

PMS セルフチェックシート(PSQ-S・高校生向け)

以下の質問は、生理前のこころや体の変化についてたずねるものです。あてはまると思う番号を○で囲んでください。最近の3ヵ月を振り返り、次の各項目に当てはまる数値にチェックをつけてください。

【答え方の目安】 1:まったくない 2:少しだけある 3:まあまあある 4:とてもつらい

質問項目	まったく ない	少し ある	まあまあ ある	とても つらい
1. 気分が落ち込んだり、憂うつになったりした	1	2	3	4
2. イライラしたり、怒りっぽくなったりした	1	2	3	4
3. 涙もろくなったり、感情が不安定になったりした	1	2	3	4
4. 眠れなかったり、寝すぎてしまったりした	1	2	3	4
5. 食欲が増したり、甘いものが無性に食べなくなったりした	1	2	3	4
6. からだの不調(胸の張り、腹部のふくらみ、頭痛、肩こりなど)があった	1	2	3	4
7. 生理前のこれらの変化のために、勉強や日常生活がうまくいかなかった	1	2	3	4
8. 人との関係(家族や友達など)でトラブルやストレスを感じた	1	2	3	4
9. これらの変化が、生理が始まると軽くなったりなくなったりした	1	2	3	4

【合計点】()点

★ 合計 22 点以上ある場合、PMS の可能性があります。

★ 生理前に気になる変化があり、生活や気分に影響が出ていると感じたら、保健室の先生や婦人科の先生に相談してみましょう。

引用文献: Takeda T, Kai S, Yoshimi K, et al. Validation of the premenstrual symptoms questionnaire short-form (PSQ-S). BMC Women's Health. 2022;22:195. DOI: 10.1186/s12905-022-01802-x