

無料自己診断チェックシート（50代の生き方・働き方 総合版）

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・働き続ける選択で迷っている	家族を優先してきた自分のこれから
<p><input checked="" type="checkbox"/> 今の気持ちに近いものに、印をつけてみてください</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"/> 大きな不満はないのに、前向きな気持ちになれない</p> <p><input type="checkbox"/> 体力や気力の変化を感じ、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、一人で抱え込んでいる</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> 今の気持ちに近いものに、印をつけてみてください</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><input checked="" type="checkbox"/> 今の気持ちに近いものに、印をつけてみてください</p> <p><input type="checkbox"/> 自分のことより、家族を優先して生きてきた気がする</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>✂️ 少し整理してみましょう</p>	<p>✂️ 少し整理してみましょう</p>	<p>✂️ 少し整理してみましょう</p>
<p>① <u>今、何が一番気になっていますか？</u></p> <p>※今の仕事を続ける理由の中に、守りたいものはありますか？</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、何が一番不安を感じていますか？</u></p> <p>※まだ起きていないことでも、気になっていることを書き出してみましょう。</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ですか？</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 ・困ったときに踏ん張ってきた ・その他（ ）</p>
<p>② <u>本当はどうなったら楽になりそうですか？</u></p> <p>※今、どこが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 ・人間関係</p> <p>・その他（ ）</p>	<p>② <u>何を大切にしたいと思っていますか？</u></p> <p>※これからの働き方で、できれば守りたいことを考えてみましょう。</p> <p>・安定した生活 ・やりがい ・自由な時間 ・心の余裕 ・人とのつながり</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ありますか？</u></p> <p>※大きく変える必要はありません。小さな希望で大丈夫です。</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	これからの人生をどう生きるか迷っている	夫婦関係や身近な人との距離感に悩んでいる
<p><input checked="" type="checkbox"/> 今の気持ちに近いものに、印をつけてみてください</p> <p><input type="checkbox"/> 老後を考えると、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わからない</p> <p><input type="checkbox"/> 健康や体力の変化が気になり始めた</p> <p><input type="checkbox"/> 親の介護を見て、自分の将来を重ねてしまう</p> <p><input type="checkbox"/> 社会とのつながりがなくなりそうで不安になる</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> 今の気持ちに近いものに、印をつけてみてください</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><input checked="" type="checkbox"/> 今の気持ちに近いものに、印をつけてみてください</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>✂️ 少し整理してみましょう</p>	<p>✂️ 少し整理してみましょう</p>	<p>✂️ 少し整理してみましょう</p>
<p>① <u>今、一番気になっている不安は何ですか？</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>・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ですか？</u></p> <p>※ 正解はありません。今の気持ちに近いものを選んでみてください。</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 ・自分らしくいられる時間 ・その他（ ）</p>	<p>① <u>今、何が一番しんどいと感じていますか？</u></p> <p>※ 原因を一つに絞る必要はありません。気になるものを選んでみましょう。</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」のことですか？「これから先」のことですか？</u></p> <p>※ 時期を分けて考えるだけでも、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 ・まだわからない</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ありますか？</u></p> <p>※ 無理に決めなくても大丈夫です。少し軽くなる視点で考えてみましょう。</p> <p>・周囲の期待 ・古い思い込み ・過剰な責任感 ・忙しさ</p> <p>・人と比べる気持ち ・その他（ ）</p>	<p>② <u>本当は、どんな関係でいたいですか？</u></p> <p>※ 理想どおりでなくても大丈夫です。望む関係を言葉にしてみましょう。</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。