

【資料】

ストレスコーピング尺度：3次元モデルにもとづく対処方略尺度（TAC-24; Tri-Axial Coping Scale）

出典：神村栄一・海老原由香・佐藤健二・戸ヶ崎泰子・坂野雄二 1995 対処方略の三次元モデルの検討と新しい尺度(TAC-24)の作成 教育相談研究 33 Pp.41-47

※本日は、みなさまが短時間で採点しやすいように、実際の調査票と項目の順番を変更しています。
原作者の許可を得ていますが、あくまでも本日限定版です。

選択肢

- 1：そのようにしたこと（考えたこと）はあまりない。 今後も、決してないだろう。
 2：ごくまれにそのようにしたこと（考えたこと）がある。 今後も、あまりないだろう。
 3：何度かそのようにしたこと（考えたこと）がある。 今後も、時々はそうするだろう。
 4：しばしばそのようにしたこと（考えたこと）がある。 今後も、たびたびそうするだろう。
 5：いつもそうしてきた（考えてきた）。 今後も、そうするだろう。



No.	設問	当てはまる数字に○印をご記入下さい	小計	合計
①	力のある人に教えを受けて、解決しようとする	1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5		
②	詳しい人から、自分に必要な情報を収集する	1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5		
③	既に経験した人から、話をきいて参考にする	1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5		
④	どうすることもできないと解決を後延ばしにする	1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5		
⑤	自分では、手に負えないと考え、放棄する	1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5		
⑥	対処できない問題だと考え、諦める	1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5		
⑦	悪いことばかりではないと楽観的に考える	1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5		
⑧	今後は、良いこともあるだろうと考える	1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5		
⑨	悪い面ばかりではなく、良い面を見つけていく	1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5		
⑩	原因を検討し、どのようにしていくべきか考える	1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5		
⑪	どのような対策をとるべきか、綿密に考える	1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5		
⑫	過ぎたこと反省を踏まえて 次にすべきことを考える	1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5		
⑬	嫌なことを頭に思い浮かべないようにする	1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5		
⑭	そのことをあまり考えないようにする	1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5		
⑮	無理にでも忘れるようにする	1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5		
⑯	スポーツや旅行などを楽しむ	1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5		
⑰	買い物や賭け事、おしゃべりなどで時間をつぶす	1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5		
⑱	友達とお酒を飲んだり、好物を食べたりする	1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5		
⑲	誰かに話をきいてもらい、気を静めようとする	1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5		
⑳	誰かに話をきいてもらって、冷静さを取り戻す	1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5		
㉑	誰かに愚痴をこぼして、気持ちをほらす	1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5		
㉒	自分は悪くないと言い逃れをする	1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5		
㉓	責任を他の人に押しつける	1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5		
㉔	口から出まかせを言って逃げ出す	1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5		

【合計の数字を表に記載してみましょう】

設問 番号	コーピングパターン	合計点	最も 高かったもの
①②③	情報収集	点 / 15点	
④⑤⑥	放棄・あきらめ	点 / 15点	
⑦⑧⑨	肯定的解釈	点 / 15点	
⑩⑪⑫	計画立案	点 / 15点	
⑬⑭⑮	回避的思考	点 / 15点	
⑯⑰⑱	気晴らし	点 / 15点	
⑲⑳㉑	カタルシス	点 / 15点	
㉒㉓㉔	責任転嫁	点 / 15点	

注：「他地域成人平均」の数値は、見やすいように平均値のみ記載。原著は、平均値±標準偏差で記載。

出典：堀洋道洋（監修），松井豊（編） 2001. 第1章 ストレス, 心理測定尺度集Ⅲ 心の健康をはかる (適応・臨床).27-31.