

Euthymia Scale (ユーサイミア尺度) 日本語版

【回答選択肢が2件法のもの】

1	悲しくなったり不安になったり腹が立ったりしたとしても、長くは続かない。	はい	いいえ
2	ネガティブな経験について考え続けない。	はい	いいえ
3	変化する状況に適応することができる。	はい	いいえ
4	自分の態度や行動がぶれないように心がけている。	はい	いいえ
5	ほとんどの場合、ストレスに対処することができる。	はい	いいえ
6	たいていは、明るく、楽しい気分で過ごす。	はい	いいえ
7	たいていは、落ち着いた、リラックスした気分です。	はい	いいえ
8	たいていは、意欲的で、活動的に過ごす。	はい	いいえ
9	日常生活の中に、興味のあることがたくさんある。	はい	いいえ
10	ぐっすりと休め、気持ちよくめざめる。	はい	いいえ

引用：Sasaki N, Carrozzino D, Nishi D. Sensitivity and concurrent validity of the Japanese version of the Euthymia scale: a clinimetric analysis. BMC Psychiatry. 2021;21(1):482.

(注) 時期などを指示する教示文はありません。オンライン調査等で、教示文の必要がある場合には「あなたご自身のことについておうかがいします。以下のそれぞれについてお答えください。」などを追加していただいてもかまいません。

(得点化の方法) 「はい」を1点、「いいえ」を0点として、0～10点で採点する。

【回答選択肢が6件法のもの】

下記の質問に1～6の回答選択肢から答えてください。選択肢は、

- 1=全くそう思わない
- 2=そう思わない
- 3=あまりそう思わない
- 4=ややそう思う
- 5=そう思う
- 6=非常にそう思う

です。質問に答えるときは、ここ数日間の状態のことではなく、いつもの自分がどのように感じたり行動したりするかを示してください。これらの質問に正解や不正解はありません。ただ感じるままに記入し、深く考えすぎないでください。

1	悲しくなったり不安になったり腹が立ったりしたとしても、長くは続かない。
2	ネガティブな経験について考え続けない。
3	変化する状況に適応することができる。
4	自分の態度や行動がぶれないように心がけている。
5	ほとんどの場合、ストレスに対処することができる。
6	たいていは、明るく、楽しい気分で過ごす。
7	たいていは、落ち着いた、リラックスした気分で過ごす。
8	たいていは、意欲的で、活動的に過ごす。
9	日常生活の中に、興味のあることがたくさんある。
10	ぐっすりと休め、気持ちよくめざめる。

引用：Carrozzino D, Christensen KS, Patierno C, Wozniwicz A, Moller SB, Arendt ITP, et al. Cross-cultural validity of the WHO-5 Well-Being Index and Euthymia Scale: A clinimetric analysis. Journal of affective disorders. 2022;311:276-83.

（得点化の方法）回答選択肢それぞれを1～6点とし、10項目をすべて合計して、10点～60点で採点する。