

# 自分らしく輝くチェックシート

以下の15個の質問のうちあてはまるものにチェックを入れてください

あまり深く考え込まずにことえることがポイントです。

最後に、チェックをつけたA・B・Cの数を集計するとオススメの手帳学シートがわかります！

チェック欄	質問	A・B・C	
	いつも気分良く過ごしたい	A	
	ワクワクした感情を感じたい	C	
	自己PRが苦手	B	
	自分は周りの人に恵まれていると思う	B	
	自分が何がやりたいかわからない	A	
	目標が達成できる自分になりたい	C	
	人間関係でストレスを感じることもある	A	
	周りの人から自分がどう思われているかが気になる	B	
	自分の好きなところがすぐに5つ以上言える	C	
	なんだか心がモヤっとすることがある	A	
	人前で話す仕事（講師など）をしている（してみたい）	B	
	仕事、私生活関わらず、人を育てることに関わっている	B	
	なりたい姿をもっとイメージできるようになりたい	C	
	どうしても叶えたい夢や具体的な目標がある	C	
	今までの自分のステージとは違うレベルにチャレンジしたい	A	
チェックの数	A:      個	B:      個	C:      個

Aのチェックが3個以上の方・・・・不満棚卸シート

Bのチェックが3個以上の方・・・・魅力発掘シート

Cのチェックが3個以上の方・・・・before afterシート

複数当てはまる方はA→B→Cの順で取り組むと効果的です♪