

## 自己批判と自己安心尺度・日本語版 (Kishimoto et al., 2024)\*

私たちは生活の中で物事が思うようにいかなかったり、もっとより良くできたのと思う時、否定的で自己批判的な思考や感情を抱きます。例えば、自分には価値がないと思えたり、自分は役立たずだと思えたり、自分は何かが劣っているのだと思う事などがあります。しかしながら同時に、私たちは自分自身をサポートする事もできます。以下に、私たちが抱く思考や感情が書かれています。それぞれの項目について、最もあてはまると思うものを選んでください。

### 回答選択肢

0. 全くあてはまらない
1. 少しあてはまる
2. まあまああてはまる
3. かなりあてはまる
4. よくあてはまる

### 物事がうまくいかない時

	回答				
	0	1	2	3	4
1. 私は自分自身に対して簡単に失望する。	0	1	2	3	4
2. 私の中に、自分をけなす部分がある。	0	1	2	3	4
3. 自分自身について肯定的なことを思い出すことができる。	0	1	2	3	4
4. 自分自身に対する怒りや不満を抑えるのが難しい。	0	1	2	3	4
5. 自分を許すことは簡単である。	0	1	2	3	4
6. 私の中に、自分は不十分だと感じる部分がある。	0	1	2	3	4
7. 私の持つ自己批判的な思考に、打ちのめされたように感じる。	0	1	2	3	4
8. 私は私である事を好きでいられる。	0	1	2	3	4
9. 自分自身に対して怒りを感じ、自分自身を傷つけたり、痛めたりしたくなる。	0	1	2	3	4
10. 自分自身に対して嫌気を感じる。	0	1	2	3	4
11. 自分自身が愛されるに値し、自分自身を受け入れる事が出来る。	0	1	2	3	4
12. 自分自身の事をいたわらなくなる。	0	1	2	3	4
13. 自分の事を好きと思うのは簡単だと感じる。	0	1	2	3	4
14. 自分の過去の失敗を思い出したり、過去の失敗にふけったりする。	0	1	2	3	4
15. 自分に対して悪口を言う。	0	1	2	3	4
16. 自分に対して優しく、支援的である。	0	1	2	3	4
17. 自分が失敗や挫折をしたら、自分は不十分なのだと感じる。	0	1	2	3	4
18. 私は、自己批判をして当然だと思う。	0	1	2	3	4
19. 私は、自分自身の事を大事にし、気遣うことができる。	0	1	2	3	4
20. 私の中に、自分の嫌いな部分を取り除こうとする部分がある。	0	1	2	3	4
21. 私は、将来のために自分を励ます。	0	1	2	3	4
22. 私は自分自身である事が、好きではない。	0	1	2	3	4

\*本尺度は以下の論文で検証されました。使用される際は以下を引用してください。

Kishimoto K, Asano K, Colman R, Kameo Y, Aledeh M, Barnes K, Kotera Y. (2024) The development of the Japanese version of the Forms of Self-Criticising/Attacking & Self-Reassuring Scale (J-FSCRS): Implications for cross-cultural research on self-criticism and self-reassurance. *Mental Health, Religion & Culture*. <https://doi.org/10.1080/13674676.2024.2313462>

## 自己批判と自己安心尺度・日本語版・マニュアル (Kishimoto et al., 2024)\*

本尺度の 22 問は「自己不十分感」「自己嫌悪感」「自己安心感」の 3 つの下位尺度に分けられます。

項目	下位尺度
1.私は自分自身に対して簡単に失望する。	自己不十分感
2.私の中に、自分をけなす部分がある。	自己不十分感
3.自分自身について肯定的なことを思い出すことができる。	自己安心感
4.自分自身に対する怒りや不満を抑えるのが難しい。	自己不十分感
5.自分を許すことは簡単である。	自己安心感
6.私の中に、自分は不十分だと感じる部分がある。	自己不十分感
7.私の持つ自己批判的な思考に、打ちのめされたように感じる。	自己不十分感
8.私は私である事を好きでいられる。	自己安心感
9.自分自身に対して怒りを感じ、自分自身を傷つけたり、痛めたりしたくなる。	自己嫌悪感
10.自分自身に対して嫌気を感じる。	自己嫌悪感
11.自分自身が愛されるに値し、自分自身を受け入れる事が出来る。	自己安心感
12.自分自身の事をいたわらなくなる。	自己嫌悪感
13.自分の事を好きと思うのは簡単だと感じる。	自己安心感
14.自分の過去の失敗を思い出したり、過去の失敗にふけったりする。	自己不十分感
15.自分に対して悪口を言う。	自己嫌悪感
16.自分に対して優しく、支援的である。	自己安心感
17.自分が失敗や挫折をしたら、自分は不十分なのだと感じる。	自己不十分感
18.私は、自己批判をして当然だと思う。	自己不十分感
19.私は、自分自身の事を大事にし、気遣うことができる。	自己安心感
20.私の中に、自分の嫌いな部分を取り除こうとする部分がある。	自己不十分感
21.私は、将来のために自分を励ます。	自己安心感
22.私は自分自身である事が、好きではない。	自己嫌悪感

それぞれ下位尺度の点数を合計することで、「自己不十分感」「自己嫌悪感」「自己安心感」を評価します。「自己不十分感」に関する項目は 9 問あるので点数は 0～36 点で、「自己嫌悪感」は 5 問あるので 0～20 点で、「自己安心感」は 8 問あるので 0～32 点で表されます。

\*本尺度は以下の論文で検証されました。使用される際は以下を引用してください。

Kishimoto K, Asano K, Colman R, Kameo Y, Aledoh M, Barnes K, Kotera Y. (2024) The development of the Japanese version of the Forms of Self-Criticising/Attacking & Self-Reassuring Scale (J-FSCRS): Implications for cross-cultural research on self-criticism and self-reassurance. *Mental Health, Religion & Culture*. <https://doi.org/10.1080/13674676.2024.2313462>