

ウェルネス度チェック

A から N まで各項目、ご自分で当てはまるもの全てに✓を付け、最後に各項目ごとの✓の合計数をグラフに記入してください。

A 日常生活

- 1. 食事・睡眠など毎日規則正しい生活を心がけている
- 2. 日々の生活で、自分から挨拶を心がけている
- 3. 手洗い・うがい・歯磨き・洗顔・入浴・シャワー・着替えなど、常に清潔を心がけている
- 4. 排泄（回数や色など）のチェックをしている
- 5. 身だしなみを心がけている
- 6. おしゃれを意識している

A の点数

B 食生活

- 1. ゆっくりと食事を楽しんでいる
- 2. よく噛んで食べている
- 3. 塩分をとりすぎないようにこころがけている
- 4. 食の内容や品質を把握し質と量のバランスを考えた食生活を心がけている
- 5. 水分補給を心がけている
- 6. 感謝して食べている

B の点数

C 運動

- 1. 毎日身体を動かしている
- 2. 階段を使うように心がけている
- 3. 休日は、レクリエーション活動や適度なスポーツをするようにしている
- 4. 新しい運動にチャレンジする意欲がある
- 5. 楽しく身体を動かしている
- 6. ストレッチやマッサージで筋肉のケアをしている

C の点数

D 睡眠

- 1. 快適な睡眠環境に気を配っている
- 2. 寝つきは良い
- 3. ぐっすり眠れている
- 4. 睡眠時間は充分に取れている
- 5. 目覚めはすっきりしている
- 6. 朝、目覚めた時、身体がリラックスしている

D の点数

E 呼吸

- 1. 意識的に生活の中で呼吸法（腹式呼吸等）を取り入れている
- 2. 身体を締め付けない、ゆったりとした服を着るようにしている
- 3. 背筋をまっすぐにした姿勢を心がけている
- 4. お腹から声を出すようにしている
- 5. 普段呼吸が苦しくなることはほとんどない
- 6. 時々深呼吸をする

E の点数

F 趣味・休養

- 1. プライベートな時間を大切にしている
- 2. 趣味が複数ある
- 3. 自然と親しむことが好きである
- 4. 仕事から離れ気分転換を上手にできる
- 5. 休養をとるように心がけている
- 6. 休日を有意義に過ごしている

F の点数

※Gは、G-1～G-3までのうち該当する項目を1つ選んでください

(G-1 仕事)

- 1. 仕事は楽しい
- 2. いまの仕事は自分の能力が生かされている
- 3. 仕事のストレスを解消するよう心がけている
- 4. 職場環境は快適である
- 5. 職場における人間関係はスムーズである
- 6. 自分の仕事にやりがいがある

(G-2 学生)

- 1. 学校は楽しい
- 2. 学校（学部）は自分の目的にかなっている
- 3. 好きな科目がある
- 4. 学校（大学）の生活環境は快適である
- 5. 学校（大学）における人間関係はスムーズである
- 6. 勉強にやりがいを感じている

(G-3 主婦・主夫)

- 1. 家事は楽しい
- 2. 家事は自分の能力が発揮できている
- 3. 得意な家事がある
- 4. 家庭環境は快適である
- 5. 自分のまわりの人間関係はスムーズである
- 6. 主婦業（主夫業）にやりがいを感じている

Gの点数

H コミュニケーション

- 1. 何でも話し合える友人や仲間がいる
- 2. 自分の考えを他人に伝える努力をしている
- 3. メール、電話等を含む会話をしている
- 4. 家族間でコミュニケーションが取れている
- 5. 他人の話聞くようにしている
- 6. 初対面の人とも会話ができる

Hの点数

I 社会

- 1. 地域の子どもたちに関心をもっている
- 2. 近所づきあいをしている
- 3. 地域社会活動（ボランティア活動等）に参加をしている
- 4. 社会や地域のルールを尊重し守っている
- 5. 地域・社会・世界の出来事に関心をもっている
- 6. 政治や身近な行政に関心をもっている

Iの点数

J 環境

- 1. 環境問題に関心がある
- 2. ゴミを減らす努力をしている
- 3. ゴミ出しの曜日、分別のルールを守っている
- 4. 節電・節水などを心がけている
- 5. 騒音を出さないように気をつけている
- 6. エネルギーや資源の無駄使いをしないように心がけている

Jの点数

K 自己管理

- 1. 節度ある生活を心がけている
- 2. 健診結果を活かしている
- 3. 適正体重を維持するように努めている
- 4. 禁煙している
- 5. 適度な飲酒を心がけている
- 6. 将来の生活設計を考えている

K の点数

L 感情

- 1. 笑顔のある生活を心がけている
- 2. 感動や感謝、感激を素直に表現できる
- 3. 素直に自分の悲しみを表現できる
- 4. 他人の悲しみを受け止め、他人を傷つけないように心がけている
- 5. 怒りをコントロールできている
- 6. ストレス解消法をもっている

L の点数

M 人生観 I

- 1. 生きがいを感じている
- 2. 家族や友人を大切にしている
- 3. チャレンジ精神がある
- 4. 自分自身の信念を持っている
- 5. 終活（死）について考えたことがある（注：ウエルネステキスト第2版20頁参照）
- 6. 歴史や文化を大切にしている

M の点数

N 人生観 II

- 1. 自分自身生き方を大切にしている
- 2. 日々感謝の気持ちで生活している
- 3. 新しいことを素直に受け入れようと心がけている
- 4. 自分の間違いは素直に認め、次へのステップとしている
- 5. 相手の立場に立って物事を考えるようにしている
- 6. 夢を持ち続けている

N の点数

▼チェックグラフ

