

横浜市立大学附属病院・市民総合医療センター児童精神科
10歳以上 本人用 アンケート(感情調節について)

お名前 _____

つぎ ばんしやう
次の文章があなたにどの程度当てはまるか、下の数字のうちからひとつ選んで左横に記してください。

1	2	3	4	5
ほとんどない	まれに	しょっちゅう	だいたい	いつも
(0-10%)	(11-35%)	(36-65%)	(66-90%)	(91-100%)

- _____ 1) 自分の気持ちがはっきりとわかる
- _____ 2) 自分の気持ちを理解するのは難しい
- _____ 3) 自分が今どう感じているか正確にわかる
- _____ 4) 自分がどう感じているか戸惑う
- _____ 5) 動揺しているときは、そうした状態にある自分に怒りを感じてしまう
- _____ 6) 動揺しているときは、そうした状態にあることをきまり悪く感じてしまう
- _____ 7) 動揺しているときに、作業をやり遂げるのは難しい
- _____ 8) 動揺しているときは、感情がコントロールできなくなってしまう
- _____ 9) 動揺しているときは、そうした状態が長く続くと思う
- _____ 10) 動揺すると、結局最後にはひどく落ち込むことになると思う
- _____ 11) 動揺しているときに、気分を良くするためにできることは何もないと思う
- _____ 12) 動揺しているときは、そうした状態にある自分にいらだつようになる
- _____ 13) 動揺すると、自分のことをとても不快に感じだす
- _____ 14) 動揺しているときは、自分の行動のコントロールを失う
- _____ 15) 動揺しているときに、他に何か考えるのは難しい
- _____ 16) 動揺しているとき、気分が良くなるまでに時間がかかる