

**生きることの意義についての調査**

生きることの意義、あるいは生きがいについて問うことは、多くの人の関心をひきます。人生のありとあらゆる場面で人はこの問いを自分に投げかけます。それはとりわけ幸運なときかもしれないし、また悲しみに暮れる経験のときかもしれません。

まず最初に、あなたは生きることの意義、あるいは生きがいについて、概ねどのくらい満足しているかに、○印をつけてください。

例 たいへん不満である場合: -3      どちらともいえない場合: 0

Q1. あなたは全体としてどのくらい自分の生きることの意義について満足していますか。						
たいへん 不満である			どちらともいえない			たいへん 満足している
-3	-2	-1	0	+1	+2	+3

以下における私たちの関心事は、何があなたに生きることの意義、あるいは生きがいを与えているのか、ということです。それはその人にとって重要であり、支えとなり、人生に意義を与えてくれるような内容の事柄のことです。

このような事柄は人それぞれに異なっているので、「正しい」あるいは「間違った」答えがあるわけではありません。できる限り隠すことなく、正直に教えてください。あなたの現在の生活状況に関して教えてください。

Q2. あなたに生きることの意義、あるいは生きがいを与える事柄を3つから7つあげてください。あなたが現在これらの事柄にどれだけ満足しているか、あるいは不満であるかは関係ありません。また、あげる順序は問いません。

- ① \_\_\_\_\_
- ② \_\_\_\_\_
- ③ \_\_\_\_\_
- ④ \_\_\_\_\_
- ⑤ \_\_\_\_\_
- ⑥ \_\_\_\_\_
- ⑦ \_\_\_\_\_

次のページで回答する際には、事柄に付された番号がこのページでの番号と一致するように注意してください。あなたがあげたそれぞれの事柄について評価してください。あなたの現在の生活状況に対する評価として教えてください。

Q3. Q2 で挙げた個々の事柄に対して、あなたがどのくらい満足しているか、あるいは不満であるかに、○印をつけてください。すなわち、それぞれの事柄がどのくらい大きく、いい方向であれ、悪い方向であれ、あなたの生きる意義、あるいは生きがいに対して影響を及ぼしているかに、○印をつけてください。

	たいへん不満である		どちらともいえない		たいへん満足している		
①	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
②	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
③	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
④	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
⑤	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
⑥	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
⑦	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3

Q4. Q2で挙げた個々の事柄が、あなたの生きる意義、あるいは生きがいにとって総じてどのくらい重要であるかに、○印をつけてください。書かれている全ての数字を念頭において、できるだけはっきり事柄を区別するようにしてください。

	重要ではない		重要である				とても 極めて 重要 重要	
①	0	1	2	3	4	5	6	7
②	0	1	2	3	4	5	6	7
③	0	1	2	3	4	5	6	7
④	0	1	2	3	4	5	6	7
⑤	0	1	2	3	4	5	6	7
⑥	0	1	2	3	4	5	6	7
⑦	0	1	2	3	4	5	6	7