ASK BASIC COURSE QUESTIONNAIRE

ASKベーシックコース質問表

ＡＳＫベーシックコースの受講を心より歓迎いたします。
生涯学習の一環としてコースの体験が自らの成長を高めるのに役立つだけではなく、限りない可能性の広がりとともに参加者一人一人が自分自身の効果的な生き方を発見し、人生を肯定的な方向へ導くための価値ある機会が創られるものと確信しております。

以下の質問事項はコースの中で、最大限の価値を創りだすためにＡＳＫアカデミージャパンがよりよい援助をさせていただくのに役立つものです。

個人の秘密は厳守しますので正直にお答え下さい。６ページ目の「受講同意書」にもご記入、ご捺印の上、当日研修会場にご持参ください。尚、不明な点やご相談がございましたら、担当者までお気軽にご連絡ください。

<table>
<tr><td>受講コース</td><td colspan="5">年　　月　　日～　　日</td></tr>
<tr><td>ふりがな</td><td colspan="2"></td><td>性別</td><td colspan="2">生年月日、年齢</td></tr>
<tr><td>氏名</td><td colspan="2"></td><td>男・女</td><td colspan="2">年　　月　　日
（満　　歳）</td></tr>
<tr><td rowspan="2">住所</td><td colspan="2" rowspan="2">〒</td><td>自宅電話</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td>携帯電話</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td>勤務先名</td><td colspan="2"></td><td>勤務先電話</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td>職種</td><td colspan="2"></td><td>紹介者名</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td>役職
タイトル</td><td colspan="2"></td><td>連絡先電話</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td>緊急連絡先
(家族・親族)</td><td></td><td>間柄</td><td></td><td>電話番号</td><td>昼
夜</td></tr>
</table>

あなたのコース参加の目標についておうかがいします。

あなたのＡＳＫベーシックコースにおける目標やセミナーに参加することでどのような結果を期待されているかを明確にすることは非常に重要です。次の質問について考え、全てに答えて下さい。

1.　あなたがこのコースを受講しようと決められた動機は？
　　下記の該当欄に〇を入れて下さい。（いくつでも結構です）

a. 人生の目標を明確にしたい		h. 創造性を発揮したい	
b. 自分の能力・可能性を追求したい		i. 人間関係をより改善したい	
c. 自己啓発自己成長に関心がある		j. リーダーシップを高めたい	
d. 自分自身をもっと深く知りたい		k. 仕事（事業）に活用したい	
e. 自分の性格を改善したい		l. 人から熱心に勧められた	
f. 人生上の問題解決の手段としたい		m. あまり明確でない	
g. 精神的な悩みを解決したい		n. その他（　　）	

2.　あなたはこのコースからどのような結果を期待していらっしゃいますか？（できるだけ具体的に、日常生活にあてはめて書いて下さい）

_____

_____

_____

_____

_____

あなたのライフスタイル、心や行動の状態についてお伺いします。

1.　最近3ヶ月間のライフスタイルについておうかがいします。該当する欄に〇印を入れて下さい。

	はい	いいえ
a. 毎日朝食をとる		
b. 3食きちんと食べる		
c. 寝る前3時間はあまり食べない		
d. 食事に15分以上かける		
e. 標準体重を維持している		
f. 7～8時間平均の睡眠をとる		
g. 適度な運動を週2～3回している		
h. 毎日入浴している		
i. 薬はめったに飲まない（ビタミン剤等も含む）		

2.　嗜好品についてうかがいます。該当する欄に〇印を入れて下さい。

a. 煙草

日に20本を超す	日に5～20本	日に5本未満	吸わない

b. アルコール

量：

日に3単位以上	日に2～3単位	1単位以下	ほとんど飲まない

（1単位はビール大1本、日本酒1合、ウイスキーW1杯、ワイン2杯）

頻度：

毎日のむ	週のうち5～6日	週のうち3～4日	2日以下

3.　あなたについて伺います。該当する欄に〇印を入れて下さい。

	よく あてはまる	やや あてはまる	どちらとも いえない	あまり あてはまらない	全く あてはまらない
a. 自分は人格的に人をひきつける方だ					
b. 自分の容姿は人をひきつける方だ					
c. 自分の顔は気に入っている					
d. 自分の身体は気に入っている					
e. 自分の性格は我ながら興味深いと思う					
f. 自分の学歴に満足している					
g. 異性とうまくやっていける					
h. 年とともに魅力的になっていく					
i. 初対面の人とうまくやっていける					

4.　最近3ヶ月間のあなたの行動や心の状態についてうかがいます。

該当する欄に〇印を入れて下さい。

	よく あてはまる	やや あてはまる	あまり あてはまらない	全く あてはまらない
a. 気分は爽快				
b. 意欲（気力）に満ちている				
c. 創造性を発揮している				
d. 集中力がある				
e. 生きている実感がある				
f. 感情が活き活きしている				
g. 人生のひとコマひとコマが新鮮				
h. 大切な人を大事に扱っている				
i. 職場でうまくやっている				

5.　あなたがこの1年間に体験した出来事の中で、ご自分にとって大きな意義（影響）を感じられることがあれば、例に従って簡略に記載してください。

例：1）昨年11月に結婚した。新居の家賃は高いが、共稼ぎで力を合わせてがんばっている。

2）先月、課長補佐に昇進した。口やかましい課長の下で部下との板ばさみになり疲れ気味。

3）今年の春、母を癌で失った。仕事で成果を出すことが親孝行と思って、頑張っている。

あなたの人間関係及び生活状態についておうかがいします。

ASKベーシックコースはあなたが望んでいる人生、そして生き方について自ら発見していく機会と環境を提供してきます。現在、あなたの人生が結果としてどのような現実であれ、今新しいスタートの起点としてとらえた場合、今度どのような人生を望んでいるのかを考えることは非常に大切です。以下の質問に正直にお答え下さい。そして、この事は、セミナーにおいて新たな発見と可能性をひろげていくうえで、あなたの人生の大きなテーマとなっていくでしょう。

1.　家族構成及びあなたとご家族との関係について、あなたとあなたの家族構成について具体的にお書きください。

a. あなたは　現在未婚・既婚（　　）年

b. 家族構成を書いてください

続柄	氏　名	年齢	同・別居	この人との現在のご関係は？（該当するものに〇をして下さい）
父				うまくいっている・どちらともいえない・うまくいっていない
母				うまくいっている・どちらともいえない・うまくいっていない
				うまくいっている・どちらともいえない・うまくいっていない
				うまくいっている・どちらともいえない・うまくいっていない
				うまくいっている・どちらともいえない・うまくいっていない

●うまくいっていない又はどちらともいえないに〇をされた方へ

それはどうしてですか？（できるだけ詳しく書いてください）

2.　仕事（専業主婦を含む）の満足度について （該当する番号を〇で囲んで下さい）

満足していない	あまり満足していない	どちらともいえない	満足している	大変満足している
①	②	③	④	⑤

①②③のいずれかに〇をされた方へ　それはどうしてですか？（できるだけ詳しく書いて下さい）

3.　職場での人間関係について（該当する番号を〇で囲んで下さい）

最悪である	あまりうまくいっていない	どちらともいえない	うまくいっている	大変うまくいっている
①	②	③	④	⑤

①②③のいずれかに〇をされた方へ　それはどうしてですか？（できるだけ詳しく書いて下さい）

4.　ご家族との関係、仕事の満足度、職場での人間関係をみつめ直した上で、あなたがこれから本当につくり出したいと思うご自分の人生は、どのようなものですか？
（できるだけ詳しく書いて下さい）

ASKベーシックコースの受講についてご質問があれば何でもお書きください。担当スタッフが電話でお答えします。

注　意　事　項

各質問に対して正直にご回答をいただきありがとうございました。このコースから、計り知れない多くの成果を創りだしていただけることを心から期待しております。

尚、ASKベーシックコースは教育的な体験学習です。心理療法ではありません。したがって基本的には心身共に健康な方を対象としております。この質問表では、あなたが体力的、精神的及び情緒的にコースご参加の準備ができていらっしゃるかどうかの確認をしております。もし、あなたが、現在あるいは過去において肉体的病気治療や精神神経系の病気治療及び精神的問題のカウンセリングを受けておられる、あるいは受けたことがある場合は、担当医師または担当カウンセラーとご相談の上、別紙担当医師承諾書により許可をもらってください。その承諾書は、申し込み書類の一部として必ず提出してください。ASKがコース受講を適当でないと判断させていただいた場合は受講をお断りすることもあります。

尚、これらの件でもっと詳しい情報を必要とされる方は、ASKアカデミージャパン 担当コーディネーター 加賀までご連絡下さい。

（電話０３－５９５６－７８１１ 月～金10：00～18：00）

下の同意書に自署、捺印して下さい。

同　意　書

私は、このたびASKベーシックコース受講申し込みに際し、関係書類（質問表･受講申込書･参加手続きのご案内･セミナーのご案内）を読み、理解して全てを正直に記入しました。
私は、ASKベーシックコースの参加を自主的に選択し、受講の申し込みをいたしました。
したがって私は私の行動、ふるまい、肉体及び精神的健康に責任を持つと共に、ASKアカデミージャパンの受講規定に従うことに同意します。

年　　月　　日

氏名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿印