



理想の休日

幸福度を上げる休日の過ごし方はどのようなものですか？
理由も教えてください。

休日にはどのような要素が必要だと思いますか？
その理由は何ですか？

休日の過ごし方を工夫することで、仕事や日常生活にどのような影響がある
と思いますか？