

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	5	自分の声が聴こえず、聴こうとするとストッパーがかかり、答えが出ず、常にモヤモヤイライラして、家族に当たってしまっています。何をすれば良いかわからず、自分の軸が定まっていない状況です。夢が欲しいです。成長は常にしたいと考えているので、さまざまなことにチャレンジしていますが、気がついたら自分の苦手な分野ばかりを強化しようとしてしまいます。	
時間の使い方 ゆとり	6	時間は娘が幼稚園に行っている間の10時から15時までの自由があります。家事をさっさとやればいいのですが結局娘が帰ってからやらざるを得ないことだけをやるようになってしまっています。	
外見美 健康美	7	なるべく身なりには気をつけてはいますが、周りのママ達と自分の好みが違うと、好きな服を着たら、『どこか行くの?』と言われたり、『母なんだから母親らしい服を着るのは常識よね』など、私に向けた言葉は分かりませんがそういう人の言葉や目が気になり傷ついて、浮かない、無難を着ていたなら、自分の好きが分からなくなってしまい、クローゼットの中が迷走しています。外見美に関しては結構自信がある方だと思います。	
自己信頼 セルフイメージ	8	私は真面目で頑張り屋で、まっすぐな性格だと思うので、与えられた母親という役をこなそうと頑張っています。大体のことはやればできるのですが、今のところキメキメがありません。また、完璧主義で、目立ちたがりだと思います。繊細さんなので小さなことがすごい気になります。この二つが合わさり合い、気にしすぎるのでリーダーには向いていないけれど、目立ちたがりなので何かを教えたり一目置かれることは大好きです。	
衣食住 日々の生活の満足度	6	整理収納アドバイザーを取り、部屋を整えることはしました。しかし家が癒しスポットになるためにはまだなのでそこまで頑張りたいです。食事はなるべく自炊を心がけていますが、毎朝のママ友達とのウォーキングの後についついカフェしたり、外食したりすることがあります。週に2回外食をすると体調が悪くならがちなのでなるべくしないように心がけていますが、断れず行ってしまいます。	
仕事の充実度	1	家事でやることはたくさんありますが、家事をしていると（特に休日）なんで一人だけ家事をしなければならんだ。とすぐモヤモヤしてイライラして家族に当たってしまいます。	
お金	9	お金は主人が稼いでくれて、いつもありがとうございます、私だけが使えるお小遣いもくれて満足なのに、主人が仕事成功して素直に喜べない、悔しいような気持ちになることがよくあります。	
人間関係 コミュニケーション	5	人に嫌われたくない気持ちが強く、人が私に期待していることを察知し、人にとって都合のいい人になっています。	