

Emotion Regulation Questionnaire – Japanese version

Citation: 吉津 潤・関口理久子・雨宮俊彦 (2013). 感情調節尺度 (Emotion Regulation Questionnaire) 日本語版の作成 感情心理学研究, **20**, 56–62.
https://www.jstage.jst.go.jp/pub/html/AY04S130_ja.html

Contact: junepune2xx@gmail.com (吉津 潤)

以下の 10 個の文章は、日頃の自分自身の感情の調節について記述した文章です。各質問項目について、あなたご自身にどのくらいあてはまるか、あてはまる程度を表す数字に○印をつけてお答えください。肯定的な感情とは、喜びや楽しさなどの好ましい感情のことです。否定的な感情とは悲しさや怒りなどの好ましくない感情のことです。

1	2	3	4	5	6	7
全くあてはまらない			ほとんどあてはまらない			あまりあてはまらない			どちらでもない			ややあてはまる			かなりあてはまる			非常にあてはまる

1. __私は、自分が置かれている状況についての考え方を变えることで、感情をコントロールする
2. __私は、否定的な感情をあまり感じたくない時は、考えていることを変える
3. __私は、自分の感情を表に出さないことで、感情をコントロールする
4. __私は、もっと肯定的な感情を感じたい時は、考えていることを変える
5. __私は、否定的な感情をあまり感じたくない時は、その状況についての考え方を变える
6. __肯定的な感情を感じた時は、感情を表に出さないように注意する
7. __ストレスを感じる状況では、考え方を变えて落ち着いていられるようにする
8. __私は自分の感情を表には出さない
9. __私は、もっと肯定的な感情を感じたい時は、その状況についての考え方を变える
10. __否定的な感情を感じた時は、その感情を決して表に出さないようにする

得点化 再評価方略：1, 2, 4, 5, 7, 9 抑制方略：3, 6, 8, 10 (逆転項目なし)