

表1 環境の棚卸しチェックリスト

次の45の項目について、自分に「あてはまる」は2点、「まああてはまる」は1点、「あてはまらない」は0点を記入してください。46～50の5項目は空欄にしてあります。ここにはあなたが自分で自分に対して質問したい項目を記入して、同じように点数を記入してください。

あてはまる…2点 まああてはまる…1点 あてはまらない…0点

- 1 貯金をしている ()点
- 2 お金のトラブルを抱えていない ()点
- 3 部屋は綺麗で居心地が良い ()点
- 4 将来の夢がはっきりしている ()点
- 5 時間や約束を守っている ()点
- 6 自分のための時間がある ()点
- 7 毎日が充実している ()点
- 8 仕事以外に趣味がある ()点
- 9 今住んでいる家に満足している ()点
- 10 親友がいる ()点
- 11 健康である ()点
- 12 寝起きが良い ()点
- 13 仕事以外の本を読んでいる ()点
- 14 自分で食事を作る ()点
- 15 心身ともに元気で充実している ()点
- 16 信頼できる相談相手がいる ()点
- 17 今いる職場は居心地が良い ()点
- 18 職場の人間関係はうまくいっている ()点
- 19 自分が成長しているのを感じている ()点
- 20 今の仕事が好きだ ()点
- 21 定期的な運動をしている ()点
- 22 仕事に影響するような気がかりな問題はない ()点
- 23 自分のヘアスタイルが気に入っている ()点
- 24 生活が楽しくなるような音楽をかけている ()点
- 25 家族関係はうまくいっている ()点
- 26 アルコールはあまり飲まない ()点

- 27 タバコを吸わない ()点
- 28 体重は理想体重の範囲内である ()点
- 29 仕事や職業以外に生きがいがある ()点
- 30 夕方や週末に十分な休養を取れる ()点
- 31 毎年長期休暇を取れる ()点
- 32 資格や技能の習得を目指すために行動している ()点
- 33 他人の噂話をしない ()点
- 34 メールや電話に追われていない ()点
- 35 ネットサーフィンやゲームにはまることはない ()点
- 36 病気で仕事を休むことはほとんどない ()点
- 37 やり残しの仕事はない ()点
- 38 自分の価値を知っている ()点
- 39 燃え尽き症候群にならないように心がけている ()点
- 40 日常生活でいらつくことはあまりない ()点
- 41 食事のバランスはいいほうだ ()点
- 42 ストレスを自分でうまく管理しているほうだ ()点
- 43 自分から人に声をかけて挨拶する ()点
- 44 素直に自分の気持ちを人に伝えられる ()点
- 45 患者の前で自然な笑顔で接することができる ()点

《46～50 はあなた自身が考えて項目を記入して答えてください》

- 46 ()点
- 47 ()点
- 48 ()点
- 49 ()点
- 50 ()点

合計点 点