

Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA)

内受容感覚への気づきの多次元のアセスメント (MAIA)

連絡先: Wolf E. Mehling, MD

Osher Center for Integrative Medicine
University of California, San Francisco
1545 Divisadero St., 4th floor
San Francisco, CA 94115
Phone: 01 (415) 353 9506
mehlingw@ocim.ucsf.edu
<http://www.osher.ucsf.edu/maia/>

日本語版作成(2014年4月): 庄子 雅保(mshoji45@hotmail.com)・大野誠士・Beate M. Herbert PD Dr・

Wolf E. Mehling, MD

日本語訳: 大野 誠士・今泉 悠子・庄子 雅保

内受容感覚への気づきの多次元的评价 (MAIA)

許可と著作権

MAIA は著作権で保護されていますが、書面による許可申請なく、無償で使用することができます。ただし、その使用にあたっては、以下のことに同意していただくことを想定しています。

- MAIAを使用する場合は、正式名称である「内受容感覚への気づきの多次元的评价」を使用し、適切な引用を行ってください。
- 書面による許可申請なく変更を加えていただいて構いませんが、その出版物には変更箇所を分かりやすく明示してください。また、MAIAに変更を加えた際には、私たちにお知らせください。
- MAIAから質問項目を選び使用する際には、下位尺度における心理測定の特徴を保つために、下位尺度から一部の項目を選択するのではなく、下位尺度にあるすべての項目を選択し、使用することを推奨しています(MAIAはすべての下位尺度を合計した総得点ではなく、あくまでも下位尺度ごとに得点を算出し解釈を行うため)
- MAIAを別の言語に翻訳された際には、そのコピーを私たちにお送りください。
- 他の研究者がMAIAの入手に興味がある場合には、最新版と最新の採点に関する注意事項を入手するために 以下の論文を(PLoS-ONE 2012, and www.osher.ucsf.edu/maia/)参照してください。

採点に関する注意事項

それぞれの下位尺度に関して合計得点から平均を導き出してください。

注意: 因子2「気が散らない」における5、6、7及び、因子3「心配しない」における8、9は逆転項目として計算を行ってください。

1. 気づき: 不快さ、快適さ及びニュートラルな身体感覚に関する気づき

$$Q1 \text{ ______ } + Q2 \text{ ______ } + Q3 \text{ ______ } + Q4 \text{ ______ } / 4 = \text{ ______ }$$

2. 気が散らない: 痛みや不快な身体感覚を無視しない、または、それらから注意を逸らさない傾向

$$Q5(\text{逆転}) \text{ ______ } + Q6(\text{逆転}) \text{ ______ } + Q7(\text{逆転}) \text{ ______ } / 3 = \text{ ______ }$$

3. 心配しない: 痛みや不快な感覚を伴う精神的苦痛を心配、または経験しない傾向

$$Q8(\text{逆転}) \text{ ______ } + Q9(\text{逆転}) \text{ ______ } + Q10 \text{ ______ } / 3 = \text{ ______ }$$

4. 注意制御: 身体感覚への注意を保ち、コントロールする能力

$$Q11 \text{ ______ } + Q12 \text{ ______ } + Q13 \text{ ______ } + Q14 \text{ ______ } + Q15 \text{ ______ } + Q16 \text{ ______ } + Q17 \text{ ______ } / 7 = \text{ ______ }$$

5. 感情への気づき: 身体感覚と感情状態との関連性への気づき

$$Q18 \text{ ______ } + Q19 \text{ ______ } + Q20 \text{ ______ } + Q21 \text{ ______ } + Q22 \text{ ______ } / 5 = \text{ ______ }$$

6. 自己制御: 身体感覚に注意を向けることで、苦痛を調整する能力

$$Q23 \text{ ______ } + Q24 \text{ ______ } + Q25 \text{ ______ } + Q26 \text{ ______ } / 4 = \text{ ______ }$$

7. 身体を聴く: 自己洞察に関する、身体への積極的傾聴

$$Q27 \text{ ______ } + Q28 \text{ ______ } + Q29 \text{ ______ } / 3 = \text{ ______ }$$

8. 信頼する: 自分の身体が安全で信頼に値するという体験

$$Q30 \text{ ______ } + Q31 \text{ ______ } + Q32 \text{ ______ } / 3 = \text{ ______ }$$

下記に文章があります。日常生活において、それぞれの文章がどのくらいあなたに当てはまるかを示して下さい。
それぞれ、当てはまるもの一つに○をつけて下さい。

	全く ない					いつも ある
1. 緊張しているとき、身体のどの部分が緊張しているか気づいている	0	1	2	3	4	5
2. 身体内に不快感があることに気づいている	0	1	2	3	4	5
3. 身体のどの部分が心地よいか気づいている	0	1	2	3	4	5
4. 呼吸が遅くなったり早くなったりするなどの変化に気づいている	0	1	2	3	4	5
5. 深刻な状態になるまで、身体の緊張や不快感を無視している	0	1	2	3	4	5
6. 不快な感覚から注意をそらしている	0	1	2	3	4	5
7. 痛みや不快さを感じても、何とか乗り切ろうとする	0	1	2	3	4	5
8. 身体の痛みを感じる時、イライラする	0	1	2	3	4	5
9. 不快さを感じると身体に何か異常があるのではないかと心配になる	0	1	2	3	4	5
10. 不安におちいることなく、不快な身体感覚に気づくことができる	0	1	2	3	4	5
11. 周りで起こっていることに気を散らされることなく、呼吸に注意を向けることができる	0	1	2	3	4	5
12. 周囲でいろいろなことが起きていても、身体感覚に気づくことができる	0	1	2	3	4	5
13. 誰かと会話しているときに、自分の姿勢に注意を向けることができる	0	1	2	3	4	5
14. 注意がそれでも、自分の身体に注意を戻すことができる	0	1	2	3	4	5
15. 考えている状態から再び身体の感覚に注意を集中させることができる	0	1	2	3	4	5
16. 身体の一部に痛みや不快感があっても、身体全体への気づきを保つことができる	0	1	2	3	4	5

下記に文章があります。日常生活において、それぞれの文章がどのくらいあなたに当てはまるかを示して下さい。
それぞれ、当てはまるもの一つに○をつけて下さい。

	全く ない					いつも ある
17. 全身にしっかり意識を向けることができる	0	1	2	3	4	5
18. 怒っているときに、身体がどのように変化するかに気づいている	0	1	2	3	4	5
19. 生活の中で何か異変があったときに、それを身体で感じることができる	0	1	2	3	4	5
20. 穏やかな体験の後、身体が違うように感じることに気づいている	0	1	2	3	4	5
21. 心地よさを感じているときに、呼吸が自由で楽になっていることに気づいている	0	1	2	3	4	5
22. 幸せ・喜びを感じているとき、身体がどのように変化しているかに気づいている	0	1	2	3	4	5
23. (精神的に) 圧倒されているときに内面に落ち着きを見つけることができる	0	1	2	3	4	5
24. 自分の身体に意識を向けたとき、落ち着いた感覚を感じる	0	1	2	3	4	5
25. 緊張を和らげるために深呼吸を使うことができる	0	1	2	3	4	5
26. 考えることにとらわれたとき、身体・呼吸に注意を集中させることによって心を落ち着かせることができる	0	1	2	3	4	5
27. 自分の感情の状態を知るために自分の身体に耳を傾ける	0	1	2	3	4	5
28. 気が動転したときに、時間をかけて身体がどのように感じているかを探る	0	1	2	3	4	5
29. 自分が何をすべきかを知るために自分の身体に耳を傾ける	0	1	2	3	4	5
30. 自分の身体の中に居心地の良さを感じられる	0	1	2	3	4	5
31. 安心感を自分の身体で感じられる	0	1	2	3	4	5
32. 自分の身体感覚を信じている	0	1	2	3	4	5