

Additional file 1: 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) 2020/1/9 版

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	0	1	2	3	4
2 人生で思い切って何かをやってみようと思える	0	1	2	3	4
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	0	1	2	3	4
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	0	1	2	3	4
5 自分の意見をちゃんと伝えることができる	0	1	2	3	4
6 自分の人生には意味があると感じている	0	1	2	3	4
7 これまでの経験で成長することができた	0	1	2	3	4
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	0	1	2	3	4
9 もっと元気になりたいと強く思っている	0	1	2	3	4
10 自分がしたよいことを思い返すことができる	0	1	2	3	4
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	0	1	2	3	4
12 自分の生活に責任を持つことができる	0	1	2	3	4
13 支援機関(就労支援施設・相談支援機関など)を利用することができる	0	1	2	3	4
14 精神科での治療のメリット・デメリットを比べて選ぶことができる	0	1	2	3	4
15 自分の経験を通して、以前よりも思いやりのある人間になったと感じる	0	1	2	3	4
16 似たような経験をした人たちと会うと気持ちが楽になる	0	1	2	3	4
17 私の「リカバリー」体験は元気になることに対する周りの人のイメージを変える一助となった	0	1	2	3	4
18 自分のつらかった経験の意味を見出すことができる	0	1	2	3	4
19 前向きに人生に取り組むことができる	0	1	2	3	4
20 専門職(医師・看護師・心理士・精神保健福祉士など)の見方が、物事の考え方のすべてではないと思う	0	1	2	3	4
21 自分の様々な生活場面を自分でコントロールできる	0	1	2	3	4
22 楽しいことをする時間をつくることができる	0	1	2	3	4