

## あなたの現在地から根本原因をあぶり出す『具体的 19 の質問』

<回答にあたって>

- ・できるだけ正直に、自分を悲観せず思うままに書き出してみてください。
- ・答えが重複したり、複数回答したり、答えられないものがあったても OK です！

	質問	回答（複数可能）
その1	今あなたが抱えている健康の悩みは？ 書けるだけ書き出してください。	
その2	(1) について、何がきっかけであなたは それに悩み始めましたか？ いつから悩んでいますか？	
その3	今あなたが抱えている健康 <u>以外</u> の悩みは？ 書けるだけ書き出してください。	
その4	あなたは過去に大きな怪我や病気・手術を した経験はありますか？	
その5	あなたが身体を変えたい・健康になりたい と思う1番の理由は何ですか？	
その6	あなたが現在取り組んでいる運動や食事 気をつけていることはありますか？	

その 7	過去にやったことのある運動や食事法で一番成果が出たもの or 継続できたものは何ですか？その理由は？	
その 8	今までやったことのある運動や食事法で真っ先に失敗 or 挫折したものは何ですか？挫折の理由は？	
その 9	あなたが好きな料理または調理法 トップ 3 は？	
その 10	あなたがよく飲む飲み物（お酒を含む）は何ですか？その頻度は？	
その 11	自炊と外食ではどちらが多いですか？ その理由は？	
その 12	平日の平均何時間ですか？ 6 時間未満の人はその理由は？	
その 13	仕事や生活全般で座り・立ち・移動 どれが一番多いですか？ それは 1 日何時間くらいですか？	
その 14	職場や人間関係でイライラしたり 落ち込んだりした際取る ストレス発散法は何ですか？	

その 15	あなたが自分自身に抱く コンプレックスはありますか？ それはいつくらいからですか？	
その 16	あなたが『これだけは譲れない！』 と言える信念（座右の銘）は何ですか？	
その 17	あなたが『これは他の誰にも負けない！』 と言える自分の強みや長所は何ですか？	
その 18	周りの家族や友人にあなたは どんな性格だとよく言われますか？	
その 19	あなた思う自分の性格を 一言で表すとどんな性格ですか？	
まとめ	<ol style="list-style-type: none"><li>1) 回答を振り返ってみて、悩みの原因 になっている可能性の高い項目を3 つピックアップしてみましょう。</li><li>2) その3つとゴールと照らし合わせ て、自分取るべき行動目標を考え てみましょう。</li></ol>	