

「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

行動

- ☐ 辞めたい・買いたい
- ☐ 刺激や恋がほしい
- ☐ お酒が増えた

体

- ☐ 疲れやすい
- ☐ 眠りが浅い
- ☐ イライラしやすい

気分の落ち込みが2週間以上続く、体の不調が強いときは、まず医療機関へ。

STEP 1 いま感じている「このままでいいのか」

例：課長になったけれど、毎日会議と調整ばかり。自分は何のために働いているのか、わからなくなった

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：家族が安心して暮らせる家／部下に頼られる経験／20年続けてきた仕事の技術

STEP 3 大きな決断の前のメモ

退職・転職・離婚・大きな買い物などを考えているときに書きます。

考えていること

それで、本当に手に入れたいもの

もう一度このメモを見る日： 年 月 日（目安は3か月後）

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	部屋や机に、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 いまの仕事・家庭と、つなげる

1位の価値を書き、いまの仕事や家庭が、それにどう役立っているかを3つ以上書きます。

例：1位「人の成長を見ること」→ 部下の育成は、いちばん人の成長が見られる場面／子どもの宿題を見る時間も、成長に立ち会う時間

1位の価値：

STEP 7 今月、小さく試すこと

例：週末に1時間、ずっと気になっていた講座の体験に行く

※「価値の序列」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（公式教材ではありません）。