

あなたが「充実したライフ（生活・人生）」のためにできること

年 月 日

1.以下の8項目における、あなたの現状とその納得度・満足度は10点満点でどれくらいですか？

❖仕事・キャリア
❖経済状況
❖心身の健康
❖家族・パートナー・恋人との関係
❖友人・知人・ご近所・職場などの人間関係
❖学び・トレーニング
❖趣味・遊び・余暇
❖住まいや職場などの物理的環境

2.各項目における、あなたの希望はどんなことですか？

❖仕事・キャリア
❖経済状況
❖心身の健康
❖家族・パートナー・恋人との関係
❖友人・知人・ご近所・職場などの人間関係
❖学び・トレーニング
❖趣味・遊び・余暇
❖住まいや職場などの物理的環境

3.各項目において、あなたに起こり得るリスクにはどんなことがありますか？

❖仕事・キャリア
❖経済状況
❖心身の健康
❖家族・パートナー・恋人との関係
❖友人・知人・ご近所・職場などの人間関係
❖学び・トレーニング
❖趣味・遊び・余暇
❖住まいや職場などの物理的環境

4.希望やリスクに対して、あなたが今からできることは何ですか？

❖仕事・キャリア
❖経済状況
❖心身の健康
❖家族・パートナー・恋人との関係
❖友人・知人・ご近所・職場などの人間関係
❖学び・トレーニング
❖趣味・遊び・余暇
❖住まいや職場などの物理的環境

5.特に今すぐ起こす行動は何ですか？（ぜひ3日以内にはスタートしてください。健闘を祈ります！）