

自己診断チェックシート（50代の生き方・働き方の迷い）

このまま今の仕事を続けていいのかわからない	退職・転職・働き続ける選択で揺れている	家族のために我慢してきた自分の人生
<p>✓ 気になるものに印をつけてください</p> <p><input type="checkbox"/> 今の仕事を続ける理由が、自分でもよく分からなくなってきた</p> <p><input type="checkbox"/> 大きな不満はないが、前向きな気持ちになれない</p> <p><input type="checkbox"/> 体力や気力の衰えを感じ、今の働き方が少しつらい</p> <p><input type="checkbox"/> 「このままでいいのかわ」と考える時間が増えた</p> <p><input type="checkbox"/> 本音を誰にも話せず、抱え込んでいる</p>	<p>✓ 気になるものに印をつけてください</p> <p><input type="checkbox"/> 定年や再雇用が現実的になり、将来を考えるようになった</p> <p><input type="checkbox"/> 収入を取るか、やりがいを取るかで迷っている</p> <p><input type="checkbox"/> 決めなければと思うほど、動けなくなってしまう</p> <p><input type="checkbox"/> 選択を間違えたくない気持ちが強い</p> <p><input type="checkbox"/> 周囲と比べて焦りを感じることもある</p>	<p>✓ 気になるものに印をつけてください</p> <p><input type="checkbox"/> 自分の人生を後回しにしてきた気がする</p> <p><input type="checkbox"/> 家族の役割が軽くなり、戸惑いを感じている</p> <p><input type="checkbox"/> 本当はやりたかったことが心に残っている</p> <p><input type="checkbox"/> 今さら自分のことを考えていいのかわ迷っている</p> <p><input type="checkbox"/> 理由はわからないが、心に違和感がある</p>
<p>✎ 考えるときの視点</p>	<p>✎ 考えるときの視点</p>	<p>✎ 考えるときの視点</p>
<p>① <u>今、何が一番引っかかっているか？</u></p> <p>※ あなたが「失いたくない」「守りたい」と感じているものは何？</p> <p>・収入 ・安定 ・人間関係 ・生活リズム</p> <p>・社会とのつながり ・その他（ ）</p>	<p>① <u>今、何に一番不安を感じているか？</u></p> <p>※ まだ起きていないけれど、特に気になっていることは何でしょう。</p> <p>・収入の変化 ・年齢による制限 ・体力・健康 ・失敗への不安</p> <p>・周囲の目 ・その他（ ）</p>	<p>① <u>これまでの人生で、誇りに思えることは何か？</u></p> <p>※ 家族のためにしてきたことも含めて振り返ってみましょう。</p> <p>・家族を支えてきた ・仕事を続けてきた ・責任を果たしてきた</p> <p>・人との約束を守ってきた ・その他（ ）</p>
<p>② <u>本当はどうなったら楽になりそうか？</u></p> <p>※ 今、どこに一番負担が集中していると感じますか。</p> <p>・体力 ・気力 ・時間 ・気持ちの余裕</p> <p>・その他（ ）</p>	<p>② <u>何を失うことが一番怖いか？</u></p> <p>※ 選択によって、手放すかもしれないと感じているものは何ですか。</p> <p>・収入 ・肩書き ・安心感 ・人とのつながり ・生活の安定</p> <p>・その他（ ）</p>	<p>② <u>これから少しだけ自分に使ってみたい時間は？</u></p> <p>※ 大きな挑戦でなくて構いません。</p> <p>・趣味 ・学び ・休息 ・人付き合い ・一人の時間</p> <p>・その他（ ）</p>
老後の不安を考え始めてしまった	人生の折り返しに立っている感覚	熟年離婚・夫婦関係の違和感
<p>✓ 気になるものに印をつけてください</p> <p><input type="checkbox"/> 老後を考えて、理由もなく不安になる</p> <p><input type="checkbox"/> 何から考えればいいのか分からない</p> <p><input type="checkbox"/> 健康や体力の衰えを感じ始めた</p> <p><input type="checkbox"/> 親の介護を見て、自分を重ねてしまう</p> <p><input type="checkbox"/> 社会とのつながりがなくなりそうで不安</p>	<p>✓ 気になるものに印をつけてください</p> <p><input type="checkbox"/> これまでの生き方を振り返ることが増えた</p> <p><input type="checkbox"/> この先の時間の使い方を考えてしまう</p> <p><input type="checkbox"/> 何かを変えたいが、何をすればいいかわからない</p> <p><input type="checkbox"/> 若い頃のように勢いで動けなくなった</p> <p><input type="checkbox"/> それでも、このまま終わりたいと感じる</p>	<p>✓ 気になるものに印をつけてください</p> <p><input type="checkbox"/> 子どもが独立し、夫婦二人の時間に戸惑っている</p> <p><input type="checkbox"/> 会話が減り、距離を感じるようになった</p> <p><input type="checkbox"/> 定年後の生活を想像すると、正直気が重い</p> <p><input type="checkbox"/> 一日中一緒にいる未来を思い描けない</p> <p><input type="checkbox"/> この先の関係をどう築けばいいのかわからない</p>
<p>✎ 考えるときの視点</p>	<p>✎ 考えるときの視点</p>	<p>✎ 考えるときの視点</p>
<p>① <u>今、一番気になっている不安は？</u></p> <p>※ まだ起きていないけれど、特に気になっていることは何でしょう。</p> <p>・お金 ・健康 ・暮らし ・孤独 ・介護</p> <p>・その他（ ）</p>	<p>① <u>これから、どんな時間を大切にしたいか？</u></p> <p>※ 優先順位を考えてみましょう。</p> <p>・穏やかな時間 ・成長を感じる時間 ・人とのつながり</p> <p>・社会との関わり ・自分らしさ ・その他（ ）</p>	<p>① <u>今、何が一番しんどいと感じているのか？</u></p> <p>※ 原因を一つに絞る必要はありません。</p> <p>・会話の少なさ ・生活リズムの違い ・価値観のズレ</p> <p>・自分の余裕のなさ ・将来への不安 ・その他（ ）</p>
<p>② <u>それは「今すぐ」の問題か、「これから先」の問題か？</u></p> <p>※ 時期を分けるだけでも、気持ちは整理しやすくなります。</p> <p>・今すぐ ・数年以内 ・老後全体 ・まだ分からない</p> <p>・その他（ ）</p>	<p>② <u>手放してもいいかもしれないものは何ですか？</u></p> <p>※ 無理に選ばなくても構いません。</p> <p>・無理な役割 ・過剰な責任 ・周囲の期待 ・古い価値観</p> <p>・忙しさ ・その他（ ）</p>	<p>② <u>本当は、どんな関係でいたいのか？</u></p> <p>※ 理想像を書き出してみましょう。</p> <p>・適度な距離感 ・安心できる関係 ・対等な関係 ・支え合える関係</p> <p>・無理のない関係 ・その他（ ）</p>

※ここに書いた内容は、誰かに見せるためのものではありません。今の自分を整理するためのメモです。

© 人生相談・事業相談 ヒロシです。