

# 高齢者・老人に対する高齢者と若者の気分イメージ

—GACL を用いた気分の他者評定による—

金 地 美知彦<sup>1</sup>・畑 山 俊 輝<sup>2</sup>

## 要 旨

若者ととも高齢者のグループを設けて、それぞれのグループが「高齢者」・「老人ないしお年寄り」・「若者」についてどのような気分のイメージを強く持つのかを明らかにしようとした。若年群対象者は、大学生男性 24 名、同女性 16 名で、高齢群は 60 歳代から 80 歳代までの男性 20 名、同女性 33 名であった。気分イメージの測定には、GACL(気分評定票)をもとに構成した 3 種の「他者の気持ち評定票」を用いた。4 群それぞれに活力と和みの 2 つの次元得点を求めて比較検討した。得られた結果から、「高齢者」と「老人ないしお年寄り」との間には明確ではないにしても違いが意識されていること、また、若者のイメージに対しては、活力が高い存在と見る傾向が高齢者の方が高く、若年者は、高齢者が考えるほどには自分たちが活力ある存在とは考えてはいないことが明らかになった。他方、高齢者は自分たちを若年者に比べて活力が乏しく、和み傾向をより強く意識する特徴が認められた。このことは、老いを嫌う傾向が若者世代より強く働く心理的特性が介在しているためではないかと思われた。

キーワード：気分イメージ、高齢者、老人、若者

## 1. はじめに

高齢者はかつてに比べ尊敬されなくなっているという指摘がある。ところが実際には、いつの時代にもこの種の指摘はみられるのであり、年齢だけで人が尊敬されたりされなかったりすることはほとんどない(Thane, 2005)とされている。

今の時代、人の集まる場所高齢者をよく見かける。それだけかつてよりも高齢者の振るまいが見つめられる機会が多くなっている。ことに、ちょっとした葛藤に怒りを爆発させるような老人の行動は、若い世代の目にとまりやすく、忌み嫌われる(藤原, 2007)。この

嫌老感が広まっている(五木, 2015)とすれば、否定的なイメージがいっそう増しているように思われる。

いつの時代も高齢者を疎ましい存在としてみる傾向はあり、それが強まっているとすれば、特に若い世代でそれが顕著であるように思われる。そこで高齢者の気分は若者や高齢者自身でどう考えられているのか、その傾向を明らかにし、嫌老意識の拡散を探る手がかりとしたい。

また、「高齢者」という用語は、使用が定着する過程で、「老人」とは異なる意味合いで使われてきていることから、双方のイメージについても調べることにした。その際、気分を言い表す形容詞語で構成した畑山ら(1994)の調査票(GACL)を用いる。

1 八戸学院大学健康医療学部人間健康学科

2 八戸学院大学健康医療学部人間健康学科

(名誉教授)

高齢者の感情や気分の調査は、今日においても主としてその対象が病気や障害のある高齢者である。回想をもとにした聞き取りや、気分の質問票 POMS などが利用され、医療や看護、あるいは介護の分野からの報告が主流をなしている。この種の研究は、そうした高齢者の実態を明らかにすることで、サポートの手立てや施策の一助にすることを目的としているため、健全な高齢者の気分を述べるには難がある。

他方、自立して生活する高齢者の気分への心理学的なアプローチもきわめて限られている。これまで喜怒哀楽を主とした感情体験やパーソナリティ関連の研究により、気分については副次的に調べられてきたにすぎず、高齢者の気分に関する研究は多くない。しかも基本的には、病院などの施設を利用する高齢者の場合に採られるのと同様の方法が用いられている。違いは、研究対象者に高齢者本人だけでなく、必要に応じて若年層の学生なども加えられる点にある。橘 (1971) は、老人のパーソナリティ研究を概観して、老人の性格特徴が、情緒的不安定、自己中心的、自己閉鎖的であるとしている。これは高齢者の気分がイライラや不活発、あるいはうつ傾向と関連するネガティブな内容をともなっていることを示唆している。老人では感情の抑制が困難になることを指摘した穂永 (1978) の観察対象者は、脳血管障害をかかえる高齢者や認知症患者、あるいは特養の施設利用者である。こうした感情変化は、高齢期になれば誰にも共通に認められることを示唆したものであるが、最近の研究ではこれに異論が唱えられている。健全な高齢者を含む主観的幸福感 (Well-being) に関する研究は、高齢者の性格や感情には大幅な個人差があることを示唆し、否定的な側面だけに特化できないことを指摘してきている (藺牟田, 2008)。こうした研究は、超高齢化した社会の中で、健康で幸福に老いるための諸条件を探ることが主な目標となって

おり、感情や気分は用いられる質問項目の一部になっているに過ぎない。

本研究は、特に気分に注目して、高齢者がどのような気分状態にあると考えられているのか、また、その程度はどうであるのかをとらえようとするものである。その際、よく用いられている POMS、あるいは不安調査票 STAI では気分障害の検出が目的とされ、具体的な質問文項目に気分の強度を順序尺度上にチェックさせるやり方が採られている。したがって、その程度評定値は単に相対的な段階値に過ぎないため、パラメトリカルな統計検定にはなじまない。GACL を本研究で用いたのは、気分障害の検出を目的としていないこと、設問項目が形容詞語で構成されているため、特定の気分を推定しにくいだけでなく、その程度を連続的なアナログ尺度上に示してもらうため、距離尺度として統計処理ができることを主として考慮したためである。

疎ましさに関連する言葉は、いやな、むかむかさせる、きむずかしい、とおどける、忌み嫌う、ひがみ、イライラやうつなどが考えられる。したがって高齢者の気分は、活力に乏しく、不快な緊張感が根底にあると推定できよう。その検証のため、高齢者とともに若者のグループを設けて、それぞれのグループが高齢者・老人・若者についてどのような気分のイメージを持っているか明らかにしようとした。

## 2. 方法

**協力者:** 若年群は男性 24 名と女性 16 名 (誤記入・記入漏れのあった、男性 2 名・女性 1 名を除いた人数で、平均年齢が 20 歳) であった。高齢群は男性 20 名と女性 33 名 (誤記入・記入漏れのあった、女性 12 名を除いた人数で、男性の平均年齢が 72.3 歳、 $SD=4.82$  (65 歳から 87 歳)、女性の平均年齢は 70.8 歳、 $SD=5.09$  (62 歳から 88 歳)) であった。

**調査用紙:** GACL (気分評定票) の気分に関する 20 個の形容詞語で構成した「他者の気持ち

評定票」を用いた。これに3種類を設け、A票（高齢者の気持ち）、B票（若者の気持ち）、C票（老人・お年寄りの気持ち）とした。「他者の気持ち評定票」は末尾資料を参照のこと。

**気分評定値の求め方：**用いた20語には、5語ずつに活力2因子、和み2因子が仮定されている。また、活力と和みの2つの次元（軸）は独立しており、2つの因子は、それぞれの軸上で対極に位置している。活力軸は、強い活動感や活力感（全般的覚醒GA因子）から強い眠気や疲労感（脱活性-睡眠D-SL因子）に至る活力の程度を表している。和み軸は、落ち着いた穏やかな状態（全般的脱活性GD因子）から極度の緊張感（高活性HA因子）に至る緊張の程度を表している。この二つの軸が構成する座標上の位置を求めることで気分を評定する。

**手続き：**協力者には、たとえばA票の場合、自分の描く高齢者を思い浮かべて、刺激語それぞれに感じる強さを、長さ10cmの水平線上の相当するところにチェックマークを記入してもらうようにした。B票、C票も想起対象の違い以外はA票と同様であった。若年群は八戸学院大学において2017年4月の授業時に、高齢群は2017年5月の仙台市長命ヶ丘市民センターでの講習時に配布回収を行った。

**データ処理：**各形容詞語に対する粗点は、水平線上の左端からチェックマークまでのmm単位の長さとした。各因子は5語ずつからなっている。そこで、因子毎に評定値の平均値を求め、各因子についての得点とした。次いで、これらの得点に基づいて、2つの軸（活力軸EAと和み軸RA）の得点を算出した。EAは、GA得点からD-SL得点を減じた値であり、RA値は、GD得点からHA得点を減じて求めた。統計処理にはSPSSのバージョン11.0Jを使用した。

### 3. 結果

高齢者と「老人・お年寄り」、さらに「若者」イメージの評価にもとづいて、若年群と高齢群とで気分の差異がどのようなかを検

討した。そのため、EAとRAの得点を用いて若年者と高齢者、それぞれ男女別に評定上の特徴を検索した。

#### 1. 活力（EA）への評価：

A票（高齢者の気持ち）、B票（若者の気持ち）、C票（老人の気持ち）で得られた活力の評価を、各群で比較した。図1に見るように、高齢者イメージと老人イメージはいずれもマイナス得点を示したが、老人イメージがどの群でも相対的に低かった。また、若者イメージでの活力得点はどの群でも高かったが、高齢男性群で特に高かった。これらの結果を、以下に述べるように統計検定により確認した。

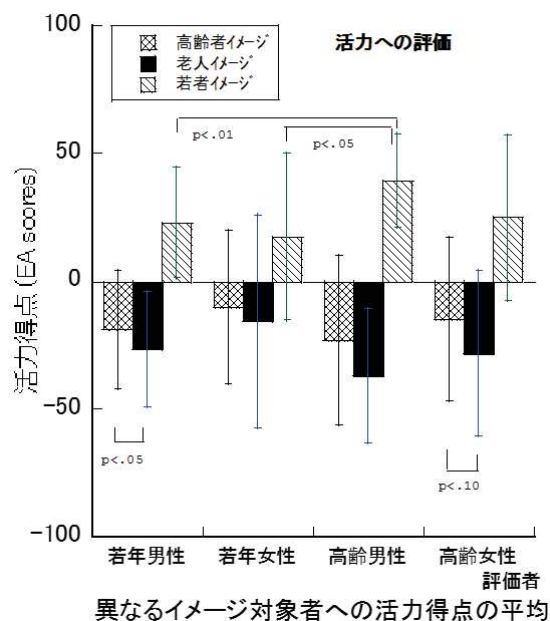


図1. 若年群・高齢群それぞれの活力への評価

若者イメージでの活力得点が高齢男性群で特に高い。高齢者イメージと老人イメージはいずれもマイナス得点を示したが、老人イメージがどの群でも相対的に低い。誤差バーは標準偏差。

一元配置ANOVAにより、A票の4群間の差異を調べたところ、有意差は認められなかった ( $F(3, 89) = .645, p = .588, ns$ )。C票では、4群間の評定値の分散に有意差が認められた ( $F(3, 89) = 3.653, p < .05$ ) ため、Kruskal

Wallis 検定を行った。ここでも有意差は認められなかった ( $\chi^2=3.6, df=3, ns$ )。

A と C 票の活力変数を対応のあるイメージ従属変数として、対応のない被験者群間に違いがあるかどうかを検討するため、二元配置 ANOVA (群 4 × 高齢者・老人イメージ 2) を行った。被験者とイメージの間には交互作用は認められなかった ( $F(3, 89)=.336, p=.799, ns$ )。また、被験者間の効果も認められなかった ( $F(3, 89)=1.364, p=.259, ns$ )。しかし、4 群のいずれでも、老人のイメージは高齢者のイメージよりも平均得点が低かった。

B 票について、4 群間の評定値の分散に有意差が認められた ( $F(3, 89)=4.202, p<.05$ ) ため、Kruskal Wallis 検定を行った。この結果 ( $\chi^2=7.7, df=3, p<.05$ ) から、4 群の評価には違いのあることが示された。そこで Mann-Whitney 検定を行ったところ、若年男女の 2 群および高齢女性群間には差異はみられなかったが、高齢男性群は若年男性および若年女性の両群よりも有意に高い (表 1) ことが分かった。

高齢者活力イメージと老人活力イメージとでは、いずれの群でも後者の活力平均値は低かったが、表 2 が示すように有意差が認められたのは、若年男性群のみであった。

## 2. 和み (RA) への評価:

A 票 (高齢者の気持ち)、B 票 (若者の気持ち)、C 票 (老人の気持ち) で得られた和みの評価を、各群で比較した。図 2 から、老人イメージへの和み評価がどの群でも高齢イメージより高く、特に、若年女性群で顕著であった。また、若者イメージでの和み得点はどの群でも他の 2 つのイメージ評価とは逆にマイナス方向にあり、緊張方向での気分を示すことが分かった。これらの結果を、以下に述べるように統計検定により確認した。

まず、評定票毎にイメージの 4 群間の差異を調べた。一元配置 ANOVA により、A 票の 4 群間の差異を調べたところ、有意差が認められた ( $F(3, 89)=3.424, p<.05$ )。Tukey の HSD 検定による多重比較 (以下の多重比較でも Tukey 法を用いている) の結果、差があったのは若年

表1 高齢男子群と、若年男性群・女性群との若者イメージ (B票) の比較  
(Mann-WhitneyのU検定)

	高齢男性群		若年男性群		U	z	p
	n	T	n	T			
活力(EA)値	20	573.00	24	417.00	117.00	2.90*	.004

	高齢男性群		若年女性群		U	z	p
	n	T	n	T			
活力(EA)値	20	438.50	16	227.50	91.50	2.18*	.028

n: 協力者数, T: 順位総和, \*:  $p<.05$  (両側検定)

表2 各群内での、高齢者-老人イメージ (B票) 間の比較  
(WilcoxonのT検定)

	n	負順位	正順位	z	p
		T	T		
若年男性群	24	231.0	69.0	2.31	.021*
若年女性群	16	89.0	47.0	1.09	.278
高齢男性群	20	147.0	63.0	1.57	.117
高齢女性群	33	355.0	173.0	1.70	.089

n: 協力者数, T: 順位総和, \*:  $p<.05$  (両側検定)

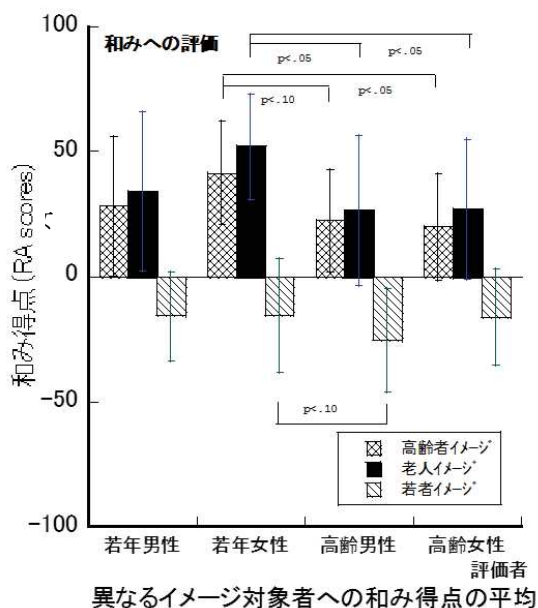


図2. 若年群・高齢群それぞれの活力への評価

高齢者イメージと老人イメージとは、いずれも和み関連の気分を示したが、老人イメージの方がどの群でもより和みレベルが高かった。若者イメージはどの群でもマイナス得点、すなわち和みではなく緊張関連の気分を示した。誤差バーは標準偏差。

女性群と高齢女性群との間 ( $p < .05$ ) であり、若年女性群と高齢男子群との間には傾向が認められた ( $p = .07$ )。C 票でも同様の結果が得られた ( $F(3, 89) = 3.224, p < .05$ )。多重比較の結果、若年女性群と、高齢女性群および高齢男性群との間に差異が見られた ( $p < .05$ )。B 票の4群間には差異は認められなかった。二元配置 ANOVA の結果から、被験者とイメージの間には交互作用は認められず ( $F(3, 89) = .196,$

$p = .899, ns$ )、和みにのみ有意な主効果が認められた ( $F(1, 89) = 6.568, p < .05$ )。また、被験者間には有意な主効果が認められた ( $F(3, 89) = 4.306, p < .01$ )。多重比較の結果、若年女性群は、高齢女性群および高齢男性群よりも平均値が有意に高い値を ( $p < .05$ ) 示した。以上は、若年女性群が高齢群よりも高齢者・老人に対して強い和みイメージを持つことを示唆した。次いで、群内での3つのイメージ間の差異について、対応のある一元配置 ANOVA を用いて検討した。表3に示すように、4つの群のいずれにおいても高齢者・老人の2つのイメージ間には差は認められなかったが、それらと若者イメージとの間には有意な差異が認められた。

#### 4. 考察

ここで明らかにしようとしたのは、日常、特に意識することなく同義的に用いている、老年期にある人々を指す「高齢者」「老人ないしお年寄り」という用語の感情面の違いについてである。老年期にある人々を指す用語はこれだけにとどまらず多く認められるが、ここで取り上げた二つは、地域や世代を超えてわれわれが共通に使い理解している代表的な用語と考えることができる。国語辞典 (例えば「辞林 21 (1993)」) によれば、「高齢者」は年齢が高い人であり、「老人ないしお年寄り」は年取った人と記されている。ここには明確な違いは認めがたい。しかし、違う用語が用いら

表3 各群内での、高齢者・若者・老人和みイメージ間の比較 (対応のある1要因分散分析結果の要約)

	df	F	偏 $\eta^2$	p	多重比較検定	
若年男性群	2	29.82	**	.57	.00	若<老、高
若年女性群	2	43.07	**	.74	.00	若<老、高
高齢男性群	2	25.53	**	.57	.01	若<老、高
高齢女性群	2	36.89	**	.54	.00	若<老、高

\*\* :  $p < .01$  高：高齢者和みイメージ、老：老人和みイメージ、若：若者和みイメージ

れてきているのは、その必要性を感じさせる理由があつたことと思われる。辞書的な意味を超えた、文脈なり状況の違いに対応させるためであったり、時には、年金や介護などの福祉行政上の観点に対応させるためであったりするからであろう。実際、我々はこの両者の微妙なニュアンスの違いを使い分けている。それを可能にしているのは、それぞれの用語を用いさせる感情の違い、特に、イメージされる気分についての違いがあるからであろう。そうした感情要因が、異なる名称を選択し発言させるトリガーとなっていると考えられる。

そこで本研究では、気分評定尺度である GACL を用いて、調査協力者に「高齢者」「老人ないしお年寄り」のイメージ想起のもとに気分の他者評定を行ってもらった。また、比較のため「若者」のイメージ評価も求めるようにした。

活力の評価は、若年群・高齢群ともほぼ共通していて、老人・高齢者のイメージは活力が乏しい方向への評価がされるのに対して、若者イメージは活力が高い方向に評価がされていた。老人・高齢者の両イメージ間には一貫して老人イメージで評価が低いが、有意な差異は明確ではなかった。若者イメージに関しては、高齢者群で若年群よりも高い評価をする傾向が見られ、若者を活力の高い存在と認識する傾向が高齢者群に認められた。

和み評価はどの群でも、「高齢者」「老人ないしお年寄り」イメージで高かったが、活力同様、個々の群内では統計的には有意ではなかったものの、双方のイメージのうち、「老人ないしお年寄り」イメージでより高かったのはどの群でも同様だった。しかも、高齢者群の方が若年者群よりも高い評価をする傾向があった。言い換えれば、若年者群は高齢者群ほど老人・高齢者を和み傾向が大きいとはとらえていないことを示唆した。

ところで、GACL での評価反応には最大値を 100 とする Visual Analog Scale (VAS) を用い

た。本研究では、活力の評価で群間の分散に有意差が認められたので差の検定にはノンパラメトリック法を用いている。VAS は間隔尺度として扱えるのでパラメトリック検定を行っているが、個人差が大きくなる可能性を排除できない。これに対して、この種の主観評定を求める研究では、概して 5 段階などの順序尺度が用いられている。ところが、差の検定には分散分析などのパラメトリック法がしばしば使われている。この場合、段階カテゴリーの数を間隔尺度値として数値化する便法が採られているわけで、最大値が小さいので、群間の分散差は生じにくいと考えられる。GACL にも図式評定尺度を適用可能であるが、VAS をあえて用いているのは分析の精度上の理由からに他ならない。

得られた結果から総じて言えるのは、「高齢者」と「老人ないしお年寄り」との間には明確ではないにしても違いが意識されていること、また、若者のイメージの結果から考えられることは、活力が高い存在と見る傾向は高齢者の方が高く、若年者は、高齢者が考えるほどには自分たち若者が活力ある存在とはとらえていないことである。このことは、若者世代に高齢者をことさら疎ましく思う心理的傾向はみられないことを示唆しているように思われる。むしろ、そうした傾向は高齢者に強い。高齢者は概して自分たちを活力に乏しく、おだやかな和み傾向のあることを強く意識しているかのようである。その背景には、老いを嫌う傾向が内在していて、それが若者世代より強く働くためではないかと思われる。こうみても、五木 (2015) らが懸念するような、非高齢世代に高齢者への嫌老感が急激に高まっているとは考えにくい。しかし、こう結論するには、さらに検討すべき事柄が残されている。

本研究で若者群は、八戸地方の大学生であった。今回得られたこの種の結果を確認するため、第一には、さらに協力者のサンプル数を増やす必要があるだろう。その他には、若者が居住

する地域で高齢者がどのように認識されているのか、地域の文化や高齢者の活動の状況の違いが、異なる高齢者像を生み出している可能性がある。そうであれば、異なる地域の若者の資料などを得ることも必要であろう。今後、若者世代の高齢者イメージをさらに確認する作業を継続したい。

#### 参考文献

藤原智美 (2009) 暴走老人！ 文春文庫  
穂永 豊 (1978) 老人の心理 ― お年よりをよく理解するために 東京：中央法規出版  
畑山俊輝・Antonides, G.・松岡和生・丸山欣

哉 (1994) アラウザルチェックリスト (GACL) から見た顔のマッサージの心理的緊張低減効果 応用心理学研究, 19, 11-19.  
藺牟田洋美 (2008) 7. 情動・感情と幸福感 (権藤恭之編 高齢者心理学 東京：朝倉書店 pp. 117-133)  
五木寛之 (2015) 嫌老社会を超えて 東京：中央公論新社  
橘 覚勝 (1971) 老年学 ― その問題と考察 東京：誠信書房  
Thane, P. (Ed.) (2005) The long history of old age. London: Thames & Hudson Ltd. (木下康仁訳 (2009) 老人の歴史 東京：東洋書林)

#### Summary

Mood images in the younger groups and the aged were studied using three types of GACL 20 adjectives list differing in instructions to obtain images produced by words of the younger, the aged, and the old or elderly. Participants in the younger two groups were 24 undergraduate male and 16 female students. Those in the aged two groups, ranging from 60s to 80s in age, were 20 male and 33 female volunteers. Two- dimension, energy and relax, scores calculated from mood-image scores marked in each participant were compared among the 4 groups. The results indicated that images of the old were consistently different from the aged in that the old has less energy than the aged; for images of the younger, there was a tendency for the aged groups to evaluate the younger's energy much higher than the younger groups. This suggested that the younger would not have their mood images of being as full of energy as the aged thought. It seemed, on the other hand, that the aged would have their characteristics of mood image, leading to consciousness of being less energetic than the younger, and tendency to cause stronger relax. The set of results was discussed in terms of the hate awareness of old age, which the younger would keep in their mind.

**A 票**                      **他者の気持ち評定票 A**                      実施日：20\_\_年\_\_月\_\_日

記入者：        (男・女) (       歳)、お住まいの地域        県        (市・町・村)

以下に、**高齢者の気持ち**について、1 番から 20 番目までの言葉を挙げてあります。  
 あなたが目にする高齢者の気持ちを想像して、それがどの程度かを、直線上に✓印  
 (       ✓ )をつけて示してください。

	全く感じない	非常にはっきり 感じる	
1 うとうとした	-----	-----	1
2 いらいらした	-----	-----	2
3 活動的な	-----	-----	3
4 だらだらした	-----	-----	4
5 ぼんやりした	-----	-----	5
6 眠い	-----	-----	6
7 落ち着いた	-----	-----	7
8 のどかな	-----	-----	8
9 活気のある	-----	-----	9
10 精力的な	-----	-----	10
11 くつろいだ	-----	-----	11
12 だるい	-----	-----	12
13 そわそわした	-----	-----	13
14 ドキドキした	-----	-----	14
15 のんびりした	-----	-----	15
16 びくびくした	-----	-----	16
17 積極的な	-----	-----	17
18 緊迫した	-----	-----	18
19 活発な	-----	-----	19
20 ゆったりした	-----	-----	20

[チェックリスト記入直前にしていたこと]

項目番号

GA: (3+9+10+17+19)/5=\_\_\_\_\_ D・SL: (1+4+5+6+12)/5=\_\_\_\_\_ EA: GA-D・SL=\_\_\_\_\_

GD: (7+8+11+15+20)/5=\_\_\_\_\_ HA: (2+13+14+16+18)/5=\_\_\_\_\_ RA: GD-HA=\_\_\_\_\_



**B 票**                      **他者の気持ち評定票 B**                      実施日：20\_\_年\_\_月\_\_日

記入者： （男・女）（\_\_歳）、お住まいの地域                      県                     （市・町・村）

以下に、**若者の気持ち**について、1番から20番目までの言葉を挙げてあります。あなたが目にする若者の気持ちを想像して、それがどの程度かを、直線上に✓印（    ✓    ）をつけて示してください。

	全く感じない	-----	非常にはっきり 感じる	
1 うとうとした		-----		1
2 いらいらした		-----		2
3 活動的な		-----		3
4 だらだらした		-----		4
5 ぼんやりした		-----		5
6 眠い		-----		6
7 落ち着いた		-----		7
8 のどかな		-----		8
9 活気のある		-----		9
10 精力的な		-----		10
11 くつろいだ		-----		11
12 だるい		-----		12
13 そわそわした		-----		13
14 ドキドキした		-----		14
15 のんびりした		-----		15
16 びくびくした		-----		16
17 積極的な		-----		17
18 緊迫した		-----		18
19 活発な		-----		19
20 ゆったりした		-----		20

[チェックリスト記入直前にしていたこと]

項目番号

GA: (3+9+10+17+19)/5=\_\_\_\_\_ D・SL: (1+4+5+6+12)/5=\_\_\_\_\_ EA: GA-D・SL=\_\_\_\_\_  
 GD: (7+8+11+15+20)/5=\_\_\_\_\_ HA: (2+13+14+16+18)/5=\_\_\_\_\_ RA: GD-HA=\_\_\_\_\_

**C 票**                      **他者の気持ち評定票 C**                      実施日：20\_\_年\_\_月\_\_日

記入者：        (男・女) (        歳)、お住まいの地域        県        (市・町・村)

以下に、**老人・お年寄りの気持ち**について、1 番から 20 番目までの言葉を挙げてあります。あなたが目にする老人・お年寄りの気持ちを想像して、それがどの程度かを、直線上に✓印 (   ✓   ) をつけて示してください。

	全く感じない	非常にはっきり 感じる	
1 うとうとした	-----	-----	1
2 いらいらした	-----	-----	2
3 活動的な	-----	-----	3
4 だらだらした	-----	-----	4
5 ぼんやりした	-----	-----	5
6 眠い	-----	-----	6
7 落ち着いた	-----	-----	7
8 のどかな	-----	-----	8
9 活気のある	-----	-----	9
10 精力的な	-----	-----	10
11 くつろいだ	-----	-----	11
12 だるい	-----	-----	12
13 そわそわした	-----	-----	13
14 ときどきした	-----	-----	14
15 のんびりした	-----	-----	15
16 びくびくした	-----	-----	16
17 積極的な	-----	-----	17
18 緊迫した	-----	-----	18
19 活発な	-----	-----	19
20 ゆったりした	-----	-----	20

[チェックリスト記入直前にしていたこと]

項目番号

GA: (3+9+10+17+19)/5=\_\_\_\_\_ D・SL: (1+4+5+6+12)/5=\_\_\_\_\_ EA: GA-D・SL=\_\_\_\_\_  
 GD: (7+8+11+15+20)/5=\_\_\_\_\_ HA: (2+13+14+16+18)/5=\_\_\_\_\_ RA: GD-HA=\_\_\_\_\_