

SPA 日本語版

ブルーノ・カイユン
タスマニア大学 2003 年
和訳：内藤美加子

セルフチェック用紙 2

氏名 _____

生年月日 _____

今日の日付 _____

セラピー開始日 _____

このセラピーを始めてから、
今対象にしている症状に関して他の治療を何か受けましたか？ _____

「はい」と答えられたら、その治療法を説明してください。

セルフチェックの手順

次ページには、私たちが不快な体験をすることのある生活上の項目（行動面、思考面、体の感覚面、感情面、対人関係面）が挙げられています。それらの体験を、体験の強度と対処の難易度という二つのめやすで評価してください。

不明瞭なことがあったら、質問してください。あまり考えすぎないようにして教えてください。解答に正誤はありません。

氏名

日付

これらの体験は、
どの位強かった・
辛かったですか？

このセラピーを始める前の自分を振りかえって、各項目の自分の体験に関し、その強度あるいは辛さの度合いを数字に○をつけて示してください。

	全然なかった 辛くなかった	まあ 強かった	強いけれど 耐えられた	耐えられない ときもあった	ほとんど耐え られなかった
やりたくない 行動	0	1	2	3	4
不快な思考	0	1	2	3	4
不快な 体の感覚	0	1	2	3	4
不快な感情	0	1	2	3	4
不快な 人間関係	0	1	2	3	4

これらの体験を、
どの程度対処でき
ましたか？

このセラピーを始める前の自分を振りかえって、各項目の自分の体験に対し、どの位うまく対処できたかを、数字に○をつけて示してください。

	簡単に 対処できた	まあ 対処できた	対処するのが 難しかった	対処できない ときもあった	ほとんど対処 できなかった
やりたくない 行動	0	1	2	3	4
不快な思考	0	1	2	3	4
不快な 体の感覚	0	1	2	3	4
不快な感情	0	1	2	3	4
不快な 人間関係	0	1	2	3	4

SPA 日本語版

ブルーノ・カイユン
タスマニア大学 2003 年
和訳：内藤美加子

セルフチェック用紙 3

氏名 _____

生年月日 _____

今日の日付 _____

セラピー開始日 _____

このセラピーを始めてから、
今対象にしている症状に関して他の治療を何か受けましたか？ _____

「はい」と答えられたら、その治療法を説明してください。

セルフチェックの手順

次ページには、私たちが不快な体験をすることのある生活上の項目（行動面、思考面、体の感覚面、感情面、対人関係面）が挙げられています。それらの体験を、体験の強度と対処の難易度という二つのめやすで評価してください。

不明瞭なことがあったら、質問してください。あまり考えすぎないようにして教えてください。解答に正誤はありません。

氏名

日付

これらの体験は、
どの位強かった・
辛かったですか？

今日を含むここ7日間の、各項目の自分の体験に関し、その強度あるいは辛さの度合いを数字に○をつけて示してください。

	全然なかった 辛くなかった	まあ 強かった	強いけれど 耐えられた	耐えられない ときもあった	ほとんど耐え られなかった
やりたくない 行動	0	1	2	3	4
不快な思考	0	1	2	3	4
不快な 体の感覚	0	1	2	3	4
不快な感情	0	1	2	3	4
不快な 人間関係	0	1	2	3	4

これらの体験を、
どの程度対処でき
ましたか？

今日を含むここ7日間の、各項目の自分の体験に対し、どの位うまく対処できたかを、数字に○をつけて示してください。

	簡単に 対処できた	まあ 対処できた	対処するのが 難しかった	対処できない ときもあった	ほとんど対処 できなかった
やりたくない 行動	0	1	2	3	4
不快な思考	0	1	2	3	4
不快な 体の感覚	0	1	2	3	4
不快な感情	0	1	2	3	4
不快な 人間関係	0	1	2	3	4

SPA 日本語版

ブルーノ・カイユン
タスマニア大学 2003 年
和訳：内藤美加子

セルフチェック用紙 PI

氏名 _____

生年月日 _____

今日の日付 _____

セラピー開始日 _____

セルフチェックの手順

私たちが不快な体験をすることのある生活上の項目（行動面、思考面、体の感覚面、感情面、対人関係面）が下に挙げられています。それらの項目において、自分の体験がどの程度改善したか数字に○をつけて示してください。

不明瞭なことがあったら、質問してください。あまり考えすぎないようにして答えてください。解答に正誤はありません。

これらの体験に関し、どの位改善したと思いますか？

	悪化した	改善なし	少し改善	全体的に改善が見られる	明らかな改善目標達成
やりたくない行動	0	1	2	3	4
不快な思考	0	1	2	3	4
不快な体の感覚	0	1	2	3	4
不快な感情	0	1	2	3	4
不快な人間関係	0	1	2	3	4

SPA 日本語版

ブルーノ・カイユン
タスマニア大学 2003 年
和訳：内藤美加子

セルフチェック用紙 ST

氏名 _____

生年月日 _____

今日の日付 _____

セラピー開始日 _____

セルフチェックの手順

セラピーに関する 5 つの項目が下に挙げられています。それらの項目に関して、どの程度満足しているか数字に○をつけて示してください。

不明瞭なことがあったら、質問してください。あまり考えすぎないようにして答えてください。解答に正誤はありません。

これらに関して、
どの位満足して
いますか？

	全然満足 していない	少し満足	まあ満足	とても満足	大満足
セラピーの 種類	0	1	2	3	4
セラピーの 期間	0	1	2	3	4
セラピスト との関係	0	1	2	3	4
習得した技術	0	1	2	3	4
費用	0	1	2	3	4