

ICD クラター・クオリティ・オブ・ライフ・スケール (CQLS) プロのオーガナイザー用

スケールの概要

クラター・クオリティ・オブ・ライフスケール (CQLS) は、あらゆる面でクラターが及ぼす生活の質への影響 について当事者の気持ちや主観的な見解を調べる自己評価ツールとして ICD が開発しました。CQLS を使用すると人間関係、精神的苦痛、クラターによる家計への影響、身体への影響について、あるいはウェルビーイング、人生の目標、状況に対する感情のコントロールに悪影響を与え生活目標や日常生活に支障をきたすなどクラターが原因で困難になっている生活状態について評価することができます。

クライアントにはクライアント用の ICD クラター・クオリティ・オブ・ライフ・スケールを使用します。項目ごとに 1 から 7 で判定し、その合計を計算します。スケールは 18 (クラターによる生活の質への影響は主観的に見て低い) から 126 (クラターによる生活の質への影響は主観的に見て高い) の間の合計でスコアを決めます。クライアントに対して更なる考察が必要な場合やクラターの管理に必要な支援を得るための動機づけにするには、次項の色分けを参考にしてください。生活の質へのクラターの影響についてクライアントの視点が明確になるでしょう。

クライアントとの作業に関する影響を調べるなどオーガナイズのさまざまな場面で ICD の CQLS を活用してください。

ICD クラター・クオリティ・オブ・ライフ・スケール

クラターは「過剰な所有物」と定義されますが、個人の生活やウェルビーイングにどのような影響を与えているでしょうか。

以下の文章を読み、各項目よりあてはまるものを選んでください。

スケール

全く同意しない	同意しない	あまり同意しない	どちらともいえない	やや同意する	同意する	強く同意する
1	2	3	4	5	6	7

1. 他人が自分の家のクラターを見たらどう思うか心配している。
2. 家で何か作業をする際、モノを動かしてスペースを作らなければならない。
3. 家のどこに何があるか分からず、持っているものをまた買うことがよくある。
4. 自宅のクラターを見ると嫌な気持ちになる。
5. クラターのせいで、人を自宅に呼べない。
6. 自宅のクラターについてなるべく考えないようにしている。
7. クラターのせいで、各部屋のスペースを思うように使えない。
8. 自宅のクラターが原因で、家庭生活に支障をきたしている。
9. 自宅のクラター状態が手に負えないと感じる。
10. 自宅のクラターの量が心配の種になっている。
11. クラターのせいで、必要なモノを見つけることができない。
12. モノをたくさん買い過ぎて、返済できないほどの借金をつくってしまった。
13. 自宅のクラターについて考えると後ろめたさを感じる。
14. 家の中を歩くとき、モノにつまずかないように気をつけなければならない。
15. クラターのせいで、家の中でやるべきことが放ったらかしになっている。
16. クラターのせいで、家族や親戚を思うように自宅に招けない。
17. 請求書がクラターに埋もれて見つからず、3 ヶ月間で2回以上支払いが滞ってしまったことがある。
18. 家のクラターを見ると気が滅入る。

生活の質に影響する領域別色分け

住みやすさ

- 家で何か作業をする際、モノを動かしてスペースを作らなければならない。 [CL2]
- クラターのせいで、各部屋のスペースを思うように使えない。 [CL7]
- クラターのせいで、必要なモノを見つけることができない。 [CL11]
- 家の中を歩くとき、モノにつまずかないように気をつけなければならない。 [CL14]
- クラターのせいで、家の中でやるべきことが放ったらかしになっている。 [CL15]

感情面

- 自宅のクラターを見ると嫌な気持ちになる。 (CL4)
- 自宅のクラターについてなるべく考えないようにしている。 (CL6)
- 自宅のクラター状態が手に負えないと感じる。 [CL9]
- 自宅のクラターの量が心配の種になっている。 [CL10]
- 自宅のクラターについて考えると後ろめたさを感じる。 [CL13]
- 家のクラターを見ると気が滅入る。 [CL18]

社会性

- 他人が自分の家のクラターを見たらどう思うか心配している。 (CL1)
- クラターのせいで、人を自宅に呼べない。 [CL5]
- 自宅のクラターが原因で、家庭生活に支障をきたしている。 [CL8]
- クラターのせいで、家族や親戚を思うように自宅に招けない。 [CL16]

経済面

- 家のどこに何があるか分からず、持っているものをまた買うことがよくある。 (CL3)
- モノをたくさん買い過ぎて、返済できないほどの借金をつくってしまった。 (CL12)
- 請求書がクラターに埋もれて見つからず、3ヶ月間で2回以上支払いが滞ってしまったことがある。 (CL17)