

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 自分が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 |
|---|----------|------------|------------|-----------|-----------|-----------|---------|
| 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 |

<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)。
