

The Japanese version of Self-Compassion Scale

Reference:

Arimitsu, K. (2014). Development and validation of the Japanese version of the Self-Compassion Scale. *Japanese Journal of Psychology*, 85(1), 50-59.

Contact e-mail: arimitsu@kwansei.ac.jp

採点方法

合計得点の算出方法：自己批判，孤独感，過剰同一性の点数を逆転させたうえで（1 = 5, 2 = 4, 3 = 3, 4 = 2, 5 = 1）合計します。その得点を，自分への優しさ，共通の人間性，マインドフルネスの合計に加算します。

6 因子別の算出方法：以下の項目を加算します。

自分への優しさ：5, 12, 19, 23, 26

自己批判：1, 8, 11, 16, 21

共通の人間性：3, 7, 10, 15

孤独感：4, 13, 18, 25

マインドフルネス：9, 14, 17, 22

過剰同一性：2, 6, 20, 24

困難に遭遇したときに、自分自身に対してどのように行動しているかについて伺います。

回答する前に、それぞれの項目を注意深く読んで下さい。あなたが、書かれているやり方でどの程度行動するかについて、以下の尺度に従って、各項目の右側に評価して下さい。

	う し な い	ほ と ん ど 全 く そ				そ の す ま り	ほ と ん ど い つ も
1. 自分自身の欠点や不十分なところについて、不満に思っているし、批判的である。	1	2	3	4	5		
2. 気分が落ち込んだときには、間違っただことすべてについて、くよくよと心配し、こだわる傾向にある。	1	2	3	4	5		
3. 自分にとって物事が悪い方向に向かっているとき、そうした困難は誰もが経験するような人生の一場面に過ぎないと考ええる。	1	2	3	4	5		
4. 自分の不十分なところについて考えると、自分以外の世界から切り離され、排除されたような気分になりがちである。	1	2	3	4	5		
5. 感情的な苦痛を感じているとき、自分自身にやさしくする。	1	2	3	4	5		
6. 自分にとって重要なことを失敗したとき、無力感で頭がいっぱいになる。	1	2	3	4	5		
7. 気分がどん底のときには、自分と同じような気持ちになっている人が世界には大勢いるということを思い出すようにする。	1	2	3	4	5		
8. 本当につらいとき、自分自身に批判的になる傾向がある。	1	2	3	4	5		
9. 何かで苦しい思いをしたときには、感情を適度なバランスに保つようにする。	1	2	3	4	5		
10. 自分自身にどこか不十分なところがあると感じると、多くの人も不十分であるという気持ちを共有していることを思い出すようにする。	1	2	3	4	5		
11. 自分のパーソナリティの好きでないところについては、やさしくなれないし、いらだちを感じる。	1	2	3	4	5		
12. 苦勞を経験しているとき、必要とする程度に自分自身をいたわり、やさしくする。	1	2	3	4	5		
13. 気分が落ち込んだとき、多くの人がおそらく自分より幸せであるという気持ちになりがちである。	1	2	3	4	5		
14. 何か苦痛を感じる事が起こったとき、その状況についてバランスのとれた見方をするようにする。	1	2	3	4	5		
15. 自分の失敗は、人間のありようの1つであると考えるようにしている。	1	2	3	4	5		

	う し な い	ほ と ん ど 全 く そ				そ つ す る	ほ と ん ど い つ も
16. 自分自身について自分が好きでない点について考えたとき、自分自身を批判的に考えてしまう。	1	2	3	4	5		
17. 自分にとって大切なことを失敗したときは、偏りがないように物事をとらえるようにする。	1	2	3	4	5		
18. 自分が悪戦苦闘しているときに、他の人はもっと楽をしているに違いないという気持ちになりやすい。	1	2	3	4	5		
19. 苦しみを経験しているとき、自分自身にやさしくする。	1	2	3	4	5		
20. 何かで苦痛を感じているとき、感情で頭がいっぱいになってしまう。	1	2	3	4	5		
21. 自分が苦しんでいるとき、自分自身に少し冷たい気持ちになることがある。	1	2	3	4	5		
22. 気分が落ち込んでいるとき、自分の感情に関心を持ち、心を開いて対処しようとする。	1	2	3	4	5		
23. 自分自身の欠点と不十分なところについては、やさしい目で見ようとしている。	1	2	3	4	5		
24. 何か苦痛を感じる事が起こったとき、その出来事を大げさに考える傾向がある。	1	2	3	4	5		
25. 自分にとって大切な何かに失敗したとき、自分の失敗の中でひとりぼっちのように感じる傾向がある。	1	2	3	4	5		
26. 自分のパーソナリティの好きでないところについては理解し、やさしい目で見ようとしている。	1	2	3	4	5		