「このままで
いいのかな？」
と思ったときの
7つのチェック＆
これからの私整理シート

答えを急がなくて大丈夫。
今の気持ちを、ひとつずつ整理してみましょう。

著者：天海結愛



まずは、
今の自分に
気づくところから

このシートは、心に残ったことや今の気持ちを書きながら、
これからの働き方や生き方を整理するためのものです。

正解を採さない

今の気持ちをそのまま書く

あとから書き直してもいい



天海結愛

今の私に、
どんなサインが出ている？

- [ ] 今まで平気だったことに違和感を感じる
- [ ] 誰かの何気ない言葉が心に残る
- [ ] 付き合う人や、いる場所を選びたくなる
- [ ] 「ちょっとやってみたい」が増える
- [ ] 「今回は、自分で決めたい」と思う
- [ ] ワクワクするのに、同時に怖くなる
- [ ] 気づかないうちに、小さく動き始めている

特に気になったサインは？



最近、
少し気になっていることは？

心の中でモヤモヤしていることを、言葉にしてみましょう。
気づくことが、整理と前に進むきっかけになります。

最近、 気になっていること	以前は平気だったのに、 今は少ししんどいこと	「このままでいいのかな」 と思うのは、どんなとき？



変えたいことだけでなく、
残したいものも考える

これからも大切にしたい
人・もの・こと

これからも続けたいこと

これからの私が大切にしたい
価値観

私がこれからも守りたいものは _____



もう、
頑張らなくてもいいことは？

今の自分には、手放していいことがあるかもしれません。
気づきを書き出して、心を軽くしていきましょう。

本当は少し
疲れていること

義務のように
続けていること

「もうやらなくても
いいかも」と思うこと

ひとつだけ手放すなら？



小さく試すなら、
何をしてみたい？

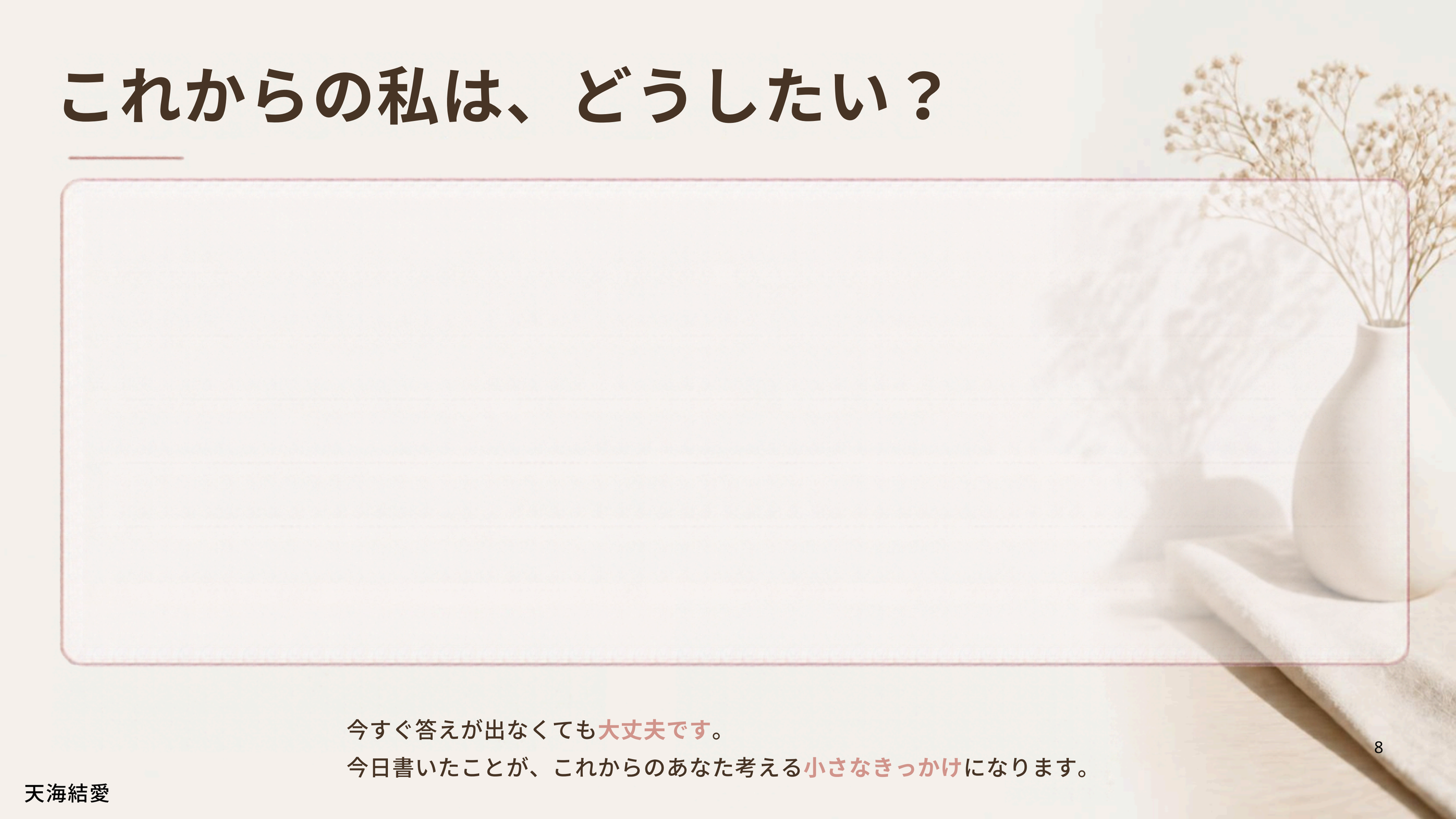
気になることを、小さく試してみましょう。

前から少し 気になっていること	時間があったら やってみたいこと	今月、小さく 試せそうなこと

最初の一歩：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿



これからの私は、どうしたい？



今すぐ答えが出なくても**大丈夫です**。
今日書いたことが、これからのあなた考える**小さなきっかけ**になります。

天海結愛

このワークを終えたあなたへ

ここまで書いてみて、すぐに答えが出なくても大丈夫です。
今の自分が感じていることに気づけたこと。
これから大切にしたいことを考えられたこと。
それだけでも、十分に一歩進んでいます。

ときどき、このシートを見返しながら、
「今の私は、どうしたい？」
と、自分に問いかけてみてください。

答えは、そのときどきで変わっても大丈夫です。
人生は、何度でも選び直せます。

天海結愛

天海結愛｜国家資格キャリアコンサルタント・相談歴約20年