

幸せのバランス	点数	状態	理想
マインドの状態 思考の偏り	4	気にし過ぎる時があり、考えても答えが出ないことによくよ悩むことがあるので、疲れてしまいます。	マイナスをプラスに変えられるように 考え方で気落ちも人生も変わる
時間の使い方 ゆとり	3	毎日時間に追われていて、ゆっくりする時間がないです。気づいたら1日早かったと思う毎日です。	夫が休みの日に合わせて休みたい 自分のための時間がとれるといい
外見美 健康美	6	外見は意識して気をつけるようにはしていますが、健康面は食事が1人で食べる時はかなり適当になります。毎日早食いな毎日です。	きれいなお母さんでいる ご飯をゆっくり作りたい エステの機械を使いたい（美容タイム）
自己信頼 セルフイメージ	6	自分で時々自信を無くしそうになります。子供と気持ちがぶつかる時などは親として自信を無くしそうになる時もありました。	アドバイスしないで子どもの話を聴く
衣食住 日々の生活の満足度	4	楽しい時は嬉しいけれど、しんどいと思う時があります。	できなくても家族で笑える空間 （自分だけがしんどいではなく）
仕事の充実度	6	最近パートの仕事も慣れてきたので、頑張れています。	人間関係、距離感、良好な関係 コミュニケーション
お金	4	主人と私のパートのお給料でギリギリな状況です。	特別なときはもう少し贅沢を。 自分にかける美容。収入を増やしていく
人間関係 コミュニケーション	8	周りの人には恵まれていて、感謝を感じる毎日です。大勢と集まって話をす流のは苦手です。	自分らしく人と接することができる