

# 「いいこと」に関する考え方の調査

## ご協力をお願い

この調査は、うれしいこと、楽しいこと、幸せを感じること、ワクワクすることなどの、あなたにとって「いいこと」があったときや、「いいこと」が思い浮かんだとき取る考え方について、および、あなたの日常の感じ方についてお聞きするものです。

この調査には正しい答えや望ましい答えといったものではありませんので、あなたの思った通り、率直に回答してください。回答したくない項目や、回答しにくい項目に無理に答えていただく必要はありません。回答に際し、心理的な負担感を抱いたり、あなたの心身が脅かされていると感じた場合は、回答の途中であっても、回答の中断や放棄ができます。

この調査の回答結果は全て統計的に処理されます。本調査のデータが本調査の目的以外に使用されることはありません。また、調査用紙はデータ入力後速やかにシュレッダーにて処理し、破棄されます。この調査の個人情報に関わるデータは、暗号化されパスワードによって保護された外付けハードディスクに保存され、当研究室にて保管されます。

この調査への回答・不回答によって、授業成績に加点や減点などは行われません。回答者の方にご迷惑をおかけすることは決してありませんので、お手数ですが、ご協力をお願いいたします。

なお、調査に関するご意見やご質問等がございましたら、下記までご連絡ください。

2016年11月

大阪大学大学院 人間科学研究科 教育コミュニケーション学研究室  
博士後期課程 磯和 壮太郎

E-mail : u247186b@ecs.osaka-u.ac.jp

はじめにお答えください

上記の内容をお読みの上、調査に同意いただける方は下記にチェックをお願いいたします。

同意する      同意しない

年齢：(                      歳)

性別：( 男性 ・ 女性 )

学部：(                      )

学年：( 1年 ・ 2年 ・ 3年 ・ 4年以上 ・ 院生 )



3. 次の質問に対して当てはまるものを選び回答して下さい。

1 ほとんどしない  
2 ときどきする  
3 よくする  
4 いつもする

ここでは、改めて、あなたに「いいこと」があったときや、あなたが「いいこと」について思い浮かべたときに、どのように考えるかをお聞きします。以下の項目について、あなたに最もあてはまると思うところ 1つに○をつけて下さい。				
1. 自分がいかに幸せを感じているかについて考える ……………	1	2	3	4
2. 「私の運はもうすぐ尽きてしまう」と考える ……………	1	2	3	4
3. 悪い方向に行くかもしれないことについて考える ……………	1	2	3	4
4. 集中するのがいかに難しいかについて考える ……………	1	2	3	4
5. 「私はすべてを達成しつつある」と考える ……………	1	2	3	4
6. あなたにとってうまくいかなかったことについて考える ……………	1	2	3	4
7. 自分がいかに強気か考える ……………	1	2	3	4
8. 「私はこのことに値しない」と考える ……………	1	2	3	4
9. 「私は自分にふさわしい生き方をしている」と考える ……………	1	2	3	4
10. 「これが本当なら出来すぎている」と考える ……………	1	2	3	4
11. 自分には何でもできそうだと考える ……………	1	2	3	4
12. 自分がいかにエネルギーに満ちているかに気づく ……………	1	2	3	4
13. このような感情は続かないと自分に言い聞かせる ……………	1	2	3	4
14. いかにあなたが自分自身について誇りを持っているかを考える ……………	1	2	3	4
15. 「みんなは私が自慢していると思うだろう」と考える ……………	1	2	3	4
16. 「私はすべてを成し遂げつつある」と考える ……………	1	2	3	4
17. その瞬間を楽しむ ……………	1	2	3	4

以上の17個の質問で、あなたに「いいこと」があったときや、「いいこと」について思い浮かべたときに取る考え方は、網羅されていると感じましたか。「はい」か「いいえ」でお答えください。不足している要素について思いあたる場合は、下記の空欄にご記入下さい。

網羅されていると感じた。

はい ・ いいえ

( )

4. 次の質問に対して当てはまるものを選び回答して下さい。

この一週間のあなたのからだや心の状態についてお聞き致します。

まず下の 20 の文章を読んでください。各々のことがらについて、もしこの 1 週間でまったくないか、あったとしても 1 日も続かない場合は A、週のうち 1~2 日なら B、週のうち 3~4 日なら C、週のうち 5 日以上なら D、のところを○でかこんで下さい

A	B	C	D
1 日 未 満	1 ~ 2 日	3 ~ 4 日	5 日 以 上

1. 普段は何でもないことがわずらわしい……………	A	B	C	D
2. 食べたくない。食欲が落ちた……………	A	B	C	D
3. 家族や友達から励ましてもらっても気分が晴れない……………	A	B	C	D
4. 他の人と同じ程度には、能力があると思う……………	A	B	C	D
5. 物事に集中できない……………	A	B	C	D
6. 憂うつだ……………	A	B	C	D
7. 何をするのも面倒だ……………	A	B	C	D
8. これから先のことについて積極的に考えることができる……………	A	B	C	D
9. 過去のことについてくよくよ考える……………	A	B	C	D
10. 何か恐ろしい気持ちがする……………	A	B	C	D
11. なかなか眠れない……………	A	B	C	D
12. 生活について不満なく過ごせる……………	A	B	C	D
13. 普段より口数が少ない。口が重い……………	A	B	C	D
14. 一人ぼっちで寂しい……………	A	B	C	D
15. 皆がよそよそしいと思う……………	A	B	C	D
16. 毎日が楽しい……………	A	B	C	D
17. 急に泣き出すことがある……………	A	B	C	D
18. 悲しいと感じる……………	A	B	C	D
19. 皆が自分を嫌がっている……………	A	B	C	D
20. 仕事が手につかない……………	A	B	C	D

5. この調査に関する意見・感想などございましたら、以下にご自由にお書き下さい（空欄可）。

**！記入漏れがあると、データが使えなくなってしまうす！**

せっかくいただいたご厚意が無駄になってしまいます。記入漏れがないか、しっかりと御確認くださいませ。  
ご協力ありがとうございました。