

Japanese version of the Questionnaire about the Process of Recovery (QPR-J)

日本語版リカバリープロセス尺度(QPR-J)

この調査では「リカバリー」についてお聞きします。「リカバリー」は、「精神的健康に困難を抱えながらも、夢や希望をもち、社会の中で自分の人生に新たな目的や意義を発展させ、主体的に生きることをさし、個人的で独自の過程」といわれています。リカバリーについて、現在、特にここ7日間のあなたの状態を思い浮かべてください。あなたの体験を最も表している番号に○をつけてください。

リカバリーについて、現在、特にここ7日間のあなたの状態を思い浮かべてください。あなたの体験を最も表している番号に○をつけてください。		全くそう 思わない	そう 思わない	どちらとも 言えない	そう思う	とても そう思う
1	自分自身のことを以前よりも良く思える					
2	人生で思い切って何かをやってみようと思える					
3	周りの人とプラスになる人間関係を築くことができる					
4	社会とのつながりがないというよりも社会の一員だと感じている					
5	自分の意見をちゃんと伝えることができる					
6	自分の人生には意味があると感じている					
7	これまでの経験で成長することができた					
8	これまで自分に起きたことを受け入れて、前に進めるようになった					
9	もっと元気になりたいと強く思っている					
10	自分がしたよいことを思い返すことができる					
11	自分自身のことを以前よりも理解することができるようになった					
12	自分の生活に責任を持つことができる					
13	前向きに人生に取り組むことができる					
14	自分の様々な生活場면을自分でコントロールできる					
15	楽しいことをする時間をつくることができる					