

今の自分を知ろう

まずは、現状あなたの状態を知る事から始めていきます。
あまり深く考えずに、思った通りの答えを書き込んで下さい。

Q1. 今、抱えている一番の悩み事は何ですか？

Q2. 今あなたが所属している共同体は何ですか？
(ex.) ママ友、職場、地域、学校、習い事等々サークル活動

Q3. Q2.の所属先での活動は楽しいですか？
楽しい場合、どんな事が楽しいか具体的に記入して下さい。
楽しくない場合、なぜ楽しくないのか理由を出来る限り
詳しく記入して下さい。

Q4. 対人関係において気を付けている事はありますか？
どんな人と付き合ってきました？

Q5. 今、あなた自身に点数をつけるとしたら何点ですか？

_____点 (100点満点中)

また、その点数の理由を詳しく書いて下さい。

Q6. あなたのGood /Weak Pointをそれぞれ書いて下さい。

Good

Weak

Q7. あなたが今まで継続してきた趣味・特技・仕事等は何ですか？

Q8. あなたが人生において大事にしたい事とは？

(例) 家族との時間・自己成長・夢実現