

マインドフルネスに基づいた自己効力感テスト — 改訂版[®]
(MSES-R[®] Japanese)

ブルーノ・カイユン博士
MiCBT インスティテュート & タスマニア大学
訳 内藤美加子

氏名 _____ 日付 _____ 第 回・週目 _____

下の 22 項目を読み、自分にどの程度当てはまるか、各項目の横に示された数字の中から一つを選び、○をつけて示して下さい。各数字が表す程度は、下記の通りです。

全然 当てはまらない	少し 当てはまる	わりと 当てはまる	かなり 当てはまる	完全に 当てはまる
0	1	2	3	4

答えに正誤はありません。なるべく時間をかけずに記入して下さい。

1. 簡単に自分の感情に圧倒され、とまどってしまう。	0	1	2	3	4
2. 新しい友達を作ることは苦手だ。	0	1	2	3	4
3. たとえ重要なことでも、状況が不快だったら、避けようとする。	0	1	2	3	4
4. とても感情的になった時、その感情が過ぎ去るまで時間がかかる。	0	1	2	3	4
5. 自分が間違っていると感じた時に、謝ることは嫌ではない。	0	1	2	3	4
6. ストレスに過剰反応したと気づいた時には、すでに手遅れなことがよくある。	0	1	2	3	4
7. 自分の思考にとらわれた結果、とても悲しくなったり、不安になったりする。	0	1	2	3	4
8. 体に不快感がある時、その感じを押し除けたい。	0	1	2	3	4
9. 配偶者や親友などの親密な相手と、問題を解決していくことは容易だ。	0	1	2	3	4
10. 不快な思考でも、避けないで向き合える。	0	1	2	3	4
11. 人の言動や他の状況によって、よく自分の行動が勝手に決められてしまう。	0	1	2	3	4
12. 不快な思い出や、未来についての不安な思考に、とらわれてしまう。	0	1	2	3	4
13. 体の不快感に対処できる。	0	1	2	3	4
14. 誰も愛せない、と感じる。	0	1	2	3	4
15. 家族の誰かと自分との関係に、問題があることはしょっちゅうだ。	0	1	2	3	4
16. 痛みや不快感がある時、自分の体を感じない様になっている。	0	1	2	3	4
17. 目先の快感が得られるなら、後から嫌な感じにみまわれるようなことでも、やってしまう。	0	1	2	3	4
18. 問題に直面すると、もう自分の人生はおしまいだ、と信じる傾向がある。	0	1	2	3	4
19. 体に不快感があっても、過ぎ去ることは分かっているので、おっとり構える。	0	1	2	3	4
20. 人と一緒に居ることは嫌では無く、気楽にやれる。	0	1	2	3	4
21. 誰かの強い感情を、見たり聞いたりするのは耐えられない。	0	1	2	3	4
22. 私が怒ったり、不安になるのは、大抵が他の人のせいだ。	0	1	2	3	4