無料自己診断チェックシート（60代からの第二のスタート整理版）

60代になり、この先の人生をどう生きるか考え始めている

✓ 今の気持ちに近いものに、印をつけてみてください

☐ 仕事中心だった人生を見直したくなった
☐ この先、何を大切に生きればいいか考える
☐ まだ終わりたくない気持ちがある
☐ これからの時間を大事にしたい
☐ 自分らしい生き方を考え始めている

✎ 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？
※ 一つに決めなくても大丈夫です。
・生きがい　・時間の使い方　・健康　・人とのつながり
・その他（　　）

② これから増やしていきたいものはありますか？
※ 小さな希望で大丈夫です。
・楽しみ　・学び　・自由な時間　・人との交流　・心の余裕
・その他（　　）

仕事を離れた後、自分の居場所がなくなる気がする

✓ 今の気持ちに近いものに、印をつけてみてください

☐ 会社以外の肩書きが思い浮かばない
☐ 毎日に張り合いがなくなりそうで不安
☐ 人と会う機会が減りそうで心配
☐ 社会とのつながりが薄れそうで不安
☐ 自分の役割がなくなる気がする

✎ 少し整理してみましょう

① 今、一番不安なのは何ですか？
※ 気になるものを選んでみましょう。
・孤独　・役割がなくなること　・会話が減ること　・生きがいの低下
・その他（　　）

② 今からできそうな準備はありますか？
※ 小さな一歩で大丈夫です。
・趣味を持つ　・地域の場を知る　・人と会う機会をつくる
・新しい役割を探す・外に出る習慣をつくる　・その他（　　）

体力や健康の変化に合わせて、これからの暮らし方を考えたい

✓ 今の気持ちに近いものに、印をつけてみてください

☐ 疲れやすくなったと感じる
☐ 無理がきかなくなってきた
☐ 病気のことが気になる
☐ 将来、介護が必要になるのではと心配
☐ 健康で過ごせる時間を意識するようになった

✎ 少し整理してみましょう

① 今、一番気になっている健康面は何ですか？
※ 一つに決めなくても大丈夫です。
・体力　・病気　・疲れやすさ　・認知機能
・その他（　　）

② 今から始められそうなことはありますか？
※ 完璧でなくて大丈夫です。
・歩く習慣をつける　・食生活を見直す　・睡眠を整える
・健康診断を受ける　・無理を減らす　・その他（　　）

夫婦・家族との関係をこれからどうしていくか考えている

✓ 今の気持ちに近いものに、印をつけてみてください

☐ 一緒にいる時間が増えることに戸惑う
☐ 会話が減っていると感じる
☐ 距離が近すぎても疲れる
☐ 家族との役割が変わってきた
☐ これからの関係を見直したい気持ちがある

✎ 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？
※ 一つに決めなくても大丈夫です。
・会話の少なさ　・距離感　・役割分担　・将来の支え合い
・その他（　　）

② 少し良い関係にするために、できそうなことはありますか？
※ 無理に変えなくても大丈夫です。
・短い会話を増やす　・感謝を伝える　・一人時間も大切にする
・役割を話し合う　・期待しすぎない　・その他（　　）

これからの毎日に楽しみや生きがいを見つけたい

✓ 今の気持ちに近いものに、印をつけてみてください

☐ 毎日が同じことの繰り返しに感じる
☐ この先の楽しみが思い浮かばない
☐ やりたいことがあるのに動けない
☐ 何か新しいことを始めたい
☐ このまま時間だけ過ぎそうで焦る

✎ 少し整理してみましょう

① 今、一番足りないと感じているものは何ですか？
※ 正解はありません。近いものを選んでみましょう。
・楽しみ　・変化や刺激　・やりがい　・人との交流
・その他（　　）

② これから少し増やしてみたい時間はありますか？
※ 小さな希望で大丈夫です。
・趣味の時間　・学ぶ時間　・人と会う時間　・ゆっくり休む時間
・新しいことを試す時間　・その他（　　）

60代から、自分らしい第二のスタートを始めたい

✓ 今の気持ちに近いものに、印をつけてみてください

☐ まだできることがあると感じている
☐ これまでの経験を活かしたい
☐ 無理なく続けられることを見つけたい
☐ 人の役に立てることをしたい
☐ これからの人生も大切にしたい

✎ 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　・やりがい　・自由な時間　・人とのつながり
・自分らしさ　・その他（　　）

② どんな一歩なら始められそうですか？
※ 小さな一歩で大丈夫です。
・学び直し　・地域活動　・小さな仕事　・趣味の発信
・人との交流　・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。