

Title	ぶれない軸のシステムデザイン：遊びの感動根源探求に基づく自分軸明確化手法
Sub Title	System design to be a person of principle : own axis clarification method based on impression root quest of play
Author	國友, 尚(Kunitomo, Takashi) 前野, 隆司(Maeno, Takashi)
Publisher	慶應義塾大学大学院システムデザイン・マネジメント研究科
Publication year	2015
Jtitle	
JaLC DOI	
Abstract	
Notes	修士学位論文. 2015年度システムエンジニアリング学 第186号
Genre	Thesis or Dissertation
URL	<a href="https://koara.lib.keio.ac.jp/xoonips/modules/xoonips/detail.php?koara_id=KO40002001-00002015-0016">https://koara.lib.keio.ac.jp/xoonips/modules/xoonips/detail.php?koara_id=KO40002001-00002015-0016</a>

慶應義塾大学学術情報リポジトリ(KOARA)に掲載されているコンテンツの著作権は、それぞれの著作者、学会または出版社/発行者に帰属し、その権利は著作権法によって保護されています。引用にあたっては、著作権法を遵守してご利用ください。

The copyrights of content available on the Keio Associated Repository of Academic resources (KOARA) belong to the respective authors, academic societies, or publishers/issuers, and these rights are protected by the Japanese Copyright Act. When quoting the content, please follow the Japanese copyright act.

修士論文

2015 年度

ぶれない軸のシステムデザイン  
- 遊びの感動根源探求に基づく自分軸明確化手法 -

國友 尚

(学籍番号 : 81333238)

指導教員 前野 隆司

2016 年 3 月

慶應義塾大学大学院システムデザイン・マネジメント研究科  
システムデザイン・マネジメント専攻

# 論 文 要 旨

学籍番号	81333238	氏 名	國友 尚
論文題目： ぶれない軸のシステムデザイン - 遊びの感動根源探求に基づく自分軸明確化手法 -			
<p>(内容の要旨)</p> <p>企業の優秀な人材に対し、健全な意志決定や業務遂行の能力が求められて久しい。健全な意志決定や業務遂行のためには、社員が高いレジリエンス、すなわち、何かが起きてもぶれない軸を持っていることが重要と考えられる。本研究では、人それぞれが本質的に備え持つぶれない軸をデザインする手法を提案することを目的とする。すなわち、幼少期から成人期における「遊び」の変遷に着目し、それぞれの遊びでの感動根源を探求することで、幸福の四因子の前向きと楽観因子、独立とマイペース因子を高める。そして、それぞれの個性に応じたマインドセットを認識するための手法を提唱する。</p> <p>まず、ぶれない軸のシステムデザインのための、遊びの感動根源探求ツールを提案した。本ツールの手順は以下のとおりである。被験者は本ツールを用いることで、まず幼少期、青春期、成人期の各世代での遊びの体験を洗い出す。洗い出されたすべての遊びの中から、各世代で最も影響を受けた遊びを抽出し、プルチックの感情の輪を用いて、遊びを通じて揺れ動いたすべての感情をマーキングする。その上で、その遊びを続けた要因となった最も強い感動を抽出する。このプロセスを経ることにより、個々人がこれまで直感的に大切にしていた感情を理解することができる。そして幼少期、青春期、成人期で浮かび上がってきた遊びの感動根源をつなぎ合わせひと言で言い表し、日常生活での活動との関連づけを行い、自身の象徴となるアイコンを描写する。</p> <p>次に、以上のツールの有効性を以下のやり方で確認した。遊びの感動根源探求ツールを利用した39名に対し、ツール活用前と活用後に幸福の四因子およびディーナーの人生満足尺度に関するアンケートを行った。まず、幸福の四因子のひとつである前向きと楽観因子について、ツール仕様前後の平均値の差をt検定した結果、<math>P(t)=0.002&lt;0.01</math>となり1%の有意水準で有意差があった。よって、遊びの感動根源ツールの活用によって、ポジティブな感情が高くなることが明らかになった。続いて、独立とマイペースのt検定を行なった結果、<math>P(t)=0.003&lt;0.01</math>となり1%の有意水準で有意差があった。これにより、遊びの感動根源ツールの活用によって、周囲から影響されないマイペースのマインドセットが高まることが明らかになった。つながりと感謝因子では<math>P(t)=0.005&lt;0.01</math>、ディーナーの人生満足尺度では<math>P(t)=2 \times 10^{-5} &lt; 0.01</math>と、いずれも有意差があった。よって、遊びの感動根源ツールの活用によって、幸福度が高まることも明らかになった。よって、本ツールを活用することによって、幸福度を高め、ぶれない軸（レジリエンス）を強化できると考えられる。</p> <p>以上のように、本研究では、遊びの感動根源探求ツールを開発するとともに、本ツールによれば前向きと楽観因子、独立とマイペース因子、つながりと感謝因子を高められることを明らかにした。すなわち、本研究は、人それぞれが備え持つぶれない軸のシステムデザイン手法のひとつを示したものである。</p>			
キーワード (5語) 遊び、感動、探求、幸福、創造			

## SUMMARY OF MASTER'S DISSERTATION

Student Identification Number	81333238	Name	Takashi Kunitomo
<p style="text-align: center;">Title</p> <p style="text-align: center;">System Design to Be a Person of Principle - Own axis Clarification Method based on Impression Root Quest of Play -</p>			
<p>Abstract</p> <p>For the excellent talented person of the company, ability of right decision-making and the right duties accomplishment continues being required. For right decision-making and the right duties accomplishment, employees have high resilience, in other words, it is thought that Be a Person of Principle is important even if anything happens. In this study, it is intended that I suggest method of system design to be a person of principle that a person possesses it essentially and has. In other words, focusing on the transition of "play" in adulthood from childhood, it is possible to explore the inspiring source in each play, to improve the positive factor and the pace factor of the four factors of well-being.</p> <p>First, we have proposed a tool to explore the roots of play of excitement for the system design to be a person of principle. Procedure of this tool is as follows. In the subject using this tool at first of the memory of the play in each generation of the childhood period, adolescence, the adulthood investigate. From all investigated play, I extract play affected most in each generation and mark all feelings that swung through play using wheel of emotions of Plutchik. On top of that, I extract the strongest impression that became the factor that continued the play. I can understand the feelings that an individual valued intuitively so far by passing through this process. And, for the childhood period, connect the impression roots of the play that appeared in adulthood for adolescence and express it with a word and perform linkage with the activity in the everyday life and describe a symbol of oneself and the icon that it is.</p> <p>Then, I confirmed the effectiveness of the above-mentioned tool in the following ways. For 39 people using a tool to explore the roots of play of excitement, I speak the result that performed four factors of the well-being and questionnaire survey about Satisfaction With Life Scale after utilization if before tool utilization.</p> <p>At first as a result that was the factor of positive one of four factors of the well-being, but t-test did the difference of the mean; <math>P(t)=0.002&lt;0.01</math>, it was significantly different in 1% of levels of significance. It was revealed that positive feelings became higher by the good use of impression root tool of the play. As a result of being a factor of the one's own pace, but having performed t-test of the difference of the mean successively; <math>P(t)=0.003&lt;0.01</math>, it was significantly different in 1% of levels of significance. It became clear that a mind set of the one's own pace not to be influenced by by the good use of impression root tool of the play from all around increased. As a result of, in the factor of thanks, having performed t-test of the difference of the mean; <math>P(t)=0.005&lt;0.01</math>, as a result of being Satisfaction With Life Scale, but having performed t-test of the difference of the mean; <math>P(t)=2\times 10^{-5}&lt;0.01</math>, they were significantly different in 1% of levels of significance. Thus, it was revealed that well-being increased by using a tool to explore the roots of play of excitement. Thus, I raise well-being by using this tool, and it is thought that I can strengthen be a person of principle (resilience).</p> <p>In this study, I developed a tool to explore the roots of play of excitement, and this tool is revealed to improve the factor of positive, the factor of the one's own pace, and the factor of thanks. In other words, this study showed one of the method of system design to be a person of principle.</p>			
<p>Key Word(5 words)</p> <p>Play, Impression, Quest, Well-being, Originality</p>			

<b>第1章 はじめに</b> .....	<b>6</b>
1.1.背景.....	7
1.2.先行研究.....	8
1.2.1.イノベーターの備え持つ性質について.....	8
1.2.2.モチベーションプロセスについて.....	9
1.2.3.計画的偶発性理論について.....	10
1.2.4.人生満足尺度と幸福の四因子について.....	12
1.3.先行研究の課題.....	14
1.3.1.先行研究の課題について.....	14
1.3.2.ぶれない軸および自分軸の定義について.....	15
1.3.3.本研究の着眼点と全貌について.....	15
1.4.本研究の目的.....	18
<b>第2章 手法の提案</b> .....	<b>19</b>
2.1.遊びの感動根源探求ツールのコンセプト.....	20
2.2.遊び体験ブレインストーミング.....	21
2.3.感動根源探求シート.....	22
2.3.1.感動根源探求シートについて.....	22
2.3.2.感動根源探求支援ツールについて.....	23
2.4.自分軸明確化シート.....	24
2.4.1.自分軸の明確化について.....	24
2.4.2.遊びの感動根源探求に基づく自分軸明確化について.....	26
<b>第3章 検証</b> .....	<b>28</b>
3.1.検証目的.....	29
3.2.検証方法.....	30
3.2.1.検証の方法について.....	30
3.2.2.被験者について.....	32
3.3.検証結果.....	33
3.3.1.独立とマイペースの因子について.....	34
3.3.2.前向きと楽観の因子について.....	35
3.3.3.つながりと感謝の因子、自己実現と達成の因子について.....	35
3.3.4.人生満足尺度について.....	37
3.3.5.検証結果の考察について.....	40

3.4.遊びの感動根源探求ツール利用事例紹介.....	41
3.4.1.起業家 A (30 代男性) の利用事例.....	41
3.4.2.会社員 B (20 代女性) の利用事例.....	45
3.4.3.外資系企業エンジニア C (30 代男性) の利用事例.....	49
3.4.4.大手旅行代理店社員 D (20 代男性) の利用事例.....	54
3.4.5.テレビ局社員 E (20 代男性) の利用事例.....	58
<b>第 4 章 考察.....</b>	<b>62</b>
4.1.遊びの感動根源探求ツールの開発プロセスの考察.....	63
4.2.遊びの感動根源探求ツールの有効性の考察.....	64
4.3.遊びの感動根源探求ツールの課題の考察.....	65
4.4.今後の展望.....	66
<b>第 5 章 おわりに.....</b>	<b>67</b>
5.1.本研究のまとめ.....	68
謝辞.....	69
参考文献.....	70
付録.....	72

# 第1章

## はじめに

企業の優秀な人材に対し、健全な意志決定や業務遂行の能力が求められて久しい。健全な意志決定や業務遂行のためには、社員が高いレジリエンス、すなわち、何かが起きてもぶれない軸を持っていることが重要と考えられる。

本研究では、人それぞれが本質的に備え持つぶれない軸をデザインする手法を提案することを目的とする。

第1章では、1.1.に背景、1.2.に先行研究、1.3.に先行研究の課題、1.4.に本研究の目的について述べる。

## 1.1 背景

イノベーションは、1911年にシュンペーターによって、はじめて定義された。以降、世界的に経営およびイノベーションに関する研究は活性化しており、いまなおこれらの研究に終止符は打たれていない。

近年、日本国内の経営者やマネージャーに、最も影響を与えている経営書のひとつにイノベーションのジレンマがある。しかしながら、この書物は時として誤読されることが多い。邦題はイノベーションのジレンマであるが、原題は *The Innovator's Dilemma*、すなわちイノベーターのジレンマである。市場に新作を投入する際に、一般に対象を広げ、イノベーションのジレンマというタイトルで発売するか、もしくはバウンダリを絞りイノベーターのジレンマというタイトルで発売するかは、出版社の経営に大きな影響を与えるが、日本国内では前者が選択された。2001年の発売以来、版を重ね、多くの人びとに支持されている。しかしながら、日本企業がイノベーションを起こせなくなったといわれて久しい。

クリステンセンが提唱した *The Innovator's Dilemma* によると、優良企業の優れた経営者、優れた社員であっても、その企業を失敗へと導く合理的な意志決定、業務遂行に対しての警笛があげられている。しかし、今もなおジレンマを打開する本質的な解は提示されておらず、日本国内の有数の企業においてもイノベーターがジレンマに陥る事例は枚挙に暇がない。企業の優秀な人材の健全な意志決定、業務遂行は求められて久しい。

日本国の日本再生戦略(平成 24 年 7 月 31 日閣議決定)においても、イノベーションというワードは計 66 回使用されており、科学技術のみならず、教育、医療、環境など様々な分野でのイノベーションが期待されている。持続可能性ある社会にとってイノベーションは不可欠であることは周知の通りである。

イノベーションの重要性については、企業の多くの優秀な人材は認識している。また自らの領域において、本質的な解についても認識および理解はできていることが多い。しかしながら、最終的な意志決定や業務遂行のプロセスで、破壊的イノベーションについて太刀打ちできていないのが現状である。

イノベーターのジレンマについて、今日明確な解はまだ示されていない。イノベーションの遂行にあたっては、数々の困難や逆境がつきまとう。本質的な解を知りながらもぶれてしまう。なぜ困難や逆境に陥ったときにそれに屈せず、本質的で健全な意志決定や業務遂行がなされないのか。

イノベーターや優秀な人材が、健全な意志決定や業務遂行をするためには、個々人が高いレジリエンス、すなわち、何かが起きてもぶれない軸をもっていることが重要と考えられる。



## 1.2 先行研究

逆境においても創造性を発揮するという先行研究は、経営学、教育学、心理学、幸福学と多岐に及ぶ。代表的な先行研究を以下に示す。

### 1.2.1 イノベーターが備え持つ性質について

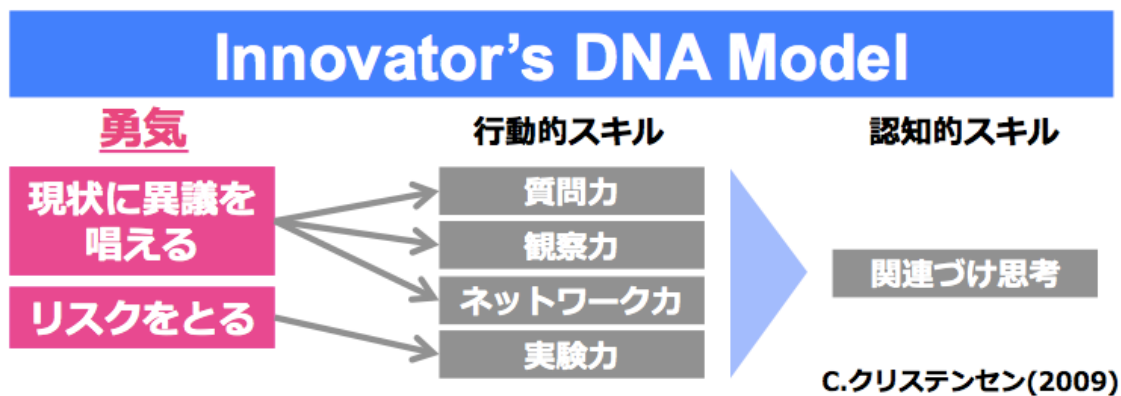
クリステンセンは、The Innovator's DNA の中で、Innovator's DNA Model を提唱した。イノベーターは、次の5つのスキルを備え持つというものである。

スキルは、行動的スキルと認知的スキルに分類される。

行動的スキルとは、質問力、観察力、ネットワーク力、実験力というものである。また認知的スキルとは、複数の要素や事象を俯瞰して、関連づけしていく思考であるとしている。

上述したスキルは、現在世界中の様々な教育機関でスキル獲得に関する研究と実践が繰り返されている。

図 1



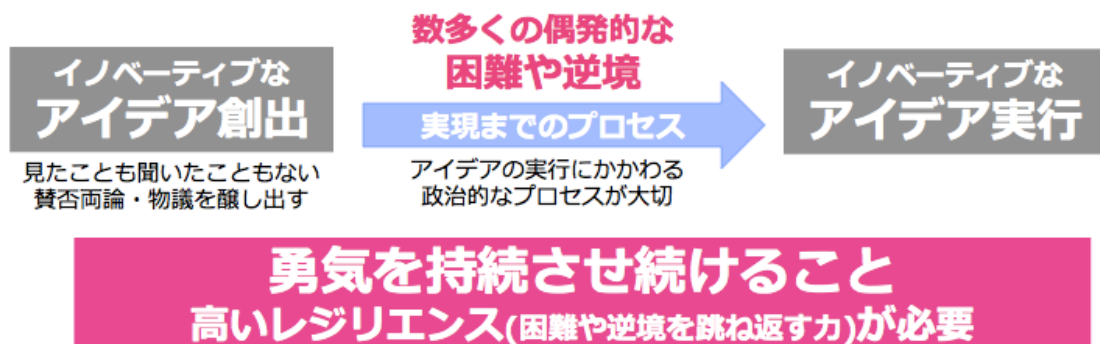
しかしながら、Innovator's DNA Model で注目すべきところはスキルではない。図 1 の矢印が示しているように、イノベーターがイノベーションの実行において、必要不可欠なものとして、イノベーションに取り組む勇気を挙げている。イノベーションに取り組む勇気、具体的には、現状に異議を唱えることとリスクを取ることである。

イノベーションを生み出していくプロセスは、アイデアの創出、アイデアの実行という2つのプロセスに分類がされる。しかしながら合理的な意志決定を善とする優良な組織において、アイデアの創出とアイデアの実行は負の関係にある。

見たことも聞いたこともない斬新なアイデア、物議を醸し出す斬新なアイデア、既存ビジネスを破壊する恐れのある斬新なアイデアは、合理的意志決定をくたす優良な組織では多くの反発や反感を招き、イノベーションを創出の可能性のある斬新なアイデアを阻害するヒューマンファクターが数多く存在する。これらイノベーション創出に関するトレードオフはよく知られている事実であ

るが、イノベーション研究においては、アイデアの実行に関わる政治的プロセスが重要だという認識が広まっており、上述のイノベーターの5つのスキルの行動的スキルであるネットワーク力が重要であるという論調は強い。またアイデアの創出とアイデアの実行は、同一人物、同一組織では難しいという論調がある。これらは数多くの偶発的な困難や逆境を跳ね返すことができない、もしくは跳ね返すために時間を費やすということが非合理的だという前提に立っており、本質的にイノベーターに寄り添った提案だとは見られない。

図 2



組織の中で自らのあたらしい創造的なアイデアを説明し、多くの反発や反感を招くプロセスに居続けながらも、イノベーションに取り組む勇気を持続させることが、イノベーターや優れた人たちにとって大切ではないかと考える。

### 1.2.2 モチベーションプロセスについて

ドウェックによると、人々は生まれながらにして **Growth-mindset** を本来備え持つのだという。**Growth-mindset** とは、知能は時を重ねるにつれて成長し続けるという考え方である。

一方で対になる考え方として挙げられているのが、**Fixed-mindset** である。**Fixed-mindset** とは、知能は固定的であるという考え方であり、ドウェックは **Growth-mindset** と **Fixed-mindset** の2つのマインドセットに分類し、マインドセットについて、以下の通り整理をしている。

**Growth-mindset** の特徴は、前述の通り、知能は成長し続けるという考え方に立つ。これらの特質としては、よくなりたいというマインドセット、失敗は成功への糧というマインドセット、努力は報われるというマインドセット、批判から学ぶというマインドセット、他人の成功からひらめくというマインドセットが挙げられる。結果として、**Growth-mindset** を持つ者は、これまで以上に高い達成に手が届く可能性があるとする。

一方で **Fixed-mindset** の特徴としては、周囲によく見せたいというマインドセット、失敗は過ちであるというマインドセット、無駄な努力はしないというマインドセット、ネガティブなフィードバックは聞く耳を持たないというマイ

ンドセット、他人の成功を妬むマインドセットが挙げられる。結果として、Fixed-mindset を持つ者は、彼らは早い段階で安定水準に達するものの、本来持つポテンシャルよりも低い達成度で終わる可能性があると考えられる。

図 3

Growth Mind-set	Fixed Mind-set
知能は成長し続けるという考え方	知能は固定化するという考え方
よくなりたい	よく見せたい
失敗は成功への糧	失敗は過ちである
努力は報われる	無駄な努力はしない
批判から学ぶ	批判は聞く耳を持たない
他人の成功からひらめく	他人の成功を妬む

C.ドウェック(1986)

上述の通り、数々の困難や逆境が待ち受けるイノベーションのプロセスを乗り越えるために不可欠なマインドセットは、Growth-mindset であると考えられる。

しかしながら、上田による日本国内の小学 4 年生から高校 3 年生を対象にした調査では、13 歳を境に周囲の目を意識する Fixed-mindset が増えていくことが確認されている。

図 4



つまり、年齢を重ねるにつれて、レジリエンスが低くなることが認められ、イノベーションのプロセスを越えられる人が少なくなることを言い換えることができる。

### 1.2.3 計画的偶発性理論について

クランボルツは **Planned Happenstance Theory** で、個人のキャリアの 8 割は予想し得ない偶発的なことによって決定されるというキャリア論を提唱した。

計画された偶発性、すなわち予期せぬ変化に適応し、創造性を発揮する人の行動特性として、好奇心、持続性、柔軟性、楽観性、冒険心の 5 つを挙げている。好奇心とは新しい学習機会を模索し続ける状態。持続性とは、コツコツと努力をし続けること。楽観性とは、新しい機会を実現可能であると捉えること。柔軟性とは、信念、概念、態度、行動をリフレーミングすること。冒険心とは、結果が不確実であったとしても行動に移すことを指す。

図 5



これら行動特性は、クリステンセンによる **Innovator's DNA Model**、ドウェックによる **Growth-mindset** とも共通するところが複数挙げられる。

クランボルツの理論の本質は、さらにその偶然を計画的に設計する手法を提案しているところにある。すなわち突発的なできごとが生じた場合に、どのように振る舞うのかについて、事前に計画を立ててぶれない軸を作るというものといえる。

計画的偶発に備えるための手法は、以下の手順により行われる。

1. 被験者の過去の経験を紐解き計画的偶発性を標準化させる
2. 被験者の好奇心を引き出し、学びと探求のために問いを投げかけ支援する
3. 被験者に予期せぬ機会が到来したときにどう振る舞うかを教える
4. 被験者が思い描いた建設的な行動を抑制しないように教える

計画的偶発性理論は、対面によるカウンセリングをベースに手順が示されており、クライアントを探求の行動に促すところが特徴的である。

図 6

## 偶然を計画的に設計する手法

- 1.過去の偶発的キャリア体験を紐解いて標準化をさせる
- 2.問いの投げかけにより、リフレーミングを行わせる
- 3.偶発的イベントのシミュレーションを行わせる
- 4.思い描いた行動を抑制しないようにさせる

J.クランボルツ(1999)

### 1.2.4 人生満足尺度と幸福の四因子について

近年幸福に関する研究は、世界的に活性化してきており、幸福と創造性に関する因果についても研究が進められている。

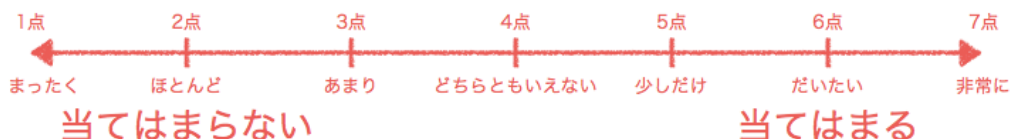
感情的幸福度の高い人の傾向として、スタウによれば、自律性、多様性が重要とされるような仕事をしていること、ストーベックによれば、全体俯瞰に着目すること、またドノヴァンによると、生産的な提案を繰り返し、組織内で自分の能力を向上させることが確認されている。すなわち感情的幸福度の高い人は、困難や逆境が訪れても、全体を俯瞰することができ、マイペースであり、ポジティブであるといえよう。

人々の主観的幸福度を計測する手法として、ディーナーによる人生満足尺度が有効であることが示されている。

図 7

#### 人生満足尺度 (イリノイ大学名誉教授エド・ディーナー)

- 1.ほとんどの面で私の人生は私の理想に近い
- 2.私の人生はとても素晴らしい状態だ
- 3.私は自分の人生に満足している
- 4.私はこれまで自分の人生に求める大切なものを得て来た
- 5.もう一度人生をやり直せるとしてもほとんど何も変えないだろう



前野は、幸福(主観的 well-being)の四因子と、幸福度との関係を明らかにした。

幸福の四因子とは、第一因子が自己実現と成長、第二因子がつながりと感謝、

第三因子が前向きと楽観、第四因子が独立とマイペースである。

自己実現と成長の因子は、目標を達成したり、目指すべき目標を持ち学習、成長していること。つながりと感謝の因子は、多様な他者とのつながりを持ち、他人に感謝する傾向、他人に親切にする傾向が高いこと。前向きと楽観の因子は、ポジティブ、前向きに物事を捉え細かいことを気にしない傾向が強いこと。独立とマイペースの因子は、自分の考えが明確で人の目を気にしない傾向が強いことを指す。

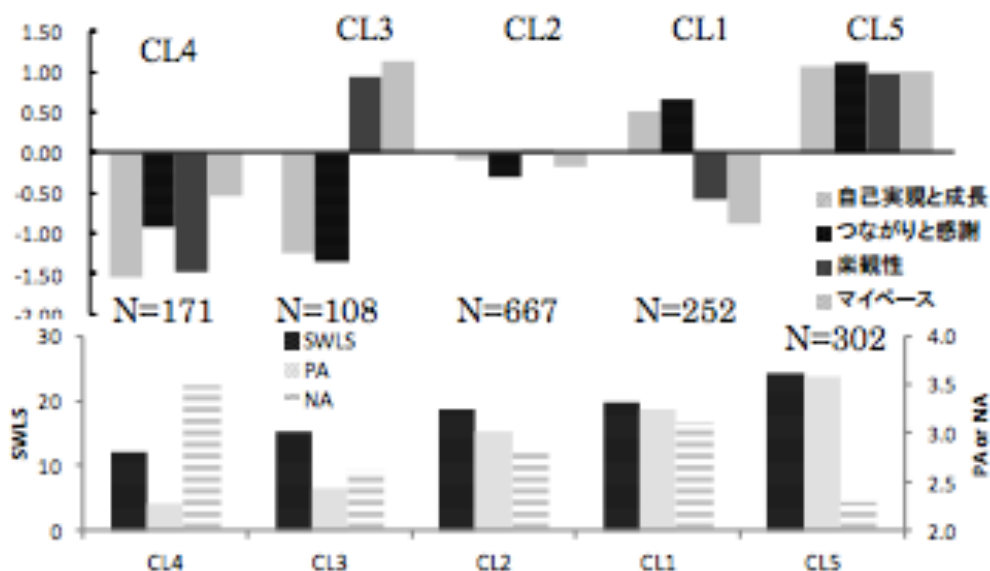
図 8



幸福の四因子と幸福度の関係を明らかにしたものが、下記の調査である。

最も幸福度の高いクラスタ(CL5)とやや幸福度の高いクラスタ(CL1)と比較したところ、最も幸福度の高いクラスタ(CL5)は、四因子すべての因子においてz得点が正であったのに対し、やや幸福度の高いクラスタ(CL1)では、前向きと楽観、独立とマイペースの因子がz得点で負に振れており、やや悲観的で、他者の影響を受けやすい特徴を持っていることが検証されている。

図 9



上記研究により、独立とマイペースの因子、前向きと楽観性の因子を高めることが、やや幸福度の高いクラスタの幸福度を高めることにもつながり、また困難や逆境を跳

ね返すレジリエンスを高めるという観点でも、上述の2つの因子は大切であると考えられる。

## 1.3 先行研究の課題

### 1.3.1 先行研究の課題について

The Innovator's Dilemmaにあるように、イノベーター、あるいは優秀な人材が、イノベティブなアイデアやあたらしい事業構想を考え出す。しかしながら、そのアイデアは賛否両論を巻き起こし、合理的な判断をくだす優良企業においては、数々な困難や逆境が待ち受ける。

The Innovator's DNAにあるように、イノベーションを乗り越えるためには勇気が必要である。すなわち、現状に異議を唱える勇気とリスクを取る勇気である。革新的なアイデアを創出し発表をした瞬間から、数々な困難や逆境が待ち受ける。そのプロセスにおいて、折れない心を持ち、逆境を跳ね返し、勇気を維持することができるかがイノベーターにとって大切だと考えられる。個々人が高いレジリエンスを持つこと、すなわちぶれない軸をもつための設計が求められている。

人は本来 Growth-mindset を持ち合わせているが、13歳を境に Fixed-mindset を持つ人の割合が増えていることが検証されている。幼少期から青年期への変化の中で、周囲に影響を受けて合理的な判断をくだす傾向を垣間見ることができる。人が本来持ち合わせている Growth-mindset を再構築することは、ぶれない軸の設計に深く関連すると考えられる。

計画的偶発性理論により、過去の体験より偶発的に起こるイベントに備える手法について検証された。さらに予期せぬ変化に適応し、創造性を発揮する人の行動特性として、好奇心、持続性、柔軟性、楽観性、冒険心の5つを挙げている。クランボルツはキャリアに影響を与えた偶発的なイベントが起こったときにどのような振る舞いをしたかを振り返ることで偶発性に備えたが、上記5つの行動特性そのものをダイレクトに抽出する手法には至っていない。

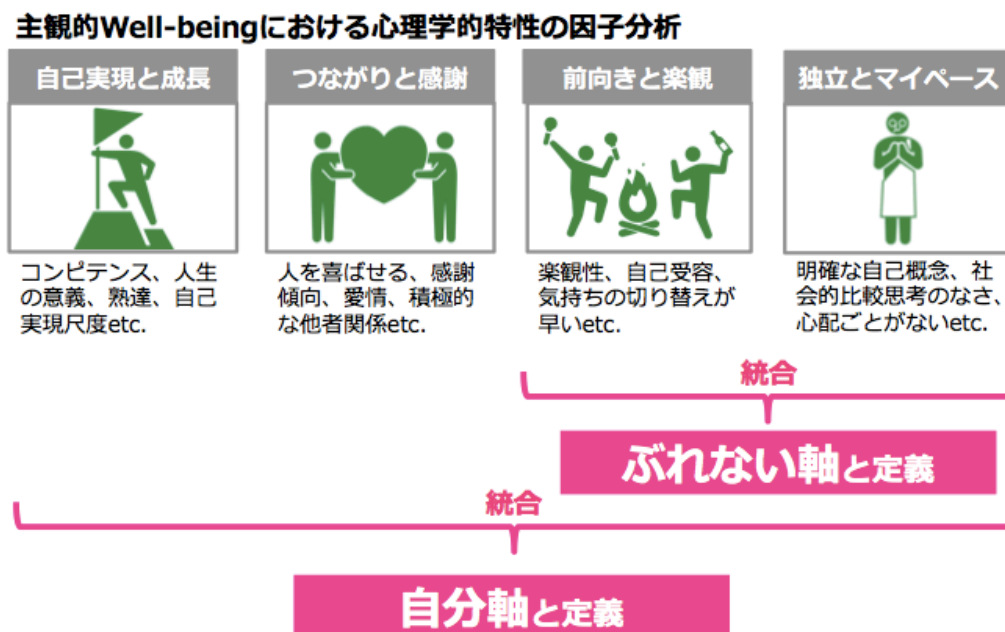
主観的 well-being とその心理的要因は、最も幸福度の高いクラスターになるためには、前向きと楽観因子、独立とマイペース因子を高める必要性が検証された。しかしながら、上記因子を高める手法については確立されておらず、上記を高めることが高いレジリエンスを維持するためには大切だと考えられる。

### 1.3.2 ぶれない軸および自分軸の定義について

数々の困難や逆境が訪れる新たな挑戦には、心理学特性の因子においては、明確な自己概念、社会的比較思考のなさ、心配ごとがない等の要素からなる「独立とマイペース」の因子、そして楽観性、自己受容、気持ちの切り替えが早い等の要素からなる「前向きと楽観」の因子が大切だと考えられる。上述の2つの因子を統合したものを、本研究では「ぶれない軸」と定義した。

さらに「ぶれない軸」に加え、コンピテンス、人生の意義、熟達、自己実現尺度等の要素からなる「自己実現の成長」の因子、そして人を喜ばせる、感謝傾向、愛情、積極的な他者関係等の要素からなる「つながりと感謝」の因子を統合したものを、本研究では「自分軸」と定義した。

図 10



### 1.3.3 本研究の着眼点と全貌について

個々人のぶれない軸を設計するにあたり、先行研究より、創造性を発揮する人の行動特性、すなわち好奇心、持続性、柔軟性、楽観性、冒険心を、日常生活の中で発揮している事象に焦点を当てて、体験を抽出することが考えられる。また体験を抽出するにあたり、幼少期から現在に至るまでの半生を網羅していることが望ましい。

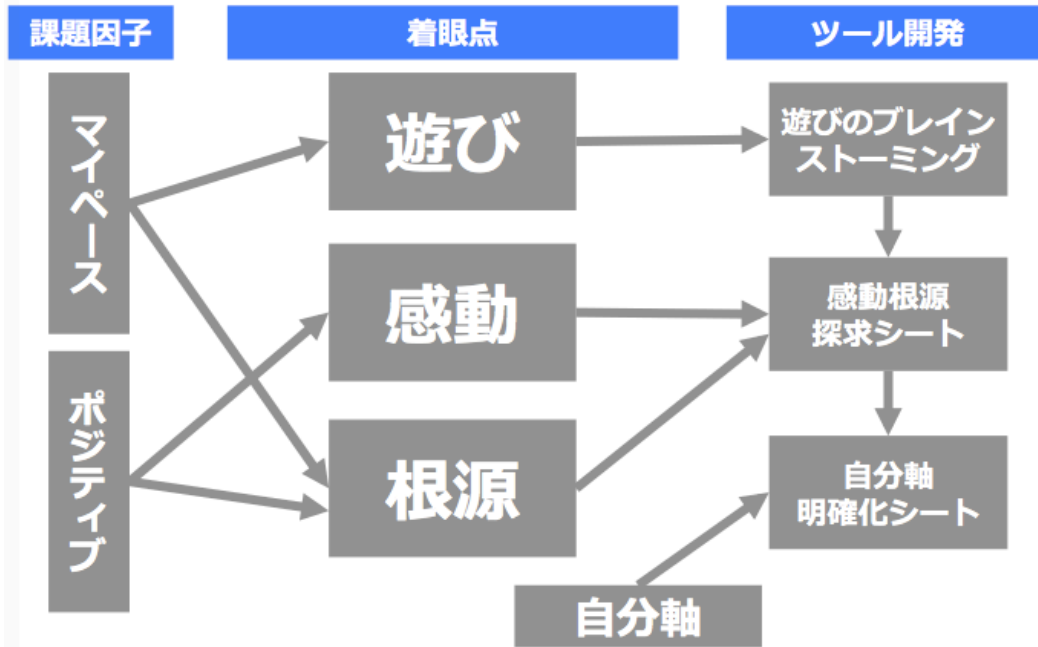
そしてそれらの意志決定や遂行においては、合理的に判断をくだすものではなく、直感的に判断し、その人となりが出表するものが望ましい。

本研究では、課題因子である独立とマイペースの因子、前向きと楽観の因子、すなわち、ぶれない軸をデザインするにあたって、「遊び」「感動」「根源」に着



目をした。

図 11



遊びは、マイペースの要素が顕著に現れる事象である。個々人が合理的ではなく、直感的に取捨選択されるものである。マイネメリスによると、遊びは創造性をもったアイデアの源となる。またクリステンセンによると、イノベーターの DNA として、リスクを取る勇気、異議を唱える勇気の重要性を説いているが、遊びにおいては上述の勇気を発揮することが容易である。さらに上田によると、日本国内では 13 歳を境に、よく見せたい、失敗に恥をかきたくない等の周囲のことを気にする固定的知能観を持つ人の割合が増えることが確認されている。すなわち半生において継続している事象として、「遊び」の変遷を追うことにより、個々人のぶれない軸が発見できるのではないかと考えた。

次に感動に着目したのは、ひとつの遊びの中でも様々な感情が沸き起こること、また人により同じ遊びであって役割に応じて、感情の強弱が異なってくるからである。ドウェックは、人は本来生まれながらにして、よくなりたい、失敗は成功への糧、批判から学ぶ等のドキドキやワクワクの mindset である成長的知能観を持つと提唱している。このドキドキ、ワクワクといったポジティブな mindset は、個々人が熱中した遊びの中に顕在していると考えられる。遊びの感動を探求することにより、ポジティブ因子の向上が考えられる。

最後に根源に着目したのは、個々人の熱中した遊びも、なぜ遊んでいるのか

についての理由が不明瞭であり、無意識下にて行われている。クランボルツ[11]の計画的偶発性理論では、過去の偶発的なイベントを標準化させることで意識下に定着させる試みを提唱しているが、本研究では各年代での遊びの根源を探求することにより、独立とマイペースと前向きと楽観が凝縮された要素を抽出できると考えられる。

上述の、遊び、感動、根源を抽出するツール、さらには自分軸の明確化するツールとして、遊びの感動根源探求ツールの開発を行った。遊びの感動根源探求ツールは、遊びのブレインストーミング、感動根源探求シート、自分軸明確化シートの3つの機能からなる。

## 1.4 本研究の目的

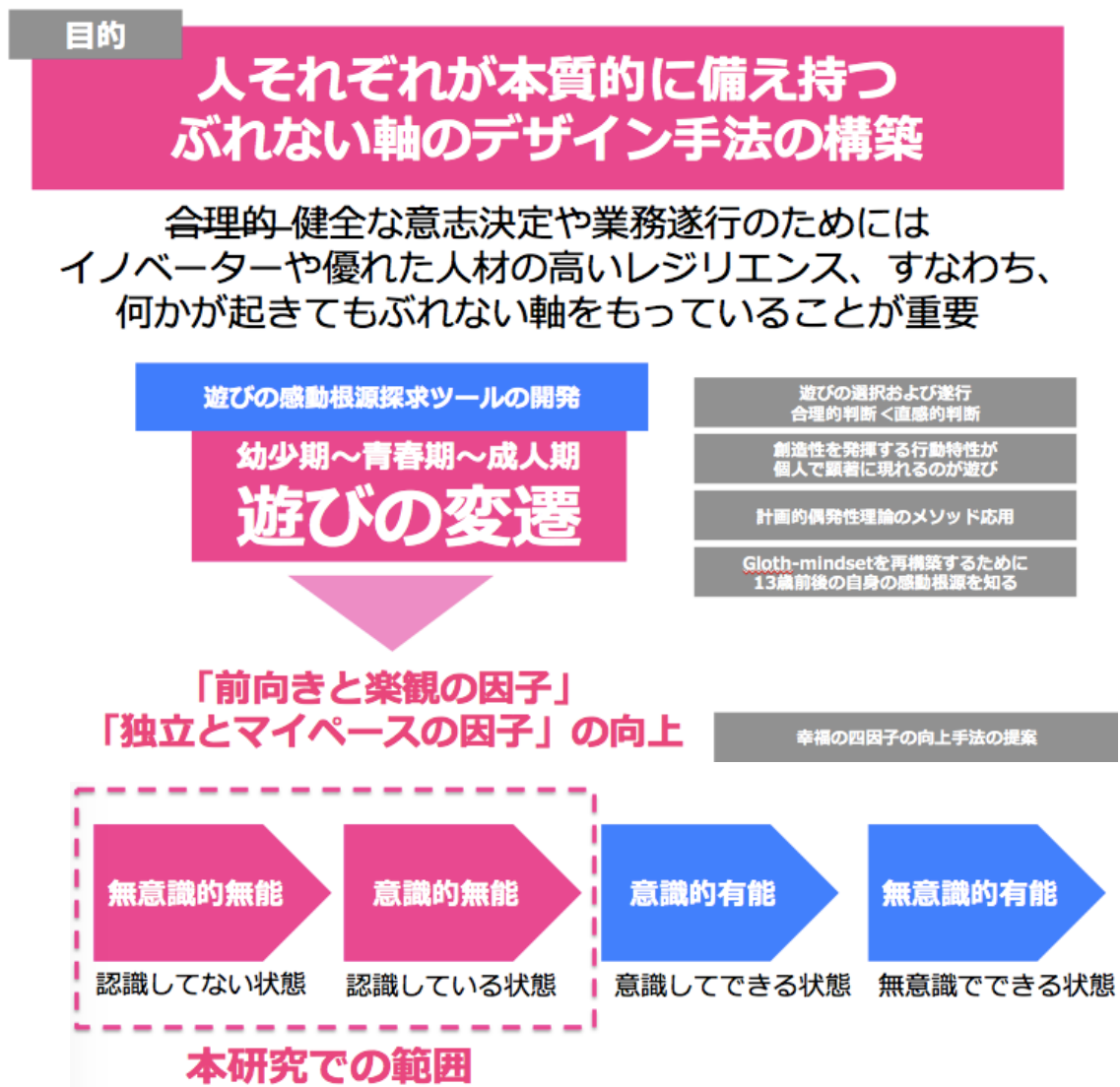
本研究の目的は、人それぞれが本質的に備え持つぶれない軸のデザイン手法の構築である。

不確実性の高い新たな挑戦には数多くの偶発的な困難や逆境が訪れる。ぶれない軸をデザインすることで、独立とマイペースの因子、前向きと楽観の因子の向上させるツールとして、遊びの感動根源探求ツールの開発を行う。

本研究のスコープは、学習モデルの無意識的無能(認識していない状態)、意識的無能(認識している状態)を範囲とする。意識的有能(意識してできる状態)、無意識有能(無意識でできる状態)は本研究の対象外である。

遊びの感動根源探求ツールを開発し、自己認識できていない自らのぶれない軸をデザインし、遊びの感動根源に基づく自分軸を明確化させることが本研究のスコープである。

図 12



# 第2章

## 手法の提案

第2章では、開発した「遊びの感動根源探求ツール」の説明を行う。本ツールは、幼少期から成人期における「遊び」の変遷に着目し、それぞれの遊びでの感動根源を探求することで、幸福の四因子の前向きと楽観因子、独立とマイペース因子を高める。そして、それぞれの個性に応じたマインドセットを認識するための手法を提唱する。

「遊びの感動根源ツール」は、「遊び体験ブレインストーミング」「感動根源探求ツール」「自分軸デザイン」からなる。

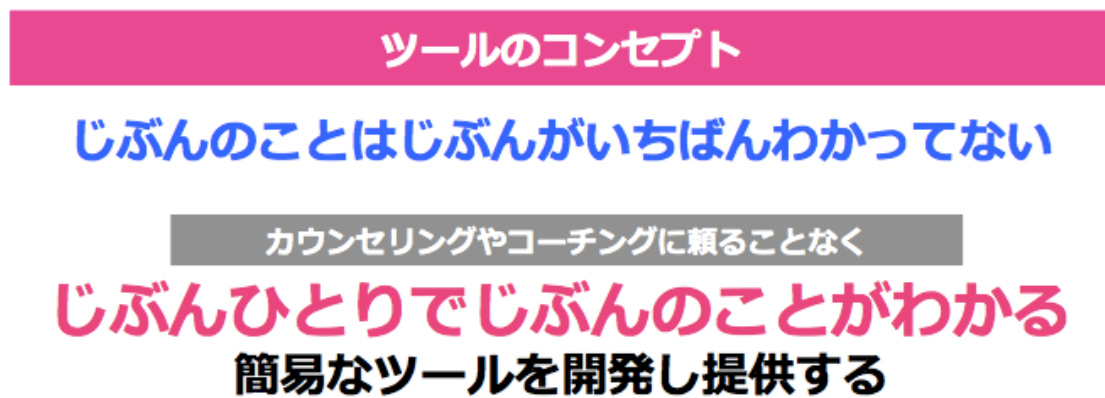
2.1.に遊びの感動根源探求ツールのコンセプト、2.2.に遊び体験ブレインストーミング、2.3.に感動根源探求シート、2.4.に自分軸明確化シートを述べる。

## 2.1 遊びの感動根源探求ツールのコンセプト

遊びの感動根源探求ツールのコンセプトは、「じぶんひとりでじぶんのことが分かる簡易なツール」である。

従来、自分自身の本質を探求する場合、カウンセリングやコーチングなど第三者コミュニケーションの問いかけによる手法が一般的であった。しかしながら、このようにカウンセラーやコーチとのコミュニケーションを得る機会は誰もが容易に得られるものではない。そこで簡易なツールを提供し、自分ひとりであってもぶれない軸を明確化させられるツールの提供を目指した。

図 13

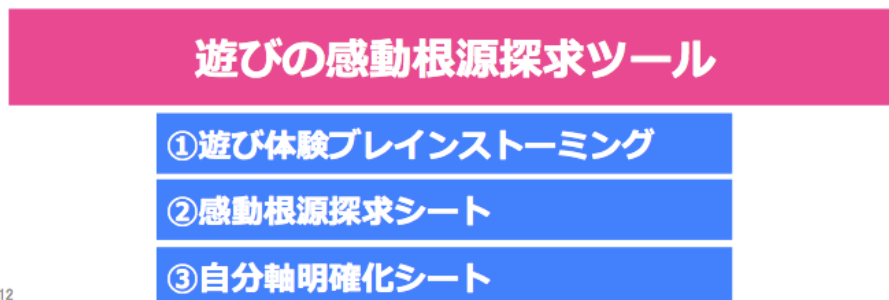


遊びの感動根源探求ツールは、次の三つの機能からなる。

1. 遊び体験ブレインストーミング
2. 感動根源探求シート
3. 自分軸明確化シート

である。

図 14



それぞれの機能紹介、および利用方法については次に述べる。

## 2.2 遊び体験ブレインストーミング

被験者は、遊びをテーマにブレインストーミングを行う。ブレインストーミングとは、与えられたテーマから連想をスタートさせ、数多くのアイデアを洗い出す手法である。ペンと付箋が用意されていると望ましい。

まず被験者は、過去に体験した遊びを可能な限り洗い出す。幼少期(12歳まで)、青春期(13歳から18歳)、成人期(19歳以上)それぞれに分けて、ブレインストーミングを行うことで、自らがそれぞれの年代でどのような遊びをこれまで体験してきたのかを改めて知ることができる。各時期約5分間を目処に行う。

記憶の奥底に忘れ去られている遊びを発掘するためには、同世代、同年代とブレインストーミングを行うことが有効であると考えられる。

図 15



## 2.3 感動根源探求シート

遊びのブレインストーミングで、各期でのブレインストーミングが終了したあとに、遊びの感動根源探求シートに沿って記入を行い、自らの感動根源を探求する。利用方法については次の通りである。

### 2.3.1 感動根源探求シートについて

感動根源探求シートとは、自らの遊び体験を分析し、感動根源の探求をサポートするツールである。

被験者は、遊びのブレインストーミングによってでてきた、幼少期、青春期、成人期のそれぞれの遊びの中から、自らが最も思い入れのある遊びを選び出す。

選び出した遊びを 5W1H に沿い、What(遊びのタイトル)、When(いつ)、Where(どこで)、How(どのように)、Why(なぜ/揺れ動いた感情)に沿って、自らの体験した遊びについて分析を行う。制限時間は、各期で5分間を目安に取り組み、ブレインストーミング同様、深く考えずに書き出すことが望ましい。

図 16

遊びのタイトル	_____
いつ?	_____
誰と?	_____
どこで?	_____
どのように? 具体的な シーン	_____
なぜ? 揺れ動いた すべての感情	_____

※最も揺れ動いた感情に ○ をつけてください。

また本シートを用いることで明らかになることは、ひとつの遊びのプロセス中でも様々な感情があることを理解することができる。しかしながら、多くの人たちはどのよう

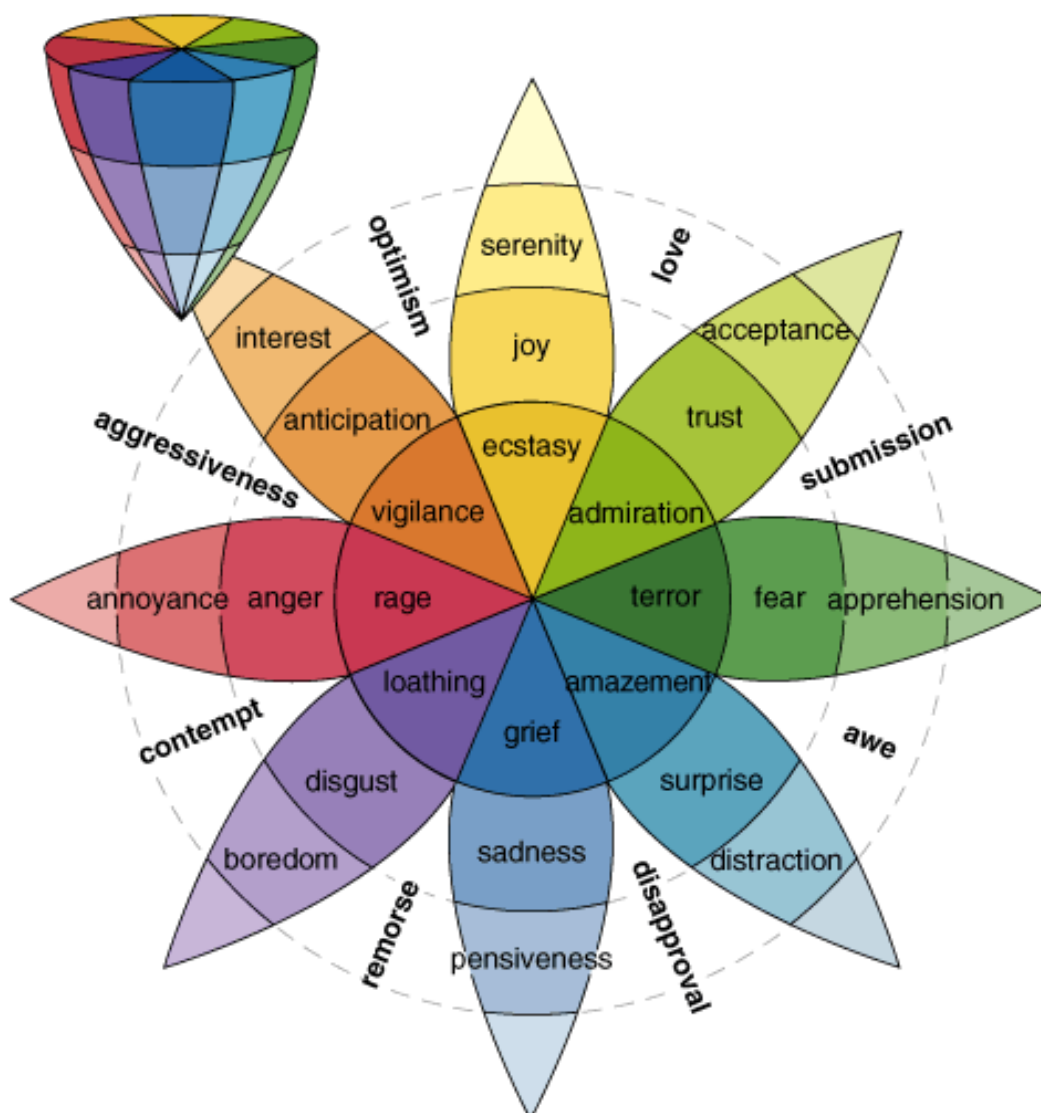
な感情を人が持ち合わせているのかについて知り得ないことが、初期のプロタイプで発見することができた。

そこで感情を探求するためのサポートツールとして、下記を追加で用意することにした。

### 2.3.2 感動根源探求支援ツールについて

プルチックは、8つの基本感情と、2点の組み合わせからなる8つの応用感情からなる「感情の輪」を提唱した。

図 17



引用:

<http://www.fractal.org/Bewustzijns-Besturings-Model/Nature-of-emotions.htm>



基本感情は、喜び、信頼、心配、驚き、悲しみ、嫌悪感、怒り、予測の8つからなる。8つの基本感情それぞれに強弱があり、喜びには光惚と安らぎが、信頼には敬愛と容認が、心配には恐怖と不安が、驚きには驚愕と動揺が、悲しみには悲嘆と感傷的が、嫌悪感には憎悪と倦怠が、怒りには激怒と苛立ちが、予測には警戒と関心が設定されている。

また8つの応用感情は、喜びと信頼とが組み合わさり愛が、信頼と心配とが組み合わさり服従が、心配と驚きとが組み合わさり畏れが、驚きと悲しみとが組み合わさり失望が、悲しみと嫌悪感とが組み合わさり自責の念が、嫌悪感と怒りとが組み合わさり侮辱・軽蔑が、怒りと予測とが組み合わさり攻撃性が、予測と喜びとが組み合わさり楽観がというものである。

前述の遊びの分析ツールの項目である Why(なぜ/揺れ動いた感情)を探求する際に、プルチックの感情の輪を見ながら、自らが体験した遊びでどのような感情が揺れ動いたのかについてすべての感情の抽出を行う。このプロセスを行うことで、抜け漏れなく遊びの中で沸き起こっていた感情を被験者は知ることができる。

さらにすべての感情を洗い出した後に、最も思い入れのある遊びだと考えるに至る要因となった感情をひとつ選び出してマーキングを行う。このプロセスを経ることにより、個々人がこれまで直感的に大切にしていた感動の根源を理解することができるのである。

## 2.4 自分軸明確化シート

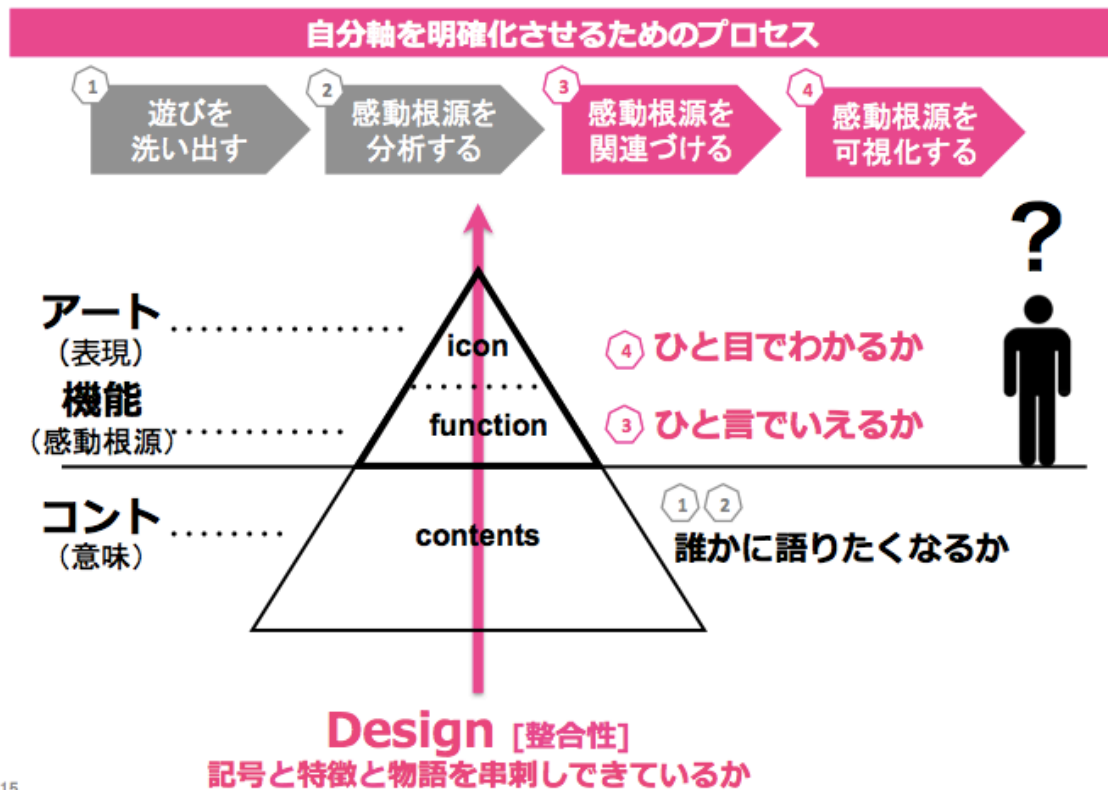
幼少期、青春期、成人期で浮かび上がってきた遊びの感動根源から、何を自身が大切にしているのかをひと言で言い表し、日常生活での活動との関連づけを行い、自身の象徴となるアイコンを制作することで、自分軸の明確化作業を行う。

### 2.4.1 自分軸の明確化について

本研究においては、周囲から期待されている像ではなく、自分自身の本質的な像、すなわち自分軸を明確化することを目的としている。

これまでのプロセスにおいて、これまで体験してきた遊びの洗い出し、そして各年代での熱中した遊びの感動根源を探求することができた。自分軸明確化シートでは、各年代それぞれで抽出させた遊びの感動根源を関連づけること、さらに遊びの感動根源が日常で顕在化しているシチュエーションと関連づける。

図 18



15

様々な製品、様々なサービスが溢れる現代社会で、どのような競争が行われるかという機能の優位性が競い合われる。人に当てはめた場合、これらは個性と呼ばれるものとなる。個性とは、ある個人を特徴づけている性質、性格、性能について指す。

次に様々な製品、様々なサービスの機能競争が終わり同質化してきた際は、人々の感情に訴えかけるアートによる差別化が行われる。人に当てはめた場合は、外見であり、自ら制作をした作品などがこれにあたる。これを記号という。アートはときとして、機能を大きく越えるインパクトを人々に与えることができる。

さらに昨今注目を浴びているのがコントである。製品やサービスを機能やアートで競わせるのではなく、背景を伝えることで、多くの人々に共感を伝えることを目論む。人に当てはめた場合は、その人の半生につまった物語だといえよう。

最後に最も大切なところは、アート、機能、コントの整合性である。それぞれが単一的なものではなく、整合性を持ったものとしてデザインを行うことで、本人のみならず、他者にも影響を与えることができる自分軸が設計できると考える。

## 2.4.2 自分軸明確化シートについて

自分軸を明確化させるために、これまでのプロセスにおいて、これまで体験してきた遊びの洗い出し、そして各年代での熱中した遊びの感動根源を活用する。

幼少期、青春期、成人期の遊びの感動根源に基づき、抽象度を高めた上で共通項を見だし、自らの特徴をひと言で表現する。人々の印象に残るようなコピーライティングをすることが望ましい。

図 19

The diagram is a worksheet titled "③自分軸明確化シート" (Self-axis Clarification Sheet). It is divided into three horizontal sections. The top section is titled "ひとつことである" (It is one thing) and contains three colored boxes: "幼少期の感動根源" (Childhood感动根源), "青春期の感動根源" (Adolescence感动根源), and "成人期の感動根源" (Adulthood感动根源). The middle section is titled "遊びの感動根源が日常で生きてる事例" (Cases where the感动根源 of play lives in daily life) and contains a question: "日常生活で感動根源が活かしている象徴的事例はありますか?" (Are there any symbolic examples where the感动根源 is active in daily life?). The bottom section is titled "遊びの感動根源をアイコン化してみよう" (Let's try to iconize the感动根源 of play) and contains a question: "あなたの遊び感動根源をひとことという?" (What is your play's感动根源 in one word?). Below this question is a large purple box with the text "じぶんのアイコンを描いてみましょう" (Let's try to draw our own icon). At the bottom right of the worksheet is a silhouette of a person with a question mark above their head. The number "16" is in the bottom left corner.

さらに、遊びの感動根源の特徴をひと言で言い表したのちに、日常生活の中でその感動根源が最も活かしている象徴的な事例を挙げる。このことにより、遊びの感動根源と、日常生活の中での感動根源との共通性を発見することになり、遊びと日常の意味づけ作業を行う。

そして最後に、自らの遊びの物語、自らの遊びの感動根源から導き出した特徴、そして象徴となるアイコンを制作することで、自分軸のデザインを完了させる。アイコンを制作することの難易度が高い場合は、インターネット上などに溢れる画像を検索し、自らの記号と個性と物語を串刺しすることのできるアイコンを見つけると、簡易に作業を済ませることも可能である。

以上が、遊びの感動根源探求ツールの 3 つの機能の使用手順となる。

# 第3章

## 検証

遊びの感動根源探求ツールを利用した 39 名に対し、ツール活用前と活用後に幸福の四因子およびディーナーの人生満足尺度に関するアンケートを行った結果について述べる。

3.1.に独立とマイペース因子、3.2.に前向きと楽観因子、3.3.につながりと感謝因子、3.4.に人生満足尺度への影響を述べる。

### 3.1 検証目的

本論文での検証目的は、以下の通りである。

「遊びの感動根源探求ツールの有効性の検証」

検証をするために、遊びの感動根源探求ツールの利用前と利用後を比較して、個人の高いレジリエンス、すなわちぶれない軸を設計する手法としての有効性を検証する。被験者がどのような効果を得たのかを評価するために、アンケートを用いて主観的評価を行う。

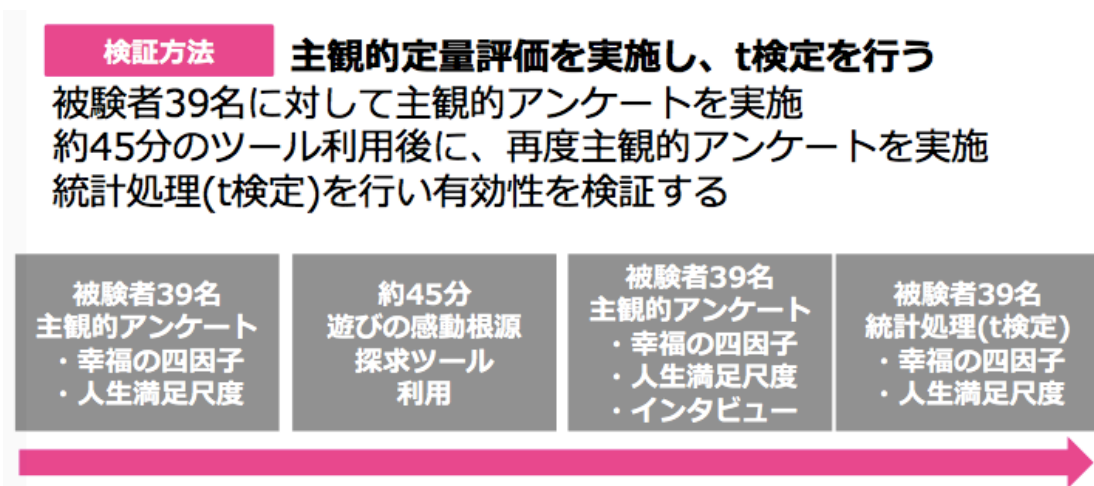
ぶれない軸を設計するという行為自体は、個人への依存度が高いため、必ずしも客観的に評価しきれるものではないからである。

本手法は、被験者自身がぶれない軸を認識し、高いレジリエンスを発揮できる個人としての振る舞いを実感すること自体が重要であるため、本研究では被験者が有効と感じたか否かの主観的定量評価を実施する。

本検証は、幸福の四因子で高いレジリエンスにとって重要な因子であると考えられる独立とマイペースの因子と、前向きと楽観の因子を高めることを狙う。

なお、客観的評価の方法を用いて評価することは今後の課題のひとつである。

図 20



## 3.2 検証方法

### 3.2.1 検証の方法について

主観的効果を検証するため、被験者 39 名に遊びの感動根源探求ツールの利用してもらった。

被験者には、遊びの感動根源探求ツールの利用前に、アンケートを用いて現在の状態について主観的評価を行った。主観的評価として用いたアンケートは、人生満足尺度アンケートと幸福の四因子アンケートを用いた。

人生満足尺度は、主観的幸福度を計測するツールとして知られており、本研究においても、被験者の幸福度に関するクラスタリングをする際に用いる。またツールの利用前、利用後にておいて、遊びの感動根源探求ツールが、人生満足度にどのような影響を与えるのかについての検証を行う。

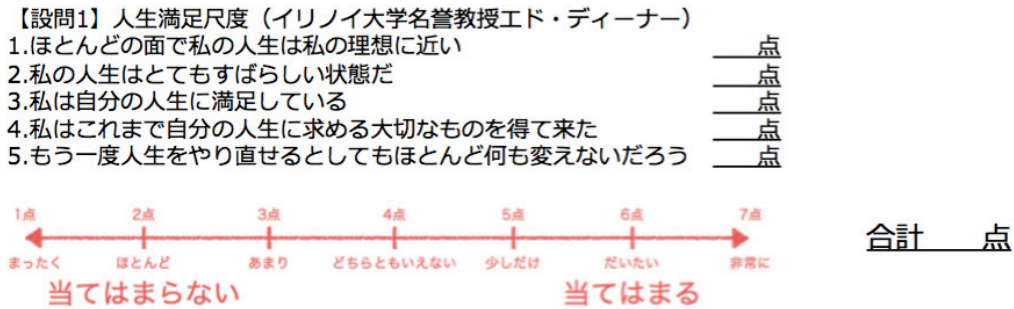
人生満足尺度は、5 つの設問からなるアンケートである。

1. ほとんどの面で私の人生は私の理想に近い
2. 私の人生はとてもすばらしい状態だ
3. 私は自分の人生に満足している
4. 私はこれまでの自分の人生に求める大切なものを得て来た
5. もう一度人生をやり直せるとしてもほとんど何も変えないだろう

5 つの設問に対し、1:まったく当てはまらない、2:ほとんど当てはまらない、3:あまり当てはまらない、4:どちらともいえない、5:少し当てはまる、6:だいたい当てはまる、7:非常によく当てはまる、の 7 段階で回答した後に合計値を集計する。最小値は 7、最大値は 35 である。

幸福度に関するクラスタリングをする際には、合計値が 30 以上の人はとても幸福な人、合計値が 25 から 30 未満の人はやや幸福な人、合計値が 15 から 24 の人は平均的な人という分類で行った。なお被験者の中で、合計値が 14 以下は 1 名のみであった。

図 21



幸福の四因子は、人生満足尺度、感情的幸福との相関の高い多数の要因のうち、心的要因を因子分析し、自己実現と成長の因子、つながりと感謝の因子、前向きと楽観の因子、独立とマイペースの因子が、人の幸福に影響をすることを明らかにした。

本研究においては、遊びの感動根源探求ツールが、利用前、利用後でそれぞれの因子にどのような影響をもたらしたかを検証するにあたって、幸福の四因子アンケートを用いる。

幸福の四因子を測定するに際しては、8つの設問からなるアンケートを用いる。

1. 得意としていることがある
2. 何か、目的・目標を持ってやっていることがある
3. 人を喜ばせることが好きだ
4. いろいろなことに感謝するほうだ
5. いま抱えている問題はだいたい何とかかなると思う
6. 失敗やいやなことに対し、あまりくよくよしない
7. 自分と他人をあまり比べない方だ
8. 他人の目を気にせずに、自分がやるべきだと思うことはやる

8つの設問に対し、1:まったく当てはまらない、2:あまり当てはまらない、3:どちらともいえない、4:だいたい当てはまる、5:非常に当てはまる、の5段階で回答した後に集計を行う。

「1. 得意としていることがある」と「何か、目的・目標を持ってやっていることがある」の合計値により、自己実現と成長の因子を測定することができる。

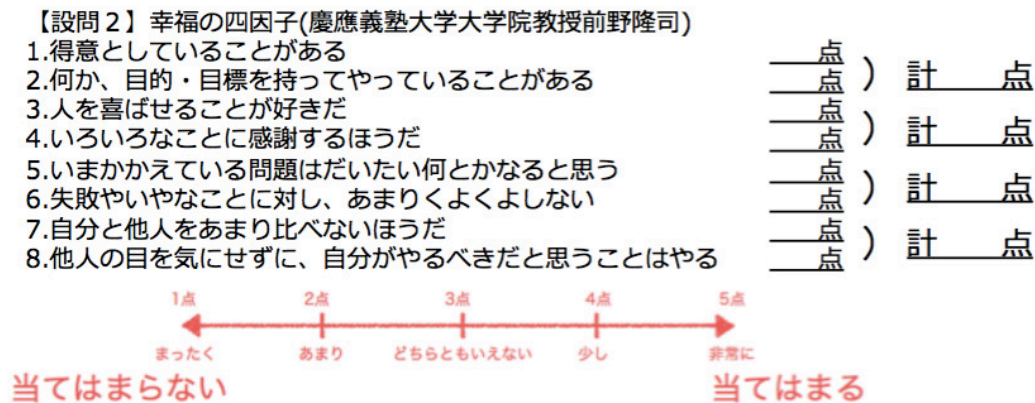
「3. 人を喜ばせることが好きだ」と「4. いろいろなことに感謝するほうだ」の合計値により、つながりと感謝の因子を測定することができる。

「5. いま抱えている問題はだいたい何とかかなると思う」と「失敗やいやなことに対し、あまりくよくよしない」の合計値により、前向きと楽観の因子を測定することができる。



「7. 自分と他人をあまり比べない方だ」と「8. 他人の目を気にせずに、自分がやるべきだと思うことはやる」の合計値により、独立とマイペースの因子を測定することができる。それぞれ最小値は2、最大値は10である。

図 22



遊びの感動根源探求ツールの利用後に、被験者に対して同じ内容の人生満足尺度、幸福の四因子のアンケートを実施し、主観的評価の定量調査を行った。

集計に際しては統計処理として t 検定を実施し、遊びの感動根源探求ツールの使用前、使用後の有意差判定を行った。

### 3.2.2 被験者について

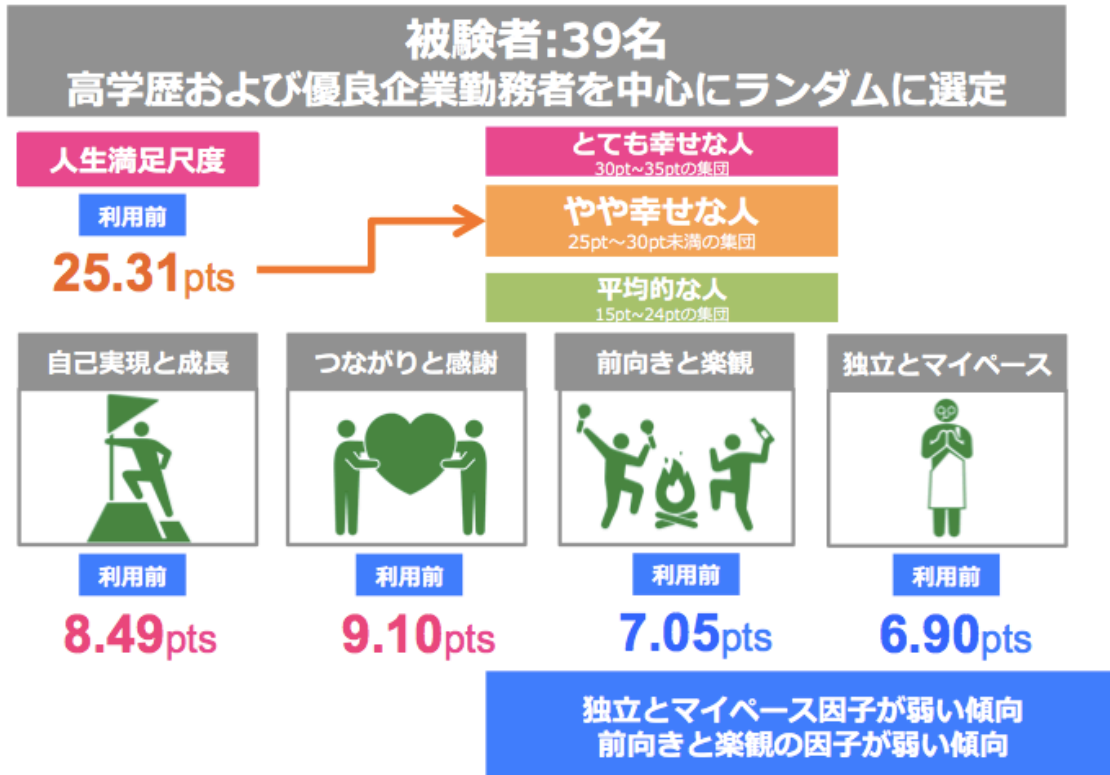
被験者は、高学歴、優良企業勤務など、一般的に優れている人だと社会的に評価されている人を中心にランダムに選出した 39 名である。

遊びの感動根源探求ツールの利用前の測定結果は、下記の通りである。

人生満足尺度についての測定結果は、平均 25.31pt であり、やや幸福な人クラスターに属する集団であることが確認できた。

また幸福の四因子についての測定結果は、自己実現と成長の因子、つながりと感謝の因子と比較して、前向きと楽観の因子、独立とマイペースの因子の得点が弱いことが確認できた。この結果は、前野の先行研究と同じ傾向が出ており、本研究の遊びの感動根源探求ツールの検証をするにあたって、最良の被験者であると考えられる。

図 23



### 3.3 検証結果

遊びの感動根源探求ツールを使用前、使用後での主観的評価を行った結果を次に示す。

表 1

		自己実現と成長	つながりと感謝	前向きと楽観	独立とマイペース
ツール利用前	平均	8.487	9.103	7.051	6.897
	標準誤差	1.449	0.968	1.806	1.803
	標準偏差	1.430	0.955	1.782	1.780
ツール利用後	平均	8.615	9.359	7.744	7.615
	標準誤差	1.462	0.873	1.666	1.426
	標準偏差	1.443	0.862	1.644	1.407
t検定		0.303	0.006	0.002	0.003

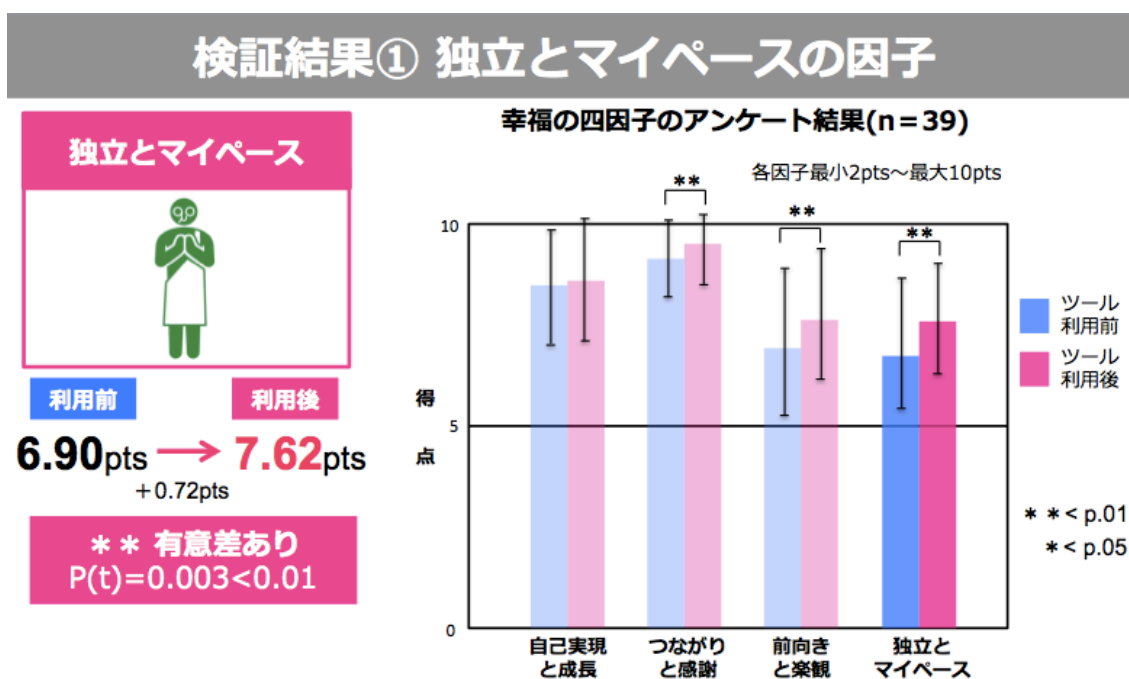
#### 3.3.1 独立とマイペースの因子について

遊びの感動根源探求ツールを使用前、使用後での主観的評価を行った結果を下記に示す。

幸福の四因子のひとつ、独立とマイペースの因子については、利用前が平均6.90ptであったのに対して、利用後の平均は7.62ptとなり、0.72ptの向上が見られた。

平均値の差をt検定した結果、 $P(t)=0.003<0.01$ となり1%の有意水準で有意差があった。

図 24



以上の結果により、遊びの感動根源探求ツールの利用により、独立とマイペースの因子が向上することが検証された。

幼少期、青春期、成人期の遊びの体験を振り返ることで、本質的に自分自身もつ健全な意志決定や遂行を認識することでマイペースについて認識し、さらに遊びの感動根源から自分軸を明確化することにより独立したブランドを構築することができたと考えられる。

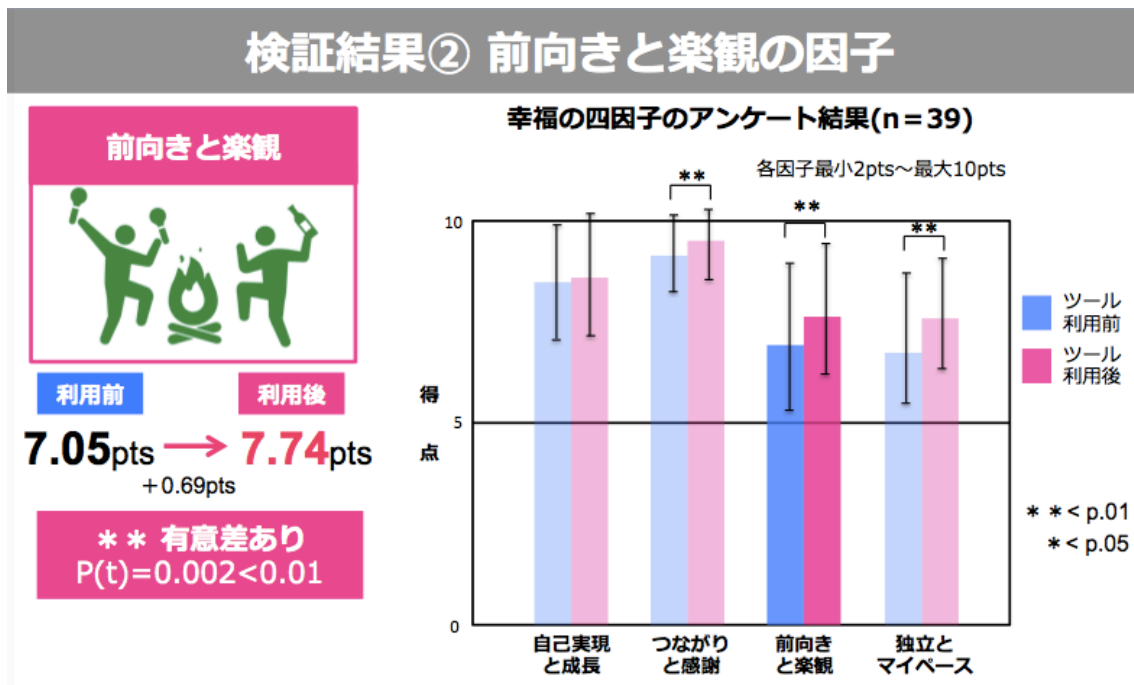
### 3.3.2 前向きと楽観因子について

遊びの感動根源探求ツールを利用前、利用後で、前向きと楽観の因子への影響結果を下記に示す。

幸福の四因子のひとつ、前向きと楽観の因子については、利用前が平均7.05ptであったのに対して、利用後の平均は7.74ptとなり、0.69ptの向上が見られた。

平均値の差をt検定した結果、 $P(t)=0.002<0.01$ となり1%の有意水準で有意差があった。

図 25



以上の結果により、遊びの感動根源探求ツールの利用により、前向きと楽観の因子が向上することが検証された。

幼少期、青春期、成人期の遊びの体験を振り返ることで、ポジティブな感情からネガティブな感情まで、偶発的に様々な感情が浮かび上がる遊びの中での自らの振る舞いを認識することで、前向きにそれらの感情を捉え遊び持続させてきたこと、また楽観的に捉えて遊びを楽しんでいたことを再認識したと考えられる。

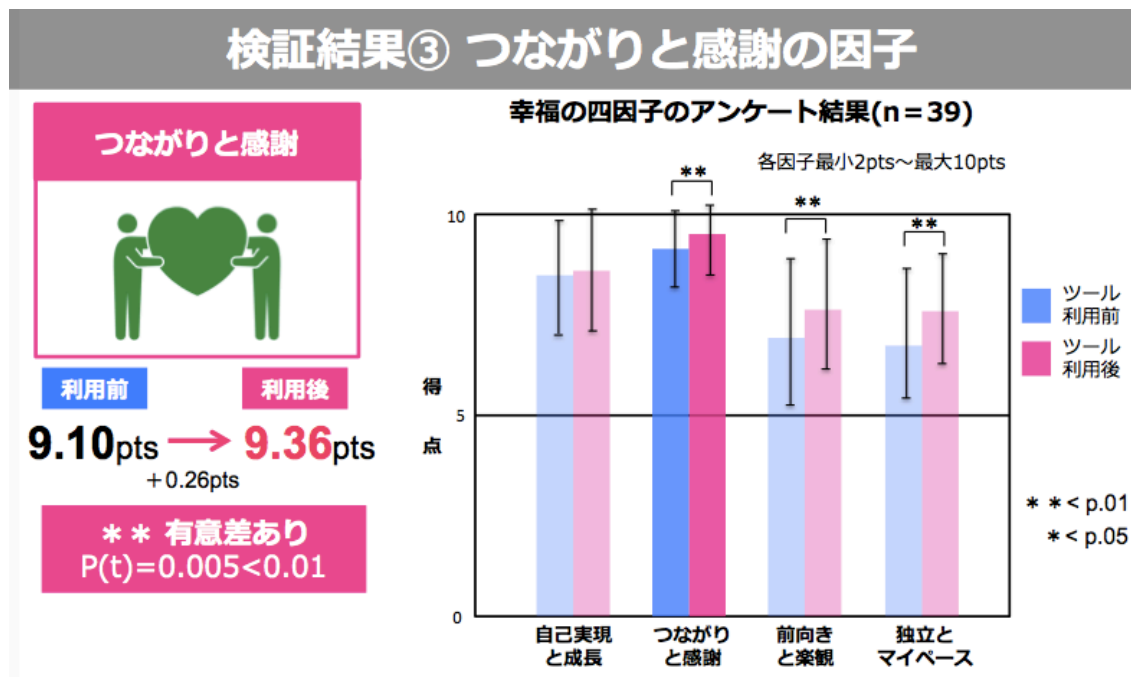
### 3.3.3 つながりと感謝因子、自己実現と達成の因子について

遊びの感動根源探求ツールを利用前、利用後での主観的評価を行った結果、当初の仮説通り、遊びの感動根源探求ツールの利用により独立とマイペースの因子、前向きと楽観の因子が向上することを検証した。

しかしながら、幸福の四因子の影響結果から、つながりと感謝の因子、自己実現と成長の因子に関しても向上することが確認できた。

つながりと感謝の因子については、利用前が平均 9.10pt であったのに対して、利用後の平均は 9.36pt となり、0.26pt の向上が見られた。平均値の差を t 検定した結果、 $P(t)=0.005<0.01$  となり 1%の有意水準で有意差があった。

図 26



以上の結果により、遊びの感動根源探求ツールの利用により、つながりと感謝の因子についても向上することが検証された。

幼少期、青春期、成人期の遊びの体験を振り返ることで、遊びにおいての周囲との関係性の中では、自身の直感的な振る舞い、すなわち本質的な意志決定や遂行が許されていたことに対して、つながりと感謝を感じ、因子が向上したのではないかと考えられる。

続いて、自己実現と達成の因子については、利用前が平均 8.49pt であったのに対して、利用後の平均は 8.62pt となり、0.13pt の向上が見られた。

しかしながら、平均値の差を t 検定した結果、 $P(t)=0.30 < 0.05$  となり 5% の有意水準で有意差を認めることはできなかった。

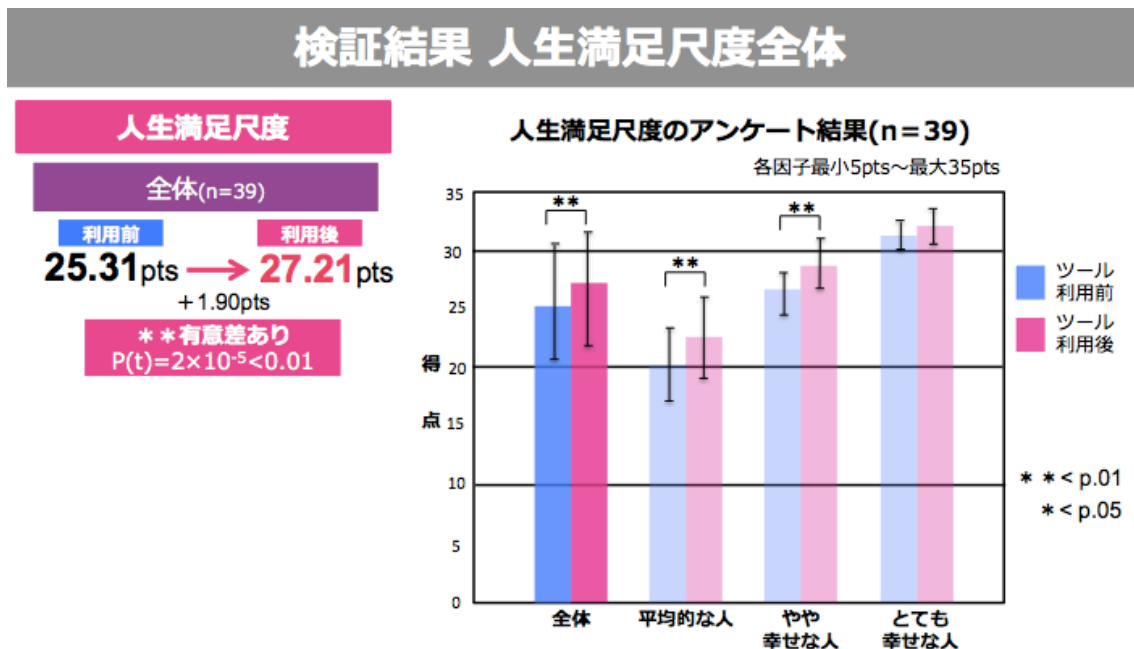
### 3.3.4 人生満足尺度について

遊びの感動根源探求ツールを利用前、利用後で、人生満足尺度への影響結果を下記に示す。

被験者全体の人生満足度は、利用前が平均 25.31pt であったのに対して、利用後の平均は 27.21pt となり、1.90pt の向上が見られた。

平均値の差を t 検定した結果、 $P(t)=2 \times 10^{-5} < 0.01$  となり 0.01% の有意水準で有意差があった。

図 27



以上の結果により、遊びの感動根源探求ツールの利用により、人生満足尺度が向

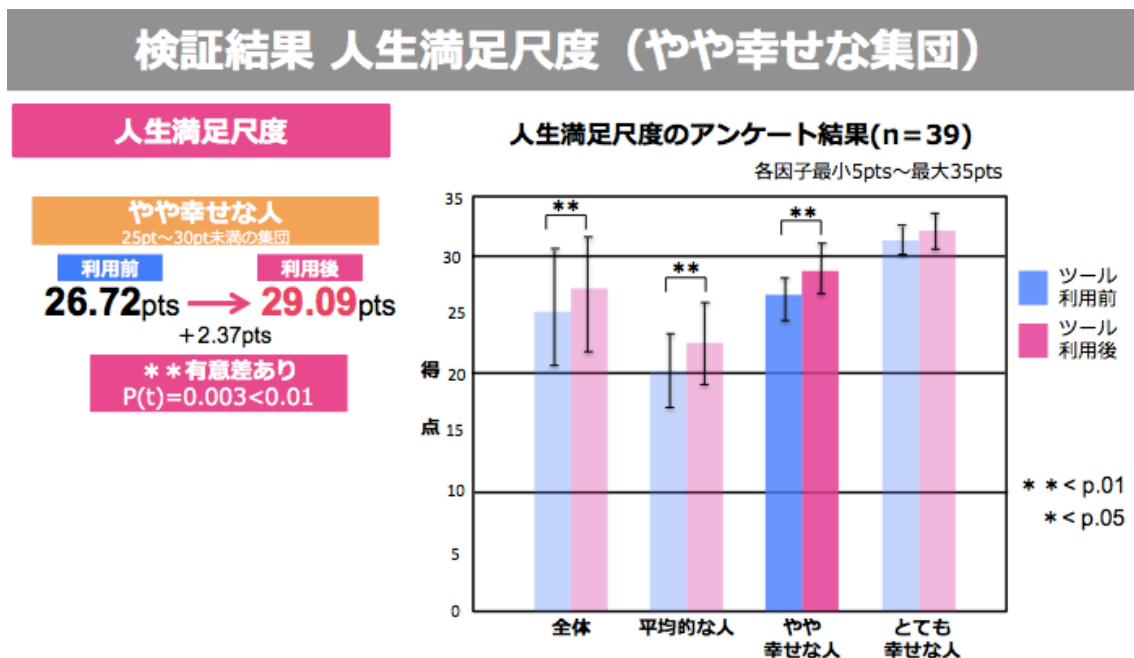
上することを検証した。

さらに幸福度のクラスタごとでの検証も行ったところ、やや幸せな人のクラスタ(11名)、平均的な人のクラスタ(17名)においても人生満足度が向上することが明らかになった。検証の結果は、以下の通りである。

やや幸せな人のクラスタにおいては、利用前が平均 26.72pt であったのに対して、利用後の平均は 29.09pt となり、2.37pt の向上が見られた。

平均値の差を t 検定した結果、 $P(t)=0.003<0.01$  となり 1%の有意水準で有意差があった。

図 28



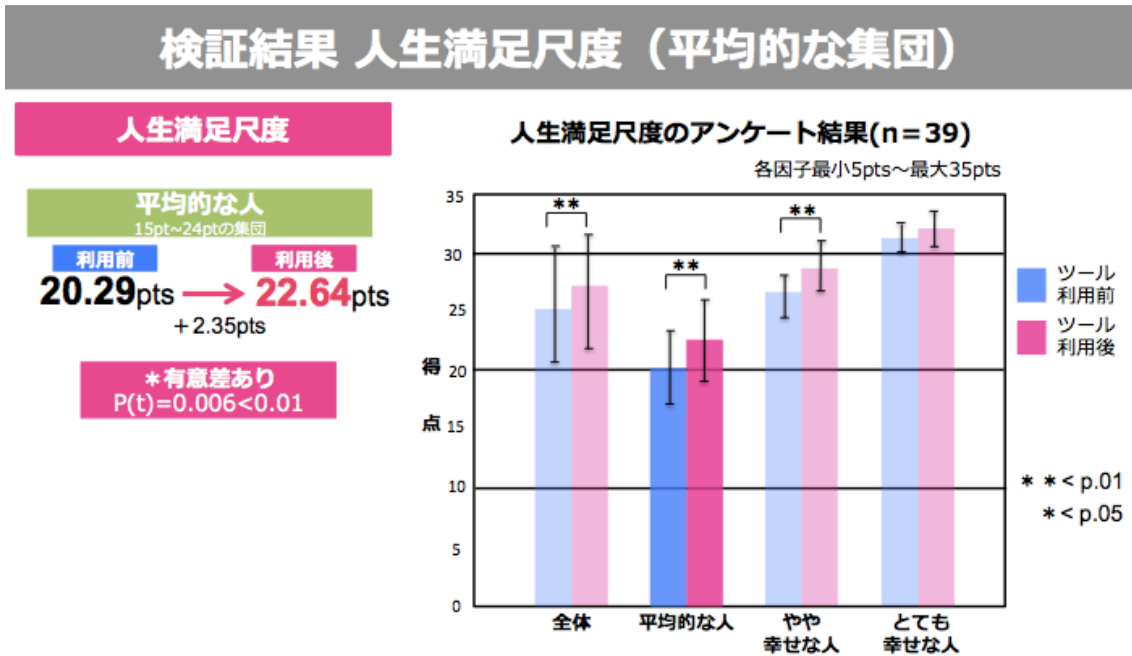
以上の結果により、遊びの感動根源探求ツールの利用は、やや幸せな人たちの人生満足尺度を向上させることが検証された。

遊びの感動根源探求ツールの利用前にやや幸せな人のクラスタで11名のうち5名が、遊びの感動根源探求ツールの利用後とても幸せな人のクラスタに向上することができた。

続いて平均的な人のクラスタにおいては、利用前が平均 20.29pt であったのに対して、利用後の平均は 22.64pt となり、2.35pt の向上が見られた。

平均値の差を t 検定した結果、 $P(t)=0.006<0.01$  となり 1%の有意水準で有意差があった。

図 29



以上の結果により、遊びの感動根源探求ツールの利用は、平均的な幸福度の人たちの人生満足尺度を向上させることが検証された。

遊びの感動根源探求ツールの利用前に平均的な幸福度の人々のクラスターで 17 名のうち 6 名が、遊びの感動根源探求ツールの利用後やや幸せな人のクラスターに向上することができた。

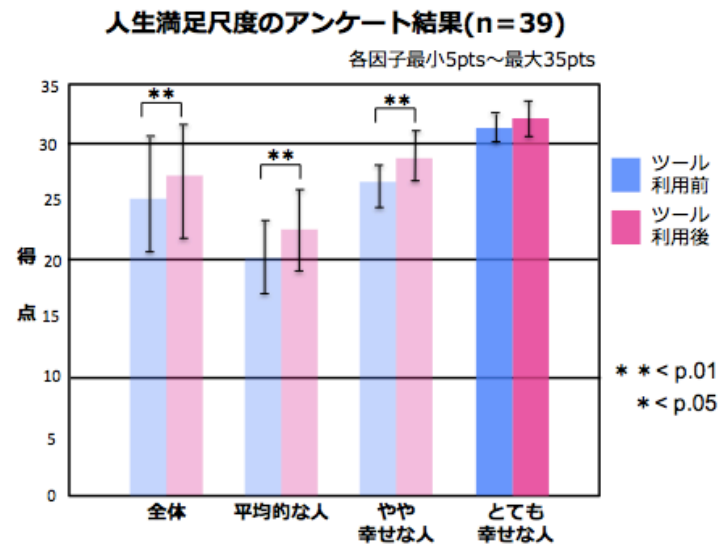
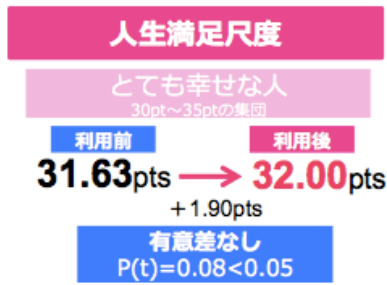
最後に、とても幸せな人のクラスターにおいては、利用前が平均 31.63pt であったのに対して、利用後の平均は 32.00pt となり、0.37pt の向上が見られた。

平均値の差を t 検定した結果、 $P(t)=0.08 > 0.05$  となり、有意差があることは検証できなかった。

図 30



## 検証結果 人生満足尺度（とても幸せな集団）



### 3.3.5 検証結果の考察について

以上の評価結果より、遊びの感動根源探求ツールの利用により、幸福の四因子のうち三因子、独立とマイペースの因子、前向きと楽観の因子、つながりの感謝の因子が向上させるのに有効であることを検証した。

さらに遊びの感動根源探求ツールの利用が、人生満足度を高めることも検証された。なかでも、人生満足尺度が25pt以上から30pt未満に該当する、やや幸せな人のクラスタにおいては、特に有効であることを検証した。

## 3.4 遊びの感動根源探求ツール利用事例紹介

遊びの感動根源探求ツールを実際に利用した被験者のうち、代表事例として次の5つ挙げる。

### 3.4.1 起業家 A (30 代男性) の利用事例

#### (1) 概要

A の事例を挙げる。A は 30 代の男性で、起業家である。

A は現在欧米からの日本国内進出を支援するコンサルティング会社を営んでいる。それ以前のキャリアは、外資系インターネット企業が、日本国内進出の際の責任者を務め、インターネットメディアの最大手企業、ソーシャルネットワークワーキングサービスの最大手企業の成長に携わった。

遊びの感動根源探求ツールの利用前、利用後での、主観的評価は下記の通りである。

図 31



幸福の四因子のひとつである独立とマイペース因子は、利用前が 7pt であったのに対して、利用後は 8pt となり、1pt の向上が見られた。

前向きと楽観の因子については、利用前が 8pt であったのに対して、利用後も同様に 8pt であり、変化が見られなかった。

つながりと感謝の因子については、利用前が 9pt であったのに対して、利用後も同様に 9pt であり、変化が見られなかった。

人生満足尺度は、利用前が 27pt であったのに対して、利用後も同様に 27pt であり、変化が見られなかった。

## (2) 感動根源探求シート

遊びの感動根源探求シートを利用し、幼少期、青春期、成人期のそれぞれで遊びのブレインストーミングを行い、最も思い出のある遊びを選出し、感動根源探求ツールを用いて分析を行った結果を次に述べる。

A は幼少期において、最も思い出のある遊びは、電車ごっこである。兄弟や近所の友人と共に、マンションの空き地や公園で遊んでいたが、注目すべきポイントは A が司令塔として、遊びを興じていたところである。

A は、司令塔として、弟は特急列車役、友人は普通列車役、そのまた友人は快速列車役と指示を出し、指定したポイントを普通列車はひとつずつ進み、快速列車はひとつ飛ばしで進むといったルールを設定し、その思惑通りに動いてくれることに楽しみを感じていた。すなわち、自らが設計した世界観で、他者が興じるところが楽しかったのである。

思惑通りに動いたときの喜び、思惑通りに動かなかったときの怒りや悲しみ、この電車ごっこを通じて、A は喜び、光惚、怒り、悲しみ、悲嘆、容認、信頼といった様々な感情が浮かび上がった。その中でも、電車ごっこの中で重要な感情は、光惚であったと振り返る。自己満足に耽る、その背景には他者が楽しんでくれ続けていたということも重要な要因であると考えられる。

続く青春期において、A は最も思い出のある遊びとして、ナンパを挙げた。

小学生の中学年からアメリカで過ごすことになった A は、高校時代の遊び場としてロサンゼルス空港を選ぶ。ナンパのターゲットは、西海岸に遊びに来る日本の女子大生で、空港に到着した女子大生に対して、車で西海岸を案内することを名目にナンパをすることが最大の遊びとなった。見ず知らずの女性に対して作戦を立て、思い通りのルールに乗せる。ナンパをするにあたってクリアすべきポイントはたくさんあり、ナンパ仲間とトライ&エラーを繰り返し、作戦は時間の経過と共に研ぎ澄まされることになる。

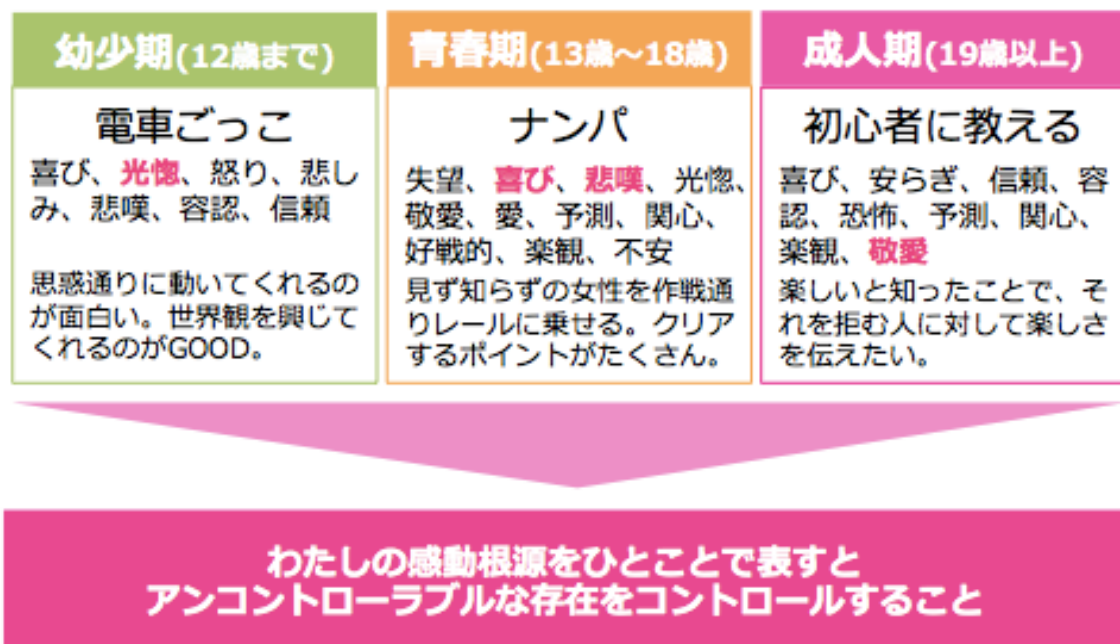
ナンパを通じて、A は失望、喜び、光惚、悲嘆、敬愛、愛、予測、関心、好戦的、楽観、不安といった様々な感情が浮かび上がった。その中でも、ナンパの中で重要な感情は、喜びと悲嘆であったと振り返る。喜びと悲嘆の狭間で振り子のように両極端に感情が振れるドキドキとワクワクが、ナンパを楽しんでいた重要な要因であると考えられる。

成人期において、A は最も思い入れのある遊びとして、初心者に対して噛み砕いて教えてあげてくれることを挙げた。

一般的に大人になるにつれて、あたらしい挑戦をする機会が減り、自らのバウンダリを設定し、その世界観の中で遊びに興じる機会が増える。A はそのような現況に苦言を呈し、あたらしい楽しみを提案し、それを拒む人に対して、その楽しさや楽しみ方を噛み砕いて教えることを、現在遊びとして楽しんでいる。友人に対して、これまで気づいていない新しい世界を見せるために、自らが入門本を複数購入し、それらをオリジナルのメソッドとして体系化立て、低いハードルからナーチャリングを行っていく。

初心者に教えることを通じて、A は喜び、安らぎ、信頼、容認、恐怖、予測、関心、楽観、敬愛といった様々な感情が浮かび上がった。その中でも、初心者に教える中で重要な感情は、敬愛であると振り返る。自らが楽しいと知ったことを教えるという好意に、わざわざ時間を割いて付き合ってくれる仲間に対して、感謝の気持ちが溢れるというのである。

図 32



遊びのブレインストーミング、感動根源探求シートを利用することで、幼少期は電車ごっこ、青春期はナンパ、成人期は初心者に教えること、の感動根源を特定することができた。

本来、電車ごっこ、ナンパ、初心者に教えること、という遊びは、本来何の脈絡もないように感じられる。しかしながら、遊びを分析し、感動根源を探求することによって、関連づけ思考で物事を考えられるようになるためのベースができあがる。

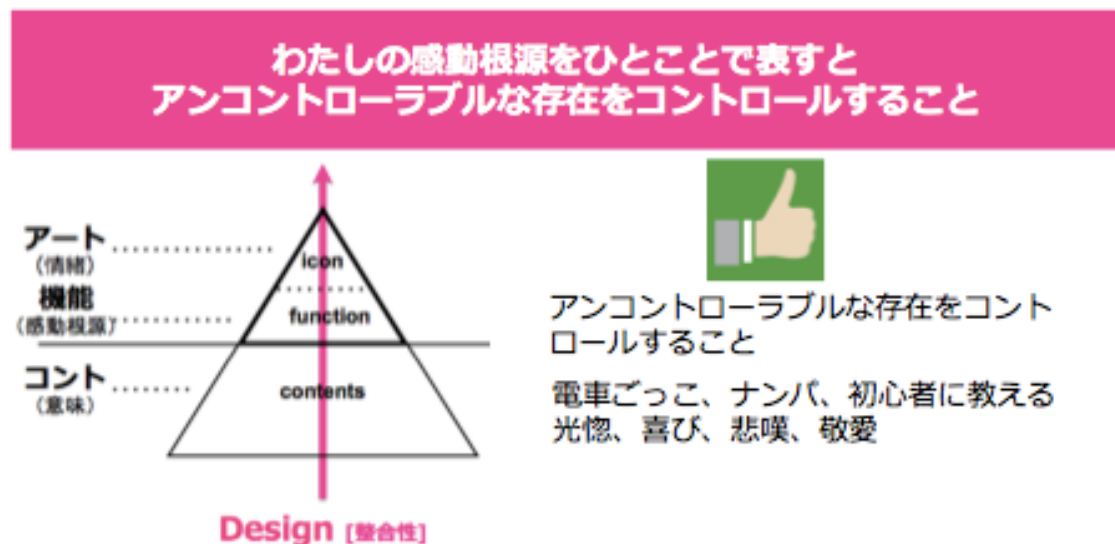
A は電車ごっこ、ナンパ、初心者に教えることという遊びをつなぐ感動根源として、これらの遊びを次のようにひとことにまとめた。

「アンコントロールラブルな存在をコントロールすること」  
これは A が自ら導き出したオリジナルの感動根源キーワードである。

### (3) 自分軸明確化シート

感動根源を探求することで導き出した「アンコントロールラブルな存在をコントロールすること」を定着させるために、アイコンの制作と、日常生活の中で遊びの感動根源が活かされているシーンを挙げた。

図 33



A は、アンコントロールラブルな存在をコントロールしていることを楽しんでいる自らの状態を「いいね！」アイコンで表した。このアイコンは、電車ごっこやナンパや初心者に教えることにも通用するアイコンであり、A を表現するデザインとして整合性がとれ

ていると考えられる。

また A が日常生活において、遊びの感動根源「アンコントロール可能な存在をコントロールしていること」を最も実感したものとしては、国内最大級の SNS を普及させたこと、すなわち自らの信じたシステムの上で、数千万人のユーザーをシステム上でコントロールしていることそのものと合致する。

つまり A は日常の仕事の中で、無意識的に遊びの感動根源のままに振る舞っていたと考えられる。実名 SNS は日本では流行らないという多数の反対意見の中、その逆境を跳ね返し、本質的で健全な意志決定、業務遂行ができたことは、遊びの感動根源が高いレジリエンスを発揮させたと考えられる。

### 3.4.2 会社員 B(20 代女性)の利用事例

#### (1) 概要

B の事例を挙げる。B は 20 代の女性で、会社員である。

遊びの感動根源探求ツールの利用前、利用後での、主観的評価は下記の通りである。

図 34



幸福の四因子のひとつである独立とマイペース因子は、利用前が 5pt であったのに対して、利用後は 9pt となり、4pt の急な向上が見られた。

前向きと楽観の因子については、利用前が 7pt であったのに対して、利用後は 9pt となり、2pt の向上が見られた。

つながりと感謝の因子は、利用前が 10pt であったのに対して、利用後も同様に 10pt であり、変化が見られなかった。

人生満足尺度は、利用前が 28pt であったのに対して、利用後は 31pt となり、向上が見られた。やや幸せな人のクラスターから、とても幸せな人のクラスターに向上した事例である。

## (2) 感動根源探求シート

遊びの感動根源探求ツールを利用し、幼少期、青春期、成人期のそれぞれで遊びのブレインストーミングを行い、最も思い出のある遊びを選出し、感動根源探求ツールを用いて分析を行った結果を次に述べる。

Bは幼少期において、最も思い出のある遊びは、CMづくりであった。このCMづくりとは、小学生の低学年のころに幼なじみに対して、サニーレタスの美味しさを強く

伝えたいという想いから、CM の過剰な表現を駆使して、複数の役になりきり伝えるという遊びである。すなわち、自分の感じた価値観を、幼なじみにも共感してもらいたいということが根源にあると考えられる。

B は、あくまでも CM を提供する役割、幼なじみは視聴者という役割である。

B は、この CM づくりという遊びを通じて、敬愛、喜び、信頼、容認、関心、予測というポジティブな感情のみが浮かび上がっていることは特徴的である。その中でも、CM づくりの中で重要な感情は、敬愛であったと振り返る。幼なじみに伝わるように自らが創意工夫することで、相手も喜んで同じ空間を共有していたことが、CM づくりという遊びが最も思い入れのある遊びとして選択された重要な要因であると考えられる。

続く青春期において、B は最も思い入れのある遊びとして、ポエムを挙げた。

中学生から高校生にかけて、家でひとりの時間を大切にしていたという。日常生活の中での思ったことや悩みをポエムとしてまとめて書くこと。この時間が B にとっての遊びの時間だというのだ。

幼少期の CM づくりとは異なり、ポエムではポジティブな感情だけではなく、ネガティブな感情も遊びの中に大きく組み込まれることになる。B はポエムという遊びを通じて、安らぎ、敬愛、信頼、容認、心配、不安、動揺、悲しみ、感傷的、嫌悪感、苛立ち、関心、警戒と、プルチックの感情の輪のすべての方位の感情が浮かび上がった。その中でもポエムを中学生から高校生まで続けていた要因となる感情は、安らぎである。様々な感情が沸き上がる中、事象や感情の整理をすることで、B は安らぎを得ていた。

成人期において、B は最も思い入れのある遊びとして、友だちと話すことを挙げた。

前述の青春期では様々な感情を遊びとしての発信先をクローズドなポエムに向けていたのに対して、成人期以降は発信先が友だちに対してというオープンなものへと変化している。

B の話す内容は、大学時代は勉強、サークル、就職といった話しで、社会人になって以降も、悩み、恋愛話、仕事、バイト、旅行などについて話すという。

友だちと話すことを通じて、B は安らぎ、喜び、容認、信頼、敬愛、不安、心配、驚愕、驚き、動揺、感傷的、嫌悪感、倦怠、激怒、怒り、苛立ち、警戒、予測、関心というプルチックの感情の輪のすべての方位に数多くの感情が浮かび上がった。その中でも、友だちと話す中で重要な感情は、信頼であると振り返る。

幼少期では自分と同じ想いを共感してもらいたいがために CM づくりをしていた B であるが、成人期となった B は、友人との話しで自分とは違うから面白い、だからこそ頼もしく、助かる、という多様性を受け容れているという点が注目すべき点であると考えられる。



図 35

幼少期(12歳まで)	青春期(13歳~18歳)	成人期(19歳以上)
<p style="text-align: center;"><b>CMづくり</b></p> <p>喜び、容認、信頼、<b>敬愛</b>、 関心、予測</p> <p>7歳ごろ幼なじみと家で、 サニーレタスの美味しさを 相手に理解してもらいたく てCM風にして伝えた</p>	<p style="text-align: center;"><b>ポエム</b></p> <p><b>安らぎ</b>、容認、信頼、敬 愛、心配、不安、動揺、 悲しみ、感傷的、嫌悪感、 苛立ち、関心、警戒</p> <p>中高時代、思ったことや悩 みをまとめて書く</p>	<p style="text-align: center;"><b>友達と話す</b></p> <p>安らぎ、喜び、<b>信頼</b>、敬 愛、容認、不安、心配、 驚き、動揺、感傷的、嫌 悪感、怒り、苛立ち、関 心、予測</p> <p>悩みや気になる話題を話す</p>
<p><b>わたしの感動根源をひとことで表すと 感じていることを表現し、時には認め合うこと その過程で整理すること</b></p>		

遊びのブレインストーミング、感動根源探求シートを利用することで、幼少期は CM づくり、青春期はポエム、成人期は友だちと話すこと、の感動根源を特定することができた。

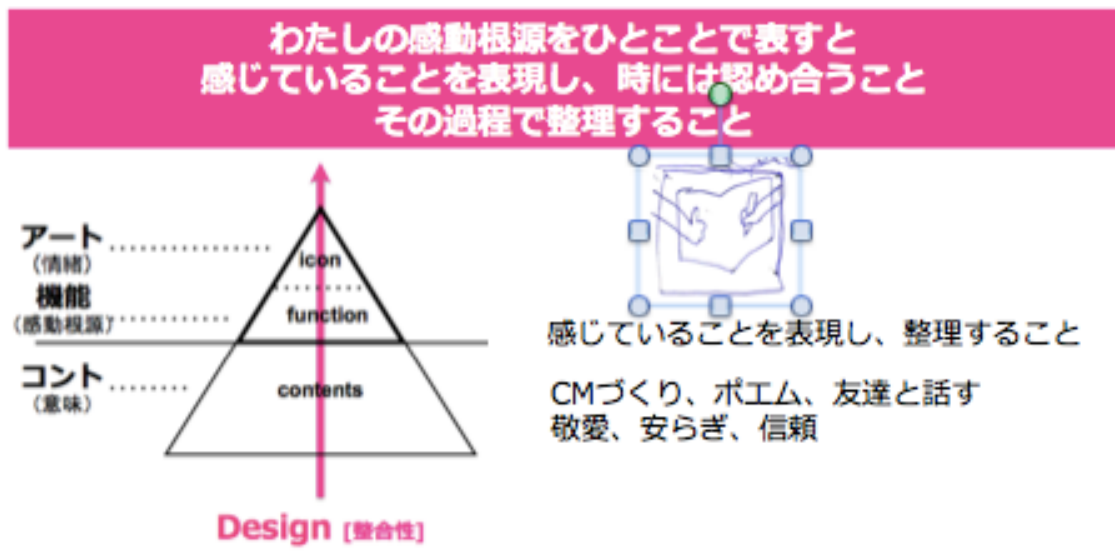
B は CM づくり、ポエム、友だちと話すことという遊びをつなぐ感動根源として、これらの遊びを次のようにひとことにまとめた。

「感じていることを表現し、時には認め合うこと。その過程で整理すること」  
これは B が自ら導き出したオリジナルの感動根源キーワードである。

### (3) 自分軸明確化シート

感動根源を探求することで導き出した「感じていることを表現し、時には認め合うこと。その過程で整理すること」を定着させるために、アイコンの制作と、日常生活の中で遊びの感動根源が活かされているシーンを挙げた。

図 36



Bは、感じていることを表現し、時には認め合うこと。その過程で整理するという状態を「ペンと GOOD(親指を立てたもの)」というアイコンで表した。このアイコンは、自らが表現をするという点で CM づくりやポエム、友だちとの話でも通じるアイコンであり、自他共に認め合うという点においても GOOD というアイコンはどの遊びでも通じるものであると考えられ、整合性がとれたデザインであると考えられる。

また B が日常生活において、遊びの感動根源となる「感じていることを表現し、時には認め合うこと。その過程で整理すること」を最近実感しているものとしては、ブログでの活動であるという。溢れる情報をシンプルに整理し伝えるということ、さらに自分自身、幼なじみ、友だちという対象からさらに広がり、不特定多数の人に対する表現を磨き上げることは、今後の B のレジリエンス向上にも大きく影響を与えるのではないかと考えられる。

### 3.4.3 外資系企業エンジニア C(30代男性)の利用事例

#### (1) 概要

Cの事例を挙げる。Cは30代の男性で、大手外資系企業に勤めるエンジニアである。週末の活動も、NPOに参加するなど活動の幅は広い。

遊びの感動根源探求ツールの利用前、利用後での、主観的評価は下記の通りである。

図 37



幸福の四因子のひとつである独立とマイペース因子は、利用前が 6pt であったのに対して、利用後も同様に 6pt であり、変化が見られなかった。

前向きと楽観の因子については、利用前が 8pt であったのに対して、利用後は 10pt となり、2pt の向上が見られた。

つながりと感謝の因子は、利用前が 10pt であったのに対して、利用後も同様に 10pt であり、変化が見られなかった。

人生満足尺度は、利用前が 26pt であったのに対して、利用後は 31pt となり、5pt の向上が見られた。やや幸せな人のクラスターから、とても幸せな人のクラスターに向上した事例である。

## (2) 感動根源探求シート

遊びの感動根源探求ツールを利用し、幼少期、青春期、成人期のそれぞれで遊びのブレインストーミングを行い、最も思い出のある遊びを選出し、感動根源探求シートを用いて分析を行った結果を次に述べる。

C は幼少期において、最も思い入れのある遊びは、ミニ四駆である。小学生の中学年の頃がミニ四駆で最も遊んでいた時期で、近所の友人と共に、自宅やおもちゃ屋、空き地などで遊んでいたという。おもちゃ屋では、ミニ四駆をずっと選び続けその場を離れなかったらしい。また家でミニ四駆を組み立て、チューニングを施し、友だちとのレースを見ている思い出がいまなお強く残っているという。

このミニ四駆を通じて、C は喜び、驚き、不安、予測、関心といった感情が浮かび上がった。その中でも、ミニ四駆への思い入れが強く残っている重要な感情は、関心であったと振り返る。

続く青春期において、C は最も思い入れのある遊びとして、ゲームセンターでのサッカーゲームを挙げた。

中学年から高校生にかけて友だちとゲームセンターに通い詰めた C は、いつもサッカーチームでユーゴスラビアかクロアチアを選び、ゲームでのバトルを繰り返していたという。

サッカーゲームを通じて、C は喜び、信頼、動揺、関心といった感情が浮かび上がった。その中でも、サッカーゲームの中でゲームセンターに通い詰めるまでになった重要な感情は、喜びであったと振り返る。

成人期において、C は最も思い入れのある遊びとして、脱出ゲームを挙げた。脱出ゲームとは、複数名でチームを組み、謎解きをしながら、制限時間内にゴールまでたどりつくことをミッションとするリアルイベントである。

C は、同僚などとチームを組み、遊園地や行楽地で開催される脱出ゲームに現在もなお参加し続けているという。

脱出ゲームを通じて、C は関心、予測、喜び、信頼、不安、驚き、悲しみ、苛立ちなどの様々な感情が浮かび上がった。その中でも、脱出ゲームにおける重要な感情は、驚きであると振り返る。

巧みに設計された謎を知ったときの驚きと、謎を仲間と共に解いたときの感動は、C を惹きつけてやまないという。

図 38

幼少期(12歳まで)	青春期(13歳~18歳)	成人期(19歳以上)
<p><b>ミニ四駆</b></p> <p>関心、喜び、驚き、不安、予測</p> <p>小学生、近所の友人と、ミニ四駆を選ぶ。家で組み立て、レースをする。</p>	<p><b>サッカーゲーム</b></p> <p>喜び、信頼、動揺、関心</p> <p>友人と池袋や新宿でゲームセンターへ。いつもユーゴスラビア、クロアチア。</p>	<p><b>脱出ゲーム</b></p> <p>関心、予測、喜び、信頼、不安、驚き、悲しみ、苛立ち</p> <p>遊園地などで実施している脱出ゲームに同僚と参加。</p>

**わたしの感動根源をひとことで表すと  
頭を使った上での感情の波、感情の爆発を誰かと共有すること**

遊びのブレインストーミング、感動根源探求ツールを利用することで、幼少期はミニ四駆、青春期はサッカーゲーム、成人期は脱出ゲーム初心者、の感動根源を特定することができた。

A はミニ四駆、サッカーゲーム、脱出ゲームという遊びをつなぐ感動根源として、これらの遊びを次のようにひとことにまとめた。

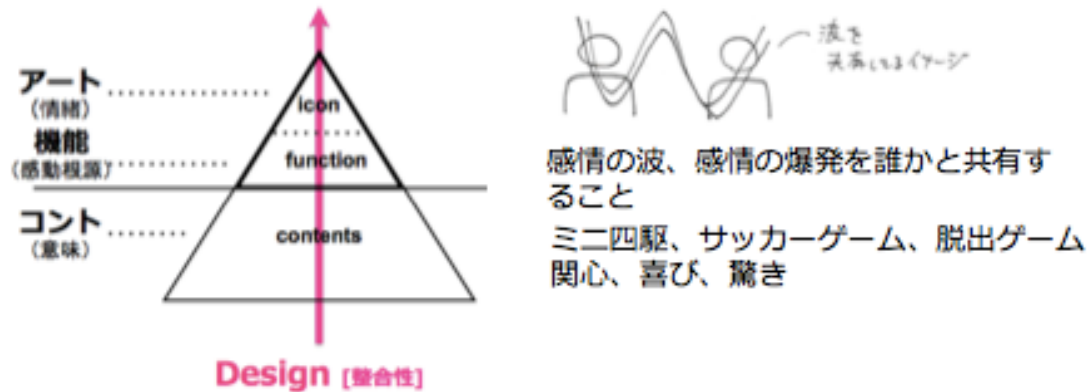
「頭を使った上での感情の波、感情の爆発を誰かと共有すること」  
これは C が自ら導き出したオリジナルの感動根源キーワードである。

### (3) 自分軸明確化シート

感動根源を探求することで導き出した「頭を使った上での感情の波、感情の爆発を誰かと共有すること」を定着させるために、アイコンの制作と、日常生活の中で遊びの感動根源が活かされているシーンを挙げた。

図 39

わたしの感動根源をひとことで表すと  
頭を使った上での感情の波、感情の爆発を誰かと共有すること



C は、頭を使った上での感情の波、感情の爆発を誰かと共有することを楽しんでい  
る自らの状態を「仲間と肩を寄せ合い、感情の揺れ動きを波」に例えたアイコンで表し  
た。このアイコンは、ミニ四駆やサッカーゲームや脱出ゲームのいずれにも通用する  
アイコンであり、C を表現するデザインとして整合性がとれていると考えられる。

また C が日常生活において、遊びの感動根源「頭を使った上での感情の波、感情  
の爆発を誰かと共有すること」を最も実感しているものとしては、仕事や NPO 活動や  
学びの場で、頭を悩ますシーンであるという。悩ましい課題にぶつかったときに、感情  
の波を共有し、課題に取り組み、感情の爆発を誰かと共感することこそが、C のぶれ  
ない軸であると考えられる。

### 3.4.4 大手旅行代理店社員 D(20 代男性)の利用事例

#### (1) 概要

D の事例を挙げる。D は 20 代の男性で、大手旅行代理店に勤務している。遊びの感動根源探求ツールの利用前、利用後での、主観的評価は下記の通りである。

図 40



幸福の四因子のひとつである独立とマイペース因子は、利用前が 8pt であったのに対して、利用後も同様に 8pt となり、変化が見られなかった。

前向きと楽観の因子については、利用前が 6pt であったのに対して、利用後は 8pt となり、2pt の向上が見られた。

つながりと感謝の因子については、利用前が 9pt であったのに対して、利用後は 10pt となり、1pt の向上が見られた。

人生満足尺度は、利用前が 24pt であったのに対して、利用後は 29pt となり、

5pt の向上が見られた。平均的な人のクラスタから、やや幸せな人のクラスタに向上した事例である。

## (2) 感動根源探求シート

遊びの感動根源探求ツールを利用し、幼少期、青春期、成人期のそれぞれで遊びのブレインストーミングを行い、最も思い入れのある遊びを選出し、感動根源探求シートを用いて分析を行った結果を次に述べる。

D は幼少期において、最も思い入れのある遊びは、ガンダムのプラモデルである。幼少期から兄弟と共に、平日は学校から帰ってきたらプラモデルで遊び、休日も時間があればプラモデルで遊んでいたという。様々なパーツを組み合わせ、完成品へと近づけていくことにのめり込んでいたらしい。

D はこのプラモデルを通じて、光惚、容認、心配、驚き、予測といった感情が浮かび上がった。その中でも、ガンダムのプラモデル遊びで重要な感情は、光惚であったと振り返る。完成品ができたときの光惚とした感情が、また次のプラモデルづくりへも影響を与えたことが考えられる。

続く青春期において、D は最も思い入れのある遊びとして、フェンシングを挙げた。高校の部活で仲間と共に、朝、放課後、休日とフェンシングの練習に励んだという。

フェンシングを通じて、D は喜び、信頼、悲しみ、苛立ち、予測といった様々な感情を感じるようになる。強くなりたい、トーナメントでもっと上に行きたいという想いを、遂行するために最も重要となる感情は、勝利の時に感じる喜びであったと振り返る。

フェンシングを通じて個人戦では、喜びと悲しみを繰り返し感じ、またチームとしては信頼と苛立ちという感情を感じながら、青春期を過ごしたと考えられる。

成人期において、D は最も思い入れのある遊びとして、飲み会を挙げた。

現在は平日の夜、土日は、男同士の飲み会、男女が集う合コンを問わず、様々な出会いの場に積極的に参加をすることを心がけているという。新しい人との出会いを大切にす、そして自分が知らない分野の話を聞くことが何よりも楽しいらしい。

D は飲み会を通じて、喜び、信頼、驚き、関心という感情が沸きあがる。その中でも、飲み会の中で重要としている感情は、関心であると振り返る。未知との遭遇が、なによりも現在は D にとっては刺激があると自己分析する。



幼少期(12歳まで)	青春期(13歳~18歳)	成人期(19歳以上)
<p><b>プラモデル</b></p> <p>予測、光惚、容認、心配、驚き</p> <p>幼少期、学校から帰ってきたらガンダムのプラモデルで遊んだ</p>	<p><b>フェンシング</b></p> <p>予測、喜び、信頼、悲しみ、苛立ち、予測</p> <p>高校の部活で朝、夜、休日。喜びと競争心、強くなりたかった、上に行きたかった</p>	<p><b>飲み会</b></p> <p>関心、喜び、信頼、驚き</p> <p>新しい人と出会う、いろいろな話しをする。未知との遭遇、刺激を求めて。</p>

わたしの感動根源をひとことで表すと  
予測を超えた未知との遭遇による喜びの発見

遊びのブレインストーミング、感動根源探求ツールを利用することで、幼少期はガンダムのプラモデル、青春期はフェンシング、成人期は飲み会、の感動根源を特定することができた。

本来、ガンダムのプラモデル、フェンシング、飲み会という遊びは、本来何の脈絡もないように感じられる。しかしながら、遊びを分析し、感動根源を探求することによって、関連づけ思考で物事を考えられるようになるためのベースができあがる。

D はガンダムのプラモデル、フェンシング、飲み会をつなぐ感動根源として、これらの遊びを次のようにひとことにまとめた。

「予測を超えた未知との遭遇による喜びの発見」

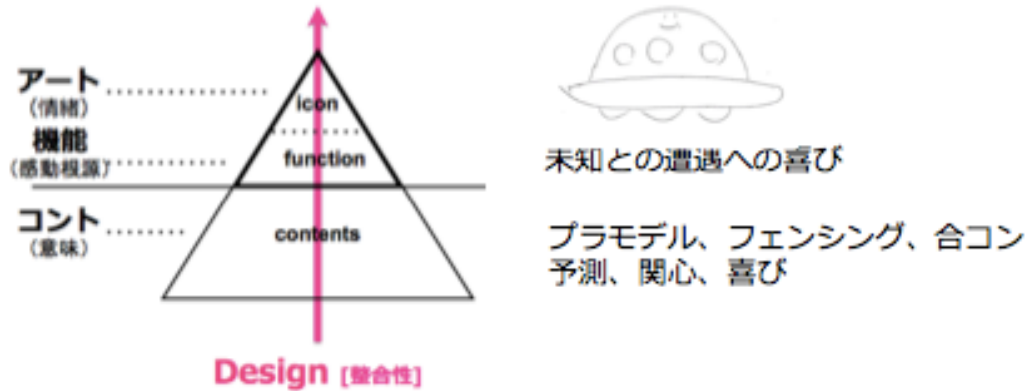
これは D が自ら導き出したオリジナルの感動根源キーワードである。

### (3) 自分軸明確化シート

感動根源を探求することで導き出した「予測を超えた未知との遭遇による喜びの発見」を定着させるために、アイコンの制作と、日常生活の中で遊びの感動根源が活かされているシーンを挙げた。

図 42

わたしの感動根源をひとことで表すと  
予測を超えた未知との遭遇による喜びの発見



D は、予測を超えた未知との遭遇による喜びの発見を楽しんでいる自らの状態を「UFO」のアイコンで表した。このアイコンは、ガンダムのプラモデルやフェンシング、そして飲み会を表現するものとしては、一見整合性がないのではないかと考えられる。しかしながら、ガンダムの世界観やフェンシングの衣装、飲み会での浮遊感は、強く宇宙を感じさせるものでもあり、アートとしては未熟なところはあるもののデザインとして整合性がとれていると考えられる。

また D が日常生活において、遊びの感動根源「予測を超えた未知との遭遇による喜びの発見」を最も実感しているものとしては、あたらしい刺激を常に持ち込むことで周りに重宝され、様々なご縁が生まれてきたこと、そしてそれがまた連鎖していつい

あたらしい刺激を得るために、あらたなコミュニティに飛び込んでいく D のスタンスは、本質的で健全な意志決定、業務遂行ができる素養があると考えられる。

### 3.4.5 テレビ局社員 E (20 代男性) の利用事例

#### (1) 概要

E の事例を挙げる。E は 20 代の男性で、民放テレビキー局の社員としてテレビ番組の制作に携わっている。

遊びの感動根源探求ツールの利用前、利用後での、主観的評価は下記の通りである。

図 43



幸福の四因子のひとつである独立とマイペース因子は、利用前が 7pt であったのに対して、利用後は 8pt となり、1pt の向上が見られた。

前向きと楽観の因子については、利用前が 3pt であったのに対して、利用後は 6pt となり、3pt の向上が見られた。

つながりと感謝の因子については、利用前が 7pt であったのに対して、利用後は 9pt となり、2pt の向上が見られた。

人生満足尺度は、利用前が 23pt であったのに対して、利用後は 27pt となり、4pt の向上が見られた。平均的な人のクラスターから、やや幸せな人のクラスターに向上した事例である。

## (2) 感動根源探求シート

遊びの感動根源探求ツールを利用し、幼少期、青春期、成人期のそれぞれで遊びのブレインストーミングを行い、最も思い入れのある遊びを選出し、感動根源探求ツールを用いて分析を行った結果を次に述べる。

E は幼少期において、最も思い入れのある遊びは、ポケモンである。小学一年生からはポケモン赤、緑シリーズ、小学四年生からはポケモン金、銀シリーズを同級生と共に楽しんだ。ポケモンゲームでの図鑑の完成、キャラクターの交換・増殖、対戦など、日常の中にゲーム、テレビ、カード、映画と様々なメディアとして入り込んだポケモンのシステムデザインは、E の周辺のみならず、1996 年のポケモン発売以降社会現象化した。

このポケモン電車ごっこを通じて、E は喜び、容認、心配、驚愕、悲しみ、苛立ち、予測など様々な感情を浮かべながら遊びに興じた。その中でも、ポケモンの中で重要な感情は、喜びであったと振り返る。

続く青春期において、E は最も思い入れのある遊びとして、ボウリングを挙げた。

中学生から高校卒業までの間、同級生と共に遊んだというボウリングは、1 日で最高 20 ゲームにも及び、部活動おわりに集合し、徹夜でボウリングをしたこともあるという熱の入れようである。

ボウリングを通じて、E は喜び、驚愕、悲しみ、苛立ちといった感情が浮かび上がった。その中でも、ボウリングの中で重要な感情は、喜びであったと振り返る。

成人期において、E は最も思い入れのある遊びとして、ビリヤードを挙げた。

留学先のニュージーランドでビリヤードを始め、日本に帰国後も同級生らと共にビリヤードを楽しんだ。

青春期の遊びのボウリングとも共通しているところとして、授業をサボってビリヤードで遊びだしたら、翌日のお昼にかけ熱中してやり続けるところが挙げられる。

ビリヤードを通じて、E は喜び、心配、驚愕、悲しみ、苛立ち、予測といった様々な感情が浮かび上がった。その中でも、ビリヤードで重要な感情は、驚愕であると振り返る。驚きのショットを目の当たりにしたとき、自らも驚きのショットを再現するためにとことん追求しようとしていくところが、E の特徴であると考えられる。

幼少期(12歳まで)	青春期(13歳~18歳)	成人期(19歳以上)
<p><b>ポケモン</b></p> <p>喜び、容認、心配、驚愕、悲しみ、苛立ち、予測</p> <p>クラスメートとポケモン。図鑑完成、友達とポケモン交換など小学生時代ずっと。</p>	<p><b>ボウリング</b></p> <p>喜び、驚愕、悲しみ、苛立ち</p> <p>中学から高校に欠けて、1日20ゲームしたことも。徹夜でボウリングも。</p>	<p><b>ビリヤード</b></p> <p>喜び、心配、驚愕、悲しみ、苛立ち、予測</p> <p>授業をサボってするくらいハマった。夜から翌日のお昼にかけて熱中。</p>

わたしの感動根源をひとことで表すと  
こだわりが強く、追求する

遊びのブレインストーミング、感動根源探求ツールを利用することで、幼少期はポケモン、青春期はボウリング、成人期はビリヤード、の感動根源を特定することができた。

E はポケモン、ボウリング、ビリヤードという遊びをつなぐ感動根源として、これらの遊びを次のようにひとことにまとめた。

「こだわりが強く、追求すること」

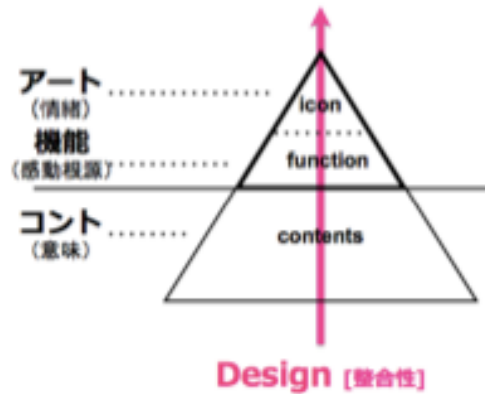
これは E が自ら導き出したオリジナルの感動根源キーワードである。

### (3) 自分軸明確化シート

感動根源を探求することで導き出した「こだわりが強く、追求すること」を定着させるために、アイコンの制作と、日常生活の中で遊びの感動根源が活かされているシーンを挙げた。

図 45

## わたしの感動根源をひとことで表すと こだわりが強く、追求する



こだわりが強く、やりすぎること

ポケモン、ボウリング、ビリヤード  
喜び、驚愕

E は、こだわりが強く、追求することを楽しんでいる自らの状態を何でも受け容れる生命体のアイコンで表した。このアイコンは、対象はなにであれ、なんでも受け容れ、そして追求しだしてしまふ E を表現するデザインとして整合性がとれていると考えられる。

また E が日常生活において、遊びの感動根源「こだわりが強く、追求すること」を最も実感しているものとしては、電車での移動や、何か他のことをしているときであっても、常に頭の中はテレビ番組の企画を考えることになっており、企画書を相当量貯め込んでいるところだという。

わき目も振らず、興味関心が高まったことをとことん追求していく様をぶれない軸としてデザインできたことにより、周囲に影響されずに、健全な意志決定、業務遂行を期待したい。

# 第4章

## 考察

4.1.に遊びの感動根源探求ツールの開発プロセスの考察、4.2.遊びの感動根源探求ツールの利用プロセスの考察、4.3.遊びの感動根源探求ツールの有効性の考察、4.4.遊びの感動根源探求ツールの課題の考察、4.5.今後の展望について述べる

## 4.1 遊びの感動根源探求ツールの開発プロセスの考察

遊びの感動根源探求ツールの開発にあたっては、Verification&Validation を繰り返し行った。プロトタイピングを実施したことにより、遊びの感動根源探求ツールはブラッシュアップを重ねたことにより、遊びのブレインストーミング、感動根源探求シート、自分軸明確化シートの 3 つの機能を持たせることになった。特に変更が加えられた点は、自分軸明確化シートと自分軸明確化シートである。

感動根源探求ツールでは、当初はバリューグラフを用いることを前提に設計されていたが、なぜなぜ分析を重ねても感動根源を探り出すことは多くの人にとって難しいものとなった。

理由はバリューグラフを使いこなすスキルを持つ人が限定的であることと、多くの人が感情のバリエーションを認識しなかったことである。被験者に感情のバリエーションを認識させるために、スピノザの諸感情の定義など、様々な可能性を模索したが、最終的にはプルチックの感情の輪を用いることで、ひとつの遊びの中で沸き起こる様々な感情を認識することができ、その中でも自らが最も思い入れのある遊びとなった感動の根源をひとつピックアップするという簡易な方法を実現することができた。

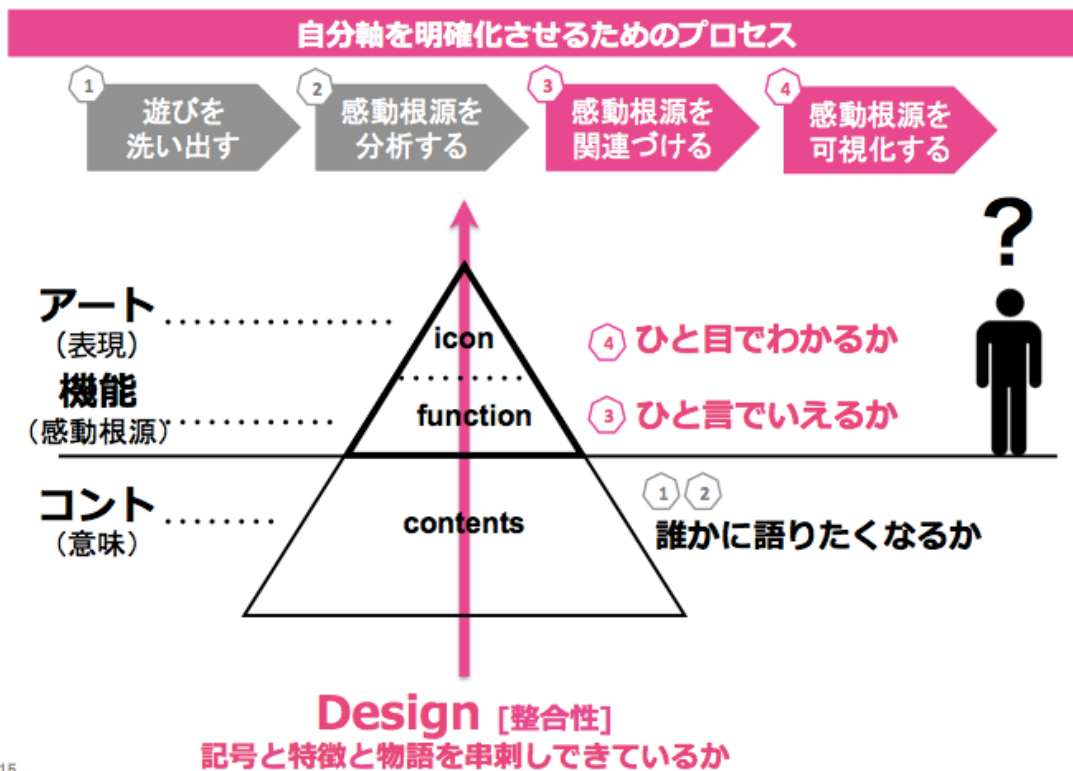
また感動根源を探求することが容易になったことで、シチュエーションを改めて深く理解するために、WHAT、When、Who、Where、How、Why の 5W1H にて記述することにした。

以上により、感動根源探求シートがより簡易なものとなり、各時期の遊びの感動根源の探求を、約 5 分で完成させることのできる簡易なツールとなった。

また自分軸明確化シートに関しては、当初は開発を想定していなかった。しかしながら、遊びの感動根源を探求し、ぶれない軸を持続可能なものにするためには、浮かび上がった自らの感動根源を明確化する必要性を感じた。これは様々な講義やワークショップでの課題であるが、その瞬間は理解することができても、その効果が持続することは極めて困難である。そこで、サービスや製品のブランド手法を駆使することで、自分軸を明確化させることに挑戦をした。具体的には、ぶれない軸を持った自分自身のキャッチコピーとアイコンの制作である。この作業を容易にするために、自分軸を明確化させるためのプロセスを明示した。

図 46





15

プロトタイプを繰り返すことによって、誰でもひとりで使える簡易なツールへの実現が加速したと言えよう。

## 4.2 遊びの感動根源探求ツールの有効性の考察

遊びの感動根源探求ツールの利用は、独立とマイペースの因子、前向きと楽観の因子の向上に有意であることが検証された。このことにより、遊びの感動根源探求ツールは、ぶれない軸のシステムデザインとして有効な手法の一つであると考えられる。

表 2

		自己実現と成長	つながりと感謝	前向きと楽観	独立とマイペース
ツール利用前	平均	8.487	9.103	7.051	6.897
	標準誤差	1.449	0.968	1.806	1.803
	標準偏差	1.430	0.955	1.782	1.780
ツール利用後	平均	8.615	9.359	7.744	7.615
	標準誤差	1.462	0.873	1.666	1.426
	標準偏差	1.443	0.862	1.644	1.407
t検定		0.303	0.006	0.002	0.003

また人生満足尺度の向上に関しても有意で見られることから、遊びの感動根源探求ツールを用いて幸福度の向上にも寄与できるのではないかと考えられる。

表 3

		全体	平均的な人	やや幸せな人	とても幸せな人
ツール前	平均	25.308	20.294	26.727	31.636
	標準誤差	5.337	3.077	1.679	1.120
	標準偏差	5.268	2.986	1.601	1.068
ツール利用後	平均	27.205	22.647	29.091	32.364
	標準誤差	5.069	3.639	2.256	1.690
	標準偏差	5.003	3.530	2.151	1.611
t検定		0.00003	0.007	0.003	0.087

遊びの感動根源探求ツールを利用した被験者からコメントを以下に挙げる。

- 自分の軸はしっかり持っているつもりですが、今回のワークで全く予期していなかった方向で見いだすことになり、驚いています。ちょっと持ち帰って、はだかになって考えてみます。
- 前向きな気持ちになりました。
- とても楽しかったです。学びや発見、子どもころのワクワクドキドキを思い出せるのが良かった。少しだけ人生が明るくみえた気がする。
- 大変楽しいワークをありがとうございました！もう少し時間があれば、他の人の内容を聞いたり、自分のものを発表したりして、共有してみたかったです。
- 自分の悩みのくだらないことに気づきました。
- 自分の幼少期から現在まで串刺しにするというのは初めてやったことなので興味深かったです。それによって自分に一貫性が生まれてなんだかスッキリしました。

### 4.3 遊びの感動根源探求ツールの課題の考察

遊びの感動根源探求ツールは、遊びのブレインストーミング、感動根源探求シート、自分軸明確化シートと計 45 分程度で完了するツールである。しかしながら、まだ本ツールを使いこなすためにはツールの利用説明者がいる状態のみでの検証である。今後は本ツールを説明者なしで同様の効果が得られるのか検証する必要があるといえよう。またプロトタイプ段階と比較して、約半分の時間ですべてを終えられるものへと開発が進んだものの、さらなる改良に努め、利用時間を短くすることに尽力したい。

また現段階で、アイコンの制作に関しては、機能としての有効性を検証しきれてい

ない箇所である。アイコンがぶれない軸の設計に際して、どのような効果を発揮するのかに関しては今後の検証課題としたい。多くの人々が、絵を描くことを苦手だと感じるところもあり、アイコン制作を簡易に制作するための支援も必要不可欠ではないかと考えられる。

## 4.4 今後の展望

本研究の範囲は、ぶれない軸の設計と自己認知である。本研究の成果物である、遊びの感動根源探求ツールをさらに不特定多数の人々に利用いただくために、本ツールのアプリケーション開発を予定している。アプリケーションの提供により、さらなるツール利用時間の短縮が考えられるほか、アイコン制作に関してもアプリケーションとクラウドワーカー(デザイナー)との連携により、制作の軽減のみならず、個々人の個性に即したアイコンの制作が容易になる。制作したアイコンは、インターネット上でのアイコンや、名刺での活用など、ぶれない軸を日常でも持続させる効果があると考えられる。

図 47



今後は研究の対象範囲をさらに広げ、設計したぶれない軸が日常生活の中で持続する手法や、周囲の人々にぶれない軸を浸透させる手法についても解明していきたい。

# 第5章

## おわりに

5.1.に本研究のまとめについて述べる。

## 5.1 本研究のまとめ

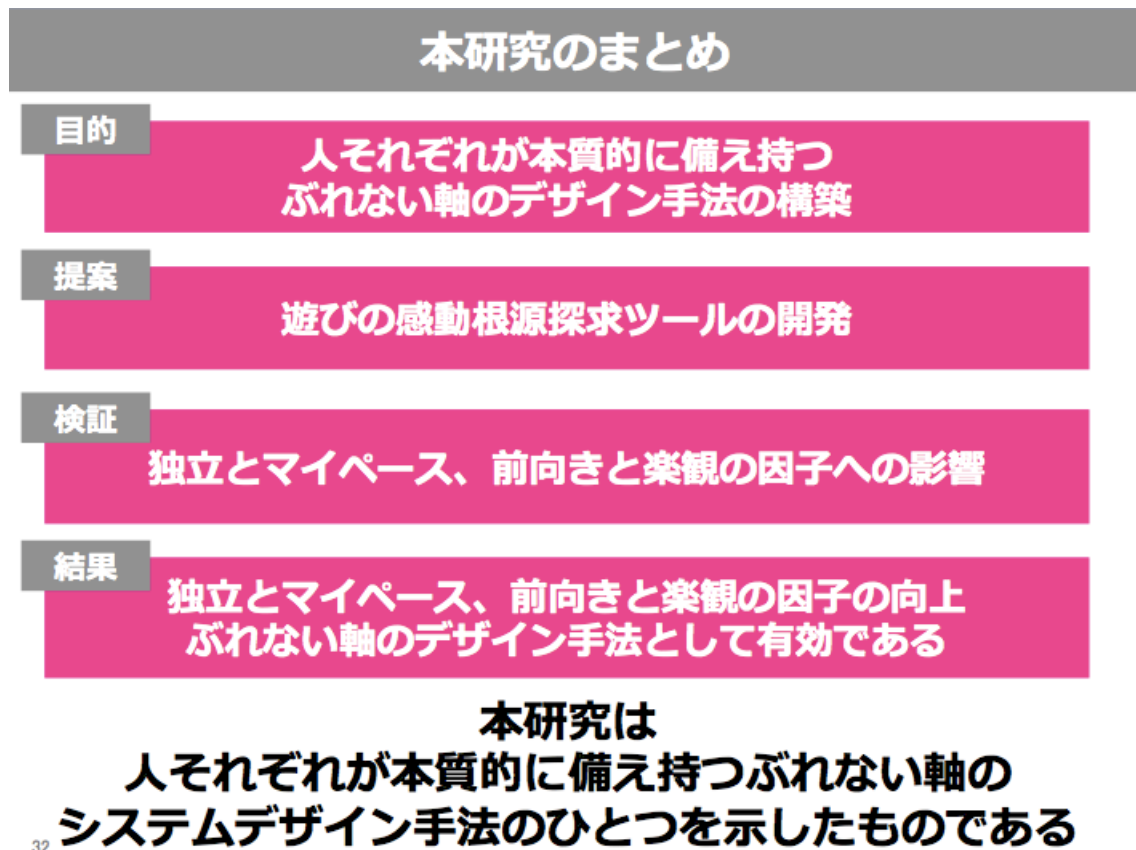
本研究の目的は、人それぞれが本質的に備え持つぶれない軸のデザイン手法の構築である。

先行研究より、遊びの体験の有効性に着目し、遊びの感動根源探求ツールを開発し、遊びの感動根源探求ツールを利用することでの、独立とマイペースの因子、および前向きと楽観の因子への影響に関して検証を行った。

検証の結果、独立とマイペースの因子、前向きと楽観の因子が検証された。

以上のことから、本研究は人それぞれが本質的に備え持つぶれない軸のシステムデザイン手法のひとつを示したものである。

図 45



32

## 謝辞

本研究を遂行するにあたり、多くの方々にご指導・ご協力をいただきました。

現代社会において効率化が追い求められる中、いつしか職場環境からは遊び心がなくなったとも言われております。遊びの持つ可能性を信じ、3年間一貫して遊びをテーマに研究を進めることができたのも、アイデアを常にポジティブに受け止めてくれ、背中のと押しをし続けてくれた前野隆司教授のおかげです。愛情溢れるご指導を賜れたことに深く御礼を申し上げます。どうもありがとうございました。

システムエンジニアリングの基礎知識に加え、論文を執筆するプロセスの中で統計処理を一から学び、気がつけば論文を執筆するために思考を整理するプロセスにおいても、自らの可能性の拡がりを感じ続けることができました。

副査である神武直彦准教授には、論文の構成、発表資料について客観的なご助言をいただき、論理的な視点で研究を見直す機会をいただきました。深く御礼を申し上げます。

また本研究については、これまでの人生で知り合った数多くの仲間たちに支えられました。大学院で学ぶことをあと押ししてくれた nor.株式会社取締役の中瀬竜太郎さん、今回の研究で開発した最初のプロトタイプの実験者となってくれた Facebook 元日本法人代表である児玉太郎さん、さらにいつも心にアンチテーゼを持ち続ける重要性を説いてくれた吉田毅さんには、特に多大なるご助言を賜ることができました。

また私を本研究科に導いた、福澤諭吉記念文明塾の仲間たちにも、被験者として多数ご協力いただきましたことを改めて感謝申し上げます。ありがとうございました。

さらに本研究科に入学し、利他の精神にあふれる多くの仲間にも恵まれました。個性溢れる多様な仲間たちが集う前野教授の研究室で雑談を重ねている中にこそ、あらたな発見がありました。今後も同志となった仲間と共に、社会の発展に貢献していきたいと考えています。引き続きご指導、ご鞭撻のほどどうぞ宜しくお願いいたします。

経済合理性の追求に対する警笛が鳴らされている昨今ですが、本研究で明らかにした遊びが備え持つポテンシャルには、さらなる大きな可能性を感じました。これからもさらに遊びを研究テーマに探究を続け、そしてその可能性を広く伝え、遊び心が溢れる社会を仲間たちと共に創造していきたいと思っております。

最後に私のすることをいつも陰ながら支えてくれた家族には、心から感謝したいと思います。本当にありがとうございました。

2016年3月

國友 尚

## 参考文献

- ①内閣官房, 日本再生戦略 ～フロンティアを拓き、「共創の国」へ～(2012)
- ②Kanter, Rosabeth Moss. "Three tiers for innovation research." *Communication Research* 15.5 (1988): 509-523.
- ③Staw, Barry M., Robert I. Sutton, and Lisa H. Pelled. "Employee positive emotion and favorable outcomes at the workplace." *Organization Science* 5.1 (1994): 51-71.
- ④Storbeck, Justin, and Gerald L. Clore. "With sadness comes accuracy; with happiness, false memory mood and the false memory effect." *Psychological Science* 16.10 (2005): 785-791.
- ⑤Donoghue, Mary, et al. "A novel angiotensin-converting enzyme-related carboxypeptidase (ACE2) converts angiotensin I to angiotensin 1-9." *Circulation research* 87.5 (2000): e1-e9.
- ⑥佐伯政男, 蓮沼理佳, 前野隆司, 主観的 well-being とその心理的要因の関係, 日本心理学会第 76 回大会発表論文集(2012)  
蓮沼理佳. "幸福・性格・欲求の調査アンケートに基づく幸福感の関係解析." (2012)  
前野マドカ, et al. "主観的幸福の 4 因子モデルに基づく人と地域の活性化分析—NPO 法人「吉備野工房ちみち」のみちくさ小道を事例に一." *地域活性化研究* 5 (2014): 41-50.
- ⑦Mainemelis, Charalampos, and Sarah Ronson. "Ideas are born in fields of play: Towards a theory of play and creativity in organizational settings." *Research in Organizational Behavior* 27 (2006): 81-131.
- ⑧Dyer, Jeffrey H., Hal B. Gregersen, and Clayton M. Christensen. "The innovator's DNA." *Harvard business review* 87.12 (2009): 60-67.
- ⑨上田信行. *Japanese Children's Personal Theories of Intelligence: A Developmental Study*. Unpublished doctoral dissertation, Harvard University(1989).  
上田信行, プレイフル・シンキング, 宣伝会議(2009)
- ⑩Dweck, Carol S. "Motivational processes affecting learning." *American psychologist* 41.10 (1986): 1040.
- ⑪Mitchell, Kathleen E., Al S. Levin, and John D. Krumboltz. "Planned happenstance: Constructing unexpected career opportunities." *Journal of*

counseling and development 77 (1999): 115-124.

⑫Plutchik, Robert. *Emotion: A psychoevolutionary synthesis*. Harpercollins College Division, 1980.

⑬前野隆司, *幸せのメカニズムー実践・幸福学入門*, 講談社現代新書(2013)

⑭Diener, E. D., et al. "The satisfaction with life scale." *Journal of personality assessment* 49.1 (1985): 71-75.

⑮Martin, Mark V., and Kosuke Ishii. "Design for variety: a methodology for understanding the costs of product proliferation." *Proceedings of The 1996 ASME Design Engineering Technical Conferences and Computers in Engineering Conference*, California. 1996.

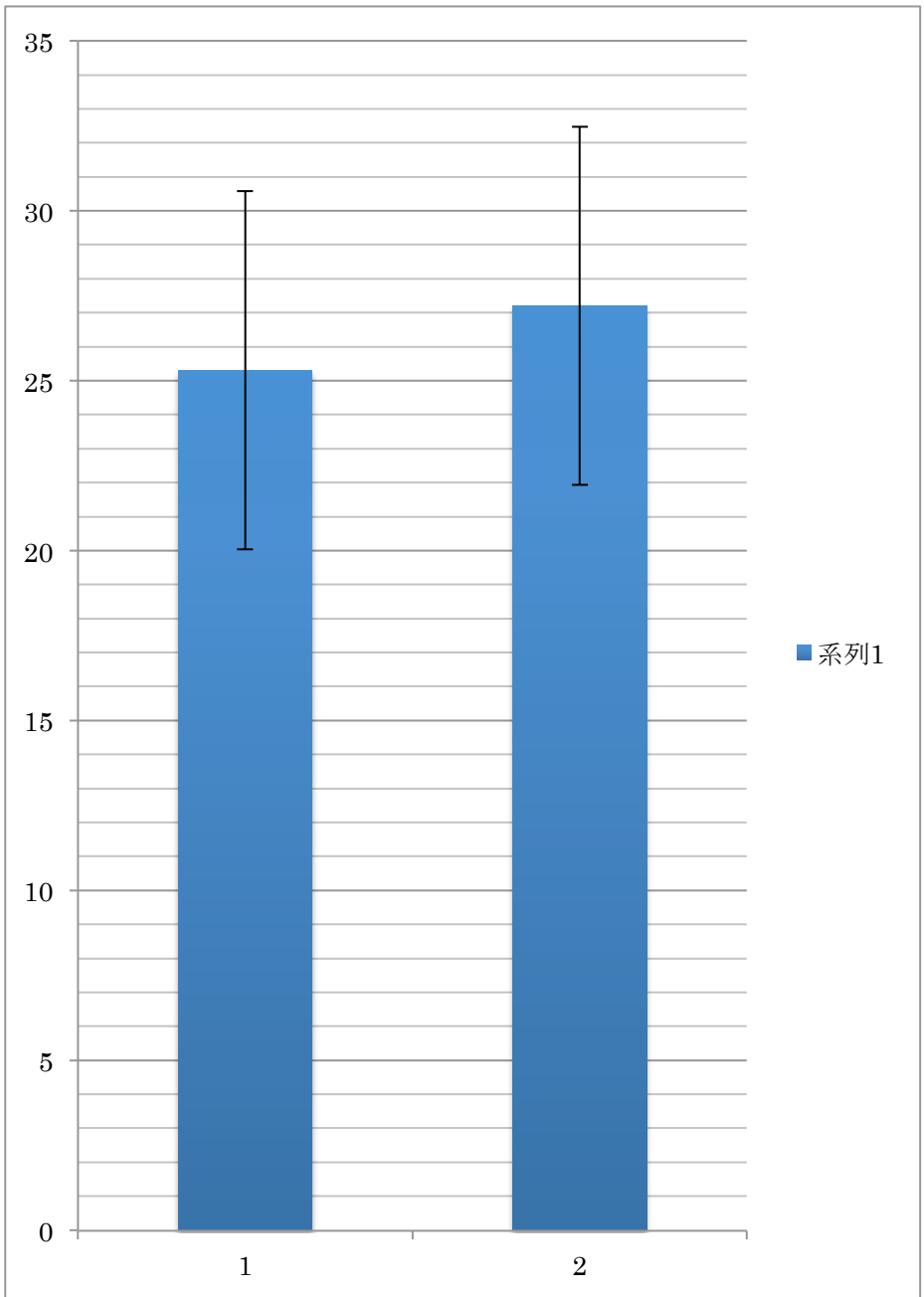


# 付録

遊びの研究ワークショップ(事前調査)										
質問項目	被験者ID	性別	世代	質問1	質問2	質問3	質問4	質問5	合計スコア	
ディーナーの人生満足尺度				ほとんどの面で、私の人生は私の理想に近い	私の人生は、とてもすばらしい状態だ	私は自分の人生に満足している	私はこれまで、自分の人生に求める大切なものを得てきた	もう一度人生をやり直せるとしても、ほとんど何も変えないだろう		
	1	男	20代		4	4	5	3	5	21
	2	男	20代		5	5	5	5	5	25
	3	男	20代		5	6	3	4	2	20
	4	男	20代		5	6	5	5	4	25
	5	男	20代		3	3	3	5	3	17
	6	男	20代		6	6	7	7	7	33
	7	男	20代		4	4	4	5	3	20
	8	男	20代		2	5	4	4	7	22
	9	男	30代		4	7	7	7	7	32
	10	男	30代		4	6	4	6	6	26
	11	男	30代		4	6	6	6	2	24
	12	男	30代		6	7	7	7	5	32
	13	男	30代		4	4	4	5	3	20
	14	男	30代		4	4	4	4	2	18
	15	男	30代		4	4	3	3	3	17
	16	男	30代		5	5	4	4	3	21
	17	男	40代		6	6	6	6	5	29
	18	男	40代		6	7	6	7	6	32
	19	女	20代		5	4	5	5	4	23
	20	女	20代		6	6	4	6	3	25
	21	女	20代		2	3	2	4	1	12
	22	女	30代		5	7	3	7	7	29
	23	女	30代		6	7	6	6	5	30
	24	女	30代		6	6	6	6	4	28
	25	女	30代		6	7	6	7	5	31
	26	女	40代		6	6	6	7	6	31
	27	女	20代		5	4	3	3	6	21
	28	女	20代		6	6	6	4	6	28
	29	女	20代		6	5	6	6	5	28
	30	女	30代		5	5	6	6	3	25
	31	女	40代		4	5	5	6	3	23
	32	男	30代		6	6	6	6	6	30
	33	男	60代		6	7	6	7	5	31
	34	男	20代		3	3	3	5	5	19
	35	男	30代		5	6	7	6	2	26
	36	男	20代		6	7	6	7	7	33
	37	男	20代		5	6	3	6	4	24
	38	男	20代		3	4	6	3	7	23
	39	男	30代		6	7	7	6	7	33
								平均		25.30769231
								標準誤差		5.336832523
								標準偏差		5.267967283

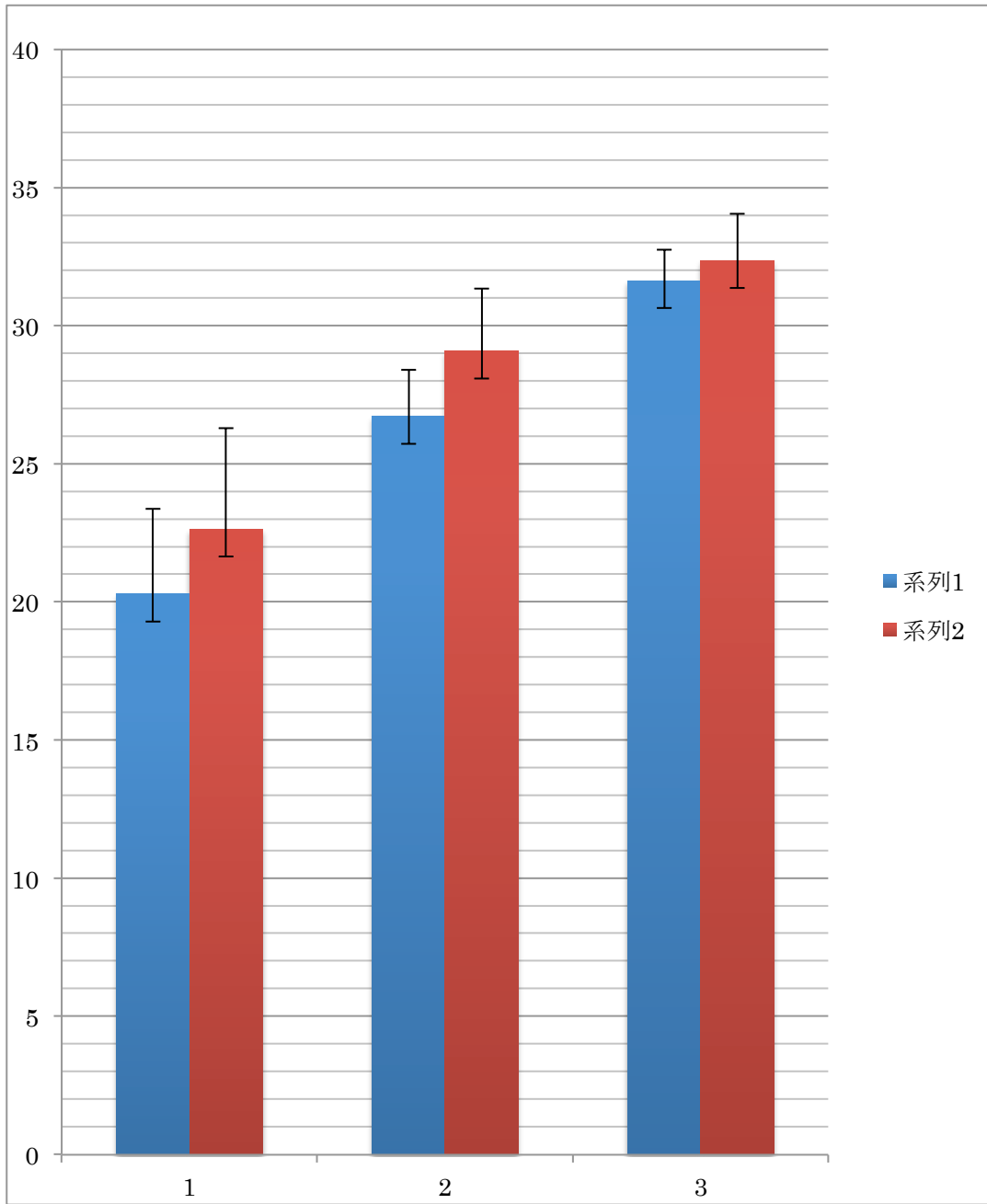
遊びの研究ワークショップ(事後調査)

質問項目	被験者ID	性別	世代	質問1	質問2	質問3	質問4	質問5	合計スコア	
ディーナーの人生満足尺度				ほとんどの面で、私の人生は私の理想に近い	私の人生は、とても素晴らしい状態だ	私は自分の人生に満足している	私はこれまで、自分の人生に求める大切なものを得てきた	もう一度人生をやり直せるとしても、ほとんど何も変えないだろう		
	1	男	20代		5	5	4	5	4	23
	2	男	20代		6	6	6	6	6	30
	3	男	20代		5	4	4	4	4	21
	4	男	20代		6	5	5	5	4	25
	5	男	20代		4	3	3	5	4	19
	6	男	20代		5	6	7	7	7	32
	7	男	20代		5	5	5	5	4	24
	8	男	20代		5	4	4	5	7	25
	9	男	30代		4	7	7	7	7	32
	10	男	30代		5	6	5	4	7	27
	11	男	30代		4	4	4	3	3	18
	12	男	30代		7	7	7	7	5	33
	13	男	30代		5	4.5	4.5	4	4	22
	14	男	30代		4	4	4	4	2	18
	15	男	30代		5	5	5	5	6	26
	16	男	30代		5	5	4	4	3	21
	17	男	40代		6	6	6	6	6	30
	18	男	40代		7	7	7	7	7	35
	19	女	20代		5	4	5	5	4	23
	20	女	20代		5	6	5	6	7	29
	21	女	20代		3	4	4	3	1	15
	22	女	30代		6	7	6	7	7	33
	23	女	30代		6	7	5	6	5	29
	24	女	30代		6	6	6	6	3	27
	25	女	30代		7	6	7	7	6	33
	26	女	40代		7	7	6	7	6	33
	27	女	20代		5	5	6	3	6	25
	28	女	20代		6	6	6	6	5	29
	29	女	20代		6	6	6	7	6	31
	30	女	30代		6	6	5	7	4	28
	31	女	40代		5	6	6	5	3	25
	32	男	30代		6	6	6	6	6	30
	33	男	60代		6	7	7	7	5	32
	34	男	20代		4	4	5	5	6	24
	35	男	30代		6	7	7	7	4	31
	36	男	20代		6	7	7	7	7	34
	37	男	20代		6	6	6	6	5	29
	38	男	20代		3	5	7	5	7	27
	39	男	30代		6	7	7	6	7	33
								平均		27.20512821
								標準誤差		5.068891123
								標準偏差		5.003483336



	普通	やや幸せ	とても幸せ
	21	25	33
	20	25	32
	17	26	32
	20	29	32
	22	25	30
	24	29	31
	20	28	31
	18	28	30
	17	28	31
	21	25	33
	23	26	33
	12		
	21		
	23		
	19		
	24		
	23		
平均	20.29411765	26.72727273	31.63636364
標準誤差	3.077432085	1.678744119	1.120064933
標準偏差	2.985547657	1.600619715	1.067940011

	普通	やや幸せ	とても幸せ
	23	30	32
	21	25	32
	19	27	33
	24	30	35
	25	29	29
	18	33	33
	22	27	33
	18	29	30
	26	31	32
	21	28	34
	23	31	33
	15		
	25		
	25		
	24		
	29		
	27		
t検定	0.006763909	0.00348247	0.087169482
	20.29→22.64	26.72→29.09	31.63→32.00
平均	22.64705882	29.09090909	32.36363636
標準誤差	3.6390448	2.256304299	1.689540013
標準偏差	3.530392021	2.151301739	1.610913195



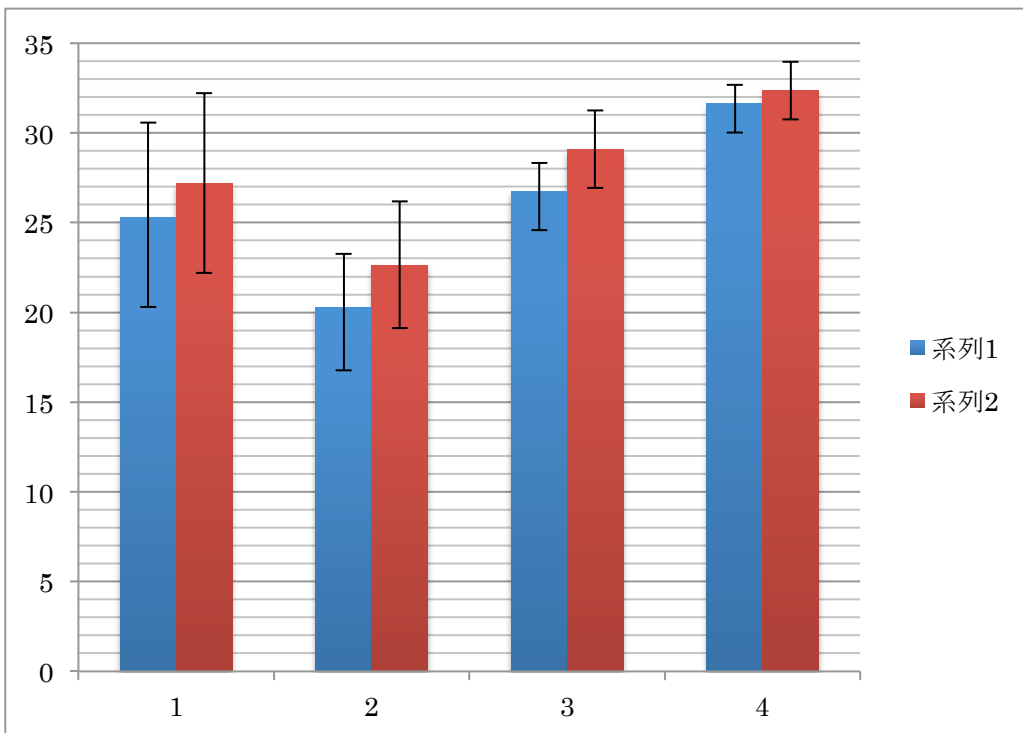
遊びの研究ワークショップ(事前調査)

質問項目	被験者ID	性別	世代	質問1	質問2	質問3	質問4	質問5	質問6	質問7	質問8				
前野の幸福の四因子				得意としていることがある	何か、目的・目標を持ってやっていることがある	自己実現	人を喜ばせることが好きだ	いろいろなことに感謝するほうだ	いまかかえている問題はだいたい何とかなると思う	失敗やいやなことに対し、あまりよくない	自分と他人をあまり比べない方だ	他人の目を気にせずに、自分がやるべきだと思うことは			
	1	男	20代	5	5	10	5	5	10	3	2	5	2	4	6
	2	男	20代	4	5	9	4	5	9	4	4	8	2	3	5
	3	男	20代	4	4	8	5	4	9	5	3	8	2	5	7
	4	男	20代	5	5	10	5	4	9	4	4	8	1	4	5
	5	男	20代	4	3	7	4	4	8	3	3	6	2	4	6
	6	男	20代	4	5	9	5	5	10	2	3	5	2	5	7
	7	男	20代	5	5	10	5	5	10	4	3	7	3	5	8
	8	男	20代	4	3	7	5	5	10	3	1	4	1	5	6
	9	男	30代	3	3	6	5	5	10	5	5	10	5	5	10
	10	男	30代	5	5	10	5	3	8	4	2	6	2	5	7
	11	男	30代	4	5	9	5	5	10	4	3	7	3	4	7
	12	男	30代	5	5	10	4	5	9	5	4	9	5	4	9
	13	男	30代	5	5	10	5	4	9	5	3	8	3	4	7
	14	男	30代	4	4	8	4	3	7	5	4	9	4	3	7
	15	男	30代	4	4	8	4	4	8	4	4	8	4	3	7
	16	男	30代	2	3	5	4	3	7	4	2	6	2	3	5
	17	男	40代	5	5	10	5	5	10	4	2	6	2	4	6
	18	男	40代	5	5	10	5	5	10	4	4	8	4	5	9
	19	女	20代	4	4	8	4	5	9	4	2	6	2	3	5
	20	女	20代	3	4	7	5	5	10	3	2	5	2	4	6
	21	女	20代	2	4	6	5	5	10	2	2	4	1	2	3
	22	女	30代	5	4	9	5	4	9	4	2	6	1	1	2
	23	女	30代	4	4	8	3	5	8	5	4	9	4	4	8
	24	女	30代	3	2	5	4	5	9	5	4	9	5	5	10
	25	女	30代	5	5	10	5	5	10	4	4	8	4	4	8
	26	女	40代	4	5	9	5	5	10	5	5	10	5	5	10
	27	女	20代	4	4	8	3	5	8	4	2	6	3	4	7
	28	女	20代	2	5	7	4	5	9	4	5	9	4	5	9
	29	女	20代	4	4	8	5	5	10	5	2	7	2	3	5
	30	女	30代	4	5	9	4	4	8	4	2	6	2	3	5
	31	女	40代	4	4	8	4	5	9	5	2	7	3	3	6
	32	男	30代	4	4	8	5	4	9	4	4	8	3	3	6
	33	男	60代	5	5	10	5	5	10	5	4	9	4	4	8
	34	男	20代	4	4	8	5	5	10	2	5	7	3	4	7
	35	男	30代	4	5	9	5	5	10	4	4	8	3	4	7
	36	男	20代	5	5	10	4	4	8	5	5	10	4	5	9
	37	男	20代	4	4	8	5	4	9	2	4	6	4	4	8
	38	男	20代	5	5	10	5	2	7	3	2	3	2	5	7
39	男	30代	5	5	10	5	5	10	3	1	4	4	5	9	
				平均	8.487179487		平均	9.102564103		平均	7.051282051		平均	6.897435897	
				標準偏差	1.429932666			0.95527877			1.782374071			1.780159483	
				標準誤差	1.44862539			0.967766604			1.805674068			1.803430529	

遊びの研究ワークショップ(事後調査)

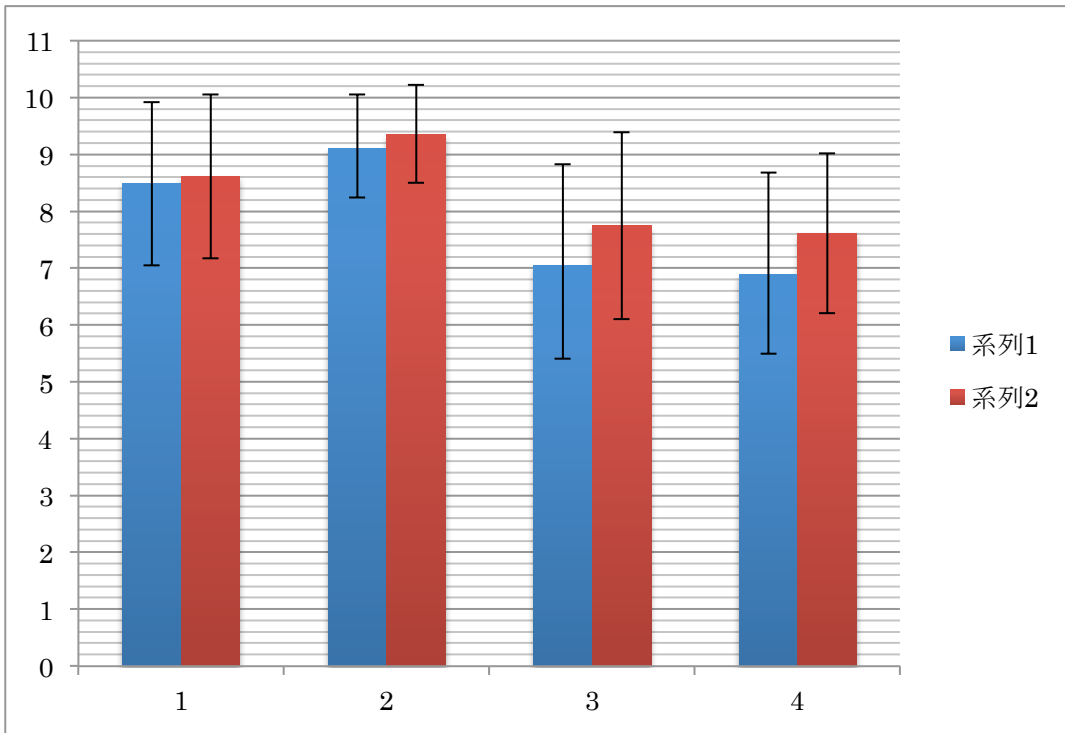
質問項目	被験者ID	性別	世代	質問1	質問2	質問3	質問4	質問5	質問6	質問7	質問8				
前野の幸福の四因子				得意としていることがある	何か、目的・目標を持ってやっていることがある	人を喜ばせることが好きだ	いろいろなことに感謝するほうだ	いまかかえている問題はだいたい何とかなると思う	失敗やいやなことに対し、あまりよくない	自分と他人をあまり比べない方だ	他人の目を気にせずに、自分がやるべきだと思うことは				
	1	男	20代	5	5	10	5	5	10	4	3	7	3	4	7
	2	男	20代	4	5	9	4	5	9	5	4	9	2	5	7
	3	男	20代	4	5	9	5	5	10	4	3	7	3	5	8
	4	男	20代	5	5	10	5	4	9	4	4	8	1	4	5
	5	男	20代	3	2	5	5	4	9	4	4	8	3	4	7
	6	男	20代	4	5	9	5	5	10	2	3	5	3	5	8
	7	男	20代	5	5	10	5	5	10	5	4	9	3	5	8
	8	男	20代	4	4	8	5	5	10	1	2	3	3	5	8
	9	男	30代	3	3	6	5	5	10	5	5	10	5	5	10
	10	男	30代	5	4	9	5	3	8	5	4	9	2	3	5
	11	男	30代	4	5	9	5	5	10	5	3	8	3	5	8
	12	男	30代	5	5	10	5	5	10	5	5	10	5	5	10
	13	男	30代	5	5	10	5	4	9	5	4	9	4	5	9
	14	男	30代	4	4	8	4	3	7	4	4	8	4	3	7
	15	男	30代	4	4	8	4	4	8	4	4	8	4	3	7
	16	男	30代	3	3	6	4	4	8	3	2	5	2	4	6
	17	男	40代	5	5	10	5	5	10	4	2	6	3	4	7
	18	男	40代	5	5	10	5	5	10	5	5	10	5	5	10
	19	女	20代	4	4	8	4	5	9	4	2	6	2	4	6
	20	女	20代	5	4	9	5	5	10	3	3	6	3	4	7
	21	女	20代	2	4	6	5	5	10	3	3	6	2	3	5
	22	女	30代	5	3	8	5	5	10	5	4	9	4	4	8
	23	女	30代	5	4	9	3	5	8	5	4	9	4	4	8
	24	女	30代	3	3	6	4	4	8	4	4	8	4	4	8
	25	女	30代	5	5	10	5	5	10	4	4	8	5	5	10
	26	女	40代	4	5	9	5	5	10	5	5	10	5	5	10
	27	女	20代	4	3	7	4	5	9	3	4	7	4	4	8
	28	女	20代	2	4	6	5	5	10	5	5	10	4	4	8
	29	女	20代	5	5	10	5	5	10	5	4	9	4	5	9
	30	女	30代	5	5	10	4	4	8	4	2	6	2	3	5
	31	女	40代	4	4	8	5	5	10	5	2	7	2	5	7
	32	男	30代	4	4	8	5	4	9	4	4	8	3	4	7
	33	男	60代	5	5	10	5	5	10	4	3	7	4	4	7
	34	男	20代	4	5	9	5	5	10	4	4	8	3	4	7
	35	男	30代	4	5	9	5	5	10	5	5	10	2	4	6
	36	男	20代	5	5	10	4	4	8	4	5	9	4	5	9
	37	男	20代	4	4	8	5	5	10	4	4	8	4	4	8
	38	男	20代	5	5	10	5	4	9	4	2	6	3	5	8
39	男	30代	5	5	10	5	5	10	4	2	6	4	5	9	
				平均	8.615384615		平均	9.358974359		平均	7.743589744		平均	7.615384615	
				t検定	0.30318807			0.005873762		t検定	0.00170535		t検定	0.003339554	
				標準偏差	1.443204849			0.861935196		標準偏差	1.644227645		標準偏差	1.407222845	
				標準誤差	1.462071073			0.873202801		標準誤差	1.665721729		標準誤差	1.425618695	

		全体	平均的な人	やや幸せな人	とても幸せな人
ツール前	平均	25.30769231	20.29411765	26.72727273	31.63636364
	標準誤差	5.336832523	3.077432085	1.678744119	1.120064933
	標準偏差	5.267967283	2.985547657	1.600619715	1.067940011
ツール利用後	平均	27.20512821	22.64705882	29.09090909	32.36363636
	標準誤差	5.068891123	3.6390448	2.256304299	1.689540013
	標準偏差	5.003483336	3.530392021	2.151301739	1.610913195
	t検定	2.81063E-05	0.006763909	0.00348247	0.087169482



		自己実現と成長	つながりと感謝	前向きと楽観	独立とマイペース
ツール利用前	平均	8.487179487	9.102564103	7.051282051	6.897435897
	標準誤差	1.44862539	0.967766604	1.805674068	1.803430529
	標準偏差	1.429932666	0.95527877	1.782374071	1.780159483
ツール利用後	平均	8.615384615	9.358974359	7.743589744	7.615384615
	標準誤差	1.462071073	0.873202801	1.665721729	1.425618695
	標準偏差	1.443204849	0.861935196	1.644227645	1.407222845
	t検定	0.30318807	0.005873762	0.00170535	0.003339554





# 個人情報記載項目 20代女性 公務員

【属性情報】あてはまるものにチェックをお願いいたします。

性別：男性 女性

年齢：10歳以下 10代 20代 30代 40代 50代 60代 70代 80代 90代 100歳以上

【設問1】人生満足尺度（イリノイ大学名誉教授エド・ディーナー）

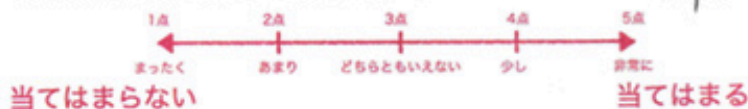
- |                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| 1.ほとんどの面で私の人生は私の理想に近い           | 5点  |
| 2.私の人生はとても素晴らしい状態だ              | 4点  |
| 3.私は自分の人生に満足している                | 3点  |
| 4.私はこれまで自分の人生に求める大切なものを得て来た     | 3点  |
| 5.もう一度人生をやり直せるとしてもほとんど何も変えないだろう | 10点 |



合計 21点

【設問2】幸福の四因子(慶應義塾大学大学院教授前野隆司)

- |                               |    |        |
|-------------------------------|----|--------|
| 1.得意としていることがある                | 4点 | ) 計 8点 |
| 2.何か、目的・目標を持ってやっていることがある      | 4点 |        |
| 3.人を喜ばせることが好きだ                | 3点 | ) 計 8点 |
| 4.いろいろなことに感謝するほうだ             | 5点 |        |
| 5.いまかかえている問題はだいたい何とかかなと思う     | 4点 | ) 計 6点 |
| 6.失敗やいやなことに対し、あまりくよくよしない      | 2点 |        |
| 7.自分と他人をあまり比べないほうだ            | 3点 | ) 計 7点 |
| 8.他人の目を気にせずに、自分がやるべきだと思うことはやる | 4点 |        |

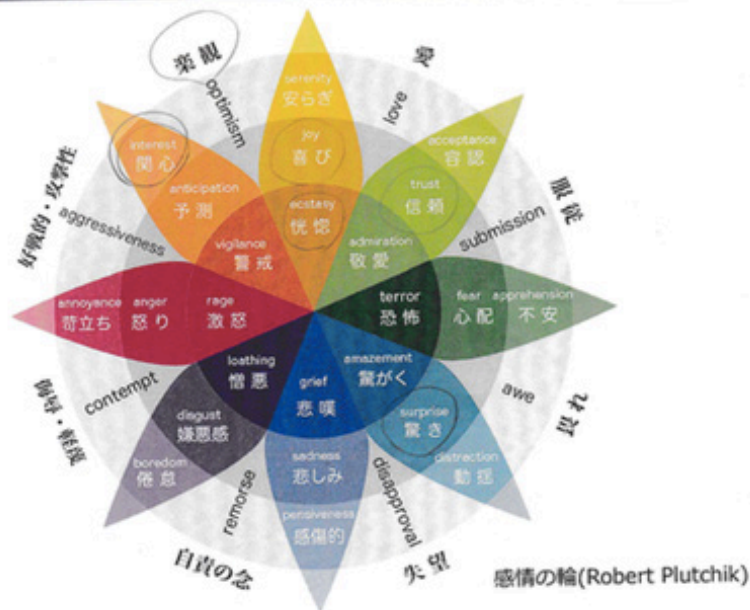


# 被験者許諾の署名記載項目

### 幼少期(12歳まで)の遊びの感動根源追求シート

遊びのタイトル	探検家ジーン
いつ?	小・4~小・5
誰と?	美優ちゃん
どこで?	公園、アスレチック、家
どのように? 具体的な シーン	公園で草木を収集し、本に貼りつけて調べる 探検家マーク、メモ帳を作る ロケット公園の秘密基地をつくる。
なぜ? 揺れ動いた すべての感情	

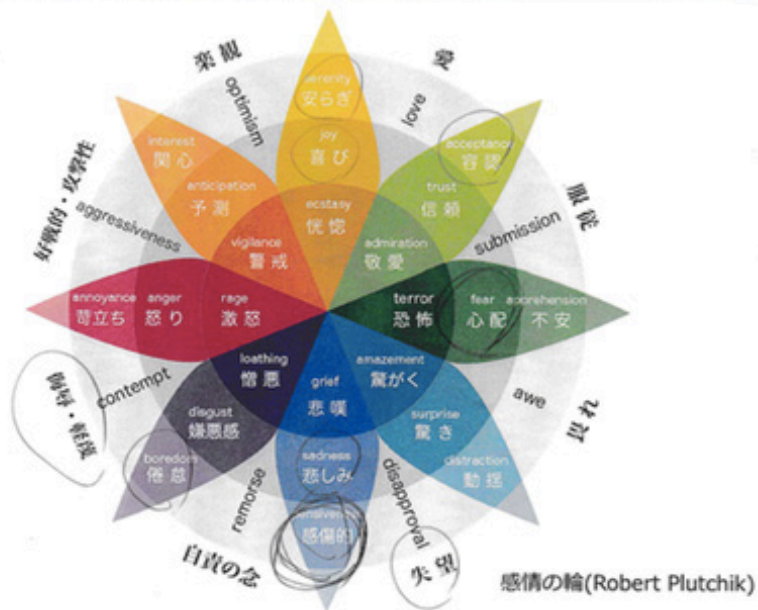
※最も揺れ動いた感情に○をつけてください。



青春期(中学から高校まで)の遊びの感動根源追求シート

遊びのタイトル	じょうぶいっぴん
いつ?	中1～中3
誰と?	一人
どこで?	家で、家で
どのように? 具体的な シーン	家で友だちのバドミントンで一人に勝つ 家で一人で
なぜ? 揺れ動いた すべての感情	

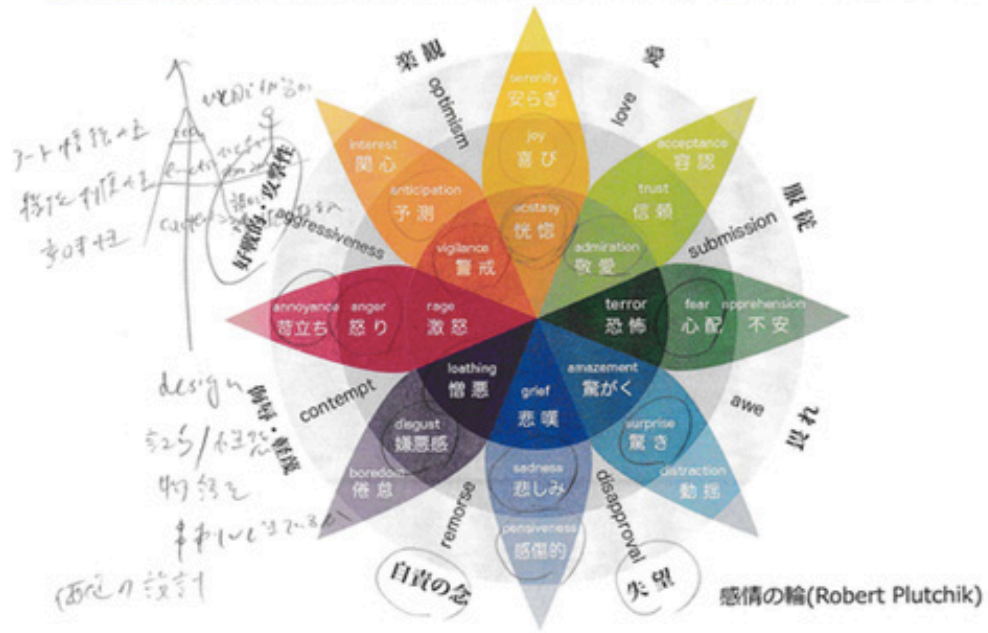
※最も揺れ動いた感情に○をつけてください。



### 成人期(19歳以降)の遊びの感動根源追求シート

遊びのタイトル	競艇観戦
いつ?	大1~大4
誰と?	パートナー、先輩と、同期みんなと
どこで?	大学、大会、スタジオ
どのように? 具体的なシーン	三田祭で1日FM 夏合宿、大会でテレビ着る、連盟
なぜ? 揺れ動いたすべての感情	

※最も揺れ動いた感情に○をつけてください。



はだかのじぶん価値設計シート

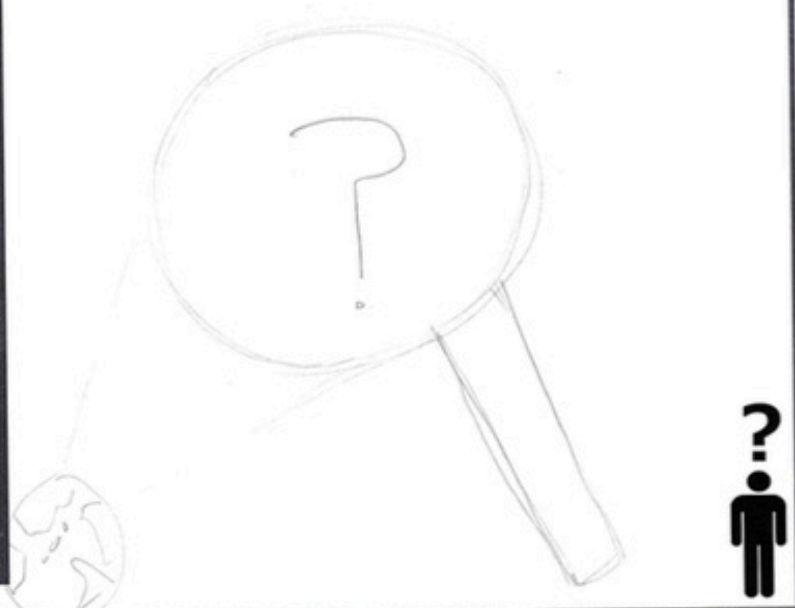
あなたの遊び  
感動根源を  
ひとことで  
いうと？

知らぬことを知ることで  
世界の広さ, 根源に解かること

日常生活で  
感動根源が  
活きている  
象徴的事例は  
ありますか？

仕事をしている自分も知らぬことだらけ  
新しいこと、大きなプロジェクトに関わっているのが楽しい  
知ることによって内務にして、好きな人には伝えたい。

じぶんの  
アイコンを  
描いて  
みましょう



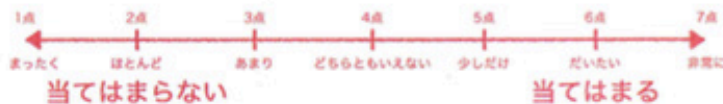
自分のアイコンを軸(根拠)に描いてみる。

(自分のアイコン)の軸として  
 { 知識  
 経験  
 感情 }  
 自分を知りたい

### 事後アンケートのお願い

【設問1】人生満足尺度（イリノイ大学名誉教授エド・ディーナー）

- |                                 |    |
|---------------------------------|----|
| 1.ほとんどの面で私の人生は私の理想に近い           | 5点 |
| 2.私の人生はとてもしばらしい状態だ              | 5点 |
| 3.私は自分の人生に満足している                | 6点 |
| 4.私はこれまで自分の人生に求める大切なものを得て来た     | 5点 |
| 5.もう一度人生をやり直せるとしてもほとんど何も変えないだろう | 6点 |



合計 25 点

【設問2】幸福の四因子（慶應義塾大学大学院教授前野隆司）

- |                               |    |        |
|-------------------------------|----|--------|
| 1.得意としていることがある                | 4点 | ) 計 7点 |
| 2.何か、目的・目標を持ってやっていることがある      | 3点 |        |
| 3.人を喜ばせることが好きだ                | 4点 | ) 計 9点 |
| 4.いろいろなことに感謝するほうだ             | 5点 |        |
| 5.いまかかえている問題はだいたい何とかかなと思う     | 3点 | ) 計 7点 |
| 6.失敗やいやなことに対し、あまりくよくよしない      | 4点 |        |
| 7.自分と他人をあまり比べないほうだ            | 4点 | ) 計 8点 |
| 8.他人の目を気にせずに、自分がやるべきだと思うことはやる | 4点 |        |



当てはまらない

当てはまる

本日の講演&ワークショップのプログラムは以上になります。  
どうもありがとうございました。

ご感想・コメントがございましたら、こちらにご記入ください

# 個人情報記載項目 20代女性 会社員

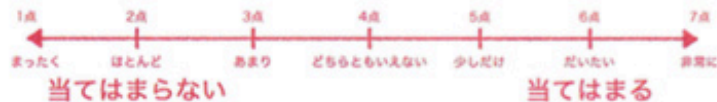
【属性情報】あてはまるものにチェックをお願いいたします。

性別：男性 女性

年齢：10歳以下 10代 20代 30代 40代 50代 60代 70代 80代 90代 100歳以上

【設問1】人生満足尺度（イリノイ大学名誉教授工ド・ディーナー）

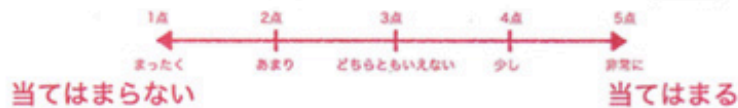
- |                                 |           |    |
|---------------------------------|-----------|----|
| 1.ほとんどの面で私の人生は私の理想に近い           | <u>6点</u> |    |
| 2.私の人生はとてもしばらしい状態だ              | <u>6点</u> |    |
| 3.私は自分の人生に満足している                | <u>6点</u> | 24 |
| 4.私はこれまで自分の人生に求める大切なものを得て来た     | <u>4点</u> |    |
| 5.もう一度人生をやり直せるとしてもほとんど何も変えないだろう | <u>6点</u> |    |



合計 28点

【設問2】幸福の四因子（慶應義塾大学大学院教授前野隆司）

- |                               |           |               |
|-------------------------------|-----------|---------------|
| 1.得意としていることがある                | <u>2点</u> | ) 計 <u>7点</u> |
| 2.何か、目的・目標を持ってやっていることがある      | <u>5点</u> |               |
| 3.人を喜ばせることが好きだ                | <u>4点</u> | ) 計 <u>9点</u> |
| 4.いろいろなことに感謝するほうだ             | <u>5点</u> |               |
| 5.いまかかえている問題はだいたい何とかかなと思う     | <u>4点</u> | ) 計 <u>9点</u> |
| 6.失敗やいやなことに対し、あまりくよくよしない      | <u>5点</u> |               |
| 7.自分と他人をあまり比べないほうだ            | <u>4点</u> | ) 計 <u>9点</u> |
| 8.他人の目を気にせずに、自分がやるべきだと思うことはやる | <u>5点</u> |               |



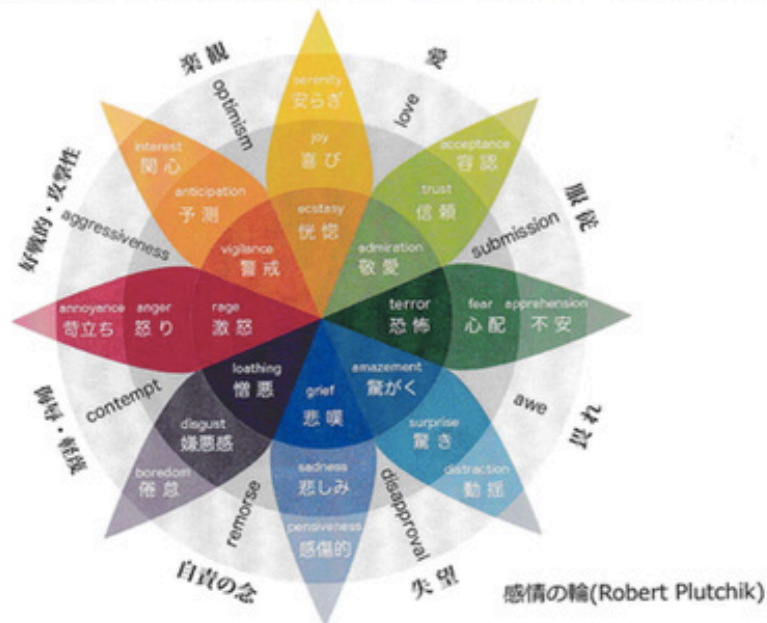
# 被験者許諾の署名記載項目



### 幼少期(12歳まで)の遊びの感動根源追求シート

遊びのタイトル	どろいけい
いつ?	小学校1年～2年
誰と?	学校の友だち 10人～15人くらいと一緒に
どこで?	小学校の校庭
どのように? 具体的なシーン	刑事役とどろぼう役 二手にあかれて 刑事がどろぼうを追う、どろぼうは捕まいた仲間 を助ける ところが
なぜ? 揺れ動いた すべての感情	喜び (警戒) 恐怖 怒り 驚き

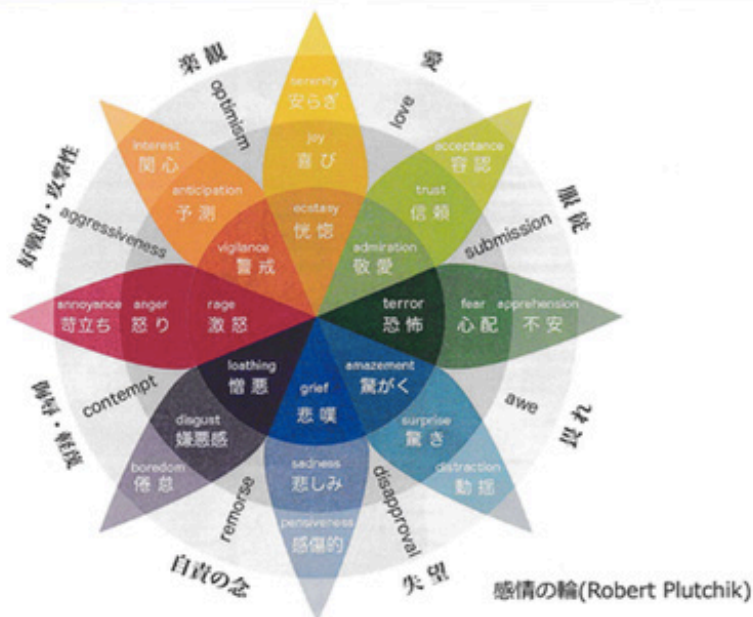
※最も揺れ動いた感情に○をつけてください。



青春期(中学から高校まで)の遊びの感動根源追求シート

遊びのタイトル	フリカラを撮って、アルバムにする、交換する
いつ?	中学1年～高校1年生
誰と?	仲の良い友達
どこで?	飯田橋のゲームセンターとか
どのように? 具体的なシーン	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 学校帰り (ほぼ毎週) 先生に見つかからないように</li> <li>・ 遊びに行ったら帰り こそり行く</li> </ul>
なぜ? 揺れ動いたすべての感情	<p>(喜び) - 承認 - 警戒</p> <p>- 不安</p> <p>- 信頼</p> <p>- 安心</p>

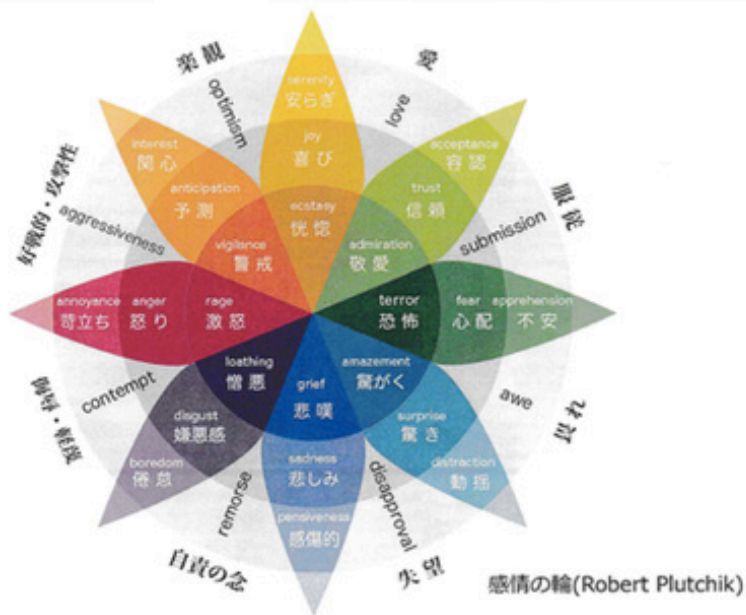
※最も揺れ動いた感情に○をつけてください。



### 成人期(19歳以降)の遊びの感動根源追求シート

遊びのタイトル	海外旅行
いつ?	大学～現在まで
誰と?	友だち、家族
どこで?	ヨーロッパ、アジア いろいろ
どのように? 具体的な シーン	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 計画を立てる、ホテル、鉄道、アクティビティ</li> <li>- アクシデントがおきる時</li> <li>- たのしい</li> </ul>
なぜ? 揺れ動いた すべての感情	<p>喜び、心配、不ぞ</p> <p>驚き、怒り、苛立ち</p> <p>悲しみ、感傷的、動揺</p> <p>恐怖、信頼、予測</p>

※最も揺れ動いた感情に○をつけてください。



## はだかのじぶん価値設計シート

あなたの遊び  
感動根源を  
ひとこと  
でいうと？

複数人の友達(3人以上)と  
アソビイベントや障害をのりこえながら  
みんな計画を立て楽しむを実現する

日常生活で  
感動根源が  
活きている  
象徴的事例は  
ありますか？

- 文明塾メンバーとリグループ7-7
- 仕事 (プロジェクトメンバー15人〜20人)と、課題をのりこえながらプロジェクトを遂行する

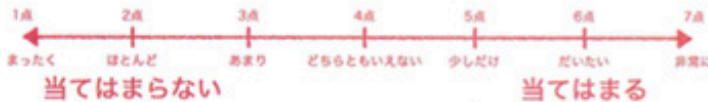
じぶんの  
アイコンを  
描いて  
みましょう



### 事後アンケートのお願い

【設問1】人生満足尺度（イリノイ大学名誉教授エド・ディーナー）

- |                                 |            |
|---------------------------------|------------|
| 1.ほとんどの面で私の人生は私の理想に近い           | <u>6</u> 点 |
| 2.私の人生はとて素晴らしい状態だ               | <u>6</u> 点 |
| 3.私は自分の人生に満足している                | <u>6</u> 点 |
| 4.私はこれまで自分の人生に求める大切なものを得て来た     | <u>6</u> 点 |
| 5.もう一度人生をやり直せるとしてもほとんど何も変えないだろう | <u>5</u> 点 |



合計 29 点

【設問2】幸福の四因子（慶應義塾大学大学院教授前野隆司）

- |                               |            |                 |
|-------------------------------|------------|-----------------|
| 1.得意としていることがある                | <u>2</u> 点 | ) 計 <u>6</u> 点  |
| 2.何か、目的・目標を持ってやっていることがある      | <u>4</u> 点 |                 |
| 3.人を喜ばせることが好きだ                | <u>5</u> 点 | ) 計 <u>10</u> 点 |
| 4.いろいろなことに感謝するほうだ             | <u>5</u> 点 |                 |
| 5.いまかかえている問題はだいたい何とかなると思う     | <u>5</u> 点 | ) 計 <u>10</u> 点 |
| 6.失敗やいやなことに対し、あまりくよくよしない      | <u>5</u> 点 |                 |
| 7.自分と他人をあまり比べないほうだ            | <u>4</u> 点 | ) 計 <u>8</u> 点  |
| 8.他人の目を気にせずに、自分がやるべきだと思うことはやる | <u>4</u> 点 |                 |



本日の講演&ワークショップのプログラムは以上になります。  
 どうもありがとうございました。

ご感想・コメントがございましたら、こちらにご記入ください

前向きな気持ちに感謝。  
 名刺つくって良かったです。が 自分を表すデザインってどんなの  
 がいい？とあれおもいうわげたいです。この 仕事で、  
 名刺サイズの写真カードを商品企画したら面白いな、と  
 思っていたので リンクは考えさせてもらいました。

# 個人情報記載項目

## 20代女性

### 会社員

【属性情報】あてはまるものにチェックをお願いいたします。

性別：男性 女性

年齢：10歳以下 10代 20代 30代 40代 50代 60代 70代 80代 90代 100歳以上

【設問1】人生満足尺度（イリノイ大学名誉教授エド・ディーナー）

- |                                 |    |
|---------------------------------|----|
| 1.ほとんどの面で私の人生は私の理想に近い           | 6点 |
| 2.私の人生はとて素晴らしい状態だ               | 5点 |
| 3.私は自分の人生に満足している                | 6点 |
| 4.私はこれまで自分の人生に求める大切なものを得て来た     | 6点 |
| 5.もう一度人生をやり直せるとしてもほとんど何も変えないだろう | 5点 |



合計 28 点

【設問2】幸福の四因子（慶應義塾大学大学院教授前野隆司）

- |                               |    |       |
|-------------------------------|----|-------|
| 1.得意としていることがある                | 4点 | 計 8点  |
| 2.何か、目的・目標を持ってやっていることがある      | 4点 |       |
| 3.人を喜ばせることが好きだ                | 5点 | 計 10点 |
| 4.いろいろなことに感謝するほうだ             | 5点 |       |
| 5.いまかかえている問題はだいたい何とかかなと思う     | 5点 | 計 7点  |
| 6.失敗やいやなことに対し、あまりくよくよしない      | 2点 |       |
| 7.自分と他人をあまり比べないほうだ            | 2点 | 計 5点  |
| 8.他人の目を気にせずに、自分がやるべきだと思うことはやる | 3点 |       |

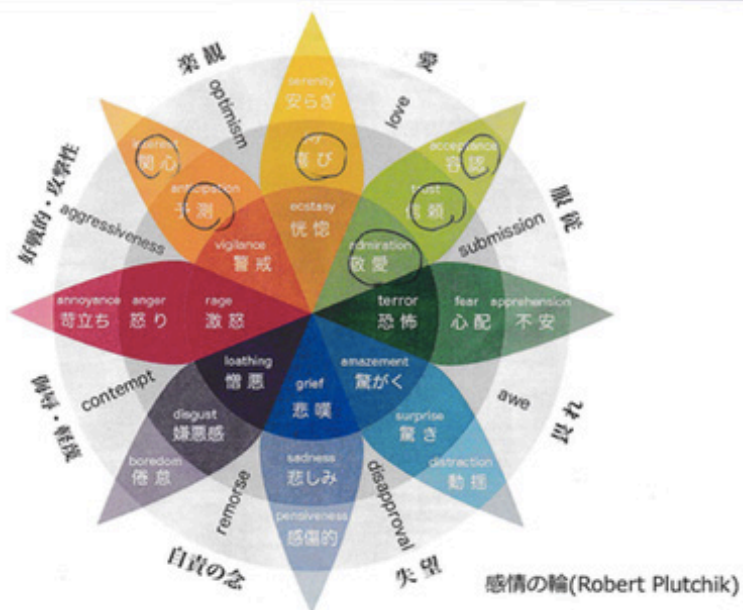


# 被験者許諾の署名記載項目

### 幼少期(12歳まで)の遊びの感動根源追求シート

遊びのタイトル	CMづくり	リカちゃん
いつ?	7才ごろ	幼稚園
誰と?	お友達	ひとり
どこで?	家	家
どのように? 具体的な シーン	サニータスがおいしいから	ひとり寝る役
なぜ? 揺れ動いた すべての感情	敬意を <u>創造 自己満足</u> 相手に理解してほしい	創造心を考える? 人間関係 あつと心算

※最も揺れ動いた感情に○をつけてください。





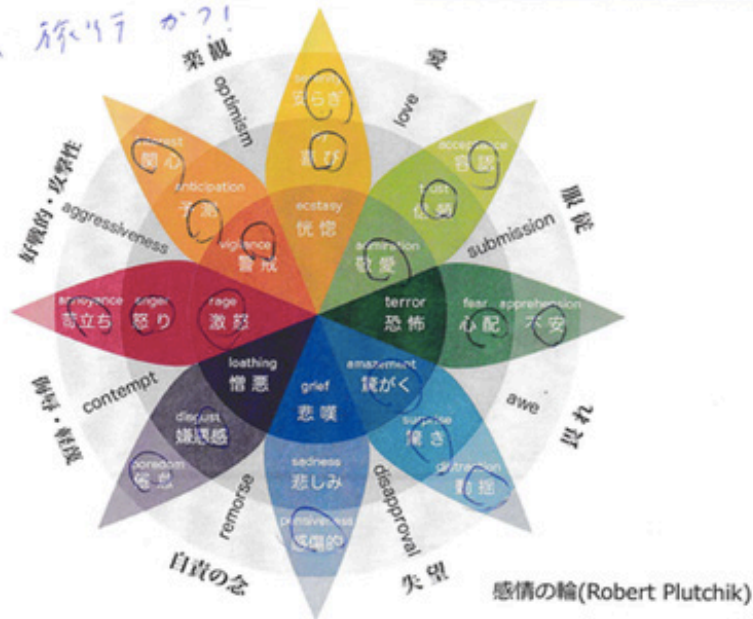


成人期(19歳以降)の遊びの感動根源追求シート

遊びのタイトル	友達と話す
いつ?	大学、カフェなど
誰と?	友人
どこで?	ついに
どのように? 具体的なシーン	仲直り、恋活、しごと、大学(勉強、サークル、就職) バイト、旅行 などについて 話す
なぜ? 揺れ動いた すべての感情	信託 夢み 驚き(自分とは違う) → (から)面白い たのしい たすかる ありがとう的な

※最も揺れ動いた感情に○をつけてください。

決点、旅行 かつ!



はだかのじぶん価値設計シート

あなたの遊び  
感動根源を  
ひとことで  
いうと？

感じていることを表現し、時には認め合うこと  
その過程で整理すること

日常生活で  
感動根源が  
活きている  
象徴的事例は  
ありますか？

ブック

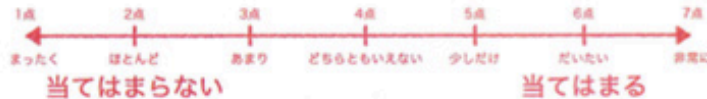
じぶんの  
アイコンを  
描いて  
みましょう



### 事後アンケートのお願い

【設問1】人生満足尺度（イリノイ大学名誉教授エド・ディーナー）

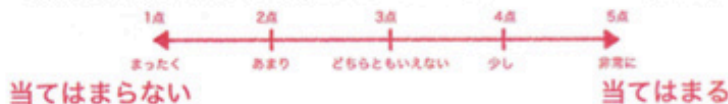
- |                                 |    |
|---------------------------------|----|
| 1.ほとんどの面で私の人生は私の理想に近い           | 6点 |
| 2.私の人生はとてもしばらしい状態だ              | 6点 |
| 3.私は自分の人生に満足している                | 6点 |
| 4.私はこれまで自分の人生に求める大切なものを得て来た     | 7点 |
| 5.もう一度人生をやり直せるとしてもほとんど何も変えないだろう | 6点 |



合計 31 点

【設問2】幸福の四因子（慶應義塾大学大学院教授前野隆司）

- |                               |    |         |
|-------------------------------|----|---------|
| 1.得意としていることがある                | 5点 | ) 計 10点 |
| 2.何か、目的・目標を持ってやっていることがある      | 5点 |         |
| 3.人を喜ばせることが好きだ                | 5点 | ) 計 10点 |
| 4.いろいろなことに感謝するほうだ             | 5点 |         |
| 5.いまかかえている問題はだいたい何とかなると思う     | 5点 | ) 計 9点  |
| 6.失敗やいやなことに対し、あまりくよくよしない      | 4点 |         |
| 7.自分と他人をあまり比べないほうだ            | 4点 | ) 計 9点  |
| 8.他人の目を気にせずに、自分がやるべきだと思うことはやる | 5点 |         |



本日の講演&ワークショップのプログラムは以上になります。  
どうもありがとうございました。

ご感想・コメントがございましたら、こちらにご記入ください

ありがとうございます。ロマンチスト协会会员がいても数年の  
知れずやりたいです。 何かありますが、国友さんだっただ  
ですわ。  
誰も傷つけないように  
興味があります。

# 個人情報記載項目 30代女性 商社勤務

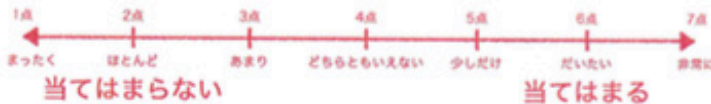
【属性情報】おてはまるものにチェックをお願いいたします。

性別：男性  女性

年齢：10歳以下  10代  20代  30代  40代  50代  60代  70代  80代  90代  100歳以上

【設問1】人生満足尺度（イリノイ大学名誉教授エド・ディーナー）

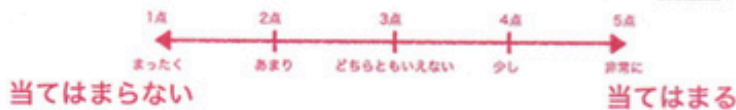
- |                                 |            |
|---------------------------------|------------|
| 1.ほとんどの面で私の人生は私の理想に近い           | <u>5</u> 点 |
| 2.私の人生はとて素晴らしい状態だ               | <u>5</u> 点 |
| 3.私は自分の人生に満足している                | <u>6</u> 点 |
| 4.私はこれまで自分の人生に求める大切なものを得て来た     | <u>6</u> 点 |
| 5.もう一度人生をやり直せるとしてもほとんど何も変えないだろう | <u>3</u> 点 |



合計 25 点

【設問2】幸福の四因子（慶應義塾大学大学院教授前野隆司）

- |                               |            |                |
|-------------------------------|------------|----------------|
| 1.得意としていることがある                | <u>4</u> 点 | ) 計 <u>9</u> 点 |
| 2.何か、目的・目標を持ってやっていることがある      | <u>5</u> 点 |                |
| 3.人を喜ばせることが好きだ                | <u>4</u> 点 | ) 計 <u>8</u> 点 |
| 4.いろいろなことに感謝するほうだ             | <u>4</u> 点 |                |
| 5.いまかかえている問題はだいたい何とかなると思う     | <u>4</u> 点 | ) 計 <u>6</u> 点 |
| 6.失敗やいやなことに対し、あまりよくよしない       | <u>2</u> 点 |                |
| 7.自分と他人をあまり比べないほうだ            | <u>2</u> 点 | ) 計 <u>5</u> 点 |
| 8.他人の目を気にせずに、自分がやるべきだと思うことはやる | <u>3</u> 点 |                |

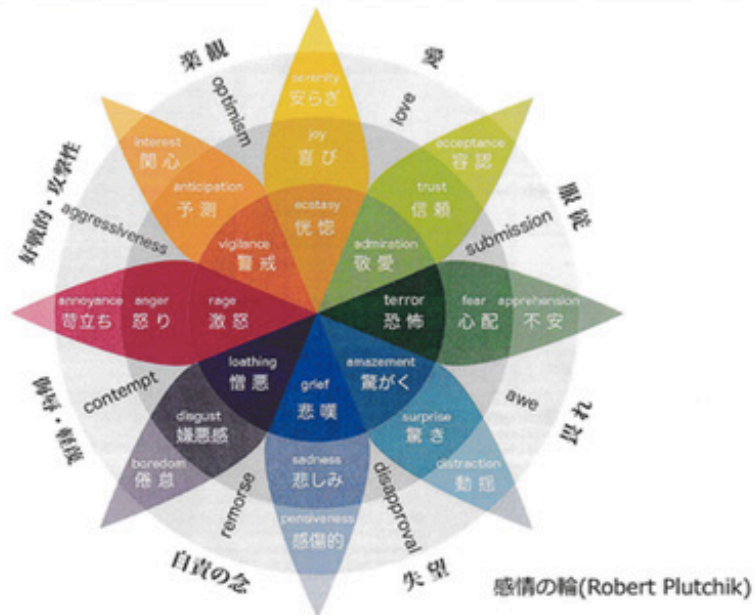


# 被験者許諾の署名記載項目

幼少期(12歳まで)の遊びの感動根源追求シート

遊びのタイトル	ドラクエⅫ
いつ?	11、4 あたり
誰と?	ひとり もしくは母親と
どこで?	家で
どのように? 具体的な シーン	島山明のキャラクター、ドラクエの世界観、ストーリー、達成感を感じられるのもうれしかった
なぜ? 揺れ動いた すべての感情	(喜び) 関心 予測 恐れ 心配 楽しみ 怒り 奇立ち 警戒 驚き

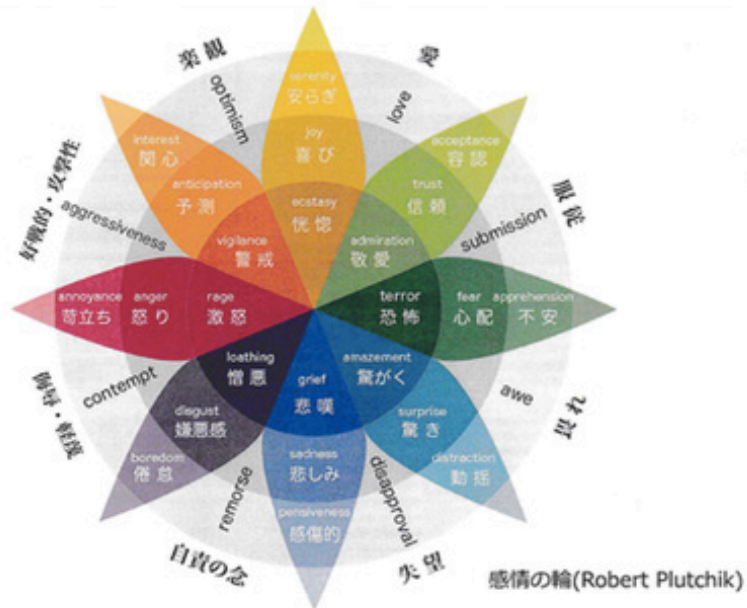
※最も揺れ動いた感情に○をつけてください。



青春期(中学から高校まで)の遊びの感動根源追求シート

遊びのタイトル	デートする (男の子とつきあう)
いつ?	高校
誰と?	同世代の男性と
どこで?	公園、テーマパーク、繁華街
どのように? 具体的な シーン	“彼氏がいる”という状態がうれしかった。 大人になった気がした。
なぜ? 揺れ動いた すべての感情	喜び 悲しみ 感傷的 動揺 不安 怒り 憎悪 関心

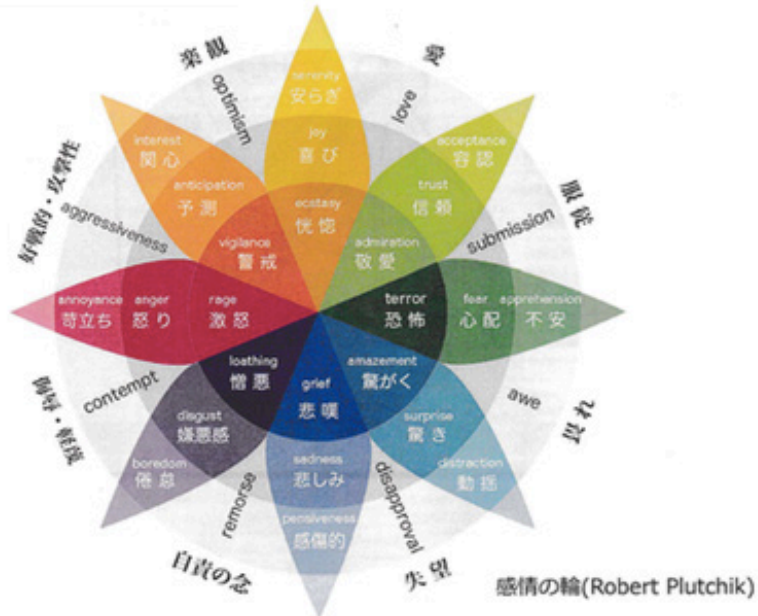
※最も揺れ動いた感情に○をつけてください。



成人期(19歳以降)の遊びの感動根源追求シート

遊びのタイトル	旅行
いつ?	いつでも
誰と?	ひとり、友人、家族、恋人
どこで?	日本国内、海外
どのように? 具体的なシーン	行ってみたい所に行く、泊まりたいホテルに泊まる そこでしか見られない絵画をみる、何かを買う、学ぶ、
なぜ? 揺れ動いた すべての感情	ワクワク、喜び、信頼、容認、心配、恐怖、驚き、 苛立ち、関心、警戒、警戒、倦怠

※最も揺れ動いた感情に○をつけてください。



はだかのじぶん価値設計シート

あなたの遊び  
感動根源を  
ひとことで  
いうと？

関心、発見

日常生活で  
感動根源が  
活きている  
象徴的事例は  
ありますか？

そこに何かあるだろう、何を得られるだろう  
自分の予測できないことや新しいことを学ぶように  
体感に飢えている。転職、異動

じぶんの  
アイコンを  
描いて  
みましょう





事後アンケートのお願い

【設問1】人生満足尺度 (イリノイ大学名誉教授エド・ディーナー)

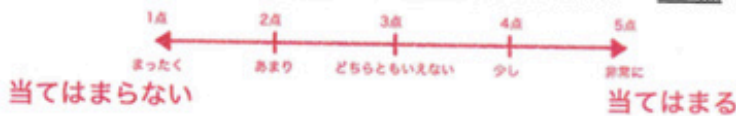
- |                                 |    |
|---------------------------------|----|
| 1.ほとんどの面で私の人生は私の理想に近い           | 6点 |
| 2.私の人生はとてもしばらしい状態だ              | 6点 |
| 3.私は自分の人生に満足している                | 5点 |
| 4.私はこれまで自分の人生に求める大切なものを得て来た     | 7点 |
| 5.もう一度人生をやり直せるとしてもほとんど何も変えないだろう | 4点 |



合計 28 点

【設問2】幸福の四因子 (慶應義塾大学大学院教授前野隆司)

- |                               |    |         |
|-------------------------------|----|---------|
| 1.得意としていることがある                | 5点 | ) 計 10点 |
| 2.何か、目的・目標を持ってやっていることがある      | 5点 |         |
| 3.人を喜ばせることが好きだ                | 4点 | ) 計 8点  |
| 4.いろいろなことに感謝するほうだ             | 4点 |         |
| 5.いまかかえている問題はだいたい何とかかなと思う     | 4点 | ) 計 6点  |
| 6.失敗やいやなことに対し、あまりよくよしない       | 2点 |         |
| 7.自分と他人をあまり比べないほうだ            | 2点 | ) 計 5点  |
| 8.他人の目を気にせずに、自分がやるべきだと思うことはやる | 3点 |         |



本日の講演&ワークショップのプログラムは以上になります。  
どうもありがとうございました。

ご感想・コメントがございましたら、こちらにご記入ください  
とても楽しかったです。学びや発見、子どものころの  
ワクワクトキドキを思い出すのがよかったです。  
少しだけ人生が明るくみえた気がします。

# 個人情報記載項目 40代女性 団体職員

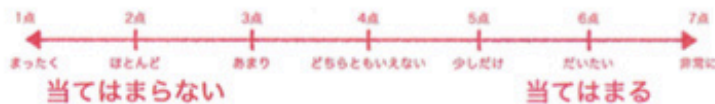
【属性情報】 あてはまるものにチェックをお願いいたします。

性別：男性 女性

年齢：10歳以下 10代 20代 30代 40代 50代 60代 70代 80代 90代 100歳以上

【設問1】 人生満足尺度 (イリノイ大学名誉教授エド・ディーナー)

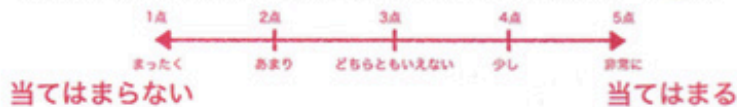
- |                                 |            |
|---------------------------------|------------|
| 1.ほとんどの面で私の人生は私の理想に近い           | <u>4</u> 点 |
| 2.私の人生はとてもしばらしい状態だ              | <u>5</u> 点 |
| 3.私は自分の人生に満足している                | <u>5</u> 点 |
| 4.私はこれまで自分の人生に求める大切なものを得て来た     | <u>6</u> 点 |
| 5.もう一度人生をやり直せるとしてもほとんど何も変えないだろう | <u>3</u> 点 |



合計 23 点

【設問2】 幸福の四因子 (慶應義塾大学大学院教授前野隆司)

- |                               |            |                |
|-------------------------------|------------|----------------|
| 1.得意としていることがある                | <u>4</u> 点 | ) 計 <u>8</u> 点 |
| 2.何か、目的・目標を持ってやっていることがある      | <u>4</u> 点 |                |
| 3.人を喜ばせることが好きだ                | <u>4</u> 点 | ) 計 <u>9</u> 点 |
| 4.いろいろなことに感謝するほうだ             | <u>5</u> 点 |                |
| 5.いまかかえている問題はだいたい何とかなると思う     | <u>5</u> 点 | ) 計 <u>7</u> 点 |
| 6.失敗やいやなことに対し、あまりくよくよしない      | <u>2</u> 点 |                |
| 7.自分と他人をあまり比べないほうだ            | <u>3</u> 点 | ) 計 <u>6</u> 点 |
| 8.他人の目を気にせずに、自分がやるべきだと思うことはやる | <u>3</u> 点 |                |

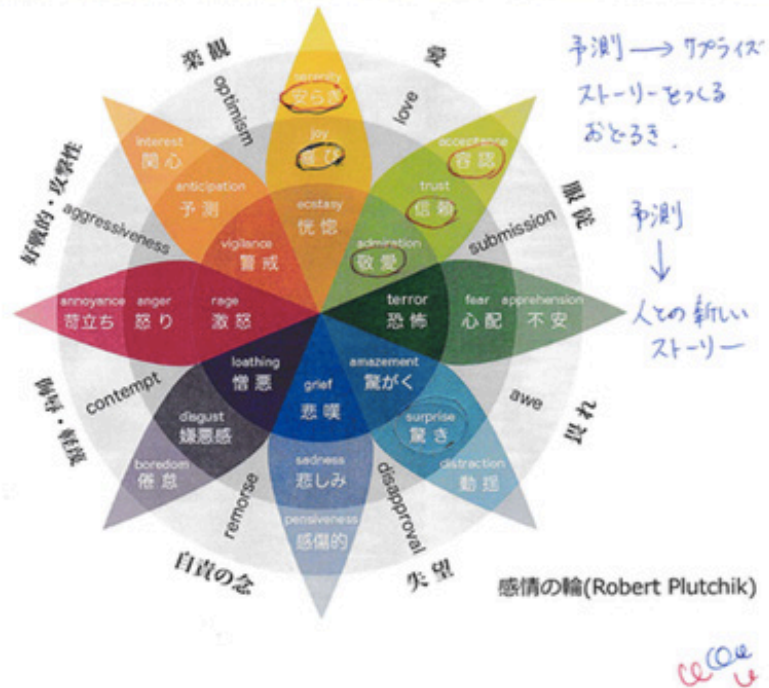


# 被験者許諾の署名記載項目

幼少期(12歳まで)の遊びの感動根源追求シート

遊びのタイトル	人形っこり & 遊び
いつ?	小1~小3ぐらい
誰と?	仲の良い女友達と
どこで?	友達の家 もしくは 私の家
どのように? 具体的な シーン	フェルトと綿で 人形やキャラクターを作る 自分達でつくったキャラクターで 物語をつくって遊ぶ
なぜ? 揺れ動いた すべての感情	安心喜び <b>敬愛</b> <b>信頼</b> 承認 驚き

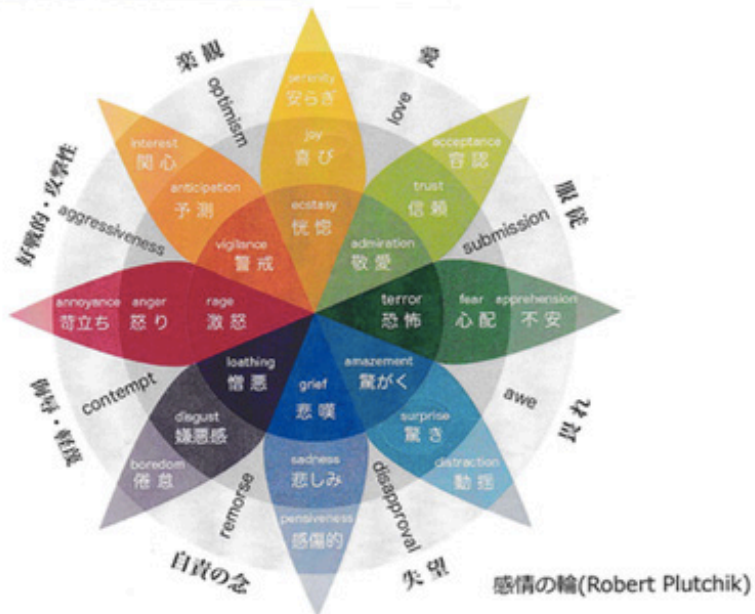
※最も揺れ動いた感情に ○ をつけてください。



青春期(中学から高校まで)の遊びの感動根源追求シート

遊びのタイトル	トランプ
いつ?	夏休み 冬休み
誰と?	いとこ
どこで?	おばあさんの家
どのように? 具体的な シーン	大富み 負けた人は バッゲーム (道の向こうで歌うetc)
なぜ? 揺れ動いた すべての感情	驚き 動揺 予測 関心 喜び 恍惚 不安 心配 ドキドキ ワクワク

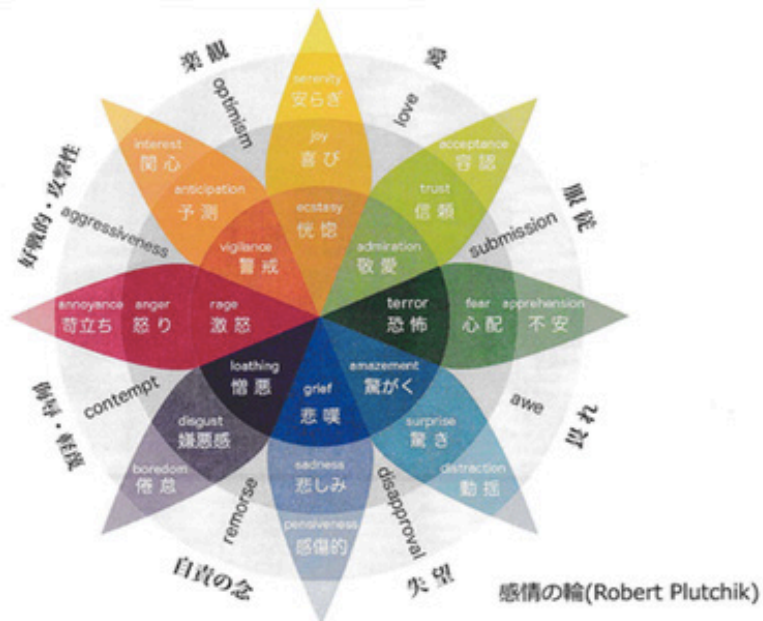
※最も揺れ動いた感情に○をつけてください。



成人期(19歳以降)の遊びの感動根源追求シート

遊びのタイトル	旅行
いつ?	休みの期間
誰と?	友達
どこで?	いろいろな場所 (海外・最近は国内)
どのように? 具体的な シーン	自然をたぶり見る 触れる いろいろ調べて おしゃべり 笑い おいしいものを食べる 新しい場所に行く
なぜ? 揺れ動いた すべての感情	<u>喜び</u> <u>関心</u> <u>予測</u> <u>敬愛</u> <u>信頼</u> 容認 心配 不安 驚き

※最も揺れ動いた感情に○をつけてください。



## はだかのじぶん価値設計シート

あなたの遊び  
感動根源を  
ひとことで  
いうと？

予想外のサプライズ！ 人と新しい物語をつくる  
~~大と新しい~~ ~~新しい物語~~

日常生活で  
感動根源が  
活かしている  
象徴的事例は  
ありますか？



じぶんの  
アイコンを  
描いて  
みましょう



### 事後アンケートのお願い

【設問1】人生満足尺度（イリノイ大学名誉教授エド・ディーナー）

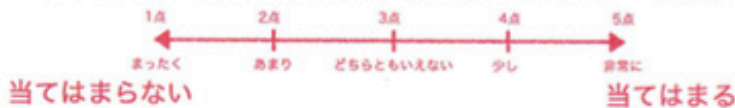
- |                                 |    |
|---------------------------------|----|
| 1.ほとんどの面で私の人生は私の理想に近い           | 5点 |
| 2.私の人生はとても素晴らしい状態だ              | 6点 |
| 3.私は自分の人生に満足している                | 6点 |
| 4.私はこれまで自分の人生に求める大切なものを得て来た     | 5点 |
| 5.もう一度人生をやり直せるとしてもほとんど何も変えないだろう | 3点 |



合計 25点

【設問2】幸福の四因子（慶應義塾大学大学院教授前野隆司）

- |                              |    |         |
|------------------------------|----|---------|
| 1.得意としていることがある               | 4点 | ) 計 8点  |
| 2.何か、目的・目標を持ってやっていることがある     | 4点 |         |
| 3.人を喜ばせることが好きだ               | 5点 | ) 計 10点 |
| 4.いろいろなことに感謝するほうだ            | 5点 |         |
| 5.いまかかえている問題はだいたい何とかかなと思う    | 5点 | ) 計 7点  |
| 6.失敗やいやなことに対し、あまりよくよくよしない    | 2点 |         |
| 7.自分と他人をあまり比べないほうだ           | 2点 | ) 計 7点  |
| 8.他人の目を気にせず、自分がやるべきだと思うことはやる | 5点 |         |



本日の講演&ワークショップのプログラムは以上になります。  
どうもありがとうございました。

ご感想・コメントがございましたら、こちらにご記入ください

大変楽しいワークショップもありありがとうございました！  
もう少し時間があれば、他の人の内容をふたり  
自分のものを発表したりして、共有してみたいですね。  
…うふふに 部屋は 気合をいれて片付けましたので  
現段階では わりと スッキリして3333が もう一度やってみよう。

# 個人情報記載項目 30代男性 大手通信会社勤務

【属性情報】あてはまるものにチェックをお願いいたします。

性別：男性 女性

年齢：10歳以下 10代 20代 30代 40代 50代 60代 70代 80代 90代 100歳以上

【設問1】人生満足尺度（イリノイ大学名誉教授エド・ディーナー）

- |                                 |            |
|---------------------------------|------------|
| 1.ほとんどの面で私の人生は私の理想に近い           | <u>6</u> 点 |
| 2.私の人生はとて素晴らしい状態だ               | <u>6</u> 点 |
| 3.私は自分の人生に満足している                | <u>6</u> 点 |
| 4.私はこれまで自分の人生に求める大切なものを得て来た     | <u>6</u> 点 |
| 5.もう一度人生をやり直せるとしてもほとんど何も変えないだろう | <u>6</u> 点 |



合計 30点

【設問2】幸福の四因子（慶應義塾大学大学院教授前野隆司）

- |                               |            |                |                 |
|-------------------------------|------------|----------------|-----------------|
| 1.得意としていることがある                | <u>4</u> 点 | ) 計 <u>8</u> 点 | 実と表現            |
| 2.何か、目的・目標を持ってやっていることがある      | <u>4</u> 点 |                |                 |
| 3.人を喜ばせることが好きだ                | <u>5</u> 点 | ) 計 <u>9</u> 点 | ありがとう<br>ツラツラ感謝 |
| 4.いろいろなことに感謝するほうだ             | <u>4</u> 点 |                |                 |
| 5.いまかかえている問題はだいたい何とかなると思う     | <u>4</u> 点 | ) 計 <u>8</u> 点 | 前向きな観<br>マインド   |
| 6.失敗やいやなことに対し、あまりよくよしない       | <u>4</u> 点 |                |                 |
| 7.自分と他人をあまり比べないほうだ            | <u>3</u> 点 | ) 計 <u>6</u> 点 |                 |
| 8.他人の目を気にせずに、自分がやるべきだと思うことはやる | <u>3</u> 点 |                |                 |



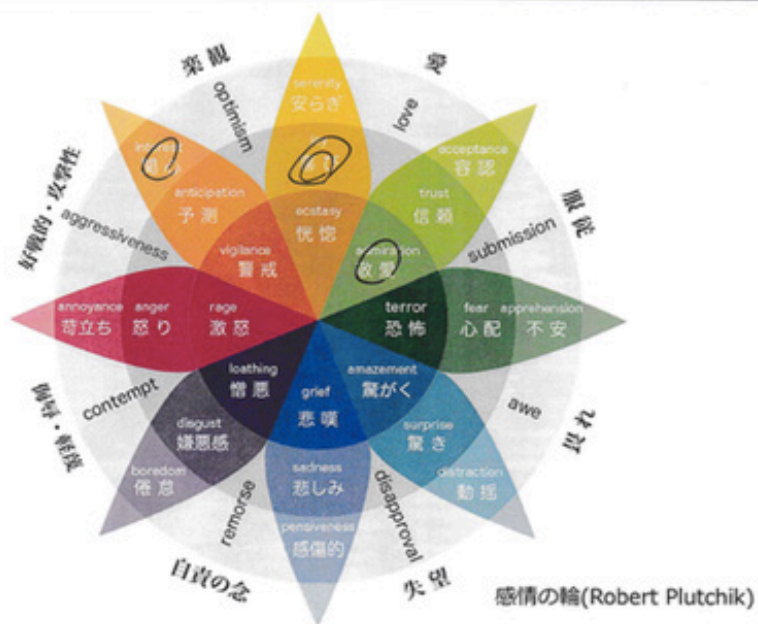
# 被験者許諾の署名記載項目



### 幼少期(12歳まで)の遊びの感動根源追求シート

遊びのタイトル	お絵描き
いつ?	いつも
誰と?	一人で
どこで?	家や教室
どのように? 具体的な シーン	友達に見せたり親に見せたり。 デッサンからマンガまで色紙描いた。
なぜ? 揺れ動いた すべての感情	達成・ほめられたり・楽しませたり。 成長(喜び)

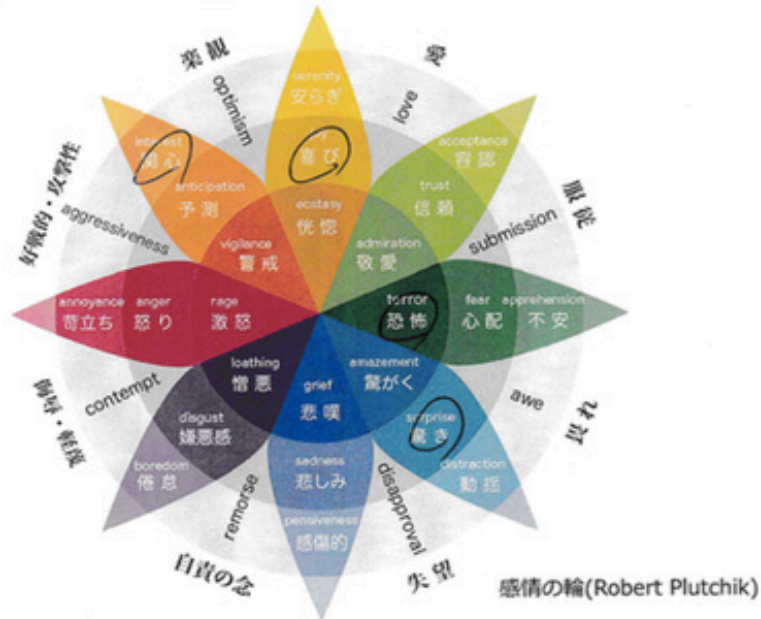
※最も揺れ動いた感情に○をつけてください。



青春期(中学から高校まで)の遊びの感動根源追求シート

遊びのタイトル	スノーボード
いつ?	毎年冬に
誰と?	友達と
どこで?	スキー場
どのように? 具体的なシーン	まだ誰もスノーボードをしていない時代に、 友達を誘って行っていた。
なぜ? 揺れ動いた すべての感情	達成感、(人に見られる)教える(喜び)、スリル (新しいスポーツへの)驚き 名誉

※最も揺れ動いた感情に○をつけてください。





## はだかのじぶん価値設計シート

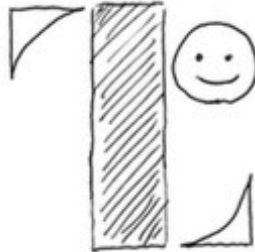
あなたの遊び  
感動根源を  
ひとことで  
いうと？

自分の振る舞いで人を笑わせて(ほめられたり)

日常生活で  
感動根源が  
活きている  
象徴的事例は  
ありますか？

自分の仕事も、プライベートも人を笑わせたい<sup>楽しませたい</sup>と思っている。  
遊びに限らず友人同士の日常会話レベルで笑いを取りたい  
と思っている。  
笑われたいので自分と笑わせたい！

じぶんの  
アイコンを  
描いて  
みましょう



事後アンケートのお願い

【設問1】人生満足尺度（イリノイ大学名誉教授エド・ディーナー）

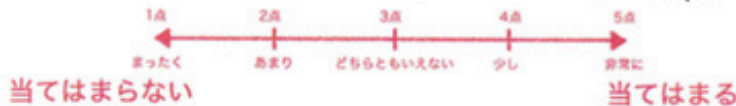
- |                                 |            |
|---------------------------------|------------|
| 1.ほとんどの面で私の人生は私の理想に近い           | <u>6</u> 点 |
| 2.私の人生はとてもすばらしい状態だ              | <u>6</u> 点 |
| 3.私は自分の人生に満足している                | <u>6</u> 点 |
| 4.私はこれまで自分の人生に求める大切なものを得て来た     | <u>6</u> 点 |
| 5.もう一度人生をやり直せるとしてもほとんど何も変えないだろう | <u>6</u> 点 |



合計 30 点

【設問2】幸福の四因子(慶應義塾大学大学院教授前野隆司)

- |                              |            |                |
|------------------------------|------------|----------------|
| 1.得意としていることがある               | <u>4</u> 点 | ) 計 <u>8</u> 点 |
| 2.何か、目的・目標を持ってやっていることがある     | <u>4</u> 点 |                |
| 3.人を喜ばせることが好きだ               | <u>5</u> 点 | ) 計 <u>9</u> 点 |
| 4.いろいろなことに感謝するほうだ            | <u>4</u> 点 |                |
| 5.いまかかえている問題はだいたい何とかかなと思う    | <u>4</u> 点 | ) 計 <u>8</u> 点 |
| 6.失敗やいやなことに対し、あまりよくよしない      | <u>4</u> 点 |                |
| 7.自分と他人をあまり比べないほうだ           | <u>3</u> 点 | ) 計 <u>7</u> 点 |
| 8.他人の目を気にせず、自分がやるべきだと思うことはやる | <u>4</u> 点 |                |



本日の講演&ワークショップのプログラムは以上になります。  
どうもありがとうございました。

ご感想・コメントがございましたら、こちらにご記入ください

# 個人情報記載項目

## 60代男性

### 投資会社役員

【属性情報】あてはまるものにチェックをお願いいたします。 51.3レ  
 性別：男性 女性  
 年齢：10歳以下 10代 20代 30代 40代 50代 60代 70代 80代 90代 100歳以上

【設問1】人生満足尺度（イリノイ大学名誉教授エド・ディーナー）  
 1.ほとんどの面で私の人生は私の理想に近い 6点  
 2.私の人生はとてもしばらしい状態だ 7点  
 3.私は自分の人生に満足している 6点  
 4.私はこれまで自分の人生に求める大切なものを得て来た 7点  
 5.もう一度人生をやり直せるとしてもほとんど何も変えないだろう 5点

1点 ← 2点 3点 4点 5点 6点 7点 →  
 まったく ほとんど あまり どちらともいえない 少しだけ だいたい 非常に  
 当てはまらない 当てはまる

合計 31 点  
 人生満足度

【設問2】幸福の四因子（慶應義塾大学大学院教授前野隆司）

1.得意としていることがある 5点  
 2.何か、目的・目標を持ってやっていることがある 5点 ) 計 10点  
 3.人を喜ばせることが好きだ 5点  
 4.いろいろなことに感謝するほうだ 5点 ) 計 10点  
 5.いまかかえている問題はだいたい何とかかなると思う 5点 ) 計 9点  
 6.失敗やいやなことに対し、あまりくよくよしない 4点  
 7.自分と他人をあまり比べないほうだ 4点 ) 計 8点  
 8.他人の目を気にせずに、自分がやるべきだと思うことはやる 4点

1点 ← 2点 3点 4点 5点 →  
 まったく あまり どちらともいえない 少し 非常に  
 当てはまらない 当てはまる

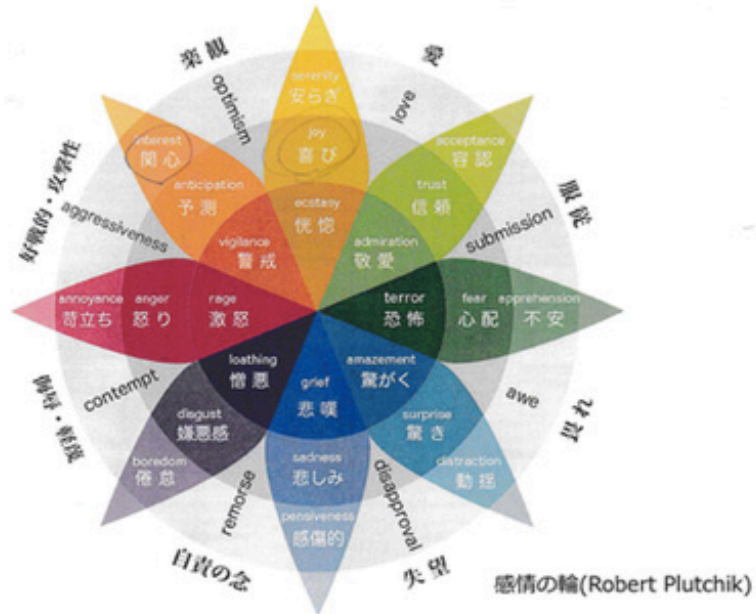
幸福の四因子

# 被験者許諾の署名記載項目

幼少期(12歳まで)の遊びの感動根源追求シート

遊びのタイトル	星守玉
いつ?	小学生の頃
誰と?	4人の仲間
どこで?	家の辺りの空き地
どのように? 具体的な シーン	暗くなるまで「ドレコ」して、やる 系は 動かしはあかいホコと交換 華太の 72
なぜ? 揺れ動いた すべての感情	星守玉を打ったから 誰よりもうしろにいたい 4人を打った

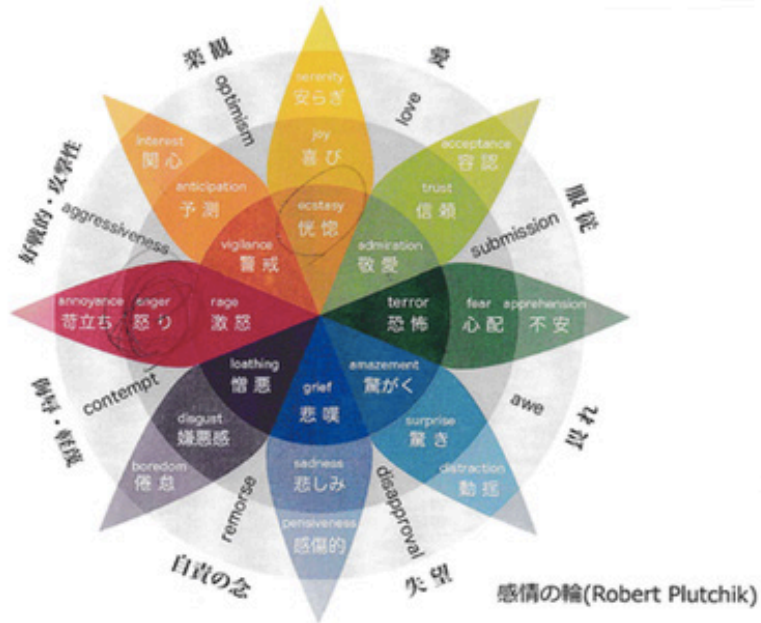
※最も揺れ動いた感情に○をつけてください。



青春期(中学から高校まで)の遊びの感動根源追求シート

遊びのタイトル	テニス	
いつ?	高校時代	
誰と?	クラブ仲間 対校対校	
どこで?	高校テニスコート, 夏1-12月	
どのように? 具体的な シーン	練習して 毎日生活 365日 練習	3人の会 朝の1夜 9時 22時
なぜ? 揺れ動いた すべての感情	インターハイまで 県NO. 巻地 団体	

※最も揺れ動いた感情に○をつけてください。

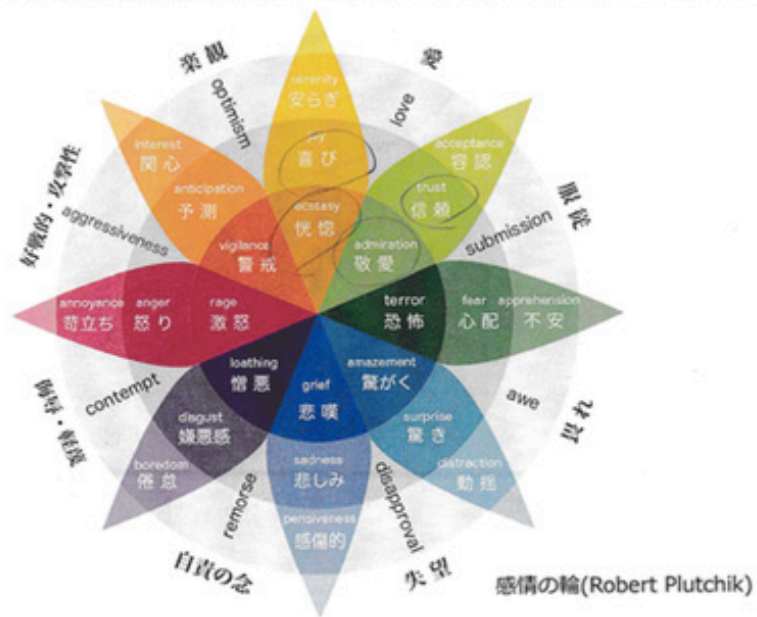




成人期(19歳以降)の遊びの感動根源追求シート

遊びのタイトル	茶道
いつ?	今
誰と?	茶の仲間
どこで?	裏千家
どのように? 具体的な シーン	茶席を持つための勉強 自分の型を述ぶ
なぜ? 揺れ動いた すべての感情	ルールでなく <sup>今</sup> 目を見いかに 茶席 対人 人間で人間らしく 成長し 居心地よい場所を求めて

※最も揺れ動いた感情に○をつけてください。



あなた自身の価値観を表現する  
 価値観を表現する価値観を表現する

**はだかのじぶん価値設計シート**

あなたの遊び  
 感動根源を  
 ひとことで  
 いうと？

自己実現 (達成) して楽しむことは、  
 人は上には上がらない

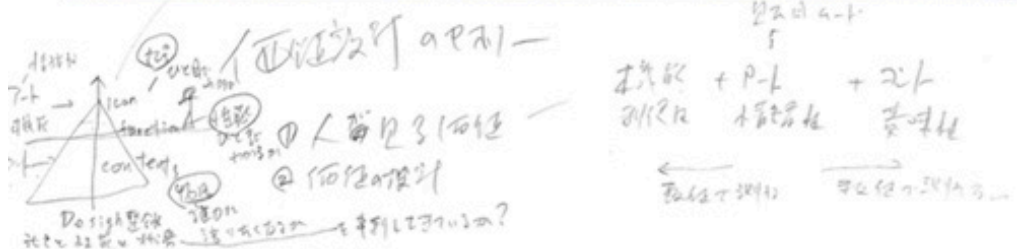
日常生活で  
 感動根源が  
 活きている  
 象徴的事例は  
 ありますか？

仕事での喜びは仕事というよりも  
 誰かが何かをしてくれること  
 喜びを伝えること  
 喜びを伝えること  
 喜びを伝えること

じぶんの  
 アイコンを  
 描いて  
 みましょう



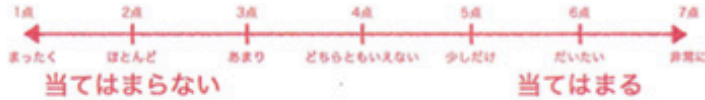
Parsons - 2000-2010  
 ヲトノコ



### 事後アンケートのお願い

【設問1】人生満足尺度（イリノイ大学名誉教授エド・ディーナー）

- |                                 |            |
|---------------------------------|------------|
| 1.ほとんどの面で私の人生は私の理想に近い           | <u>6</u> 点 |
| 2.私の人生はとて素晴らしい状態だ               | <u>7</u> 点 |
| 3.私は自分の人生に満足している                | <u>7</u> 点 |
| 4.私はこれまで自分の人生に求める大切なものを得て来た     | <u>7</u> 点 |
| 5.もう一度人生をやり直せるとしてもほとんど何も変えないだろう | <u>5</u> 点 |



合計 32点

【設問2】幸福の四因子（慶應義塾大学大学院教授前野隆司）

- |                              |            |                 |
|------------------------------|------------|-----------------|
| 1.得意としていることがある               | <u>5</u> 点 | ) 計 <u>10</u> 点 |
| 2.何か、目的・目標を持ってやっていることがある     | <u>5</u> 点 |                 |
| 3.人を喜ばせることが好きだ               | <u>5</u> 点 | ) 計 <u>10</u> 点 |
| 4.いろいろなことに感謝するほうだ            | <u>5</u> 点 |                 |
| 5.いまかかえている問題はだいたい何とかなると思う    | <u>4</u> 点 | ) 計 <u>7</u> 点  |
| 6.失敗やいやなことに対し、あまりくよくよしない     | <u>3</u> 点 |                 |
| 7.自分と他人をあまり比べないほうだ           | <u>4</u> 点 | ) 計 <u>7</u> 点  |
| 8.他人の目を気にせず、自分がやるべきだと思うことはやる | <u>3</u> 点 |                 |



本日の講演&ワークショップのプログラムは以上になります。  
どうもありがとうございました。

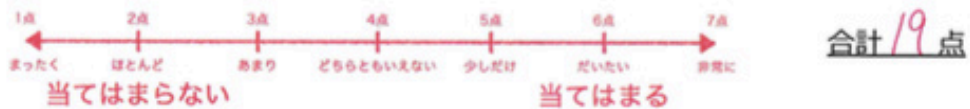
ご感想・コメントがございましたら、こちらにご記入ください

大変面白い講義でした。  
同友会といるとあまりせんえ  
これからますますよくお楽しみします

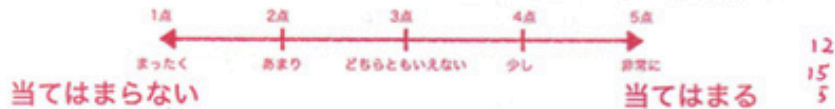
# 個人情報記載項目 20代男性 大学生

【属性情報】あてはまるものにチェックをお願いいたします。  
 性別：男性 女性  
 年齢：10歳以下 10代 20代 30代 40代 50代 60代 70代 80代 90代 100歳以上

- 【設問1】人生満足尺度（イリノイ大学名誉教授エド・ディーナー）
- 1.ほとんどの面で私の人生は私の理想に近い 3点
  - 2.私の人生はとて素晴らしい状態だ 3点
  - 3.私は自分の人生に満足している 3点
  - 4.私はこれまで自分の人生に求める大切なものを得て来た 5点
  - 5.もう一度人生をやり直せるとしてもほとんど何も変えないだろう 5点



- 【設問2】幸福の四因子(慶應義塾大学大学院教授前野隆司)
- 1.得意としていることがある 4点
  - 2.何か、目的・目標を持ってやっていることがある 4点 ) 計 8点
  - 3.人を喜ばせることが好きだ 5点
  - 4.いろいろなことに感謝するほうだ 5点 ) 計 10点
  - 5.いまかかえている問題はだいたい何とかなると思う 2点
  - 6.失敗やいやなことに対し、あまりくよくよしない 5点 ) 計 7点
  - 7.自分と他人をあまり比べないほうだ 3点
  - 8.他人の目を気にせずに、自分がやるべきだと思うことはやる 4点 ) 計 7点

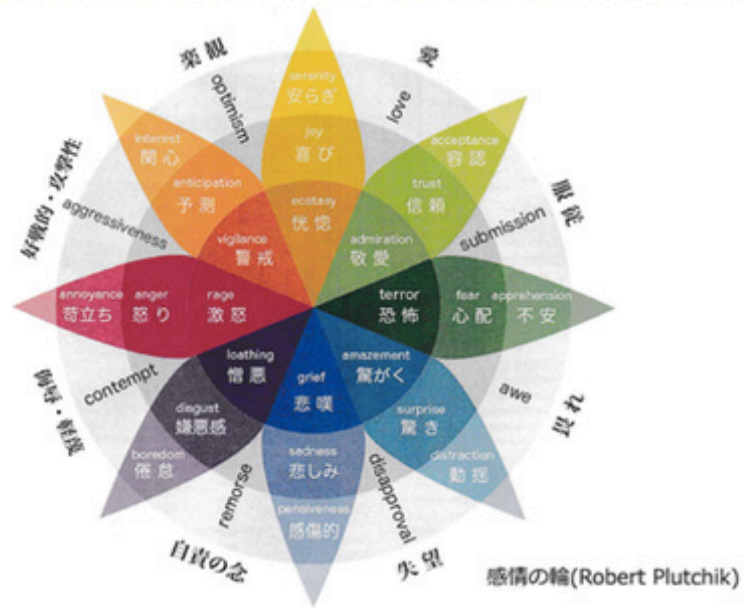


# 被験者許諾の署名記載項目

幼少期(12歳まで)の遊びの感動根源追求シート

遊びのタイトル	レゴ
いつ?	幼稚園生
誰と?	兄
どこで?	自宅
どのように? 具体的な シーン	レゴブロックを使い、2人で好きなように街を作った。 作った街を使って、おねごとのような遊びをした
なぜ? 揺れ動いた すべての感情	安らぎ(喜び)、信頼、自立、関わり心

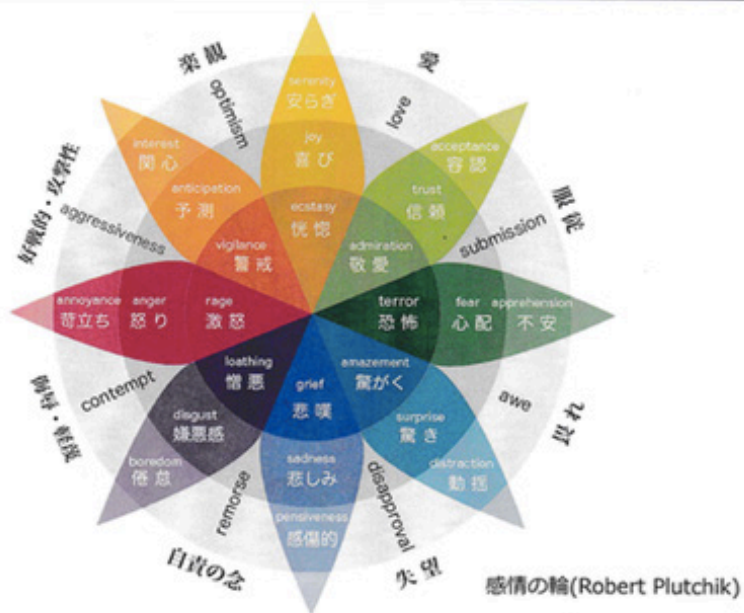
※最も揺れ動いた感情に○をつけてください。



青春期(中学から高校まで)の遊びの感動根源追求シート

遊びのタイトル	野球
いつ?	中1 ~ 高3
誰と?	野球部員
どこで?	学校のグラウンド
どのように? 具体的なシーン	苦楽と共に仲間の間に生まれた友情
なぜ? 揺れ動いたすべての感情	安さ、喜び、承認(信物)、苛立ち、怒り、激昂、 悲しみ、怒り、不安、心配。

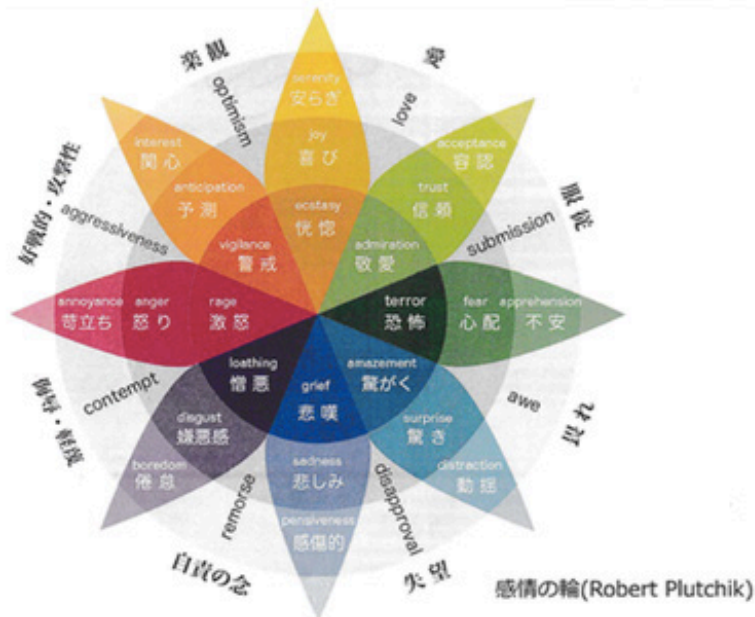
※最も揺れ動いた感情に○をつけてください。



成人期(19歳以降)の遊びの感動根源追求シート


遊びのタイトル	ドライブ
いつ?	大学生
誰と?	彼女
どこで?	車
どのように? 具体的な シーン	車の中で好きな音楽をかけたがらの会話
なぜ? 揺れ動いた すべての感情	安らぎ、 <u>喜び</u> 、信頼、容認

※最も揺れ動いた感情に○をつけてください。



## はだかのじぶん価値設計シート

あなたの遊び  
感動根源を  
ひとことで  
いうと？

私にとって遊びは、  
大切な人と共働きすること。 

人的必要

日常生活で  
感動根源が  
活きている  
象徴的事例は  
ありますか？

カフェでのアルバイト。  
→ 仲の良い人とシフトがぶつかった時はほぼ遊び

じぶんの  
アイコンを  
描いて  
みましょう





### 事後アンケートのお願い

【設問1】人生満足尺度（イリノイ大学名誉教授エド・ディーナー）

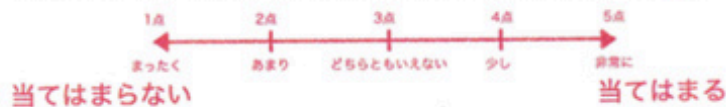
- |                                 |            |
|---------------------------------|------------|
| 1.ほとんどの面で私の人生は私の理想に近い           | <u>4</u> 点 |
| 2.私の人生はとても素晴らしい状態だ              | <u>4</u> 点 |
| 3.私は自分の人生に満足している                | <u>5</u> 点 |
| 4.私はこれまで自分の人生に求める大切なものを得て来た     | <u>5</u> 点 |
| 5.もう一度人生をやり直せるとしてもほとんど何も変えないだろう | <u>6</u> 点 |



合計 24点

【設問2】幸福の四因子（慶應義塾大学大学院教授前野隆司）

- |                               |            |                 |
|-------------------------------|------------|-----------------|
| 1.得意としていることがある                | <u>4</u> 点 | ) 計 <u>9</u> 点  |
| 2.何か、目的・目標を持ってやっていることがある      | <u>5</u> 点 |                 |
| 3.人を喜ばせることが好きだ                | <u>5</u> 点 | ) 計 <u>10</u> 点 |
| 4.いろいろなことに感謝するほうだ             | <u>5</u> 点 |                 |
| 5.いまかかえている問題はだいたい何とかかなと思う     | <u>4</u> 点 | ) 計 <u>8</u> 点  |
| 6.失敗やいやなことに対し、あまりくよくよしない      | <u>4</u> 点 |                 |
| 7.自分と他人をあまり比べないほうだ            | <u>3</u> 点 | ) 計 <u>7</u> 点  |
| 8.他人の目を気にせずに、自分がやるべきだと思うことはやる | <u>4</u> 点 |                 |



本日の講演&ワークショップのプログラムは以上になります。  
どうもありがとうございました。

ご感想・コメントがございましたら、こちらにご記入ください

自分の悩みがくたさないと気付きました。

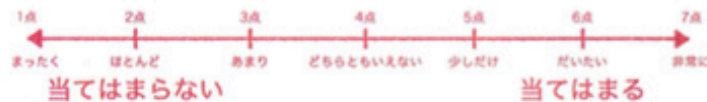
# 個人情報記載項目

## 30代男性

### 外資系エンタテインメント企業勤務

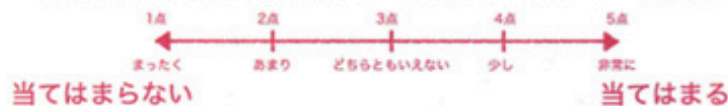
【属性情報】 あてはまるものにチェックをお願いいたします。  
 性別：男性 女性  
 年齢：10歳以下 10代 20代 30代 40代 50代 60代 70代 80代 90代 100歳以上

- 【設問1】 人生満足尺度 (イリノイ大学名誉教授エド・ディーナー)
- 1.ほとんどの面で私の人生は私の理想に近い 5点
  - 2.私の人生はとてもしばらしい状態だ 6点
  - 3.私は自分の人生に満足している 7点
  - 4.私はこれまで自分の人生に求める大切なものを得て来た 6点
  - 5.もう一度人生をやり直せるとしてもほとんど何も変えないだろう 2点



合計 26 点

- 【設問2】 幸福の四因子 (慶應義塾大学大学院教授前野隆司)
- 1.得意としていることがある 4点
  - 2.何か、目的・目標を持ってやっていることがある 5点 ) 計 9点
  - 3.人を喜ばせることが好きだ 5点 ) 計 10点
  - 4.いろいろなことに感謝するほうだ 5点
  - 5.いまかかえている問題はだいたい何とかかなると思う 4点 ) 計 8点
  - 6.失敗やいやなことに対し、あまりくよくよしない 4点 ) 計 6点
  - 7.自分と他人をあまり比べないほうだ 2点 ) 計 6点
  - 8.他人の目を気にせずに、自分がやるべきだと思うことはやる 4点

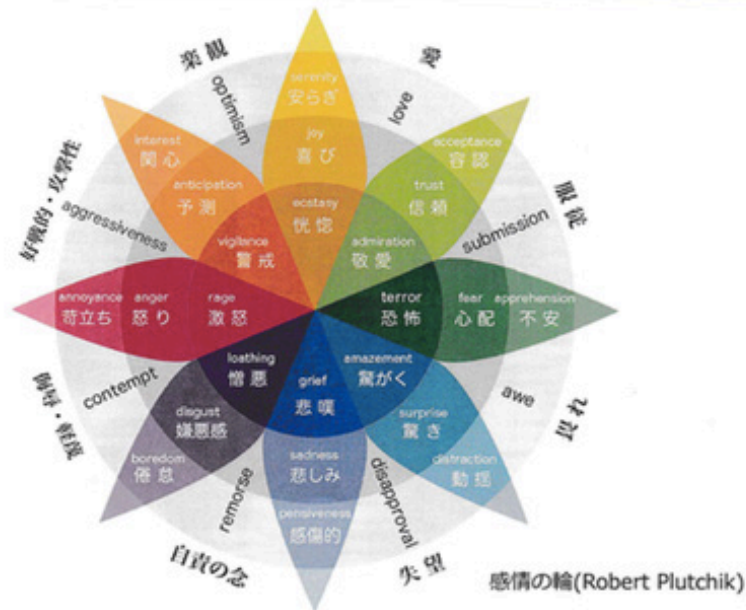


## 被験者許諾の署名記載項目

幼少期(12歳まで)の遊びの感動根源追求シート

遊びのタイトル	ミニ四駆
いつ?	小学生 中学?
誰と?	近所の友人・一人で
どこで?	家・フジヤ・銀行前
どのように? 具体的な シーン	- フジヤの2階のミニ四駆をずっと遊んでいた - 家で組み立て - レースを走る想い出
なぜ? 揺れ動いた すべての感情	懐心、喜び、驚き、不安 予後

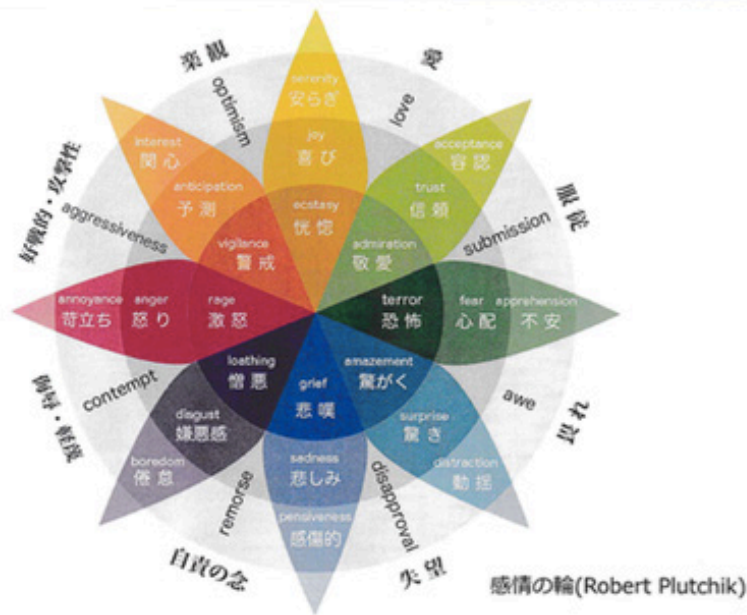
※最も揺れ動いた感情に○をつけてください。



青春期(中学から高校まで)の遊びの感動根源追求シート

遊びのタイトル	VS (サッカー)
いつ?	中～高 全巻
誰と?	フジワラ
どこで?	池袋、新宿
どのように? 具体的な シーン	- ハフキユーゴスレリア、クオアアア!
なぜ? 揺れ動いた すべての感情	喜び、信頼、動揺、閉心

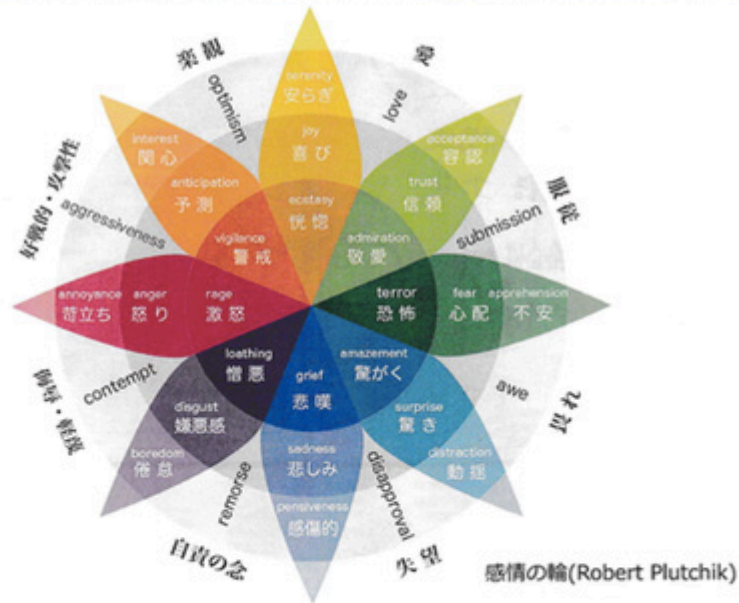
※最も揺れ動いた感情に○をつけてください。



成人期(19歳以降)の遊びの感動根源追求シート

遊びのタイトル	脱出ゲーム
いつ?	今!
誰と?	同僚, もしもしゲーム, 彼女
どこで?	宅
どのように? 具体的な シーン	- 遊園地で爆走 - 3Dゲーム
なぜ? 揺れ動いた すべての感情	開心, 予測, 喜び, 信頼 不安, 驚き, 悲しみ, 苛立ち

※最も揺れ動いた感情に○をつけてください。



### はだかのじぶん価値設計シート

あなたの遊び  
感動根源を  
ひとことで  
いうと？

頭を使った上での 感情の波、感情の爆発を  
誰かと共有すること

日常生活で  
感動根源が  
活きている  
象徴的事例は  
ありますか？

文明整、仕事

じぶんの  
アイコンを  
描いて  
みましょう



### 事後アンケートのお願い

【設問1】人生満足尺度（イリノイ大学名誉教授エド・ディーナー）

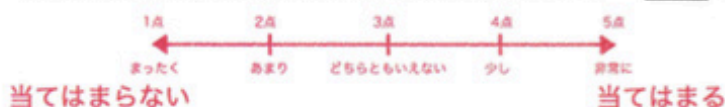
- |                                 |           |
|---------------------------------|-----------|
| 1.ほとんどの面で私の人生は私の理想に近い           | <u>6点</u> |
| 2.私の人生はとて素晴らしい状態だ               | <u>7点</u> |
| 3.私は自分の人生に満足している                | <u>7点</u> |
| 4.私はこれまで自分の人生に求める大切なものを得て来た     | <u>7点</u> |
| 5.もう一度人生をやり直せるとしてもほとんど何も変えないだろう | <u>4点</u> |



合計 31点

【設問2】幸福の四因子（慶應義塾大学大学院教授前野隆司）

- |                               |           |                |
|-------------------------------|-----------|----------------|
| 1.得意としていることがある                | <u>4点</u> | ) 計 <u>9点</u>  |
| 2.何か、目的・目標を持ってやっていることがある      | <u>5点</u> |                |
| 3.人を喜ばせることが好きだ                | <u>5点</u> | ) 計 <u>10点</u> |
| 4.いろいろなことに感謝するほうだ             | <u>5点</u> |                |
| 5.いまかかえている問題はだいたい何とかかなると思う    | <u>5点</u> | ) 計 <u>10点</u> |
| 6.失敗やいやなことに対し、あまりくよくよしない      | <u>5点</u> |                |
| 7.自分と他人をあまり比べないほうだ            | <u>2点</u> | ) 計 <u>6点</u>  |
| 8.他人の目を気にせずに、自分がやるべきだと思うことはやる | <u>4点</u> |                |



本日の講演&ワークショップのプログラムは以上になります。  
どうもありがとうございました。

ご感想・コメントがございましたら、こちらにご記入ください

自分の軸はしっかりもっているつもりですが、今回のワークを全く視野して  
いかにた方向で見出すことになり、整っています。  
もっと持ち帰って活用したいと考えています。  
ありがとうございました！

# 個人情報記載項目

## 20代男性

### 外資系コンサルティング会社勤務

【属性情報】あてはまるものにチェックをお願いいたします。  
 性別 男性 女性  
 年齢：10歳以下 10代 20代 30代 40代 50代 60代 70代 80代 90代 100歳以上

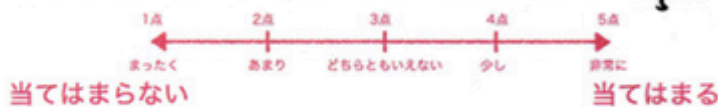
- 【設問1】人生満足尺度（イリノイ大学名誉教授エド・ディーナー）
- 1.ほとんどの面で私の人生は私の理想に近い 6点
  - 2.私の人生はとても素晴らしい状態だ 7点
  - 3.私は自分の人生に満足している 6点
  - 4.私はこれまで自分の人生に求める大切なものを得て来た 7点
  - 5.もう一度人生をやり直せるとしてもほとんど何も変えないだろう 7点



合計 33点

【設問2】幸福の四因子（慶應義塾大学大学院教授前野隆司）

- 1.得意としていることがある 5点 ) 計 10点
- 2.何か、目的・目標を持ってやっていることがある 5点 )
- 3.人を喜ばせることが好きだ 4点 ) 計 8点
- 4.いろいろなことに感謝するほうだ 4点 )
- 5.いまかかえている問題はだいたい何とかかなと思う 5点 ) 計 10点
- 6.失敗やいやなことに対し、あまりくよくよしない 5点 )
- 7.自分と他人をあまり比べないほうだ 4点 ) 計 9点
- 8.他人の目を気にせずに、自分がやるべきだと思うことはやる 5点 )



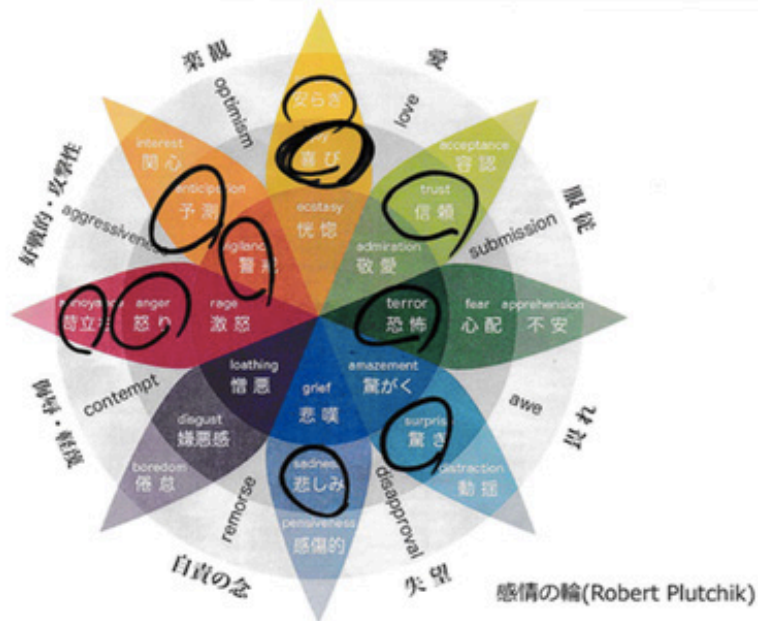
# 被験者許諾の署名記載項目



幼少期(12歳まで)の遊びの感動根源追求シート

遊びのタイトル	ゲーム
いつ?	平日夕方以降の週末
誰と?	兄弟・家族・友達
どこで?	自宅・友達の家、外
どのように? 具体的なシーン	・ <del>ゲーム</del> 作戦指・免状等々した後、 別々に興味があるに、新しくゲーム
なぜ? 揺れ動いたすべての感情	競争心、協力、エンターテインメント (勝負)(運命)

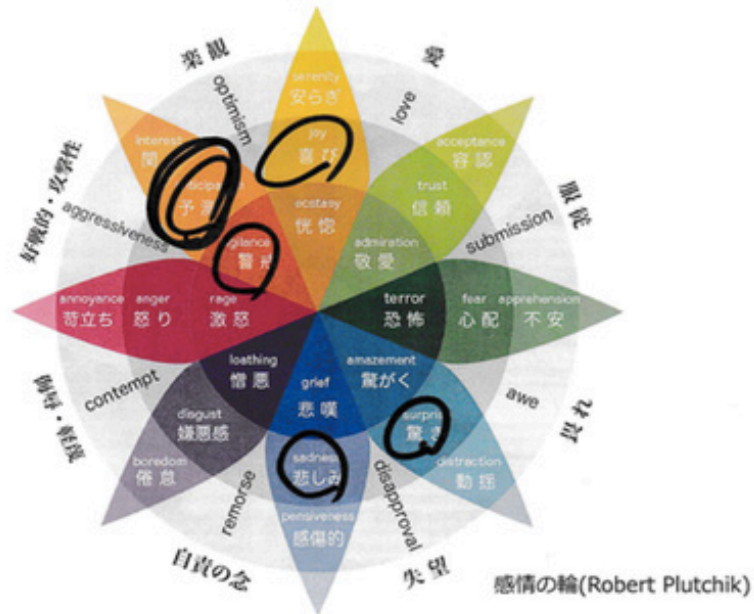
※最も揺れ動いた感情に○をつけてください。



青春期(中学から高校まで)の遊びの感動根源追求シート

遊びのタイトル	麻雀
いつ?	高校(帰宅)
誰と?	高校の友人
どこで?	高田馬場の雀荘
どのように? 具体的な シーン	学校帰りで雀荘へ行って11時頃
なぜ? 揺れ動いた すべての感情	相手の表情を流しこたか万の時の かけ差であった。大人っぽかった。

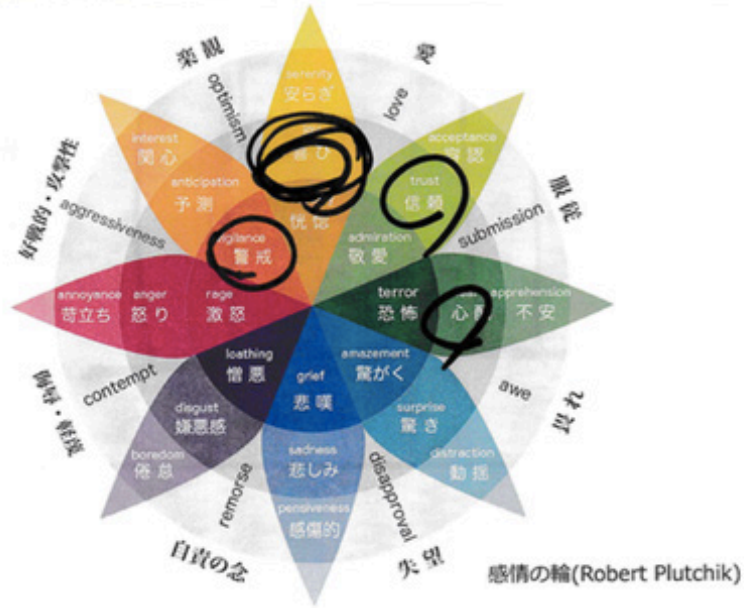
※最も揺れ動いた感情に○をつけてください。



成人期(19歳以降)の遊びの感動根源追求シート

遊びのタイトル	旅行
いつ?	お休みのと休みの時
誰と?	友達、敵、家族
どこで?	世界中どこでも
どのように? 具体的なシーン	休みの取って、友達と月夜に お泊りしたい
なぜ? 揺れ動いた すべての感情	新しい出会い、文化、経験を 味わうことが大好き

※最も揺れ動いた感情に○をつけてください。



はだかのじぶん価値設計シート

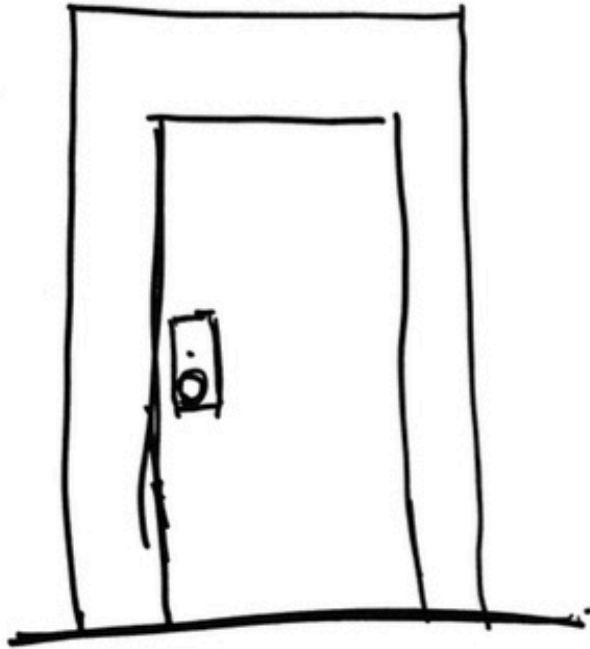
あなたの遊び  
感動根源を  
ひとことて  
いうと？

秋の紅葉への挑戦

日常生活で  
感動根源が  
活きている  
象徴的事例は  
ありますか？

懐かしい知識と政の判断力。  
シル

じぶんの  
アイコンを  
描いて  
みましょう

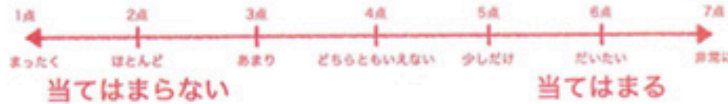


事後アンケートのお願い

【設問1】人生満足尺度（イリノイ大学名誉教授エド・ディーナー）

- 1.ほとんどの面で私の人生は私の理想に近い
- 2.私の人生はとても素晴らしい状態だ
- 3.私は自分の人生に満足している
- 4.私はこれまで自分の人生に求める大切なものを得て来た
- 5.もう一度人生をやり直せるとしてもほとんど何も変えないだろう

6点  
9点  
3点  
7点  
7点

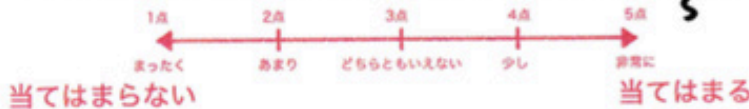


合計34点

【設問2】幸福の四因子(慶應義塾大学大学院教授前野隆司)

- 1.得意としていることがある
- 2.何か、目的・目標を持ってやっていることがある
- 3.人を喜ばせることが好きだ
- 4.いろいろなことに感謝するほうだ
- 5.いまかかえている問題はだいたい何とかかなると思う
- 6.失敗やいやなことに対し、あまりくよくよしない
- 7.自分と他人をあまり比べないほうだ
- 8.他人の目を気にせずに、自分がやるべきだと思うことはやる

5点 ) 計 10点  
5点 ) 計 8点  
5点 ) 計 9点  
4点 ) 計 9点  
5点



本日の講演&ワークショップのプログラムは以上になります。  
どうもありがとうございました。

ご感想・コメントがございましたら、こちらにご記入ください

国府さん

本日はご招待頂き有難うございました。  
おかげさまで、人生満足尺度が1点上がりました。  
とても楽しかったです

# 個人情報記載項目 20代男性 大手旅行代理店勤務

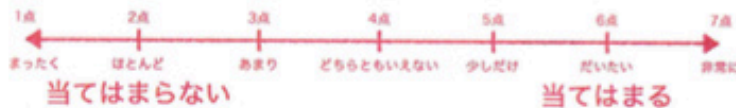
【属性情報】 あてはまるものにチェックをお願いいたします。

性別：男性 女性

年齢：10歳以下 10代 20代 30代 40代 50代 60代 70代 80代 90代 100歳以上

【設問1】 人生満足尺度（イリノイ大学名誉教授エド・ディーナー）

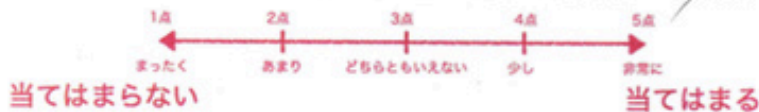
- 1.ほとんどの面で私の人生は私の理想に近い 5点
- 2.私の人生はとてもすばらしい状態だ 6点
- 3.私は自分の人生に満足している 7点
- 4.私はこれまで自分の人生に求める大切なものを得て来た 6点
- 5.もう一度人生をやり直せるとしてもほとんど何も変えないだろう 5点



合計 24点

【設問2】 幸福の四因子（慶應義塾大学大学院教授前野隆司）

- 1.得意としていることがある 4点
- 2.何か、目的・目標を持ってやっていることがある 8点
- 3.人を喜ばせることが好きだ 9点
- 4.いろいろなことに感謝するほうだ 6点
- 5.いまかかえている問題はだいたい何とかなると思う 8点
- 6.失敗やいやなことに対し、あまりくよくよしない 6点
- 7.自分と他人をあまり比べないほうだ 8点
- 8.他人の目を気にせずに、自分がやるべきだと思うことはやる 8点

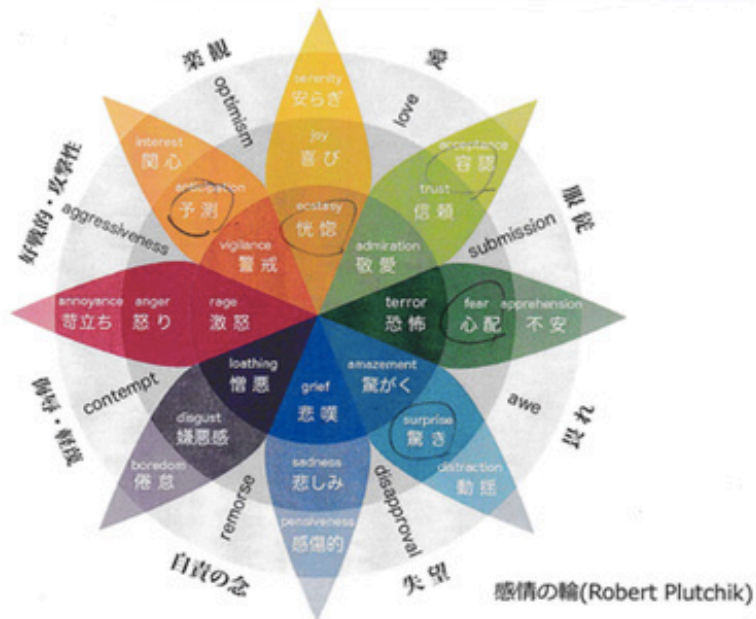


# 被験者許諾の署名記載項目

### 幼少期(12歳まで)の遊びの感動根源追求シート

遊びのタイトル	ゲーム
いつ?	幼少期
誰と?	ト.兄弟
どこで?	家
どのように? 具体的なシーン	家/学校から帰る時/休日
なぜ? 揺れ動いたすべての感情	懐かし、心配、驚き

※最も揺れ動いた感情に○をつけてください。



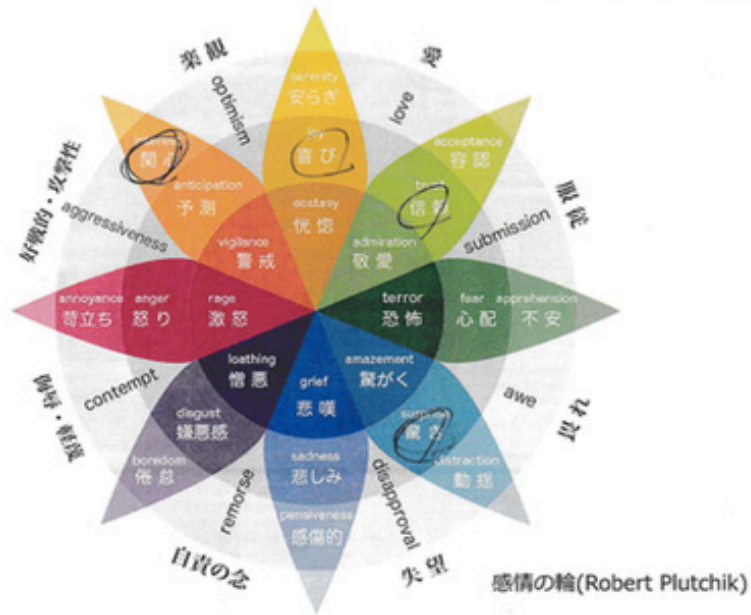




成人期(19歳以降)の遊びの感動根源追求シート

遊びのタイトル	夜4分
いつ?	今
誰と?	知らない人
どこで?	夜、土曜
どのように? 具体的なシーン	19:20 異国 新しい人と出会う / 知らない話をする
なぜ? 揺れ動いたすべての感情	未知の遭遇 刺激

※最も揺れ動いた感情に○をつけてください。



はだかのじぶん価値設計シート

- ・カンフー
- ・フロッピー
- ・合気道

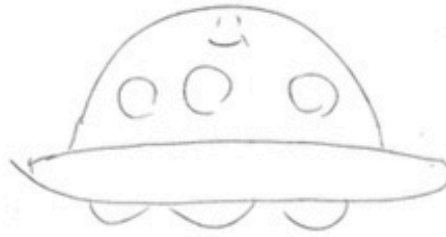
あなたの遊び  
感動根源を  
ひとこと  
でいうと？

未知の遭遇の喜び発見

日常生活で  
感動根源が  
活かしている  
象徴的事例は  
ありますか？

- ・文明塾に入った。
- ・常に新しい刺激を求めようとした。
- ・同じように感じた。

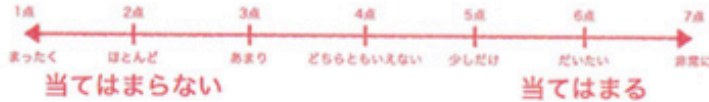
じぶんの  
アイコンを  
描いて  
みましょう



事後アンケートのお願い

【設問1】人生満足尺度 (イリノイ大学名誉教授エド・ディーナー)

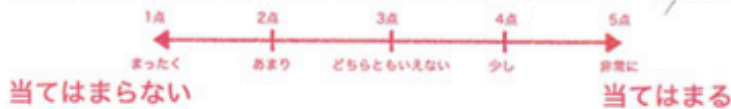
- |                                 |    |
|---------------------------------|----|
| 1.ほとんどの面で私の人生は私の理想に近い           | 6点 |
| 2.私の人生はとてすばらしい状態だ               | 5点 |
| 3.私は自分の人生に満足している                | 6点 |
| 4.私はこれまで自分の人生に求める大切なものを得て来た     | 6点 |
| 5.もう一度人生をやり直せるとしてもほとんど何も変えないだろう | 5点 |



合計 29点

【設問2】幸福の四因子 (慶應義塾大学大学院教授前野隆司)

- |                               |    |         |
|-------------------------------|----|---------|
| 1.得意としていることがある                | 4点 | ) 計 8点  |
| 2.何か、目的・目標を持ってやっていることがある      | 4点 |         |
| 3.人を喜ばせることが好きだ                | 3点 | ) 計 10点 |
| 4.いろいろなことに感謝するほうだ             | 3点 |         |
| 5.いまかかえている問題はだいたい何とかかなと思う     | 4点 | ) 計 8点  |
| 6.失敗やいやなことに対し、あまりくよくよしない      | 4点 |         |
| 7.自分と他人をあまり比べないほうだ            | 4点 | ) 計 8点  |
| 8.他人の目を気にせずに、自分がやるべきだと思うことはやる | 4点 |         |



本日の講演&ワークショップのプログラムは以上になります。  
どうもありがとうございました。

ご感想・コメントがございましたら、こちらにご記入ください

身のゆとり期〜現存の準備は完了。2021年初めに  
2020の興味深かったこと。それと自分に責任が  
ありたい。何かある。それ。それ。  
その日は貴重な時間と頂戴。ありがとうございます。  
※ 最近一歩ずつ進んでいる。それ。それ。それ。それ。  
それは。それは。それは。それは。それは。それは。

# 個人情報記載項目

## 20代男性

### 在京テレビ局勤務

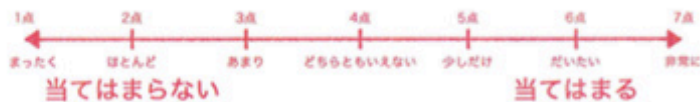
【属性情報】 あてはまるものにチェックをお願いいたします。

性別：男性 女性

年齢：10歳以下 10代 20代 30代 40代 50代 60代 70代 80代 90代 100歳以上

【設問1】 人生満足尺度（イリノイ大学名誉教授エド・ディーナー）

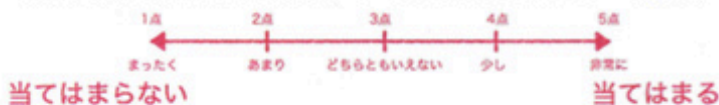
- 1.ほとんどの面で私の人生は私の理想に近い 3点
- 2.私の人生はとても素晴らしい状態だ 4点
- 3.私は自分の人生に満足している 6点
- 4.私はこれまで自分の人生に求める大切なものを得て来た 5点
- 5.もう一度人生をやり直せるとしてもほとんど何も変えないだろう 7点



合計 23点

【設問2】 幸福の四因子（慶應義塾大学大学院教授前野隆司）

- 1.得意としていることがある 5点
- 2.何か、目的・目標を持ってやっていることがある 5点 ) 計10点
- 3.人を喜ばせることが好きだ 5点
- 4.いろいろなことに感謝するほうだ 2点 ) 計7点
- 5.いまかかえている問題はだいたい何とかなると思う 2点 ) 計3点
- 6.失敗やいやなことに対し、あまりよくよしない 1点
- 7.自分と他人をあまり比べないほうだ 2点 ) 計7点
- 8.他人の目を気にせずに、自分がやるべきだと思うことはやる 5点

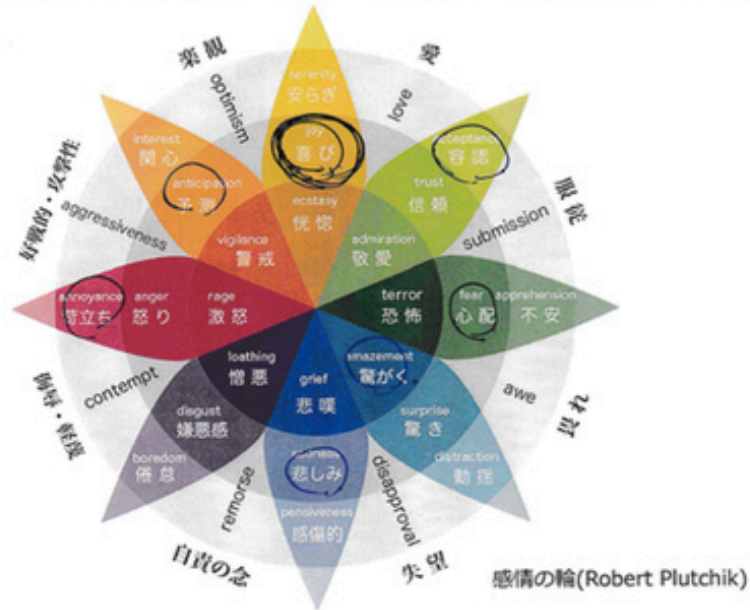


# 被験者許諾の署名記載項目

幼少期(12歳まで)の遊びの感動根源追求シート

遊びのタイトル	100円
いつ?	小学1年生の時、 小学4?5年生の時
誰と?	アズキの先生、お母さん、お友達、 お父さん、お母さん、お友達
どこで?	お家、お友達の家、 公園、お友達の家
どのように? 具体的なシーン	・お友達の家 ・お友達の家 ・お友達の家
なぜ? 揺れ動いたすべての感情	喜び、安心、感動、嬉しく、 お友達の家、お友達

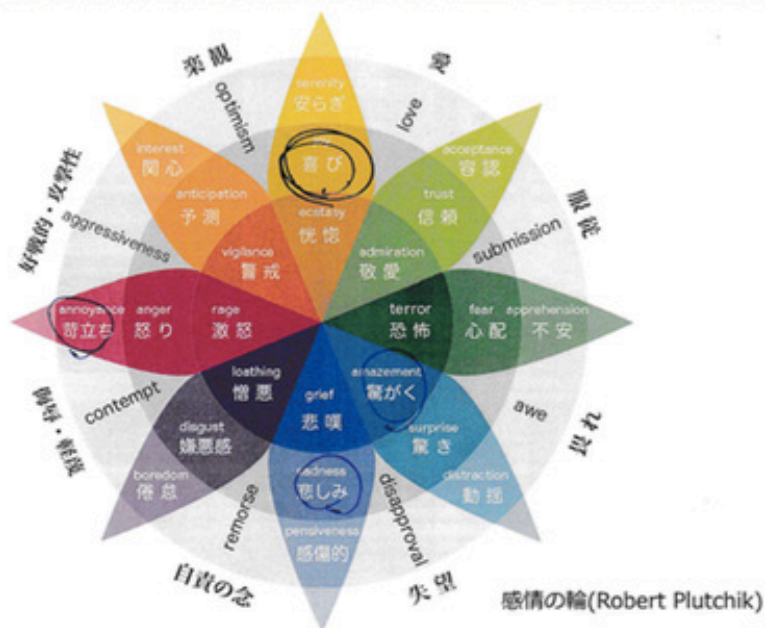
※最も揺れ動いた感情に○をつけてください。



### 青春期(中学から高校まで)の遊びの感動根源追求シート

遊びのタイトル	ボウリング
いつ?	中学2年-高校2年
誰と?	クラスメイト = 男子のみで女子は参加しない。 全校 → 3年生層別 → 男子のみ
どこで?	重慶のスポーツセンター 岡崎、アクトシティ
どのように? 具体的なシーン	1日の20時~21時くらい 男子は練習場に集まる、数夜どのくらい遊ぶ。 聖華日遊校で撮った。
なぜ? 揺れ動いたすべての感情	喜び、奇立ち、悲しみ、悔しい。

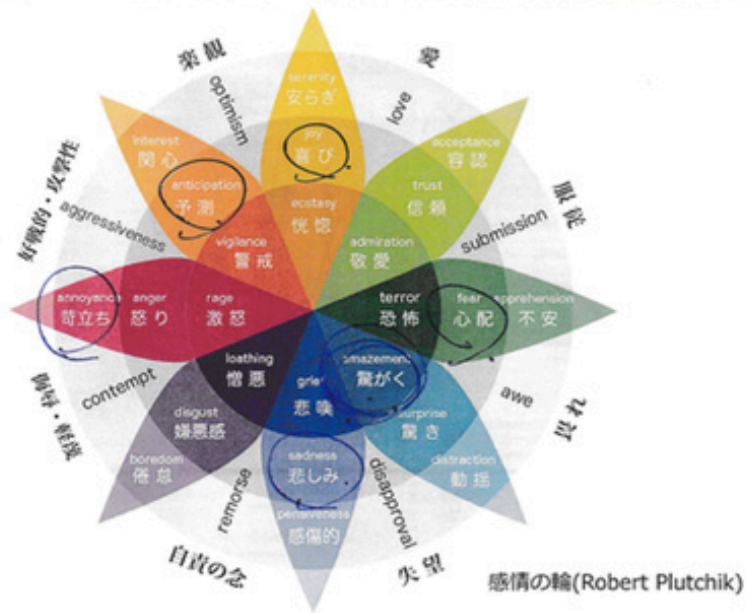
※最も揺れ動いた感情に○をつけてください。



### 成人期(19歳以降)の遊びの感動根源追求シート

遊びのタイトル	ダダヤド
いつ?	2011年11月 12月1日
誰と?	カズキ、明、ニノ、健
どこで?	2011.11.18 ニノの家(東京)
どのように? 具体的なシーン	・遊具を壊す ・音楽を聴く ・平地を歩く
なぜ? 揺れ動いたすべての感情	懐かし 喜び、心配、悲しみ、戸惑い、予知、ア...

※最も揺れ動いた感情に○をつけてください。



はだかのじぶん価値設計シート

あなたの遊び  
感動根源を  
ひとこと  
でいうと？

~~無~~  
やりすぎると、~~無~~ (やりすぎると)

日常生活で  
感動根源が  
活きている  
象徴的事例は  
ありますか？

金銭的価値/金銭的価値の存在。  
→ 電車や何かの価値を認めること。  
・ 花火大会

じぶんの  
アイコンを  
描いて  
みましょう

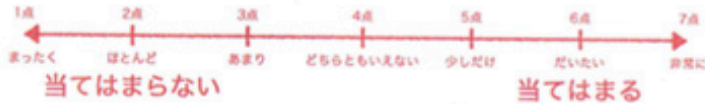




事後アンケートのお願い

【設問1】 人生満足尺度 (イリノイ大学名誉教授エド・ディーナー)

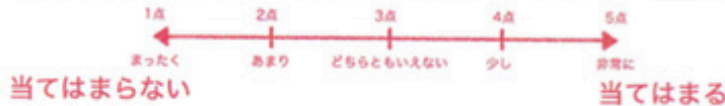
- 1.ほとんどの面で私の人生は私の理想に近い 3点
- 2.私の人生はとて素晴らしい状態だ 5点
- 3.私は自分の人生に満足している 7点
- 4.私はこれまで自分の人生に求める大切なものを得て来た 5点
- 5.もう一度人生をやり直せるとしてもほとんど何も変えないだろう 7点



合計 27 点

【設問2】 幸福の四因子(慶應義塾大学大学院教授前野隆司)

- 1.得意としていることがある 5点 ) 計 10点
- 2.何か、目的・目標を持ってやっていることがある 5点 )
- 3.人を喜ばせることが好きだ 5点 ) 計 9点
- 4.いろいろなことに感謝するほうだ 4点 )
- 5.いまかかえている問題はだいたい何とかなると思う 1点 ) 計 1点
- 6.失敗やいやなことに対し、あまりよくよしない 2点 )
- 7.自分と他人をあまり比べないほうだ 3点 ) 計 8点
- 8.他人の目を気にせずに、自分がやるべきだと思うことはやる 1点 )



本日の講演&ワークショップのプログラムは以上になります。  
どうもありがとうございました。

ご感想・コメントがございましたら、こちらにご記入ください

奇怪、席を5分遅れ(17時)と思ひます。  
名刺、樂みありませう。

# 個人情報記載項目

## 30代男性

### 経営者

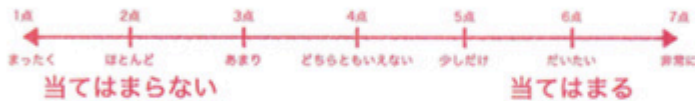
【属性情報】あてはまるものにチェックをお願いいたします。

性別：~~男性~~ 女性

年齢：10歳以下 10代 20代 30代 40代 50代 60代 70代 80代 90代 100歳以上

【設問1】人生満足尺度（イリノイ大学名誉教授エド・ディーナー）

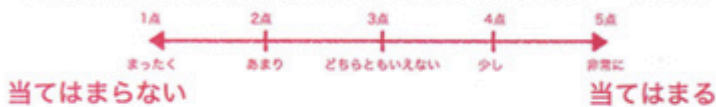
- |                                 |    |
|---------------------------------|----|
| 1.ほとんどの面で私の人生は私の理想に近い           | 6点 |
| 2.私の人生はとてもすばらしい状態だ              | 7点 |
| 3.私は自分の人生に満足している                | 7点 |
| 4.私はこれまで自分の人生に求める大切なものを得て来た     | 6点 |
| 5.もう一度人生をやり直せるとしてもほとんど何も変えないだろう | 7点 |



合計 33 点

【設問2】幸福の四因子（慶應義塾大学大学院教授前野隆司）

- |                               |    |      |
|-------------------------------|----|------|
| 1.得意としていることがある                | 5点 |      |
| 2.何か、目的・目標を持ってやっていることがある      | 5点 | 計10点 |
| 3.人を喜ばせることが好きだ                | 5点 |      |
| 4.いろいろなことに感謝するほうだ             | 5点 | 計10点 |
| 5.いまかかえている問題はだいたい何とかなると思う     | 4点 | 計4点  |
| 6.失敗やいやなことに対し、あまりくよくよしない      | 1点 | 計1点  |
| 7.自分と他人をあまり比べないほうだ            | 4点 | 計4点  |
| 8.他人の目を気にせずに、自分がやるべきだと思うことはやる | 5点 | 計5点  |



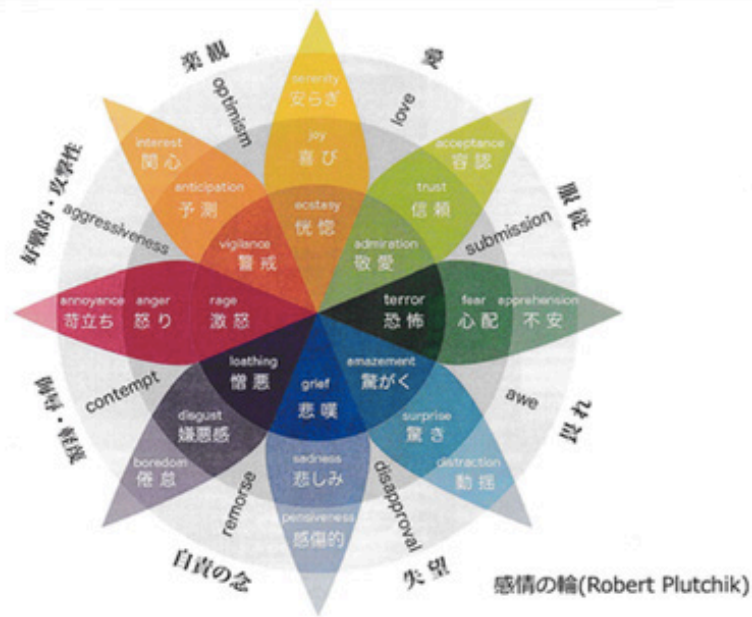
# 被験者許諾の署名記載項目



青春期(中学から高校まで)の遊びの感動根源追求シート

遊びのタイトル	キャンプ
いつ?	夏休み、最後の週
誰と?	部活の友達、小・中の友人
どこで?	近くの川原、100km離れた山
どのように? 具体的なシーン	自転車で荷物をつめるだけっす。 金もたずまづもてるであ、て食べながら川のせせらめき 恐怖しながら来た
なぜ? 揺れ動いたすべての感情	まじ、 <u>信頼</u> 警戒 懐疑、心配、動揺

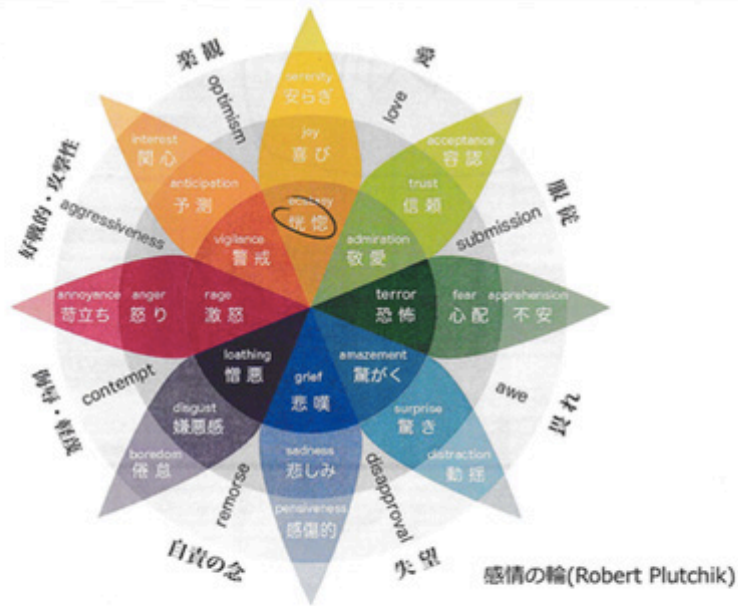
※最も揺れ動いた感情に○をつけてください。



成人期(19歳以降)の遊びの感動根源追求シート

遊びのタイトル	旅行
いつ?	20~25
誰と?	友人、友人、家族
どこで?	群馬、長野、新潟
どのように? 具体的なシーン	知らないものを探しい、 気のむく探し、お無計画
なぜ? 揺れ動いたすべての感情	未知、信頼、驚き、感傷的、感激、 空想、果敢、失望、奇跡、予測

※最も揺れ動いた感情に○をつけてください。



はだかのじぶん価値設計シート

あなたの遊び  
感動根源を  
ひとことで  
いうと？

こうき心もアマイペ-スいうめる

日常生活で  
感動根源が  
活きている  
象徴的事例は  
ありますか？

~~まず自分で書きかたを~~  
まず自分でためす、作てみる。  
だめで元々 的 な 気 分 で 添 ち 込 ま じ ゃ

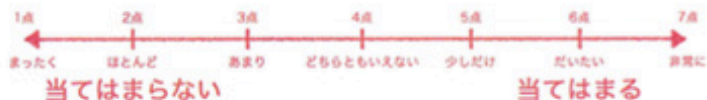
じぶんの  
アイコンを  
描いて  
みましょう



**事後アンケートのお願い**

【設問1】 人生満足尺度 (イリノイ大学名誉教授エド・ディーナー)

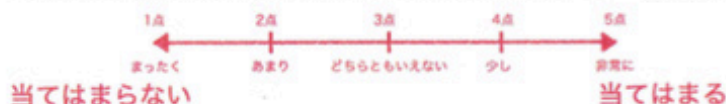
- |                                 |    |
|---------------------------------|----|
| 1.ほとんどの面で私の人生は私の理想に近い           | 6点 |
| 2.私の人生はとても素晴らしい状態だ              | 7点 |
| 3.私は自分の人生に満足している                | 7点 |
| 4.私はこれまで自分の人生に求める大切なものを得て来た     | 6点 |
| 5.もう一度人生をやり直せるとしてもほとんど何も変えないだろう | 7点 |



合計 33 点

【設問2】 幸福の四因子 (慶應義塾大学大学院教授前野隆司)

- |                               |    |         |
|-------------------------------|----|---------|
| 1.得意としていることがある                | 5点 |         |
| 2.何か、目的・目標を持ってやっていることがある      | 5点 | ) 計 10点 |
| 3.人を喜ばせることが好きだ                | 5点 |         |
| 4.いろいろなことに感謝するほうだ             | 5点 | ) 計 16点 |
| 5.いまかかえている問題はだいたい何とかかなと思う     | 4点 |         |
| 6.失敗やいやなことに対し、あまりくよくよしない      | 2点 | ) 計 6点  |
| 7.自分と他人をあまり比べないほうだ            | 4点 |         |
| 8.他人の目を気にせずに、自分がやるべきだと思うことはやる | 6点 | ) 計 9点  |



本日の講演&ワークショップのプログラムは以上になります。  
 どうもありがとうございました。

ご感想・コメントがございましたら、こちらにご記入ください

