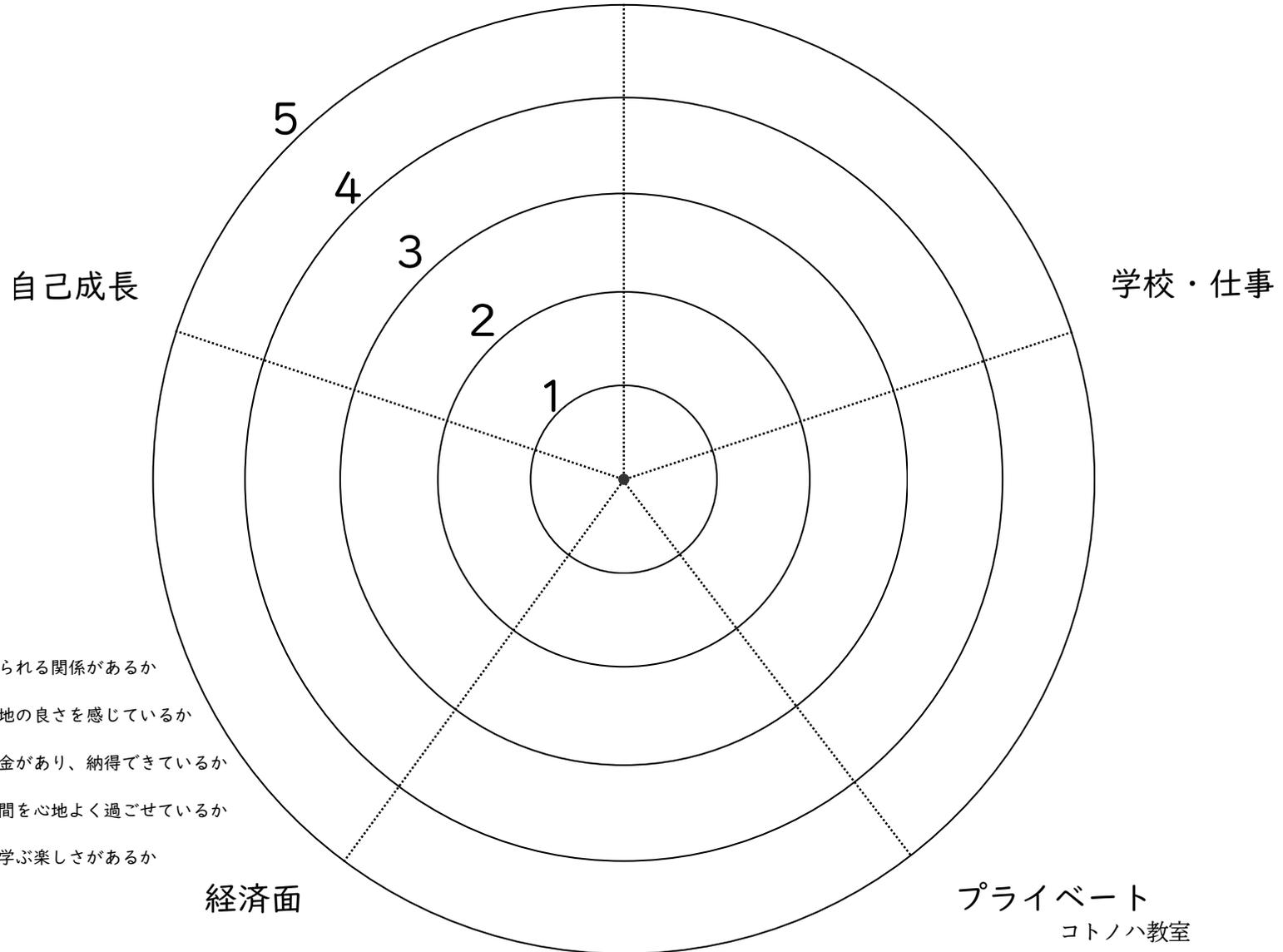


他の人との比較ではなく、現状の自分が、どれくらい満足し、心地よく感じているかを1～5の線上に丸をしましょう。
(5:とても満足している 4:満足している 3:ふつう 2:やや不満足 1:不満足)

交友関係

記入日: _____ 年 _____ 月 _____ 日



- 交友関係**
人数の多さでなく、ありのままの姿でいられる関係があるか
- 学校・仕事**
成績や役職ではなく、やりがいや居心地の良さを感じているか
- 経済面**
金額の大小ではなく、生活に必要なお金があり、納得できているか
- プライベート**
趣味や休息など、自分のためだけの時間を心地よく過ごせているか
- 自己成長**
昨日の自分より進歩している実感や、学ぶ楽しさがあるか

