

Five Facet Mindfulness Questionnaire 日本語版

Sugiura, Y., Sato, A., Ito, Y., Murakami, H. (2012). Development and validation of the Japanese version of the Five Facet Mindfulness Questionnaire, *Mindfulness*, 3, 85–94.

●以下の質問は普段のあなたにどの程度あてはまるでしょうか。あてはまる数字を一つ○でかこんでください。

- 1: まったくあてはまらない (あるいは非常にまれにしかあてはまらない)
- 2: めったにあてはまらない
- 3: たまにあてはまる
- 4: しばしばあてはまる
- 5: いつもあてはまる (非常にしばしばあてはまる)

ま め た し い
 つ つ ま ば つ
 も た に し も
 あ た あ ば あ
 て て て ば て
 は は は あ は
 ま ま ま て ま
 ら ら ら は ら
 ない ない
 い い

1	歩いているときに、自分の身体が動いている感覚に意識的に注意を向けるようにする。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
2	自分の感情を表現する言葉を見つけるのが得意である。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
3	不合理または不適切な感情をいだいたことで自分を責める。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
4	自分の気分や感情に気づきつつ、それにどうしても反応してしまうということはない。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
5	何かをする時、意識がどこかにそれて簡単に気が散る。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
6	シャワーを浴びたり、入浴している時、お湯が自分の身体に当たる感覚に敏感である。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
7	私は、簡単に自分の信念、意見、期待を言葉にできる。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
8	空想にふけったり、心配したり、さもないければ、気が散って、自分がやっていることに注意を向けていない。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
9	感情を見守っていても、その中に迷い込むことはない。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
10	自分の感じ方に対して、そんなふうを感じるべきではないと自分に言い聞かせる。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
11	食べ物や飲み物がどのように自分の考え、身体感覚、感情に影響を及ぼすかに気づく。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
12	私にとって、自分が考えていることを表現する言葉を見つけるのは難しい。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
13	簡単に気が散る。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
14	自分の考えの一部は異常か、悪いものだと思うし、そう考えるべきではないと思う。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
15	髪に吹く風や、顔に当たる日光などの感覚に注意を向ける。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
16	自分が物事についてどう感じているかを表現するぴったりとした言葉を思いつくのに苦労する。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
17	自分の考えが良いか悪いか判断する。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
18	目の前で起きていることに集中し続けるのが難しいと感じる。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
19	つらい考えやイメージが浮かんだとき、大抵それに心を占領されることなく、一歩下がってそれらを意識しておく。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
20	時計が時を刻む音、鳥がさえずる声、車が通る音などの音に注意を向ける。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
21	難しい状況で、慌てて反応することなく、一呼吸おくことができる。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
22	自分の身体に何かを感じた時、ぴったりとした言葉を見つけることができないために、それを表現するのが難しい。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
23	自分がしていることをあまり意識せずに「自動操縦」で動いているみたいである。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
24	つらい考えやイメージが浮かんだとき、大抵じきに気持ちが落ち着く。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
25	自分の考え方に対して、そんなふうを考えるべきではないと自分に言い聞かせる。	1 - 2 - 3 - 4 - 5

26	物事の匂いや香りに気づく。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
27	ひどく混乱した時できえ、何とかそれを言葉で表現できる。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
28	十分に注意を払わずに、性急に物事をすすめる。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
29	つらい考えやイメージが浮かんだとき、大抵何とかしようと思わずただそれらを見つめることができる。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
30	自分の感情のいくつかは不適當または不適切であり、それらを感じるべきではないと思う。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
31	芸術や自然をみるとき、色、形、質感、光と影のパターンなどの視覚要素に注意を向ける。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
32	自分の体験を言葉で表現する傾向をうまれもっている。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
33	つらい考えやイメージが浮かんだとき、大抵それらに気づくだけで放っておく。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
34	自分がしていることに注意を払わずに自動的に仕事をしている。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
35	辛い考えやイメージが浮かんだとき、大抵その内容によって自分が良かったのか悪かったのかを評価する。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
36	自分の感情がどのように自分の考えや行動に影響するかに注意を向ける。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
37	たいてい現在自分がどのように感じているかをかなり詳細に表現することができる。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
38	気がつく、注意を払わずに何かをしている。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
39	不合理な考えをいだいた時、自分に不満をいだく。	1 - 2 - 3 - 4 - 5

O b s e r v i n g		1	歩いているときに、自分の身体が動いている感覚に意識的に注意を向けるようにする。	
		6	シャワーを浴びたり、入浴している時、お湯が自分の身体に当たる感覚に敏感である。	
		11	食べ物や飲み物がどのように自分の考え、身体感覚、感情に影響を及ぼすかに気づく。	
		15	髪に吹く風や、顔に当たる日光などの感覚に注意を向ける。	
		20	時計が時を刻む音、鳥がさえずる声、車が通る音などの音に注意を向ける。	
		26	物事の匂いや香りに気づく。	
		31	芸術や自然をみるときに、色、形、質感、光と影のパターンなどの視覚要素に注意を向ける。	
		36	自分の感情がどのように自分の考えや行動に影響するかに注意を向ける。	
r e a c t i v i t y		4	自分の気分や感情に気づきつつ、それにどうしても反応してしまうということはない。	
		9	感情を見守っていても、その中に迷い込むことはない。	
		19	つらい考えやイメージが浮かんだとき、大抵それに心を占領されることなく、一歩下がってそれらを意識しておく。	
		21	難しい状況で、慌てて反応することなく、一呼吸おくことができる。	
		24	つらい考えやイメージが浮かんだとき、大抵じきに気持ちが落ち着く。	
		29	つらい考えやイメージが浮かんだとき、大抵何とかしようと思わずただそれらを見つめることができる。	
		33	つらい考えやイメージが浮かんだとき、大抵それらに気づくだけで放っておく。	
N o n j u d g i n g	*	3	不合理または不適切な感情をいだいたことで自分を責める。	
	*	10	自分の感じ方に対して、そんなふうを感じるべきではないと自分に言い聞かせる。	
	*	14	自分の考えの一部は異常か、悪いものだと思うし、そう考えるべきではないと思う。	
	*	17	自分の考えが良いか悪いか判断する。	
	*	25	自分の考え方に対して、そんなふうを考えるべきではないと自分に言い聞かせる。	
	*	30	自分の感情のいくつかは不適当または不適切であり、それらを感じるべきではないと思う。	
	*	35	辛い考えやイメージが浮かんだとき、大抵その内容によって自分が良かったのか悪かったのかを評価する。	
	*	39	不合理な考えをいだいた時、自分に不満をいだく。	
D e s c r i b i n g		2	自分の感情を表現する言葉を見つけるのが得意である。	
		7	私は、簡単に自分の信念、意見、期待を言葉にできる。	
	*	12	私にとって、自分が考えていることを表現する言葉を見つけるのは難しい。	
	*	16	自分が物事についてどう感じているかを表現するぴったりとした言葉を思いつくのに苦労する。	
	*	22	自分の身体に何かを感じた時、ぴったりとした言葉を見つけることができないために、それを表現するのが難しい。	
		27	ひどく混乱した時でさえ、何とかそれを言葉で表現できる。	
		32	自分の体験を言葉で表現する傾向をうまれもっている。	
		37	たいいてい現在自分がどのように感じているかをかなり詳細に表現することができる。	
a w a r e n e s s	A	*	5	何かをする時、意識がどこかにそれて簡単に気が散る。
	w	*	8	空想にふけったり、心配したり、さもなければ、気が散って、自分がやっていることに注意を向けていない。
	r	*	13	簡単に気が散る。
	e	*	18	目の前で起きていることに集中し続けるのが難しいと感じる。
	n	*	23	自分がしていることをあまり意識せずに「自動操縦」で動いているみたいである。
	t	*	28	十分に注意を払わずに、性急に物事をすすめる。
	i	*	34	自分がしていることに注意を払わずに自動的に仕事をしている。
	n	*	38	気がつくと、注意を払わずに何かをしている。

* (アスタリスク) は逆転項目