

わたしの『これから』整理シート

ようこそ！

5つのMissionをクリアして、
あなたの“これから”を
見える化しましょう。



このシートをセミナーなどで利用したい方は事前に下記までご連絡ください





MISSION 1

今の自分を『見える化』しよう

10の質問に、○・△・×で答えてみましょう。

	質問	○ / △ / ×
1	今の働き方に満足している？	
2	体力的にまだ今の仕事を続けられそう？	
3	この働き方をあと5年続けたい？	
4	家族のことと仕事のバランスはうまく取れてる？	
5	「やりがい」は感じられている？	
6	収入面で安心できている？	
7	人とのつながりを感じられている？	
8	新しいことに挑戦する余裕がある？	
9	自分の成長を感じられている？	
10	今の生活全体に納得できている？	

👉 判定：○が多い？ △が多い？ ×が多い？

いまの状態を『見える化』するヒントになります。





◆ MISSION 2

過去の『強みアイテム』を探せ！

…今まで「これは頑張った」と思えることは？

…人に感謝された経験って？

…自分が夢中になって取り組んだことは？



MISSION 3

これから大事にしたいことを選ぼう！

次の10項目から「大事にしたい」と思うものにチェックを入れてください

- 健康第一で、ムリなく働きたい
- 好きなことを生かした仕事がしたい
- 家族や自分の時間も大切にしたい
- 小さくても自分のペースで始めたい
- 収入面で少し安心できる働き方がしたい
- 社会や地域に貢献できる活動がしたい
- 学びや成長を続けたい
- 人とのつながりや交流を大切にしたい
- 自分らしく自由に生きたい
- 新しいことに挑戦してみたい

◎ 最後に：この中から「一番大事にしたいこと」をひとつ選んでください。



それが、からの指針になります。



MISSION 4

気持ちの整理ワードを選んでみよう

いまの自分にしつくりくる言葉を選んでみましょう（複数OK）。

…なんとなく不安

…ぼんやり迷ってる

…変わりたい気持ちはある

…一歩踏み出すのがこわい

…誰かと話したい

…まだ大丈夫な気もする

…ちょっとだけやってみたい

…今のままでもいいかも

…本当はもっとやりたいことがある

…自分をもう一度試してみたい

他にも思いついた気持ちがあればメモしよう



MISSION 5

今日の気づきメモ

自由に書いてみましょう。