

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
✓ 気になるものに印をつけてください ☐ 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 ☐ 大きな不満はないが、前向きな気持ちになれない ☐ 体力や気力の衰えを感じ、今の働き方が少しつらい ☐ 「このままでいいのか」と考える時間が増えた ☐ 本音を誰にも話せず、抱え込んでいる	✓ 気になるものに印をつけてください ☐ 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 ☐ 収入を取るか、やりがいを取るかで迷っている ☐ 決めなければならないほど、動けなくなってしまう ☐ 選択を間違えたくない気持ちが強い ☐ 周囲と比べて焦りを感じることもある	✓ 気になるものに印をつけてください ☐ 自分の人生を後回しにしてきた気がする ☐ 家族の役割が軽くなり、戸惑いを感じている ☐ 本当はやりたかったことが心に残っている ☐ 今さら自分のことを考えていいのか迷っている ☐ 理由はわからないが、心に違和感がある
🔪 考えるときの視点 ① <u>今、何が一番引っかかっているか？</u> ※ あなたが「失いたくない」「守りたい」と感じているものは何？ ・収入 ・安定 ・人間関係 ・生活リズム ・社会とのつながり ・その他（ ）	🔪 考えるときの視点 ① <u>今、何に一番不安を感じているか？</u> ※ 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。 ・収入の変化 ・年齢による制限 ・体力・健康 ・失敗への不安 ・周囲の目 ・その他（ ）	🔪 考えるときの視点 ① <u>これまでの人生で、誇りに思えることは何か？</u> ※ 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。 ・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 ・人との約束を守ってきた ・その他（ ）
② <u>本当はどうなったら楽になりそうか？</u> ※ 今、どこに一番負担が集中していると感じますか。 ・体力 ・気力 ・時間 ・気持ちの余裕 ・その他（ ）	② <u>何を失うことが一番怖いか？</u> ※ 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。 ・収入 ・肩書き ・安心感 ・人とのつながり ・生活の安定 ・その他（ ）	② <u>これから少しだけ自分に使ってみたい時間は？</u> ※ 大きな挑戦でなくて構いません。 ・趣味 ・学び ・休息 ・人付き合い ・一人の時間 ・その他（ ）

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
✓ 気になるものに印をつけてください ☐ 老後を考えると、理由もなく不安になる ☐ 何から考えればいいのかわからない ☐ 健康や体力の衰えを感じ始めた ☐ 親の介護を見て、自分を重ねてしまう ☐ 社会とのつながりがなくなりそうで不安	✓ 気になるものに印をつけてください ☐ これまでの生き方を振り返ることが増えた ☐ この先の時間の使い方を考えてしまう ☐ 何かを変えたいが、何をすればいいかわからない ☐ 若い頃のように勢いで動けなくなった ☐ それでも、このまま終わりたいと感じる	✓ 気になるものに印をつけてください ☐ 子どもが独立し、夫婦二人の時間に戸惑っている ☐ 会話が減り、距離を感じるようになった ☐ 定年後の生活を想像すると、正直気が重い ☐ 一日中一緒にいる未来を思い描けない ☐ この先の関係をどう築けばいいのかわからない
🔪 考えるときの視点 ① <u>今、一番気になっている不安は？</u> ※ 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。 ・お金 ・健康 ・暮らし ・孤独 ・介護 ・その他（ ）	🔪 考えるときの視点 ① <u>これから、どんな時間を大切にしたいか？</u> ※ 優先順位を考えてみましょう。 ・穏やかな時間 ・成長を感じる時間 ・人とのつながり ・社会との関わり ・自分らしさ ・その他（ ）	🔪 考えるときの視点 ① <u>今、何が一番しんどいと感じているのか？</u> ※ 原因を一つに絞る必要はありません。 ・会話の少なさ ・生活リズムの違い ・価値観のズレ ・自分の余裕のなさ ・将来への不安 ・その他（ ）
② <u>それは「今すぐ」の問題か、「これから先」の問題か？</u> ※ 時期を分けるだけでも、気持ちは整理しやすくなります。 ・今すぐ ・数年以内 ・老後全体 ・まだわからない ・その他（ ）	② <u>手放してもいいかもしれないものは何ですか？</u> ※ 無理に選ばなくても構いません。 ・無理な役割 ・過剰な責任 ・周囲の期待 ・古い価値観 ・忙しさ ・その他（ ）	② <u>本当は、どんな関係でいたいのか？</u> ※ 理想像を書き出してみましょう。 ・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 ・無理のない関係 ・その他（ ）

※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。