

心地よい活動リスト

Pleasant Activities List (PAL)

この情報は厳格に保持されます。出来る限り完全かつ正確に書いて下さい。

氏名 :

生年月日 :/...../.....

回答にかかった時間:(分)

© PAL^{V1.4.JP}. Roozen HG, Wiersema H, Strietman M, Feij JA, Lewinsohn PM, Meyers RJ, Koks M, Vingerhoets JJ. Development and psychometric evaluation of the pleasant activities list. Am J Addict. 2008;17(5):422-35.

インストラクション

この質問表は、人々が時々楽しむ多様な活動を含んでいます。あなたが過去30日間にそれぞれの活動に従事した頻度と、どれぐらいそれを楽しんだかについて評価して下さい。

例：車の運転

過去30日間に車の運転をした頻度とおもしろさを評価してください。もしあなたが過去30日に適度に運転し、また、あなたがそれを少し楽しんだのであれば、下記のように頻度の尺度は番号3に、おもしろさの尺度は番号2に○をつけて下さい。

頻度					おもしろさ				
全	少	適	と	非	全	少	適	と	非
く	し	度	て	常	く	し	度	て	常
				も					も
				に					に
1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4	5	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4	5

1. 車の運転

この質問表の中に書かれないいくつかの活動は、過去の30日間にまったくなされていないかもしれませんが。私達は、ここに書かれた全ての活動にあなたが関わったとは思っていません。特定の活動は、あなたがこれまで一度もしたことがないという可能性もあるでしょう。もしあなたが最近30日の中でその活動をしなかった、あるいはまったくしたことがないという場合は、頻度についての尺度の「全く」という番号1に○をつけて回答して下さい。そういった場合、それが実行されていたらどれほどの潜在的な喜びがあったと考えるかについて示して下さい。

例：映画に行く

あなたが、過去30日間は映画に行っていないけれど、もしこの活動に携われば、適度なおもしろさを得たであろうと想像して下さい。あなたの回答を以下のように完成させて下さい。

頻度					おもしろさ				
全	少	適	と	非	全	少	適	と	非
く	し	度	て	常	く	し	度	て	常
				も					も
				に					に
<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4	5	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4	5

1. 映画に行く

次のページで、あなたはいくつかの活動を見つけるでしょう。上記の例のように、回答を埋めてください。いくつかのアイテムが、項目5「ボードゲーム (モノポリー、オセロ、囲碁、将棋等)」のように、例示された活動の塊を含みます。あなたが過去30日間に行ったどんなボードゲームでも評価してください。全く答えないままにはしないで下さい。あまり長い時間をかけて問題を考え込まないで下さい。正しい、または間違った答えはありません。もし質問表には見つからない活動があれば、ためらわずに最後の部分(144以降)に書き込み、頻度とおもしろさの指標も埋めて下さい。

		頻度					おもしろさ				
		全く	少し	適度	とても	非常に	全く	少し	適度	とても	非常に
1.	TVを見る.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
2.	ラジオを聴く	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
3.	音楽を聴く (テープ, CD, mp3等)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
4.	寄付を集める、イベントを主催する、趣味としての委員の仕事 (町内会、PTA、ボランティア、NPO活動等)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5.	ボードゲーム(モノポリー、オセロ、囲碁、将棋等)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
6.	チャリティーの仕事 あるいはボランティアのセクターで働く	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
7.	カードゲーム (トランプ、花札、かるた、百人一首等)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
8.	パズル	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
9.	読書	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
10.	新聞や雑誌の講読	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
11.	歌うあるいは楽器の演奏	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
12.	瞑想あるいはヨガ	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
13.	スケッチあるいは絵画	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
14.	陶芸、皮製品、機織りなどの工芸	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
15.	編み物、鍵編み、刺繍、針仕事	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
16.	日記を書く	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
17.	写真や動画の撮影	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
18.	釣り	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
19.	ガーデニング、植物の世話	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
20.	ペットのトレーニングや世話	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
21.	収集活動 (切手、コイン等)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
22.	部屋や家の模様替え、修復	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
23.	家の中、あるいは周りの雑用をする	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
24.	重労働をする (薪割り、家具作り、家の建築等)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
25.	服の制作/修繕、ミシン仕事	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
26.	職場で他の人と仕事を片付ける	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
27.	職場で一人で仕事を片付ける	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
28.	両親や家族を訪ねる	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
29.	友人・知人を訪ねる	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
30.	友人や家族と食事をする	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
31.	パーティーを開く	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

		頻度					おもしろさ				
		全 く	少 し	適 度	と て も	非 常 に	全 く	少 し	適 度	と て も	非 常 に
32.	友人・知人とお茶をする	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
33.	家にゲストを招く	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
34.	手紙やメールを書く	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
35.	知らない人と話す	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
36.	自分が経験したことを話す	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
37.	自分の日々追求していること（仕事、学校、政治、趣味、公共活動等）について話す	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
38.	(公式な)行事に参加する	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
39.	友人・知人に電話をする	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
40.	新しく出会った異性と会う	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
41.	新しく出会った同性と会う	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
42.	誰かに相談する	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
43.	手助けやアドバイスを頼む	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
44.	病気やトラブルに見舞われている人々を訪ねる	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
45.	誰かにマッサージをする、マッサージや整体などを受ける	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
46.	セックスをする	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
47.	誰かを抱きしめる	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
48.	誰かに言い寄る	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
49.	デートする	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
50.	キスする	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
51.	コーヒーや紅茶を飲む	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
52.	その人のことを考えているということを相手に伝える	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
53.	魅力的な男性や女性を見る	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
54.	シャワーやお風呂に入る	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
55.	ソーダを飲む(レモネード, フルーツジュース等)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
56.	喫煙をする	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
57.	日なたや日光浴用の椅子に座ったり寝そべったりする	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
58.	ただ静かに座る	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
59.	遅く寝る	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
60.	昼寝をする	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
61.	カフェの外やテラスに座る	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
62.	床屋や美容院に行く、ネイルサロン等に行く	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

		頻度					おもしろさ				
		全 く	少 し	適 度	と と も	非 常 に	全 く	少 し	適 度	と と も	非 常 に
63.	コロン、香水、アフターシェーブローションなどを使う	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
64.	映画に行く	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
65.	おしゃれをする（メイクアップをする・してもらう、ドレスアップする、ネイルをする等）	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
66.	料理をする・新しいレシピを試す	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
67.	パン、パイ、クッキーを焼く	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
68.	スナック（つまみ）を作る	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
69.	レストランに行く/外食する	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
70.	バーやカフェに行く	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
71.	コンサート、演劇、オペラ、バレエなどに行く	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
72.	博覧会、カーニバル、サーカス、アミューズメントパーク、動物園、ロデオに行く	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
73.	休暇を取る	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
74.	パーティーや宴会などに行く	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
75.	市場に行く	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
76.	図書館に行く	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
77.	オークションやガレージセールに行く	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
78.	ショッピング	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
79.	プールやサウナに行く	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
80.	一人で何かを買いに行く	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
81.	レクチャーや講演会に行く	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
82.	美術館、展覧会、神社仏閣等に行く	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
83.	誰かと何かを買いに行く	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
84.	（車、電車、地下鉄、バス等）に乗ること	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
85.	グループで旅行に行く	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
86.	ダンス、バレエ、運動、エアロビクス等	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
87.	自転車に乗る、自転車に乗ってどこかに行く	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
88.	散歩する	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
89.	スポーツについて話す	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
90.	家族と一緒にいる	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
91.	組織的なスポーツ(クラブ、競技会等)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
92.	非組織的なスポーツ(卓球、サッカー、スキー、スケート、ボーリング等)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

		頻度					おもしろさ				
		全く	少し	適度	とても	非常に	全く	少し	適度	とても	非常に
93.	スポーツイベントに行く	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
94.	占いをする、占いの本やページを読む	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
95.	洞窟、滝、景勝地を訪ねる	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
96.	小旅行や旅行(地図、旅行資料や旅行冊子を眺めることを含む)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
97.	天文学や自然研究などの科学的な趣味	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
98.	何かを学ぶ(歴史、読書、読書クラブ、勉強会等)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
99.	隣人たちと何かをする	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
100.	子供や孫と何かをする	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
101.	フィットネス、ウェイトリフティング等	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
102.	コンピューター技術やコミュニケーションに取り組む	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
103.	映画、ビデオ、DVDを見る	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
104.	TVでスポーツイベントを見る	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
105.	ビリヤードをする	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
106.	木工	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
107.	自動車技術(例:修理、車の組み立て、チューニング)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
108.	水球	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
109.	操縦、滑空	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
110.	外国語会話を学ぶ	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
111.	外国に旅行に行く	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
112.	スキー/スノーボード	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
113.	インターネット(ネットサーフィン、ダウンロード)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
114.	チャットやインターネットへの投稿(Instagram、Facebook、Twitter等)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
115.	文字・オーディオ・ビデオメッセージの送信(Line、Whatsapp、Telegram、SnapChat等)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
116.	バイクに乗る	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
117.	車やトラックのレーシング	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
118.	バンジージャンプ・スカイダイビング	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
119.	コンピューターゲーム(例:任天堂、X-box、Playstation)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
120.	ステージでの演奏(バンド、ダンス、お笑い、演劇等)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
121.	ボート(カヌー、ラフティング、セーリング、双胴船)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
122.	球技(サッカー、バスケットボール、バレー、ハンドボール、ラグビー、アメリカンフットボール、野球、ソフトボール等)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
123.	テニス	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

		頻度					おもしろさ				
		全く	少し	適度	とても	非常に	全く	少し	適度	とても	非常に
124.	アクアリウム（魚や水生植物の育成）	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
125.	動物の飼育	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
126.	四輪駆動車、四輪バイク、クロスカントリーオートバイ、SUVなど	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
127.	集団イベントへの参加（ダンスパーティー、クラブ、お祭り等）	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
128.	水中スポーツ（水中スキー、ジェットスキー、（カイト）サーフィン、スキューバダイビング等）	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
129.	スケートボード	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
130.	（アイス）ホッケーをする	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
131.	ゴルフをする	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
132.	書いたり（小説、エッセイ、詩、俳句、短歌等） 話したりする	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
133.	アイススケート、ローラーブレード	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
134.	格闘技	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
135.	ジョギング	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
136.	商取引や販売	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
137.	ハイキング、キャンピング、ピクニック、登山、探検等	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
138.	健康増進（歯の治療、新しい眼鏡の購入、食生活の改善等）	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
139.	乗馬	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
140.	車の運転	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
141.	四季折々の行事（クリスマス、大晦日、正月、お盆、誕生日等）に参加する	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
142.	家計簿をつける、スケジュール帳に記入する	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
143.	温泉に入る	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
144.		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
145.		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
146.		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5