

| | |
|--|---|
| 体験を始める前に、以下の質問にお答えください。 | |
| あなたの回答は、この教育ゲームの効果を理解するために役立ちます。すべての回答は匿名です。 | Before beginning the experience, please answer the following questions. Your responses will help us understand the impact of this educational game. All responses are anonymous. |
| パート1. 以下の記述は、あなたの人生全般に対する満足度を評価するためのものです。 正解・不正解はありません。あなたの感じるとおりに正直にお答えください。 | § 1. The following statements ask you to evaluate your overall satisfaction with your life. There are no right or wrong answers. Please respond honestly according to how you feel. |
| Q1: 私は自分の人生に満足している。 Q2: 私の人生の状況は素晴らしい。 Q3: 私は自分の人生がうまくいっていると思う。 Q4: 私は人生で欲しい重要なものを手に入れてきた。 Q5: 人生をやり直せるとしても、ほとんど何も変えないだろう。 Q6: 私の人生は価値に満ちている。 Q7: 私という存在は重要である。 Q8: 毎日、人生には生きる価値があると感じている。 | Q01: I am satisfied with my life. Q02: The conditions of my life are excellent. Q03: I am doing well in my life. Q04: I have gotten the important things I want in life. Q05: If I could live my life over, I would change almost nothing. Q06: My life is full of value. Q07: My personal existence is significant. Q08: Every day, I experience the sense that life is worth living. |
| パート2. 以下の各項目について、困難な状況に直面したときに、その行動をどの程度自信を持って実行できるかを示してください。 | § 2. For each statement below, please indicate how confident you are that you can perform the behavior when you face challenges or difficult situations. |
| Q9: 悩ましい問題を小さな部分に分解する Q10: 困難に思える問題でも解決するために粘り強く取り組む Q11: 不快な思考を追い払う Q12: 自分の将来について前向きに考える Q13: 自分のネガティブな考えをコントロールする Q14: 不快な思考に動揺するのをやめる Q15: 悲しい気持ちにならないようにする Q16: 友達を作る Q17: 友人や家族から感情的なサポートを得る Q18: 友人から必要な手助けを得る Q19: 地域団体から感情的なサポートを得る Q20: 必要なときに地域の人に助けを求める Q21: 家族以外から感情的なサポートを得る | Q09: Break an upsetting problem down into smaller parts Q10: Persist in solving a problem even when it seems difficultQ20: Make unpleasant thoughts go away Q11: Make unpleasant thoughts go away Q12: Think positively about your future Q13: Control your negative thoughts Q14: Stop yourself from being upset by unpleasant thoughts Q15: Keep from feeling sad Q16: Make friends Q17: Get emotional support from friends and family Q18: Get friends to help you with the things you need Q19: Get emotional support from community organizations Q20: Ask people in your community for help when you need it Q21: Get emotional support from outside the family |
| パート3. 以下の各項目について、以前に選択した出来事の結果として、どの程度の変化を経験したかを示してください。 この出来事によって… | § 3. For each of the following statements, indicate how much change you experienced, if any change at all, as a result of the event that you nominated earlier. Because of this event:… |
| Q22: 他者への接し方が変化したと感じる。 Q23: 自分で決断する自由を感じる程度に変化があった。 Q24: 人生について他者に教える価値のあるものを持っているという信念に変化があった。 Q25: 他人が自分に望むものになろうとせず、自分らしくいられる程度に変化があった。 Q26: 問題を最後までやり遂げ、諦めない程度に変化があった。 Q27: 人生の意味を見出す程度に変化があった。 Q28: 他者に手を差し伸べ、助ける程度に変化があった。 Q29: 自信のある人間である程度に変化があった。 Q30: 他者が私に話すときに、私が耳を傾ける程度に変化があった。 Q31: 新しい情報やアイデアに対して、私がオープンである程度に変化があった。 Q32: 他者と正直にコミュニケーションをとる程度に変化があった。 Q33: 世界に何らかの影響を与えたいという私の願望に変化があった。 Q34: 他人に助けを求めても良いという私の信念に変化があった。 Q35: 私が自分の個人的な権利を主張する程度に変化があった。 Q36: 私のことを気にしてくれる人がどれだけいるかという私の信念に変化があった。 | Q22: I experienced a change in how I treat others. Q23: I experienced a change in the extent to which I feel free to make my own decisions. Q24: I experienced a change in my belief that I have something of value to teach others about life. Q25: I experienced a change in the extent to which I can be myself and not try to be what others want me to be. Q26: I experienced a change in the extent to which I work through problems and not just give up. Q27: I experienced a change in the extent to which I find meaning in life. Q28: I experienced a change in the extent to which I reach out and help others. Q29: I experienced a change in the extent to which I am a confident person. Q30 I experienced a change in the extent to which I listen when others talk to me. Q31: I experienced a change in the extent to which I am open to new information and ideas. Q32: I experienced a change in the extent to which I communicate honestly with others. Q33: I experienced a change in my desire to have some impact on the world. Q34: I experienced a change in my belief that it's OK to ask others for help. Q35: I experienced a change in the extent to which I stand up for my personal rights. Q36: I experienced a change in my belief about how many people care about me. |
| 全くそう思わない | Strongly Disagree |
| 非常にそう思う | Strongly Agree |
| 全くできない | Cannot do at all |
| 非常に肯定的な変化 | A very positive change |
| 非常に否定的な変化 | A very negative change |