

私の ポジティブヘルス

- 身の回りのことができる
- 自分の限界を知っている
- 健康を保つ仕組みがわかる
- 時間管理
- 金銭管理
- 働ける/社会活動ができる
- 公的援助・公的支援を要請できる



- 他者とのつながり
- 親身してくれる人がいる
- 楽しみを共有できる仲間
- 必要なときに助けてくれる人がいる
- 居場所がある
- やりがいある活動・仕事
- 社会に対する関心



- 元気のよさ
- 調子のよさ
- 症状や痛みがない
- 睡眠の度合い
- よく食べている
- 性のあり方に満足している
- 身体の回復が速い
- 身体の軽やかさ



- 物事ははっきりと記憶できる
- 物事によく集中できる
- コミュニケーション力
- 気持ちが朗らかである
- 自分自身を受け入れられる
- 臨機応変に対処できる
- セルフコントロールができる



- 生活にいきがいがある
- 日々やる気や意欲を感じる
- 達成したい理想
- 自己肯定感
- 人生の満足感
- 感謝の念
- 生涯学習
- ありのままに生活を受け入れている



- 生活を楽しめる
- 幸福感
- しっくり感
- バランスのある生活
- 安心感
- 居心地がよい
- 住まいと同居者への満足
- 生活費のやりくりができています

上記以外で私にとって大切なことは: _____