

## ディープマインドフルネス®チェック

### 【診断】

あなたのディープマインドフルネス®度をチェックするテストです。

質問に対してA～Cの回答で一番あてはまる内容に○をつけてください。あまり深く考えずにご回答ください。

1	あなたの集中力は？
	A. 集中力はとても高いほう
	B. 集中力が養われてきた
	C. 集中力は低いほう
2	あなたには夢はありますか？
	A. いつでも夢を持ち続けています
	B. 最近、夢が持てるようになった
	C. ない
3	あなたの笑顔は？
	A. 笑顔になることが多い
	B. 最近、笑顔が増えてきた
	C. 笑顔になることはほぼない
4	あなたは自分のことを信頼している？
	A. とても信頼している
	B. 最近、信頼できるようになってきた
	C. 信頼できないことが多い
5	ストレスを感じたら？
	A. たいていは自分で対処できる
	B. 最近、自分で対処できるようになってきた
	C. ストレスがたまり、どうしようもない
6	自分のことをオープンな気持ちでマインドフルネスしてる？
	A. することが多い
	B. 最近、上手にできるようになってきた
	C. できていない

7	過去の失敗で自分を責めるタイプ？
	A. いいえ。意識的にしないように心がけている
	B. 最近、責めることが少なくなってきた
	C. はい、自分を責め続けることがよくある
8	自己肯定感は？
	A. 高いほうだと思う
	B. 最近、高くなってきた
	C. 低いほうだ
9	今、希望や目標がある？
	A. 明確な希望や目標がある
	B. 最近、希望や目標が明確になってきた
	C. ほとんどない
10	感情に流されやすい？
	A. いいえ、自分で制御できるほう
	B. 自分で制御できるようになってきた
	C. 流されやすいほう
11	呼吸に意識を向けている？
	A. 常に向けるように心がけている
	B. 呼吸に意識を向ける時間が多くなってきた
	C. 呼吸に意識を向けることは、ほぼない
12	今の心と体の状態はいかがですか？と聞かれたら？
	A. 即、適切に言語化できる
	B. 最近、ラクに言語化できるようになってきた
	C. 言葉で表現するのは難しい
13	ミスは多いほう？
	A. 最近、たいしたミスはしていない
	B. 最近、ミスが少なくなってきた
	C. ミスは多いほう
14	他の人を批判したり嫉妬することがある？
	A. ないほうだ

	B. 最近、しないようになってきた
	C. することが多い
15	一人になったら？
	A. 孤独感を感じることはないほう。一人でもOK
	B. 最近、割と一人でも大丈夫
	C. 孤独には弱いほう
16	決断力は？
	A. 決断力は高いほう
	B. 最近、決断力が高くなってきた
	C. 決断できないタイプ
	D. 決断が怖い。決断に自信がない。決断できない
17	自分に制限をかけてない？
	A. ほぼ、かけることはない
	B. 最近、かけることが少なくなった
	C. 制限をかけることは多い

## 1. 診断結果

それぞれの個数を記入してください。

A( ) B( ) C( )

一番多い数字があなたのタイプです。

- ・ タイプA ディープマインドフルネス®力がとても高い
- ・ タイプB ディープマインドフルネス®に磨きがかかってきた
- ・ タイプC ディープマインドフルネス®力を高めるチャンス