

Additional File

The Cognitive Attentional Syndrome Scale 1 Revised-Japanese version (CAS-1R-J)

Factor 1 : 対処方略 (Coping strategies)

1. 過去 1 週間、あなたの抱える問題（例：健康、家族、家計）についてくよくよ考えたり、心配したりしていることに気づいたことがどれくらいありましたか？（以下の数字を○で囲んでください）
Over the past week, how often did you notice yourself dwelling on or worrying about your issues (e.g., health, family, family finances)? (Circle a number below)
2. 過去 1 週間、あなたの感情や症状を分析したり、「なぜ私にこんなことが起きたのだろう」と疑問に思うことが、どれくらいありましたか？（以下の数字を○で囲んでください）
Over the past week, how often did you analyze your feelings or symptoms, or wonder “Why did this happen to me?” (Circle a number below)
3. 過去 1 週間、どれくらいの時間、あなたが脅威的だと捉えていること（例：症状、考え事、気になる身体部位のチェック）に注意を向けましたか？（以下の数字を○で囲んでください）
Over the past week, how much time did you use to focus on things you see as threatening (e.g., symptoms, thoughts, checking body parts)? (Circle a number below)
4. 過去 1 週間、活動および特定の状況避けることに、どのくらいの時間を費やしましたか？（以下の数字を○で囲んでください）
Over the past week, how much time did you spend avoiding activities or specific situations? (Circle a number below)
5. 過去 1 週間、特定の考え事について考えないようにする試みに、どのくらいの時間を費やしましたか？（以下の数字を○で囲んでください）
Over the past week, how much time did you spend on trying not to think about certain thoughts? (Circle a number below)
6. 過去 1 週間、考え事や感情に対処するためにアルコールを使用した時間が、どのくらいありましたか？（以下の数字を○で囲んでください）
Over the past week, how much time was spent drinking alcohol to deal with thoughts and emotions? (Circle a number below)

Factor 2 : ネガティブなメタ認知的信念 (Negative metacognitive beliefs)

1. 「心配することくよくよ考えることはコントロールできない」とどのくらい信じていますか？（以下の数字を○で囲んでください）
How much do you believe that “worrying or dwelling on thoughts cannot be controlled”? (Circle a number below)
2. 「心配することくよくよ考えることは有害だ」とどのくらい信じていますか？（以下の数字を○で囲んでください）
How much do you believe that “worrying or dwelling on thoughts is harmful”? (Circle a number below)

Factor 3 : ポジティブなメタ認知的信念 (Positive metacognitive beliefs)

1. 「心配することは役に立つ」とどのくらい信じていますか？（以下の数字を○で囲んでください）
How much do you believe that “worrying is useful”? (Circle a number below)
2. 「起こりうる問題について事前に心づもりをしておくことで、自分を安全に保つことができる」とどのくらい信じていますか？（以下の数字を○で囲んでください）
How much do you believe that “anticipating problems that could happen will allow you to stay safe”? (Circle a number below)

評定文 (Rating scales)

対処方略 (Coping strategies)

0 = 全くなかった (Not at all)
50 = 半分くらいあった (Half the time)
100 = いつもあった (All the time)

ネガティブなメタ認知的信念 (Negative metacognitive beliefs)

ポジティブなメタ認知的信念 (Positive metacognitive beliefs)

0 = 全く信じていない (Don't believe at all)
50 = 50%程度確信している (About 50% certain)
100 = 事実だと完全に確信している (Completely certain it's true)