

この3つにより、  
私たちの生活は作られています

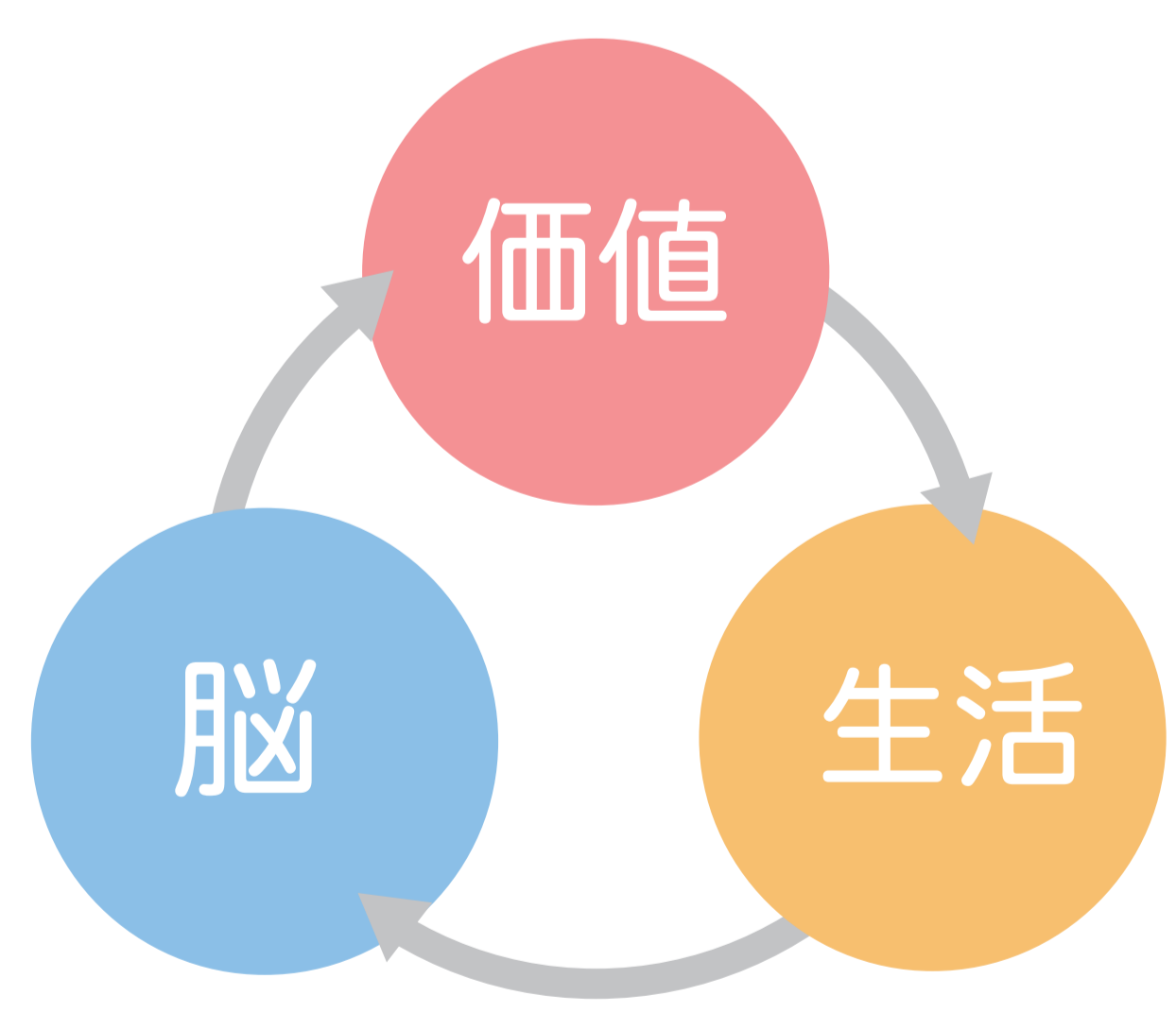
個人の価値観の違いが  
職業の選択に影響する  
(Arei, 2004)

ロンドンのタクシー  
ドライバーは、海馬  
の体積が増加している  
(Eleanor, 2006)

インターネット依存により  
報酬やセルフコントロール  
に関する脳領域が変化する  
(Brand, 2014)

不規則な睡眠リズムにより、  
うつ病など精神疾患の  
リスクが高まる  
(Lyal, 2018)

“孤独”であることは、不安  
やうつ、認知症や脳卒中の  
リスクと関連している  
(Cacioppo, 2015)

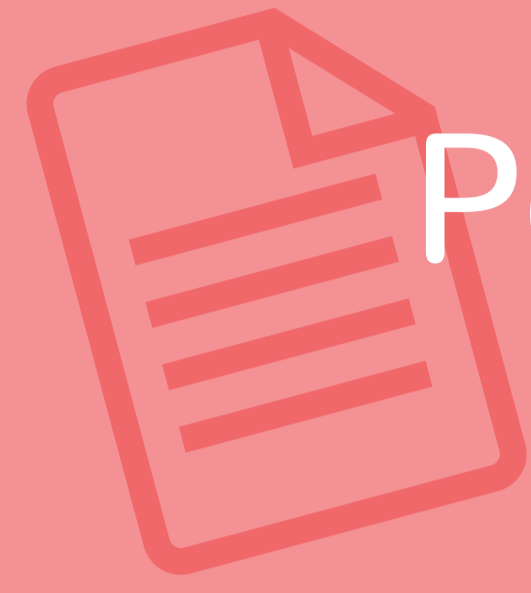


のスパイラルモデルを検証し、将来の  
健康的なライフスタイルを追求していく



それぞれの指標をどのように  
測ればいいのでしょうか？

# 価値を測定する



Personal Value Questionnaire

Valued Living Questionnaire

WHO-QOL26

CD-RISC

Self Esteem



主体価値測定アプリ

## 脳を測定する

何を見る？ → 体積 / 機能 / 神経の走行 etc

どこを見る？ → 全体 / 部分 皮質 / 血流 etc

どうやって見る？

→ functional MRI / VBM / DTI etc

## 生活を測定する



Actiwatch



活動量計



AGEs センサー



24 時間生活記録表

ピッツバーグ睡眠質問票

インターネット依存尺度

メディアマルチタスク質問票

この方法でどこまでリアルな価値観や生活習慣や脳が測定できるの？

二者の因果関係からどちらがどのように影響しているかはわかるの？

測定した指標以外の要因からの影響は、どう考えたらいいの？



はりくん

みなさんは、なにを測ってみたいですか？