

無料自己診断チェックシート（今の仕事を続けるべきか整理版）

このまま今の仕事を続けていいのかわからない	毎日仕事に行くのがしんどくなってきた	職場の人間関係に疲れてしまった
<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"/> 今の仕事を続ける意味が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"/> このままで人生が終わっていいのかと感ずることがある</p> <p><input type="checkbox"/> 毎日をこなすだけになっている気がする</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"/> 朝になると仕事のことを考えて気が重くなる</p> <p><input type="checkbox"/> 会社に向かうだけで疲れてしまう</p> <p><input type="checkbox"/> 以前より仕事後の疲れが抜けにくくなった</p> <p><input type="checkbox"/> 休んでも気持ちが回復しない</p> <p><input type="checkbox"/> このまま無理を続けていいのかわ不安になる</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"/> 特定の人と関わるだけで強いストレスを感じる</p> <p><input type="checkbox"/> 気を使いすぎて仕事より人間関係で疲れる</p> <p><input type="checkbox"/> 職場の空気が重く、居心地が悪い</p> <p><input type="checkbox"/> 言いたいことを我慢することが増えた</p> <p><input type="checkbox"/> 人間関係が原因で仕事まで嫌になってきた</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、何が一番引かかっていますか？</u></p> <p>※ はっきりした理由がなくても大丈夫です。近いものを選んでみましょう。</p> <p>・やりがいがない ・将来が見えない ・気力がわかない</p> <p>・変化したい気持ち ・何となくモヤモヤする ・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>※ 一つに決めなくても大丈夫です。近いものを選んでみましょう。</p> <p>・朝の気持ちの重さ ・体の疲れ ・人間関係 ・仕事の負担</p> <p>・将来への不安 ・その他 ()</p>	<p>① <u>今、何が一番つらいと感じていますか？</u></p> <p>※ 原因を一つに決めなくても大丈夫です。近いものを選んでみましょう。</p> <p>・苦手な人がいる ・気を使いすぎる ・会話や態度がしんどい</p> <p>・職場の雰囲気合わない ・自分の心の余裕がない ・その他 ()</p>
<p>② <u>本当はどうなれたら気持ちが少し楽になりそうですか？</u></p> <p>※ 答えが決まっていなくても大丈夫です。理想に近いものを選んでみましょう。</p> <p>・気持ちに余裕がほしい ・働き方を見直したい ・休む時間がほしい</p> <p>・やりがいを感じたい ・将来に希望を持ちたい ・その他 ()</p>	<p>② <u>今の自分に、負担を減らせようなことはありますか？</u></p> <p>※ 大きく変えなくても大丈夫です。できそうなことを選んでみましょう。</p> <p>・休む時間を増やす ・生活習慣を整える ・働き方を見直す</p> <p>・誰かに相談する ・無理を減らす ・その他 ()</p>	<p>② <u>少しでも心を守るために、できそうなことはありますか？</u></p> <p>※ 無理に解決しなくても大丈夫です。自分を守る視点で選んでみましょう。</p> <p>・距離を取りすぎず保つ ・期待しすぎない ・相談できる人を持つ</p> <p>・受け流す意識を持つ ・働く場所を見直す ・その他 ()</p>

転職したい気持ちはあるのに動けない	収入のために辞められず苦しい	仕事以外の生き方も考え始めている
<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"/> 今の仕事を变えたい気持ちはあるが行動できない</p> <p><input type="checkbox"/> 転職して失敗するのが怖い</p> <p><input type="checkbox"/> 年齢を考えると遅い気がしてしまう</p> <p><input type="checkbox"/> 不満はあるのに今のままを選んでしまう</p> <p><input type="checkbox"/> 何から始めればいいのか分からない</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"/> 仕事はつらいが生活のために辞められない</p> <p><input type="checkbox"/> 収入がなくなることを考えると不安になる</p> <p><input type="checkbox"/> 我慢して働くしかないと感じてしまう</p> <p><input type="checkbox"/> 心や体よりお金を優先してしまっている</p> <p><input type="checkbox"/> この先も同じ状態が続くと思うと苦しくなる</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"/> このまま仕事だけの人生でいいのかと感ずる</p> <p><input type="checkbox"/> 仕事以外に大切にしたいものがある気がする</p> <p><input type="checkbox"/> 趣味や学びに時間を使いたいと思うようになった</p> <p><input type="checkbox"/> もっと自分らしく生きたいと感ずることがある</p> <p><input type="checkbox"/> 働くこと以外の楽しみも見つけたいと思っている</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、動けない一番の理由は何ですか？</u></p> <p>※ はっきりしなくても大丈夫です。近いものを選んでみましょう。</p> <p>・失敗が怖い ・年齢への不安 ・収入が下がる不安 ・自信がない</p> <p>・何をすればいいかわからない ・その他 ()</p>	<p>① <u>今、一番不安に感じていることは何ですか？</u></p> <p>※ 一つに決めなくても大丈夫です。近いものを選んでみましょう。</p> <p>・生活費 ・貯金の不足 ・老後資金 ・次の仕事が見つかるか</p> <p>・家族への影響 ・その他 ()</p>	<p>① <u>今、気になっている生き方はどんなものですか？</u></p> <p>※ 正解はありません。近いものを選んでみましょう。</p> <p>・自由な時間がある暮らし ・好きなことをする時間 ・人とのつながりがある生活 ・無理なく働く生活 ・自分らしく過ごす毎日 ・その他 ()</p>
<p>② <u>いきなり転職ではなく、今できそうな一歩はありますか？</u></p> <p>※ 小さな行動で大丈夫です。できそうなものを選んでみましょう。</p> <p>・情報を集める ・求人を見てみる ・自分の強みを整理する</p> <p>・生活費を確認する ・誰かに相談する ・その他 ()</p>	<p>② <u>今すぐ辞める以外に、できそうな備えはありますか？</u></p> <p>※ 白黒で決めなくても大丈夫です。小さな準備から考えてみましょう。</p> <p>・支出を見直す ・貯金を増やす ・副収入を考える ・転職情報を見る</p> <p>・相談して整理する ・その他 ()</p>	<p>② <u>これから少し増やしてみたい時間はありますか？</u></p> <p>※ すぐに大きく変えなくても大丈夫です。小さな希望で構いません。</p> <p>・休む時間 ・趣味の時間 ・学ぶ時間 ・人と会う時間</p> <p>・一人で整える時間 ・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。