

# こころの土台 マズローの三角形

(大人プロ)

下の10項目を、それぞれの欲求段階に2つずつ当てはめましょう

- 1 目標は具体的に！期限を決めて
- 2 食育は、食のリズムと栄養バランス
- 3 自分の未来設計！「将来の夢」
- 4 子供の長所に目を向けて、認め、褒め、励まし、伸ばす
- 5 整理整頓しつげに挨拶
- 6 我が家の合い言葉！「早寝早起き朝ご飯」
- 7 ありますか、子供の居場所 家庭や学校に
- 8 大切にしよう！「親子のふれあい」「友だちの絆」
- 9 見直そう！「服装」「歯磨き」「身だしなみ」
- 10 STOP THE「いじめ」！守ろう「人権」！

階 層	マズローの欲求段階	該当する番号
上位層	自己実現の欲求	
	自我・承認の欲求	
	社会・愛情の欲求	
下位層	安全・安心の欲求	
土 台	生理的欲求	

正解：（自己実現 1、3 自我・承認 5、9 社会・愛情 4、8 安心・安全 7、10 生理的 6、2）

# こころの土台：ウェルビーイング 簡易版

(大人プロ)

ウェルビーイング&エージェンシーなどのキーワードを、勝手にマズローの欲求段階風に整理しました。

下の7項目を、それぞれの欲求段階に1つずつ当てはめてみましょう

- 1、問題解決、自己表現
- 2、将来の夢、何でも前向き
- 3、感動体験、社会体験
- 4、早寝早起き朝ご飯
- 5、くつろげる家庭、行きたい学校
- 6、グループを、チームに！
- 7、自分の気持ちを大切に！

階 層		ウェルビーイングキーワード	該当する番号
上位層	①	協働 (Collaboration) 感謝 (Thanks)	
	②	挑戦 (Challenge) 楽観的 (Optimism)	
	③	意志 (Will) 技術 (Skill)	
	④	意識 (Mind) 意欲 (Mental)	
	⑤	情動 (Heart) 関係性 (Relationship)	
	⑥	安全 (Safety) 安心 (Rrelief)	
土 台	⑦	身体 (Body) 生理 (Physical)	

正解 ①-6 ②-2 ③-1 ④-7 ⑤-3 ⑥-5 ⑦-4

心身の土台をしっかりと育むことが大切です。