

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下記までご連絡ください



開業支援事務局
.com





MISSION 1

今の自分を『見える化』しよう

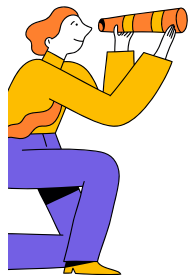
10の質問に、○・△・×で答えてみましょう。

	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。





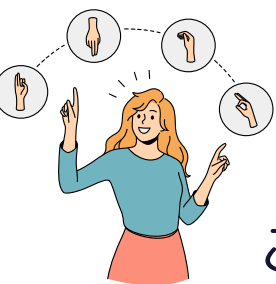
◆ MISSION 2

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、これ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

いまの自分にじっ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。