

ICPSR 34969

Survey of Midlife in Japan (MIDJA): Biomarker Project, 2009-2010

MIDJA Biomarker SAQ - Japanese

Inter-university Consortium for
Political and Social Research
P.O. Box 1248
Ann Arbor, Michigan 48106
www.icpsr.umich.edu

Survey of Midlife in Japan (MIDJA): Biomarker Project, 2009-2010

Hazel Rose Markus

Stanford University

Christopher L. Coe

University of Wisconsin--Madison

Carol D. Ryff

University of Wisconsin--Madison

Mayumi Karasawa

Tokyo Woman's Christian University

Norito Kawakami

Tokyo Daigaku

Shinobu Kitayama

University of Michigan

Terms of Use

The terms of use for this study can be found at:
<http://www.icpsr.umich.edu/icpsrweb/ICPSR/studies/34969/terms>

Information about Copyrighted Content

Some instruments administered for studies archived with ICPSR may contain in whole or substantially in part contents from copyrighted instruments. Reproductions of the instruments are provided as documentation for the analysis of the data associated with this collection. Restrictions on "fair use" apply to all copyrighted content. More information about the reproduction of copyrighted works by educators and librarians is available from the United States Copyright Office.

NOTICE

WARNING CONCERNING COPYRIGHT RESTRICTIONS

The copyright law of the United States (Title 17, United States Code) governs the making of photocopies or other reproductions of copyrighted material. Under certain conditions specified in the law, libraries and archives are authorized to furnish a photocopy or other reproduction. One of these specified conditions is that the photocopy or reproduction is not to be "used for any purpose other than private study, scholarship, or research." If a user makes a request for, or later uses, a photocopy or reproduction for purposes in excess of "fair use," that user may be liable for copyright infringement.

midja
Midlife in Japan

日本人の
「しあわせと健康」調査 Part2.

2009 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)

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

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦

ご記入に関して

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. 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。
2. 質問項目には、現在の健康状態を伺うものの他に、あなたが感じたり、
考えたりすることを伺うものもあります。
そこでは、正しい答えというのはありませんので、ご自分の考えるところを
率直にお答えください。
3. ご回答は1. 2. 3など数字に○をつけてください。

＜記入例＞

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

健康状態についておたずねします

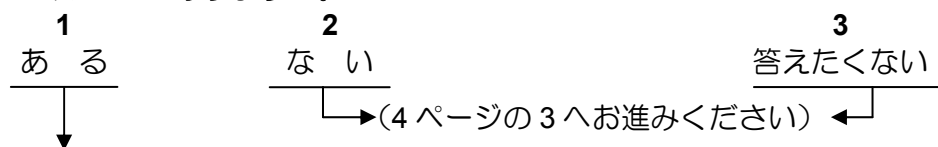
次のいくつかの質問は、昨年の中JJA アンケートでお答えいただいたものと同じ質問もあるかもしれませんが、今現在のあなたにあてはまるかどうかおたずねします。

1. 以下の症状があったり病気にかかったりしたことがありますか。あてはまる番号に○をつけてください。

状態 / 症状	はい	いいえ	わからない	もし「はい」の場合、それは医師の診断でしたか？	
				はい	いいえ
a. 心臓疾患	1	2	8	1	2
b. 高血圧	1	2	8	1	2
c. 循環器系疾患	1	2	8	1	2
d. 血栓	1	2	8	1	2
e. 心雑音	1	2	8	1	2
f. 一過性脳虚血発作（TIA）または脳卒中	1	2	8	1	2
g. 貧血またはその他の血液の病気	1	2	8	1	2
h. コレステロールの問題	1	2	8	1	2
i. 糖尿病	1	2	8	1	2
j. ぜんそく	1	2	8	1	2
k. 肺気腫/慢性閉塞性肺疾患（COPD）	1	2	8	1	2
l. 結核	1	2	8	1	2
m. 陽性のツベルクリン反応	1	2	8	1	2
n. 甲状腺疾患	1	2	8	1	2
o. 消化性潰瘍	1	2	8	1	2
p. 癌	1	2	8	1	2
q. 大腸ポリープ	1	2	8	1	2

状態 / 症状	はい	いいえ	わからない	もし「はい」の場合、それは医師の診断でしたか？	
				はい	いいえ
r. 関節炎	1	2	8	1	2
s. 緑内障	1	2	8	1	2
t. 肝硬変/肝疾患	1	2	8	1	2
u. アルコール依存症	1	2	8	1	2
v. 抑うつ	1	2	8	1	2
w. 1993 年前の輸血経験	1	2	8	1	2
x. 背中か首の慢性的な問題	1	2	8	1	2
y. 頻繁な、またはひどい頭痛	1	2	8	1	2
z. 花粉症などの季節的なアレルギー	1	2	8	1	2
aa. パーキンソン病、てんかん、多発性硬化症などの神経学的な問題	1	2	8	1	2
bb. HIV またはエイズの感染	1	2	8	1	2
cc. てんかんや発作	1	2	8	1	2
dd. その他（具体的に）	1	2	8	1	2
1. _____					
2. _____	1	2	8	1	2

2. 癌にかかったことがありますか。



a. あなたは現在癌を治療中ですか、それともよくなっているところですか、それとも既に回復していますか。（数字に○をつけてください）

治療中 1

よくなっているところ 2

回復した 3

わからない 8

拒否 9

b. どの癌でしたか。または、どの癌ですか。体のどの部分ですか。

体の部位	はい	いいえ	わからない
b1. 乳癌	1	2	8
b2. 結腸癌	1	2	8
b3. 肺癌	1	2	8
b4. リンパ腫または白血病	1	2	8
b5. 前立腺癌	1	2	8
b6. 皮膚癌（黒腫）	1	2	8
b7. 子宮体癌	1	2	8
b8. 卵巣癌	1	2	8
b9. 子宮頸管癌	1	2	8
b10. その他（具体的に）	1	2	8

大きな病気、けがについおたずねします

3. 頭部をケガをしたことがありますか。

あ る
↓

な い
→ (4 へお進みください)

頭部のどの部分でしたか？	病院に入院 しましたか？		いつですか？
	はい	いいえ	
a.	1	2	1.平成 2.昭和 (西暦 年)
b.	1	2	1.平成 2.昭和 (西暦 年)

4. 関節を痛めたことがありますか。

あ る
↓

な い
→ (5 へお進みください)

関節のどの部分でしたか？	病院に入院 しましたか？		いつですか？
	はい	いいえ	
a.	1	2	1.平成 2.昭和 (西暦 年)
b.	1	2	1.平成 2.昭和 (西暦 年)

5. 交通事故でケガをしたことがありますか。

あ る
↓

な い
→ (6 へお進みください)

ケガのどの部分でしたか？	病院に入院 しましたか？		いつですか？
	はい	いいえ	
a.	1	2	1.平成 2.昭和 (西暦 年)
b.	1	2	1.平成 2.昭和 (西暦 年)

6. 上記以外のケガ、病気、あるいは健康問題で入院したことがありますか。

あ る
↓

な い
└─▶(6 ページの 7 へお進みください)

どの部分、あるいはどのような病気でしたか？	病院に入院 しましたか？		いつですか？
	はい	いいえ	
a.	1	2	1.平成 2.昭和 (西暦 年)
b.	1	2	1.平成 2.昭和 (西暦 年)

あなたの睡眠についておたずねします

7. 過去1ヵ月間において、通常何時ごろ寢床につきましたか。

就寝時間	1. 午前			時			分ころ
	2. 午後						

8. 過去1ヵ月間において、寢床についてから眠るまでどれくらい時間を要しましたか。

約				分
---	--	--	--	---

9. 過去1ヵ月間において、通常何時ごろ起床しましたか。

起床時間	1. 午前			時			分ころ
	2. 午後						

10. 過去1ヶ月間において、実際の睡眠時間は何時間くらいでしたか。これは、あなたが寢床の中にいた時間とは異なる場合があるかもしれません。

睡眠時間	1日平均	約		時間		分
------	------	---	--	----	--	---

11. 過去1ヶ月間において、どれくらいの頻度で、以下の理由のために睡眠が困難でしたか？最もあてはまる数字に1つずつ○をつけてください。

	過去1ヶ月間 でまったく 無かった	1週間に 1回あるか ないか	1週間に 1-2回	1週間に 3回以上
a. 寝床についてから30分以内に眠ることができなかったため	1	2	3	4
b. 夜中または早朝に目が覚めたため	1	2	3	4
c. トイレに起きたため	1	2	3	4
d. 息苦しかったため	1	2	3	4
e. 咳が出たり、大きないびきをかいたため	1	2	3	4
f. ひどく寒く感じたため	1	2	3	4
g. ひどく暑く感じたため	1	2	3	4
h. 悪い夢を見たため	1	2	3	4
i. 痛みがあったため	1	2	3	4
j. その他の理由のため (具体的に記入してください) 理由 _____	1	2	3	4

12. 過去1ヶ月間において、ご自分の睡眠の質を全体として、どのように評価しますか？

1	2	3	4
非常によい	かなりよい	かなりわるい	非常にわるい

13. 過去1ヶ月間において、物事をやり遂げるのに必要な意欲を持続するうえで、どのくらい問題がありましたか？

1	2	3	4
まったく問題なし	ほんのわずかな問題があった	いくらか問題があった	非常に大きな問題があった

14. 過去1ヶ月間において、どのくらいの頻度で、眠るために薬を服用しましたか？（医師から処方された薬あるいは薬局で買った薬）

1	2	3	4
服用しなかった	1週間に1回 あるかないか	1週間に1～2回	1週間に3回以上

15. 過去1ヶ月間において、どのくらいの頻度で、車の運転中や食事中や社会活動中など眠ってはいけない時に、起きていられなくなり困ったことがありましたか？

1	2	3	4
一度もなかった	1週間に1回 あるかないか	1週間に1～2回	1週間に3回以上

16. 過去1ヶ月間において、昼間に眠気を感じる事が、どのくらいありましたか？

1	2	3	4
一度もなかった	1週間に1回 あるかないか	1週間に1～2回	1週間に3回以上

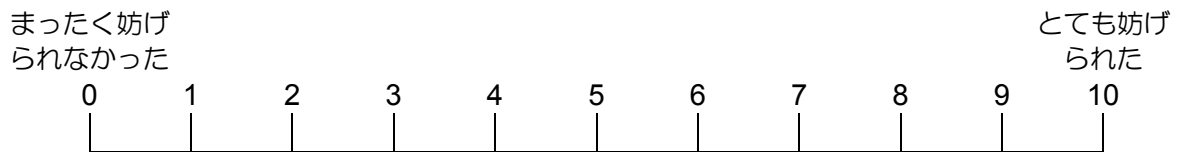
慢性的な痛みについておたずねします

17. 慢性的な痛みをお持ちでしょうか。ここでいう慢性的な痛みとは通常の治療期間を超えて、少なくとも数カ月から何年も続いているものです。

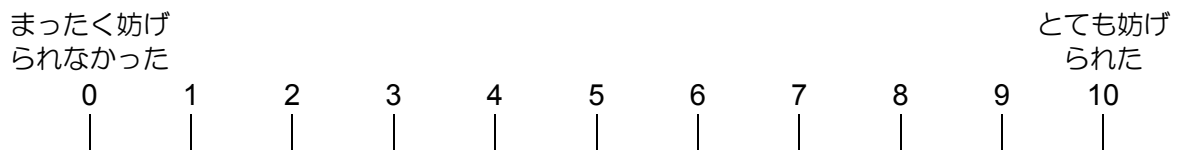
1
あ る
↓

2
な い
└─→ (11 ページの 26 へお進みください)

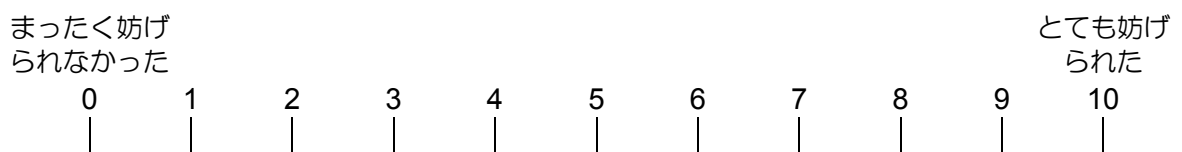
18. この一週間で、痛みによって普段の活動が妨げられたことがありましたか。「まったく妨げられなかった」を0、「とても妨げられた」を10として、0から10であてはまる数字に○をつけてください。(○は1つだけ)



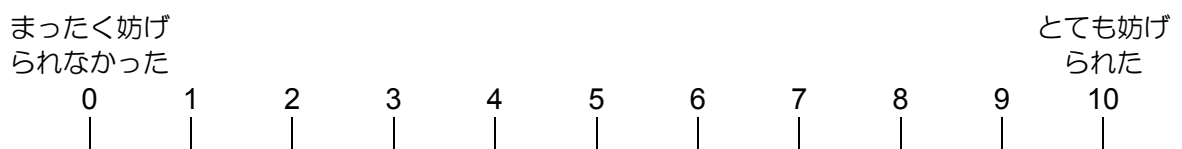
19. この一週間で、痛みによって気分が妨げられたことがありましたか。「まったく妨げられなかった」を0、「とても妨げられた」を10として、0から10であてはまる数字に○をつけてください。(○は1つだけ)



20. この一週間で、痛みによって人間関係が妨げられたことがありましたか。「まったく妨げられなかった」を0、「とても妨げられた」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)



21. この一週間で、痛みによって睡眠が妨げられたことがありましたか。「まったく妨げられなかった」を0、「とても妨げられた」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)



22. この一週間で、痛みによって人生の楽しみが妨げられましたか。「まったく妨げられなかった」を0、「とても妨げられた」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)

まったく妨げ られなかった											とても妨げ られた
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

23. あなたの痛みは主にどこの部分にありますか。あてはまる全てのものの口をチェックしてください。

- | | |
|------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 頭部 | <input type="checkbox"/> 腰 |
| <input type="checkbox"/> 首 | <input type="checkbox"/> 脚/足 |
| <input type="checkbox"/> 背中 | <input type="checkbox"/> ひざ |
| <input type="checkbox"/> 肩 | <input type="checkbox"/> その他（具体的に） |
| <input type="checkbox"/> 腕/手 | |

24. これらの痛みについて、医師、またはその他の医療機関で相談したことがありますか。

1
あ る
↓

2
な い

→ (11 ページの 26 へお進みください)

25. どのような診断でしたか。

具体的に _____

- ☐ どのような診断内容だったかはわからない。

食生活についておたずねします

26. 特別な食事制限をしていますか。

1
はい

2
いいえ

→ (27 へお進みください)

「はい」と答えた方は、どのような食事制限ですか。

27. 平均して、以下の摂取量はどのくらいですか。

	まったく とらない	1 週間に 1 回程度	1 週間に 1~4 回	ほぼ毎日	1 日に 1~3 回	1 日に 4~7 回	1 日に 8 回以上
a 牛乳 (200 ml. = 1 杯)	1	2	3	4	5	6	7
b ヨーグルト (150g. = 小さいカップ 1 個分)	1	2	3	4	5	6	7
c 小魚 (小さじ 1 = 1 杯)	1	2	3	4	5	6	7

28. 普段、以下の飲み物をどのくらい飲みますか。「1 杯」は、だいたいコップ 1 杯 (200ml) と
して考えてください。

	まったく 飲まない	1 週間に 1 回程度	1 週間に 1~4 回	ほぼ毎日	1 日に 1~3 回	1 日に 4~7 回	1 日に 8 回以上
a. カフェインを含む緑茶・紅茶	1	2	3	4	5	6	7
b. その他カフェインを含まないお茶 (例えば、麦茶、ハーブティー、 黒豆茶など)	1	2	3	4	5	6	7
c. コーヒー	1	2	3	4	5	6	7
b. その他カフェインを含む飲み物 (例えば、コーラなど)	1	2	3	4	5	6	7

29. 一日平均して、お水をどのくらい飲みますか。「1 杯」は、だいたいコップ 1 杯（200ml）として考えてください。

1	2	3	4	5
まったく飲まない	一日に 1 杯 飲むか飲まないか	一日に 1～3 杯	一日に 4～7 杯	一日に 8 杯以上

30. 一日平均して、糖分の入った飲み物をどのくらい飲みますか。例えば、ソーダ、スポーツ飲物、果物ジュースなどを含みます。

1	2	3	4	5
まったく飲まない	一日に 1 杯 飲むか飲まないか	一日に 1～3 杯	一日に 4～7 杯	一日に 8 杯以上

31. 一日平均して、野菜を何品目とりますか。100%野菜ジュースも含みます。

1	2	3	4	5
まったくとらない	一日に 1 品目 とるかとらないか	一日に 1～4 品目	一日に 5～9 品目	一日に 10 品以上

32. 一日平均して、果物を何品目とりますか。100%果物ジュースも含みます。

1	2	3	4	5
まったくとらない	一日に 1 品目 とるかとらないか	一日に 1～4 品目	一日に 5～9 品目	一日に 10 品以上

33. 一日平均して、穀物を何品目とりますか。穀物は、お米、玄米、全粒粉パン、全粒シリアル、十割そばなどを含みます。

1	2	3	4	5
まったくとらない	一日に 1 品目 とるかとらないか	一日に 1～4 品目	一日に 5～9 品目	一日に 10 品以上

34. 一週間平均して、どのくらいの頻度で以下の食品をとりますか。

	まったく とらない	1 週間に 1 回程度	1 週間に 1～2 回	1 週間に 3～4 回	週に 5 回以上
a. 魚 (例えば、まぐろ、サーモン、サバ、 ウナギなど)	1	2	3	4	5
b. 牛肉あるいは高脂肪の肉 (例えば、フラ イドチキン、リブ、ソーセージなど)	1	2	3	4	5
c. 脂肪のない赤身肉、脂肪の少ない肉 (例え ば、ささみ、鶏肉、脂肪の少ない豚肉)	1	2	3	4	5
d. 魚や肉以外のタンパク質の食物 (例えば、 卵、豆腐、大豆またはその他の豆類、ナ ッツまたはナッツバターなど)	1	2	3	4	5

35. 一週間平均して、どのくらいの頻度でファーストフード店での外食や、テイクアウト（お持ち
帰り）、あるいは出前で食事をとりますか。

1	2	3	4	5
まったくとらない	週に 1 回程度	週に 1～2 回	週に 4～6 回	週に 7 回以上

人生におけるできごとについておたずねします

36. 2008 年に MIDJA アンケートでお答え頂いた後、婚姻状況は現在も変わっていませんか。

変わった



変わっていない



(39 へお進みください)

37. 関係が変わったのはいつですか。

_____ 年 / _____ 月 / _____ 日

38. 現在の関係は以下のどれにあてはまりますか。

既婚 1

別居 2

離別 3

死別 4

未婚 5

結婚のような関係でパートナーと一緒に住んでいる..... 6

39. 次に、同じく 2008 年に MIDJA アンケートに記入した後、親しい方、親友、親類は他界されましたか。

し た



しない



(15 ページの 40 へお進みくださ

どなたですか？	性別	いつお亡くなりになりましたか？	
		年	月
a.	男性 女性		
b.	男性 女性		
c.	男性 女性		

40. あなたの子ども時代、または10代だった頃についておたずねします。

下にかかれたことを経験したことがあれば、□にチェックをつけてください。

□にチェックをつけた項目については、その経験したのが何歳でしたか。また、その経験はどのくらいあなたに影響を与えましたか。経験した直後の影響と長い期間での影響、両方についてあてはまる番号に○をつけてください。

		このことはどのくらいあなたに影響しましたか？				
		とてもいやな 影響を与えた	影響はな かった	とてもよい 影響を与えた		
□ a. 学校で同じ学年をくりかえした(落第した) それは何歳のときでしたか？ _____ 歳	直後	-2	-1	0	1	2
	長い期間	-2	-1	0	1	2
□ b. 何か悪いことをしたので、家とは違うところ に送られた それは何歳のときでしたか？ _____ 歳	直後	-2	-1	0	1	2
	長い期間	-2	-1	0	1	2
□ c. 父親または母親が働きたいと思っているの に仕事がなかった それは何歳のときでしたか？ _____ 歳	直後	-2	-1	0	1	2
	長い期間	-2	-1	0	1	2
□ d. 親（父か母、または両方）がしょっちゅう 酔っ払っていて、問題をおこした それは何歳のときでしたか？ _____ 歳	直後	-2	-1	0	1	2
	長い期間	-2	-1	0	1	2
□ e. 親（父か母、または両方）がしょっちゅう 薬をつかっていて、問題をおこした それは何歳のときでしたか？ _____ 歳	直後	-2	-1	0	1	2
	長い期間	-2	-1	0	1	2
□ f. 学校を途中でやめた それは何歳のときでしたか？ _____ 歳	直後	-2	-1	0	1	2
	長い期間	-2	-1	0	1	2
□ g. 退学処分を受けたり、停学になったりした それは何歳のときでしたか？ _____ 歳	直後	-2	-1	0	1	2
	長い期間	-2	-1	0	1	2

41. あなたが今まで経験したことについてのものです。

下にかかれたことを経験したことがあれば、□にチェックをつけてください。

□にチェックをつけた項目については、その経験したのが何歳でしたか。また、その経験はどのくらいあなたに影響を与えましたか。経験した直後の影響と長い期間での影響、両方についてあてはまる番号に○をつけてください。

		このことはどのくらいあなたに影響しましたか？				
		とてもいやな 影響を与えた		影響は なかった	とてもよい 影響を与えた	
□ h. 成績不良で退学になった それは何歳のときでしたか？ _____ 歳	直後	-2	-1	0	1	2
	長い期間	-2	-1	0	1	2
□ i. 仕事を解雇された それは何歳のときでしたか？ _____ 歳	直後	-2	-1	0	1	2
	長い期間	-2	-1	0	1	2
□ j. 自分が仕事をしたくても長い間仕事がなかつた それは何歳のときでしたか？ _____ 歳	直後	-2	-1	0	1	2
	長い期間	-2	-1	0	1	2
□ k. 親（父か母、または両方）の死 それは何歳のときでしたか？ _____ 歳	直後	-2	-1	0	1	2
	長い期間	-2	-1	0	1	2
□ l. 両親の離婚 それは何歳のときでしたか？ _____ 歳	直後	-2	-1	0	1	2
	長い期間	-2	-1	0	1	2
□ m. 配偶者またはパートナーが不貞をはたらいた それは何歳のときでしたか？ _____ 歳	直後	-2	-1	0	1	2
	長い期間	-2	-1	0	1	2
□ n. 親せきとのトラブル それは何歳のときでしたか？ _____ 歳	直後	-2	-1	0	1	2
	長い期間	-2	-1	0	1	2
□ o. きょうだいの死 それは何歳のときでしたか？ _____ 歳	直後	-2	-1	0	1	2
	長い期間	-2	-1	0	1	2
□ p. 子どもの死 それは何歳のときでしたか？ _____ 歳	直後	-2	-1	0	1	2
	長い期間	-2	-1	0	1	2
□ q. 子どもが命に関わる事故に合い、けがをした それは何歳のときでしたか？ _____ 歳	直後	-2	-1	0	1	2
	長い期間	-2	-1	0	1	2

		このことはどのくらいあなたに影響しましたか？				
		とてもいやな 影響を与えた		影響は なかった	とてもよい 影響を与えた	
□ r. 火事や洪水、自然災害などによって家を失った それは何歳のときでしたか？ _____ 歳	直後	-2	-1	0	1	2
	長い期間	-2	-1	0	1	2
□ s. 身体的暴行や攻撃を受けた それは何歳のときでしたか？ _____ 歳	直後	-2	-1	0	1	2
	長い期間	-2	-1	0	1	2
□ t. 婦女暴行を受けた（たとえば、強制わいさつやレイプなど） それは何歳のときでしたか？ _____ 歳	直後	-2	-1	0	1	2
	長い期間	-2	-1	0	1	2
□ u. 法的な問題を引き起こした それは何歳のときでしたか？ _____ 歳	直後	-2	-1	0	1	2
	長い期間	-2	-1	0	1	2
□ v. 刑務所やそれに類するところにこう留された それは何歳のときでしたか？ _____ 歳	直後	-2	-1	0	1	2
	長い期間	-2	-1	0	1	2
□ w. 破産勧告を受けた それは何歳のときでしたか？ _____ 歳	直後	-2	-1	0	1	2
	長い期間	-2	-1	0	1	2
□ x. 仕事とは関係のない経済的な損失や不動産の取り上げ それは何歳のときでしたか？ _____ 歳	直後	-2	-1	0	1	2
	長い期間	-2	-1	0	1	2
□ y. 生活保護を受けた それは何歳のときでしたか？ _____ 歳	直後	-2	-1	0	1	2
	長い期間	-2	-1	0	1	2

42. 2008 年 MIDJA アンケートに記入した後、あなた、またはあなたの家族や親友が、前の質問以外に良かったことや悪かったことを経験しましたか。

経験した



経験しなかった

→ (43 へお進みください)

どんなことが起こりましたか。それはいつ、どなたが関わっていましたか。

何か起きたか？	誰が？	いつ？	
		年	月
a.			
b.			
c.			

43. ここ一週間のあなたの様子についておたずねします。以下に書かれていることを、あなたはどのくらい感じたり、考えたりしましたか。あてはまる番号に○をつけてください。

ここ一週間で...	めったに、またはまったくない (1 日未満)	少し、あるいはほんの回数 (1、2 日)	時々、あるいは適度な回数 (3、4 日)	ほとんど、あるいは常に (5～7 日)
a いつもとはちがったことに悩まされた	1	2	3	4
b 食欲がなく、何も食べたくなかった	1	2	3	4
c 友人や家族が心配してくれていても、自分の憂鬱な気分を追い払えなかった	1	2	3	4
d 私は他の人と変わらないと思った	1	2	3	4
e 自分がすることに集中するのが難しかった	1	2	3	4
f 憂うつだった	1	2	3	4

ここ一週間で...	めったに、またはまったくない (1日未満)	少し、あるいはほんの回数 (1、2日)	時々、あるいは適度な回数 (3、4日)	ほとんど、あるいは常に (5～7日)
g 何をするにも努力が必要だった	1	2	3	4
h 将来に希望があると感じた	1	2	3	4
i 私の人生は失敗だと思った	1	2	3	4
j 恐怖を感じた	1	2	3	4
k ゆっくり眠れなかった	1	2	3	4
l 幸せだった	1	2	3	4
m いつもほど話をしなかった	1	2	3	4
n 孤独を感じていた	1	2	3	4
o 人々は友好的でなかった	1	2	3	4
p 人生を楽しんだ	1	2	3	4
q 涙がとまらなかった	1	2	3	4
r 悲しく感じた	1	2	3	4
s みんな私のことを嫌いだと感じた	1	2	3	4
t 前に進むことができなかった	1	2	3	4

44. 以下のそれぞれの質問は、普段あなたが感じていることにどれくらいあてはまりますか。最もあてはまる番号に○をつけてください。正しい答えも間違った答えもありません。あまり時間をかけずに普段感じているとおりにお答えください。

	まったくあてはまらない	少しあてはまる	大体あてはまる	非常によくあてはまる
a 楽しい	1	2	3	4
b つかれやすい	1	2	3	4
c 涙がよくでる	1	2	3	4
d 他の人のように幸せだったらなぁと思う	1	2	3	4
e 考えをすぐにまとめられないので、負けている	1	2	3	4
f 休まった感じがする	1	2	3	4
g 穏やかで、冷静、落ち着きがある	1	2	3	4
h 問題が山積みで処理しきれない	1	2	3	4
i あまり心配しなくてもよいことを心配しすぎている	1	2	3	4
j 幸せだ	1	2	3	4
k ものごとを難しく考えてしまいがちである	1	2	3	4
l 自信がない	1	2	3	4
m 安らぐ	1	2	3	4
n 危機や困難に向かうことを極力避けている	1	2	3	4
o 憂鬱である	1	2	3	4
p 満たされている	1	2	3	4
q 大したことではないことが頭をめぐり、悩まされている	1	2	3	4
r 強烈に落ち込んだので、しばらく立ち上がれない	1	2	3	4
s しっかりした人間だ	1	2	3	4
t 最近の関心や興味を考えると緊張したり動揺したりする	1	2	3	4

45. 以下のそれぞれの質問は、普段あなたが感じていることにどれくらいあてはまりますか。最もあてはまる番号に○をつけてください。

	まったくあてはまらない	少しあてはまる	大体あてはまる	非常によくあてはまる
a 私は激しい気性だ	1	2	3	4
b 私はかっとなりやすい	1	2	3	4
c 私はせっかちな人間だ	1	2	3	4
d 自分のことで間違いを指摘されると、不愉快だ	1	2	3	4
e 他の人の前で批判されると、むっとする	1	2	3	4
f 他の人のミスで自分のペースが遅くなると、腹がたつ	1	2	3	4
g よい仕事をしたのに評価が低いと、激怒する	1	2	3	4
h 自分で自分のことを制御できない	1	2	3	4
i よい仕事をしたのに認めてもらえないと不愉快に思う	1	2	3	4
j 自分がいつも正しいと思って人をみると、むっとする	1	2	3	4
k 頭にくると、ひどいことを言う	1	2	3	4
l イライラする	1	2	3	4
m 腹がたつ	1	2	3	4
n イライラすると、誰かをたたきたくなる	1	2	3	4
o プレッシャーがかかると、血が煮えたぎるようになる	1	2	3	4

46. ここ一ヶ月間でのあなたが経験したことについておたずねします。それぞれどのくらいの回数を経験しましたか。1回でも経験したことがあれば、そのことが楽しかったり、うれしかったり、価値があったりしたかどうかについてもあてはまる番号に○をつけてください。

	どのくらいの回数を 経験しましたか？			もし1回以上あった場合、それは どのくらい気持ちよく、楽しく、 価値あるものでしたか？		
この一ヶ月で・・・	まったく なかった	1～6 回	7 回以上	よくない/ よくもわる くもない	いくらか よかった	とてもよ かった
a 自然を楽しむ	1	2	3 →	1	2	3
b 新しい人と会う	1	2	3 →	1	2	3
c 旅行や休日の計画をたてる	1	2	3 →	1	2	3
d 小説や詩を読む	1	2	3 →	1	2	3
e 誰かを助ける	1	2	3 →	1	2	3
f 新鮮な空気を吸う	1	2	3 →	1	2	3
g 物事をはっきりいう	1	2	3 →	1	2	3
h 将来のよいことを考える	1	2	3 →	1	2	3
i 笑う	1	2	3 →	1	2	3
j 動物といっしょにいる	1	2	3 →	1	2	3
k 率直で開放的な話をする	1	2	3 →	1	2	3
l パーティに行く	1	2	3 →	1	2	3
m 日々の生活に感謝する	1	2	3 →	1	2	3
n 友だちといっしょになる	1	2	3 →	1	2	3
o 集まりのときに、人気ものとなる	1	2	3 →	1	2	3
p TVや映画をみる	1	2	3 →	1	2	3

	どのくらいの回数を経験しましたか？			もし1回以上あった場合、それはどのくらい気持ちよく、楽しく、価値あるものでしたか？			
この一ヶ月で・・・	まったく なかった	1～6 回	7 回以上	よくない/ よくもわる くもない	いくらか よかった	とてもよ かった	
q 日なたぼっこをする	1	2	3	→	1	2	3
r 家族や友だちに起こったよいことを考える	1	2	3	→	1	2	3
s 何か、きちんと計画する	1	2	3	→	1	2	3
t いきいきした会話をする	1	2	3	→	1	2	3
u 家族といっしょに過ごす	1	2	3	→	1	2	3
v ゆっくりお風呂にはいる	1	2	3	→	1	2	3
w 美しい景色をみる	1	2	3	→	1	2	3
x. おいしいものを食べる	1	2	3	→	1	2	3
y. 代休をとる	1	2	3	→	1	2	3
z. 魅力的になる	1	2	3	→	1	2	3
aa. 新しいことを学ぶ	1	2	3	→	1	2	3
bb. 誰かをほめたり、なだめたりする	1	2	3	→	1	2	3
cc. 自分の好きな人のことを考える	1	2	3	→	1	2	3
dd. キスをする	1	2	3	→	1	2	3
ee. 祈りを捧げる	1	2	3	→	1	2	3
ff. 自分のやり方でプロジェクトを進める	1	2	3	→	1	2	3
hh. リラックスする	1	2	3	→	1	2	3
ii. 夜ぐっすりと眠る	1	2	3	→	1	2	3
jj. 運動をする	1	2	3	→	1	2	3

この一ヶ月で・・・	どのくらいの回数を 経験しましたか？			もし1回以上あった場合、それは どのくらい気持ちよく、楽しく、 価値あるものでしたか？		
	まったく なかった	1～6回	7回以上	よくない/ よくもわる くもない	いづらか よかった	とてもよ かった
kk. 他の人を楽しませる	1	2	3	→ 1	2	3
ll. 好きな人と一緒にいる	1	2	3	→ 1	2	3
mm. パートナーと満ち足りたセックスをする		2	3	→ 1	2	3
nn. スポーツをみる	1	2	3	→ 1	2	3
oo. 幸せな人といっしょにいる	1	2	3	→ 1	2	3
pp. 人に笑いかける	1	2	3	→ 1	2	3
qq. パートナーと一緒に過ごす	1	2	3	→ 1	2	3
rr. 誰かに教えたり、アドバイスをしたりする	1	2	3	→ 1	2	3
ss. ほめてもらったり、よくやったといわれる	1	2	3	→ 1	2	3
tt. 愛されているといわれる	1	2	3	→ 1	2	3
uu. 古くからの友人に会う	1	2	3	→ 1	2	3
vv. 買い物をする	1	2	3	→ 1	2	3
ww. 酔って気持ちがいい	1	2	3	→ 1	2	3

47. 以下の質問に、あなたはどのくらい「同意する」または「同意しない」かお答え下さい。

	同意しない			どちらでもない	同意する		
	まったく	ほとんど	あまり		やや	かなり	非常に
a ニュースや公共情報を聞かなければならないと感じる	1	2	3	4	5	6	7
b 地方選挙や国政選挙で投票することは義務だ	1	2	3	4	5	6	7
c 社会的貢献やボランティアをしなければならない	1	2	3	4	5	6	7
d 家族に問題が起こると予想されたら、自分の計画をあきらめる	1	2	3	4	5	6	7
e 家族とは定期的に連絡をとっているべきだと思う	1	2	3	4	5	6	7
f 自分が大変であっても、必要な友人にはお金をあげる	1	2	3	4	5	6	7
g 離婚したり、失業した子どもは、成人でも家で面倒をみなければならないと思う	1	2	3	4	5	6	7
h 私の仕事は、世界をよりよくするだろう	1	2	3	4	5	6	7
i 仕事の苦痛は、他の人のためにしなければならないことだろう	1	2	3	4	5	6	7
j 同級生や同僚を助けるだろう	1	2	3	4	5	6	7
k 仕事であまりしたくないことでも、自発的にやるようにする	1	2	3	4	5	6	7
l 私は誠実でしっかりした人だと思われている	1	2	3	4	5	6	7

48. 以下の質問に、あなたはどのくらい「同意する」または「同意しない」かお答え下さい。

	同意しない			どちらでもない	同意する		
	まったく	ほとんど	あまり		やや	かなり	非常に
a 私が持っている親しい関係は、私の人となりの大切な現れだ	1	2	3	4	5	6	7
b 誰かととても親しいと感じると、その人は私の重要な部分となると思う	1	2	3	4	5	6	7
c 誰か自分の大切な人が成功したとき、それを誇りに思う	1	2	3	4	5	6	7
d 私にとって大切なことの一つは、親友のことを考え、理解することである	1	2	3	4	5	6	7
e 自分について考えるとき、いつも親友や家族のこともいっしょに考える	1	2	3	4	5	6	7
f もし、誰か自分の身近な人が傷ついたなら、まるで自分のことのように思える	1	2	3	4	5	6	7
g 親しい関係であっても私のことに関係することはほとんどない	1	2	3	4	5	6	7
h 私がどういう人とつきあいがあるかは、私を知ることに役立たない	1	2	3	4	5	6	7
i 私の友人がだれであるかということは私の誇りである	1	2	3	4	5	6	7
j 親しい関係を作るとき、私はたいていその人がどんな人かはっきりするようにする	1	2	3	4	5	6	7
k 部屋にはいるやいなやグループの雰囲気を感じることができる	1	2	3	4	5	6	7
l 私は他の人のムードに流されない	1	2	3	4	5	6	7
m 私にとってものがうまくいっていても私の友だちが問題に巻き込まれていたらうれしくない	1	2	3	4	5	6	7
n 他の人の困難を聞くと心が打たれる	1	2	3	4	5	6	7
o 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
p 私が人を思いやれることには上限がある	1	2	3	4	5	6	7
q 私は尊敬する人の意見にしたがう	1	2	3	4	5	6	7

	同意しない			どちらでもない			
	まったく	ほとんど	あまり		やや	かなり	非常に
r 多くの人の意見が異なるときには、他の人の意見にしたがう	1	2	3	4	5	6	7
s 他の人の価値観のほうがよりもっともだと思えば、私は自分の価値観を合わせることができる	1	2	3	4	5	6	7
t 一旦何かが起きると、それを自分で変えるのは難しいので私はむしろ自分をそれに合わせて変えようとする	1	2	3	4	5	6	7
u 人生で何が起きるかは予測できないので、それを変えようとしても無駄だ	1	2	3	4	5	6	7

49. 以下のそれぞれの質問は、あなたの生き方をどのくらいよく表していますか。もっともあてはまる数字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
a. 目標を決めたら、いつもそのプラスになることを心にとどめておく	1	2	3	4
b. 何か決めたら、気の散ることはすべて避ける	1	2	3	4
c. 達成するのが難しい目標に、それらを成し遂げたときに、どんなにか良い気分かを心にとどめておく	1	2	3	4
d. どんな方法でも目標に達することができないと分かれば、私はそれをあきらめる	1	2	3	4
e. 達成できない目標について考えるのを止めて、それをあきらめる	1	2	3	4
f. 望んだことがうまくいかなかったとき、私はあまりそれについて考えないようにする	1	2	3	4
g. もし人生で目標を達成できないなら、他に追い求める新たな目標を考える	1	2	3	4
h. 目標を成し遂げることができないと分かれば、自分を責めないようにする	1	2	3	4

50. 次のことがらはよい人生のためにどのくらい重要ですか？もっともあてはまる番号に○をつけてください。

．．．．．することは重要である	まったく 重要でない	いくらか 重要である	とても 重要である	非常に 重要である
a 自分の行動を振り返り反省すること	1	2	3	4
b 他者に必要とされること	1	2	3	4
c 他者や周りの環境と調和すること	1	2	3	4
d 何かに一生懸命取り組み、それを続けていく力を持っていること	1	2	3	4
e 安らかさや満足感を持つこと	1	2	3	4
f 他者から共感されること	1	2	3	4
g 他者から尊敬されること	1	2	3	4
h 社会に何か貢献すること	1	2	3	4

51. よい人生を送るために大切だと思う事柄を、下の項目から5つだけ選んで、□にチェックをつけてください。

<input type="checkbox"/> 自立と自己信頼	<input type="checkbox"/> 身体的健康と強さ
<input type="checkbox"/> よい仕事をもつこと	<input type="checkbox"/> 前向きな態度
<input type="checkbox"/> 継続的に学び、成長し続けること	<input type="checkbox"/> 家族との良好な関係
<input type="checkbox"/> 人生の喜びを満喫すること	<input type="checkbox"/> 友人との良好な関係
<input type="checkbox"/> 基本的生活に必要なお金が十分あること	<input type="checkbox"/> リラックスし、平和で穏やかな気持ち
<input type="checkbox"/> 自由に使える収入があること	<input type="checkbox"/> 病気にならないこと
<input type="checkbox"/> 信心	<input type="checkbox"/> やり遂げたという感じ
<input type="checkbox"/> 社会やグループへの貢献	<input type="checkbox"/> 目的意識
<input type="checkbox"/> 自分を愛し、大事にすること	

52. あなたには生きがいがありますか？

1
あ る
↓

2
な い
└─▶

(30 ページの 53 へお進みください)

その生きがいは、どのようなことですか。具体的にお書きください。

53. 以下のそれぞれの質問は、どの程度あなたの状況にあてはまりますか。
あてはまる番号 1 つに○をつけて下さい。

	あてはま らない	あてはまる が、まったく 悩んでいない	あてはまって おり、いくら か悩んでいる	あてはまって おり、かなり 悩んでいる	あてはまって おり、非常に 悩んでいる
1 仕事の負担が重く、常に時間に追われている	1	2	3	4	5
2 邪魔が入って中断させられることの多い仕事だ	1	2	3	4	5
3 責任の重い仕事だ	1	2	3	4	5
4 しばしば、残業をせまられる	1	2	3	4	5
5 肉体的にきつい仕事だ	1	2	3	4	5
6 過去数年、だんだん仕事の負担が増えてきた	1	2	3	4	5
7 上司からふさわしい評価を受けている	1	2	3	4	5
8 同僚からふさわしい評価を受けている	1	2	3	4	5
9 困難な状況に直面すれば同僚から十分な支援が受けられる	1	2	3	4	5
10 職場で公平に扱われていない	1	2	3	4	5
11 昇進の見込みは少ない	1	2	3	4	5
12 職場で、好ましくない変化を経験している。もしくは今後そういう状況が起こりうる	1	2	3	4	5
13 失職の恐れがある	1	2	3	4	5
14 現在の職は、自分が受けた教育やトレーニングの程度を充分反映している	1	2	3	4	5
15 自分の努力と成果をすべて考えあわせると、私は仕事上ふさわしい評価と人望を受けている	1	2	3	4	5
16 自分の努力と成果をすべて考えあわせると、私の仕事の将来の見通しは適当だ	1	2	3	4	5
17 自分の努力と成果をすべて考えあわせると、私のサラリー/収入は適当だ	1	2	3	4	5

54. あなたの仕事全般についておたずねします。最もあてはまる答えに○をつけてください。時にはどの答えもあてはまらない場合があると思いますが、最も近い答えを選んでください。

	まったく違う	違う	そうである	まったくそうである
1 新しいことを覚えることが必要な仕事だ	1	2	3	4
2 くり返しの作業がたくさんある仕事だ	1	2	3	4
3 創造性が必要な仕事だ	1	2	3	4
4 自分自身でどのように仕事をするか決めることができる	1	2	3	4
5 たくさんの技術や知識が必要な仕事だ	1	2	3	4
6 どのように仕事をすすめるか決める自由は、私にはほとんどない	1	2	3	4
7 仕事の中で、何種類も別々のことをする機会がある	1	2	3	4
8 自分の仕事の予定を決めることができる	1	2	3	4
9 自分自身の特別な才能をのばす機会がある	1	2	3	4
10 とても速く働くことが必要な仕事だ	1	2	3	4
11 とても一生懸命に働くことが必要な仕事だ	1	2	3	4
12 あまりに多すぎる仕事を頼まれることはない	1	2	3	4

	まったく 違う	違う	そうで ある	まったくそ うである
13 仕事をやり終えるのに十分な時間が与えられている	1	2	3	4
14 他の人たちからお互にくい違う指示を出されて困る ことはない	1	2	3	4
15 私の上司は、部下のためを考えてくれる	1	2	3	4
16 私の上司は、私が言っていることに耳を傾けてくれる	1	2	3	4
17 私の上司は、仕事をやりとげる上で助けになる	1	2	3	4
18 私の上司は、うまくみんなを共同して働かせている	1	2	3	4
19 私が一緒に働いている人たちは、仕事をする上で有能 な人たちである	1	2	3	4
20 私が一緒に働いている人たちは、私に個人的に関心を持 ってくれる	1	2	3	4
21 私が一緒に働いている人たちは、親しみやすい人たち である	1	2	3	4
22 私が一緒に働いている人たちは、仕事をやりとげる上 で助けになる	1	2	3	4

ご意見、ご感想などございましたら、ご記入ください。

ご協力ありがとうございました。

このアンケートは、だ液を採取した容器と唾液収集記録表ともに
返信用封筒に同封してください。

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

日本人の「しあわせと健康調査」調査センター

〒113-0033 東京都文京区本郷 7-3-1

東京大学大学院医学系研究科精神保健学内

電話：健康診断調査来院スケジュール専用… 080-1242-8662

（連絡可能時間帯：祝日を除く月～金 10:00～17:00）

FAX：03-5841-3392（東京大学大学院医学系研究科精神保健学内）

メール：midja@m.u-tokyo.ac.jp ホームページ：<http://www.midja.jp>

