

以下の基準を手引きとして使い、あなた自身がどれくらい各陳述に当てはまるかを示すために各陳述の横に数字を記入してください。

- 1 = まったく当てはまらない
- 2 = 当てはまらない
- 3 = あまり当てはまらない
- 4 = どちらともいえない
- 5 = 少し当てはまる
- 6 = 当てはまる
- 7 = 大変よく当てはまる

_____ 1. 私には自分の人生の中で感謝することがたくさんある。

_____ 2. もし、自分が感謝を感じていることを全てリストにあげなければならないならば、それはとても長いリストになるだろう。

_____ 3. 私が世の中を見るとき、感謝すべきことはあまり見当たらない。

_____ 4. 私は広範囲にわたる多種多様な人々に感謝している。

_____ 5. 年齢を重ねるにつれて、私は自分の人生の一部となってきた人々、出来事、状況について、自分自身がより感謝ができるようになっていることを発見する。