

GROWTH | MENTAL | HEALTH

VOL.

49



Quarirty
OF Life

KAOLABO

KAORU'S LIFE LABOLATORY

"No money", "No time", and "No self-confidence" are the world's three major excuses. To raise quality of life, never say them no matter what.



【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

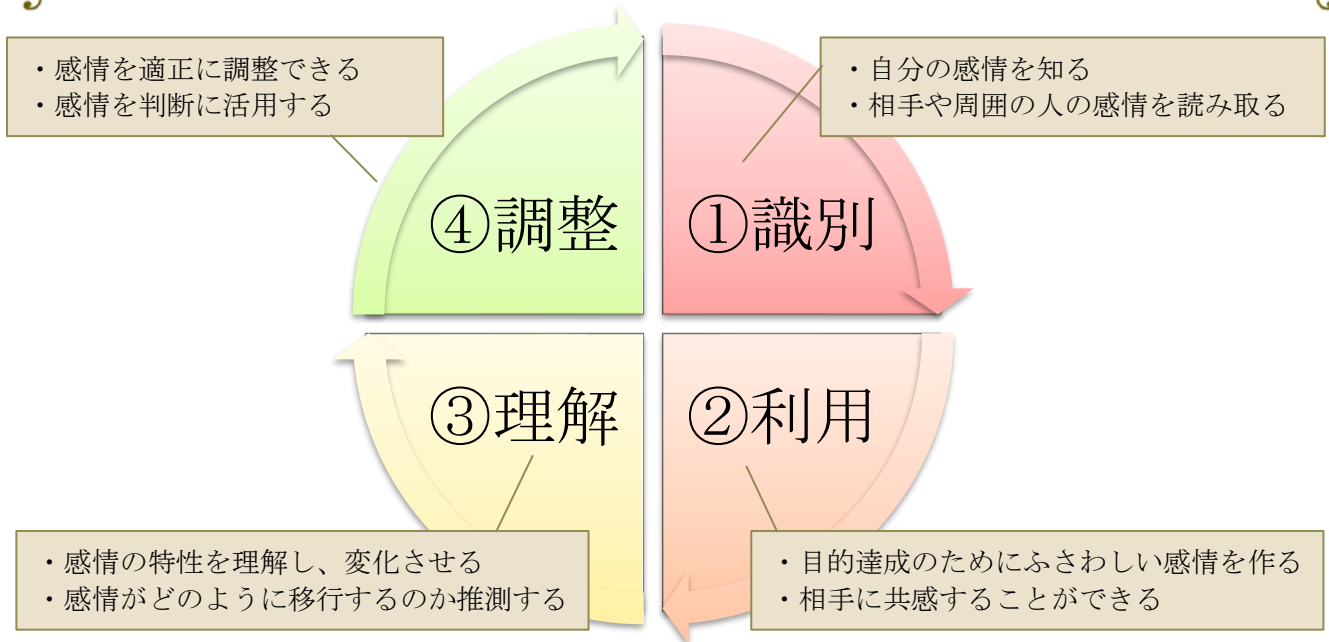




質問 3. あなたは自分の感情をコントロールするのに難しく感じることはありますか？具体的にどんな場面ですか？

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？





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-

