

過去一週間の生活において、以下の 12 個それぞれの生活の領域がどの程度自分にとって重要であったか（重要度）について、1（全く重要ではない）から 10（非常に重要である）の間で得点をつけて下さい。

また、過去 1 週間の間、どの程度自分の価値に沿って生活することができたか、つまりあなたの過去 1 週間の行動がどの程度の自分の価値に沿ったものであったか（一致度）について、生活の領域ごとに 1（私の行動は全く価値に沿ったものではなかった）から 10（私の行動は極めて価値に沿ったものだった）の間で得点をつけてください。

※ ここでの「価値」とは、あなたがやるべきこと、すべきことを指すのではなく、あなたが人生において心から大切にしたいと思っていることを指します。重要度もこの観点から評価してください。

※ 12 個の生活の領域のうち、現時点であなたと関わりが無いと感じる領域があるかもしれません。例えば、既に子育てを終えていたり、子どもがいない場合、「3) 子育て」の領域は、現在のあなたの生活と関わりが無いと感じるかもしれません。また、定年退職して仕事をしていない場合、「7) 仕事/職業生活」の領域は、現在のあなたの生活と関わりが無いと感じるかもしれません。一方で、一時休職中の場合は、現在仕事をしていなくても、「7) 仕事/職業生活」の領域は、あなたの生活と関わりがあると感じるかもしれません。現時点で、あなたの生活に関わりが無いと感じる領域については、重要度・一致度ともに「0」をつけてください。

領域	重要度 (1-10)	一致度 (1-10)
1) 家族/家族関係		
2) 夫婦関係/交際相手との関係/親密な相手との関係		
3) 子育て		
4) 認知症を患った家族の介護		
5) 友人関係や社会的関係		
6) 教育/訓練/個人的成長/発達		
7) 仕事/職業生活		
8) レクリエーション、レジャー、余暇/趣味		
9) 宗教/スピリチュアリティ		
10) 社会参加/地域生活		
11) 健康/身体的な健全さ		
12) 自分自身のケア		

- 得点の算出方法
  - 各項目で「重要度×一致度」を算出する（Commitment to Values composite score）。
  
- 下位尺度との対応
  - 自身に関する価値へのコミットメント（Commitment to Own Values）：3, 5, 6, 7, 9, 10
  - 家族に関する価値へのコミットメント（Commitment to Family Values）：1, 4
  - 健康に関する価値へのコミットメント（Commitment to Health Values）：11, 12
  - ※ 「2）夫婦関係／交際相手との関係／親密な相手との関係」と「8）レクリエーション、レジャー、余暇／趣味」は尺度得点としては使用しない。ただし、対象者の個々の価値の領域について調べる際には、全ての項目を使用することを推奨する。
  
- 本尺度の引用文献
  - Morimoto, H., Kishita, N., Kondo, H., & Muto, T. (2023). Reliability and validity of the Japanese version of the Valued Living Questionnaire Adapted to Caregiving. *Clinical Gerontologist*, 46(4), 619-632. <https://doi.org/10.1080/07317115.2022.2163951>