人生評価に及ぼす誕生日の心理的効果

川　浦　康　至

はじめに

人には，それぞれ生まれた日があり，いまのわたしたちはその日を「誕生日」として祝う。

誕生日の社会的位置づけは文化によって異なる。日本のように本人が祝われる文化もあれば，日頃世話になっている人への感謝の機会となっているドイツのような国，また産んでくれた母親に感謝する日となっている韓国のような例もある。

そうした誕生日は，元旦から大晦日までの365日間のどこかにある。それは365種類しかないとも言えるし，365種類もあるとも言える。どちらにしても，365という数字は人間を分類する数字としては大きい部類だろう。それゆえ，他者が自分の誕生日を知っていてくれ，そして祝われることは，当人にとってさまざまなポジティブな効果をもたらす可能性がある。中学生の子を持つ，ある母親は，校長先生から毎年届く子どもあてのバースデーカードに「感激」し，その内容が個別的であることに「うれしい」と感じている（東京新聞2011年1月24日朝刊「あけくれ」）。学級で誕生日カードを交わしている例もあり，そこでも個として認めてもらえていることの「うれしさ」が綴られている（中国新聞2010年9月19日朝刊「広場」）。

誕生日への期待は子どもたちに限らない。老人養護施設にいる高齢者にたずねた調査によれば，配偶者を亡くした高齢者にとって特に楽しみな「行事食」は誕生日のときの食事だという（吉田・藤井，2010）。

このように誕生日の価値が高い分，誕生日を祝ってもらえないことが疎外感の引き金となる場合もある。誕生日祝をめぐって，こんな事件が起きている（東京新聞2010年2月24日朝刊）。

「誕生日祝わず」妻殴り死なせる

誕生日を祝ってくれなかった妻を殴ったとして，千葉県君津署は22日，傷害の疑いで千葉県君津市中野，土木作業員○○××容疑者（58）を逮捕した。逮捕容疑では20日午前零時ごろ，自宅で妻△子さん（71）の顔を手で殴り，けがを負わせたとされる。△子さんは病院に運ばれたが，（略）23日朝，死亡した。（略）君津署によると，○○容疑者は△子さんと二人暮らし。19日は同容疑者の誕生日で「誕生日をちゃんと祝ってくれず，けんかになった」などと容疑を認めているという。

誕生日に対する気持ちは，誕生日がいつかによっても変わる。ホワイトデーが誕生日という，ある男性は，プレゼントを受け取る側であるにもかかわらず，バレンタインデーのお返しをすることに違和感を感じ，「せめて前後一日でもずれていたら」となげく（東京新聞2010年3

月9日朝刊「あけくれ」)。他方，こんな例もある。4月2日生まれの投稿者は，小さいころから「シニンの日」とからかわれ，誕生日が疎ましかった。ところがある日，結婚相手のある一言で，その印象が一転する。「シアワセが2つある日だよ」と言われ，4が「死」から「幸せ」に転化したのである（オレンジページ2009年3月2日号「ORANGE POST」)。

「週刊ダイヤモンド」巻頭のThis week欄には誕生日コーナーがあり，一部上場企業の社長の誕生日が掲載されている。本コーナーの開設者であり，担当者として長年たずさわってきた千野信浩さんの印象によれば，「不思議なのは，誕生日が特定の日に集中する傾向があることです。縁起の良さ（や悪さを避ける）を求めて」多少ずらしている可能性があるかもしれないという。

誕生日に対する悲喜こもごもは誕生日の価値を反映している。筆者の研究（川浦，2008；2011）によれば，誕生日に対する待ち遠しい気持ちは，誕生日を知っている友人知人数と自分の誕生日に対する選好度によって高まり，年齢とともに低まること，また，自己効果（自尊感情との関連など）と対人効果（関係形成や親密感情との関連など）の両者が誕生日について認められることが明らかになっている。本研究では，それをふまえ，誕生日にかかわる意識や行動が人生評価に及ぼす可能性を検討する。

方法

手続き

2011年1月15–17日の3日間，ネットリサーチ会社のサイト上でフォームによる調査が実施された。設問は以下の通りである。

Q1自身の誕生日，Q2誕生日選好，Q3誕生日期待，Q4誕生日意義，Q5出生日理解，Q6誕生日知識，Q7家族による被祝福経験，Q8友人による被祝福経験，Q9家族誕生日への祝福経験，Q10友人誕生日への祝福，Q11加齢意識，Q12人生希望，フェースシート（性別，年齢，婚姻状況，職業，同居家族数)。

実際の質問文を単純集計とともに付録にかかげた。

回答者

首都圏30 km圏内に住む15歳から64歳の500名。ネットリサーチ会社のリサーチモニター130万人の中から居住地域と年齢で条件適合者を抽出し，性・年齢別で10層（15–24歳，25–34歳，35–44歳，45–54歳，55–64歳，5層の男女別）に分け，一層あたり500名を系統抽出し，計5,000名にメールで調査を告知した。告知と同時に回答を受け付け，層毎に指定人数の50名に達した時点で回答が締め切られた。

回答者の平均年齢は39.7歳（SD＝13.37歳）である。職業の分布は，勤め人（パートやアルバイトを含む）53.6%，専業主婦16.6%，学生13.0%，自営業7.2%，無職6.6%，その他3.0%となっている。婚姻状況は，未婚41.6%，既婚53.0%，離死別5.4%である。

結果と考察

以下，設問の紹介とともに結果を見て行く。

誕生日選好と誕生日期待

「自分の誕生日について，季節や時期，数字

表 1　誕生日期待と年齢

年　　齢	平均	SD
15−24 歳（n＝100）	2.76	1.13
25−34 歳（n＝100）	2.83	1.07
35−44 歳（n＝100）	2.53	1.09
45−54 歳（n＝100）	2.31	1.11
55−64 歳（n＝100）	2.47	1.11

など，全体として気に入っていますか」と 5 件法でたずねた。その結果，平均が 3.71（SD＝1.07）と，「どちらでもない」と「やや気に入っている」の間になり，前回調査（川浦，2008；2011）の平均 3.85 と同程度だった。また「自分の誕生日がどのくらい待ち遠しいですか」と，誕生日期待を同様にたずねた結果も 2.58（SD＝1.11）と，おしなべて低い。これも前回（2.68）同様の数値で，「やや待ち遠しくない」と「どちらでもない」の間に位置する。

それぞれについて年齢別の検討を行ったところ，誕生日期待でのみ年齢差が見られた（表 1, F＝3.77, df＝499, p＝.005）。多重比較の結果（Tukey の HSD，p＜.05），20 歳前後群（15−24 歳）と 50 歳前後群（45−54 歳），30 歳前後群（25−34 歳）と 50 歳前後群（45−54 歳），それぞれの間で有意となり，50 歳前後群の誕生日期待が低かった。誕生日に対する期待が 50 歳前後群で低い理由については今回の調査では不明である。

誕生日の意義

前回調査の「誕生日とは」に対する自由記述にもとづいて，12 項目からなる「誕生日観」が構成された（5 件法）。そのうち，「運勢を占う手がかり」と「一つ年を取る日」の 2 項目の方向性が曖昧なことから，それを除く以下の 10 項目で「誕生日の重要度」を構成することにした―「人生を考える日」「1 年を振り返る日」「新たな 1 年の始まる日」「親に感謝する日」「家族と祝う日」「友人と祝う日」「1 年を無事に過ごせたことに感謝する日」「生まれた当時のようすを思い起こす日」「すべきことを忘れないための日（例：免許更新，検診など）」「何かをする目標の日」。

これら 10 項目を項目分析したところ，α＝.883 という高い信頼性係数が得られ，一定の整合性が認められた。合計の平均値は 28.92（理論上は 10 から 50 の範囲をとりうる）で，年齢差は見られなかった。つまり，誕生日の意義の程度は年齢に左右されない。

誕生日に関する知識

次に，自分の出生日に関する理解および誕生日に関する知識の程度がたずねられた。出生日に関する理解は「自分の生まれた日の事件やニュースを調べたことがある」「自分の生まれた日の事件やニュースを知っている」「自分の生まれた日のようすを親や家族と話したことがある」，それぞれの有無によって，また誕生日に関する知識は「自分と同じ誕生日の有名人を知っている」「自分の誕生石を知っている」「自分の誕生花を知っている」，それぞれの有無によって測られた。

その結果，該当する出生日理解が 1 つもない人が 45.8% 見られた。最も多くの回答者が経験していた項目は「自分の生まれた日のようすを親や家族と話したことがある」の 35.2% だった。誕生日知識については，1 つもない人は 5.2% と少なく，最も多かった項目が「自分の

表 2　家族・友人間における誕生日祝い経験

誕生日祝い経験	被祝福		祝福	
	家族から	友人から	家族を	友人を
口頭で「おめでとう」と言われる／言う	65.4%	40.0%	61.4%	40.6%
誕生日メールをもらう／送る	45.2%	50.6%	33.6%	49.8%
誕生日カードをもらう／送る・あげる	12.2%	10.0%	8.6%	8.8%
誕生日プレゼントをもらう／あげる	45.8%	29.2%	50.0%	30.0%
誕生日祝いをしてもらう／する（食事やパーティなど）	43.6%	19.2%	46.6%	19.0%
1 人あたりの回答件数	2.12	1.49	2.00	1.48

星座を知っている」の 83.6% だった。以下，誕生石を知っている（58.2%），同じ誕生日の有名人を知っている（49.6%）となっている。

つぎに，「ことがある」「知っている」とされた項目数を回答者ごとに算出し，それぞれ「出生日理解」「誕生日知識」の程度とした。全体平均は，出生日理解が 0.699，誕生日知識が 2.056 であった（どちらも，理論上は 0 から 3 の範囲をとりうる）。年齢差はいずれも有意ではなかった。

誕生日祝い経験

自身の誕生日祝い経験，他者（家族や友人）への誕生日祝い経験が，それぞれ過去 1 年に限定してたずねられた（表 2）。

家族間の祝いは，「祝われる」側（被祝福）と「祝う」側（祝福）ともに，当然ながら口頭での祝いが最も多く，以下，プレゼント，食事やパーティと続く。他方，友人間の祝い経験では，約半数の人が誕生日メールを送受信している。以下，口頭での祝い，プレゼントと続く。さらに，1 人あたりの回答件数を求めたところ，家族間ではほぼ 2 件（被祝福 2.12 件，祝福 2.00 件），友人間では，1.5 件（同じく 1.49 件と 1.48 件）となった。

年齢との関連では，「友人から祝われた」「家族の誕生日を祝った」「友人の誕生日を祝った」の 3 つについて，有意な差が見られた。「友人から祝われた」経験は 20 歳前後群と 30 歳前後群で多く（それぞれ 2.17 件，1.83 件），40 歳前後群以降で少ない（40 歳前後群 1.26 件，50 歳前後群 1.20 件，60 歳前後群 0.99 件）。加齢に伴って友人関係が縮小していく一般的な現象が背景にあるのだろう。「家族の誕生日を祝った」経験は，20 歳前後群（1.69 件）と 30 歳前後群（2.35 件）との間でのみ有意な差が見られた（子どもの有無による影響）。友人の誕生日祝い経験は，20 歳前後群が 2.15 件と最も多く，以下，30 歳前後群（1.80 件），40 歳前後群以降（40 歳前後群 1.33 件，50 歳前後群 1.14 件，60 歳前後群 0.99 件）という順番で少なくなっている。家族構成の変化（配偶者や子の有無），友人関係の重みの変化が年齢効果となって現れている。なお，該当する祝い経験（被祝福，祝福）がこの 1 年間なかったと答えた人は家族間で 1 割，友人間で 3 割みられた。

被祝福経験（家族，友人），祝福経験（家族，友人）間のすべての組み合わせにおいて，相関が有意だったため，以下の分析のために，該当項目数を回答者ごとに算出し，誕生日祝い量と

表 3　加齢意識（Q 11）に関する因子分析

		因子			共通性
		1	2	3	
1	体力が落ちていく	**.881**	.099	.032	.787
2	記憶力が悪くなっていく	**.678**	.343	.075	.583
3	健康状態が悪くなっていく	**.647**	.391	.126	.588
4	人生の残り時間が少なくなっていく	**.470**	.205	−.118	.277
5	社会生活から離れていく	.178	**.732**	.010	.567
6	人との付き合いが減っていく	.335	**.690**	.121	.603
7	いろいろなものを失っていく	**.522**	**.576**	−.066	.609
8	同じような日々の繰り返しになる	**.439**	**.573**	.013	.521
9	より自分らしくなっていく	−.011	.020	**.782**	.611
10	人間が完成されていく	−.031	.116	**.695**	.498
11	社会生活が開けていく	−.004	.133	**.691**	.496
12	知恵や人生経験が豊かになっていく	.082	−.217	**.654**	.481
	固有値	2.492	2.073	2.055	6.620

注：最尤法，バリマックス回転。.400 以上の因子負荷をゴシック体で示した。

した。

加齢意識

堀（1996）の「年をとること」に対する意識（20 項目）に，宇都宮（2007）が因子分析を適用して，加齢意識における 3 因子―「心身衰退」「社会的離脱」「成熟・統合」―を見出している。本調査では，宇都宮（2007）の 14 項目から各因子で負荷の高かった 4 項目を抽出し，計 12 項目からなる加齢意識尺度を構成した（回答は 5 件法）。その結果，宇都宮（2007）同様の 3 因子が抽出され（表 3），加齢意識尺度の安定性が確かめられた（各因子の信頼性係数は，それぞれ .798（項目 1–4），.826（項目 5–8），.794（項目 9–10）と，一定の基準を満たしていた）。

各因子に含まれる項目の粗点を算出し，年齢別に検討したところ（図 1），「成熟・統合」を除く 2 因子で有意な年齢差が得られた。「心身衰退」は若年層ほど低く，多重比較を行ったところ，20 歳前後群は，40 歳前後群，50 歳前後群，60 歳前後群に比べ有意に低く，30 歳前後群は 50 歳前後群，60 歳前後群より有意に低い。40 歳前後群と 50 歳前後群との間にも有意差が見られた。「社会的離脱」は，60 歳前後群が，20 歳前後群，30 歳前後群，40 歳前後群より有意に高かった。その主な背景として停年のような職業上の要因が考えられる。「成熟・統合」は年齢差がみられないことから，生物学的要因や社会制度的要因によって左右されない加齢観と言える。

人生評価

人生評価（Valuation of life：中川・石岡，2010）の指標として，本研究では人生希望を用いた。今回は，いくつかある人生希望尺度のうち，大橋（2002）が作成した Herth Hope Scale（Herth, 1990）日本語版を用いた。質問自体は精神的健康を反映する内容が多い。なお，本調

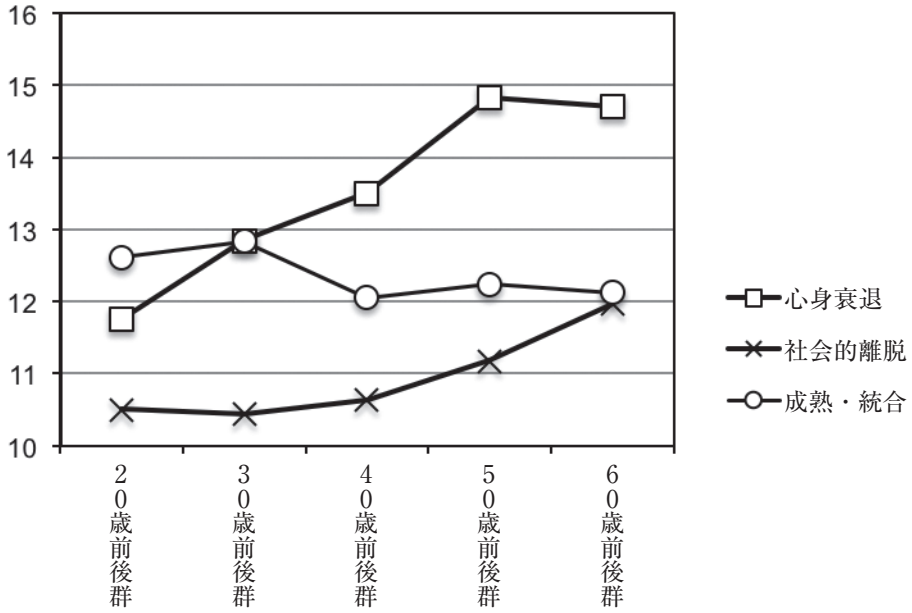

図 1　年齢と加齢意識

注：各年齢意識（縦軸）は理論上，4 から 20 の間の値をとりうる。

表 4　人生希望（Q 12）に関する因子分析

		因子 1	因子 2	共通性
1	私は気力に満ちている	**.794**	.248	.691
2	私はいつもよいことがあると感じている	**.785**	.290	.700
3	私はつらいときでも明るいきざしを感じることがある	**.776**	.303	.694
4	私は心や体が傷ついてもへこたれない	**.753**	.115	.581
5	私にとって、これからのことは楽しみだ	**.691**	.341	.594
6	私にはこれから先の計画がある	**.636**	.283	.485
7	私は自分の考え方次第で自分の人生は変わると感じている	**.525**	**.460**	.487
8	私は何があっても時が解決してくれると感じている	**.493**	.279	.321
9	私には愛する者がいる	.173	**.819**	.701
10	私には自分に安心感を与えてくれる心のよりどころがある	.337	**.779**	.721
11	私は愛され、必要とされている	.383	**.760**	.724
12	私は親しい人から支えられている	.241	**.753**	.624
	固有値	4.165	3.158	7.323

注：最尤法，バリマックス回転。.400 以上の因子負荷をゴシック体で示した。

査では回答負担の軽減を意図して，そこから12項目を抜粋して短縮版を構成した（表4，回答は5件法）。この尺度は，本来「実存性と見通し」「前向きな構えと期待」「自他の一体感」の3因子から構成されているが，今回の調査では，それは確認されず，2因子構造となった（表4）。

因子1は「実存性と見通し」と「前向きな構えと期待」の従来の2因子からなり，因子2は「自他の一体感」を再現している。前者は自己に対する希望（同表の前半8項目）で構成されているため「個人（的）人生への希望」，後者は他者との関係に対する希望（同じく後半の4項目）で構成されているため「関係（的）人生への希望」と再解釈した。両因子の信頼性係数を求めたところ，それぞれ，.906，.896と高水準を示した。

各因子に含まれる項目の粗点を算出し，年齢と性の効果を検討した（分散分析）。その結果，関係人生への希望においてのみ，それぞれの主効果が認められた。多重比較の結果によれば，20歳前後群（粗点平均13.9）が30歳前後群（15.4），60歳前後群（15.5）それぞれに対して有意に低く，女性群（15.7）が男性群（14.7）より有意に高かった。これは，日常の対人関係における性差を反映した結果と言えよう。

まとめ：人生評価に及ぼす誕生日の効果

最後に，誕生日がどのような心理的効果を持ちうるのか，その過程を検討したい。想定したモデルは次の通りである。人生への希望（人生評価）を目的変数とし，その説明変数として，年齢，誕生日関連変数（誕生日選好，誕生日期待，誕生日意義，出生日理解，誕生日知識，誕生日祝い量），加齢意識の3つを仮定する。なお説明変数内部では，年齢が加齢意識を，そして加齢意識が誕生日関連変数を規定すると考えた。また6つある誕生日関連変数については，「誕生日（の）重要性」と「誕生日（の）個別性」という2つの潜在変数（構成概念）を設定した。つまり，誕生日重要性を構成する観測変数として，誕生日選好，誕生日期待，誕生日意義の3つを，誕生日個別性を構成する観測変数として出生日理解，誕生日知識，誕生日祝い量の3つを含めた。

このモデルに共分散構造分析を適用したところ，加齢意識を含めたモデルの適合度が極端に低かったため，それを除外して再分析した。その結果が図2である。適合度も十分高く，これを最終解として採用した。

図2を見ると，「年齢」は「誕生日期待」と「誕生日祝い量」を低下させるものの，「関係人生希望」を高めている。「誕生日重要性」は両方の人生希望を高める効果を持っているのに対し，「誕生日個別性」は「関係人生希望」に対してしか効果を持たない。人生希望の側から見ると，個人的人生にかかわる希望は誕生日の重要性のみに規定されるのに対し，関係的人生への希望は年齢，誕生日の重要性，誕生日の個別性の3つから影響を受けている。関係的人生への希望は，それだけ複合的な産物と言えよう。また，誕生日重要性と誕生日理解，個人的人生希望と関係的人生希望，それぞれの間の偏相関はいずれも有意で，これらの組み合わせにおいて，一方が高ければ，もう一方も高まる関係にある。

このように，人生評価（人生期待）は，誕生日の重要性を認識し，誕生日の個別性を高める

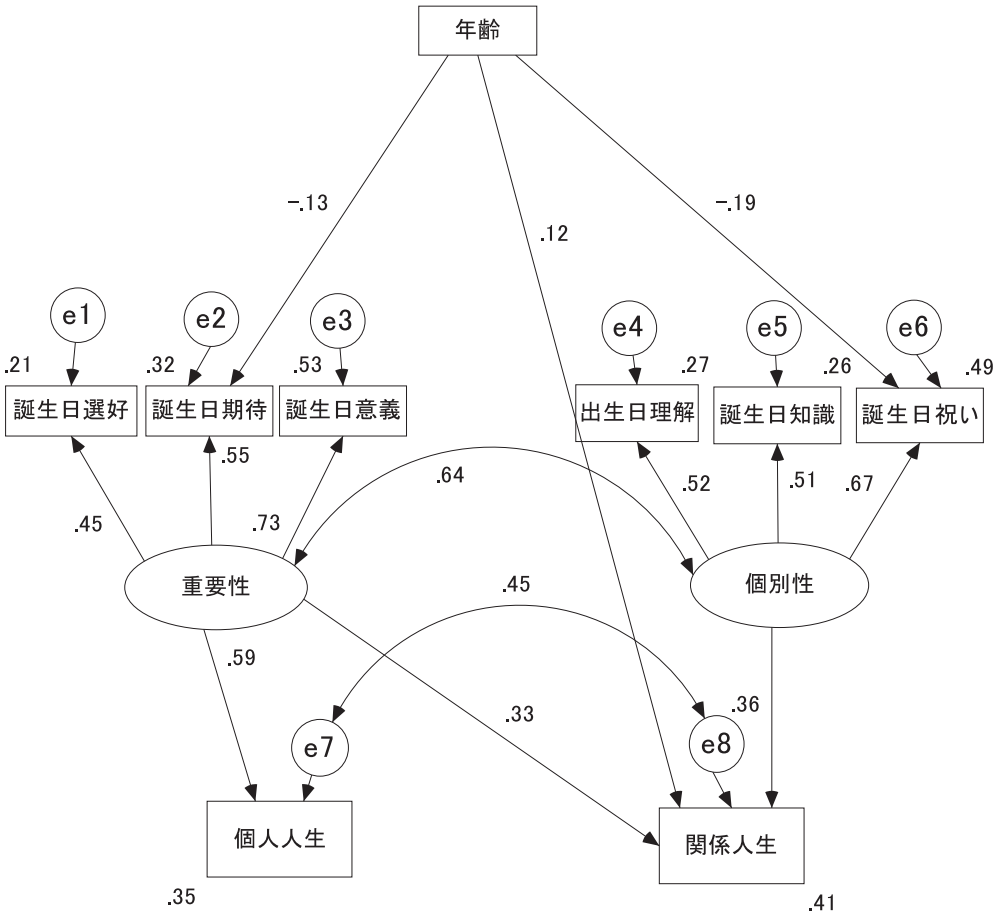

図 2　人生希望を予測する構造モデル

注：パスは有意なもののみ示した。矢印脇の数字は標準化推定値を，ボックス脇の数字は説明率を示す。
適合度は以下の通りである。CMIN = 49.938***，GFI = .979，AGFI = .956，CFI = .970，RMSEA = .050。

ことでも向上する。つまり，誕生日には人生上の意義を左右する心理的効果があるとも言える。以上の知見を発展させるならば，自身の誕生日について理解を深め，そして互いに誕生日を祝う行為には治療法としての実践価値があるかもしれない。

注　本研究は，東京経済大学個人研究助成費 B による研究成果の一部である。

文　　献

Herth, K. (1990). Relationship of hope, coping styles, concurrent losses, and setting to grief resolution in the elderly. *Research in Nursing and Health*, **13**, 109–117.

堀 薫夫 (1996). 大学生と高齢者の老いと死への意識の構造の比較　大阪教育大学紀要 Ⅳ, **44** (**2**), 185–197.

川浦康至 (2008). 誕生日とは何か：誕生日意識に関する予備調査　日本社会心理学会第 49 回

大会発表論文集，pp. 708–709.
川浦康至（2011）．わたしたちにとって誕生日とは何か　コミュニケーション科学，**33**, 193–221.
大橋 明（2002）．Herth Hope Scale 日本語版の作成および信頼性・妥当性の検討　老年精神医学雑誌，**13**, 1187–1194.
中川 威・石岡良子（2009）．Valuation of Life の概念と尺度の検討　生老病死の行動科学，**14**, 43–53.
宇都宮 博（2007）．女子青年の「年をとること」に対する意識と未来展望　立命館人間科学研究，**15**, 1–8.
吉田真弓・藤井義博（2010）．特別養護老人ホーム入所者の食事満足度に影響を及ぼす配偶者との死別経験についての検討　藤女子大学 QOL 研究所紀要，**5**（**1**）, 27–34.

付録　調査票と単純集計

Q1　あなたの誕生日を教えてください。

Q2　あなたは、自分の誕生日について、季節や時期、数字など、全体として気に入っていますか。次の中から、あなたの気持ちにもっとも近いものを１つ選んでください。

	回答数	%
1　まったく気に入っていない	18	3.6
2　やや気に入っていない	35	7.0
3　どちらでもない	163	32.6
4　やや気に入っている	140	28.0
5　とても気に入っている	144	28.8

Q3　あなたは、自分の誕生日がどのくらい待ち遠しいですか。次の中から、あなたの気持ちにもっとも近いものを１つ選んでください。

	回答数	%
1　まったく待ち遠しくない	119	23.8
2　やや待ち遠しくない	83	16.6
3　どちらでもない	205	41.0
4　やや待ち遠しい	75	15.0
5　とても待ち遠しい	18	3.6

Q4　あなたにとって、誕生日とはどんな日ですか。以下の各項目についてあてはまる項目を選んでください。

	1 まったくそう思わない	2 ややそう思わない	3 どちらでもない	4 ややそう思う	5 とてもそう思う	平均値
1　人生を考える日	80	57	156	159	48	3.08
2　１年を振り返る日	84	63	156	161	36	3.00
3　新たな１年の始まる日	79	57	137	152	75	3.17
4　親に感謝する日	63	42	168	149	78	3.27
5　家族と祝う日	69	50	166	164	51	3.16
6　友人と祝う日	108	90	211	69	22	2.61
7　運勢を占う手がかり	137	69	167	98	29	2.63
8　１年を無事に過ごせたことに感謝する日	84	56	188	123	49	2.99
9　一つ年を取る日	21	17	44	156	262	4.24
10　生まれた当時のようすを思い起こす日	131	130	177	41	21	2.38
11　すべきことを忘れないための日（例：免許更新、検診など）	119	95	176	85	25	2.60
12　何かをする目標の日	110	89	196	82	23	2.64

Q5　あなたは自分の生まれた日について、どんなことをしたり、知っていたりしますか。以下の項目のうち、あてはまるものをいくつでも選んでください。

	回答数	%
1　自分の生まれた日の事件やニュースを調べたことがある	128	25.6
2　自分の生まれた日の事件やニュースを知っている	45	9.0
3　自分の生まれた日のようすを親や家族と話したことがある	176	35.2
4　１つもない	229	45.8

Q6　あなたは自分の誕生日について、次のことを知っていますか。あてはまるものをいくつでも選んでください。

	回答数	%
1　自分と同じ誕生日の有名人を知っている	248	49.6
2　自分の誕生石を知っている	291	58.2
3　自分の誕生花を知っている	71	14.2
4　自分の星座を知っている	418	83.6
5　１つもない	26	5.2

Q7　あなたはご自分の直近の誕生日に、家族から次のようなことをされましたか。あてはまるものをいくつでも選んでください。

	回答数	%
1　口頭で「おめでとう」と言われた	327	65.4
2　誕生日メールをもらった	226	45.2
3　誕生日カードをもらった	61	12.2
4　誕生日プレゼントをもらった	229	45.8
5　誕生日祝いをしてもらった（食事やパーティなど）	218	43.6
6　１つもない	64	12.8

Q8　あなたはご自分の直近の誕生日に、友人から次のようなことをされましたか。あてはまるものをいくつでも選んでください。

	回答数	%
1　口頭で「おめでとう」と言われた	200	40.0
2　誕生日メールをもらった	253	50.6
3　誕生日カードをもらった	50	10.0
4　誕生日プレゼントをもらった	146	29.2
5　誕生日祝いをしてもらった（食事やパーティなど）	96	19.2
6　１つもない	164	32.8

Q9　あなたは、家族の誕生日に、次のようなことをしますか。この１年で、あなたがしたことをいくつでも選んでください。

	回答数	%
1　口頭で「おめでとう」と言った	307	61.4
2　誕生日メールを送った	168	33.6
3　誕生日カードを送った・あげた	43	8.6
4　誕生日プレゼントをあげた	250	50.0
5　誕生日祝いをした（食事やパーティなど）	233	46.6
6　１つもない	75	15.0

Q10　あなたは、友人の誕生日に、次のようなことをしますか。この１年で、あなたがしたことをいくつでも選んでください。

	回答数	%
1　口頭で「おめでとう」と言った	203	40.6
2　誕生日メールを送った	249	49.8
3　誕生日カードを送った・あげた	44	8.8
4　誕生日プレゼントをあげた	150	30.0
5　誕生日祝いをした（食事やパーティなど）	95	19.0
6　１つもない	157	31.4

Q11　あなたは「年をとること」について、どう思いますか。以下の各項目についてあてはまる項目

を選んでください。

	1 まったくそう思わない	2 ややそう思わない	3 どちらでもない	4 ややそう思う	5 とてもそう思う	平均値
1　人生の残り時間が少なくなっていく	48	57	103	195	97	3.47
2　社会生活から離れていく	125	142	171	51	11	2.36
3　人間が完成されていく	64	89	229	99	19	2.84
4　健康状態が悪くなっていく	56	73	178	161	32	3.08
5　人との付き合いが減っていく	83	97	206	96	18	2.74
6　より自分らしくなっていく	47	54	247	125	27	3.06
7　記憶力が悪くなっていく	41	63	150	186	60	3.32
8　同じような日々の繰り返しになる	62	84	190	131	33	2.98
9　社会生活が開けていく	51	73	286	72	18	2.87
10　体力が落ちていく	26	42	107	232	93	3.65
11　いろいろなものを失っていく	64	88	238	73	37	2.86
12　知恵や人生経験が豊かになっていく	21	19	175	207	78	3.60

Q12　あなたは、以下のことがらがどの程度あてはまりますか。各項目についてあなたの気持ちにもっとも近い項目を選んでください。

	1 まったくそう思わない	2 ややそう思わない	3 どちらでもない	4 ややそう思う	5 とてもそう思う	平均値
1　私にとって、これからのことは楽しみだ	37	48	176	175	64	3.36
2　私にはこれから先の計画がある	32	55	170	181	62	3.37
3　私は何があっても時が解決してくれると感じている	37	67	185	179	32	3.20
4　私はつらいときでも明るいきざしを感じることがある	31	54	191	193	31	3.28
5　私は気力に満ちている	36	80	246	106	32	3.04
6　私は心や体が傷ついてもへこたれない	40	103	203	118	36	3.01
7　私はいつもよいことがあると感じている	30	76	187	159	48	3.24
8　私は自分の考え方次第で自分の人生は変わると感じている	20	21	131	212	116	3.77
9　私には愛する者がいる	25	30	109	160	176	3.86

10	私には自分に安心感を与えてくれる心のよりどころがある	23	33	151	169	124	3.68
11	私は親しい人から支えられている	19	24	129	197	131	3.79
12	私は愛され、必要とされている	27	34	174	173	92	3.54

Q13　あなたの性別をお知らせください。

	回答数	%
1　男性	250	50.0
2　女性	250	50.0

Q14　あなたの年齢をお知らせください。

平均値	39.71	
最小値	15.00	
最大値	64.00	

Q15　あなたは結婚していますか。

	回答数	%
1　未婚	208	41.6
2　既婚	265	53.0
3　離死別	27	5.4

Q16　あなたの職業をお知らせください。

	回答数	%
1　勤め人（含むパート・アルバイト）	268	53.6
2　自営業	36	7.2
3　専業主婦	83	16.6
4　学生	65	13.0
5　無職	33	6.6
6　その他	15	3.0

Q17　同居しているご家族は何人ですか。あなた自身を含めてお答えください。

平均値	2.67	
最小値	1.00	
最大値	9.00	