

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♪

不満棚卸シート

職場や私生活での不満を思いつく限り、棚卸ししちゃいましょう。

本当に自分らしく輝くための第一ステップは、不満を全部棚卸しちゃうこと。

そして、スッキリした気持ちでありのままの自分を見つめていくことなのです。

「なんでこうなんだろう」「こうだったらいいのになぁ」と感じることを。ささいなことから、大きく育った不満まで思いつく限りを書き出して、まずは気持ちをスッキリさせましょう。

--

不満トップ3位

誰の、どんなことに対する不満かというと…

第1位
第2位
第3位

魅力発掘シート

自分の好きなところ、魅力だと感じる場所、得意なこと、
自覚があることや人から褒められることなどを、たくさん、たくさん書いていきます。
思いついたらペンを止めずに書き出してしまおうこと。
些細なものまで思いつく限りを書き出していきます。
特に思いついた時に、「あれ、そうじゃないところもあるな」「違うな」と
思ったことほどしっかりと書き出していきましょう。
書いているうちに同じことを書いてしまっても大丈夫です。
まずは10個を目標に、その次は20個、そして最後は50個を目指して書き出してみてください♪
(表は縦に書き出してって、3列書けるようになっています)

--	--	--

before afterシート

あなたはこの1年で更にステキに輝くあなたに出会うことができます。
今のあなたと、一年後のあなたがどのように違っているのでしょうか。

BEFORE	達成度/点数
1. 楽しみ/ 娯楽	
2. 生活環境	
3. 健康	
4. 仕事	
5. 他者への貢献	
6. お金	
7. 友人/対人関係	
8. 自己成長/ 学び	
AFTER	達成度/点数
1. 楽しみ/ 娯楽	
2. 生活環境	
3. 健康	
4. 仕事	
5. 他者への貢献	
6. お金	
7. 友人/対人関係	
8. 自己成長/ 学び	
この一年の成長や変化を振り返って感じたことを書いてください。	

BEFORE AFTER シート記入手順

- 1、BEFOREのそれぞれのカテゴリーに今の状態を具体的に書く
- 2、それぞれの今の状態に点数をつける（100点満点）
- 3、AFTERに1年後なっていたい状態を過去形で、既に叶ったイメージで書く

(例：自分の好きなことを仕事にして、
経済的にも豊かな生活ができるようになった)
- 4、それぞれの1年後の状態に点数をつける
- 5、AFTERに書いた状態を既に叶えた自分になりきって
BEFOREの状態の自分を振り返って感じたことを書く