

無料自己診断チェックシート（定年後の働き方 整理版）

定年後も働かないと生活が不安	体力的に今までのようには働けない	働きたい気持ちはあるが、仕事が見つかるか不安になる
<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"/> 年金だけでは足りない気がする</p> <p><input type="checkbox"/> 貯金を減らしていくのが不安</p> <p><input type="checkbox"/> 何歳まで働けば安心なのか分からない</p> <p><input type="checkbox"/> 物価上昇で将来が読めない</p> <p><input type="checkbox"/> 働けなくなった時が心配になる</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"/> 長時間勤務がしんどくなってきた</p> <p><input type="checkbox"/> 疲れが翌日まで残る</p> <p><input type="checkbox"/> 若い頃のように無理がきかない</p> <p><input type="checkbox"/> 通勤や立ち仕事が増え負担になってきた</p> <p><input type="checkbox"/> 今後も続けられるか不安になる</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"/> 年齢で不利になる気がする</p> <p><input type="checkbox"/> 自分にできる仕事が見つからない</p> <p><input type="checkbox"/> 新しい環境に入るのが不安</p> <p><input type="checkbox"/> 思うように採用されるか不安になる</p> <p><input type="checkbox"/> 何から始めればいいのか分からない</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、一番不安なのは何ですか？</u></p> <p>※ 一つに決めなくても大丈夫です。</p> <p>・生活費 ・医療費 ・老後資金 ・収入が減ること</p> <p>・その他（ ）</p>	<p>① <u>今、一番負担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。</p> <p>・体力 ・通勤 ・勤務時間 ・仕事内容 ・人間関係</p> <p>・その他（ ）</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>・年齢 ・経験不足 ・体力 ・人間関係 ・仕事探しの方法</p> <p>・その他（ ）</p>
<p>② <u>今からできそうな備えはありますか？</u></p> <p>※ 小さな一歩で大丈夫です。</p> <p>・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</p> <p>・誰かに相談する ・その他（ ）</p>	<p>② <u>少し楽にするために、できそうなことはありますか？</u></p> <p>※ 小さく変えるだけでも大丈夫です。</p> <p>・勤務日数を減らす ・仕事内容を見直す ・働く場所を変える</p> <p>・生活習慣を整える ・休み時間を増やす ・その他（ ）</p>	<p>② <u>今できそうな一歩はありますか？</u></p> <p>※ できることから大丈夫です。</p> <p>・求人を見る ・条件を整理する ・資格や経験を見直す</p> <p>・短時間勤務を探す ・相談する ・その他（ ）</p>
定年後は自由になりたいが、何をすればいいかわからない	仕事を辞めると社会とのつながりがなくなりそうで不安	これから自分らしい働き方を考えたい
<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"/> 仕事を辞めても毎日が想像できない</p> <p><input type="checkbox"/> やりたいことが思いつかない</p> <p><input type="checkbox"/> 時間ができても持て余しそう</p> <p><input type="checkbox"/> 趣味がないと感じる</p> <p><input type="checkbox"/> このまま年を重ねるのが不安になる</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"/> 会社以外の知人が少ない</p> <p><input type="checkbox"/> 話し相手が減りそうで心配</p> <p><input type="checkbox"/> 毎日一人になるのが不安</p> <p><input type="checkbox"/> 孤独になりそうで怖い</p> <p><input type="checkbox"/> 居場所がなくなる気がする</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"/> お金だけで仕事を選びたくない</p> <p><input type="checkbox"/> 無理なく続けられる働き方がしたい</p> <p><input type="checkbox"/> 人の役に立てる仕事がしたい</p> <p><input type="checkbox"/> 好きなことを活かしたい</p> <p><input type="checkbox"/> これからの人生も大切にしたい</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>これから増やしたい時間はありますか？</u></p> <p>※ 正解はありません。気になるものを選んでみましょう。</p> <p>・趣味の時間 ・学ぶ時間 ・人と会う時間 ・ゆっくり休む時間</p> <p>・地域活動の時間 ・その他（ ）</p>	<p>① <u>今、一番不安なのは何ですか？</u></p> <p>※ 一つに決めなくても大丈夫です。</p> <p>・会話が減ること ・孤独 ・予定がなくなること</p> <p>・役割がなくなること ・人との関係 ・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>・収入 ・健康 ・やりがい ・自由な時間 ・人とのつながり</p> <p>・その他（ ）</p>
<p>② <u>小さく始められ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 ・読書 ・旅行 ・習い事 ・ボランティア</p> <p>・その他（ ）</p>	<p>② <u>今からできそうなことはありますか？</u></p> <p>※ 小さなつながりから大丈夫です。</p> <p>・友人と連絡する ・地域の情報を見る ・趣味の場に行く</p> <p>・外に出る機会を増やす ・新しいつながりを作る ・その他（ ）</p>	<p>② <u>どんな働き方なら続けられそうですか？</u></p> <p>※ 理想に近いものを選んでみましょう。</p> <p>・短時間勤務 ・週数日勤務 ・経験を活かす仕事 ・人と関わる仕事</p> <p>・自分のペースでできる仕事 ・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。