



マインド・ボディ・シンドロームに関する 性格特性のチェックリスト

以下の項目について、ご自身に当てはまるかチェックしてください。

- | | |
|------------------------------|-------|
| 1. 自尊心が低い | _____ |
| 2. 完璧主義である | _____ |
| 3. 自分自身に高い期待を抱いている | _____ |
| 4. いい人でありたい、または人に好かれたいと思っている | _____ |
| 5. しばしば敵意を示す、または攻撃的になる | _____ |
| 6. しばしば罪悪感を感じる | _____ |
| 7. 他人に依存していると感じる | _____ |
| 8. 几帳面である | _____ |
| 9. 自分自身に厳しい | _____ |
| 10. 過度に責任感が強い | _____ |
| 11. しばしば他人のことまで責任を感じる | _____ |
| 12. 怒りや恨みを持っている | _____ |
| 13. よく心配する | _____ |
| 14. 悲しい気持ちになることが多い | _____ |
| 15. 決断することが難しい | _____ |
| 16. ルールを厳守するタイプである | _____ |
| 17. 物事に執着しやすいタイプである | _____ |
| 18. 慎重である、内気である、または控えめである | _____ |
| 19. 考えや感情を内に秘める傾向がある | _____ |

合計

/ 19

※MBS (Mind Body Syndrome : マインド・ボディ・シンドローム) とは、神経回路の変調 (neural pathway disorders ; 資料1参照) による心身の症状を指し、Howard Schubiner 医師が定義した症候群です。

Howard Schubiner, MD による「PROVIDENCE HOSPITAL MIND-BODY MEDICINE PROGRAM INTAKE FORM」を慶應義塾大学病院 痛み診療センター 真島裕樹（精神科医師）、原佳代子（公認心理師）、若泉謙太（麻酔科医師）が和訳の上抜粋

(ver.1 2025年11月9日作成)