

無料自己診断チェックシート（お金の価値観 整理版）

お金があっても不安で、安心できないことがある	人によってお金の使い方が違い、分かり合えないと感じる	節約しているのに、なぜか苦しく感じる
<p>✓ 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"/> 貯金があっても足りるか不安になる</p> <p><input type="checkbox"/> 収入があっても将来が心配になる</p> <p><input type="checkbox"/> お金のことを考えると気持ちが休まらない</p> <p><input type="checkbox"/> いくらあれば安心なのか分からない</p> <p><input type="checkbox"/> 不安ばかりで今を楽しめない</p>	<p>✓ 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"/> 自分には高いと感じるものを平気で買う人がいる</p> <p><input type="checkbox"/> 節約しない人を見ると不安になる</p> <p><input type="checkbox"/> お金の価値観が合わず疲れることがある</p> <p><input type="checkbox"/> 家族とお金の考え方が違って悩む</p> <p><input type="checkbox"/> 人それぞれと言われてもモヤモヤする</p>	<p>✓ 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"/> 我慢ばかりで疲れてしまう</p> <p><input type="checkbox"/> お金を使うことに罪悪感がある</p> <p><input type="checkbox"/> 楽しみにお金を使えない</p> <p><input type="checkbox"/> 節約しても安心できない</p> <p><input type="checkbox"/> 心が満たされないと感じる</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ことは何ですか？</u></p> <p>※ 一つに決めなくても大丈夫です。</p> <p>・老後資金 ・生活費 ・働けなくなること ・物価上昇</p> <p>・その他（ ）</p>	<p>① <u>今、一番引っかけ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。</p> <p>・使い方の違い ・貯金への考え方 ・家族との価値観</p> <p>・将来への備え方 ・その他（ ）</p>	<p>① <u>今、一番足りないと感じるものは何ですか？</u></p> <p>※ 一つに決めなくても大丈夫です。</p> <p>・安心感 ・楽しみ ・心の余裕 ・自由なお金</p> <p>・その他（ ）</p>
<p>② <u>少し安心に近づくために、できそうなことはありますか？</u></p> <p>※ 完璧でなくて大丈夫です。</p> <p>・必要額を整理する ・家計を見直す ・情報を集める</p> <p>・今できる備えを考える ・誰かに相談する ・その他（ ）</p>	<p>② <u>少し気持ちを整えるために、できそうなことはありますか？</u></p> <p>※ 正解は一つではありません。</p> <p>・違いを認める ・自分の基準を決める ・話し合ってみる</p> <p>・比べすぎない ・距離を取る ・その他（ ）</p>	<p>② <u>無理のないお金の使い方として、できそうなことはありますか？</u></p> <p>※ 極端でなくて大丈夫です。</p> <p>・使う目的を決める ・お楽しみ予算を作る ・固定費を見直す</p> <p>・我慢しすぎない ・お金以外の満足を増やす ・その他（ ）</p>
収入が少ないと、自信でなくなる気がしてしまう	お金のことばかり考えて、心が疲れてしまう	これから、自分に合ったお金との付き合い方を見つけたい
<p>✓ 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"/> 年取で人と比べてしまう</p> <p><input type="checkbox"/> 稼げない自分を責めてしまう</p> <p><input type="checkbox"/> 仕事の評価＝自分の価値に感じる</p> <p><input type="checkbox"/> お金がないと自信が持てない</p> <p><input type="checkbox"/> 収入の話題が辛いことがある</p>	<p>✓ 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"/> 将来のお金が頭から離れない</p> <p><input type="checkbox"/> 不安で何度も残高を見てしまう</p> <p><input type="checkbox"/> いつも節約を考えてしまう</p> <p><input type="checkbox"/> 気持ちに余裕がなくなっている</p> <p><input type="checkbox"/> お金の悩みで毎日気が重い</p>	<p>✓ 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"/> お金に振り回されず暮らしたい</p> <p><input type="checkbox"/> 無理なく安心できる生活にしたい</p> <p><input type="checkbox"/> 使う時は気持ちよく使いたい</p> <p><input type="checkbox"/> 自分なりの価値観を持ちたい</p> <p><input type="checkbox"/> 心も大切にしながら生きたい</p>
<p>✂ 少し整理してみましょう</p>		
<p>① <u>今、一番苦しいと感じることは何ですか？</u></p> <p>※ 一つに決めなくても大丈夫です。</p> <p>・人と比べること ・自信のなさ ・収入不足 ・将来不安</p> <p>・その他（ ）</p>	<p>① <u>今、一番負担になっ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。</p> <p>・将来不安 ・生活費 ・収入不足 ・考えすぎてしまうこと</p> <p>・その他（ ）</p>	<p>① <u>これから大切にしたいことは何ですか？</u></p> <p>※ 一つに決めなくても大丈夫です。</p> <p>・安心 ・自由 ・楽しみ ・健康 ・人とのつながり</p> <p>・その他（ ）</p>
<p>② <u>少し見方を変えるために、できそうなことはありますか？</u></p> <p>※ お金だけで人の価値は決まりません。</p> <p>・比べる相手を減らす ・できていることを書く ・得意なことを思い出す</p> <p>・小さく収入を増やす行動をする ・誰かに話す ・その他（ ）</p>	<p>② <u>少し心を軽くするために、できそうなことはありますか？</u></p> <p>※ 今すぐ全て解決しなくても大丈夫です。</p> <p>・考える時間を決める ・今できることに集中する ・生活を整える</p> <p>・人と話す ・情報を見すぎない ・その他（ ）</p>	<p>② <u>これから少し増やしてみたいことはありますか？</u></p> <p>※ 小さな変化で大丈夫です。</p> <p>・安心できる時間 ・学ぶ時間 ・楽しむ時間 ・人と話す時間</p> <p>・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。