

Self-care Scale ([www.anabelgonzalez.es](http://www.anabelgonzalez.es))

Anabel Gonzalez, Dolores Mosquera, Jim Knipe, Andrew Leeds & Miguel Angel Santed, 2017

Japanese Version : Kanae Hisatomi & Mii Okawara, 2022 日本語版 : 久富香苗・大河原美以 (2022)

## Self-care Scale セルフケア尺度

氏名 : \_\_\_\_\_

年齢 : \_\_\_\_\_

日付 : \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

このセルフケア尺度では、自分自身をどのように扱い、どのように大切にしているかに、着目します。項目は多岐にわたります。それぞれの項目をよく読み、自分にどれくらい当てはまるか、数字に○をつけてください。

- 1 : 全くそう思わない    2 : かなりそう思わない    3 : そう思わない    4 : どちらでもない  
5 : そう思う    6 : かなりそう思う    7 : 非常に強くそう思う

あなたの人生の特定の時期についてではなく、普段の行動に照らし合わせて回答してください。回答は、とばさないようにしてください。よくわからない場合には、面接者にお尋ねください。

		全くそう思わない	かなりそう思わない	そう思わない	どちらでもない	そう思う	かなりそう思う	非常に強くそう思う
1	気分がよくないとき、私はもっと気分が悪くなるようなことをしてしまう	1	2	3	4	5	6	7
2	私は、ほめられると居心地が悪くなる	1	2	3	4	5	6	7
3	私には誰の助けも必要ない	1	2	3	4	5	6	7
4	理由はわからないが、私はいつも対等に扱ってもらえない	1	2	3	4	5	6	7
5	私は、これまで自分が楽しむための時間をとってこなかった	1	2	3	4	5	6	7
6	私は、自分について肯定的なことを言う人のことを信用しない	1	2	3	4	5	6	7
7	私がすることはすべて、他の人の役にたつものでなければならぬ	1	2	3	4	5	6	7
8	私は、いつもあらゆることで自分を責めている	1	2	3	4	5	6	7
9	私が他の人のためにどれほどのことをしているのかを、誰も認識してくれない	1	2	3	4	5	6	7
10	私は、自分自身が欲することより他の人の欲することを優先する	1	2	3	4	5	6	7
11	私にとって、助けを求めることはとてもむずかしい	1	2	3	4	5	6	7
12	私は、自分を痛めつけるようなふるまいをすることがある	1	2	3	4	5	6	7
13	私が必要とする人は、私のためにいつでもそばにいてほしい	1	2	3	4	5	6	7
14	誰かが私にしてくれることはどんなものであっても、受け入れることができない	1	2	3	4	5	6	7
15	私は、ほめ言葉よりも否定された言葉の方を信用する	1	2	3	4	5	6	7

		全くそう思わない	かなりそう思わない	そう思わない	どちらでもない	そう思う	かなりそう思う	非常に強くそう思う
16	私は、いつも心の中で自分を否定している	1	2	3	4	5	6	7
17	私は、ずっと自分自身についての問題を抱えている	1	2	3	4	5	6	7
18	人はみな恩知らずだ	1	2	3	4	5	6	7
19	自分の権利を守ることは、私にとっては困難だ	1	2	3	4	5	6	7
20	私は、他の人の世話をやいているとき、他の場面よりこ こちよく感じる	1	2	3	4	5	6	7
21	価値があると感じる関係性でも、私はそれを保とうとし ない	1	2	3	4	5	6	7
22	私は、自分のパーソナルスペースに他の人が侵入しても かまわない	1	2	3	4	5	6	7
23	私は、自分にとって害があるとわかっていることをして しまう	1	2	3	4	5	6	7
24	私は、他の人が私の求めにすぐに応えてくれないといや になる	1	2	3	4	5	6	7
25	私は、ほとんど運動をしない	1	2	3	4	5	6	7
26	私にとって「ノー」という意思表示をすることは、むず かしい	1	2	3	4	5	6	7
27	私は、ほめられても「そんなことない」などと言って、 ほめ言葉を受け入れない	1	2	3	4	5	6	7
28	私は、気分が悪いと自分に腹がたつ	1	2	3	4	5	6	7
29	私は、自分が欲しいものを求めることができない	1	2	3	4	5	6	7
30	私は、自由な時間があってもどう楽しめばいいのかわか らない	1	2	3	4	5	6	7
31	私は食べることに関して、問題を抱えている	1	2	3	4	5	6	7

## セルフケア尺度のスコアリング

セルフケア尺度は、3次元から検討したセルフケア概念に基づいて開発されました。3次元とは次のとおりです。

具体的次元：自分にとって良いものや肯定的経験を求める能力、自分の欲求を満たそうとする能力

内面的次元：肯定的かつ現実的な方法で、自分自身の内面を見つめる能力

対人関係の次元：援助したり援助されたりする対人欲求を満たすために、他者との肯定的な関わりを求める能力

逆境の中で育った人は、他者と肯定的な関係を築くことに葛藤し、他者が自分に対して肯定的な感情や認識を示してくれた時でさえ、それを受け入れることに困難を抱えてしまいます (Leeds, 2015)。困難な体験の中に生きているとき、人は極度に自己批判的になり、他者に助けを求めたり、他者からの援助を受け入れたりすることができなくなるのです。また、危険や、傷つけられる可能性のある対人関係に気づいて、そこから自分を守るということに失敗してしまうことも多く、積極的に自分自身を傷つけてしまうことさえあります。少し異なりますが関連するものとして、不適応的な代替行為というものもあります。それは、自分を大切にすることとはバランスが取れないほどのやり方で、他者の面倒を過度に見てしまう傾向です。

以下に、スペインで妥当性が確認されたセルフケア尺度の因子を示します。

セルフケア得点の低さを特定するための、カットオフポイントはありません。回答欄の右側（7の方向）にいけばいくほど、自分を大切にすることが難しい状態を示しています。

全体的な傾向をみきわめるために、クライアントと臨床家はいっしょに、得点のパターン（因子ごとの平均点）を見ていきます。この因子ごとの平均点から得られる情報は、内的ワーキングモデル（自分で自分を大切にする方法）や、人生早期の愛着経験と重要な関係性（他者が自分を大切にされた方法）を、クライアント自身が認識し理解するために役立ちます。

この尺度はまた、治療の成果を見るためにも役立てることができます。

因子1は、項目 1,8,12,16,23,28,31 から構成されます。これらの項目は、自分自身をぞんざいに扱う傾向を測定しています。因子名は、「自己破壊的行動 (SD=Self-destructive behavior)」です。

因子2は、項目 3,11,17,29 から構成されます。これらの項目は、援助を求めることや他者の援助を受け入れることの困難を評価します。因子名は「援助希求と受け入れの困難 (DH=Difficulty in receiving and asking for help)」です。

因子3は、項目 4,9,13,18,24 から構成されます。これらの項目は、他者との関係において互いに大切にしようことへの期待を測定します。因子名は「相互に思いやる関係性を得られないことへの憤り (R=Resentment about not receiving reciprocity)」です。

因子4は、項目 5,21,25,30 から構成されます。これらの項目は、肯定的な活動が不足している状態を測定します。因子名は「肯定的活動の不足 (NP=Absence of positive activities)」です。

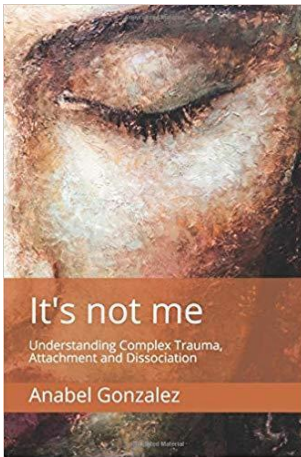
因子5は、項目 7,10,14,19,22,26 から構成されます。これらの項目は自分自身を大切にすることを無視する傾向を測定します。因子名は「自分自身の欲求を大切にしない傾向 (NN=Not taking into account one's own needs)」です。

因子6は、項目 2,6,15,20,27 から構成されます。これらの項目は他者からの肯定的な評価を受け入れる能力を測定します。因子名は「自分に対する肯定的感情を他者と共有することの困難 (LT=Lack of tolerance of shared positive affect)」です。

また、尺度の総合得点平均も出します。

平均点	因子	因子名
	因子 1 SD	自己破壊的行動
	因子 2 DH	援助希求と受け入れの困難
	因子 3 R	相互に思いやる関係性を得られないことへの憤り
	因子 4 NP	肯定的活動の不足
	因子 5 NN	自分自身の欲求を大切にしない傾向
	因子 6 LT	自分に対する肯定的感情を他者と共有することの困難
	総合 Global	すべての項目の平均

### <この尺度を利用するにあたって>



原著: It's not me. Understanding Complex Trauma, Attachment and Dissociation.

By Anabel Gonzalez Available in amazon.com

[www.anabelgonzalez.es](http://www.anabelgonzalez.es)

翻訳書: 複雑性トラウマ・愛着・解離がわかる本

アナベル・ゴンザレス著/大河原美以監訳

日本評論社

臨床家がこの尺度を使うにあたって、より理解を深めるためには、『複雑性トラウマ・愛着・解離がわかる本 (アナベル・ゴンザレス著)』を読むと良いでしょう。この本は、クライアントや家族が対人関係によるトラウマの影響を理解するために役立ちます。また、心理療法家にとってはクライアントに包括的な心理教育を行う上で、良いガイドとなります。

家族など密接な関係性の中で起こる問題は、その人のパーソナリティ、他者とつながる力、自分を大切にできる力、そして中核にある「ものの見方」に影響を及ぼします。

これらの影響を理解することが、自分自身を大切にできるようになるための鍵になります。