

各項目を読み、できるだけ正直に回答してください。各項目がどの程度自分に当てはまると感じますか？適当だと思われる箇所に○印をつけてください。

1:全く 3:どちらでも 5:よく
あてはまらない ない あてはまる

	1	2	3	4	5
1. 友だちとパーティーに出かけるのは、人生の重要な楽しみのひとつだ。					
2. 毎朝、あらかじめ計画を立ててから、1日を始めるべきだ。					
3. 子供の頃に慣れ親しんだ光景、音、匂いにいざなわれ、素晴らしい思い出に浸ることがある。					
4. 人生は往々にして運命に左右される。					
5. つい衝動に駆られて行動してしまう。					
6. 決断を下そうとすると、周囲の人やものごとからたいてい影響をうける。					
7. 過去について考えるのは楽しい。					
8. これまでの人生で違うことをすべきだったと、よく思う。					
9. なにかを達成しようと思ったら、目標を立て、その目標を達成するにはどうすればいいか、方法を考える。					
10. 過去を振り返ると、悪いことより、いいことの方が多かった。					
11. ものごとが時間通りに行われなくても、別にかまわない。					
12. 今夜の遊びより、締め切りや任務を優先する。					
13. どうせ、なるようにしかならないのだから、なにをしたところで、たいして変わらない。					
14. 「古き良き時代」の話が好き。					
15. 好きな音楽を聴いていると、時のたつのを忘れてしまう。					
16. せいっぱい人生を生きたい。一日一日を充実させたい。					
17. よき時代の幸福な記憶が、すぐによみがえる。					
18. つらい過去の体験が、よく頭をよぎる。					
19. 約束の時間に遅れそうになると、あわてる。					
20. 友人との約束を守り、期日や期限もきちんと守る。					
21. もう、一生分の虐待や拒絶を味わった。					
22. 毎日を人生最後の日であるかのように生きたい。					
23. 思いつきで決断を下すことがある。					
24. 人生には、興奮や刺激が欠かせない。					
25. あらかじめ計画を立てて毎日をすごすのではなく、行き当たりばつりに過ごす。					
26. 過去のあやまちを後悔している。					
27. つらい記憶が多いので、過去についてはあまり考えたくない。					
28. 子供の頃を思い出すと、郷愁に駆られる。					
29. 利益と費用をよく考慮してから、決断を下す。					
30. 危険を冒すからこそ、人生は退屈せずにすむ。					

1:全く
あてはまらない

3:どちらでも
ない

5:よく
あてはまる

	1	2	3	4	5
31. 時間通りに仕事を終えるより、いましていることを楽しみたい。					
32. 目的地に到達することよりも、人生という旅を楽しみたい。					
33. 若いころに見た不快な光景が脳裏に焼き付いている。					
34. 目標や結果について考えると、何をしてもつまらなくなる。					
35. ものごとは、たいてい思うようにならない。					
36. 現在を楽しんでいても、似たような過去の体験と比較してしまう。					
37. ものごとは大きく変化するのだから、将来の計画など立てられない。					
38. 人生は、自分ではどうすることもできない力に支配されている。					
39. 未来のことを心配しても仕方がない。未来についてできることなどないのだから。					
40. 着実に前進し、計画を時間通りに実行する。					
41. 家族が昔話を始めると、いつも聞き流す。					
42. 人生に刺激をもたらすためなら、多少のリスクはいとわない。					
43. 一瞬の興奮に押し流されてしまうときがある。					
44. しなければならないことのリストを作る					
45. 理性よりも本能に従って行動することが多い。					
46. 自分には責任があると自覚し、誘惑に対抗できる。					
47. 現在の生活は、あまりに複雑だ。過去のもっとシンプルな生活のほうがいい。					
48. 行動の予測がつく友人より、のびのびとふるまう友人の方が好き。					
49. 家族の儀式や伝統など、定期的に繰り返されるものが好き。					
50. 過去におこった悪いことについて考える。					
51. 自分が成長できるのなら、困難で面白味のない仕事も続けられる。					
52. 時間は、きょう快樂のために使ってしまうより、明日の安全のためにとっておきたい。					
53. 勤勉より幸運のほうがものを言う。					
54. これまでの人生で、体験する機会を逸してしまったよいことについて考える。					
55. 情熱的に愛せる濃密な人間関係が好き。					
56. 仕事の遅れなど、いつだって取り戻せる。					

計算方法

まず、11, 25, 27, 41, 56の回答の数字を次のように入れ替えてください。

1 ⇒ 5

2 ⇒ 4

3 ⇒ 3

4 ⇒ 2

5 ⇒ 1

過去否定型

6, 8, 18, 21, 26, 33, 35, 36, 50, 54の回答の数字を足し、合計を10で割ってください。

現在快樂型

1, 5, 15, 16, 22, 23, 24, 30, 31, 32, 42, 43, 45, 48, 55の回答の数字を足し、合計を15で割ってください。

未来型

2, 9, 11(入れ替える), 12, 19, 20, 25(入れ替える), 29, 40, 44, 46, 51, 56(入れ替える)の回答の数字を足し、合計を13で割ってください。

過去肯定型

3, 7, 10, 14, 17, 27(入れ替える), 28, 41(入れ替える), 49, の回答の数字を足し、合計を9で割ってください。

現在宿命論型

4, 13, 34, 37, 38, 39, 47, 52, 53の回答の数字を足し、合計を9で割ってください。

計算は以上です。それぞれの平均値が5に近いほど、その時間志向の傾向が強いといえます。ホームページでは、それぞれの時間志向型について著者であるジンバルドの見解を述べていきます。