

**【人生の質を高めるためにできること】**

質問1. あなたが思う人生の質が高い状態とは、どんな状態、またはどんな人生のことですか？詳しく書いてみてください。

質問2. あなたの人生の満足度に点数をつけるとしたら100点満点中、何点ですか？内訳を書き出してください。

|  |  |
| --- | --- |
| 点数(100点満点) |  |
| 内訳 |  |

<回答例>

好きなカフェに週に一回は行けている：15点

子供達がいい子に育っている：30点

趣味にお金を使えている：20点

やりたいことに対して、自由に時間を使えている：25点

毎日、自分の成長を感じて生きている：35点

特に大きな病気をせず、健康的な日々を過ごしている：30点

質問3. あなたは自分の感情をコントロールするのに難しく感じることはありますか？具体的にどんな場面ですか？

質問4. 想像してください。

あなたの友達が「感情のコントロールができなくて困っている」と相談されたとしたら、どのようなアドバイスをしますか？

・感情の特性を理解し、変化させる

・感情がどのように移行するのか推測する

・目的達成のためにふさわしい感情を作る

・相手に共感することができる

・自分の感情を知る

・相手や周囲の人の感情を読み取る

・感情を適正に調整できる

・感情を判断に活用する

EQ 4つのステップ

質問5. EQの基本的原理であるこの４つのステップ（①識別　②利用　③理解　④調整）の中で、自分が弱いと感じる部分はどこだと思いますか？

**(回答は質問6の下の欄へ)**

質問6. そこを強化すると、自分と他者にどんな影響があると思いますか？

|  |  |
| --- | --- |
| 弱いと感じる部分  (質問5) |  |
| 強化すると自分と他社にどんな影響があるか？(質問6) |  |

質問7.感情のコントロールのところで、

①問題は意味付け次第

②感情は自分で選べる

③刺激と反応の間にスペースがある

という３つの考え方の中で、これはできている、またはできそうと思うのはどれですか？逆に、難しそうなのはどれですか？

\*感情のコントロールについてはライブ配信内でご説明があります。

|  |  |
| --- | --- |
| できている  ・できそう |  |
| 難しそう |  |

質問8. 上記の質問で、難しそうだと答えたことについて質問です。

これまでの問題が起きていたどんなシチュエーションで、その考え方ができると良いですか？それはどのように適用できそうですか？

|  |  |
| --- | --- |
| シチュエーション |  |
| どのように適用できるか？ |  |

質問9. 質問2で点数をつけましたが、100点に足りない分は、何をどうすれば100点になりますか？思いつく限り書いてください。

質問10. プログラムの中で伝えた『人生の質を上げる6つの点』のうち、あなたは特に何に力を入れたいですか？

人生の質を上げる6つの点

-以上-