自己受容尺度

人間はだれでも自分自身について、満足できる面と満足できない面とをもっています。

あなたは以下に示された「今のあなた自身のこと」について、現在どのように思っていますか。下に示された例のように、当てはまるところに〇をつけて下さい。

なお回答は他人からどう言われているかにかかわらず、

あなた**自身がどう思っているか**で行ってください。

またあまり**考えすぎないで**なるべく**第一印象で答えて**ください。

≪回答例≫

「それでは少しいやだ、少し気になる」という場合

1．それでは まったくいやだ、気に入らない	(2.) それでは 少しいやだ、少し気になる	3．どちらでもない、わからない	4．それでまあまあよい、それでかまわない	5．それでまったくよい、そのままでよい

気に入らない方向 ←→ **そのままでよい方向**

★質問はここから★

問-1）　**年齢**

1．それでは まったくいやだ、気に入らない	2．それでは 少しいやだ、少し気になる	3．どちらでもない、わからない	4．それでまあまあよい、それでかまわない	5．それでまったくよい、そのままでよい

問-2）　**性別**

1．それでは まったくいやだ、気に入らない	2．それでは 少しいやだ、少し気になる	3．どちらでもない、わからない	4．それでまあまあよい、それでかまわない	5．それでまったくよい、そのままでよい

問-3）　**体力**

1．それでは まったくいやだ、気に入らない	2．それでは 少しいやだ、少し気になる	3．どちらでもない、わからない	4．それでまあまあよい、それでかまわない	5．それでまったくよい、そのままでよい

問-4）　**健康状態**

1．それでは まったくいやだ、気に入らない	2．それでは 少しいやだ、少し気になる	3．どちらでもない、わからない	4．それでまあまあよい、それでかまわない	5．それでまったくよい、そのままでよい

問-５）　顔立ち

１．それでは まったくいやだ、気に入らない　２．それでは 少しいやだ、少し気になる　３．どちらでもない、わからない　４．それでまあまあよい、それでかまわない　５．それでまったくよい、そのままでよい

問-6）　体つき

１．それでは まったくいやだ、気に入らない　２．それでは 少しいやだ、少し気になる　３．どちらでもない、わからない　４．それでまあまあよい、それでかまわない　５．それでまったくよい、そのままでよい

問-７）　知性（学力）

１．それでは まったくいやだ、気に入らない　２．それでは 少しいやだ、少し気になる　３．どちらでもない、わからない　４．それでまあまあよい、それでかまわない　５．それでまったくよい、そのままでよい

問-8）　運動能力

１．それでは まったくいやだ、気に入らない　２．それでは 少しいやだ、少し気になる　３．どちらでもない、わからない　４．それでまあまあよい、それでかまわない　５．それでまったくよい、そのままでよい

問-9）　服装

１．それでは まったくいやだ、気に入らない　２．それでは 少しいやだ、少し気になる　３．どちらでもない、わからない　４．それでまあまあよい、それでかまわない　５．それでまったくよい、そのままでよい

問-10）　生徒

１．それでは まったくいやだ、気に入らない　２．それでは 少しいやだ、少し気になる　３．どちらでもない、わからない　４．それでまあまあよい、それでかまわない　５．それでまったくよい、そのままでよい

問-11）　経済状態

１．それでは まったくいやだ、気に入らない　２．それでは 少しいやだ、少し気になる　３．どちらでもない、わからない　４．それでまあまあよい、それでかまわない　５．それでまったくよい、そのままでよい

問-12）　魅力

１．それでは まったくいやだ、気に入らない　２．それでは 少しいやだ、少し気になる　３．どちらでもない、わからない　４．それでまあまあよい、それでかまわない　５．それでまったくよい、そのままでよい

問-13）　家族

１．それでは まったくいやだ、気に入らない　２．それでは 少しいやだ、少し気になる　３．どちらでもない、わからない　４．それでまあまあよい、それでかまわない　５．それでまったくよい、そのままでよい

問-14）　住居（住んでいるところ）

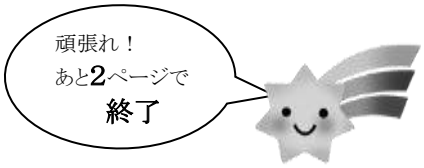
１．それでは まったくいやだ、気に入らない　２．それでは 少しいやだ、少し気になる　３．どちらでもない、わからない　４．それでまあまあよい、それでかまわない　５．それでまったくよい、そのままでよい

問-15）　人間関係

１．それでは まったくいやだ、気に入らない　２．それでは 少しいやだ、少し気になる　３．どちらでもない、わからない　４．それでまあまあよい、それでかまわない　５．それでまったくよい、そのままでよい

問-16）　生き方

１．それでは まったくいやだ、気に入らない　２．それでは 少しいやだ、少し気になる　３．どちらでもない、わからない　４．それでまあまあよい、それでかまわない　５．それでまったくよい、そのままでよい



問-17)　社会的地位（立場）

1．それでは まったくいやだ、気に入らない　2．それでは 少しいやだ、少し気になる　3．どちらでもない、わからない　4．それでまあまあよい、それでかまわない　5．それでまったくよい、そのままでよい

問-18)　やさしさ

1．それでは まったくいやだ、気に入らない　2．それでは 少しいやだ、少し気になる　3．どちらでもない、わからない　4．それでまあまあよい、それでかまわない　5．それでまったくよい、そのままでよい

問-19)　まじめさ

1．それでは まったくいやだ、気に入らない　2．それでは 少しいやだ、少し気になる　3．どちらでもない、わからない　4．それでまあまあよい、それでかまわない　5．それでまったくよい、そのままでよい

問-20)　明るさ

1．それでは まったくいやだ、気に入らない　2．それでは 少しいやだ、少し気になる　3．どちらでもない、わからない　4．それでまあまあよい、それでかまわない　5．それでまったくよい、そのままでよい

問-21)　積極性（自分から進んで行動すること）

1．それでは まったくいやだ、気に入らない　2．それでは 少しいやだ、少し気になる　3．どちらでもない、わからない　4．それでまあまあよい、それでかまわない　5．それでまったくよい、そのままでよい

問-22)　協調性（人との関係がうまくやれること）

1．それでは まったくいやだ、気に入らない　2．それでは 少しいやだ、少し気になる　3．どちらでもない、わからない　4．それでまあまあよい、それでかまわない　5．それでまったくよい、そのままでよい

問-23)　情緒安定度（気持ちがいつも落ち着いていること）

1．それでは まったくいやだ、気に入らない　2．それでは 少しいやだ、少し気になる　3．どちらでもない、わからない　4．それでまあまあよい、それでかまわない　5．それでまったくよい、そのままでよい

問-24)　忍耐力（がまんする力）

1．それでは まったくいやだ、気に入らない　2．それでは 少しいやだ、少し気になる　3．どちらでもない、わからない　4．それでまあまあよい、それでかまわない　5．それでまったくよい、そのままでよい

問-25)　指導力（リーダーとしてひっぱる力）

1．それでは まったくいやだ、気に入らない　2．それでは 少しいやだ、少し気になる　3．どちらでもない、わからない　4．それでまあまあよい、それでかまわない　5．それでまったくよい、そのままでよい

問-26)　のんきさ

1．それでは まったくいやだ、気に入らない　2．それでは 少しいやだ、少し気になる　3．どちらでもない、わからない　4．それでまあまあよい、それでかまわない　5．それでまったくよい、そのままでよい

問-27)　決断力（迷わないで物事を決める力）

1．それでは まったくいやだ、気に入らない　2．それでは 少しいやだ、少し気になる　3．どちらでもない、わからない　4．それでまあまあよい、それでかまわない　5．それでまったくよい、そのままでよい

問-28)　思いやり

1．それでは まったくいやだ、気に入らない　2．それでは 少しいやだ、少し気になる　3．どちらでもない、わからない　4．それでまあまあよい、それでかまわない　5．それでまったくよい、そのままでよい

問-29）　責任感

1．それでは まったくいやだ、気に入らない　2．それでは 少しいやだ、少し気になる　3．どちらでもない、わからない　4．それでまあまあよい、それでかまわない　5．それでまったくよい、そのままでよい

問-30）　やる気

1．それでは まったくいやだ、気に入らない　2．それでは 少しいやだ、少し気になる　3．どちらでもない、わからない　4．それでまあまあよい、それでかまわない　5．それでまったくよい、そのままでよい

問-31）　男または女としての自分

1．それでは まったくいやだ、気に入らない　2．それでは 少しいやだ、少し気になる　3．どちらでもない、わからない　4．それでまあまあよい、それでかまわない　5．それでまったくよい、そのままでよい

問-32）　親に対する子どもとしての自分

1．それでは まったくいやだ、気に入らない　2．それでは 少しいやだ、少し気になる　3．どちらでもない、わからない　4．それでまあまあよい、それでかまわない　5．それでまったくよい、そのままでよい

問-33）　きょうだいの一員としての自分（一人の子の場合も含む）

1．それでは まったくいやだ、気に入らない　2．それでは 少しいやだ、少し気になる　3．どちらでもない、わからない　4．それでまあまあよい、それでかまわない　5．それでまったくよい、そのままでよい

問-34）　過去の自分

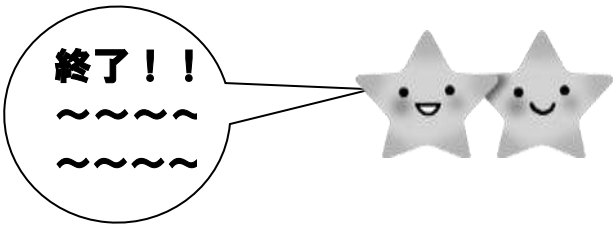
1．それでは まったくいやだ、気に入らない　2．それでは 少しいやだ、少し気になる　3．どちらでもない、わからない　4．それでまあまあよい、それでかまわない　5．それでまったくよい、そのままでよい

問-35）　現在の自分

1．それでは まったくいやだ、気に入らない　2．それでは 少しいやだ、少し気になる　3．どちらでもない、わからない　4．それでまあまあよい、それでかまわない　5．それでまったくよい、そのままでよい

問-36）　未来の自分

1．それでは まったくいやだ、気に入らない　2．それでは 少しいやだ、少し気になる　3．どちらでもない、わからない　4．それでまあまあよい、それでかまわない　5．それでまったくよい、そのままでよい



○関連論文

★米川和雄（2010）「中学生の生きる力の育成に関する理論と実践」（第５章抜粋）久留米大学（博士（心理学）甲第４号）

米川和雄他（2010）「中学生用自己受容尺度作成の試み」子どもの健康科学, 10(2), 9-18.