

このアンケートでは、あなたが感情をどのように調節して対応するかについて質問します。  
 次の質問についてどの程度同意するか、または同意しないかに応じてスコアを付けてください。  
 各質問について1つの回答に○を付けてください。

アンケートの前半では、ネガティブな（不快な）感情について質問します。  
 これは、悲しみ、怒り、恐れなどの感情を意味します。

後半は、ポジティブな（心地よい）感情について質問します。  
 これは、幸せ、楽しい、または興奮のような感情を意味します。

		全くあ てはま らない	----	----	どちら とも言 えない	----	----	非常に あては まる
1	ネガティブな感情を感じているとき（不快な感情を感じているとき），気分を良くするために何をすべきかわからない。	1	2	3	4	5	6	7
2	ネガティブな感情を感じているとき，それらの感情によって私は作業をやり遂げることが妨げられる。	1	2	3	4	5	6	7
3	ネガティブな感情を感じているとき，ばかげたことをする。	1	2	3	4	5	6	7
4	ネガティブな感情を感じているとき，いかなる対価を払ってもその感情を取り除く必要があると思う。	1	2	3	4	5	6	7
5	ネガティブな感情を感じているとき，その感情の感じ方を変える力がない。	1	2	3	4	5	6	7
6	ネガティブな感情を感じているとき，行うべき作業をやり遂げることができない。	1	2	3	4	5	6	7
7	ネガティブな感情を感じているとき，私の行動は制御不能になる。	1	2	3	4	5	6	7
8	ネガティブな感情を感じているとき，自分の中にその感情があることが許せない。	1	2	3	4	5	6	7
9	ネガティブな感情を感じているとき，その感情を取り除くのに役立つ方法（行動やテクニックなど）をあまり持っていない。	1	2	3	4	5	6	7
10	ネガティブな感情を感じているとき，重要なこと（仕事，家事，学校など）をする気になれなくなる。	1	2	3	4	5	6	7
11	ネガティブな感情を感じているとき，自分の行動をコントロールするのに苦労する。	1	2	3	4	5	6	7
12	ネガティブな感情を感じているとき，その感情を完全になくすように努めなければならない。	1	2	3	4	5	6	7
13	ネガティブな感情を感じているとき，その感情の強さとその感情を感じる長さをコントロールできない。	1	2	3	4	5	6	7
14	ネガティブな感情を感じているとき，何をするにしてもそれをやり遂げるのに苦労する。	1	2	3	4	5	6	7
15	ネガティブな感情を感じているとき，リスクのあることをしたいという強い衝動に駆られる。	1	2	3	4	5	6	7
16	ネガティブな感情を感じているとき，その感情は受け入れがたいものであると思う。	1	2	3	4	5	6	7

		全くあ てはま らない	----	----	どちら とも言 えない	----	----	非常に あては まる
17	ポジティブな感情を感じているとき（心地よい感情を感じているとき），ばかげたことをする。	1	2	3	4	5	6	7
18	ポジティブな感情を感じているとき，その感情の強さを増加させるための方法（行動やテクニックなど）をあまり持っていない。	1	2	3	4	5	6	7
19	ポジティブな感情を感じているとき，本来行うべき作業をやり遂げることができない。	1	2	3	4	5	6	7
20	ポジティブな感情を感じているとき，その感情が憎いと思う自分がいる。	1	2	3	4	5	6	7
21	ポジティブな感情を感じているとき，私の行動は制御不能になる。	1	2	3	4	5	6	7
22	どうすれば自分がポジティブな感情になれるかがわからない。	1	2	3	4	5	6	7
23	ポジティブな感情を感じているとき，自分の責任（仕事，家事，学校など）を放棄してしまう。	1	2	3	4	5	6	7
24	ポジティブな感情を感じているとき，自分の中にその感情があることが許せない。	1	2	3	4	5	6	7
25	ポジティブな感情を感じているとき，リスクのあることをしたいという強い衝動に駆られる。	1	2	3	4	5	6	7
26	ポジティブな感情を感じているとき，その感情を持ち続けるまたは絶つなどのコントロールができない。	1	2	3	4	5	6	7
27	ポジティブな感情を感じているとき，重要なこと（仕事や学校など）に集中することが難しい。	1	2	3	4	5	6	7
28	ポジティブな感情を感じているとき，その感情は受け入れがたいものであると思う。	1	2	3	4	5	6	7
29	ポジティブな感情を感じているとき，自分（の行動）をコントロールし続けることができない。	1	2	3	4	5	6	7
30	ポジティブな感情を感じているとき，その感情のままの状態を維持するのに役立つ有効な方法を何も持っていない。	1	2	3	4	5	6	7
31	ポジティブな感情を感じているとき，何をするにしてもそれをやり遂げるのに苦労する。	1	2	3	4	5	6	7
32	ポジティブな感情を感じているとき，その感情をなくすようにしなければならない。	1	2	3	4	5	6	7