

人生100年時代における前向きな人生観

将来やりたいことがある人や、未来に対して楽観的であったり、過去の出来事に後悔よりも感謝の気持ちを持つ人は、前向きな人生観を持つと考えられます。前向きな人生観を持つ人は、日々の仕事に対しても柔軟で生産性が高い傾向があります。

● ちがう ● ややちがう ● どちらともいえない ● まあそうだ ● そうだ

未来志向

私には将来の夢や目標、やりたいことがある



長生き

私は、できるだけ長生きしたい



楽観的な思考（自己効力感）

私は、人生に困難があっても「きっと何とかなるだろう」という楽観的な気持ちがある



過去の捉え方（自己肯定感）

これまでの人生を振り返る時、後悔よりも感謝する気持ちの方が強い

