



Our recommendation to start a gratitude journal

My mother made me a delicious lunch. I was very happy.

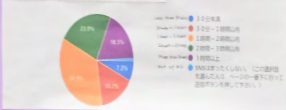
My teachers helped us make this poster.

My best friend is my best friend.

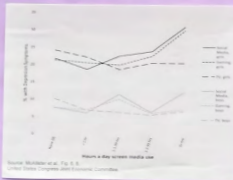
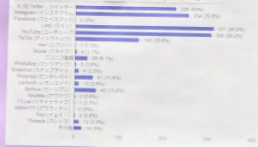
My friend helped me to do my homework.

Social Media & Smartphone Use

Q1) SNSをする1日平均時間を教えてください。
Q2) On average, how long do you use social media?



Q3) SNSから得た情報を活用して日常生活に役立てることはありますか？
Q4) Please tell me what social media platforms you usually use?



時間を浪費する、暇を潰せる、時間を潰せる。
暇つぶしができる、暇つぶしに役立つ。

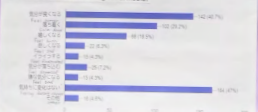
We can kill time.
We can make good use of our free time.

暇を潰すこともできる、無駄な時間を潰すこともできる。
暇を潰すこともできる、暇を潰すこともできる。

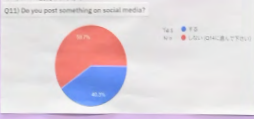
We can enjoy without thinking.
It is useful.

役に立ちます、役に立ちます。
役に立ちます、役に立ちます。

Q5) SNSを通してある、どういった気持ちになりますか？
Q6) How do you feel after using social media?

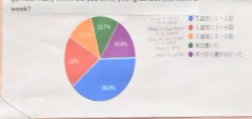


Q7) SNSに投稿しますか？

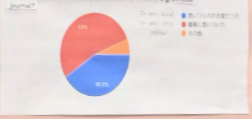


Gratitude Journal

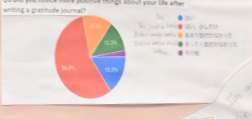
Q1) 『感謝日記』を書く回数をお答えください。(平均値)
Q2 How many times did you write your gratitude journal in a week?



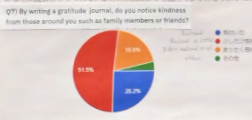
Q3) 『感謝日記』を書くことが難しいと感じたことがありますか？
Q3 Is it difficult to come up with what to write in a gratitude journal?



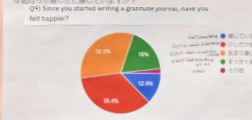
Q4) 『感謝日記』を書くことで、自分自身で良いと感じるようになったことがありますか？
Q4 Did you notice more positive things about your life after writing a gratitude journal?



Q5) 『感謝日記』を書いたことで、あなたの周りの人たち(家族や仲間など)があなたに感謝するようになったと感じましたか？
Q5) By writing a gratitude journal, do you notice kindness from those around you such as family members or friends?



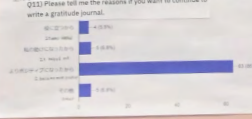
Q6) 『感謝日記』を書き始めた後、以前より気持ちが明るくなったと感じたり、幸せな気持ちになったと感じたりしましたか？
Q6) Since you started writing a gratitude journal, have you felt happier?



最初は大変だったけど、やってみると簡単に思えるようになった。
But now, it has become easier to come up with ideas.

以前から気持ちが落ち込んで少し良くなったとはおもいます。
I always thought negatively, but the gratitude diary has made me feel better.

Q7) 『感謝日記』を書く理由をお答えください。(複数回答可)
Q7) Please tell me the reasons if you want to continue to write a gratitude journal.



ほんとは感謝しなくてもいいので、感謝日記を書いて親の誕生日とかに見せたいと思う。毎日やったらそう思う気持ちもありません。

Actually, I want to appreciate my parents but I cannot, so I will continue to write it and show it to them on their birthdays. If I write it every day, I can say thank you sincerely.

自分が思っていたよりも恵まれていたことに気がついたから。
I realized that there are more good things in my life than I thought.

Source: The Research Center for Cross-Cultural Communication, Kanagawa Gakuen University, Japan. © 2014 Kanagawa Gakuen University. All rights reserved.