

私たちは、自分の内面や外の世界で起こることに対して、色々なかたちで関わっています。  
 以下の文章は、その関わり方を示したものです。  
 それぞれの項目に関して、自分にもっともあてはまる程度に〇をつけてください。

	全くそうではない	めったにそうではない	ほとんどそうではない	ときどきそうである	たびたびそうである	たいていそうである	常にそうである
1 自分のことを客観的に見ている自分を感じる。	1	2	3	4	5	6	7
2 人と接するとき、その人に対して、自分が抱くイメージのフィルターをかけている。	1	2	3	4	5	6	7
3 状況に応じて臨機応変に対応する。	1	2	3	4	5	6	7
4 自分が感じていることや考えていることを、距離を置いて眺める。	1	2	3	4	5	6	7
5 日々新しい自分が生まれるのを感じる。	1	2	3	4	5	6	7
6 他人を見るように、距離をおいて自分を眺める。	1	2	3	4	5	6	7
7 自分自身に関わる思考や感情に振り回される。	1	2	3	4	5	6	7
8 自分の将来を考えることや、過去を振り返ることに没頭する。	1	2	3	4	5	6	7
9 一つの考え方だけでなく、さまざまなものの見方をする。	1	2	3	4	5	6	7
10 問題を解決するとき、今、自分ができるところに焦点を当てる。	1	2	3	4	5	6	7
11 他者から与えられる、自分自身に関する評価を気にする。	1	2	3	4	5	6	7
12 自分は〇〇だから、と決めつけて行動する。	1	2	3	4	5	6	7
13 今、ここで起こっていることを生き生きと感じる。	1	2	3	4	5	6	7
14 自分の考えていることや感じていることを、他人に伝わるように説明できる。	1	2	3	4	5	6	7
15 考えるよりも感じるのが得意だ。	1	2	3	4	5	6	7
16 広い視野を持って、自分の人生の方向性に合った行動を選択する。	1	2	3	4	5	6	7
17 様々な物事に気を配り、客観的に見る。	1	2	3	4	5	6	7
18 固定的な自己イメージを持っている。	1	2	3	4	5	6	7
19 自分の内面や、自分の周囲で起きていることが、絶えず変化していく様子を捉える。	1	2	3	4	5	6	7
20 他人の気持ちを、その人の立場に立って理解できる。	1	2	3	4	5	6	7

私たちは、自分の内面や外の世界で起こることに対して、色々なかたちで関わっています。  
 以下の文章は、その関わり方を示したものです。  
 それぞれの項目に関して、自分にもっともあてはまる程度に〇をつけてください。

	全く そうでは ない	め ったに そうでは ない	ほ んど そうでは ない	と きど きそう である	た びた びそう である	た いて いそう である	常 にそ うであ る
F1 アクティブ							
F2 概念化							
F3 視点取り							
F4 今、この瞬間							
1 自分のことを客観的に見ている自分を感じる。	1	2	3	4	5	6	7
2 人と接するとき、その人に対して、 自分が抱くイメージのフィルターをかけている。	1	2	3	4	5	6	7
3 状況に応じて臨機応変に対応する。	1	2	3	4	5	6	7
4 自分が感じていることや考えていることを、 距離を置いて眺める。	1	2	3	4	5	6	7
5 日々新しい自分が生まれるのを感じる。	1	2	3	4	5	6	7
6 他人を見るように、距離をおいて自分を眺める。	1	2	3	4	5	6	7
7 自分自身に関わる思考や感情に振り回される。	1	2	3	4	5	6	7
8 自分の将来を考えることや、過去を振り返ることに没頭する。	1	2	3	4	5	6	7
9 一つの考え方だけでなく、さまざまなものの見方をする。	1	2	3	4	5	6	7
10 問題を解決するとき、今、自分ができていることに焦点を当てる。	1	2	3	4	5	6	7
11 他者から与えられる、自分自身に関する評価を気にする。	1	2	3	4	5	6	7
12 自分は〇〇だから、と決めつけて行動する。	1	2	3	4	5	6	7
13 今、ここで起こっていることを生き生きと感じる。	1	2	3	4	5	6	7
14 自分の考えていることや感じていることを、 他人に伝えるように説明できる。	1	2	3	4	5	6	7
15 考えるよりも感じるのが得意だ。	1	2	3	4	5	6	7
16 広い視野を持って、 自分の人生の方向性に合った行動を選択する。	1	2	3	4	5	6	7
17 様々な物事に気を配り、客観的に見る。	1	2	3	4	5	6	7
18 固定的な自己イメージを持っている。	1	2	3	4	5	6	7
19 自分の内面や、自分の周囲で起きていることが、 絶えず変化していく様子を捉える。	1	2	3	4	5	6	7
20 他人の気持ちを、その人の立場に立って理解できる。	1	2	3	4	5	6	7

---

## <Three Senses of the Selves Questionnaire (TSSQ) 使用法>

三つの自己の体験尺度 (TSSQ) はACTが注目する三つの自己の体験を測定する尺度です。TSSQは以下の4つの下位尺度から構成されます。

第1下位尺度	アクティブかつ柔軟な環境への働きかけ (アクティブ)	項目3,9,10,14,16,17,20
第2下位尺度	概念化された自己 (概念化)	項目2,7,8,11,12,18
第3下位尺度	自分自身の私的出来事と距離をおく視点取り (視点取り)	項目1,4,6
第4下位尺度	今, この瞬間への気づき (今この瞬間)	項目5,13,15,19

視点とりは【視点としての自己】, 今この瞬間は【プロセスとしての自己】の形態を表現し, アクティブはその機能を表すとされています。概念化は, 概念化された自己に含まれる行動の形態を表すとされています。

TSSQは下位尺度ごとに得点を算出します (合計しません)。また, 逆転項目はありません。

TSSQはAcceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II) およびBehavioral Activation for Depression Scale (BADSD) との併用が推奨されています。

ご質問, 上記説明の不備等ございましたら, 柳原 (kode-marumaru@akane.waseda.jp), 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)。

---