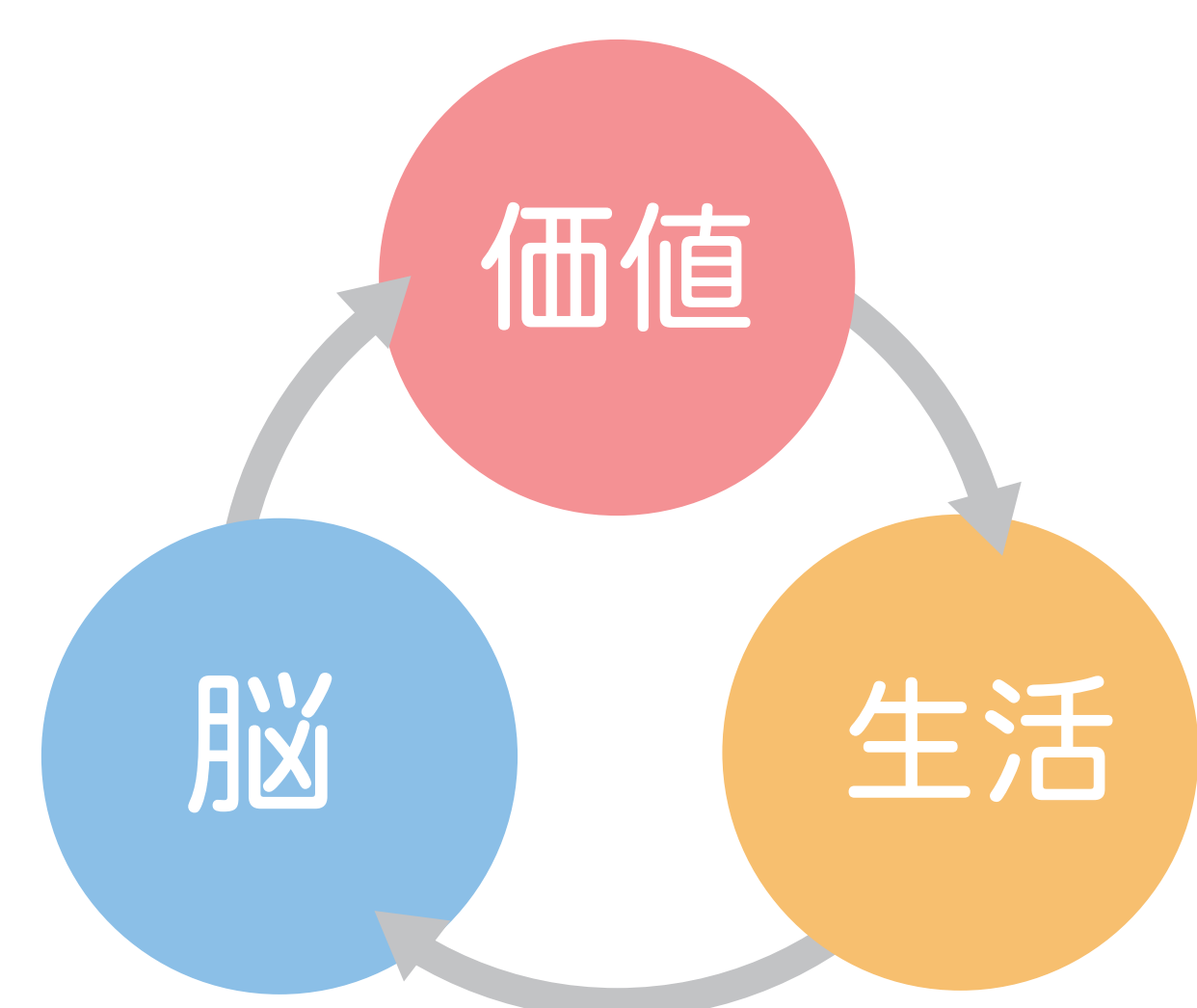
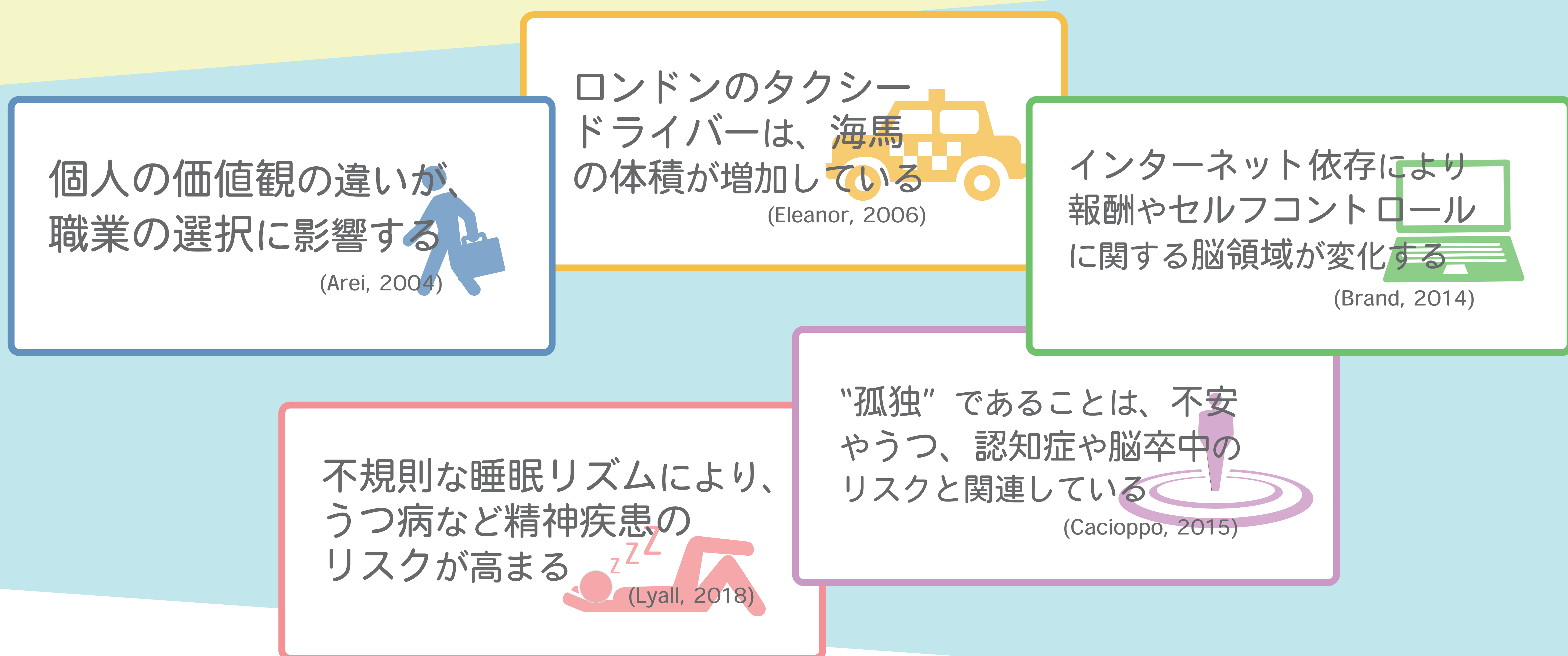




この3つにより、
私たちの生活は作られています

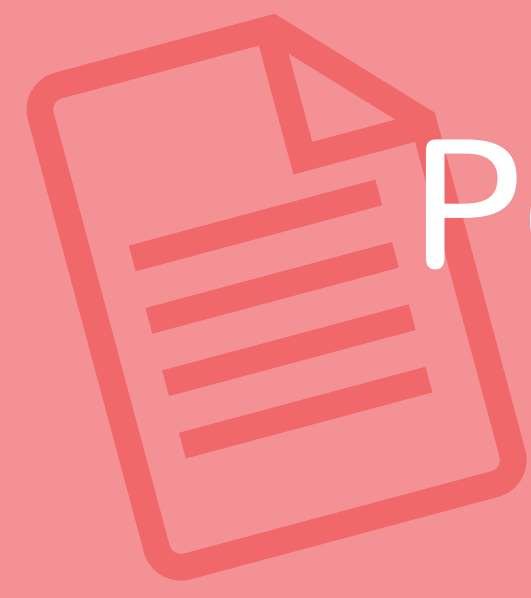


のスパイラルモデルを検証し、将来の
健康的なライフスタイルを追求していく



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？