

65 歳から、もっと自由に生きるための判断整理ワークシート

【生きがい編】

■ 導入文

「やりたいことが分からない」

そう感じるのは、珍しいことではありません。

ただ、その状態のまま時間が過ぎると
なんとなくの不安だけが残ります。

このシートは

👉 正解を見つけるものではありません

👉 自分の考えを整理するためのものです

3分だけ時間を取って、書き出してみてください。

■ ワーク①（現状の整理）

Q1

👉 今、なんとなく感じている不安は何ですか？

（例：時間を持て余している／このままでいいのか）

【記入欄】

■ ワーク②（思い込みの確認）

Q2

👉 「やりたいこと」と聞いて、どんなイメージを持っていますか？

（例：趣味／仕事／社会貢献 など）

【記入欄】

■ ワーク③（制約の整理）

Q3

👉 自分で「できない」と思っている理由は何ですか？

（例：年齢／お金／体力／自信）

【記入欄】

■ ワーク④（本音の確認）

Q4

👉 制約がなかったら、何をしてみたいですか？

（小さなことでも OK）

【記入欄】

■ ワーク⑤（優先順位）

Q5

👉 今の自分にとって大事なものは何ですか？（3つまで）

- 健康
- 収入
- 時間
- 人とのつながり
- 安心
- 新しい経験

その他： _____

■ ワーク⑥（一歩の設定）

Q6

👉 今できる「小さな一歩」は何ですか？

（例：調べる／体験する／誰かに話す）

【記入欄】

■ まとめ（最重要）

👉 あなたの状態

- 不安の正体： _____

- やりたい方向 : _____
- 最初の一步 : _____

■ 補足メッセージ (重要)

やりたいことは

👉 最初から明確である必要はありません

多くの場合

👉 「やりながら見えてくるもの」です