

midja
Midlife in Japan

日本人の
「しあわせと健康」調査

2008年



中高年の健康とストレスについての

日米比較研究プロジェクト

(整理番号) 第8729号

--	--	--	--	--	--	--

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦

(点検者)

ご記入に当たって

このたびは、調査にご協力いただき、ありがとうございます。

次の注意事項をお読みになり、お答えください。

1. 最初に、この調査についての確認事項（別紙）をお読みになり、同意書に署名をしてください。
2. 正しい答えというのはありません。ご自分の考えるところを率直にお答えください。
3. 長い質問紙ですので、途中で休憩をいれていただいて結構です。
その際にはページをとばさないようにご注意ください。
4. ご回答いただいた内容は、無記名のまま数値化し、コンピュータで統計的に処理いたします。
個人が特定されるようなことは一切ありませんので、ご安心ください。
5. ご回答は1. 2. 3など数字に○印をつけてください。

<記入例> 0 1 2 3 4 ⑤ 6 7 8 9 10

（調査実施）社団法人中央調査社
東京都中央区銀座6－1 6－1 2
（電話）03-3549-3123
0120-49-3023（フリーダイヤル）

この調査は、つぎの大学が協力して行なっています。

東京大学
東京女子大学
米国ウィスコンシン大学
米国ミシガン大学
米国スタンフォード大学

(A) 健康のことについておたずねします。

A1. 現在のあなたの健康度を、「もっとも不良」を0、「もっとも良好」を10として、0から10であてはまる数字に○をつけてください。(○は1つだけ)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	⑪
もっとも不良					もっとも良好						

A2. 10年前を振り返ってください。その時のあなたの健康度はどのくらいだったとお考えですか。0から10であてはまる数字に○をつけてください。(○は1つだけ)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	⑫
もっとも不良					もっとも良好						

A3. 今から10年後をお考えください。その時のあなたの健康度はどのくらいだろうとお考えですか。0から10であてはまる数字に○をつけてください。(○は1つだけ)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	⑬
もっとも不良					もっとも良好						

A4. 最近、ご自身の健康を、どの程度コントロールしていますか。「まったくしていない」を0、「とてもしている」を10として、0から10であてはまる数字に○をつけてください。(○は1つだけ)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	⑭
全くしていない					とてもしている						

A5. 最近、ご自身の健康について、どの程度考えたり、努力したりしていますか。「まったくしていない」を0、「とてもしている」を10として、0から10であてはまる数字に○をつけてください。
(○は1つだけ)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	⑮
全くしていない					とてもしている						

A6. 次のことについて、あなたは、どの程度あてはまると思いますか。あてはまる数字に○をつけてください。((ア) から (オ) まで○はそれぞれ1つずつ)

	全くあてはまらない	あまりあてはまらない	ほぼあてはまる	非常にあてはまる	
(ア) 自分の体の変化に敏感だ	1	2	3	4	⑯
(イ) 突然の雑音にイライラする	1	2	3	4	⑰
(ウ) 暑すぎたり寒すぎたりするのは嫌だ	1	2	3	4	⑱
(エ) お腹がすいたことに、すぐ気づく	1	2	3	4	⑲
(オ) 痛みに耐えられない	1	2	3	4	⑳

A7. この1ヶ月間に、あなたは、次のような症状をどのくらい経験しましたか。あてはまる数字に○をつけてください。(ア) から (ケ) まで○はそれぞれ1つずつ

	全く ない	月に 1 回	月に 2, 3 回	週に 1 回	週に 2, 3 回	ほぼ 毎日	
(ア) 頭痛	1	2	3	4	5	6	<input type="checkbox"/>
(イ) 肩こりや腰痛	1	2	3	4	5	6	<input type="checkbox"/>
(ウ) 汗をたくさんかく	1	2	3	4	5	6	<input type="checkbox"/>
(エ) イライラ感	1	2	3	4	5	6	<input type="checkbox"/>
(オ) ほてり	1	2	3	4	5	6	<input type="checkbox"/>
(カ) 関節の痛み、関節の固さ	1	2	3	4	5	6	<input type="checkbox"/>
(キ) 寝つけない、睡眠障害	1	2	3	4	5	6	<input type="checkbox"/>
(ク) 尿もれ	1	2	3	4	5	6	<input type="checkbox"/>
(ケ) 手足の痛み	1	2	3	4	5	6	<input type="checkbox"/>

A8. この1年間に、あなたはどのような症状を経験したり治療したりしましたか。次の中からあてはまるものに○をつけてください。(○はいくつでも)

- | | | |
|------------------------|-----------------------|--------------------------|
| 1 ぜんそく、気管支炎、肺気腫 | 16 自己免疫疾患（こう原病など） | |
| 2 結核 | 17 慢性的な歯肉や口の病気 | |
| 3 他の肺の病気 | 18 慢性的な歯の病気 | |
| 4 関節炎、リウマチ、その他の骨・関節の病気 | 19 高血圧、高血圧症 | |
| 5 坐骨神経痛、腰痛 | 20 不安、うつ、または他の精神的問題 | |
| 6 慢性的な肌のトラブル（湿疹） | 21 アルコール依存や薬物依存 | |
| 7 甲状腺の病気 | 22 偏頭痛 | <input type="checkbox"/> |
| 8 花粉症 | 23 慢性の睡眠障害 | <input type="checkbox"/> |
| 9 慢性的な胃の不調、消化不良、下痢 | 24 糖尿病や高血糖 | |
| 10 泌尿器やぼう胱の病気 | 25 多発性硬化症、てんかん、他の神経障害 | |
| 11 慢性的な便秘 | 26 脳出血・脳梗塞 | |
| 12 胆のうの病気 | 27 潰瘍（かいよう） | |
| 13 慢性的な足の問題（うおのめ、巻き爪等） | 28 ヘルニアや脱腸 | |
| 14 治療が必要な静脈瘤 | 29 痔 | |
| 15 エイズ、またはHIV感染 | 30 嚥下障害（ものが飲み込みにくい） | |
| | 31 いずれもない | |

A9. この1ヶ月間に、あなたは、次にあげる症状のいずれかで医師が処方した薬を飲みましたか。

* (ア) から (シ) それぞれに「はい」か「いいえ」に○をつけてください。

「はい」の場合、どのくらいの回数か、数字に○をつけてください。

＊		はいの場合、どのくらいの回数ですか。					
		月に 1回	月に 2～ 3回	週に 1回	週に 2～ 3回	毎日	
(ア) 高血圧	1 はい → 2 いいえ	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
(イ) 糖尿病	1 はい → 2 いいえ	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
(ウ) 高コレステロール	1 はい → 2 いいえ	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
(エ) 心臓病	1 はい → 2 いいえ	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
(オ) 肺の病気	1 はい → 2 いいえ	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
(カ) 潰瘍（かいよう）	1 はい → 2 いいえ	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
(キ) 関節炎	1 はい → 2 いいえ	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
(ク) ホルモン代替療法（エストロゲン等）	1 はい → 2 いいえ	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
(ケ) 避妊	1 はい → 2 いいえ	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
(コ) 頭痛	1 はい → 2 いいえ	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
(サ) 神経症、不安、うつ	1 はい → 2 いいえ	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
(シ) 痛み	1 はい → 2 いいえ	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>



	まったく ない	少しある	ときどき ある	よくある	
(ア) 購入した食料品や雑貨類を持ち上げたり、運んだりする	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
(イ) 1人で入浴したり着替える	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
(ウ) 2～3階上まで階段で上がる	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
(エ) 一階上に階段で上がる	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
(オ) 体を曲げたり、ひざをついたり、かがんだりする	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
(カ) 2キロ以上歩く	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
(キ) 200～300m歩く	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
(ク) 50m歩く	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
(ケ) 激しく動く（走る、重量あげなど）	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
(コ) 軽く動く（散歩する、掃除機をかけるなど）	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>

	しない	する	
(ア) 早歩きしたり、ゆるやかな坂を登るとき	1	2	<input type="checkbox"/>
(イ) 同年代の人と一緒に歩くとき	1	2	<input type="checkbox"/>
(ウ) 自分のペースで歩くとき	1	2	<input type="checkbox"/>
(エ) 洗濯したり、着替えたりするとき	1	2	<input type="checkbox"/>

1
あ る
↓

2
な い
→ (A 1 4へお進みください)

1 平成

--	--

 年

--	--

 月 または（西暦

--	--	--	--

 年

--	--

 月）

--	--

 ~

--	--

2 昭和

--	--

 年

--	--

 月 または（西暦

--	--	--	--

 年

--	--

 月）

--	--

 ~

--	--

(全員の方におたずねします。)

A14. この1年間に、1日以上病院に入院したことはありますか。

⑪

1
あ る
↓

2
な い
→ (A17へお進みください)

A15. 何回ありますか。

 回

⑫⑬

A16. 通算で、何日入院しましたか。

 日

⑭～⑯

A17. この1年間に、あなたは身体面の健康について受診したり、医師にかかりましたか。

「はい」の場合、何回かかりましたか。

		回 数	
(ア) 定期健康診断や婦人科健診を受診した	1 はい 2 いいえ	<input type="text"/> <input type="text"/> 回	⑰～⑲
(イ) 定期健康診断や定期検査で歯科検診を受診した	1 はい 2 いいえ	<input type="text"/> <input type="text"/> 回	⑳～□
(ウ) 定期健康診断や定期検査で眼科検診を受診した	1 はい 2 いいえ	<input type="text"/> <input type="text"/> 回	□～□
(エ) 救急処置室または救急当番の診療所で受診した（例えば、急な症状が現れた、事故にあった、その他予期しない何かのために）	1 はい 2 いいえ	<input type="text"/> <input type="text"/> 回	□～□
(オ) 病院や診療所、歯科や眼科を、治療または手術の予定で受診した	1 はい 2 いいえ	<input type="text"/> <input type="text"/> 回	□～□

A18. この1年間に、あなたは、健康を維持するためや病気にならないようにするために、次にあげたことを、どのくらいの頻度でしましたか。あてはまる数字に○をつけてください。

((ア)～(カ)まで○はそれぞれ1つずつ)

	全く しない	数 回	たまに	しばしば	よくした	
(ア) 鍼（はり）治療に行く	1	2	3	4	5	□
(イ) カイロプラクティック、整体、マッサージを受ける	1	2	3	4	5	□
(ウ) 運動や運動療法（ジム、ピラティス、ヨガ、トレッキング、水泳など）	1	2	3	4	5	□
(エ) 漢方薬を飲む	1	2	3	4	5	□
(オ) ビタミンや健康補助食品を摂取する	1	2	3	4	5	□
(カ) 上記以外 具体的にお答えください ()	1	2	3	4	5	□

A19. あなたが加入している健康保険は次のどれですか。あてはまる数字に○をつけてください。

- 1 健康保険の本人（勤務先の健康保険や共済組合に入っている（以前の勤務先から任意継続も含みます）
- 2 健康保険の家族（配偶者や家族の勤務先の健康保険や共済組合に入っている） ☐
- 3 国民健康保険
- 4 1から3のいずれにも加入していない

A20. あなた個人の名義で加入している民間の医療保険（入院保険）はありますか。次の中からすべてあげてください。（○はいくつでも）

- 1 入院特約付きの医療保険
- 2 がん保険
- 3 介護特約付きの医療保険
- 4 成人病・生活習慣病特約付きの医療保険 ☐
- 5 その他の民間医療保険（ただし、入院したときだけしか費用が払われない保険や歯の治療、メガネを作る、自宅での介護や事故などのように1つの決まったことにしか対応していない保険は含みません。）
- 6 加入しているが、内容はわからない
- 7 加入していない

（B） タバコについておたずねします。

B1. あなたが初めてタバコを吸ったのは、何歳のときですか。現在、吸っていない方でも、昔に吸ったことがあれば、そのときの年齢をお書きください。

--	--

 歳のとき

X 今まで一度もタバコを吸ったことがない
→ (C1へお進みください)

☐

B2. 今まで日常的にタバコを吸っていたことはありますか。（毎日少なくとも2、3本程度吸っていた方も含みます）

1
はい

2
いいえ
→ (C1へお進みください)

☐

B3. 日常的にタバコを吸い始めたのは、何歳のときからですか？

--	--

 歳のとき

☐

B4. 現在、タバコを毎日吸っていますか。

1
はい

2
いいえ
→ (C1へお進みください)

☐

B5. 今までの人生の中で、もっともタバコを吸っていたときは、1日に平均何本くらい吸っていましたか。

1日につき

--	--	--

 本

☐ ~ ☐

(C) アルコール（飲酒）についておたずねします。

C1. この1ヶ月の中で平均的な1週間を思い浮かべてください。あなたは、1週間のうち何日くらいアルコールを飲みましたか。

- 1 毎日
- 2 1週間に5～6日
- 3 1週間に3～4日
- 4 1週間に1～2日
- 5 1週間のうち1日にも満たない
- 6 全く飲まない → (C6へお進みください)

☐

次の質問での「アルコール1杯」は、およそ缶ビール1本、酎ハイ1杯、ワイングラス1杯、水割り1杯、日本酒1合としてお答えください。

C2. アルコールを飲んだとき、平均すると、一度にあなたは何杯くらい飲みましたか。

杯

☐ ☐

C3. この1ヶ月間に、一度にアルコールを5杯以上飲んだことは何回ありますか。

回

X 全くない

☐ ☐

C4. この1年間に、最初に思ったよりも飲みすぎてしまったり、長い時間飲み続けてしまったりしたことが、何回くらいありましたか。

- | | | | | | |
|------|------|------|-------|--------|-------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 全くない | 1～2回 | 3～5回 | 6～10回 | 11～20回 | 21回以上 |

☐

C5. この1年間に、工作中や勉強中、あるいは子どものめんどうをみているときに、酔いが残っていたり、二日酔いだったことが、何回くらいありましたか。

- | | | | | | |
|------|------|------|-------|--------|-------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 全くない | 1～2回 | 3～5回 | 6～10回 | 11～20回 | 21回以上 |

☐

(全員の方におたずねします。)

C6. あなたが16歳になるまでに、アルコールで問題を抱える人（酒乱やアルコール依存症の人）と暮らしたことがありますか。

- | | |
|-----|-----|
| 1 | 2 |
| あ る | な い |

☐

C7. あなたは、今までアルコールで問題を抱える人（酒乱やアルコール依存症の人）と結婚したり、一緒に暮らしたことがありますか。

- | | |
|-----|-----|
| 1 | 2 |
| あ る | な い |

☐



(D) あなたの感情または気分についておたずねします。

D1. この1ヵ月間に、あなたは、次にあげるようなことをどのくらい感じましたか。

あてはまる数字に○をつけてください。((ア)～(セ)まで○は1つずつ)

	ない	あまり ない	時々	ほとん どの 場合	いつも	
(ア) 悲しくて何もうさめにならない	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
(イ) 神経質	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
(ウ) 落ち着かない	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
(エ) 絶望	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
(オ) 何事もおっくうに感じる	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
(カ) 価値がない	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
(キ) 孤独	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
(ク) 怖い	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
(ケ) イライラ	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
(コ) じれったい	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
(サ) 恥ずかしい	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
(シ) 腹立たしい	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
(ス) 怒り	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
(セ) 欲求不満	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>

D2. それでは、この1ヵ月間に、次にあげるようなことをどのくらい感じましたか。

((ア)～(ス)まで○は1つずつ)

	ない	あまり ない	時々	ほとん どの 場合	いつも	
(ア) 楽しい	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
(イ) 機嫌がいい	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
(ウ) とても幸せ	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
(エ) 穏やか、安らか	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
(オ) 満足	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
(カ) 充実感	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
(キ) 親しみ	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
(ク) 受け入れられている感じ	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
(ケ) 熱中	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
(コ) 注意深い	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>

(続き)	ない	あまり ない	時々	ほとん どの 場合	いつも	
(サ) 誇り	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
(シ) 活動的	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
(ス) 自信がある	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>

D3. この1ヵ月間の、あなたの様子についてお答えください。次にあげるようなことを、あなたはどのくらい感じたり、考えたりしましたか。((ア)～(コ)まで○はそれぞれ1つずつ) (8)～(10)=103

	全く なかった	ほとん ど なかった	ときど き あった	まあまあ あった	よく あった	
(ア) 予想外のことが起きて、頭にきている	1	2	3	4	5	(11)
(イ) 自分の人生にとって大切なことをコントロールできないでいると感じる	1	2	3	4	5	(12)
(ウ) 神経質になったり、ストレスを感じている	1	2	3	4	5	(13)
(エ) 自分の問題を自分で解決できることに自信をもっている	1	2	3	4	5	(14)
(オ) 物事は自分の考えたとおりに進んでいると思う	1	2	3	4	5	(15)
(カ) 自分がしなければならないことに対処できないと感じる	1	2	3	4	5	(16)
(キ) 生活の中で生じるイライラをコントロールできる	1	2	3	4	5	(17)
(ク) 自分がものごとをコントロールしていると感じる	1	2	3	4	5	(18)
(ケ) 自分のコントロールが及ばないことに腹がたつ	1	2	3	4	5	(19)
(コ) 難しいことばかりが山積みで、自分では解決しきれない	1	2	3	4	5	(20)

D4. あなたは、普段、次のような場面で、どのくらい不安に感じますか。

((ア)～(ケ)まで○はそれぞれ1つずつ)

	全く不安 ではない	少し不安	かなり 不安	非常に 不安	
(ア) 目上の人と話すとき	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
(イ) パーティーや集まりに参加するとき	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
(ウ) 仕事を他の人にみられているとき	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
(エ) よく知らない人に電話をするとき	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
(オ) よく知らない人と話すとき	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
(カ) 注目されているとき	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
(キ) よく知らない人に、反対意見を述べるとき	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
(ク) 買った物を返品するとき	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
(ケ) 押しの強い店員に、「いらない」と断るとき	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>

D5. 怒ったり、腹が立ったりしたときのことを思い浮かべてください。あなたは、どのくらい次のような反応を示したり、ふるまったりしますか。(ア)～(二)まで○はそれぞれ1つつつ)

	ほとんど ない	時々ある	しばしば ある	よくある	
(ア) 引きこもる	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
(イ) すねたり、ふくれたりする	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
(ウ) 認めたくないほど怒りを感じる	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
(エ) 他の人に対して、ひそかに批判的に思う	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
(オ) はらわたが煮えくりかえっても、それを表に ださない	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
(カ) 恨みをいだく	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
(キ) 自分の心にしまっておく	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
(ク) 他の人が思うよりも、いらついている	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
(ケ) ドアをバタンと閉める	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
(コ) 意地悪なことをいう	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>

(サ) いやみをいう	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
(シ) 他の人と議論する	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
(ス) かんしゃくをおこす	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
(セ) 憤慨(ふんがい)することは何でも当たり散らす	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
(ソ) 怒りをあらわにする	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
(タ) いやな思いをさせられたら、自分がどんな感じな のかを相手に伝える	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
(チ) かんしゃくを起こさないようにする	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
(ツ) 冷静さを保つ	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
(テ) すぐに落ち着く	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
(ト) おどしをかける	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
(ナ) 何もしない	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
(二) 私を怒らせた人やできごとを無視する	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>

(E) 仕事のことについておたずねします。

E 1. 現在、あなたは、収入が得られる仕事をしていますか。自営業の場合は仕事の手伝いも含みます。

1 収入が得られる仕事をしている (家族従業者を含む)	2 収入が得られる仕事をしていない (専業主婦の方など)
↓	→ (E 1 9へお進みください)

☐

E 2. あなたの現在の職業は、次のどれにあたりますか。

職業の分類がよくわからない場合には、10 その他の欄に具体的に記入してください。

- | | |
|--------------|-------------|
| 1 労働職・技能職 | 7 商工自営業 |
| 2 販売・保安サービス職 | 8 自由業 |
| 3 事務職 | 9 農業・漁業 |
| 4 専門職・技術職 | 10 その他(具体的に |
| 5 管理職 |) |
| 6 経営者 | |

☐

E 3. 現在のあなたの勤務形態は、次のどれにあたりますか。

- | | |
|-----------------------------------|---|
| 1 常勤(フルタイム) | |
| 2 非常勤(パートタイム、アルバイト、シルバー人材派遣なども含む) | |
| 3 その他(具体的に: |) |

☐

E 4. あなたの仕事の内容を、具体的にお聞かせください。(経理事務、食料品の販売、アパートの管理人、タクシーの運転手、看護師、大工、和服の仕立て、牛乳配達などのように具体的に)

具体的に:

☐

E 5. 従業員(働いている人)は、会社全体(支店・営業所も含む)で何人くらいですか。自営業の場合は、ご自分や家族従業者も含めた人数でお答えください。

- | | |
|------------|-----------------|
| 1 1人 | 7 300~499人 |
| 2 2~4人 | 8 500~999人 |
| 3 5~9人 | 9 1000人以上 |
| 4 10~29人 | 10 官公庁(公立学校を含む) |
| 5 30~99人 | 11 わからない |
| 6 100~299人 | |

☐

E 6. 役職をお持ちですか。(「持っている」と答えた方は、具体的な役職名もお書きください)

- | | |
|---------------|---|
| 1 持っている(具体的に: |) |
| 2 持っていない | |

☐

E 7. この1年間で、あなたは職場（仕事の場）において、人間関係で何か問題がありましたか。

1
はい

2
いいえ

☐

E 8. この1年間に、あなたは職場（仕事の場）で、人間関係以外で何らかのストレスを抱えたことがありましたか。ストレスとは、例えば、過度な要求、仕事上の大きな変化、先行き不安などのことです。

1
あった

2
なかった

☐

E 9. もし、あなたが今の仕事を続けたいと望んだ場合、今後2年間、今の仕事を続けられる可能性はどのくらいあると思いますか。

1
極めて高い

2
かなり高い

3
高い

4
まあまあ高い

5
高くない

☐

E 10. 仕事があなたの身体的な健康に及ぼす影響をどのようにお考えですか。

1
非常にプラス

2
ややプラス

3
プラスでも
マイナスでもない

4
ややマイナス

5
非常にマイナス

☐

E 11. それでは、仕事があなたの情緒的・心理的な健康（こころの健康）に及ぼす影響をどのようにお考えですか。

1
非常にプラス

2
ややプラス

3
プラスでも
マイナスでもない

4
ややマイナス

5
非常にマイナス

☐

E 12. 最近、あなたは、どのくらい、ご自身の仕事の状況をコントロールしていますか。

「全くしていない」を0、「とてもしている」を10として、0から10であてはまる数字に○をつけてください。（○は1つだけ）

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
| | | | | | | | | | |
|-----|
全くしていない とてもしている

☐

E 13. 最近、あなたは、どのくらい、ご自身の仕事の状況について考えたり、努力したりしていますか。0から10であてはまる数字に○をつけてください。（○は1つだけ）

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
| | | | | | | | | | |
|-----|
全くしていない とてもしている

☐

E14. ここでは、仕事と家庭生活や個人の生活とのかかわりについておたずねします。次のそれぞれについて、ここ1年間に、どのくらい起きたかお答えください。あてはまる数字に○をつけてください。

((ア)～(タ)まで○はそれぞれ1つずつ)

	ない	あまり ない	時々	ほとん どの 場合	いつも	
(ア) 仕事のせいで、家でやることがおそろになる	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
(イ) 仕事でのストレスのために、家でいらつく	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
(ウ) 仕事のせいで疲れすぎて、家でなすべきことができない	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
(エ) 家にいるときでも、仕事上での心配ごとや問題が気になる	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
(オ) 仕事でやっていることが、家庭での問題に対処するのに役立つ	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
(カ) 仕事をしていることで、家でも魅力的な人間になることができる	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
(キ) 仕事でよいことがあった日には、帰宅したとき、より良い話し相手になれる	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
(ク) 仕事で身についた能力は、家でも役立つ	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
(ケ) 家でやらなければならないことがあると、仕事がおそろになる	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
(コ) 工作中でも、個人的・家族的な心配ごとや問題が気になる	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
(サ) 家事をすることで、より良い仕事をするために必要な睡眠時間が削られる	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
(シ) 家でのストレスが、仕事場でのいらつきにつながる	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
(ス) 家で誰かと話すことが、仕事での問題解決に役立つ	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
(セ) 家で必要なことをやっていると、仕事でもより一生懸命できる	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
(ソ) 家庭で尊敬され、愛情を感じることで、仕事での自信につながる	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
(タ) 家庭生活があることで、リラックスでき、翌日の仕事への備えにもなる	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>



E15. 次のそれぞれのことは、あなたが仕事をするうえで、どれくらいの頻度でありますか。あてはまる数字に○をつけてください。(ア)～(サ)まで○はそれぞれ1つずつ)

	ない	あまり ない	時々	ほとん どの 場合	いつも	
(ア) 「仕事を終わらせようととても忙しい」といったように、集中して働かなければならないこと	1	2	3	4	5	⑪
(イ) 仕事で新たなことを学ぶこと	1	2	3	4	5	⑫
(ウ) 高度な技術や専門性が求められること	1	2	3	4	5	⑬
(エ) 自分からすすんでものごとをしなければならないこと	1	2	3	4	5	⑭
(オ) 仕事をどのようにすすめるか、自ら選んで決めること	1	2	3	4	5	⑮
(カ) 仕事で何をするか、自ら選んで決めること	1	2	3	4	5	⑯
(キ) 仕事上の決定に自分の意見を反映させること	1	2	3	4	5	⑰
(ク) 仕事場の環境づくりに自分の意見を反映させること	1	2	3	4	5	⑱
(ケ) 仕事をする中で、いろいろな興味が出てくること	1	2	3	4	5	⑲
(コ) 仕事上で、他の人や他のグループから、同時には満たすことのできない要求をされること	1	2	3	4	5	⑳
(サ) 何もかも、時間さえも忘れて仕事に打ち込むこと	1	2	3	4	5	□

E16. ここ1年の間に、仕事で、次のそれぞれの事柄は、どのくらいの頻度で、あなたにおこりましたか。
あてはまる数字に○をつけてください。(ア)～(エ)まで○はそれぞれ1つずつ)

	ない	あまり ない	時々	ほとん どの 場合	いつも	
(ア) 過度な要求を受ける	1	2	3	4	5	□
(イ) 仕事に費やす時間をコントロールする	1	2	3	4	5	□
(ウ) 全てをやり遂げるのに十分な時間がある	1	2	3	4	5	□
(エ) 絶え間なく中断させられる	1	2	3	4	5	□

E17. 次のそれぞれことは、あなたが仕事をするうえで、どのくらいの頻度でありますか。あてはまる数字に○をつけてください。(ア)～(オ)まで○はそれぞれ1つずつ)

もしあなたに上司や同僚がいない場合は、その項目に関しては、回答番号「6」を○で囲んでください。

	ない	あまり ない	時々	ほとん どの 場合	いつも	上司や 同僚は いない	
(ア) 同僚から助けてもらうこと	1	2	3	4	5	6	<input type="checkbox"/>
(イ) 仕事上の問題について、同僚が話を聞こう としてくれること	1	2	3	4	5	6	<input type="checkbox"/>
(ウ) 仕事上必要な情報を上司から得ること	1	2	3	4	5	6	<input type="checkbox"/>
(エ) 直属の上司に助けてもらうこと	1	2	3	4	5	6	<input type="checkbox"/>
(オ) 仕事上の問題について、直属の上司が話 を聞こうとしてくれること	1	2	3	4	5	6	<input type="checkbox"/>

E18. 次のことは、現在のあなたの仕事でどのくらいあてはまりますか。あてはまる数字に○をつけてください。(ア)～(カ)まで○はそれぞれ1つずつ)

	全くあて はまらない	少し あてはまる	大体 あてはまる	非常によく あてはまる	
(ア) 良い仕事に就ける機会があったのに、そうなら ず、だまされたような気がする	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
(イ) 自分がしている仕事を思い浮かべるとき、私は とてもプライドを感じる	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
(ウ) 自分がしている仕事のことで、私は、他の人か ら尊敬されていると感じる	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
(エ) ほとんどの人が、私よりも、やりがいのある仕 事をしている	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
(オ) 仕事の上で、私は多くの人と同じように良い機 会に恵まれてきた	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
(カ) 他の人が自分よりももっと良い仕事に就いて いることに、私はがっかりさせられる	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>

(全員の方におたずねします。)

E19. 現在の、ご自分の仕事の状況をお考えください。現在の仕事の状況が「もっとも悪い」を0、「もっとも良い」を10として、0から10であてはまる数字に○をつけてください。(○は1つだけ)
(現在、仕事を持っていない方は「仕事を持っていない状況」についてお答えください)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ☐

もっとも悪い もっとも良い

E20. 10 年前を振り返ってください。その時のご自身の仕事の状況を0から10であてはまる数字に○をつけてください。(○は1つだけ)

(10年前、仕事を持っていなかった方は「仕事を持っていなかった状況」についてお答えください)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ☐

もっとも悪い もっとも良い

E21. 今から10年後をお考えください。その時のご自身の仕事の状況がどうか、0から10であてはまる数字に○をつけてください。(○は1つだけ)

(10年後、仕事を持っていないとお考えの方は「仕事を持っていない状況」についてお答えください)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ☐

もっとも悪い もっとも良い

(F) 経済的状況についておたずねします。

F1. 最近のあなたの経済状況について、「もっとも悪い」を0、「もっとも良い」を10として、0から10であてはまる数字に○をつけてください。(○は1つだけ)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ☐

もっとも悪い もっとも良い

F 2. 10 年前を振り返ってください。その時のあなたの経済状況は、どのくらいだったとお考えですか。
0 から 10 であてはまる数字に 0 をつけてください。(0 は 1 つだけ)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ☐

もっとも悪い もっとも良い

F 3. 今から 10 年後をお考えください。 その時のあなたの経済状況は、どのくらいだろうと予想しますか。0 から 10 であてはまる数字に 0 をつけてください。(0 は 1 つだけ)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ☐

もっとも悪い もっとも良い

F 4. 最近、あなたは、ご自身の経済状況をどのくらいコントロールしていますか。「全くしていない」を0、「とてもしている」を10として、0から10であてはまる数字に○をつけてください。(○は1つだけ)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<input type="checkbox"/>	
全くしていない											とてもしている	

F 5. 最近、あなたは、ご自身の経済状況についてどのくらい考えたり、努力したりしていますか。0から10であてはまる数字に○をつけてください。(○は1つだけ)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<input type="checkbox"/>	
全くしていない											とてもしている	

F 6. あなたや同居のご家族が持っているお金はどの程度だと思いますか。あてはまる数字に○をつけてください。(○は1つだけ)

- 1 必要以上にお金があると思う
 - 2 ちょうど必要な分だけのお金があると思う
 - 3 必要分に満たないと思う
- ☐

G. 価値観や考え方についておたずねします。

G1. 次のそれぞれの文章にどれくらい「同意する」または「同意しない」かをおたずねします。それぞれの文章であてはまる数字1つに○をつけてください。

	同意しない			どちらでもない	同意する			
	全く	ほとんど	あまり		やや	かなり	非常に	
(ア) 人生で大切なことを変えるために自分でできることは、ほとんどない	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(イ) 人生の問題に対処するにあたって、私はしばしば無力感を感じる	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(ウ) 本当にやろうと決めたことは、ほとんど何でもやることができる	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(エ) 私のできることとできないことの多くは、他の人によって決定されている	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(オ) 私の人生で起こることは、自分でコントロールできる範囲をしばしば超えている	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(カ) 本当にやりたいことがある時には、それを達成するための方法をたいてい見つけることができる	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(キ) 私がやりたいことを邪魔するものがたくさんある	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(ク) 私が欲しいものを手に入れられるかどうかは、自分次第である	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(ケ) 私に起こることは、自分ではどうすることもできない	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>

(続き)	同意しない			どちら でもない	同意する			
	全く	ほとんど	あまり		やや	かなり	非常に	
(コ) 私の抱えている問題を解決する方法は全くない	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(サ) 私は、ときどき人生に振り回されていると感じる	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(シ) 私に将来どんなことが起きるかは、ほとんど自分次第だ	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(ス) 私は、他の人と比べて、よくも悪くもない	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(セ) 自分に対して、肯定的である	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(ソ) 自分は、まったく駄目な人間だと思うことがある	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(タ) 少なくとも人並みに、物事をする事ができる	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(チ) もう少し自分を尊敬できるようになりたい	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(ツ) 私は、自分に満足している	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(テ) 時々、自分は役に立たない人間だと感じる	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>

G2. 次の（ア）～（カ）までの文章は、あなたの人生でどのくらいあてはまりますか。それぞれの項目であてはまる数字1つに○をつけてください。

	あてはまらない		どちら でもない	あてはまる		
	全く	あまり		少し	とても	
(ア) 不確実な場合は、いつも最善を期待する	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
(イ) 何か私に悪いことが起こりそうだとすると、本当にそうなる	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
(ウ) 私は、自分の将来に対して、常に楽観的である	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
(エ) 私は、「自分の思い通りに物事がはこぶ」とは、とても思えない	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
(オ) 「よいことが起こりそうだ」などと期待することはめったにない	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
(カ) 私には、悪いことより良いことのほうが起こると思う	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>

G3. 次の（ア）～（ト）までの文章は、あなたの生き方をどのくらいよく表していますか。それぞれの項目であてはまる数字1つに○をつけてください。

	まったく ない	少しある	ときどき ある	よくある	
（ア）自分の計画が思い通りに進まない時、私のモットーは「意思ある所に道がある」である	1	2	3	4	⑪
（イ）困難な状況に直面した時、私はそれを良い方向に変えようとする	1	2	3	4	⑫
（ウ）自分の期待がはずれそうな時、私は目標を下げる	1	2	3	4	⑬
（エ）私は、失望したくないから目標を高く設定しない	1	2	3	4	⑭
（オ）私は、困難な状況からたいてい何か教訓を得る	1	2	3	4	⑮
（カ）私は、責任から開放されるとほっとする	1	2	3	4	⑯
（キ）やらなければならない事が多すぎるときでも、私はその全てをやり遂げる方法を見つけ出す	1	2	3	4	⑰
（ク）私は困難な状況に直面したら、物事を異なった観点からみるようにしたらよいと思う	1	2	3	4	⑱
（ケ）私は、全てのことはできないとしばしば自分に言い聞かせる	1	2	3	4	⑲
（コ）困難に直面したとき、それを解決するまであきらめない	1	2	3	4	⑳
（サ）物事がどんなにむずかしくなっても、私はめったにやっていることをあきらめない	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
（シ）私は望んでいたものを手に入れられなかったとき、自分の目標が現実的でなかったのだと思う	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
（ス）たとえすべてが悪い方に向かっているように思えたとしても、私はたいてい、状況の明るい側面を見つけることができる	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
（セ）私は、最悪の事態のときでさえ、何か前向きなことをみつけることができる	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
（ソ）必要がない限り、私は他の人に助けを求めることを好まない	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
（タ）他の人に助けを求めることは、私にとって当たり前のことだ	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
（チ）自分で問題を解決できないときには、他の人に助けを求める	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
（ツ）障害がおこったとき、私は誰かに助けを求めようとする	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
（テ）困難が大きくなった時、他の人にアドバイスを求める	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
（ト）他の人や周囲の状況とうまく調和していくことができる	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>

G4. 次のそれぞれの文章にどれくらい「同意する」または「同意しない」かをおたずねします。
それぞれの文章であてはまる数字1つに○をつけてください。

(一般的に…)	同意しない			どちら でも ない	同意する			
	全く	ほとんど	あまり		やや	かなり	非常に	
(ア) 私は身近にいる権威を持った人を尊敬する	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(イ) 誤解されるよりは「ノー」と素直に言った方がましだ	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(ウ) グループの他の人と調和し、良好な人間関係を保つことは、私にとって大切なことである	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(エ) すすんで発言することは、私にとって問題ではない	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(オ) 旺盛な想像力を持つことは、私にとって大切なことだ	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(カ) 自分一人だけがほめられたり、賞をもらったりしても、私は気にならない	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(キ) 私は、謙虚な人を尊敬する	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(ク) 家にいるときの自分と、職場や他の社会的な場にいるときの自分は変わらない	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(ケ) 私は、グループのために自分の利益を犠牲にするだろう	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(コ) 自分の仕事や家族のことを決めるにあたって、他の人のアドバイスを考慮すべきだと思う	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(サ) 会ったばかりの人と対応する時、私は率直に、ずばりと言うことを好む	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(シ) グループの中で決められたことを尊重することは、私にとって重要なことである	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(ス) もしグループが私を必要とするなら、たとえ自分がそのグループを気に入らなくてもそこに残るだろう	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(セ) もし自分の家族が何か失敗をしたら、私は責任を感じる	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(ソ) グループの人の意見に全く賛同しなくても、私は反論を避けるだろう	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(タ) 自分自身の考えを持つことは大切である	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>

(続き)	同意しない			どちら でも ない	同意する			
	全く	ほとんど	あまり		やや	かなり	非常に	
(チ) 私は、誰と一緒にいようと、同じように振る舞う	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(ツ) 色々な面で他の人とは違うユニークな自分が好きである	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(テ) 私の幸せは、身近にいる人たちの幸せ次第である	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(ト) 私は、しばしば自分の業績よりも他人とのつきあいの方が大切だと感じる	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(ナ) 自立できることは私にとって、とても重要なことである	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(二) 他の人の意見を聞くことは大切である	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>

G5. 次のそれぞれの文章にどれくらい「同意する」または「同意しない」かをおたずねします。

それぞれの文章であてはまる数字1つに○をつけてください。

(一般的に…)	同意しない			どちら でも ない	同意する			
	全く	ほとんど	あまり		やや	かなり	非常に	
(ア) たとえ、ものごとがうまくいっていたとしても、友人が問題に巻き込まれていたら、うれしく感じることはできない	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(イ) 他の人の苦難を聞くと、心が動かされる	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(ウ) 他の人を思いやるほど大切なことはない	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(エ) 私の思いやりには、限度がある	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(オ) ふつう私は、尊敬できる人の意見にしたがう	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(カ) 私は、自分の意見と異なっている場合、多数意見にしたがうことができる	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(キ) 他の人の価値観のほうが理にかなっている場合、私は自分の価値観を他の人の価値観に合わせるができる	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(ク) いったん起きてしまったことを変えるのは難しいので、私はむしろ自分を変えて、それに合わせようとする	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(ケ) 人生で何が起こるかかわからないので、起こることを変えようとしても無駄だ	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(コ) 自分がよく知っている人を助けようとすることは、大切なことだ	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>

G6. 次の（ア）～（マ）までの言葉は、あなた自身にどのくらいあてはまりますか。それぞれの項目であてはまる数字1つに○をつけてください。

	あてはま らない	少し あてはまる	だいたい あてはまる	とても あてはまる	
（ア）外向的	1	2	3	4	⑪
（イ）助けになる	1	2	3	4	⑫
（ウ）気分屋	1	2	3	4	⑬
（エ）計画性のある	1	2	3	4	⑭
（オ）自信家	1	2	3	4	⑮
（カ）親しみやすい	1	2	3	4	⑯
（キ）心の温かい	1	2	3	4	⑰
（ク）悩みがちな	1	2	3	4	⑱
（ケ）責任感がある	1	2	3	4	⑲
（コ）力強い	1	2	3	4	⑳
（サ）いきいきしている	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
（シ）めんどろみのよい	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
（ス）神経質な	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
（セ）独創的な	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
（ソ）独断的	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
（タ）勤勉な	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
（チ）想像力豊かな	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
（ツ）心やさしい	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
（テ）穏やかな	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
（ト）ずけずけとものをいう	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
（ナ）知的な	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
（ニ）好奇心が強い	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
（ヌ）活動的な	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
（ネ）軽率な	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
（ノ）心の広い	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
（ハ）思いやりがある	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
（ヒ）話好き	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
（フ）洗練されている	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
（ヘ）冒険的な	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
（ホ）支配的な	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
（マ）几帳面な	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>

G7. 次のそれぞれの文章にどれくらい「同意する」または「同意しない」かをおたずねします。
それぞれの文章であてはまる数字1つに○をつけてください。

	同意しない			どちら でも ない	同意する			
	全く	ほとんど	あまり		やや	かなり	非常に	
(ア) 自分がしたくないことでも、私はやり遂げることができる	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(イ) 自分に何か悪いことが起こったときに、自分よりもっと不幸な人がいると考える	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(ウ) 必要に応じて、自分の考えや欲求をコントロールできる	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(エ) 状況に応じて、考え、感情、行動などを自分で変えることができるのは、私にとって大切だ	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(オ) 思考や感情を自ら変えることで、はじめて、人はより良い人間になることができる	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(カ) 身体と心を強く保つことは、私にとって大切だ	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(キ) おかれた状況に応じて、自分の感情をコントロールしている	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(ク) 私は、自分の感情を心にしまっておく	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(ケ) ストレスのある状況に直面したとき、私は平静を保てるような方向に気持ちを向けようとする	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(コ) さびしいとか、怒りといったマイナスの感情を感じたとき、それを表に出さないようにしている	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>

(サ) 私は、感情的な人間だと思われる	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(シ) 他の人に迷惑をかけないことは、大切である	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(ス) 私は、他の人に迷惑をかけないように行動しようとする	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(セ) 私は、ときどき、他の人の重荷になっているのではないかと不安になる	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(ソ) 私は自分の限界をわきまえている	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(タ) 私は、平穏な心を保てるよう努力している	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(チ) 私にとって人生で最も大切なことは、自分がやるべきことをすることである	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(ツ) 他の人に評価されるとき、とても緊張する	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(テ) 私は、他の人がどう反応するか、ときどき気になる	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>

H. 社会との関わりについておたずねします。

H1. 以下のそれぞれについて、あなたにどのくらいあてはまりますか。あてはまる数字に○をつけてください。（(ア)～(カ)まで○は1つずつ）

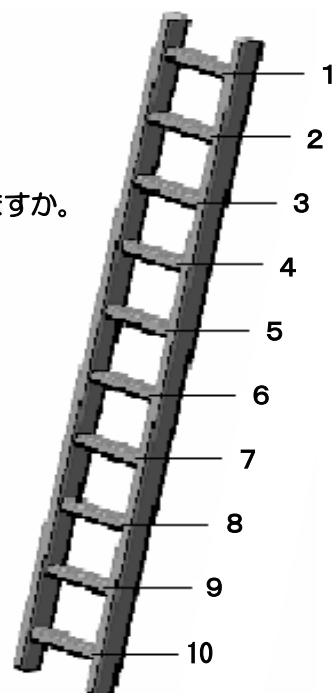
	全く あてはま らない	少し あてはまる	大体 あてはまる	非常によく あてはまる	
(ア) 人は、私のことを「あなたならではの独自のやり方で社会貢献をしている」と言うだろう	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
(イ) 私には、他の人に伝達することができる重要な技能がある	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
(ウ) 多くの人々が、私にアドバイスを求めにくる	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
(エ) 他の人から必要とされていると感じる	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
(オ) 私は、多くの人々の生活に良い影響を与えていると思う	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
(カ) 私は、人に何かを教えるのが好きである	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>

H2. 職場、趣味などのサークル、友人関係など、あなたが所属していると強く感じる社会集団を思い浮かべてください。

右のはしごは、そのような社会集団の中での人々の位置を示しています。

立場が最も高い人は、はしごの一番上にいます。
立場が最も低い人は、はしごの一番下にいます。

あなたが所属していると最も強く感じる社会集団で、他の人と比べて、あなたは、はしごのどの位置にいると思いますか。右の図の1～10に○をつけてください。



☐

I ご近所の方とおつきあいについておたずねします。

I 1. あなたは近所の方々と、日頃どのくらい挨拶を交わしていますか。

- | | |
|-----------|-----------------|
| 1 ほほ毎日 | 4 月に1～3回 |
| 2 週に数回 | 5 月に1回未満 |
| 3 およそ週に1回 | 6 ない、または、めったにない |

☐

I 2. あなたは、どのくらい近所の方々と話しをしたり、お付き合いをしたりしていますか。

- | | |
|-----------|-----------------|
| 1 ほほ毎日 | 4 月に1～3回 |
| 2 週に数回 | 5 月に1回未満 |
| 3 およそ週に1回 | 6 ない、または、めったにない |

☐

I 3. 現在のところに住んで、おおよそ何年になりますか。

(1年未満の場合は、「0」と記入してください)

 年

☐☐

J. 人生についておたずねします。

J 1. あなたの人生は、最近どのくらいだとお考えですか。「もっとも悪い」を 0、「もっとも良い」を 10 として、0から10であてはまる数字に○をつけてください。(○は1つだけ)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
もっとも悪い										もっとも良い

☐

J 2. 10 年前を振り返ってください。その時のあなたの人生は、どのくらいだったとお考えですか。0から10であてはまる数字に○をつけてください。(○は1つだけ)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
もっとも悪い										もっとも良い

☐

J 3. 今から 10 年後をお考えください。その時のあなたの人生は、どのくらいだろうと予想しますか。0から10であてはまる数字に○をつけてください。(○は1つだけ)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
もっとも悪い										もっとも良い

☐

J 4. 最近、あなたは、人生を、どの程度コントロールしていますか。「全くしていない」を 0、「とてもしている」を 10 として、0から10であてはまる数字に○をつけてください。(○は1つだけ)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
全くしていない										とてもしている

☐

Ｊ５．最近、あなたは、どのくらい、人生について考えたり、努力したりしていますか。「全くしていない」を０、「とてもしている」を１０として、０から１０であてはまる数字に○をつけてください。

(○は１つだけ)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<input type="checkbox"/>
全くしていない						とてもしている					

Ｊ６．あなたは、今日という日を、どのように感じているかお答えください。「もっとも悪い」を０、「もっとも良い」を１０として、０から１０であてはまる数字に○をつけてください。(○は１つだけ)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<input type="checkbox"/>
もっとも悪い						もっとも良い					

Ｊ７．ここでは、あなたご自身の人生についておうかがいします。

次の(ア)～(ク)までの文章それぞれについて、どのくらい「同意する」または「同意しない」か、あてはまる数字１つに○をつけてください。

	同意しない			どちらでもない	同意する			
	全く	ほとんど	あまり		やや	かなり	非常に	
(ア) 他の人に比べて、私は幸せだと思う	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(イ) ほとんどの面で、私の人生は理想に近いものだ	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(ウ) 私の人生は、とてもすばらしい状態にある	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(エ) 私は、自分の人生に満足している	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(オ) 私は、これまで自分の人生で望んだ重要なものを手に入れた	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(カ) もう一度人生をやリなおせるとしても、私には変えたいと思うところはほとんどない	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(キ) 人生において、私は感謝することがたくさんある	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(ク) 私はいろいろな人に感謝する	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>



Ｊ8. 次の（ア）～（カ）までの文章それぞれについて、どのくらい「同意する」または「同意しない」か、あてはまる数字１つに○をつけてください。

	同意しない			どちらでも ない	同意する			
	全く	ほとんど	あまり		やや	かなり	非常に	
（ア） たとえ他の人と意見が反対であっても、私は自分の意見を言うことを恐れない	1	2	3	4	5	6	7	⑪
（イ） 一般的に、私は目の前の状況を把握していると感じる	1	2	3	4	5	6	7	⑫
（ウ） 私は、自分の視野をひろげることにつながる活動に興味がない	1	2	3	4	5	6	7	⑬
（エ） たいていの人は、私のことを誠実で情に厚いと思っている	1	2	3	4	5	6	7	⑭
（オ） 私は、今、一日一日を生きているのであって、将来のことを深く考えたりしない	1	2	3	4	5	6	7	⑮
（カ） 私は、自分の人生を振り返ってみて、結果として起きていることをうれしく思う	1	2	3	4	5	6	7	⑯
（キ） 私はものを決めるとき、他のみんながすることに、影響されたりはしない	1	2	3	4	5	6	7	⑰
（ク） 毎日の生活でやらなければならないことに、しばしば愕然（がくぜん）とする	1	2	3	4	5	6	7	⑱
（ケ） 自分や世の中についての考え方を変えさせるような新しい経験することは、大切だと思う	1	2	3	4	5	6	7	⑲
（コ） 親密な関係を維持することは、私にとって難しく、また欲求不満のもとになっている	1	2	3	4	5	6	7	⑳
（サ） 私は、人生の方向や目的について、考えをもっている	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
（シ） 一般的に、私は、自分自身に対して、自信があり肯定的だ	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
（ス） 私は、強い意見を持つ人に影響されがちだ	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
（セ） 私は、自分の周りの人や地域社会にあまりとけ込んでいない	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
（ソ） 振り返ってみると、過去何年も私は人間として本当には成長していない	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
（タ） 自分の悩みをうちあける親友がほとんどいないので、私は孤独だとしばしば感じる	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
（チ） 人生で何を成し遂げようとしているのか、私はよくわかっていない	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>

(J8の続き)	同意しない			どちら でも ない	同意する			
	全く	ほとんど	あまり		やや	かなり	非常に	
(ツ) 知っている人の多くは、私に比べて、人生からより多くのものを得てきたと感じる	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(テ) たとえ一般に合意されていることに反しても、私は自分の考えに自信をもっている	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(ト) 毎日の生活でいくつもある責任をやりくりすることに、私は長けている	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(ナ) 私は、これまで人として、とても成長してきたと思う	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(ニ) 家族や友だちと個人的なやりとりを、私は楽しむ	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(ヌ) 自分が日常していることは、些細で、大切なことではないように、しばしば感じる	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(ネ) 私は、自分の性格をおおかたにおいて好きだ	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(ノ) 議論の分かれる事柄について、自分の意見を言うことが、私には難しい	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(ハ) 自分の責務にしばしば押しつぶされそうになる	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(ヒ) 私にとって、人生とは、学び続け、変化し続け、成長し続けるものである	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(フ) 人は私のことを、「他の人のために時間を費やす面倒見のいい人だ」というだろう	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(ヘ) 私は、将来の計画をたて、それを実現させることに楽しみを見いだす	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(ホ) 私は、自分が人生で成してきたことの多くに失望している	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(マ) 他の人が、私のことをどのように思うか心配しがちだ	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(ミ) 自分にとって満足できるように生活をやりくりすることは、私には難しい	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(ム) 人生をとてもしよものにならうとか、変えようとかすることは、とうの昔にあきらめた	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(メ) 心温まり信頼できる人間関係をもったことは、それほどない	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(モ) 自分自身に対する態度に関して、私は、おそらく他の人ほど肯定的ではない	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>

(J8の続き)	同意しない			どちら でも ない	同意する			
	全く	ほとんど	あまり		やや	かなり	非常に	
(ヤ) 私は、他の人が大切だと考える価値観ではなく、自分が大切だと考えることで自分を判断する	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(ユ) 私は、自分の好みにとても合った生活環境やライフスタイルを作ることができる	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(ヨ) 慣れ親しんだやり方を変えないといけなくて、新しい環境は楽しめない	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(ラ) 私は友だちを信頼できると自分でわかっているし、友だちは私を信頼できるとわかっている	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(リ) 目的を持たずに人生を放浪する人もいるが、私はそのような人間ではない	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(ル) 友だちや知人と自分を比べてみて、私は自分がどんな人間であるかということに満足を感じている	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(レ) 私は、ときどき、人生でなすべきことはすべてなしてきたかのように感じる	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(ロ) あるがままに受け入れている	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(ワ) 生まれてきて良かったと感じる	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(ヲ) ボーっとしている時間が心地よい	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(ン) 人生というものは瞬間瞬間の積み重ねのようなものである	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>

(ア) 何もしないで過ごす時は満ちたりた気分になる	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(イ) 今生きていることのありがたみを感じる	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(ウ) 私が今存在していること自体に意味があると感じる	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(エ) 自分だけのために使える時間があると、自由な気持ちになる	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(オ) 目的もなく一人でぶらぶらするのが好きだ	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
(カ) 幸せなのは、他者のおかげである	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>

K. 友人についておたずねします。

K1. あなたには友人は何人くらいいますか。

1
0～5人
2
6～10人
3
11～20人
4
21～50人
5
51人以上

□

K2. あなたは、一般的に、どのくらいの頻度で友人と連絡を取り合いますか。連絡の方法とは、訪問・電話・手紙・電子メールを含みます。

1 日に何度も
5 月に2、3度
2 およそ1日に1度
6 およそ月に1度
3 週に何度か
7 月に1度未満
4 およそ週に1度
8 全く、または、ほとんどない

□

K3. ここでは、あなたの「友人」についておうかがいします。次のそれぞれについて、どのくらい、あなたにあてはまりますか。あてはまる数字に○をつけてください。

((ア)～(ク)まで○はそれぞれ1つずつ)

	ない	少しは	かなり	とてもよく	
(ア) あなたの友人は、どのくらいあなたのことを気にかけてくれますか	1	2	3	4	□
(イ) あなたの友人は、どのくらいあなたの考えや気持ちを尊重してくれますか	1	2	3	4	□
(ウ) あなたが深刻な問題を抱えているとき、あなたは友人にどのくらい頼ることができますか	1	2	3	4	□
(エ) あなたが悩みについて相談する必要があるとき、あなたは友人にどのくらい打ち明けることができますか	1	2	3	4	□
	全くない	めったにない	ときどき	頻繁に	
(オ) あなたの友人は、どのくらいの頻度で、あなたに過大な要求をしますか	1	2	3	4	□
(カ) あなたの友人は、どのくらいの頻度で、あなたを批判しますか	1	2	3	4	□
(キ) あなたが友人を頼りにしているとき、あなたの友人は、どのくらいの頻度で、あなたをがっかりさせますか	1	2	3	4	□
(ク) あなたの友人は、どのくらいの頻度で、あなたをいらだたせますか	1	2	3	4	□



K 4. 次に、友人に対するあなたのお考えをおうかがいします。あてはまる数字に○をつけてください。

((ア)～(ク)まで○は1つつつ)

	ない	少しは	かなり	とてもよく	
(ア) あなたは、どのくらい友人のことを気にかけますか	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
(イ) あなたは、どのくらい友人の考えや気持ちを尊重しますか	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
(ウ) 深刻な問題を抱えているとき、友人は、あなたに、どのくらい頼ってきますか	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
(エ) 悩みについて相談する必要があるとき、あなたの友人は、あなたに、どのくらい打ち明けることができますか	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
	全くない	めったにない	ときどき	頻繁に	
(オ) あなたは、どのくらいの頻度で、友人に過大な要求をしますか	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
(カ) あなたは、どのくらいの頻度で、友人を批判しますか	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
(キ) 友人があなたを頼りにしているとき、あなたは、どのくらいの頻度で、友人をがっかりさせますか	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
(ク) あなたは、どのくらいの頻度で、友人をいらだたせますか	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>

⑧～⑩=108

L. 結婚や親しい関係についておたずねします。

L 1. あなたは結婚していますか。(結婚のような関係でパートナーと一緒に住んでいる場合も結婚に含めます。)

1	2	3	4	5	⑪
既 婚	別 居	離 婚	死 別	未 婚	
				<input type="checkbox"/> (39ページのM1にお進みください)	

L 2. 結婚している(あるいは、結婚していた)期間をお答えください。

- * 現在結婚されている場合は、結婚されて何年になりますか。
- * 別居されている場合、別居期間は抜かしてください。
- * 再婚の場合は、現在の結婚期間をお答えください。
- * 離婚または死別された場合は、何年結婚されていましたか。

約 年

⑫⑬

L 3. 最初に結婚したのは、いつですか。

西暦 年 または 1 (昭和 年) 2 (平成 年) 月

⑭～⑰

⑱～□

なお、この質問が該当しない場合は、「X 該当しない」に○をつけてください。

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

もっとも悪い もっとも良い

X 該当しない

☐

なお、この質問が該当しない場合は、「X 該当しない」に○をつけてください。

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

もっとも悪い もっとも良い

X 該当しない

☐

なお、この質問が該当しない場合は、「X 該当しない」に○をつけてください。

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

もっとも悪い

もっとも良い

X 該当しない

☐

なお、この質問が該当しない場合は、「X 該当しない」に○をつけてください。

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

もっとも悪い もっとも良い

X 該当しない

☐

なお、この質問が該当しない場合は、「X 該当しない」に○をつけてください。

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

もっとも悪い もっとも良い

X 該当しない

☐

L 9. この1年間で、「配偶者またはパートナーとの関係に問題がある」と、どのくらいの頻度で考えていますか。

1 2 3 4 5
全くない 1 回 数 回 しばしば いつも

□

L 10. 配偶者またはパートナーとの関係で、いつ何が起こるか予測することは難しいものです。しかし、現実的に、あなたが配偶者またはパートナーと最終的に別れる結果になる可能性は、どのくらいあると思いますか。

1 2 3 4
全くない あまりない いくらかある とてもある

□

L 11. 夫婦などの関係では、生活について意見が衝突することがよくあります。あなたと配偶者またはパートナーは、どのくらい意見が食い違っていますか。(ア)～(ウ)まで○は1つずつ)

	とても 違う	かなり 違う	少しは 違う	違わない
(ア) いくら使うか、いくら貯金したり投資したりするか、といったお金に関すること	1	2	3	4
(イ) 何をするか、誰がするか、といった家事に関すること	1	2	3	4
(ウ) 何をするか、誰とするか、といった余暇の過ごし方に関すること	1	2	3	4

□

□

□

L 12. あなたと配偶者またはパートナーは、あなたにとって重要なことについて、どのくらい話しますか。

1 2 3 4 5
少なくとも1日に1回 週に数回 週に1回 月に数回 月に数回以下

□

L 13. 次の事柄についてお答えください。あてはまる数字に○をつけてください。

((ア)～(カ)まで○はそれぞれ1つずつ)

	ない	少しは	かなり	とても よく
(ア) あなたの配偶者やパートナーは、どのくらいあなたのことを気にしてくれますか	1	2	3	4
(イ) あなたの配偶者やパートナーは、あなたの考えや気持ちをどのくらい尊重してくれますか	1	2	3	4
(ウ) あなたの配偶者やパートナーは、どのくらいあなたのよさをわかっていますか	1	2	3	4
(エ) あなたが深刻な問題を抱えているとき、あなたは、あなたの配偶者やパートナーに、どのくらい頼ることができますか	1	2	3	4
(オ) あなたが悩みについて相談する必要があるとき、あなたは、あなたの配偶者やパートナーに、どのくらい、打ち明けることができますか	1	2	3	4
(カ) あなたの配偶者やパートナーと一緒にいるとき、あなたは、どのくらいリラックスでき、自分らしいですか	1	2	3	4

□

□

□

□

□

□

□

□

Ｌ１４．同様に、次の事柄についてお答えください。あてはまる数字に○をつけてください。

((ア)～(カ)まで○はそれぞれ１つずつ)

	全くない	めったに ない	ときどき	頻繁に	
(ア) あなたの配偶者やパートナーは、どのくらいの頻度で、あなたに過大な要求をしますか	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
(イ) あなたの配偶者やパートナーは、どのくらいの頻度で、あなたを緊張させますか	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
(ウ) あなたの配偶者やパートナーは、どのくらいの頻度で、あなたと言い争いますか	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
(エ) あなたの配偶者やパートナーは、どのくらいの頻度で、あなたを批判しますか	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
(オ) あなたがあなたの配偶者やパートナーを頼りにしているとき、あなたの配偶者やパートナーは、どのくらいの頻度で、あなたをがっかりさせますか。	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
(カ) あなたの配偶者やパートナーは、どのくらいの頻度で、あなたをいらだたせますか	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>

Ｌ１５．同様に、次の事柄についてお答えください。((ア)～(カ)まで○はそれぞれ１つずつ)

あなたの配偶者やパートナーに対して	ない	少しは	かなり	とても よく	
(ア) あなたは、どのくらい配偶者やパートナーのことを気にかけますか	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
(イ) あなたは、どのくらい配偶者やパートナーの考えや気持ちを、尊重していますか	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
(ウ) あなたは、どのくらい配偶者やパートナーのよさがわかっていますか	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
(エ) あなたの配偶者やパートナーが、深刻な問題を抱えているとき、あなたの配偶者やパートナーは、あなたに、どのくらい頼ってきますか	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
(オ) あなたの配偶者やパートナーが、悩みについて相談する必要があるとき、あなたの配偶者やパートナーは、あなたに、どのくらい打ち明けることができますか	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
(カ) あなたと一緒にいるとき、あなたの配偶者やパートナーは、どのくらいリラックスでき、自分らしいですか	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>

L 16. 同様に、次の事柄についてお答えください。あてはまる数字に○をつけてください。

((ア) ~ (カ) まで○はそれぞれ 1 つずつ)

	全くない	めったに ない	ときどき	頻繁に	
(ア) あなたは、どのくらいの頻度で、あなたの配偶者やパートナーに、過大な要求をしますか	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
(イ) あなたは、どのくらいの頻度で、あなたの配偶者やパートナーを、緊張させますか	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
(ウ) あなたは、どのくらいの頻度で、あなたの配偶者やパートナーと言い争いますか	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
(エ) あなたは、どのくらいの頻度で、あなたの配偶者やパートナーを批判しますか	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
(オ) あなたの配偶者やパートナーがあなたを頼りにしているとき、あなたは、どのくらいの頻度で、あなたの配偶者やパートナーを、がっかりさせますか	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
(カ) あなたは、どのくらいの頻度で、あなたの配偶者やパートナーを、いらだたせますか	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>

L 17. 家事には、料理・買い物・洗濯・掃除・庭仕事・修理・請求書の支払いなど、いろいろなことがあります。あなたと配偶者またはパートナーのどちらのほうが、多くの家事を行っていますか。

- 1 あなたの方が、とても多くしている
- 2 あなたの方が、いくらか多くしている
- 3 あなたの方が、少しは多くしている
- 4 完全に平等にしている
- 5 配偶者またはパートナーの方が、少しは多くしている
- 6 配偶者またはパートナーの方が、いくらか多くしている
- 7 配偶者またはパートナーの方が、とても多くしている

☐

L 18. 特にこれといって特別な事情がない場合、あなたは家事を 1 日、何時間くらいしますか。

(まったくしないのであれば「0」としてください)

(時間/日)

☐ ☐

L 19. 特にこれといって特別な事情がない場合、配偶者またはパートナーは、家事を、1 日、何時間くらいしますか。(まったくしないのであれば「0」としてください)

(時間/日)

☐ ☐

L 20. あなたにとって、配偶者またはパートナーとの家事の役割分担は、公平だと思いますか。

- | | | | | |
|-------|--------|-----------|--------|--------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | <input type="checkbox"/> |
| かなり公平 | まあまあ公平 | あまり公平ではない | 公平ではない | |

L 2 1. 配偶者またはパートナーにとって、あなたとの家事の役割分担は、公平だと思いますか。

1 2 3 4 □
かなり公平 まあまあ公平 あまり公平ではない 公平ではない

L 2 2. あなたと配偶者またはパートナーの関係について、次のそれぞれについて、どのくらい「同意する」か「同意しない」かお答えください。(ア)～(エ)まで○は1つずつ)

	同意しない			どちらでもない	同意する			
	全く	ほとんど	あまり		やや	かなり	非常に	
(ア) 配偶者またはパートナーと私は、何かを決めるときに協力し合う	1	2	3	4	5	6	7	□
(イ) 私が、配偶者またはパートナーにものごとを相談すると、事態は良い方向へ向かう	1	2	3	4	5	6	7	□
(ウ) 私は、配偶者またはパートナーにじっくり相談することなく将来のプランを立てることはない	1	2	3	4	5	6	7	□
(エ) 私は、医療・家計・家族のことについて何かを決めなければならないとき、配偶者またはパートナーに助言を求める	1	2	3	4	5	6	7	□

L 2 3. あなたは、配偶者またはパートナーの現在の健康状態を、どのくらいだと思いますか。

1 2 3 4 5 □
きわめて健康 かなり健康 健康 あまり健康ではない きわめて不健康

L 2 4. あなたは、配偶者またはパートナーの現在の情緒的安定性や精神的健康状態（こころの健康）を、どのくらいだと思いますか。

1 2 3 4 5 □
きわめて健康 かなり健康 健康 あまり健康ではない きわめて不健康

L 2 5. あなたの配偶者またはパートナーは、現在、フルタイムまたはパートタイムで働いていますか。

1 2 □
働いている 働いていない

M. お子さんについておたずねします。

M1. あなたにはお子さんがいらっしゃいますか。(義理のお子さん、養子のお子さんを含みます。亡くなっている場合は含みません。)

1
い る
↓

2
いない
└─→

(40 ページのN1 へお進みください)

□

(以下の質問では、2人以上のお子さんがある場合は、お子さん全体としてのお考えをお答えください。)

M2. お子さんとの関係は、最近どのくらいだとお考えですか。「もっとも悪い」を0、「もっとも良い」を10として、0から10であてはまる数字に○をつけてください。(○は1つだけ)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
| | | | | | | | | |
もっとも悪い 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10
もっとも良い

□

M3. 10年前を振り返ってください。その時のお子さんとの関係を、0から10であてはまる数字に○をつけてください。(○は1つだけ)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
| | | | | | | | | |
もっとも悪い 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10
もっとも良い

□

M4. 今から10年後をお考えください。その時のお子さんとの関係を、0から10であてはまる数字に○をつけてください。(○は1つだけ)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
| | | | | | | | | |
もっとも悪い 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10
もっとも良い

□

M5. あなたは、最近どのくらい、お子さんとの関係をコントロールしていますか。「全くしていない」を0、「とてもしている」を10として、次の0から10であてはまる数字に○をつけてください。

(○は1つだけ)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
| | | | | | | | | |
全くしていない 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10
とてもしている

□

M6. 最近、あなたは、お子さんとの関係についてどのくらい、考えたり、努力したりしていますか。「全くしていない」を0、「とてもしている」を10として、次の0から10であてはまる数字に○をつけてください。(○は1つだけ)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
| | | | | | | | | |
全くしていない 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10
とてもしている

□

M7. 次のそれぞれについて、どのくらい、あなたにあてはまるかお答えください。あてはまる数字に○をつけてください。(ア)～(カ)まで○は1つずつ)

	全く あてはまらない	少し あてはまる	だいたいあ てはまる	非常に あてはまる	
(ア) 自分の子どもたちに、これまで与えてきた機会を思うと、私は満足を感じる	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
(イ) 子どもとの家族関係は、私の場合、他の多くの人と比べて、より問題があるように思う	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
(ウ) 自分の子どもとの問題で、時に私は恥ずかしい思いをさせられたり、当惑させられたりする	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
(エ) 家族として、子どもと一緒に楽しいことをするような余裕は、これまでなかった	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
(オ) 私は、他の人と同じくらいのことを自分の子どもにしてくることができたと信じている	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
(カ) これまで子どもにしてきてあげたことを思うと、私はとてもプライドを感じる	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>

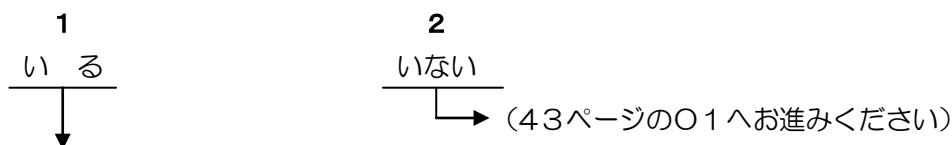
N. 家族についておたずねします。

⑧～⑩=109

(ここでの家族とは、配偶者やパートナーを除く、兄弟・姉妹・両親・子どもをお考えください。)

N1. あなたには別居している家族はいらっしゃいますか。

⑪



N2. あなたは、別居している家族とは、どのくらいの頻度で連絡を取り合いますか。連絡の方法とは、訪問・電話・手紙・電子メールを含みます。(2人以上いる場合は、全体としてのお考えをお答えください。)

- | | |
|------------|-----------------|
| 1 日に何度も | 5 月に2、3度 |
| 2 およそ1日に1度 | 6 およそ月に1度 |
| 3 週に何度か | 7 月に1度未満 |
| 4 およそ週に1度 | 8 全く、または、ほとんどない |

⑫

N3. 次のそれぞれについて、どのくらい、あなたにあてはまるかお答えください。あてはまる数字に○をつけてください。(ア)～(カ)まで○は1つずつ)

	ない	少しは	かなり	とてもよく	
(ア) 配偶者やパートナー以外の家族は、どのくらいあなたのことを気にかけてくれますか	1	2	3	4	⑬
(イ) 配偶者やパートナー以外の家族は、どのくらいあなたの考えや気持ちを尊重してくれますか	1	2	3	4	⑭
(ウ) あなたが深刻な問題を抱えているとき、配偶者やパートナー以外の家族に、どのくらい頼ることができますか	1	2	3	4	⑮
(エ) あなたが悩みについて相談する必要があるとき、あなたは、配偶者やパートナー以外の家族に、どのくらい打ち明けることができますか	1	2	3	4	⑯
(オ) あなたは、どのくらい配偶者やパートナー以外の家族のことを気かけますか	1	2	3	4	⑰
(カ) あなたは、どのくらい配偶者やパートナー以外の家族の考えや気持ちを尊重していますか	1	2	3	4	⑱



N4. 次のそれぞれについて、どのくらい、あなたにあてはまるかお答えください。あてはまる数字に○をつけてください。(ア)～(コ)まで○は1つずつ)

	全くない	めったにない	ときどき	頻繁に	
(ア) 配偶者やパートナー以外の家族は、どのくらいの頻度で、あなたに、過大な要求をしますか	1	2	3	4	①9
(イ) 配偶者やパートナー以外の家族は、どのくらいの頻度で、あなたを批判しますか	1	2	3	4	②0
(ウ) あなたが、配偶者やパートナー以外の家族を頼りにしているとき、あなたの家族はどのくらいの頻度で、あなたをがっかりさせますか	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
(エ) 配偶者やパートナー以外の家族は、どのくらいの頻度で、あなたを、いらだたせますか	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>

	ない	少しは	かなり	とてもよく	
(オ) 深刻な問題を抱えているとき、あなたの家族（配偶者やパートナー以外）は、あなたに、どのくらい頼ってきますか	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
悩みについて相談する必要があるとき、あなたの家族（配偶者やパートナー以外）は、あなたに、どのくらい打ち明けることができますか	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>

	全くない	めったにない	ときどき	頻繁に	
(キ) あなたは、どのくらいの頻度で、家族（配偶者やパートナー以外）に、過大な要求をしますか	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
(ク) あなたは、どのくらいの頻度で家族（配偶者やパートナー以外）を、批判しますか	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
(ケ) あなたを頼りにしているとき、あなたは、どのくらいの頻度で、あなたの家族（配偶者やパートナー以外）を、がっかりさせますか	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
(コ) あなたは、どのくらいの頻度で、家族（配偶者やパートナー以外）を、いらいらさせますか	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>

○. 宗教についておたずねします。

○1. あなたには信仰している宗教はありますか。

- | | | |
|---------|---------------------------------------|---|
| 1 特にな | 5 プロテスタント | □ |
| 2 仏 教 | 6 そのほかのキリスト教：() | |
| 3 神 道 | 7 そのほか：() | |
| 4 カトリック | | |

○2. 次の質問は、宗教に関するものです。あなたにとって、宗教とはどのようなものか考えながら、思ったとおりにお答えください。

	全く違う	少しは	かなり	とても	
(ア) あなたはどれくらい信仰心に厚いですか	1	2	3	4	□
(イ) あなたの人生で、宗教はどのくらい大切ですか	1	2	3	4	□
(ウ) どのくらい神様あるいは仏様を信じていますか	1	2	3	4	□

○3. あなたはどのくらい、次のことをしていますか。

	しない	ときどき	たいてい	必ず	
(ア) 自宅で神棚や仏壇、あるいは荒神様などに祈ったり、拝んだりする（水や線香、ご飯を供えるだけのことも含む）	1	2	3	4	□
(イ) 毎日、家でお経や聖書などを読む	1	2	3	4	□
(ウ) テレビやラジオの説教や礼拝などの宗教番組を見たり聞いたりする	1	2	3	4	□



P. ご両親の健康についておたずねします。

P 1. あなたの実のお母様はご健在ですか。

<p>1</p> <p>健 在</p> <p>↓</p>	<p>2</p> <p>死亡した</p> <p>↓</p>	<p>3</p> <p>わからない</p> <p>→ (P 2へお進みください)</p>
------------------------------	-------------------------------	--

P 1 a. あなたのお母様は何歳ですか。(正確に思い出せない場合は、おおよその年齢をお答えください)

歳

□ ~ □

P 1 b. あなたのお母様の現在の身体的健康についてお答えください。

- 1 すばらしく健康
- 2 とても健康
- 3 健 康
- 4 あまり健康ではない
- 5 まったく健康ではない

□

P 1 c. あなたのお母様は何年に亡くなりましたか。(正確に思い出せない場合は、おおよその年をお答えください)

西暦 年 または、

□ ~ □

(1 明治 3 昭和 年)

□ ~ □

P 1 d. あなたのお母様は何歳で亡くなりましたか。(正確に思い出せない場合は、おおよその年齢をお答えください)

歳

□ ~ □

P 2. あなたの実のお父様はご健在ですか。

<p>1</p> <p>健 在</p> <p>↓</p>	<p>2</p> <p>死亡した</p> <p>↓</p>	<p>3</p> <p>わからない</p> <p>→ (Q 1へお進みください)</p>
------------------------------	-------------------------------	--

P 2 a. あなたのお父様は何歳ですか。(正確に思い出せない場合は、おおよその年齢をお答えください)

歳

□ ~ □

P 2 b. あなたのお父様の現在の身体的健康について判断してください。

- 1 すばらしく健康
- 2 とても健康
- 3 健 康
- 4 あまり健康ではない
- 5 まったく健康ではない

□

P 2 c. あなたのお父様は何年に亡くなりましたか。(正確に思い出せない場合は、おおよその年をお答えください)

西暦 年 または、

□ ~ □

(1 明治 3 昭和 年)

□ ~ □

P 2 d. あなたのお父様は何歳で亡くなりましたか。(正確に思い出せない場合は、おおよその年齢をお答えください)

歳

□ ~ □

Q. 最後に、あなたご自身のことについておたずねします。

（調査結果を分析するためにお聞きいたします）

Q1. あなたの性別を教えてください。

1
男 性

2
女 性

☐

Q2. あなたの生年月を教えてください。

1 大正 年 月生まれ

満 歳

☐ ~ ☐

☐ ☐

Q3. あなたが終了した最終学歴は、次のうちどれにあてはまりますか。

- | | |
|---------|---------|
| 1 中学校卒 | 5 短期大学卒 |
| 2 高校中退 | 6 大学中退 |
| 3 高校卒 | 7 大学卒 |
| 4 専門学校卒 | 8 大学院修了 |

☐

Q4. 現在、あなたの家は、持ち家ですか、それとも借家ですか。

- 1 持ち家（ローンなどすべて返済済みの状態）
- 2 持ち家（現在ローンを支払っている）
- 3 借家（賃貸マンションや社宅などを含む）

☐

Q5. あなたのご家族は何人ですか。（あなたを含めます。また、別居の方も含めます。）

1	2	3	4	5	
2 人	3 人	4 人	5人以上	1 人（自分のみ）	

↓

（次ページのQ7にお進みください）

☐

Q6. ここ1年間に、次のような問題が、あなたの家族全体の中でおきましたか。

（（ア）～（コ）まで○は1つずつ）

	いいえ	はい
（ア） 慢性の病気や身体障害	1	2
（イ） 頻繁（ひんぱん）にかかる軽い病気	1	2
（ウ） 感情的な問題（例えば、悲しみ、不安など）	1	2
（エ） アルコールや薬物の問題	1	2
（オ） 経済的な問題（例えば、低い所得、深刻な借金があるなど）	1	2
（カ） 学校や職場での問題（例えば、落第、勤務評価が低いことなど）	1	2
（キ） 仕事が見つからなかったり、続かなかったりすること	1	2

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

(続き)	いいえ	はい	
(ク) 配偶者やパートナーとの問題	1	2	<input type="checkbox"/>
(ケ) 法的な問題（例えば、訴訟に巻き込まれる、警察に罰金を支払う、交通違反など）	1	2	<input type="checkbox"/>
(コ) 他の人と、一緒にやっていくことがむずかしい	1	2	<input type="checkbox"/>

Q7. あなたのお生まれになった（都道府県名）と今まで最も長く過ごした（都道府県名）を教えてください。日本以外の場合は、国名をお答えください。

(1) お生まれになった都道府県名：() ☐

(2) 今まで最も長く過ごした都道府県名：() ☐

ご協力いただきまして、誠にありがとうございました。

なお、この質問紙に対するご意見やご要望、ご提案など
ございましたら、何なりとお知らせください。

☐

この調査は、つぎの大学が協力して行なっています。

東京大学

東京女子大学

米国ウィスコンシン大学

米国ミシガン大学

米国スタンフォード大学

(調査実施) 社団法人中央調査社

東京都中央区銀座6-16-12

(電話) 03-3549-3123

0120-49-3023 (フリーダイヤル)

中高年の健康とストレスについての
日米比較研究プロジェクト