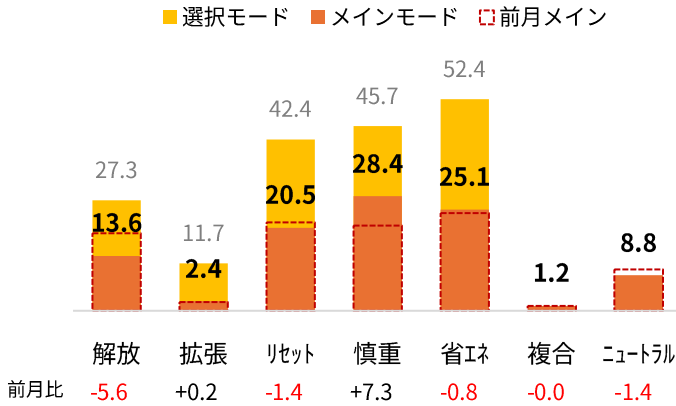


今月の『暮らし温度』レポート 2026年5月

＜今月の気分＞

解放意識が落ち着き、慎重さが優勢になる

◆今月のマインド・モード



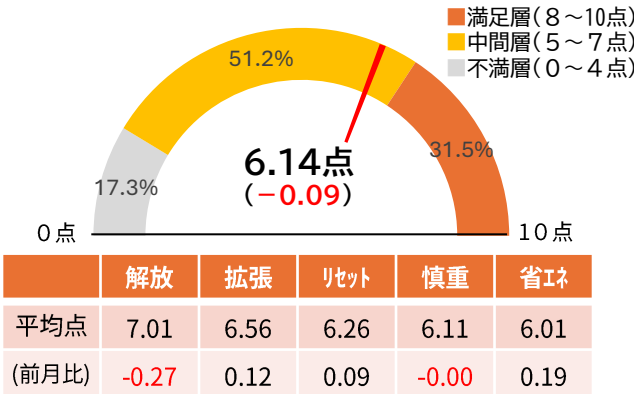
◆マインド・モード

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

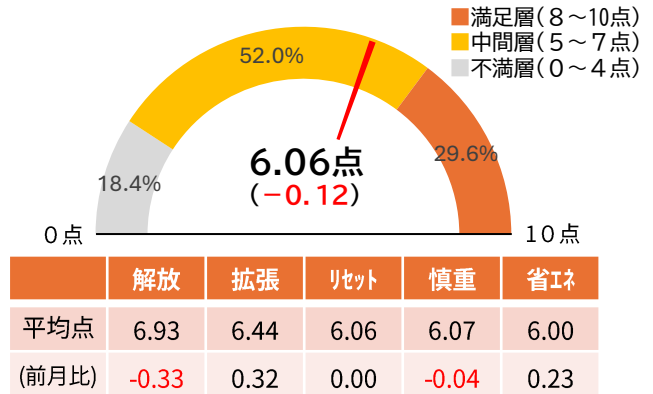
◆今月の生活満足度

Q. 日々の生活の満足度を0～10点でお答えください。



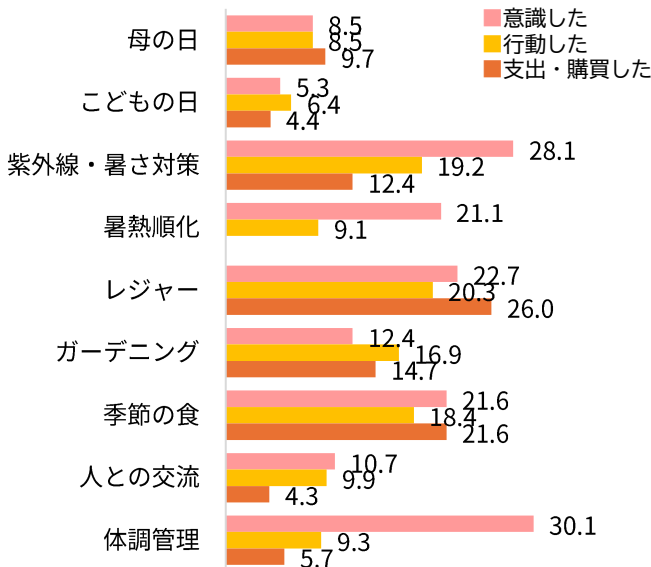
◆今月の生活充実度

Q. 日々の生活の充実度を0～10点でお答えください。



◆今月の季節行動

Q. 生活行動に関する項目（カテゴリー）について、今月意識したもの、行動・支出したものは何ですか。



◆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。

