

Values of Younger Ages scale : **VOYAGE**

あなたに以下の質問はどのくらいあてはまりますか？		あてはまらない まったく	あてはまる 少し	あてはまる	あてはまる とても
「0 : まったくあてはまらない」～「3 : とてもあてはまる」					
の中から、そうだと思うものに1つ、○をつけてください。					
(1)	何をしたら、心から充実感や達成感をえられるのか、わかっている	0	1	2	3
(2)	自分がどんな生き方をしたいのか、わかっている	0	1	2	3
(3)	「こんな人になりたい」という自分なりの目標がある	0	1	2	3
(4)	心から喜びや満足を感じるために、自分が何をすればいいか知っている	0	1	2	3
(5)	自分の人生で、大切にしたいと思えることが心の中にある	0	1	2	3
(6)	自分で決めた目標や夢に対して、なげやりになっている	0	1	2	3
(7)	「こんな人生を送りたい」という自分なりの目的が見えている	0	1	2	3
(8)	ちょっとでもうまくいかないことがあると、自分の目標がどうでもよくなる	0	1	2	3
(9)	いやな気分になると、大切な事が手につかない	0	1	2	3
(10)	自分がうちこみたいと思えるものに、取り組んでいる	0	1	2	3
(11)	自分にとって大切な事でも「どうせうまくいかない」、 「べつにできなくてもいい」と思う	0	1	2	3
(12)	自分の目標のためには、たいへんな事にも取り組んでいる	0	1	2	3
(13)	「どうせダメ」と、やる前からあきらめる	0	1	2	3
(14)	「こんな自分でいたい」という思いをもって、努力する	0	1	2	3
(15)	すぐに思うような結果がでない事でも、 自分のためになると思う事は、少しずつでも続ける	0	1	2	3

価値の明確化とコミットメント・・・項目 1, 2, 3, 4, 5, 7, 10, 12, 14, 15

回避の持続・・・項目 6, 8, 9, 11, 13