

日本語版 24 項目版 Recovery Assessment Scale (RAS)

次の文章は、自分自身や自分の人生について、どのように感じていらっしゃるかを表したものです。

それぞれの文章を読み、もっともあてはまると思う番号 1 つに、○をつけてください。

		1 まったく そう 思わない	2 そう 思わない	3 どちら とも いえない	4 そう 思う	5 とても そう 思う
1	生きがいがある	1	2	3	4	5
2	不安があっても、自分のしたい生き方ができる	1	2	3	4	5
3	自分の人生で起きることは、自分で何とかできる	1	2	3	4	5
4	自分のことが好きだ	1	2	3	4	5
5	人々が自分のことをよく知ったら、 好ましく思ってくれるだろう	1	2	3	4	5
6	自分がどんな人間になりたいかという考えがある	1	2	3	4	5
7	自分の将来に希望を持っている	1	2	3	4	5
8	いつも好奇心がある	1	2	3	4	5
9	ストレスに対処することができる	1	2	3	4	5
10	成功したいという強い願望がある	1	2	3	4	5
11	元気でいたり、元気になったりするのための、 自分なりの計画がある	1	2	3	4	5
12	到達したい人生の目標がある	1	2	3	4	5
13	現在の自分の目標を達成できると信じている	1	2	3	4	5
14	手助けを求めた方がよいのがどのような時か、 知っている	1	2	3	4	5
15	手助けを求めてもかまわないと思う	1	2	3	4	5
16	必要な時には、手助けを求める	1	2	3	4	5
17	たとえ自分で自分のことを気にかけていなくても、 他の人は私を気にかけてくれる	1	2	3	4	5
18	何か良いことが、いつかは起きるだろう	1	2	3	4	5
19	頼りにできる人がいる	1	2	3	4	5
20	たとえ自分のことを信じていない時でも、 他の人が信じてくれる	1	2	3	4	5
21	さまざまな友達を持つことは、大切なことだ	1	2	3	4	5
22	精神の病気に対処することは、 いまでは私の暮らしで最も重要なことではない	1	2	3	4	5
23	症状が私の生活の妨げとなることは、 だんだん少なくなっている	1	2	3	4	5
24	私の症状が問題となる時間の長さは、 毎回短くなっているようだ	1	2	3	4	5

日本語版 RAS のドメインごとの項目

日本語版RASドメイン名	項目No./項目
目標/成功志向 ・希望	1. 生きがいがある 6. 自分がどんな人間になりたいかという考えがある 7. 自分の将来に希望を持っている 8. いつも好奇心がある 10. 成功したいという強い願望がある 11. 元気でいたり、元気になったりするための、自分なりの計画がある 12. 到達したい人生の目標がある 13. 現在の自分の目標を達成できると信じている 18. 何か良いことが、いつかは起きるだろう
他者への信頼	16. 必要な時には、手助けを求める 17. たとえ自分のことを気にかけていなくても、他の人が気にかけてくれる 19. 頼りにできる人がいる 20. たとえ自分のことを信じていない時でも、他の人が信じてくれる
自信をもつこと	2. 不安があっても、自分のしたい生き方ができる 3. 自分の人生で起きることは、自分で何とかできる 4. 自分のことが好きだ 5. 人々が自分のことをよく知ったら、好ましく思ってくれるだろう 9. ストレスに対処することができる
症状に 支配されないこと	23. 症状が私の生活の妨げとなることは、だんだん少なくなっている 24. 私の症状が問題となる時間の長さは、毎回短くなっているようだ
手助けを求めるの をいとわないこと	14. 手助けを求めた方がよいのがどのような時か、知っている 15. 手助けを求めてもかまわないと思う 21. さまざまな友達を持つことは、大切なことだ 22. 精神の病気に対処することは、今では私の暮らして最も重要なことではない