

Appendix

日本語版リカバリー経験尺度

以下の質問文は、「1日の仕事が終わった後の時間の過ごし方」について尋ねたものです。ご自身の状況に当てはまる程度をお答え下さい。それぞれの質問が類似しているように見えても、すべての項目に回答して下さい。

		全く当てはまらない	あまり当てはまらない	どちらともいえない	やや当てはまる	よく当てはまる
01	何をするか自分で決められると思う	1	2	3	4	5
02	新しいことを学ぶ	1	2	3	4	5
03	仕事のことを忘れる	1	2	3	4	5
04	自分のスケジュールは自分で決める	1	2	3	4	5
05	仕事のことは全く考えない	1	2	3	4	5
06	くつろいでリラックスする	1	2	3	4	5
07	知的に挑戦できることを探し出す	1	2	3	4	5
08	やりがいのあることに挑戦する	1	2	3	4	5
09	時間の過ごし方は自分で決める	1	2	3	4	5
10	仕事と距離を置く	1	2	3	4	5
11	リラックスできることをする	1	2	3	4	5
12	リラックスするために時間を使う	1	2	3	4	5
13	自分のやりたいように物事を片付ける	1	2	3	4	5
14	余暇に時間をかける	1	2	3	4	5
15	自分の視野が広がることをする	1	2	3	4	5
16	仕事での負担から離れて、ひと休みする	1	2	3	4	5

【下位尺度と該当項目】

心理的距離：03, 05, 10, 16

リラックス：06, 11, 12, 14

熟達：02, 07, 08, 15

コントロール：01, 04, 09, 13