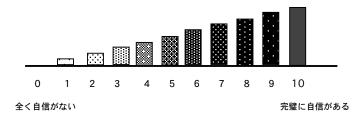
【実行できる自信について】

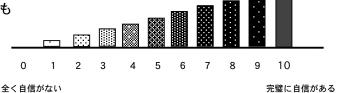
現時点で、あなたが次のことを実行できる自信はどのくらいありますか。

(それぞれあてはまる数字ひとつに○)

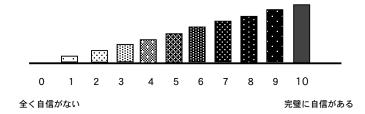
1)病気による疲労があっても やりたいことを実行できる自信は どのくらいありますか?



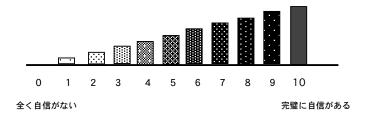
2)病気による体の不快さや痛みがあっても やりたいことを実行できる自信は どのくらいありますか?



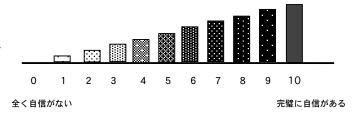
3)病気による精神的苦痛があっても やりたいことを実行できる自信は どのくらいありますか?



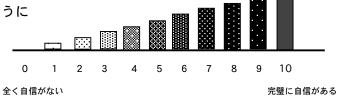
4) その他の症状や健康問題があっても やりたいことを実行できる自信は どのくらいありますか?



5) 医師にかかる回数が減るように あなた自身の健康管理に必要な さまざまなことを実行できる自信は どのくらいありますか?



6) 病気による日常生活への影響が減るように 服薬以外のことも実行できる自信は どのくらいありますか?





Self-Efficacy for Managing Chronic Disease 6-item Scale

We would like to know how confident you are in doing certain activities. For each of the following questions, please choose the number that corresponds to your confidence that you can do the tasks regularly at the present time.

1.	How confident do you feel that you can keep the fatigue caused by your disease from interfering with the things you want to do?	not at all confident	 1	1 2	3	4	5	6	7	8	9	 10	totally confident
2.	How confident do you feel that you can keep the physical discomfort or pain of your disease from interfering with the things you want to do?	not at all confident	 	1 2	3	 	 5	 	7	 8	9	 	totally confident
3.	How confident do you feel that you can keep the emotional distress caused by your disease from interfering with the things you want to do?	not at all confident	 1	2	3	4	5	6	7	8	9	 	totally confident
4.	How confident do you feel that you can keep any other symptoms or health problems you have from interfering with the things you want to do?	not at all confident	 1	2	3	4	5	6	7	8	9	 	totally confident
5.	How confident do you feel that you can the different tasks and activities needed to manage your health condition so as to reduce your need to see a doctor?	not at all confident	 1	2	3	4	- - 5	6	7	8	9	 10	totally confident
6.	How confident do you feel that you can do things other than just taking medication to reduce how much your illness affects your everyday life?	not at all confident	 	1 2	 3	1	 	 	 7	 8	9	 	totally confident

Scoring

The score for each item is the number circled. If two consecutive numbers are circled, code the lower number (less self-efficacy). If the numbers are not consecutive, do not score the item. The score for the

scale is the mean of the six items. If more than two items are missing, do not score the scale. Higher number indicates higher self-efficacy.

Characteristics

Tested on 605 subjects with chronic disease

No. of items	Observed Range	Mean	Standard Deviation	Internal Consistency Reliability	Test-Retest Reliability
6	1-10	5.17	2.22	.91	NA

Source of Psychometric Data

Stanford/Garfield Kaiser Chronic Disease Dissemination Study. Psychometrics reported in: Lorig KR, Sobel, DS, Ritter PL, Laurent, D, Hobbs, M. Effect of a self-management program for patients with chronic disease. *Effective Clinical Practice*, 4, 2001,pp. 256-262.

Comments

This 6-item scale contains items taken from several SE scales developed for the Chronic Disease Self-Management study. We use this scale now, as it is much less burdensome for subjects. It covers several domains that are common across many chronic diseases, symptom control, role function, emotional functioning and communicating with physicians. For internet studies, we add radio buttons below each number. There are 2 ways to format these items. We use the format on this document, the other is shown on the web page. A 4-item version of this scale available in Spanish.

References

Lorig KR, Sobel, DS, Ritter PL, Laurent, D, Hobbs, M. Effect of a self-management program for patients with chronic disease. *Effective Clinical Practice*, 4, 2001,pp. 256-262.

This scale is free to use without permission

Self-Management Resource Center

711 Colorado Avenue Palo Alto CA 94303 (650) 242-8040 smrc@selfmanagementresource.com www.selfmanagementresource.com

Anxiety & depression

【心の状態について】

<u>ここ1週間</u>のあなたのご様子についてうかがいます。 あなたは<u>ここ1週間</u>どのように感じていますか。(それぞれあてはまる番号 <u>ひとつに○</u>)

1. 緊張したり、気持ちが 張りつめたりすることが	しょっちゅうあった たびたびあった ときどきあった 全くなかった 0 ・・・・・・1 ・・・・・・2 ・・・・・・3
2. むかし楽しんだことを 今でも楽しいと思うことが	全く同じだけあった かなりあった 少しだけあった めったになかった 0・・・・・・1・・・・・・2・・・・・・3
3. なにか恐ろしいことが 起ころうとしているという 恐怖感を持つことが	しょっちゅうあって たびたびあるが 少しあるが 非常に気になった あまり気にならなかった 気にならなかった 全くなかった O・・・・・・1・・・・・・・2・・・・・・3
4. 物事の面白い面を笑ったり、 理解したりすることが	いつもと同じだけできた かなりできた 少しだけできた 全くできなかった 0・・・・・・1・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3
5. 心配事が心に浮かぶことが	それほど多くはないが、 しょっちゅうあった たびたびあった ときどきあった ごくたまにあった 0・・・・・・1・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3
6. きげんの良いことが	全くなかった たまにあった ときどきあった しょっちゅうあった 0・・・・・・1・・・・・・・2・・・・・・3
7. 楽に座って、くつろぐことが	かならずできた たいていできた たまにできた 全くできなかった 0・・・・・・1・・・・・・2・・・・・3
8. 仕事を怠けているように 感じることが	ほとんどいつもあった たびたびあった ときどきあった 全くなかった O ・・・・・1 ・・・・・・2 ・・・・・・3
9. 不安で落ち着かないような 恐怖感を持つことが	全くなかった ときどきあった たびたびあった しょっちゅうあった 0・・・・・ 1・・・・・・2・・・・・・3
10. 自分の顔、髪型、服装に関して	以前より気を配って 以前ほどは気を配って いつもと同じように 関心がなくなった いなかった いなかったかもしれない 気を配っていた 〇・・・・・・1・・・・・・・・・・・・・・・・・3
1 1. じっとしていられないほど 落ち着かないことが	しょっちゅうあった たびたびあった 少しだけあった 全くなかった 0・・・・・・1・・・・・・2・・・・・3
1 2. 物事を楽しみにして 待つことが	いつもと同じ 以前ほどは 以前よりも明らかに だけあった なかった 少なかった めったになかった 0・・・・・・1・・・・・・・・・・・・・・・・・3
1 3. 突然、理由のない恐怖感 (パニック) におそわれることが	しょっちゅうあった たびたびあった 少しだけあった 全くなかった 0・・・・・・1・・・・・・・2・・・・・・3
	ほとんどめったに たびたびできた ときどきできた たまにできた できなかった
1 4. 面白い本や、ラジオまたは テレビ番組を楽しむことが	0

Hospital Anxiety and Depression Score (HADS)

This questionnaire helps your physician to know how you are feeling. Read every sentence. Place an "X" on the answer that best describes how you have been feeling during the LAST WEEK. You do not have to think too much to answer. In this questionnaire, spontaneous answers are more important

Α	I feel tense or 'wound up':	
	Most of the time	3
	A lot of the time	2
	From time to time (occ.)	1
	Not at all	0
D	I still enjoy the things I used to	
	enjoy:	
	Definitely as much	0
	Not quite as much	1
	Only a little	2
	Hardly at all	3
Α	I get a sort of frightened feeling as	
	if something awful is about to	
	happen:	
	Very definitely and quite badly	3
	Yes, but not too badly	2
	A little, but it doesn't worry me	1
	Not at all	0
D	I can laugh and see the funny side	
	of things:	
	As much as I always could	0
	Not quite so much now	1
	Definitely not so much now	2
	Not at all	3
Α	Worrying thoughts go through my	
	mind:	
	A great deal of the time	3
	A lot of the time	2
	From time to time, but not often	1
	Only occasionally	0
D	I feel cheerful:	
	Not at all	3
	Not often	2
	Sometimes	1
	Most of the time	0
Α	I can sit at ease and feel relaxed:	
	Definitely	0
	Usually	1
	Not often	2
	Not at all	3
	•	•

D	I feel as if I am slowed down:	
	Nearly all the time	3
	Very often	2
	Sometimes	1
	Not at all	0
Α	I get a sort of frightened feeling like	
	"butterflies" in the stomach:	
	Not at all	0
	Occasionally	1
	Quite often	2
	Very often	3
D	I have lost interest in my	
	appearance:	
	Definitely	3
	I don't take as much care as I should	2
	I may not take quite as much care	1
	I take just as much care	0
Α	I feel restless as I have to be on the	
	move:	
	Very much indeed	3
	Quite a lot	2
	Not very much	1
	Not at all	0
D	I look forward with enjoyment to	
	things:	
	As much as I ever did	0
	Rather less than I used to	1
	Definitely less than I used to	2
	Hardly at all	3
Α	I get sudden feelings of panic:	
	Very often indeed	3
	Quite often	2
	Not very often	1
	Not at all	0
D	I can enjoy a good book or radio/TV	
	program:	
	Often	0
	Sometimes	1
	Not often	2
	Very seldom	3

Communication with physicians

【医療との関わりについて】

1. **あなたが医師を受診する際、次のことをどのくらい行いますか**。(それぞれあてはまる番号<u>ひとつに〇)</u>

	全くしない	たまにする	時々する	よくする	ほとんど いつもする	いつもする
1)医師に質問したいことのリストを 用意する	0 • •	••1••	2	••3•	• • • 4 •	• • • 5
 治療について知りたいことや 理解できていないことを質問する 	0 · ·	••1••	2	3 .	• • • 4 •	• • • 5
3)病気にかかわるあなたの個人的な問題 について話し合う	0 · ·	• • 1 • •	2	• • 3 •	• • • 4 •	• • • 5

When you visit your doctor, how often do you do the following? (Please circle one number for each question.)

Never	Almost never	Sometimes	Fairly often	Very often	Always
0	-	2	3	4	2

- Prepare a list of questions for your doctor?
- Ask questions about the things you want to know and the things you don't understand about your treatment?
- Discuss any personal problems that may be related to your illness?

Copyright 1996 by Sage Publications, Inc