

# 自己分析シート

## どんなことを書くか？ 年 月 日作成

### やっいて楽しいこと

趣味だけでなく、仕事の内容も書いてみましょう！  
どんな仕事だとやりがいがあるか、どんな状況なら頑張れるか  
そういう視点でみていくと発見がありますよ！

### やっいて不満なこと

こちら仕事の内容だけでなくプライベートのことも書いてみましょう！  
前にやったけどつまらなかったな…なんて遊びとかでもOK。  
その状況とかを具体的に書けるとより良いです！

### 理想の生活スタイル

ここに書くのは、とある日のスケジュール。  
こんな毎日だったたいいなーと思う具体的な内容を書いてみましょう。  
平日、休日と分けて書いてもOK。

### そのためにできそうなことは？

ここに書くのは、自分の理想を叶えるためにできそうなことを思いつく限り  
書いてみましょう。特に思いつかない方は今のままで、この理想が実現するのかどうかを  
書いてみてください。

# 自己分析シート

見本：ももの場合 年 月 日作成

## やっいて楽しいこと

例) 患者さんにありがとうと言われた時、人の役に立った時。  
バースデーパーティーや、イベントとか誰かと企画するのが好き。  
趣味のカラオケ、買い物の時間。あと寝る時間。  
人と話すのが好き。興味ある分野の勉強とか。

## やっいて不満なこと

例) ルーチンワーク。暇なこと。理不尽なことで怒られること。  
威圧感があったり、話が通じないなど苦手な人と話すこと。  
たくさんの人数がいる場面。寝たいのに寝れないこと。  
自分のスケジュールで動けないこと。スケジュールが乱されること。

## 理想の生活スタイル

例) 朝は10時起き、行きつけのカフェでランチを取りながら食後はラテで一息。  
そのままカフェでPCをカタカタ仕事をして、場所を変えて別のカフェで  
仕事仲間と打ち合わせ。  
休みの日は海が見える温泉旅館に引きこもって、お散歩がてら海岸を歩き  
海辺のレストランでサンセットディナーで満腹になる。

## そのためにできそうなことは？

例) 定時で退勤、出勤時間も自由もしくはテレワーク可能で福利厚生が  
しっかりとしていて有給取得もできる会社に転職し、遊ぶためのお金は副業で稼ぐ  
週3くらいでバイトをしながら個人で稼げるようになる  
フリーランスになって、個人で稼げるようになる 一緒に頑張る仲間を見つける

# 自己分析シート

年 月 日作成

やっいて楽しいこと

やっいて不満なこと

理想の生活スタイル

そのためのできそうなことは？