

人生の7領域セルフチェックシート

あなたの状態を一番良く知っているのは、あなた自身です。現在の状態をよく振り返りながら、「はい」「いいえ」のあてはまるほうに○をつけましょう。

経済状態について

現在、十分な収入、適正な支出のバランスを保つことができますか。	はい	いいえ
教育費、老後の貯えなどについて、十分な準備ができていますか。	はい	いいえ
今の仕事が続けられない場合、他の仕事で生計を立てることができますか。	はい	いいえ

健康状態について

体調不良などについて、放置しないで、治療を受けていますか。	はい	いいえ
規則正しい生活リズム、運動習慣などを維持できていますか。	はい	いいえ
健康によくない暴飲暴食、飲酒、喫煙などの習慣に悩まされていませんか。	はい	いいえ

交友関係について

仕事以外の仲間、友人と交流を続けていますか。	はい	いいえ
信頼して、何でも話すことのできる人がいますか。	はい	いいえ
まわりの人の状況に振り回されず、適切な距離が取れていますか。	はい	いいえ

仕事について

さらにスキルを向上させるために時間を取り、努力を重ねていますか。	はい	いいえ
いまの仕事のやり方で、今後10年間継続していくことが可能ですか。	はい	いいえ
同僚や仕事仲間との間に信頼関係はありますか。	はい	いいえ

家族関係について

家族はいまの仕事とそのやり方について、理解し、応援してくれていますか。	はい	いいえ
仕事を理由に家族との関係を犠牲にせず、家族との約束を守れていますか。	はい	いいえ
家族ひとりひとりの必要を十分に理解し、必要な支援を提供していますか。	はい	いいえ

心理状態について

不安や恐れ、ストレスなどについて、適切に対処できていますか。	はい	いいえ
明確な使命感を、いつも新鮮に保つことができますか。	はい	いいえ
自分の状況、心理状態などを定期的に振り返る機会がありますか。	はい	いいえ

休息について

リフレッシュできる趣味や楽しみをもっていますか。	はい	いいえ
罪悪感や心理的な抵抗を持たず、仕事以外のことを楽しめますか。	はい	いいえ
定期的な休日、まとまった休暇を確保していますか。	はい	いいえ

「いいえ」に○をつけた設問について、しばらく考えてみましょう。

・「いいえ」が多かった領域は何ですか？

・その領域について、具体的にどのような不具合が生じていますか

・このまま放置すると、どんな状況になると予測されますか。

自分が感じている不安や焦りなどについて、自由に書き出してみましょう。単語や箇条書きなど、まとまらない形でもかまいません。

自分が優先的に取り組むべき課題は何だと思えますか。その取り組みのために、どのような助けを必要としていますか。

<< 自分の課題を自覚することは、成長のための大きな一歩です。 >>

セルフチェックは以上です。お疲れ様でした。

サーバント・スタイル (<https://servant.style/>) から、成長のためのヒントをメールでお送りします。ご自分の成長の取り組みに役立ててください。

中澤信幸(ライフコーチ) nobu@servant.style

<<期間限定 ボーナスプレゼント>>

セルフチェックシートをダウンロードしたあなたに
特別に「NEXT STEP」コーチングセッションを提供します。

セルフチェックシートで自覚した課題について、どこから取り組むのかを明確にしませんか。
先延ばしにせず、じっくりと取り組みを始めませんか。
始めない限り、いままでのままです。

私自身、家族との関わりの問題に薄々気づいていながら、ずっと先延ばしにしてきました。
現実と向き合うようになったのは、ずいぶんと関係がこじれてしまってからでした。
とても苦労しました。いまでも、その苦労は続いています。
なぜもっと早く、取り組まなかったのだろうか、と後悔しました。
あなたには、同じ後悔をしてほしくないと思います。

「NEXT STEP」をきっかけに、安定した人生の土台を築いてください。

✓ 詳しくは 2 日後のメールでお知らせします。