



## 自己診断のための40の質問

抜粋 © 1985 The Augustine Fellowship, S.L.A.A., Fellowship-Wide Services, Inc. 無断複製禁止

セックス・アンド・ラブ・アディクツ・アノニマス

以下の質問は、セックスと恋愛/愛情の依存症の可能性のサインを見つけるための指針として使われるようにデザインされたものです。これらの質問は確実な診断手法を提供するためのものではありませんし、質問の答えが「いいえ」だったとしても、病気ではないことを絶対に保証するものでもありません。セックスと恋愛/愛情の依存症者は多様なパターンを持つことが多いため、これらの質問に取り組む方法や回答する方法も大きく異なることがあります。それにもかかわらず、この短く簡潔な質問が、しばしば「セックスと恋愛/愛情の依存症とは何か」についての長い説明と同じように効果的な自己診断ツールになることに私たちは気がつきました。私たちは、セックスと恋愛/愛情の依存症を診断することは、非常に真剣で非常に個人的なものとして扱う必要のあることだと認識しています。これらの質問が役に立つことを願っています。

- はい  いいえ  1. セックスの回数や誰かと会う頻度をコントロールしようとしたことがありますか？
- はい  いいえ  2. ある人と会うことが自分にとって有害だと分かっているにもかかわらず、その人に会うことがやめられませんか？
- はい  いいえ  3. 自分の性的行動や恋愛行動を誰にも知られたくないと感じますか？これらの行動を他の人たち(友人、家族、同僚、カウンセラーなど)から隠す必要があると感じますか？
- はい  いいえ  4. セックスや恋愛によって「ハイ」になりますか？クラッシュする(高揚感の後に虚脱感を感じる)ことがありますか？
- はい  いいえ  5. 不適切な時間や不適切な場所で、または不適切な相手とセックスしたことがありますか？
- はい  いいえ  6. 自分の性的行動や恋愛行動について、守れないとわかっていながら、自分自身と約束をしたりルールを作ったりすることがありますか？
- はい  いいえ  7. 望まない相手とセックスする(した)ことがありますか？
- はい  いいえ  8. セックスや恋愛関係が、自分の人生を何とか耐えられるものにしてくれると思いますか？
- はい  いいえ  9. セックスを「しなければならぬ」と感じたことがありますか？
- はい  いいえ  10. 誰かが自分を「修理」してくれると思いますか？
- はい  いいえ  11. これまで関係を持った相手のリストを(紙やデータなどの形式を問わず)持っていますか？
- はい  いいえ  12. 恋人や性的パートナーから離れていると、絶望や不安を感じますか？
- はい  いいえ  13. これまでに、数えきれないほどの相手と性的関係を持ちましたか？
- はい  いいえ  14. 恋人、セックスの相手、または将来の伴侶をどうしても手に入れたいと感じますか？
- はい  いいえ  15. 結果(逮捕のおそれ、ヘルペス・淋病・エイズにかかるリスクなど)を考えずに、セックスする(した)ことがありますか？
- はい  いいえ  16. 自分はよくない人間関係を繰り返すパターンを持っていると思いますか？
- はい  いいえ  17. 恋愛関係における自分の唯一の(または主な)価値は、セクシーに振る舞ったり、相手を虜にしたりする能力だと思いませんか？
- はい  いいえ  18. 周囲に気を引ける相手がいないと、自分のことを「命のないあやつり人形」のように感じますか？セックスのパートナーや恋愛相手と一緒にいないと、「本当に生きている」気がしないと感じますか？

- はい  いいえ  19. 自分にはセックスする権利があると思いますか？
- はい  いいえ  20. 自分が、相手と離れることのできない恋愛関係にいると感じますか？
- はい  いいえ  21. 性的パートナーを追い求めることで、経済的安定やコミュニティでの立場が脅かされたことがありますか？
- はい  いいえ  22. 自分の「性生活」における問題は、十分な/正しいセックスをしてないこと、あるいは「間違っただけ」人と一緒に居続けていることが原因だと思っていますか？
- はい  いいえ  23. ほかに人と性的な関係を持ったために、真剣な人間関係が脅かされたり壊れたりしたことがありますか？
- はい  いいえ  24. 恋愛関係やセックスがなければ、人生には意味がないと感じますか？ 誰かの恋人でいなければ、自分にはアイデンティティがないと感じますか？
- はい  いいえ  25. その気がないのに、誰かの気を引こうとしたりその人を性的対象として見たりすることがありますか？
- はい  いいえ  26. 性的行動や恋愛行動が、自分の評判に影響を及ぼしていますか？
- はい  いいえ  27. 人生の問題に対処するため、またはそこから逃れるために、セックスや「関係」を使いますか？
- はい  いいえ  28. 自分のマスターベーションについて、マスターベーションの回数、用いる妄想、使用する小道具や実行する場所のために、後ろめたさを感じていますか？
- はい  いいえ  29. 後ろめたさや痛みがもたらされる方法で、覗きや露出行為などを習慣的に行っていますか？
- はい  いいえ  30. 「一応の」身体的、感情的な気晴らしを得るためだけに、ますます多くの手段やエネルギーが性的行動や恋愛行動に必要なになっていると思いますか？
- はい  いいえ  31. 「本物の男」または「本物の女」であるかのように感じるために、セックスする、または「恋に落ちる」必要がありますか？
- はい  いいえ  32. 自分の性的行動や恋愛行動は、堂々巡りを繰り返しているようだと感じますか？ うんざりしていますか？
- はい  いいえ  33. 特定の人やセックスについての思考や感情のために、人生の他の領域に集中できなくなっていますか？
- はい  いいえ  34. 痛みや渴望、不快感がもたらされるにもかかわらず、特定の人や性的行為に執着していると思いますか？
- はい  いいえ  35. できることなら一定期間、性的活動や恋愛活動をやめたい、または制限したいと思ったことがありますか？ 感情的な依存を減らしたいと思ったことがありますか？
- はい  いいえ  36. 何をしても人生における痛みが増していると思いますか？ 内心では、自分はどうしようもないという恐れを抱えていますか？
- はい  いいえ  37. 自分は人間としての尊厳や全体性に欠けていると感じますか？
- はい  いいえ  38. 自分の性生活や恋愛生活が、人生のスピリチュアルな側面に悪影響を及ぼしていると感じますか？
- はい  いいえ  39. 自分の性的行動や恋愛行動、または過度の依存欲求のために、思い通りに生きていけなくなっていると感じますか？
- はい  いいえ  40. セックスや恋愛を追求することにこれほど駆り立てられていなければ、人生でもっと多くのことができたかもしれないと思ったことがありますか？