

# 移行健康度の評価ツールの説明

このツールは、生活における8つの領域について検討することにより、あなたが移行期にどのような適応能力を備えているかを評価するものです。はじめにこの説明書をプリントアウトして「移行健康度の評価質問シート」というファイルを開いてください。次に、それぞれの質問について、現在のあなたの移行リズムに最も当てはまる答えを回答してください。回答する際の数字は以下の通りです：1、全く当てはまらない 3、ときどき当てはまる 5、全く当てはまる。回答のスコアは自動的に合計されます。

質問は、4つの人格形成カテゴリー：「アイデンティティ」、「魂のケア」、「逆境からの再起力」、「望ましい未来を作り上げる」があり、それぞれのカテゴリーの中で4つの個人ミニストーリー領域：A. 健康 B. 人間関係 C. 霊的生活 D. 心の知能に関わる質問があります。

この評価ツールは4つの数値化されたスコアによって評価されます。

1番目のスコア：個人ミニストーリー領域において示される合計スコアです。

2番目のスコア：人格形成スキルにおける合計スコアです。これらの4つのスコアは質問シートの下部に示され、自身の強みの範囲にある数値に比較・適用されます。

3番目のスコア：4つの個人ミニストーリー領域の合計です。この合計は質問シートの下部に示され、自身の強みの範囲にある数値に比較・適用されます。

4番目のスコア：このスコアは、4つの人格形成スキルのスコアと4つの個人ミニストーリー領域のスコアを全て合計したものです。これはあなたの移行健康度を示す基本的な指標となります。

これらのスコアはコーチングやメンタリングをする上で具体的な指標となるものです。この評価ツールはその時々により再評価することをお勧めします。