

病気に対する効力感尺度

以下の質問は、項目で示すような行動・行為を、あなたが今現在どのくらい行うことができるか、つまりあなたの「できる」という見込み感を調べるものです。それぞれの項目について、完全な自信がある場合を100点とし、まったく自信がない場合を0点として、漠然とした感覚（例えば、かなり自信がある・90点）で結構ですので、あなたの場合にぴったりくる点数に をつけてください。

	全く自信がない	10	20	30	40	五分五分の自信がある	60	70	80	90	完全に自信がある
1) 食べたいと思う量の食事をとることができる	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
2) 痛みはあるけれども、日常生活をそれなりにこなすことができる	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
3) 怒りを表に出すことができる	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
4) イライラせずに1日過ごすことができる	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
5) 夜は眠ることができる	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
6) 前向きな気持ちを持続けることができる	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
7) 急な痛みがでたときに対応できる	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
8) 病気や闘病生活でたまったストレスを発散することができる	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
9) 会話を楽しむことができる	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
10) 病気で体がだるいときに、それにうまく対応できる	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
11) テレビやラジオを楽しむことができる	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
12) 病気による吐き気が出てきたときに、それにうまく対応できる	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
13) 新聞や本を楽しむことができる	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
14) 不安な気持ちなく、過ごすことができる	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
15) 自分で行きたいところへ移動できる	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
16) 痛みで寝づらくなった時に、それに対応できる	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
17) 悲しいときに、悲しみを表すことができる	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
18) 自分なりの工夫をして痛みを少しでも減らすことができる	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100