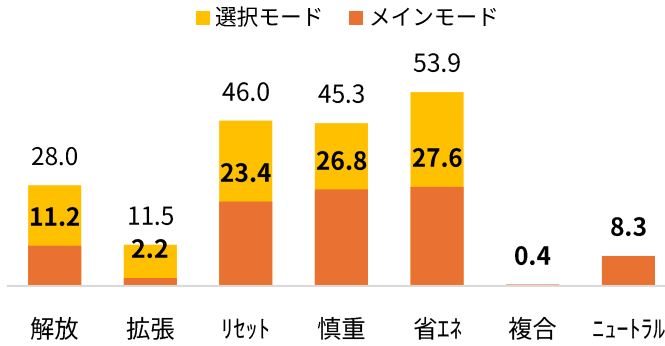


今月の『暮らし温度』レポート 2026年3月

<今月の気分>

◆今月のマインド・モード



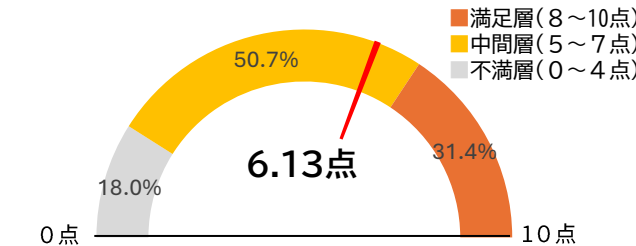
◆マインド・モード

15項目の気分・マインドに関する選択結果をもとに、その時期の意識の向きを5つのモードに分類。複数回答としてのモード把握（選択モード）に加え、最も強いモードをメインモードとして分類している。

- 解放・・・気分重視で楽しむ、制限なく動きたい
- 拡張・・・新しい体験や成長に前向き、世界を広げたい
- リセット・・・整える・立て直す、生活を元に戻したい
- 慎重・・・失敗回避を優先、様子を見ながら判断する
- 省エネ・・・無理しない・使いすぎない、効率重視で抑える
- 複合・・・複数の意識が同時に働き、行動が状況で変わる
- ニュートラル・・・特定の意識は強くなく、流れに任せている

◆今月の生活満足度

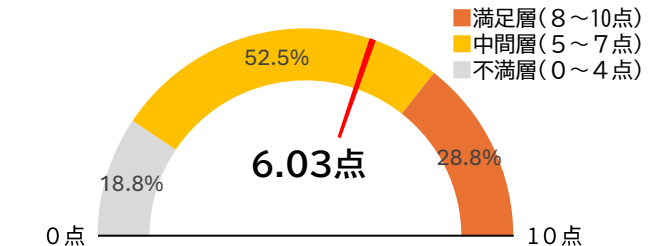
Q. 日々の生活の満足度を0～10点でお答えください。



	解放	拡張	リセット	慎重	省エネ
平均点	7.00	6.24	6.23	6.01	6.07
(前月比)	—	—	—	—	—

◆今月の生活充実度

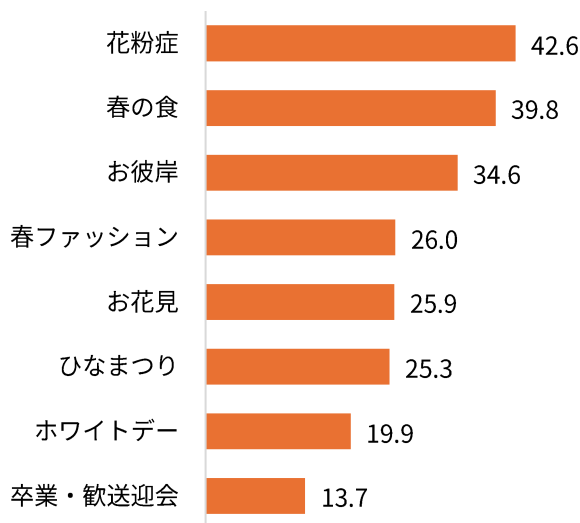
Q. 日々の生活の充実度を0～10点でお答えください。



	解放	拡張	リセット	慎重	省エネ
平均点	6.77	6.12	6.03	5.96	6.03
(前月比)	—	—	—	—	—

◆今月の季節行動

Q. 今月の季節ならではのカテゴリのうち、意識した・実際に行動したものを教えてください。



◆今月の行動 (フリーコメントより)

Q. 今月意識するようになったこと、時間をかけるようになったことは何ですか。

