

JLBA AI生命力カルテ

～ あなたの生命力を可視化し、未来の健康と幸せをデザインします ～

お名前

栗林 ビー子 様

診断日

2025年5月27日 JLBA-20250527-01

診断No.

現在の生命力スコア

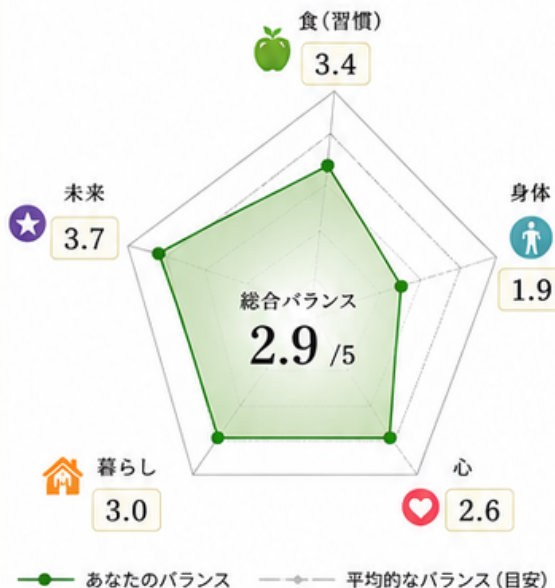
59点

/100点満点

未来志向で学び続け、社会に貢献したい生命力タイプ

回復と成長の余地があるタイプ

5つの生命力バランス



各分野の平均スコア (5段階)

食(習慣)	3.4 / 5
身体	1.9 / 5
心	2.6 / 5
暮らし	3.0 / 5
未来	3.7 / 5

総合スコア (100点換算)

59点 /100点

※各項目を5段階で評価し、総合的に換算しています。

② AI総合分析

未来への意欲と人を思う方が、
これからの変化を支える大きな種です。

栗林ビー子さんは、未来への希望や学びの意欲が高く、「社会に貢献したい」「誰かの役に立ちたい」という想いがしっかりと育っています。
その優しい気持ちと使命感が、これからの大きな原動力になります。

一方で、身体スコアがやや低く、疲れやすさ・睡眠の質の低下・肩こりや冷えなどのサインが見られます。また、心のバランスも十分とは言えず、ストレスや情報の多さが心の疲れにつながっている可能性があります。

忙しさの中で、自分を後回しにしやすい状態が続いています。しかし、小さな習慣の積み重ねで、心と身体は必ず変わります。

これからは「自分を整えること」を優先し、心と身体にやさしい習慣を取り入れることで、生命力は大きく回復し、未来のビジョンをさらに現実にしていきます。

自由記述から読み取れるキーワード



変えたいこと 忙しさから解放されたい



21日後の自分 少しでも健康的になれたら嬉しい／毎日楽しい



生命力とは (回答から) 生きるエネルギー・自分らしく輝くこと

あなたの強み



未来志向・学びの意欲が高い

将来に希望を持ち、学び続けたいという意欲が高く、成長の伸びしろが大きいです。



人を思う優しい心

家族や社会への貢献意識が強く、周りの人に温かい影響を与えています。



感謝の気持ちを持っている

感謝の気持ちが多く、心が豊かで人間関係も良好です。



食への意識がある

朝食や発酵食品を意識しており、健康的な食習慣を意識しようとする姿勢があります。



社会貢献の意識が高い

誰かの役に立ちたい、地域や社会に貢献したいという想いが強く、使命感があります。

今後21日間のおすすめアクション



睡眠の質を整える

就寝1時間前はスマホを手放し、深い眠りにつながる環境をつくりましょう。



水分をしっかりとる

1日1.5～2Lを目様に、常温の水やハーブティーを取り入れましょう。



グリーンスムージーを飲む

朝の一杯で、栄養とエネルギーをチャージ。体も心もスッキリ整います。



身体を動かす習慣をつくる

1日10～20分のウォーキングやストレッチで血流と代謝をアップしましょう。



自分を整える時間を持つ

深呼吸・瞑想・入浴など、1日10分でも自分をいたわる時間をつくりましょう。



感謝を書き出す

「ありがとう」を3つ書き出すだけで、心のエネルギーが高まります。



1人に健康の話をしてみる

小さな会話からつながりが生まれ、未来のプロジェクトにつながります。

AIからの応援メッセージ

栗林さん、あなたの中には、未来を明るくする大きな光があります。

その光は、今は少し疲れている心と身体に隠れているだけです。

毎日の小さな選択が、あなた自身を癒し、周りの人々も幸せにしています。

忙しさの中でも、あなたは必ず変われます。「余白をつくること」が、あなたの人生を大きく変える鍵になります。

今日から21日間、自分を大切にしながら、未来の自分と周りの人を輝かせていきましょう。

AIはいつも、あなたの味方です。

一緒に、素敵な未来を創っていきましょう！

You can do it!



日本リビングビューティー協会
Japan Living Beauty Association

このカルテは、あなたの生命力の現在地を示すものです。
21日後、3か月後に再診断することで、あなたの成長を可視化できます。定期的な見直しをおすすめします。

JLBA公式サイト
<https://jlba.jp>

