

石黒里美

様

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	6	基本的に自己肯定感が低いことが多い。自分が何もできていないという焦りが、常にある	日々幸せだなと感じる
時間の使い方 ゆとり	5	専業主婦なので時間はたくさんあるが、無目的に時間が過ぎてしまう。何かをしたい焦りのような感情が常にある。	その日一日の過ごし方、ダンドリをスケジュールリングでき、進められる
外見美 健康美	6	元々エレガントなファッションは好んでいて、できる範囲でそういった装いを心がけている。一方で、幼少期から太めの体型で、なんとか絞りたいと運動に励みつつもなかなか律しきれず、自己嫌悪に陥ることも多い。	メリハリのある体型、元気に過ごせる状態
自己信頼 セルフイメージ	4	これまで努力して一生懸命何かを成し遂げてきた、という体験に乏しいので、自分という人間を対して評価できない。	自分が自立した大人の女性であると認められること
衣食住 日々の生活の満足度	7	住環境は、あまり満足できていない。片付ける能力がとても低く、いつも探し物をしていたり、何かとごちゃついているため。	家の中がすっきりと片付いている、探しものに時間がかからない。体をつくる食事
仕事の充実度	6	家事がわたしにとっての仕事であるが、しっかりやりきった時は充実感を覚えることができる。	
お金	5	常に足りないという焦りのようなものがある。実際には生活に不自由しているわけではないが、それなりの額を使うことに大きな抵抗感がある。	何となくつかうのではなく、自分が使いたいものに使う
人間関係 コミュニケーション	6	家族関係は良好である。友人関係は、良好というよりも希薄。コロナ以降、人と話す機会が格段に減ってしまった。	家の中だけではなく、外の人とのつながりを持ちたい