

テスト A 不安・恐怖を感じる度合いを下記から選んでください

	全く感じない (0点)	少し感じる (1点)	はっきりと感じる (2点)	非常に強く感じる (3点)
1. 公衆電話を使う				
2. グループ活動に参加する				
3. 公衆の場でものを食べる				
4. 公衆の場で他人とともに飲食する				
5. 地位の高い人に話しかける				
6. 聴衆の前で行動したり話す				
7. パーティーに参加する				
8. 誰かに見られて仕事をする				
9. 誰かに見られて書き物をする				
10. よく知らない人の名前を呼ぶ				
11. よく知らない人と話す				
12. はじめての人との会合に出席する				
13. 公衆トイレで小用をする				
14. 他人が既に腰かけている部屋に入る				
15. 注目の的になる				
16. 会合で意見を述べる				
17. 試験を受ける				
18. よく知らない人に意見の不一致を述べる				
19. よく知らない人を見つめる				
20. グループで何かを報告する				
21. 誰かを車に乗せる				
22. 買い物をした商品を返品する				
23. パーティーを開く				
24. 押し売りやしつこい勧誘を断る				

テスト B 回避行動を行う度合いを下記から選んでください				
	全く回避しない (0点)	3分の1以下の 確率で回避する (1点)	2分の1の確 率で回避する (2点)	3分の2以上の 確率で回避する (3点)
1. 公衆電話を使う				
2. グループ活動に参加する				
3. 公衆の場でものを食べる				
4. 公衆の場で他人とともに飲食をす る				
5. 地位の高い人に話しかける				
6. 聴衆の前で行動したり話す				
7. パーティーに参加する				
8. 誰かに見られて仕事をする				
9. 誰かに見られて書き物をする				
10. よく知らない人の名前を呼ぶ				
11. よく知らない人と話す				
12. はじめての人との会合に出席する				
13. 公衆トイレで小用をする				
14. 他人が既に腰かけている部屋に入 る				
15. 注目の的になる				
16. 会合で意見を述べる				
17. 試験を受ける				
18. よく知らない人に意見の不一致を 述べる				
19. よく知らない人を見つめる				
20. グループで何かを報告する				
21. 誰かを車に乗せる				
22. 買い物をした商品を返品する				
23. パーティーを開く				
24. 押し売りやしつこい勧誘を断る				

以上の質問項目の合計点数から、以下のように診断されます。

約 30 点	境界域
51 点以下	軽度の社交不安障害
52～81 点	中等度の社交不安障害
82 点以上	重度の社交不安障害