

# セルフケア評価用紙 Self Care Questionnaire

生きがい（人生の意味）を感じていますか？

**(Meaning)**

- 1 生きがいに満ちあふれています
- 2 生きがいを感じています
- 3 ふつうです
- 4 あまり感じられません
- 5 生きる意味を失いました

ゆるすことのできない人（あるいは自分自身）がいますか？

**(Forgiveness)**

- 1 すべての人を心の底から温かく受け入れています
- 2 ほとんどの人を温かく受け入れています
- 3 特別な憎しみや恨みの感情はありません
- 4 憎しみや恨みを感じる人がいます
- 5 どうしても赦せない人（あるいは自分）がいます

なんとも言えない寂しさ、孤独感がありますか？

**(Relatedness)**

- 1 友人や家族（あるいはペットなど）と素晴らしい関係にあります
- 2 おおむね良好な関係にあります
- 3 特別な寂しさは感じません
- 4 漠然とした寂しさがあります
- 5 すごく寂しく、孤独に感じます

将来に希望が持てますか？

**(Hope)**

- 1 夢・希望に満ちあふれています
- 2 夢・希望があります
- 3 ふつうです
- 4 希望を失いかけています
- 5 すごく落ち込んで、夢も希望もありません