

社会参加自己効力感尺度(SOSA), 日本語版

以下の項目について、あなたの現在のお考えに最も近い数字1つに○を付けてください。

| No.        | 領域/項目                          | 全く<br>自信<br>がない | あまり<br>自信<br>がない | やや<br>自信<br>がある | 大変<br>自信<br>がある |
|------------|--------------------------------|-----------------|------------------|-----------------|-----------------|
| 手段的自己効力感   |                                |                 |                  |                 |                 |
| 1          | 私は、外出する際に自分で移動手段を確保することができる    | 0               | 1                | 2               | 3               |
| 2          | 私は、公共交通機関を利用して外出することができる       | 0               | 1                | 2               | 3               |
| 3          | 私は、生活に必要な日用品の買い物を自分で行うことができる   | 0               | 1                | 2               | 3               |
| 管理的自己効力感   |                                |                 |                  |                 |                 |
| 4          | 私は、自分で日々の日課を管理することができる         | 0               | 1                | 2               | 3               |
| 5          | 私は、自分の体の調子と上手く付き合いながら生活できる     | 0               | 1                | 2               | 3               |
| 6          | 私は、生活情報の信頼度について自分で判断することができる   | 0               | 1                | 2               | 3               |
| 対人的自己効力感   |                                |                 |                  |                 |                 |
| 7          | 私は、友人や知人と一緒に過ごす時間をつくることができる    | 0               | 1                | 2               | 3               |
| 8          | 私は、悩みごとがある時に他の人に相談することができる     | 0               | 1                | 2               | 3               |
| 9          | 私は、友人や知人と連絡を取り合うことができる         | 0               | 1                | 2               | 3               |
| 文化的自己効力感   |                                |                 |                  |                 |                 |
| 10         | 私は、地域の人々と一緒に新しい活動を作り出すことができる   | 0               | 1                | 2               | 3               |
| 11         | 私は、地域で行っている活動について情報を入手することができる | 0               | 1                | 2               | 3               |
| 12         | 私は、何か新しいことを学んだり、始めたいと思うことができる  | 0               | 1                | 2               | 3               |
| No.1-12 合計 |                                |                 |                  |                 | 点               |