

「このままでいいのか」というモヤモヤは、頭の中だけで考えていると、同じところを回りつづけます。まずは、いまの自分の状態を、紙の上に出してみましょう。

CHECK

いまのサイン（当てはまるものに✓）

心

人と比べて焦る

昔の選択を後悔する

何をしても虚しい

体

ほてり・汗・動悸

眠りが浅い

イライラしやすい

暮らし

子育てが一段落した

親の介護が始まった

仕事の先が見えてきた

体の症状がつらいときは婦人科へ。気分の落ちこみが2週間以上続くときは、心療内科・精神科へ。

STEP 1

いま感じている「このままでいいのか」

例：子どもが進学で家を出て、急に1日が長くなった。「わたしの人生は、何だったんだろう」と考えてしまう

STEP 2

ここまでの人生で、手に入れてきたもの

後悔だけでなく、がんばってきたこと・手に入れてきたものも書き出します。

例：家族が安心して帰ってこられる家／20年続けてきた仕事の経験／ひとりで暮らしを築いてきた力

STEP 3

うらやましい「選ばなかった人生」の両面

例：うらやましい人生「子育てしながら働き続けた同級生」→ その人生の大変な面「自分の時間がほとんどなかった」
→ わたしの人生のよい面「子どもと過ごす時間を十分にとれた」

うらやましい人生	その人生の大変な面	わたしの人生のよい面

本当に大切にしているものは、言葉よりも、ふだんの行動にあらわれます。6つの問いに、思いつくまま答えてください。「こうあるべき」ではなく、実際にしていることを書くのがコツです。

STEP 4 6つの問いに答える

時間 気づくと、時間を使っていることは？	
お金 迷わず、お金を使うものは？	
空間 部屋や棚に、いちばん多いものは？	
話題 人と、つい話してしまうことは？	
元気 疲れていても、やると元気が出ることは？	
整い 言われなくても、きちんとできることは？	

STEP 5 何度も出てきたもの（上位3つ）

1 _____ 2 _____ 3 _____

STEP 6 いまの暮らしと、つなげる

1位の価値を書き、いまの暮らし（家庭・仕事・介護など）が、それにどう役立っているかを3つ以上書きます。

例：1位「人の役に立つこと」→ 親の介護も、家族の役に立っている時間／子育てで身につけた段取りの力は、仕事や地域でも活かせる

1位の価値：

STEP 7 今月、小さく試すこと

例：ずっと気になっていた講座の体験に申し込む

書いていて苦しくなったら、ゆっくり3回呼吸して、今日はここまでにしましよう。

※「価値の序列」とSTEP 3の「両面」は、ディマティーニメソッドの考え方です。問いは、その考え方をもとにした愛原百麗オリジナルのものです（公式教材ではありません）。