

無料自己診断チェックシート（年金と生活見直し 整理版）

年金だけで生活できるのか不安になる	毎月の生活費を見直したいが、何から始めればいいのか分からない	少しでも収入を増やしたいが、何をすればいいのか分からない
<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 <input type="checkbox"/> 年金額だけで足りるのか心配になる <input type="checkbox"/> 毎月の生活費がどれくらい必要か分からない <input type="checkbox"/> 貯金を取り崩す生活に不安がある <input type="checkbox"/> 物価上昇で将来が読めない <input type="checkbox"/> 何歳まで働けば安心なのか分からない	<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 <input type="checkbox"/> 何にお金がかかっているのか把握できていない <input type="checkbox"/> 固定費が高い気がする <input type="checkbox"/> 気づかない出費が多い気がする <input type="checkbox"/> 節約したいが続かない <input type="checkbox"/> 何から手をつければいいのか分からない	<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 <input type="checkbox"/> 年金だけでは足りないと感じる <input type="checkbox"/> 少しでも収入を増やしたい <input type="checkbox"/> 体力的に無理な仕事は難しい <input type="checkbox"/> 自分にできることが分からない <input type="checkbox"/> 何から始めればいいのか分からない
✂️ 少し整理してみましょう ① <u>今、一番気になっていることは何ですか？</u> ※ 一つに決めなくても大丈夫です。 ・年金額 ・生活費 ・貯金残高 ・働けなくなる事 ・その他（ ）	✂️ 少し整理してみましょう ① <u>今、一番見直したいことは何ですか？</u> ※ 気になるものを選んでみましょう。 ・食費 ・通信費 ・保険 ・光熱費 ・その他（ ）	✂️ 少し整理してみましょう ① <u>今、一番気になっていることは何ですか？</u> ※ 一つに決めなくても大丈夫です。 ・体力 ・年齢 ・仕事探し ・経験や資格 ・収入不足 ・その他（ ）
② <u>今からできそうな備えはありますか？</u> ※ 小さな一歩で大丈夫です。 ・家計を見直す ・支出を減らす ・働き方を考える ・情報を集める ・誰かに相談する ・その他（ ）	② <u>今できそうなことはありますか？</u> ※ できることから大丈夫です。 ・一か月の支出を書く ・固定費を確認する ・減らせる支出を探す ・契約内容を確認する ・無理のない節約をする ・その他（ ）	② <u>今できそうな一歩はありますか？</u> ※ 小さな行動で大丈夫です。 ・求人を見る ・短時間勤務を探す ・得意なことを書き出す ・条件を考える ・誰かに相談する ・その他（ ）

病気や介護の出費が心配になる	将来のお金が気になって心が休まらない	これから安心して暮らすために、大切にしたいことを考えたい
<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 <input type="checkbox"/> 病院代や薬代が増えそうで不安 <input type="checkbox"/> 入院した時のお金が心配 <input type="checkbox"/> 介護が必要になった時が不安 <input type="checkbox"/> 家族に負担をかけたくない <input type="checkbox"/> 何を準備すればいいのか分からない	<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 <input type="checkbox"/> お金のことばかり考えてしまう <input type="checkbox"/> 楽しんで使うことに罪悪感がある <input type="checkbox"/> 将来が心配で気持ちが休まらない <input type="checkbox"/> 節約ばかりで疲れてしまった <input type="checkbox"/> 毎日が不安中心になっている	<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 <input type="checkbox"/> お金だけでは不安はなくならないと感じる <input type="checkbox"/> 健康も大事だと感じる <input type="checkbox"/> 人とのつながりも必要だと思う <input type="checkbox"/> 毎日を穏やかに過ごしたい <input type="checkbox"/> 自分らしい暮らし方を考えたい
✂️ 少し整理してみましょう ① <u>今、一番心配なのは何ですか？</u> ※ 気になるものを選んでみましょう。 ・医療費 ・介護費用 ・生活費 ・家族への負担 ・その他（ ）	✂️ 少し整理してみましょう ① <u>今、一番足りないと感じているものは何ですか？</u> ※ 正解はありません。近いものを選んでみましょう。 ・安心感 ・心の余裕 ・楽しみ ・相談できる相手 ・その他（ ）	✂️ 少し整理してみましょう ① <u>これから大切にしたいことは何ですか？</u> ※ 一つに決めなくても大丈夫です。 ・収入 ・健康 ・人とのつながり ・自由な時間 ・心の安心 ・その他（ ）
② <u>今からできそうな備えはありますか？</u> ※ 完璧でなくて大丈夫です。 ・制度を調べる ・保険内容を確認する ・貯金を考える ・家族と話す ・相談先を知る ・その他（ ）	② <u>少し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> ※ 小さなことから大丈夫です。 ・考える時間を区切る ・楽しみに使う予算を決める ・人と話す ・生活を整える ・今できることに集中する ・その他（ ）	② <u>これから少し増やしてみたいことはありますか？</u> ※ 小さな希望で大丈夫です。 ・体を整える時間 ・人と話す時間 ・趣味の時間 ・学ぶ時間 ・ゆっくり休む時間 ・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。