

Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) 短縮版

●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。		まったくあてはまらない	めったにあてはまらない	たまにあてはまる	しばしばあてはまる	いつもあてはまる
	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）					
1.	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
2.	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
3.	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
4.	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
5.	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
6.	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
7.	自分の考えが良いか悪いか判断する。	1	2	3	4	5
8.	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
9.	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
10.	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
11.	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
12.	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
13.	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
14.	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
15.	物事の匂いや香りに気づく。	1	2	3	4	5
16.	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。	1	2	3	4	5
17.	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
18.	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せずただそれらを見つめることができる。	1	2	3	4	5
19.	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
20.	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
21.	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
22.	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
23.	気がつくと、注意を払わずに何かをしている。	1	2	3	4	5
24.	不合理的な考えをいだいた時、自分に不満をいだく。	1	2	3	4	5

Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) 短縮版

Facet	項目 番号	
Observing	6 (15)	I pay attention to sensations, such as the wind in my hair or sun on my face. 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。
	10 (20)	I pay attention to sounds, such as clocks ticking, birds chirping, or cars passing. 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。
	15 (26)	I notice the smells and aromas of things. 物事の匂いや香りに気づく。
	20 (31)	I notice visual elements in art or nature, such as colors, shapes, textures, or patterns of light and shadow. 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。
Describing	1 (2)	I'm good at finding words to describe my feelings. 自分の感情を表現する言葉を見つけるのが得意である。
	2 (7)	I can easily put my beliefs, opinions, and expectations into words. 私は、簡単に自分の信念、意見、期待を言葉にできる。
	5 (12) *	It's hard for me to find the words to describe what I'm thinking. 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。
	11 (22) *	When I have a sensation in my body, it's difficult for me to describe it because I can't find the right words. 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。
	16 (27)	Even when I'm feeling terribly upset, I can find a way to put it into words. 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。
Acting with awareness	8 (18) *	I find it difficult to stay focused on what's happening in the present. 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。
	12 (23) *	It seems I am "running on automatic" without much awareness of what I'm doing. 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。
	17 (28) *	I rush through activities without being really attentive to them. 十分に注意を払わずに、性急に物事をすすめる。
	22 (34) *	I do jobs or tasks automatically without being aware of what I'm doing. 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。
	23 (38) *	I find myself doing things without paying attention. 気がつくと、注意を払わずに何かをしている。
Nonjudging	4 (10) *	I tell myself I shouldn't be feeling the way I'm feeling. 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。
	7 (17) *	I make judgments about whether my thoughts are good or bad. 自分の考えが良いか悪いか判断する。
	14 (25) *	I tell myself that I shouldn't be thinking the way I'm thinking. 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。
	19 (30) *	I think some of my emotions are bad or inappropriate and I shouldn't feel them. 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。
	24 (39) *	I disapprove of myself when I have irrational ideas. 不合理な考えをいだいた時、自分に不満をいだく。
Nonreactivity	3 (9)	I watch my feelings without getting lost in them. 感情を見守っていても、その中に迷い込むことはない。
	9 (19)	When I have distressing thoughts or images, I "step back" and am aware of the thought or image without getting taken over by it. 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。
	13 (24)	When I have distressing thoughts or images, I feel calm soon after. 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。
	18 (29)	When I have distressing thoughts or images, I am able just to notice them without reacting. 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。
	21 (33)	When I have distressing thoughts or images, I just notice them and let them go. 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。

* は逆転項目を表す。()内の項目番号は、原版(39項目)のFFMQの項目番号と同じ。