

【Ⅰ】 ～人間関係～

- 家族、両親との仲は良好だ
- 配偶者、パートナー、恋人との関係は良い
- 職場の同僚、上司との間に問題はない
- 隣の家の名字が言える
- どんなことでも話せる親友がいる
- 考えていることや思っていることを相手に伝えられている
- 人について悪口や噂をすることはしない
- 最終的には人を許せる
- 約束したことは必ず守る
- 不満を述べる前に、提案を行なっている

/10

【Ⅱ】 ～健康～

- 体重はベストを維持している
- 週に1回は運動をするようにしている
- タバコは吸わない
- 朝昼晩、三食きちんと食べている
- 健康診断は毎年欠かさず受けている
- 歯にトラブルはない
- メンタル面にトラブルは抱えていない
- 理由も無く肩がこるようなことはない
- 休日にしっかりと休息をとれている
- 仕事以外に趣味や打ち込めるものがある

/10

【Ⅲ】 ～お金と仕事～

- 半年間、収入が無くても困らないだけの貯蓄がある
- 仕事に行くのはどちらかと言うと楽しい
- 仕事で疲れはててしまうことはない
- ローンは滞りなく返済できている
- 仕事に臨む時の優先順位は明確だ
- 現在の給料に満足している
- 能力や経験は確実にについていっていると思う
- 一緒に働けて幸せだと思える人が一人でもいる
- 最低収入の10%は貯金している
- 自分の資質や能力を掌握して自ら進んで働いている

/10

【Ⅳ】 ～まわりの環境～

- いま住環境には満足している
- 書類やファイルは取り出したいときに使えるよう整理できている
- 通勤時間は苦痛にならない程度の長さだ
- 気になった点はすぐに改善するようにしている
- 職場の環境は良いほうだと思う
- 不必要な家具や衣服は躊躇せず処分している
- いまの髪型は好きだ
- 毎朝布団を上げている、もしくはベッドを直してから出ている
- 自分の服装に自信がある
- いつでも人を呼べるぐらい家の中は片付いている

/10