

CPAQ-J

以下に一連の文章があります。それぞれがどの程度あなたに当てはまるか評価してください。

評価には下記の尺度を使用してください。例えば、ある文章が「常にそうである」という場合は、

文章のあとにある空欄に 6 と記入してください。

0	1	2	3	4	5	6
全く そうではない	ほぼ そうではない	めったに そうではない	ときどき そうである	たびたび そうである	ほとんど常に そうである	常に そうである

0～6の数字を記入



1. 痛みの程度にかかわらず、生活はこなしている	
2. 慢性の痛みがあっても、自分の人生はうまくいっている	
3. 痛みを体験しても <small>だいじょうぶ</small> 大丈夫 である	
4. この痛みをもっとおさえるためなら、自分の人生で大切なことでも喜んで <small>ぎせい</small> 犠牲 にする	
5. 自分の人生をうまくやっていくために、必ずしも痛みをおさえなくてもよい	
6. 状況は変わってしまったが、慢性の痛みがあるにもかかわらず、通常の生活をおくっている	
7. 私は自分の痛みを取り除くことに集中する必要がある	
8. 痛みを感じる時でも、私がする活動はたくさんある	
9. 慢性の痛みがあっても <small>じゅうじつ</small> 充実 した人生を送っている	
10. 痛みをおさえることは、自分の人生の他の目標よりも重要ではない	
11. 自分の人生で重要な段階へ <small>み</small> 踏み出すには、痛みに対する 私の考えや感じ方を変えなければならない	
12. 痛みにもかかわらず、私は自分の人生で決めた道を今進んでいる	
13. 何をしているときでも、痛みのレベルをおさえておくことを最優先する	
14. 何か重要な計画を立てる前に、自分の痛みをいらかおさえる必要がある	
15. 痛みが増しても、自分の責任を果たすことができる	
16. 痛みに対するマイナス思考をコントロールできたら、自分の人生を 今よりうまくコントロールできるようになるだろう	
17. 痛みが増すような状況に身を置くことは <small>よ</small> 避 ける	
18. 痛みが私に及ぼすであろう影響について心配や恐れがあるが、 その心配や恐れの内容は真実に思える	
19. 「自分の人生をうまくやっていくために、痛みを変える必要はない」とわかるとホッとする	
20. 痛みがあるときは、物事を行うのに <small>くとう</small> 苦闘 しなければならない	