

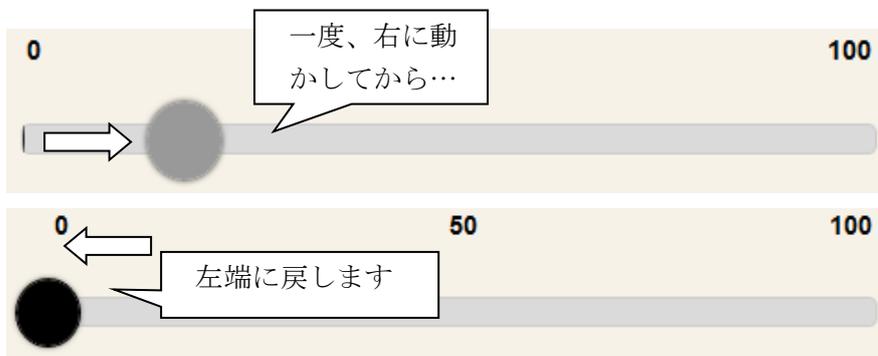
| 説明会・配布資料

調査代表者：雨宮有里 (psyame7@gmail.com)



| 抑うつ気分（質問 1）

- ・抑うつ気分は、簡単にいうと**元気がなくて心が晴れない状態**のことです。
- ・「気がめいる」「憂うつ」「気分が沈む」「重苦しい」などの言葉で表現されます
- ・私たちはうつ病ではなくても、このような気分になることがあります。
- ・この質問では、あなたがそうした気分をどのくらい感じているかを聞いています。
- ・スライダーは指で動かします。ただし一番左端（ここでは「0：全く感じていない」）にしたい場合は、一度右に動かしてから左端に戻してください



| 最近思い出した自分の経験（質問 2）

- ・私たちは、日常のささいなことや、昔の大切な思い出、訪れたことのある場所や光景などを思い出すことがあります。この質問では、「思い出した自分の経験」の内容を聞いています。
- ・「これから先の予定」「自分の悩みや思考」などは当てはまらないので気を付けてください

1. 経験したことだが出来事ではないもの

- ・自分が経験したことですが、具体的に何かを思い出したわけでない場合です
- ・例えば、高校の時の友人の顔や、昔買った CD などが頭に浮かんだ場合、これに分類されます
- ・また、「孤独」という文字を見て「自分は孤独な人間だ」のように**意味的に関連した情報**、特に人や物に関する**意味づけ**を思い出した場合もこれに相当します

2. 繰り返し起きた出来事

- ・自分が経験した出来事ですが、「ある日・ある時の出来事」ではなく、**断続的に繰り返し経験した出来事**を思い出した場合です
- ・例えば、「昔はよく公園で遊んだなあ」「いつも満員電車に乗っている」などがこれにあたります



3. 一日以上続く 長い期間にわたる出来事

- ・自分が経験した出来事ですが「ある日・ある時の出来事」ではなく**長い期間に渡って続けて経験した出来事**を思い出した場合です
- ・例えば「夏休みの間、田舎で過ごした」や「中学の時はサッカー部だった」などがこれに当たります



4. 「いつ・どこで」がわかり、一日以上続かない具体的な出来事

- ・いつごろのことか、どこで起きたのかがわかる具体的な出来事を思い出した場合がこれに当たります。
- ・ただし、詳しい日付（何月何日）や場所名（中華街の**店）まで思い出している必要はありません
- ・繰り返し経験した出来事や一日以上続く出来事は含まれず、「ある日・ある時」の出来事なので注意してください
- ・例えば「初めてのデートのこと」や「先週彼女とけんかした」「修学旅行で奈良公園に行き鹿と遊んだこと」などがこのカテゴリです

｜その内容はどのように思い出しましたか？（質問3）

- ・私たちは出来事を思い出すときに「思い出そうとして思い出した」場合と、「思い出そうとしなかったが自然と浮かんできた」場合とがあります。
- ・この質問は、どちらの思い出し方をしたか聞いています。

◆ 思い出そうとして思い出した

- ・何かを思い出そうという気持ちがあり、過去の出来事を思い出そうとした場合です。
- ・思い出すまでにかなり努力したか、すぐに頭に浮かんだかは関係ありません
「思い出そうという気持ちがあった」時は、このカテゴリに含まれます。
- ・例えば「連休中、何をしていた？」と聞かれて出来事を思い出そうとする、道に迷って「この前、どの道を曲がったっけ？」と自分の体験を思い出そうとした場合がこれにあたります。
- ・思い出した内容は、詳細な出来事の場合も漠然としたイメージの場合もあります

◆ 思い出そうとしなかったが自然と浮かんできた

- ・特に思い出そうとはしていないのに、ふと過去の経験を思い出した場合です
- ・例えば、昔よく聞いた音楽を耳にして当時のことをふと思い出したり、公園で遊んでいる子どもを見て「昔は自分もよく公園であそんだなあ」と思い出したりした場合がこれにあたります
- ・また、話をしていて「そういえばさ・・・」と関係のない過去の経験を思い出した場合も含まれます
- ・思い出した内容は、詳細な出来事の場合も漠然としたイメージの場合もあります

| ブルーな気分になったか？（質問4）

- ・私たちは落ち込んだり、ブルーな気分になったりすると、それを何とかしようとして様々な行動をとります。この質問ではどのような行動をとるかを聞いています。

◆ 前回回答してから今までの間に、ブルーな気分になった場合

- ・その気持ちから気分をそらすために、ある行動をどのくらい行ったかを聞いています
- ・大切なのは「ブルーな気分をなんとかするためにその行動をとったか」です。
- ・ブルーな気分とは関係なく、習慣で行った場合は「まったく当てはまらなかった」になります。
- ・ただし、常に行っている行動でも「ブルーな気分を何とかしよう」とおもって行った場合は、「あまり行わなかった～かなり行った」の範囲でお答えください。例として「いつもLINEをやっているが）中間テストがひどい点数でブルーな気分になったので、それを忘れてLINEをした」などが当てはまります

◆ 前回回答してから、ブルーな気分になっていない場合

- ・普段、ブルーな気分から気をそらすためにどのようなことをおこなっているかお答えください。



| 回答に関する注意

・回答の途中でサイトを閉じてしまうと、もう一度アクセスしても回答できなくなってしまう。最後の「ねこイラスト」まで回答を続け、その下の「完了」ボタンを押して下さい

・バイトや講義などでメールを開けない間に何通もメールがたまってしまった場合は、最新のメールにのみ回答してください



「回答終了」ねこイラスト

| 特別なメールについて

- ・経験サンプリング法の前日・終了の翌日 昼 12 時に事前・事後メールが届きます。なるべく早く回答をお願いいたします。
- ・なお、このメールへの回答はその日の 23 時までうけつけています。また、両方のメールに回答すると 250 円が支払われます。どちらか一方の場合、支払いは発生しないので注意してください



「回答終了」うさぎイラスト

| 調査開始時期・謝金について

- ・調査期間：6月23日（金）～ 7月2日（日） / メール送信：9時～21時の間
- ・調査前日（6/22）と終了の翌日（7/3）には事前・事後メールが送信されます
- ・調査中はメール受信に気がつくよう設定をお願い致します（バナー通知設定など）
- ・なお、謝金は調査終了後、回答数に応じて登録して頂いた口座に振り込まれます
- ・この用紙は調査の時に見直せるよう、保管しておいてください
- ・何かわからないこと、困ったことがありましたら雨宮有里（psyame7@gmail.com）までお問い合わせください。これまでで一番多かったのが「急にメールが文字化けしはじめた」というものです。もしそうになりましたら、登録メールをGmailに切り替えるのがお勧めです。使用方法はブログにLINKを張っておきます「雨宮有里，ブログ」で検索してください。なお、その後新しいアドレスで氏名と元のアドレスを雨宮宛にメールしてください。