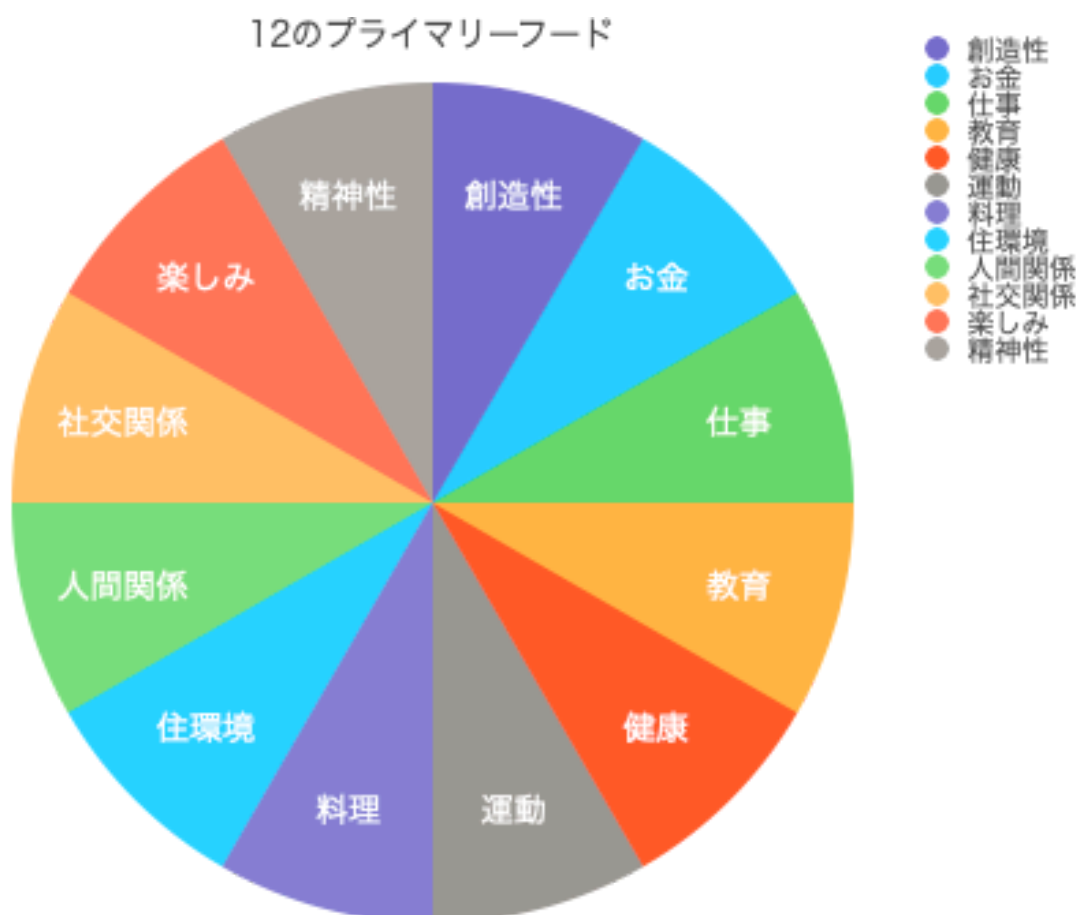


プライマリーフード・心の栄養素（ワーク付き）

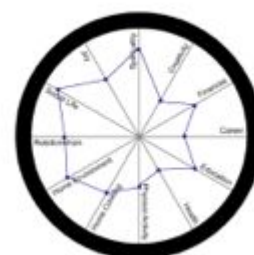
下の円グラフは人生に大切な12個のプライマリーフード、人間にとって大切な人生の栄養素になります。

あなたの人生で、現在満たされていないプライマリーフードがどこなのか見てみましょう。そして、楽しみと満足感を今後はどうやって満たしていくのか、考えてみましょう！



現在の人生がどのような状態か観察しましょう！

- ① それぞれのカテゴリーについての満足度がどのくらいなのか、ライン上に点をつけてみましょう。
円の中心の点は不満足を、中心から外側に向かうほど、満足度が高いことを示します。（右の例を参照ください）
- ② 点をつけたら、点と点を線でつなげてみましょう。
- ③ バランスの悪いカテゴリーはどこですか？
バランスよくするには、どこに時間とエネルギーを使えばいいでしょうか？



- ④今度は、あなたにとっての重要度が高いカテゴリーがどこなのか、少し考えてみてください。
重要度が高いというのは、心の満足度を占める割合が大きい項目になります。

※プライマリーフードの重要度は人それぞれです。満足度が高ければ良い、低ければダメというわけでは全くありません。
あくまで、自分にとって大切なカテゴリーの満足度を高める意識が大切になります。

カテゴリーごと重要度が決まったら、表に数字を書き込んでみましょう。

- ⑤次に、現在の問題点と、今後何をしたら満足度が上がるのか、そして具体的に行動を起こすとしたらどういうことができるのか考えて、表に書き込んでいきます。
あなたなら、どこにどれだけ時間とエネルギーを使いますか？

※満足度をあげる行動については、まずは小さなこと、できそうなことから書いてみてください。簡単な行動を書き込むことで、行動するというハードルが下がります。
そして、行動できた！ということが満足度に繋がり、良い循環ができます。
※このワークの良いところは、心の健康という漠然としたものが、文字や数字、グラフにして目に見えるものにしていくところです。
また、自分自身を見つめ直すことで、本当の気持ちに気づけたりもします。
※満足度は日々、変化します。定期的にチェックしてみることがオススメです。

| | 現状の課題 | 満足度をあげる行動 |
|-------------|-------|-----------|
| 創造性 重要度→ | | |
| お金 重要度→ | | |
| 仕事 重要度→ | | |
| 教育 重要度→ | | |

| | 現状の課題 | 満足度をあげる行動 |
|-------------|-------|-----------|
| 健康 重要度→ | | |
| 運動 重要度→ | | |
| 料理 重要度→ | | |
| 住環境 重要度→ | | |

| | 現状の課題 | 満足度をあげる行動 |
|--------------|-------|-----------|
| 人間関係 重要度→ | | |
| 社交関係 重要度→ | | |
| 楽しみ 重要度→ | | |
| 精神性 重要度→ | | |