

日本版 Athlete Psychological Strain Questionnaire

APSQ-J は、アスリートの心理的苦痛の程度を評価する 10 項目の尺度です。国際標準のメンタルヘルスアセスメントツールとして使用が期待されている SMHAT-1 にも含まれています。合計得点は 10 点から 50 点までで、得点が高いほど、心理的苦痛の傾向が強いことを意味します。専門家支援の必要性を判断する参考値（カットオフ値）については、現在研究を進めています。

* 本尺度は、メンタルヘルスの状態を把握する際の参考にするものであり、不安症やうつ病等の精神疾患の診断をするものではありません。

尺度を使用する際には、下記の論文を引用してください:

Ojio, Y., Matsunaga, A., Kawamura, S., Horiguchi, M., Yoshitani, G., Hatakeyama, K., Amemiya, R., Kanie, A., Purcell, R., Rice, S. M., & Fujii, C. (2021). Validating a Japanese Version of the Athlete Psychological Strain Questionnaire. *Sports medicine - open*, 7(1), 90. <https://doi.org/10.1186/s40798-021-00385-9>

過去 30 日の間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか。あてはまる欄を選んでください。

	まったく ない	少し だけ	とき どき	たいて い	いつも
1. チームメイトの近くにいるのがつらかった	1	2	3	4	5
2. 私はやるべきことをやるのが難しいと感じた	1	2	3	4	5
3. 私のモチベーションは下がっていた	1	2	3	4	5
4. 私はイライラしたり、怒ったり、または攻撃的だったりした	1	2	3	4	5
5. 私は怪我やパフォーマンスについて心配せすにはいられなかった	1	2	3	4	5
6. 私にとってトレーニングはよりストレスになるものだった	1	2	3	4	5
7. 私は選考のプレッシャーに対応するのが大変だった	1	2	3	4	5
8. 競技生活を引退した後の人生が心配だった	1	2	3	4	5
9. 私はリラックスするためにアルコールや薬物が必要だった	1	2	3	4	5
10. 私は競技外で普段だったらしないような危険を冒した	1	2	3	4	5

連絡先：

小塩靖崇

国立精神・神経医療研究センター

精神保健研究所 地域・司法精神医療研究部

ojio@ncnp.go.jp