

ライフカラーチェック表

氏名

生年月日

■記入される前に…

このチェックの集計結果により、現在の食生活が分かり、なおかつ食改善のアドバイスをさせていただきます。

なお、記入の際には、あまり考えないで直観でお答えください。悩まれて記入されると正確なカウンセリングができなくなります。

■記入方法

①○(言える)・×(言えない)・△(わからない)を白い枠に書く

②記入後は、縦計算をしていただきます。(○:2点・△:1点・×:0点) 木・火・土・金・水の枠に合計を書く

1	たとえ小さな不平でもその人を信頼できなくなるほうですか？					
2	思わず言ってしまってから、しまったと思うことがよくありますか？					
3	自分はわがままだなと思うことがよくありますか？					
4	待ち合わせ時間には、いつも早めに着くようにしていますか？					
5	困っている人から頼まれると断れないほうですか？					
6	あまり迷わず素早く決断できるほうですか？					
7	思っていることを口に出しにくいほうですか？					
8	損か得か結果を考えて行動するほうですか？					
9	ボランティア活動に参加するのは好きなほうですか？					
10	段取りをして能率的に仕事を片付けるほうですか？					
11	規則や道徳は、守らなければならないと強く思いますか？					
12	ここは自分さえ我慢すればよいと思うことがよくありますか？					
13	おもしろいことには、ついつい羽目を外すことがよくありますか？					
14	欲しいものがあると、いつまでも気になり買ってしまいますか？					
15	責任感のない人は嫌いですか？					
16	家事は好きなほうですか？					
17	人に嫌われないように行動するほうですか？					
18	「すごい」や「かわいい」などの流行語や感嘆詞をよく使いますか？					
19	人の期待に応えたいために嫌でも努力しますか？					
20	自分がやって初めて人に望むほうですか？					
21	他人に対して手紙や電話で励ましてあげたくなることがよくありますか？					
22	理想、博愛、平等のことなどを考え、そのために役に立ちたいですか？					
23	人の長所を見つけると誉めますか？					
24	～すべき、～ねばならないなどの言葉をよく使いますか？					
25	珍しいことや、おもしろうそうなことは、もっと聞いたり体験したりしたいほうですか？					
26	面倒見がよいとよく言われるほうですか？					
27	ルーズで横着な人は、嫌いで批判するほうですか？					
28	感情的な会話は少ないほうですか？					
29	聞かれた時に感情的な言葉は避けて、できるだけ理論的に話すほうですか？					
30	杓子定規は嫌いで融通を利かせるほうですか？					
31	我慢して妥協するほうですか？					
32	直感で判断し、行動するほうですか？					
33	子供や部下には厳しい指導をするほうですか？					
34	よく考えてから返事をしたいほうですか？					
35	にぎやかな場所より、静かなところのほうが好きですか？					
36	人の失敗は許すほうですか？					
37	好きなことならどこまでもやってしまいますか？					
38	他の人の表現や考え方が気になるほうですか？					
39	さまざまな意見は、本を読んだりして参考にしますか？					
40	感情を抑えて表情に出さずに我慢するほうですか？					
41	自分らしさがなくなってきたいのでは…と思うほうですか？					
42	事実や数字で判断するほうですか？					
43	自分の意見や行動に自信がなく、さつと決断できないほうですか？					
44	怒りや喜びが素直に表情に表れますか？					
45	映画や小説では結構感情移入しますか？					
46	風邪で体調が悪い時などは、無理を避けて休むほうですか？					
47	「人情」のある話が好きですか？					
48	大勢の人がいる場所では目立たず引っ込むほうですか？					
49	現実でも映画などでも涙もろいほうですか？					
50	仕切ったり指示することが結構多いですか？					

合計

木 火 土 金 水