

OECD 主観的ウェルビーイング評価ガイド

このガイドラインは、個人のウェルビーイングを自己評価するための質問を提供します。これらの質問は、日常生活の満足度、感情状態、そして人生の意義と目的意識（エウダイモニア）を評価するために設計されています。

主要な質問カテゴリ

1. **生活評価**：あなたの生活またはその特定側面に対する自己評価を問う。
2. **感情**：日々の情動状態、特に特定時点の感情を評価。
3. **エウダイモニア**：人生の意義や目的、精神的な機能の良さを問う。

質問例

中核的質問（0-10 スケールで評価）：

- 全体として、あなたは最近のご自分の生活にどの程度満足していますか？
- 全体として、あなたはご自分が生活の中でしていることにどの程度やりがいを感じていますか？
- 幸福感はありましたか？
- 不安感はありましたか？
- 精神的に落ち込んでいましたか？

生活評価（0-10 スケールで評価）：

- 今現在、あなたは自分がその階段のどの段に立っていると思いますか？
- あらゆることを鑑みて、あなたはどのくらい幸せだと言えますか？
- 全体として、5年前、あなたはご自分の生活にどの程度満足していましたか？
- 全体として、5年後、あなたはご自分の生活にどの程度満足していると推測できますか？
- 多くの点で、私の人生は自分の理想に近いです。
- 私の人生はとてもすばらしい状態です。
- 私は自分の人生に満足しています。
- 私はこれまで、自分の人生に求める大切なものを得てきました。
- 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でしょう。

感情（0-10 スケールで評価）：

- 喜びは感じましたか？
- 穏やかさは感じましたか？
- 心配は感じましたか？
- 悲しみは感じましたか？
- 幸せは感じましたか？
- 憂うつは感じましたか？
- 怒りは感じましたか？
- ストレスは感じましたか？
- 疲労感は感じましたか？
- 昨日たくさん笑いましたか？

エウダイモニア（0-10 スケールで評価）：

- 自分自身とても前向きなほうだと感じていますか？
- いつも将来には楽観的ですか？
- 自由に生き方を決めることができますか？
- だいたいとして、自分が行っていることは重要で価値があると思いますか？
- ほぼ毎日、自分が行ったことに達成感を感じますか？
- 悪いことが起きると、元に戻るのに概して時間がかかりますか？

出典

- 桑原、高橋 (2015). 主観的ウェルビーイング評価のガイドライン. 東京：日本心理学会.

提供

ウェルビーイング応援サイト