# 無料自己診断チェックシート（人生整理版）

## 何が不満か分からないが、このままでは違う気がする

✓ 今の気持ちに近いものに、印をつけてみてください

☐ 大きな問題はないのに満たされない
☐ 今の生活に違和感がある
☐ このままで人生が終わっていいのかと思う
☐ 理由は分からないがモヤモヤする
☐ 前向きな気持ちになれない

✎ 少し整理してみましょう

① 今、どんな感覚が一番近いですか？

※ 一つに決めなくても大丈夫です。

・モヤモヤする　・満たされない　・退屈している　・焦りがある
・その他（　　）

② 少し気持ちを整理するために、できそうなことはありますか？

※ 正解はなく、今の気持ちに気づくだけで十分です。

・最近感じた違和感を書く ・本音を言葉にしてみる ・一人で考える時間を持つ ・生活を見直してみる ・誰かに話してみる ・その他（　　）

## 毎日をこなしているだけで、自分を見失っている気がする

✓ 今の気持ちに近いものに、印をつけてみてください

☐ やるべきことに追われている
☐ 気づけば一日が終わっている
☐ 自分のための時間がない
☐ 何のために頑張っているのか分からない
☐ 心に余裕がなくなっている

✎ 少し整理してみましょう

① 今、一番足りないと感じるものは何ですか？

※ 一つに決めなくても大丈夫です。

・時間　・休息　・やりがい　・心の余裕
・その他（　　）

② 少し取り戻すために、できそうなことはありますか？

※ 小さなことからで大丈夫です。

・予定を減らす　・休む時間をつくる　・好きなことを思い出す
・やらなくていいことを見直す　・深呼吸する　・その他（　　）

## 本当は変わりたいのに、何をすればいいか分からない

✓ 今の気持ちに近いものに、印をつけてみてください

☐ 今のままでは嫌だと感じる
☐ 何か始めたい気持ちはある
☐ でも何から動けばいいか分からない
☐ 失敗するのが怖い
☐ 考えるだけで止まってしまう

✎ 少し整理してみましょう

① 今、変えたいと感じているのは何ですか？

※ 一つに決めなくても大丈夫です。

・仕事　・暮らし方　・人間関係　・お金　・自分自身
・その他（　　）

② 最初の一歩として、できそうなことはありますか？

※ 大きく変えなくても大丈夫です。

・情報を集める　・理想を書き出す　・一つだけ行動する
・誰かに相談する　・今できることを探す　・その他（　　）

## これまで頑張ってきたのに、満たされない気がする

✓ 今の気持ちに近いものに、印をつけてみてください

☐ 努力してきたのに満たされない
☐ 周りばかりうまくいって見える
☐ 自分だけ取り残された気がする
☐ 頑張る意味が分からなくなる
☐ むなしさを感じることがある

✎ 少し整理してみましょう

① 今、一番引っかかっていることは何ですか？

※ 一つに決めなくても大丈夫です。

・評価されないこと　・報われないこと　・人と比べてしまうこと
・自信をなくしていること　・その他（　　）

② 少し心を軽くするために、できそうなことはありますか？

※ 今までの努力を否定する必要はありません。

・できたことを書き出す　・比べる相手を減らす　・休む時間を持つ
・別の価値観を知る　・誰かに話す　・その他（　　）

## この先どう生きたいのか、答えが見つからない

✓ 今の気持ちに近いものに、印をつけてみてください

☐ 将来を考えると止まってしまう
☐ やりたいことが分からない
☐ 何を大切にしたいのか曖昧
☐ この先に希望が持てない時がある
☐ 自分らしさが分からなくなっている

✎ 少し整理してみましょう

① 今、一番気になっていることは何ですか？

※ 正解はありません。近いものを選んでみましょう。

・生き方　・働き方　・人とのつながり　・お金　・心の安心
・その他（　　）

② 答えを急がず、今できそうなことはありますか？

※ 小さな気づきで大丈夫です。

・大切にしたいことを書く ・嫌なことを整理する ・会いたい人を思い出す
・興味あることを探す ・今日を整える ・その他（　　）

## これから自分らしい人生を少しずつ整えていきたい

✓ 今の気持ちに近いものに、印をつけてみてください

☐ 今のままでは終わりたくない
☐ 自分を大切にして生きたい
☐ 無理のない毎日にしたい
☐ 少し希望を持てる未来にしたい
☐ 自分らしく穏やかに過ごしたい

✎ 少し整理してみましょう

① これから大切にしたいことは何ですか？

※ 一つに決めなくても大丈夫です。

・健康　・心の安定　・自由な時間　・人とのつながり　・やりがい
・その他（　　）

② これから少し増やしてみたいことはありますか？

※ 小さな希望で大丈夫です。

・休む時間　・安心できる時間　・学ぶ時間　・好きなことをする時間　・人と話す時間　・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。