Valued Questionnaire

以下の各項目をよく読み、**今日を含めてここ１週間**、それぞれがどの程度自分に当てはまるかを数字で１つ選び、〇で囲んで下さい。

０　１　２　３　４　５　６

あてはまらない　　あてはまる

1	自分にとって重要なことに取り組んでいる最中でも、過去や未来について考えることが多い。	0	1	2	3	4	5	6
2	日々の生活の中で、「自動操縦」をしているかのように、意識せずに行動することが多い。	0	1	2	3	4	5	6
3	やる気を感じていなくても、自分の目標に向かって取り組んでいる。	0	1	2	3	4	5	6
4	自分の生き方に誇りをもっている。	0	1	2	3	4	5	6
5	自分の人生で大切にしていることに向き合い、前進している。	0	1	2	3	4	5	6
6	思考、感情、記憶が邪魔をして、本当にやりたいことができないときがある。	0	1	2	3	4	5	6
7	自分の理想とする人間に日々近づいている。	0	1	2	3	4	5	6
8	物事が予定通りに進まないとき、あきらめが早い方である。	0	1	2	3	4	5	6
9	自分の人生には意味があるように感じる。	0	1	2	3	4	5	6
10	自分にとって重要であることを意識せずに、ただ「形だけやっている」ようなときがある。	0	1	2	3	4	5	6

「前進」因子：項目３，４，５，７，９

「障害」因子：項目１，２，６，８，10