

気分が落ち込んだり、痛みや他の不快な症状があるとき、あなたはどのように対処していますか？（それぞれ最もよくあてはまる数字ひとつに○をつけてください。）

	全くしない	たまにする	時々する	よくする	ほとんどいつもする	いつもする
1) 不快な症状から離れて、自分の体の一部ではないと感じるよう努める	0	1	2	3	4	5
2) 不快な症状として考えずに、温かいとか無感覚だという何か他の感覚として考える	0	1	2	3	4	5
3) 不快な症状から気をまぎらわすために、頭の中でゲームをしたり、歌を歌ったりする	0	1	2	3	4	5
4) 部分ごとに体の筋肉をリラックスさせる	0	1	2	3	4	5
5) 自分がどこか別のところにいるような想像をしたり、音声に導かれるイメージ法を行う	0	1	2	3	4	5
6) 物事を前向きに考えるようにする	0	1	2	3	4	5

This scale was not translated by SMRC

Self-Management Resource Center
smrc@selfmanagementresource.com
<https://selfmanagementresource.com>