

無料自己診断チェックシート（やる気が出ない時期の見直し整理版）

やる気が出ない自分に、落ち込んでしまう	疲れがたまっていて、動く力が残っていない	楽しみや目標が見えず、気持ちが動かない
<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"/> 何をしても気が重い</p> <p><input type="checkbox"/> やらなければならないほど動けない</p> <p><input type="checkbox"/> 以前のように頑張れない</p> <p><input type="checkbox"/> 何もできない自分が嫌になる</p> <p><input type="checkbox"/> このままではダメだと焦ってしまう</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"/> 休んでも疲れが取れにくい</p> <p><input type="checkbox"/> 体が重く感じる</p> <p><input type="checkbox"/> 気力より先に疲れが出る</p> <p><input type="checkbox"/> 何かを始める前から疲れている</p> <p><input type="checkbox"/> もう少し休みたいと感じている</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"/> 何を楽しみにすればいいかわからない</p> <p><input type="checkbox"/> やりたいことが思い浮かばない</p> <p><input type="checkbox"/> 毎日が同じことの繰り返しに感じる</p> <p><input type="checkbox"/> 目標を持ってない自分に焦る</p> <p><input type="checkbox"/> 気持ちが前に向かない</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、一番つらいと感じているものは何ですか？</u></p> <p>※ 一つに決めなくても大丈夫です。</p> <p>・気力が出ないこと ・自分を責めてしまうこと ・焦り ・疲れ</p> <p>・その他（ ）</p>	<p>① <u>今、一番足りないと感じているものは何ですか？</u></p> <p>※ 近いものを選んでみましょう。</p> <p>・睡眠 ・休息 ・体力 ・心の余裕</p> <p>・その他（ ）</p>	<p>① <u>今、一番足りないと感じているものは何ですか？</u></p> <p>※ 正解はありません。</p> <p>・楽しみ ・変化 ・目標 ・やりがい</p> <p>・その他（ ）</p>
<p>② <u>少し自分を楽にするために、できそうなことはありますか？</u></p> <p>※ 無理に頑張らなくても大丈夫です。</p> <p>・できない日もあると認める ・休む時間をつくる ・小さなことだけやる</p> <p>・自分を責めすぎない ・誰かに話す ・その他（ ）</p>	<p>② <u>少し回復するために、できそうなことはありますか？</u></p> <p>※ 小さな回復で大丈夫です。</p> <p>・早めに寝る ・予定を減らす ・体を休める ・軽く歩く</p> <p>・頑張る量を減らす ・その他（ ）</p>	<p>② <u>少し気持ちを動かすために、できそうなことはありますか？</u></p> <p>※ 大きな目標でなくて大丈夫です。</p> <p>・散歩する ・気になることを書き出す ・小さな予定を入れる</p> <p>・好きだったことを思い出す ・新しい場所へ行く ・その他（ ）</p>
考えすぎて、行動する前に止まってしまう	周り比べて、自分だけ止まっている気がする	これから少しずつ、自分らしいペースを取り戻したい
<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"/> 失敗したらどうしようと考えてしまう</p> <p><input type="checkbox"/> 完璧にできないならやめてしまう</p> <p><input type="checkbox"/> 考えているうちに時間だけ過ぎる</p> <p><input type="checkbox"/> やる前から疲れてしまう</p> <p><input type="checkbox"/> 一歩目が重く感じる</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"/> 周りは頑張っているように見える</p> <p><input type="checkbox"/> 自分だけ何もできていない気がする</p> <p><input type="checkbox"/> 人と比べて落ち込む</p> <p><input type="checkbox"/> 焦るほど動けなくなる</p> <p><input type="checkbox"/> 自分には何もないように感じる</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"/> 今のままではつらいと感じている</p> <p><input type="checkbox"/> 少しずつでも立て直したい</p> <p><input type="checkbox"/> 無理なく動けるようになりたい</p> <p><input type="checkbox"/> 心と体を整えたい</p> <p><input type="checkbox"/> 自分らしいペースを取り戻したい</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、一番ブレーキになっているものは何ですか？</u></p> <p>※ 一つに決めなくても大丈夫です。</p> <p>・失敗への不安 ・完璧にやりたい気持ち ・自信のなさ</p> <p>・考えすぎ ・その他（ ）</p>	<p>① <u>今、何と比べてしまいますか？</u></p> <p>※ 一つに決めなくても大丈夫です。</p> <p>・仕事 ・収入 ・家族 ・人間関係 ・生き方</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>・休息 ・健康 ・心の安定 ・小さな行動 ・自分らしさ</p> <p>・その他（ ）</p>
<p>② <u>少し動きやすくするために、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>・一つだけやる ・時間を短く区切る ・小さく始める</p> <p>・できたことを見る ・誰かに相談する ・その他（ ）</p>	<p>② <u>比べすぎる気持ちを軽くするために、できそうなことはありますか？</u></p> <p>※ 人と同じペースでなくて大丈夫です。</p> <p>・見る情報を減らす ・昨日の自分と比べる ・できたことを書く</p> <p>・休むことも必要と考える ・自分のペースを認める ・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>※ 小さな希望で大丈夫です。</p> <p>・休む時間 ・整える時間 ・体を動かす時間 ・楽しむ時間</p> <p>・人と話す時間 ・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。