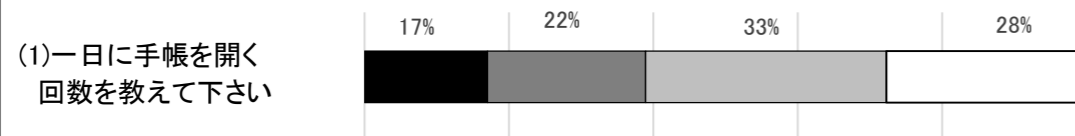


## フォーサイト手帳効果見える化レポート2021 全国平均データ

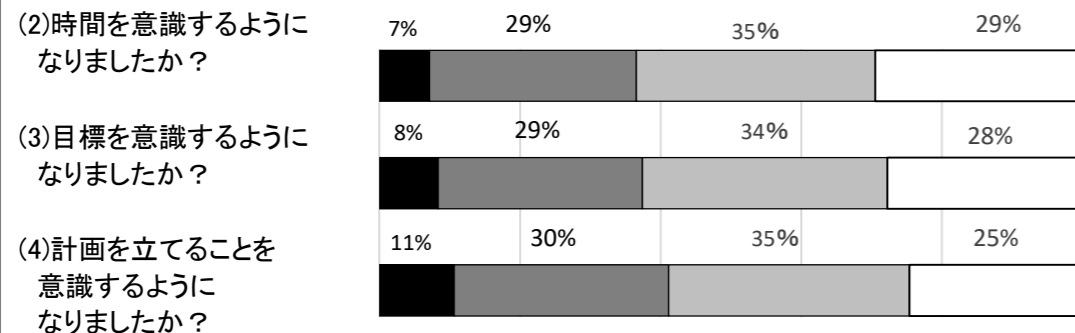
### A,手帳の活用状況

■1日3回以上 ■1日2回 ■1日1回 □開かない



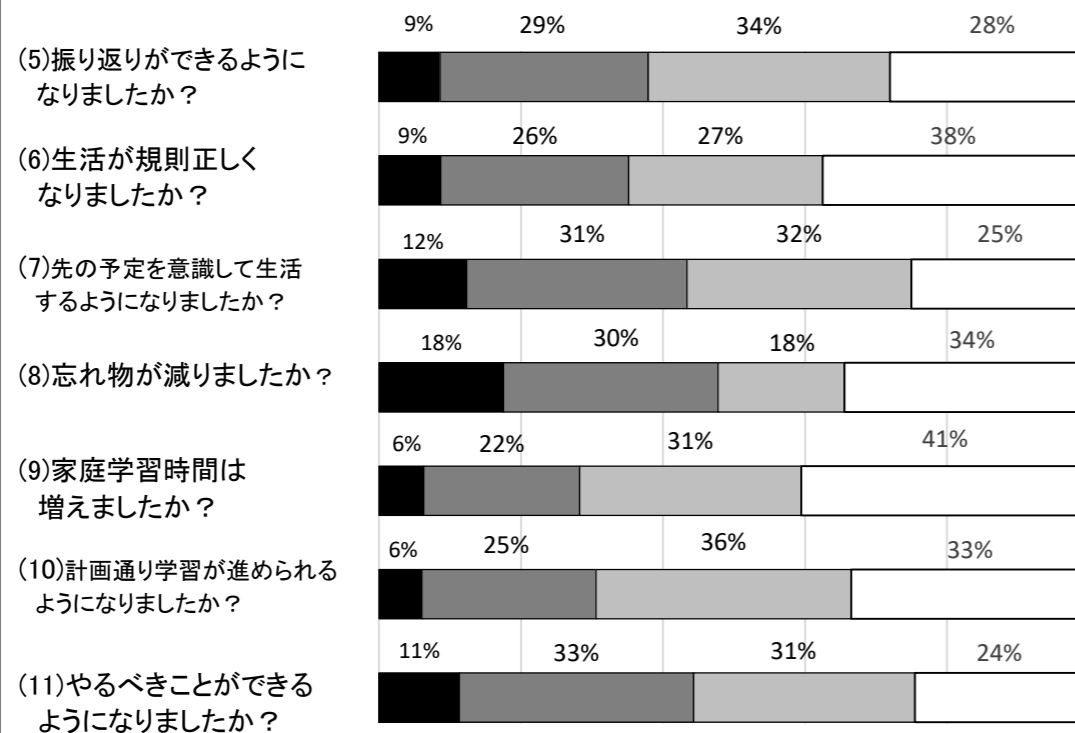
### B,意識の変化

■強く意識するようになった ■意識するようになった  
□少し意識するようになった □変わらない



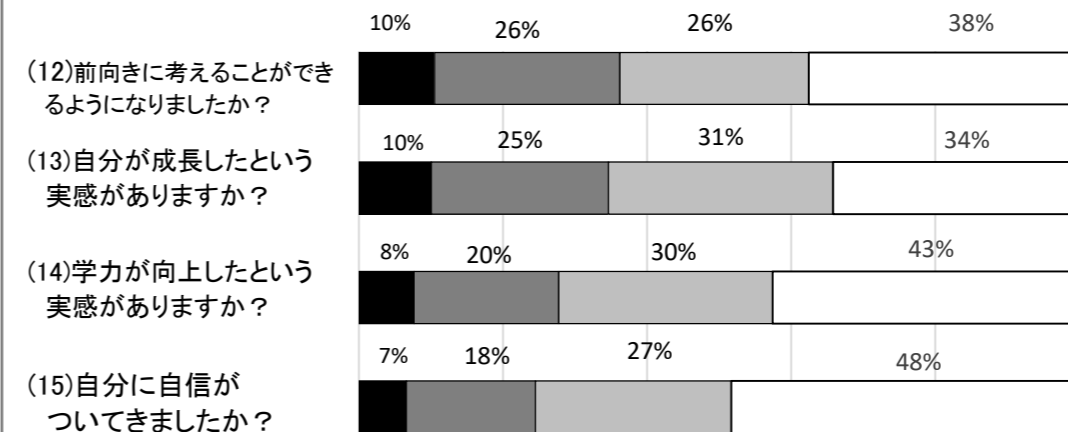
### C,行動の変化

■強くそう思う ■そう思う ■少しそう思う □変わらない  
(8)■大幅に減った ■減った ■少し減った □変わらない  
(9)■大幅に増えた ■増えた ■少し増えた □変わらない



### D,自己肯定感の変化

■強くそう思う ■そう思う ■少しそう思う □変わらない



### E, その他の変化

