

森澤 くみ子 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	7	中学からミッション系のスクールで、大学生からは仏教を学んでいる。自分の心の在り方はよく見つめている方だと思う。自分に厳しい面があり、なかなか認めてあげられないため、頑張ってしまう疲弊している。親子関係から何かしらのトラウマがあり、自己肯定感が低いところから、どうにか今のところまで引き上げてきた。あと一歩、自分を認めて自由になりたい。	
時間の使い方 ゆとり	8	子育てが少し落ち着いて、ゆとりはある。手帳や日記、運動の習慣化をしたいと思っているが3日坊主。	
外見美 健康美	9	子宮筋腫だけが気になり、この点数。病院に程的に検査に行くなど気にはかけている。	
自己信頼 セルフイメージ	8	高い方だと思う。ただ漠然とした不安がいつも付きまとっている。	
衣食住 日々の生活の満足度	10	ありがたいことに全く問題ない状態。	
仕事の充実度	4	仕事が育児や家事以外のことを指すのであれば、低い。妻として、母としてではなく、一人の女性として、仕事で誰かのお役に立ちたいという思いはあるが、形になっていない状況	
お金	8	家庭のお金と考えたら、まったく不安も不満もない状況。私が好きに使えるお金、と考えたらもう少し自由度がほしい	
人間関係 コミュニケーション	10	苦手な人、嫌いな人がいない。いても受け入れる姿勢はある。あちらが拒絶するなら、仕方ないと思うタイプ。周りには素敵な人、輝いている人が多く、とても刺激になる。	