

General Procrastination Scale日本語版（先延ばし尺度）

1. もっと前にやるはずだった物事に取り組んでいることがよくある
2. 手紙を書いた後、ポストに入れるまでに数日かかる
3. そう大変ではない仕事でさえ、終えるまで何日もかかってしまう
4. やるべきことを始めるまでに、時間がかかる
5. 旅行する際、適切な時間に空港や駅に到着しようとして、いつも慌しくなってしまう
6. どたんばでやるべきことに追われたりせず、出発の準備ができる
7. 期限が迫っていても、他のことに時間を費やしてしまうことがよくある
8. 期限に余裕をもって、物事を片付ける
9. どたんばになって、誕生日プレゼントを買うことがよくある
10. 必要なものでさえ、ぎりぎりになって購入する
11. たいてい、その日にやろうと思ったものは終わらせることができる
12. いつも「明日からやる」といつている
13. 夜、落ち着くまでに、すべき仕事をすべて終わらせている

※ 項目 6, 8, 11, 13 は逆転項目