

希望度診断テスト

あなたがどのくらい希望を持っているのかをチェックする為のテストです。
以下の点数で各質問に対する答えを採点して下さい。
すべての質問を採点した後、合計点を出して下さい。

全く当てはまらない: 1
少し当てはまらない: 2
どちらともいえない: 3
少し当てはまる: 4
かなり当てはまる: 5

- ___ 1. どんな時でも、未来に向けた希望を見つける事ができる。
- ___ 2. 希望をかなえるための解決策を考える事ができる。
- ___ 3. 希望を見失わず、物事を達成できる。
- ___ 4. 希望を失っても、新たな希望を創造する事ができる。
- ___ 5. 苦難な状況でも、希望を見つける事ができる。
- ___ 6. 希望をかなえるための意義を見つける事ができる。
- ___ 7. 希望をかなえるために、周りとの人間関係をうまく対処する事ができる。
- ___ 8. 希望をかなえるための強味がある。
- ___ 9. 希望をかなえる為に新たな挑戦ができる。
- ___ 10. 希望をかなえる為のスキルが十分にある。
- ___ 11. 希望に向けて、注意と集中ができる。
- ___ 12. 希望に対するポジティブな感情を高める事ができる。

合計点 _____

診断結果

★合計点数 48点以上：かなり高い

この点数が出たあなたはかなり希望度が高い人です。
どんな困難が起ころうとも、そこから新たな希望を見つけ、行動に移すことができ、
自分の思う未来を築いていけるエネルギーを持っています。
希望に満ちた人生を送ることができるでしょう。

★合計点数 41～47点：高い

この点数が出たあなたは希望度が高い人です。
常に希望を失わず、物事を達成できる、希望をかなえる為の強さを持っています。
やれば出来ると思えるポジティブなマインドの持ち主です。

★合計点数 29～40点：普通

この点数が出たあなたは希望度が普通な人です。
希望を持って物事に取り組む事ができます。
希望を失う事もありますが、マインドの持ちかた次第でまた希望を持ち直し、
新たに物事に取り組むことができる人です。

★合計点数 23～28点：低い

この点数が出たあなたは希望度が低い人です。
希望を持ってはみるものの、最初から無理とあきらめてしまう傾向にあります。
まだ出ていない結果に意識を向けるのではなく、まず出来る事をやってみようという
マインドに切り替えてみて下さい。
少しでも楽しいと思える事を増やしてみるのも良いでしょう。

★合計点数 22点以下：かなり低い

この点数が出たあなたは希望度がかなり低い人です。
何をやってもだめ、どうしようもならないと思って、希望が持てないかもしれません。
そうってしまうのは、何らかの原因があるはずです。
自分の中にどのような思いがあるのか内観してみましょう。そしてネガティブな思いは手放し
てみて下さい。一人で解決できない場合はカウンセラーに相談するのも方法です。

* この診断結果は平均値から割り出した点数により出されたものです。
目安にご利用下さい。

* より細かな部分は個別相談会でお話が可能です。
ご相談をご希望の方は、LINEで「個別相談希望」とメッセージを下さい。
詳細をお送りします。