

25	この世に自分がいてもいなくても大して違いはないと思う	5	4	3	2	1
26	少しいいことがあっても、「そんなことに何の意味があるだろう」とよく思う	5	4	3	2	1
27	自分の人生を生きているという実感があまりない	5	4	3	2	1
28	生きているということが滑稽（こっけい）でバカバカしいと感ずることがある	5	4	3	2	1
29	生きることの意味がわからないので、日々の生活がむなし	5	4	3	2	1
30	人類が今までやってきたことはほとんど無意味であったと思う	5	4	3	2	1

---

## ② Purpose in Life Test (PIL) パート A

次のそれぞれの文について、あなたにとって最もぴったりと思う番号に○印をつけて下さい（できるだけ「どちらでもない」にならないようにして下さい）。

### (1) 私はいつも

1	2	3	4	5	6	7
全く退屈している			どちらでもない			全く元気一杯で張切っている

### (2) 私にとって生きることは

7	6	5	4	3	2	1
いつも面白くてたまらない			どちらでもない			全くつまらない

(3) 生きることに私は

1	2	3	4	5	6	7
何の目標も目的ももっていない			どちらでもない			ひじょうにはっきりした目標や目的をもっている

(4) 私という人間は

1	2	3	4	5	6	7
全く目的のない意味のない存在だ			どちらでもない			目的をもった意味のある存在だ

(5) 毎日が

7	6	5	4	3	2	1
いつも新鮮で変化に富んでいる			どちらでもない			全く変りばえがしない

(6) もし出来ることなら

1	2	3	4	5	6	7
この世に生れたくなかった			どちらでもない			今のような生き方をずっとつづけたい

(7) 定年退職後は、私は

7	6	5	4	3	2	1
いつもやりたいたくなくて暮らしたい			どちらでもない			余生を遊んで過したい

(8) 私は生活の中で見出している目標に対し

1	2	3	4	5	6	7
今まで何の進歩もなかった			どちらでもない			目標実現にむかって着々進んできている

## (9) 私の生活は

1	2	3	4	5	6	7
全く空虚でただ絶望あるのみ			どちらでもない			わくわくするようなことでいっぱいだ

## (10) もし私が今日死ぬとしたら今までの生活は

7	6	5	4	3	2	1
ひじょうに価値のあるものであった			どちらでもない			全く価値のないものだった

## (11) 私の生活を考えると私には

1	2	3	4	5	6	7
何故自分が生きているのかわからなくなることがしばしばある			どちらでもない			今ここに私が生活していることの理由がいつもはっきりしている

## (12) 今までの私の生活から見ると世の中は

1	2	3	4	5	6	7
私には全く住みにくい			どちらでもない			私の生き方にびつたりしている

## (13) 私は

1	2	3	4	5	6	7
責任ある人間ではない			どちらでもない			責任のある人間である

## (14) どんな生き方を選ぶかということについて

7	6	5	4	3	2	1
人は全く自由で何の束縛も受けないと思う			どちらでもない			遺伝と環境に全くしぼられていると思う

(15) 死に対して私は

7	6	5	4	3	2	1
十分に心の準備ができており恐れていない			どちらでもない			心の準備もなく恐ろしい

(16) 自殺について私は

1	2	3	4	5	6	7
それを解決の方法として真剣に考えたことがある			どちらでもない			本気になって考えたことはない

(17) 私には人生の意義, 目的, 使命を見いだす能力が

7	6	5	4	3	2	1
ひじょうにある			どちらでもない			ほとんどないと思う

(18) 私の人生は

7	6	5	4	3	2	1
全く私の手の中にあり私の思うままになる			どちらでもない			全く私の力の及ばない外部の力で動かされている

(19) 私の毎日の仕事(勉強)は私に

7	6	5	4	3	2	1
ひじょうな喜びと満足を与えてくれる			どちらでもない			ひじょうに苦痛でまた退屈なものだ

(20) 私は人生に

1	2	3	4	5	6	7
何の使命も目的も見出さない			どちらでもない			はっきりとした使命と確実な人生の目的を見出している

(佐藤, 1975, pp.325-327)