

# BODY PERCEPTION QUESTIONNAIRE

Stephen W. Porges, Ph.D. Copyright © 1993, 2015

Translated and Back-Translated by Maro G Machizawa<sup>1</sup> and Naho Ichikawa<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Center for Brain, Mind and KANSEI Sciences Research, Hiroshima University

<sup>2</sup>Department of Psychiatry and Neurosciences, Hiroshima University

Correspondence to: Ryota Kobayashi: rkoba1993@gmail.com

Citation [English]:

Kobayashi, R., Honda, T., Machizawa, M. G., Ichikawa, N., & Nakao, T. (2021). Factor structure, reliability and validation of the Japanese version of the Body Perception Questionnaire-Body Awareness Very Short Form (BPQ-BAVSF-J). *Japanese Journal of Research on Emotions*, 28(2), 38–48.

[https://doi.org/10.4092/jsre.28.2\\_38](https://doi.org/10.4092/jsre.28.2_38)

Citation [Japanese]:

小林, 本多, 町澤, 市川 & 中尾 (2021). 日本語版 Body Perception Questionnaire-Body Awareness (BPQ-BA) 超短縮版の作成—因子構造, および信頼性, 妥当性の検討. *感情心理学研究*, 28(2), 38–48. [https://doi.org/10.4092/jsre.28.2\\_38](https://doi.org/10.4092/jsre.28.2_38)

## 日本語版 BPQ-BA 超短縮版

下記のそれぞれの表現のうち、一番あなたの気づきを正確に表わしているものを選んでください。

様々な場面において、私は・・・に気づいています

(“・・・”に以下の1~12を当てはめ、それぞれ回答ください)

		全 く な い	た ま に	時 々	た い て い は	い つ も
1	口のなかが乾いているか	1	2	3	4	5
2	どれだけ早く呼吸をしているか	1	2	3	4	5
3	体や身体の一部の腫れ	1	2	3	4	5
4	腕や足の筋肉の緊張	1	2	3	4	5
5	水の摂取によるむくみ感	1	2	3	4	5
6	鳥肌	1	2	3	4	5
7	胃や腸の痛み	1	2	3	4	5
8	胃の膨満感や満腹感	1	2	3	4	5
9	くちびるの震え	1	2	3	4	5
10	“背筋がぞっとして” 髪の毛が逆立つ感覚	1	2	3	4	5
11	つばを飲み込む衝動	1	2	3	4	5
12	どれだけ強く心臓が鼓動しているか	1	2	3	4	5

## 日本語版 BPQ - BA 短縮版

下記のそれぞれの表現のうち、一番あなたの気づきを正確に表わしているものを選んでください。

様々な場面において、私は・・・に気づいています

(“・・・”に以下の1~26を当てはめ、それぞれ回答ください)

		全 く な い	た ま に	時 々	た い て い は	い つ も
1	よく唾を飲んでのこと	1	2	3	4	5
2	咳や咳払いをしようとする衝動	1	2	3	4	5
3	口のなかが乾いているか	1	2	3	4	5
4	どれだけ早く呼吸をしているか	1	2	3	4	5
5	目の潤みや涙が出ていること	1	2	3	4	5
6	消化に関する音	1	2	3	4	5
7	体や身体の一部の腫れ	1	2	3	4	5
8	便意	1	2	3	4	5
9	腕や足の筋肉の緊張	1	2	3	4	5
10	水の摂取によるむくみ感	1	2	3	4	5
11	顔の筋肉の緊張	1	2	3	4	5
12	鳥肌	1	2	3	4	5
13	胃や腸の痛み	1	2	3	4	5
14	胃の膨満感や満腹感	1	2	3	4	5
15	手のひらに汗をかいていること	1	2	3	4	5
16	額に汗をかいていること	1	2	3	4	5
17	くちびるの震え	1	2	3	4	5
18	脇の下に汗をかくこと	1	2	3	4	5
19	顔や耳が熱くなっていること	1	2	3	4	5
20	歯ぎしり	1	2	3	4	5
21	全身の震え	1	2	3	4	5
22	“背筋がぞっとして”髪の毛が逆立つ感覚	1	2	3	4	5
23	焦点を合わせるのが難しいこと	1	2	3	4	5
24	つばを飲み込む衝動	1	2	3	4	5
25	どれだけ強く心臓が鼓動しているか	1	2	3	4	5
26	便秘をしている感覚	1	2	3	4	5