**日本語版 Positive Solitude 尺度**

次の各文章について、あなたの考えを最もよく表している数字に○をつけてください。

“自分の時間”とは、同じ空間に他の人がいてもいなくても、他の人と会話をしないで自分のために使っている時間を指します。（例：図書館での1人で行う読書、家の中で家族が周りにいる状況での1人で行う調べ物なども含む）

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 項目  番号 |  | 全くそう思わない | 少しそう思う | ある程度そう思う | とてもそう思う | 極めてそう思う |
| 1 | 自分の時間を確保することで、私は、今後の計画が立てやすくなる | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | 心地良い場所/環境で、私は、楽しむための 自分の時間を確保することが好きだ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | 私は、家の外を眺めたり、景色を眺めたり する自分の時間をつくることが楽しい | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | 自分の時間を確保することで、私は、集中力が高まり最高の結果を出すことができる | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | 自分の時間がある時、私は、自分が必要と する高い集中力を発揮することができる | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 私は、ストレスを感じている時に、自分の時間を持つことで心が晴れやかになる | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 | 自分の時間が、私の人生をより意味のあるものにする | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 | 自分の時間が、私の新しい発想を生み出す | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 | 自分の時間を確保することは、私の生活の質を高めることにつながる | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

注１）尺度の使用方法

尺度得点の範囲は9〜45点であり、点数が高いほど一人でいることをポジティブな経験として選択することができていることを意味します。

注２）尺度の使用にあたって

尺度の信頼性と妥当性については下記の論文にて検証されています。尺度項目の改変は認められません。

本尺度の学術目的での使用にあたっては費用および使用許諾は不要です。

下記論文を必ず引用したうえでご自由にご使用いただけます。

中尾凪沙，平野美千代．日本語版 Positive Solitude 尺度の開発および信頼性・妥当性の検証．

日本公衆衛生雑誌 2024；71： 349–356.  <https://doi.org/10.11236/jph.23-096>