

以下の文章のそれぞれが、あなたにとってどれくらいあてはまるかを、番号に○をつけて教えてください。

	全くあてはまらない	極まれにあてはまる	まれにあてはまる	時にあてはまる	かなりあてはまる	ほとんどいつもあてはまる	いつもあてはまる
1 自分の思考が、苦悩や心の痛みの原因になっている	1	2	3	4	5	6	7
2 考えていることに囚われすぎて、自分が一番したいことをすることができない	1	2	3	4	5	6	7
3 自分を苦しめる考えを持っているときでも、結局その考え自体は、それほど重要なものではなくなるだろうと気づいている	1	2	3	4	5	6	7
4 自分に役に立たない位にまで、状況の分析をしすぎてしまう	1	2	3	4	5	6	7
5 自分自身の考えと苦闘する	1	2	3	4	5	6	7
6 動揺するようなことを考えたときでも、その考えが文字通りの事実ではないかもしれないと理解できる	1	2	3	4	5	6	7
7 特定のことを考えてしまうことで、自分に動揺する	1	2	3	4	5	6	7
8 頭に浮かぶ考えはコントロールする必要がある	1	2	3	4	5	6	7
9 違う観点から自分の考えを見ることは容易である	1	2	3	4	5	6	7
10 自分の考えにかなり巻き込まれがちだ	1	2	3	4	5	6	7
11 自分の考えに対し、あまりに強く反応してしまいがちである	1	2	3	4	5	6	7
12 自分自身に対して否定的な考えを持ちながら、それでもなお自分は満足のいく人間であると理解していることは可能である	1	2	3	4	5	6	7
13 動揺するような考えに執着しない方が自分の役に立つと分かっているにもかかわらず、そうすることにとっても苦闘する	1	2	3	4	5	6	7

<CFQ使用法>

2017年1月時点で、CFQ7項目版と13項目版が標準化されています（嶋ら, 2016）。

◆CFQ7項目版（1因子構造）

認知的フュージョンの程度の測定には7項目版の使用が推奨されています。これは、Gillanders et al. (2014) の最新版に準じています。合計得点を算出してご使用ください。

◆13項目版（2因子構造）

第一下位尺度が認知的フュージョン（9項目）、第二下位尺度が脱フュージョン（4項目）に相当します。第二下位尺度は、脱フュージョンの中でも「自己と思考の弁別」の得点として扱うことが提案されています。なお、従来（嶋ら, 2013）は第二下位尺度を逆転して、13項目の合計得点を算出していましたが、嶋ら（2016）では、第二下位尺度を逆転して合計することはせず、それぞれの得点を個別に算出することが推奨されています。

詳細は以下の論文をご参照ください。

- 1) Gillanders, D. T., Bolderston, H., Bond, F. W., Dempster, M. A., Flaxman, P. E., Champbell, L., Kerr, S., Tansey, L., Noel, P., Ferenbach, C., Masley, S., Roach, L., Lloyd, J., May, L., Clarke, S., Remington, B. (2014). The development and initial validation of the cognitive fusion questionnaire. *Behavior Therapy*, **45**, 83-101.
- 2) 嶋大樹・川井智理・熊野宏昭 (2013). Cognitive Fusion Questionnaire日本語版の信頼性と妥当性の検討. 日本行動療法学会第39回大会発表論文集, 224.
- 3) 嶋大樹・川井智理・柳原菜美佳・熊野宏昭 (2016). 改訂Cognitive Fusion Questionnaire 13項目版および7項目版の妥当性の検討. 行動療法研究, **42**, 73-83.

ご質問、上記説明の不備等ございましたら、嶋（t-shima@akane.waseda.jp）までご連絡ください（@を半角にしてください）。

それぞれのバージョン、下位尺度に該当する項目は以下とおりです。	
7項目版	7
13項目版第一下位尺度：認知的フュージョン	フュージョン
13項目版第二下位尺度：脱フュージョン（自己と思考の弁別）	脱フュージョン

1 自分の思考が、苦悩や心の痛みの原因になっている	7・フュージョン
2 考えていることに囚われすぎて、自分が一番したいことをすることができない	7・フュージョン
3 自分を苦しめる考えを持っているときでも、結局その考え自体は、それほど重要なものではなくなるだろうと気づいている	脱フュージョン
4 自分に役に立たない位にまで、状況の分析をしすぎてしまう	7・フュージョン
5 自分自身の考えと苦闘する	7・フュージョン
6 動揺するようなことを考えたときでも、その考えが文字通りの事実ではないかもしれないと理解できる	脱フュージョン
7 特定のことを考えてしまうことで、自分に動揺する	7・フュージョン
8 頭に浮かぶ考えはコントロールする必要がある	フュージョン
9 違う観点から自分の考えを見ることは容易である	脱フュージョン
10 自分の考えにかなり巻き込まれがちだ	7・フュージョン
11 自分の考えに対し、あまりに強く反応してしまいがちである	フュージョン
12 自分自身に対して否定的な考えを持ちながら、それでもなお自分は満足のいく人間であると理解していることは可能である	脱フュージョン
13 動揺するような考えに執着しない方が自分の役に立つと分かっているにもかかわらず、そうすることにとっても苦勞する	7・フュージョン