

## 作業課題版Flow尺度

課題を行っていた時の体験を思い出して、以下の質問にお答えください。あまり深く考えず、直感的にあなたが思う数字に○をつけてください。

課題名	全くあてはまらない	どちらともいえない	非常にあてはまる
1 有意義な時間を過ごした	1	2	3 4 5 6 7
2 瞬間瞬間に、何をしたいのか、何をすべきなのかが、はっきりわかっていた	1	2	3 4 5 6 7
3 とても楽しかった	1	2	3 4 5 6 7
4 課題の難しさと自分の能力が釣り合っていた	1	2	3 4 5 6 7
5 次に何が起こっても、それにうまく対応できると感じていた	1	2	3 4 5 6 7
6 時間が早く過ぎるように感じた	1	2	3 4 5 6 7
7 課題に集中するのは容易だった	1	2	3 4 5 6 7
8 課題にどれだけうまく対応できているかを感じていた	1	2	3 4 5 6 7
9 退屈だった	1	2	3 4 5 6 7
10 していること全体を、うまくコントロールできていると感じていた	1	2	3 4 5 6 7
11 時間が経つのを忘れていた	1	2	3 4 5 6 7
12 我を忘れて課題に取り組んでいた	1	2	3 4 5 6 7
13 もう一度やりたと思った	1	2	3 4 5 6 7
14 していることが、いかにうまくいっているかわかっていた	1	2	3 4 5 6 7