

## 【チェックリスト】あなたの“メンタルフィットネス”度を確認しよう

質問	はい	いいえ
1. 一日5分以上、深呼吸や呼吸を意識する時間を取っているか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. ストレスを感じたとき、紙に書き出す習慣があるか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 寝る前にポジティブなことを振り返る習慣があるか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 週1回以上、自然の中で過ごす時間を取っているか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 自分の感情を他人に共有しやすい人間関係があるか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 頭の中がモヤモヤしたとき、整理する“自分なりの方法”を持っているか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>