



# 叶えたいこと決め方シート



- ①今の生活で困っていることや不安は何ですか  
(例:毎日バタバタして家族にイライラしてしまう・小1の壁や、子どものイヤイヤ期)
  
- ②①の悩みで1番変えたいことはなんですか? (例:毎日バタバタして家族にイライラしてしまう)
  
- ③②の悩みを解決して、最終的にどうなりたいですか?  
(例:余裕を持って、家族と幸せな時間を過ごしたい)
  
- ④3ヵ月後の理想の姿を教えてください  
(例:家族にイライラしちゃうのを辞めて、家族との笑顔の時間を増やしたい)
  
- ⑤6ヵ月後の理想の姿を教えてください (例:フルリモートの仕事に変えて、家から働きたい)
  
- ⑥1年後の理想の姿を教えてください  
(例:家族と幸せな時間を過ごしつつ、やりがいのある仕事をやってみたい)
  
- ⑦3ヵ月後~1年後の理想の姿をまとめると、あなたの叶えたいことはなんですか?  
(例:家族と幸せな時間を過ごすために、フルリモートでやりがいのある仕事をやりたい)
  
- ⑧⑦を叶えるために、手放せる条件はなんですか? (例:会社の規模、年収、安定)

☆あなたの叶えたいこと・手放す条件が決まりました!これを軸に転職活動を進めていきましょう!