

心のいたわり上手チェック

いくつあてはまるでしょうか。

1. 植物に水やりをすると喜んでいるなど思う	はい	いいえ
2. ペットは家族だと思ふ	はい	いいえ
3. 天気がいい日に空を見るとはれはれする	はい	いいえ
4. よく笑う	はい	いいえ
5. たまに雨が降るとよかったなど思う	はい	いいえ
6. 雨が續くと、そういう季節だと思ふ	はい	いいえ
7. 悲しいニュースを聞くと悲しくなる	はい	いいえ
8. 楽しいことは何回も思い出す	はい	いいえ
9. 得をしたなど思ふことが多い	はい	いいえ
10. 損をしたことはあまり覚えていない	はい	いいえ
11. 美味しいものを食べるとうれしい	はい	いいえ
12. 好きな音楽がある	はい	いいえ
13. 好きな本がある	はい	いいえ
14. 好きな絵や写真がある	はい	いいえ
15. 好きな人がいる	はい	いいえ

判定：「はい」の数

1～3の人：心が弱ってくるかもしれません。

4～7の人：もう少し心をいたわりましょう。

8～11の人：あなたはそこそこいたわり上手です。

12～15の人：あなたの心は幸せです。