

<p>あなたがふだん、どんなことを考え、どのように感じ、 どんなことをしているかについてお聞きます。 以下の文章を読んで、それぞれの文章はあなたにとって どのくらいあてはまりますか。 「0：まったくそう思わない」～「4：とてもそう思う」の中から、 そうだと思うもの1つに○をつけてください。</p>		ま っ た く そ う 思 わ な い	少 し だ け そ う 思 う	ま あ そ う 思 う	そ う 思 う	と て も そ う 思 う
例	楽しいと思えることは、ずっとやっていけばいい。	0	1	2	3	4
(1)	幸せだと思えるようになるまで、私の人生は良いものにはならない。	0	1	2	3	4
(2)	自分の考えや気持ちは、私の人生をダメにする。	0	1	2	3	4
(3)	もし悲しかったり怖かったりするなら、自分の調子は どこか悪いにちがいない。	0	1	2	3	4
(4)	自分が自分の欠点だと思うところは、きっとそうに違いない。	0	1	2	3	4
(5)	もし、うまくできないと思ったら、新しいことには取り組まない。	0	1	2	3	4
(6)	よい人生を送るために、心配や不安は なくしていかなければいけない。	0	1	2	3	4
(7)	みんなからバカにされないように、できることは何でもする。	0	1	2	3	4
(8)	自分が傷つくような記憶は、心からなくそうとする。	0	1	2	3	4
(9)	からだの痛みや調子の悪さは、がまんできない。	0	1	2	3	4
(10)	心臓の動きがドキドキと速いなら、 自分の調子がどこか悪いに違いない。	0	1	2	3	4
(11)	私は、自分が望まないような考えや気持ちをなくそうとする。	0	1	2	3	4
(12)	イライラしたり、いやな気分の際はいつでも、 大切な事でもするのをやめてしまう。	0	1	2	3	4
(13)	自分を悲しく暗い気持ちにさせるような思いをもっているとき、 学校ではいつもより物事がうまくいかない。	0	1	2	3	4
(14)	私は、自分がかっこよく見てもらえるように話をする。	0	1	2	3	4
(15)	心の中にある、悲しい気分のすべてがなくなるような、 魔法を使えたらいいのと思う。	0	1	2	3	4
(16)	私は自分の気持ちが怖い。	0	1	2	3	4
(17)	いやな気持ちになった時、私はいつものように 友達に接することができない。	0	1	2	3	4

Ishizu, K., Shimoda, Y., & Ohtsuki, T. (2014) *Developing the scale regarding psychological inflexibility in Japanese early adolescence*. Poster presented at 30th Annual Pacific Rim International Conference on Disability and Diversity, Honolulu.