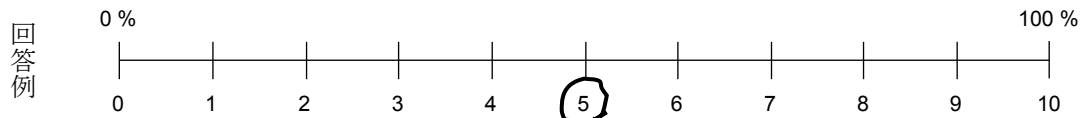


The Japanese Workplace PERMA-Profiler

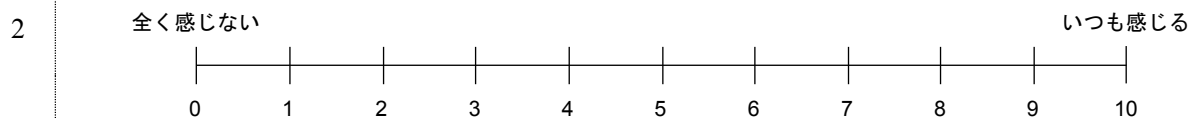
以下の1～23の文章を読んで、「0」から「10」の中から、当てはまる数字を一つ選び、回答例のように「○」をつけて下さい。



1 あなたの仕事は、どの程度目的や意味のあるものですか。



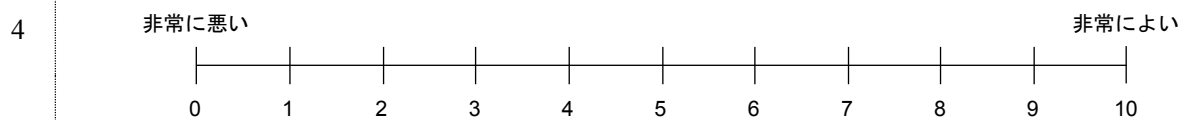
2 あなたは仕事に関する目標達成に向かって進んでいると、どのくらいの頻度で感じますか。



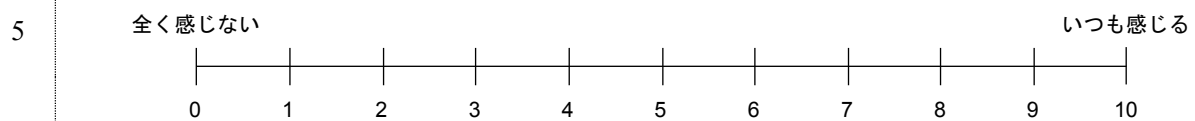
3 職場で、あなたはどのくらいの頻度で、自分のしていることに没頭していますか。



4 通常、あなたの健康状態は、どうであると思いますか。



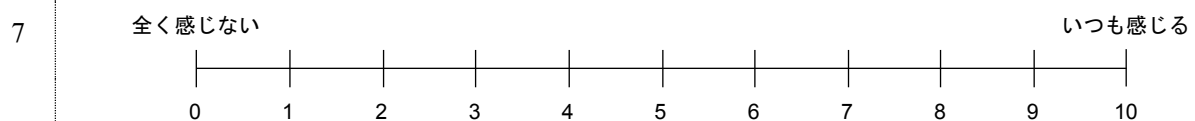
5 職場で、あなたはどのくらいの頻度で楽しいと感じますか。



6 あなたは、必要なときに職場の人達から手助けや協力を、どの程度得ていますか。



7 職場で、あなたはどのくらいの頻度で不安だと感じますか。



8	<p>あなたは自分で立てた仕事上の大切な目標を、どのくらいの頻度で達成できますか。</p> <p>全くできない いつもできる</p> <p>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>
9	<p>通常、あなたは職場で自分のしていることが、重要で価値のあることだと、どの程度感じますか。</p> <p>全く感じない いつも感じる</p> <p>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>
10	<p>職場で、あなたはどのくらいの頻度で前向き（ポジティブ）だと感じますか。</p> <p>全く感じない いつも感じる</p> <p>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>
11	<p>あなたは自分の仕事にどの程度わくわくしたり、興味を感じたりしますか。</p> <p>0% 100%</p> <p>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>
12	<p>あなたは職場でどのくらい孤独を感じますか。</p> <p>全く感じない いつも感じる</p> <p>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>
13	<p>あなたは現在の健康状態にどのくらい満足していますか。</p> <p>0% 100%</p> <p>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>
14	<p>職場で、あなたはどのくらいの頻度で怒りを感じますか。</p> <p>全く感じない いつも感じる</p> <p>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>
15	<p>あなたは職場の人達から感謝されていると、どの程度感じていますか。</p> <p>全く感じない いつも感じる</p> <p>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>
16	<p>あなたはどのくらいの頻度で、仕事上の責任を果たすことができますか。</p> <p>全く果たせない いつも果たせる</p> <p>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>

17	通常、方向性を持って仕事をしていると、あなたはどの程度感じますか。	0 %	100 %
		0	10
18	同年代で同性の人達と比べて、あなたの健康状態はどうですか。	非常に悪い	非常によい
		0	10
19	あなたは職務上の人間関係に、どのくらい満足していますか。	全く満足していない	完全に満足している
		0	10
20	職場で、あなたはどのくらいの頻度で悲しいと感じますか。	全く感じない	いつも感じる
		0	10
21	楽しんで仕事をしているとき、あなたはどのくらいの頻度で時間がたつのを忘れますか。	全くない	いつも
		0	10
22	職場で、あなたはどの程度満足していると感じますか。	全く感じない	いつも感じる
		0	10
23	すべてを考え合わせると、あなたは今の仕事に就いていて、どれくらい幸せだと思いますか。	0 %	100 %
		0	10

Note. If you want to use the Japanese version of Workplace PERMA-Profiler, please contact the corresponding author, Norito Kawakami. E-mail address: nkawakami@m.u-tokyo.ac.jp