1. やりたことがいろいろあるけど時間がない
2. 夫(妻)が家にいる時間は出かけにくい
3. 時間があれば、身体を休めてのんびりしたい
4. 自分はよく出かける方
5. 新聞にはゆっくり目を通す
6. いつも片付けが気になっている
7. 時間ができたときに、何をしていいかわからない
8. 夫(妻)に手伝ってといえる。
9. 家族のため、仕事のためだけの人生は送りたくない。
10. 時間ができたら自分のしたいことをする
11. 時間が空いたらとりあえず、家のこと、気になっていることをする
12. やることがあっても、「後でいいか」と思う。頭がそのことにいかない。
13. サークル活動、ボランティア、習い事のいずれかをしている
14. 息抜きのために友人と食事や旅行にいくことがある
15. 手抜き料理は気がひける。
16. 仕事、介護、育児のいずれかをしている
17. 友人と会ったりするより、家でゴロゴロしていたい
18. ついつい、スマホやテレビをみて時間をつぶしている
19. 立ち話で話し込んだり、長電話をしてしまう
20. 自分のやりたいことを優先して食事の時間が遅れることがある

21 頼まれるとイヤと言えない  
22 自分の気にいったように料理を盛り付けたり、デザインに仕上げないと気がすまない  
23 ちょっとの時間でも、時間をムダにしたくない

24 通販のカタログを見たり、ショップチャンネルを見るが好き

A 流されタイプ

自分のしたいこと、今日のやることがはっきりしています。時間の使い方も下手ではないのですが、ついつい、おしゃべりに流されたり周りに流されてしまいます。

B他者優先タイプ

自分がしたいことがあっても、子どもや夫のことを優先するあまり、自分のことがなかなかできません。自分のことをやると罪悪感を抱く人もいます。他者優先タイプはみんなのため、組織のためにと、自分のやることが後回しになります。

Cマイペースタイプ

周囲のことより、自分のしたいことを優先して行動します。家族がおなかを空かしていても、「ちょっと待って、すぐ終わるから」と言って、相手を待たせてしまいます。

D振り回されタイプ

周りから声をかけられたり、頼まれると、やりかけていることがあっても断れないので中断したままになります。周りに振り回されて自分のことができない状況を作ります

\_Eこだわりタイプ

ひとつのことにこだわりすぎて、他のことに切り替えができません。料理にしても、趣味にしても、色や形にとことんこだわり、自分が納得しないと気がすまないのでなかなか先に進めません。

F追われタイプ

あれもこれもと予定を立てて、頭がくるくる回り気持ちにないので時間に追われてしまいます。中には、介護や育児などで本当に忙しくて時間に追われている人もいます。

G先延ばしタイプ

やることがあっても、「まあ、明日でいいか」とか、頭がそこに向かなかったりで、ついつい先延ばしにしてしまいます。