**【あなたのポジティブ度は？】**

 自分はそれなりに価値のある人間だと思う

 良いところや悪いところも含めて自分だと思う

 必要なときは誰かに支援を求めることができる

 安心し信頼し合える人間関係を持っている

 他人の目や評価にあまり左右されない

 自分の考えや気持ちを他者に適切に伝えることができていると思う

 困難があっても何とか乗り越えてやっていけると思う

 嫌なことや失敗があって落ち込んでも引きずらない

 自分の生き方は自分で選択していると思う

 個人生活や職業生活の中で、達成感や満足感を感じることがある

 何かに没頭して時が経つのを忘れることがある

 感謝している事や人を10以上挙げられる

 気持ちが落ち着いてリラックスできる時間を持てている

 仕事以外の個人活動を持っていて楽しんでいる

 十分な睡眠、バランスのよい食事、軽い運動などを心掛けている

**※ 当てはまる項目が多いほど、ポジティブな要素を持っている可能性が高いと言えます**