

## 快行動スケジュール

以下の文章を読み、あなたにとって快適な、楽しみになる行動である場合には○をつけてください

	項目	○	31	親を喜ばせる	
1	田舎へ出かける		32	古い家具や道具の手入れ, 修理する	
2	きちんとした服を着る, ドレスアップする		33	テレビを見る	
3	宗教・慈善団体などに寄付する		34	独り言を言う	
4	スポーツについて人と話し合う		35	キャンプをする	
5	知らない同性の人と友だちになる		36	政治活動をする	
6	十分準備してからテストを受ける		37	機械(車やオートバイ, 自転車, 家電, パソコン)をいじる	
7	ロックのコンサートに行く		38	楽しいことを予想する	
8	野球・ソフトボールをする		39	カード(トランプ, カルタなど)で遊ぶ	
9	旅行・休暇の計画を立てる		40	難しい仕事をやり終える	
10	自分の欲しいものを買う		41	大声で笑う	
11	海岸へ行く		42	クイズ, クロスワードなどを解く	
12	創作(絵画, 彫刻, デッサン, 映画制作)する		43	結婚式, 洗礼などの教会儀式に参加する	
13	山登りをする		44	人の悪口を言う	
14	聖書や教典などの宗教関係の本を読む		45	ひげをそる	
15	ゴルフをする		46	友だちや職場の同僚と食事をする	
16	軍事活動に参加する		47	よく効く薬を飲む	
17	自分の家や部屋の模様替えをする		48	テニスをする	
18	裸になる		49	シャワーを浴びる	
19	スポーツを見に行く		50	長距離のドライブをする	
20	実用書を読む		51	木工, 工作, 日曜大工する	
21	レース(車, 競馬, ボート)を見に行く		52	創作活動(小説や詩, 戯曲など)をする	
22	本(小説, ノンフィクション, 詩など)を読む		53	動物と遊ぶ	
23	酒を飲みに行く		54	飛行機やヘリコプターの操縦をする	
24	講演や演説を聞きに行く		55	探険をする	
25	車をうまく乗りこなす		56	気軽なおしゃべりをする	
26	いい空気を吸う		57	合唱する	
27	作曲や編曲をする		58	自分について考える	
28	酒に酔う		59	自分の仕事に励む	
29	思っていることをはっきり言う		60	パーティに出席する	
30	小舟(モーターボート, ヨットなど)に乗る		61	宗教活動(バザー, 会合など)に参加する	
			62	外国語を話す	

63	地域の奉仕活動や会合に参加する	
64	仕事上の会議や大会に出席する	
65	スポーツカーや高級車に乗る	
66	楽器演奏をする	
67	軽食を作る	
68	スキーをする	
69	人から助けられる	
70	楽な服装をする	
71	髪の手入れをする	
72	演技する	
73	昼寝する	
74	友だちと会う	
75	冷凍・保存食を作る	
76	スピードを出して運転する	
77	個人的問題を解決する	
78	都会に行く	
79	入浴する	
80	鼻歌を歌う	
81	クッキーや手芸の作品をバザーで売る	
82	ビリヤード（玉突き）をする	
83	孫や甥，姪の相手をする	
84	碁，将棋，チェスをする	
85	手芸，彫金，陶芸，レザークラフトをする	
86	体重を測る	
87	自分の体を搔く（かく）	
88	化粧したり，髪を整えたりする	
89	デザイン，設計する	
90	病人の見舞いをする	
91	応援する	
92	ボウリングをする	
93	パーティで注目を集める（異性にもてる）	
94	野生の動物を観察する	
95	独創的なアイデアが浮かぶ	
96	庭の手入れ，園芸をする	
97	万引きする	
98	随筆，論文，評論を読む	
99	新しい服を着てみる	
100	ダンスをする	
101	ひなたぼっこする	
102	オートバイに乗る	
103	じっとして考え事をする	
104	人と集まって酒を飲む	
105	自分の家族や友だちのいい話を聞く	
106	祭り，サーカス，動物園，遊園地などに行く	
107	人生や宗教について論じる	
108	かけ事をする	
109	計画・企画する	
110	大麻（マリファナ）を吸う	
111	1人で酒を飲む	
112	大自然の音に耳を傾ける	
113	デートしたり，愛の告白をしたりする	
114	生き生きとした会話をする	
115	車やオートバイで競走する	
116	ラジオを聞く	
117	自分のうちに友だちが訪ねてくる	
118	スポーツ競争に参加する	
119	気の合いそうな人同士を引き合わせる	
120	証かにプレゼントする	
121	学校や政府，地域の会合，傍聴会などに出席する	
122	指圧，マッサージをしてもらう	
123	手紙，はがき，カードを受け取る	
124	空，雲，台風を眺める	
125	戸外で遊ぶ（ピクニック，バーベキューなど）	
126	バスケットボールをする	
127	家族にもものを買ってあげる	
128	写真をとる	
129	講演や講義をする	
130	地図を見る	
131	自然採集（植物，石，果実など）をする	
132	金を貯める，増やす	
133	清潔な服を着る	

134	大きな買い物や投資（相場，株式）をする
135	人助けをする
136	山歩きをする
137	仕事で評価が上がる（昇進，昇給など）
138	冗談を聞く
139	かけに勝つ
140	自分の子どもや孫の面倒を見る
141	知らない異性と友だちになる
142	ボランティア活動に参加する
143	自分の健康状態について人に話す
144	美しい風景を見る
145	おいしいものを食べる
146	健康管理（歯科，眼科，人間ドックなど）をする
147	繁華街を歩く
148	レスリングやボクシングをする
149	猟や射撃をする
150	グループで楽器を演奏する
151	ハイキングをする
152	博物館や展示館に出かける
153	レポート，論文，エッセイなどを書く
154	自分の仕事をうまくこなす
155	余暇を楽しむ
156	釣りをする
157	人に何かを貸す
158	人から魅力的であると言われる
159	上司や教師を喜ばせる
160	人の相談にのる
161	サウナ，健康クラブ，スポーツジムに行く
162	人から批評される
163	新しいことを覚える
164	ファーストフードの店で食べる
165	人のいいところをほめる
166	好きな人のことを考える
167	隣近所の集まりに出る
168	報復，仕返しする

169	両親とともに過ごす
170	馬に乗る
171	社会，政治，環境について抗議する
172	電話で話す
173	空想する
174	小石や木の葉を蹴る
175	バドミントン，ゲートボールなどをする
176	クラス会，同窓会に出席する
177	有名人に会う
178	映画を見に行く
179	キスをする
180	1人で過ごす
181	自分の時間を有効に使う
182	料理する
183	自分の尊敬する人からほめられる
184	自分より上の人を出し抜く
185	神様・仏様と一緒に生きていると実感する
186	自分の思った通りに仕事をする
187	家の雑用をする
188	泣く
189	人から必要とされる
190	離れていた家族が集まる
191	パーティを開く
192	髪を洗う
193	人を指導する
194	料理屋，レストランで食事をする
195	草花を観賞する
196	人に外出を誘われる
197	受賞する
198	コロンや香水をつける
199	人が自分の意見に賛成する
200	昔のことを思い出したり，話したりする
201	早起きする
202	静かに平穩に過ごす
203	実験など化学的研究をする
204	友だちを訪ねる

205	日記をつける		240	セックスの話をする	
206	フットボールをする		241	理容室, 美容室に行く	
207	人に相談する		242	家に客を招く	
208	祈る		243	愛する人と一緒にいる	
209	人の肩をもむ, マッサージする		244	雑誌を読む	
210	ヒッチハイクする		245	朝寝をする	
211	瞑想, ヨガを行なう		246	新しい企画を始める	
212	人のケンカを見物する		247	自分の考えを頑固に言い張る	
213	人の頼みをきいてあげる		248	セックスをする	
214	仕事場や学校で人とおしゃべりをする		249	性的欲求を(マスターベーションなど, セックス以外の方法で)満たす	
215	のんびりする, リラックスする		250	図書館に行く	
216	人から助けや助言を求められる		251	サッカー, ラグビー, バasketボールなどチームで球技をする	
217	人の悩みについて考える		252	新しい料理を考えて作る	
218	人と一緒に遊ぶゲーム(双六, 人生ゲーム, トランプなど)をする		253	鳥の観察をする	
219	夜にぐっすり眠る		254	買物をする	
220	屋外で肉体労働(畑, 土いじりなど)をする		255	人を観察する	
221	新聞を読む		256	たき火をする	
222	人を驚かせたり, 叱ったりする		257	人と議論して勝つ	
223	そりやスキー, ボードで雪を滑る		258	ものを売ったり, 商売したりする	
224	座禅や精神統一の訓練をする		259	企画や課題をやり終える	
225	眠っている間に夢を見る		260	罪の告白や謝罪をする	
226	卓球をする		261	ものを修理する	
227	歯を磨く		262	人と共同で仕事をする	
228	水泳する		263	自転車に乗る	
229	ケンカをする		264	人を指導・監督する	
230	体操, ランニングなどをする		265	楽しい人たちと一緒にいる	
231	はだしで歩く		266	大勢でゲーム(クイズや綱引きなど運動会の種目)をする	
232	フリスビー, キャッチボールをする		267	手紙やはがきを書く	
233	洗濯, 掃除などをする		268	政治や経済について論じる	
234	ルームメイト(同居人)と一緒に過ごす		269	人に助けや助言を求める	
235	音楽を聴く		270	昼食会や夕食会などに呼ばれる	
236	人と議論する		271	自分の趣味や関心のあることについて話す	
237	編み物, レース編み, ししゅうなどをする		272	魅力的な男性・女性を見る	
238	恋人, 配偶者と裸で戯れる		273	人にほほえみかける	
239	人を楽しくさせる				

274	川, 砂場, 草原で遊ぶ		303	いい説教や講話を聴く	
275	人のうわさ話をする		304	ヒッチハイクする人を乗せる	
276	配偶者や恋人と一緒にいる		305	競争に勝つ	
277	人が自分の話に興味を示す		306	新しい友だちを作る	
278	自然の中で歩き回る		307	自分の仕事, 学校について話をする	
279	愛の告白をする		308	漫画を読む	
280	煙草を吸う		309	本やレコードを借りる	
281	植物の世話をする		310	グループで旅行する	
282	友だちとお茶をする		311	古い友だちに会う	
283	散歩する		312	人に教える	
284	ものを集める		313	自分の特技を生かす	
285	ハンドボール, スカッシュなどをする		314	旅行する	
286	縫い物をする		315	仕事場の集まりやパーティに出席する	
287	自分の中の正義感や良心の呵責を感じる		316	コンサート, オペラ, バレエなどを見に行く	
288	友だちや恋人の墓参りをする		317	ペットと遊ぶ	
289	子どもと遊ぶ		318	芝居を見に行く	
290	浜辺で貝や海藻を拾う		319	星や月を見る	
291	自分のやったことを人からほめられる		320	人からコーチされる	
292	他人から愛の告白をされる		321	一人でゲーム (携帯やゲーム機) をする	
293	軽食を食べる		322	コスプレをする	
294	夜更かしをする		323	漫画やイラストを描く	
295	自分についての誉め言葉を家族や友だちが他人に話す		324	携帯電話を触る	
296	自分の子どもと一緒に過ごす		325	オンラインゲームをする	
297	競売や市場に出かける		326	ネットの掲示板を読む	
298	興味のある問題について考える		327	ネットの掲示板に書き込みする	
299	奉仕活動をする		328	他人と一緒にゲーム (携帯やゲーム機) をする	
300	マリンスポーツ (サーフィン, 水上スキー, ダイビングなど) をする		329	パソコンの調整, 組み立てをする	
301	お金をもらう		330	プログラミングする	
302	不正やいじめから人を守る		331	オークションに出品する	
			332	オークションで買う	