

人生評価シート ※現在までを大体で良いので曲線で評価する

	誕生	5歳～	10歳～	15歳～	20歳～	25歳～	30歳～	35歳～	40歳～	45歳～	50歳～	55歳～	60歳～	65歳～	70歳～	75歳～
満足100																
↑ ↓																
普通																
↑ ↓																
不満足-100																

- 問いかけ項目例
- 満足しているとき（人生が好調と感じられたとき）は何があったのか
 - 満足しているときから低下していくときには何があったのか
 - 不満足なとき（人生が不調と感じられたとき）は何があったのか
 - 不満足なときから上昇していくときには何があったのか