

以下の項目について、あなたにもっとも当てはまる番号に○をつけてください。

		全く当てはまらない／全くそう思わない	少し当てはまらない／あまりそう思わない	ほどほどに当てはまる／少しそう思う	かなり当てはまる／たいていそう思う	非常に当てはまる／強くそう思う
1)	介護者は、介護をしている相手に対して否定的な考えをもつべきではない。	1	2	3	4	5
2)	私は、身内に対して行っている介護について、不快に思ったことは一度もない。	1	2	3	4	5
3)	私は、他の家族や親族が自分勝手に行動しているとは考えないようにしている。「彼らの方が忙しいし、大変だろうから、みんなも自分の生活があるから…」などと考えることで、いつも彼らを許してしまう。	1	2	3	4	5
4)	私は、介護をしている相手に対して腹を立てることに耐えられない。	1	2	3	4	5
5)	介護者は、介護をしている相手に対して拒否感や不快な感情を抱くべきではない。	1	2	3	4	5
6)	介護者が、介護をしている相手に対して否定的な考えを持つことは普通のことである。	1	2	3	4	5
7)	介護をしている相手に対して、あるいは介護者としての自分の状況について良くない考えが浮かび始めると、私はいつもそのような考えを避けようとしたり、気をそらそうとする。	1	2	3	4	5
8)	自立が困難な身内を介護しているときに、ストレスを感じたり、憂うつな気分になることは普通のことである。	1	2	3	4	5
9)	私は、介護をしている相手に対して抱く感情や考えに対して怖さを感じる。	1	2	3	4	5
10)	私は、介護に関して否定的な感情を抱いたときは、そのような感情ができるだけ早く消えるように、他のことをして忙しくしようとする。	1	2	3	4	5
11)	介護をしている相手に対して否定的な考えが浮かんだときは、介護者はそのような考えを無視するのが一番良い。	1	2	3	4	5
12)	私は、介護をしている相手に関して否定的な考えが浮かんだときは、その考えを無視する傾向がある。	1	2	3	4	5

13)	介護をしている相手や他の親族に対して生じる否定的な感情に気をとめて、それについて分析することは、介護者にとって有害である。	1	2	3	4	5
14)	自分の介護状況について感じたり考えていることについて考えすぎるのは、介護者にとって有害である。	1	2	3	4	5
15)	何らかの助けが必要な「困難な介護の状況」にあっても、身内との衝突につながる可能性があるのであれば、私はそのことについて彼らに相談したくない。	1	2	3	4	5

● 下位尺度との対応

- 積極的回避行動 : 3, 7, 10, 11, 12, 15
- 被介護者への否定的な感情・認知への不寛容 : 1, 2, 4, 5
- 介護に関連するネガティブな内的体験に対する心配 : 6, 8, 9, 13, 14
- ※ 逆転項目なし

● 本尺度の引用文献

- Morimoto, H., Kishita, N., Kondo, H., Tanaka, N., Abe, Y., & Muto, T. (2023). Reliability and validity of the Japanese version of the experiential avoidance in caregiving questionnaire (EACQ). *Journal of Contextual Behavioral Science*, 27, 160-169. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2023.02.003>