

## 成人用エフォートフル・コントロール尺度日本語版

### 行動抑制の制御

- 1 自分がそう望むなら，秘密を守るのはたいてい簡単だ。
- 2 笑い声が適切でないような状況で，笑いを抑えるのは簡単だ。
- 3\* 店で魅力的な品物を見かけた時，それを買うのを我慢するのは通常とても難しい。
- 4 興奮していてアイデアを表現したい時でも，順番を外れてしゃべることは簡単に我慢できる。
- 5 望ましくないと信じているのに習慣となっている行動パターンをやめようと決意した時には，たいてい成功する。
- 6\* 何かに興奮している時は，起こり得る結果を考える前にそれにすぐ飛びつくのを抑えるのはたいてい難しい。
- 7 活力に溢れていると感じられる時でも，必要ならば普通たいした苦もなくじっと座ってられる。
- 8\* しばしば，楽しい活動にふけて責任から逃げることもある。
- 9\* 時々，快への衝動(お菓子を食べる，など)を抑えようとすればするほど，そう行動してしまいやすいように思える。
- 10\* 食べたり飲んだりすることへの渴望を我慢することはたいてい難しい。
- 11 不適切なおふざけをしないでいるのは簡単だ。

### 行動始発の制御

- 1 たいてい，実際に期限が来る前に物事(お金の支払い，宿題など)を終わらせる。
- 2\* 約束の時間によく遅れる。
- 3\* 最後まで実行しない計画をよく立てる。
- 4 面倒な行動計画でも決定したらすぐに，実行に移す。
- 5 やる必要のあることを思いついたら，たいていすぐにそれに取りかかる。
- 6 気乗りしない時でも，面倒な課題に取り組むことができる。
- 7\* 今日中に仕事をやり遂げる十分な時間がある時でさえ，しばしば明日やっぺてしまおうと考えることがある。
- 8\* もし車や部屋，洗濯物などを掃除したり洗ったりする必要があるのに気づいても，よくそれを明日まで延期してしまう。
- 9\* 時間どおりに物事を終わらせることはめったにない。
- 10 たいてい，責任は少しでも早く果たそうとする。
- 11\* 事態がどうなるか心配な時，たいていその事態に対処することを避けてしまう。
- 12 課題を，やりたくない時でもやり続けることができる。

### 注意の制御 a)

- 1\* 何かのことで悲しい時，課題に集中し続けるのは難しい。
- 2\* 何かの結果について不安になっている時，課題に集中し続けるのはとても苦勞する。
- 3\* 心悩ませている時，集中するのはとても難しい。
- 4\* 近いうちにおこる出来事について嬉しくて興奮している時，集中力を要する課題に注意を向け続けるのはとても苦勞する。
- 5\* とりわけ気分がいい時，複数のことを同時に憶えておくことを必要とする課題に集中するのはとても苦勞する。
- 6\* 良い報せを聞くと，責任を果たす事に集中できなくなってしまう。
- 7\* 集中しようと努力しても，簡単に気が散ってしまう。
- 8\* 何かに集中しようとしている時でも，気を散らすような考えの侵入を阻止するのは難しい。
- 9\* 何か勉強しようとしている時，周囲の騒音を無視して集中するのは難しい。
- 10 中断させられたり注意をそらされたりした時，たいていはそれまで自分がやっていたことに注意を向けなおすことができる。
- 11 通常，周囲で起きている複数の出来事を憶えておくのはとても得意だ。
- 12\* しばしば，ふたつの異なる課題を交互にやるのは難しい。

\* 逆転項目。

a) 注意の制御下位尺度にはさらに細かい区分があり，1-3 は「罰からの注意の切り替え」，4-6 は「報酬からの注意の切り替え」，7-9 は「集中力」，10-12 は「注意の切り替え」と名づけられている。