



Wheel of Life *Self-Coaching*

40歳から人生を次のステージへ進めるワークブック

Prepared by Rie Kise

www.coachjoy.com



新しい 自分へ出会う



Follow Me

40代、50代の方が自分の可能性へ挑戦し次のステージへ進むための方法をお伝えしています。

● [オフィシャルサイト \(Coachjoy.com\)](https://coachjoy.com)



こんにちは、40歳、50歳からの成長と変革を支援するメンタルコーチ木瀬理恵です。

人生の後半は、ただ続いていくものではなく、新たな可能性を切り拓くチャンス。

私自身、研究者からビジネスの世界へ、そしてアメリカでの挑戦を経て、40後半からライフコーチとして新しい道を切り開いてきました。この変化の中で学んだのは、「ブレイクスルーは、思い込みを手放し、今までとは違う思考や行動パターンから生まれる」ということ。

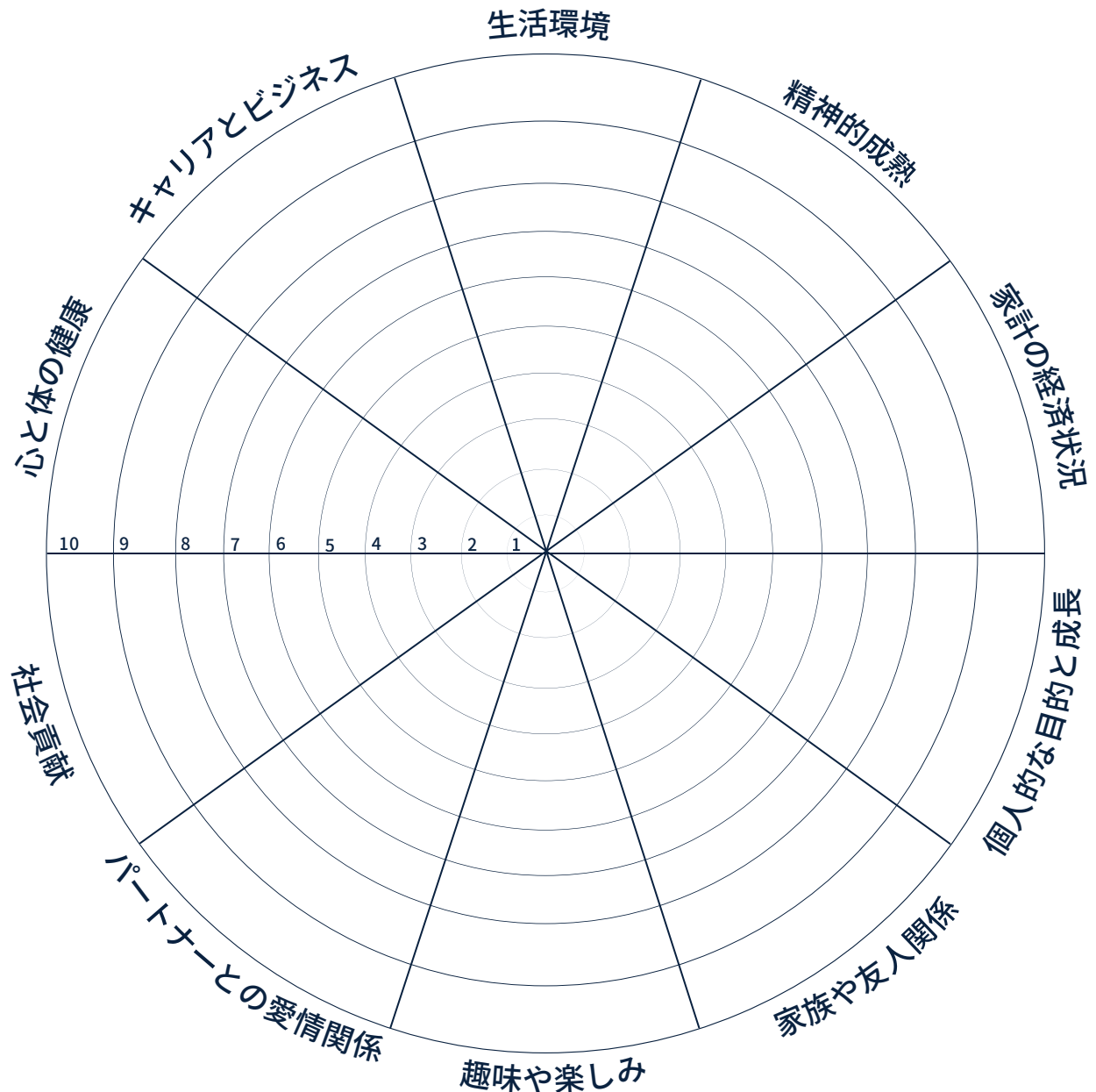
今、あなたが直面している課題は、更に多くの人へ貢献するために、新しい自分へと進化するサインかもしれません。

このワークブックは、仕事、家庭、夫婦関係、子育て——これまで築いてきたものを大切にしながら、「本当の自分」として、「自分の人生に意義」を感じ、これからの人生を豊かに歩むためのセルフコーチングのワークです。

現状を客観的に振り返りながら、「自分の力で誰かの役に立ちたい」「世の中を少しでも良い場所にしたい」など、あなたの価値観に沿いながら、より大きな影響を与える人生を実現するために活用してください。

マスターライフコーチ 木瀬理恵

人生の輪 10



使い方

- 1 - あなたの今の人生をこの10の領域を参考に振り返ってみてください。この10領域は、バランスのとれた人生を考える参考にしてください。
- 2 - 各領域で今の満足度を10点満点で点数をつけて、その点数のところに色をぬってください。満足していると10点、不満だらけが0点です。

点数は、良し悪しを判断するためのものではありません。
これまでの人生の「選択の傾向」を知るためのものです。

これまでの選択を理解する

人生の輪を振り返り、それぞれの領域について、次のことを考えてみましょう。

その領域で優先していることは何でしょう？
その領域で大切にしていること、価値観は何だろう？
領域ごとにどんな選択をしてきただろう？

生活環境

精神的成熟

家計の経済状況

個人的な目的と成長

これまでの選択を理解する

人生の輪を振り返り、それぞれの領域について、次のことを考えてみましょう。

その領域で優先していることは何でしょう？
その領域で大切にしていること、価値観は何だろう？
領域ごとにどんな選択をしてきただろう？

家族や友人関係

趣味や楽しみ

パートナーとの恋愛関係

社会貢献

これまでの選択を理解する

人生の輪を振り返り、それぞれの領域について、次のことを考えてみましょう。

その領域で優先していることは何でしょう？
その領域で大切にしていること、価値観は何だろう？
領域ごとにどんな選択をしてきただろう？

心と体の健康

キャリアとビジネス

点数の低い領域についての振り返り

点数の低い領域は、あなたの不足や失敗をしめすものではありません。あなたが何を大切にし、何に時間とエネルギーを使ってきたかを映し出す地図です。

この領域を後回しにしてきたのは、どんな選択をしてきたからでしょう？

これまでの選択を理解する

今の人生の輪を見て、一番印象に残った「気づき」は何ですか？

この人生の輪から見える、今のあなたの「人生のテーマ」は何でしょう？

これまでの人生であなたが優先してきたものは何でしょう？

人生輪がこのようになっているのは、どんな価値観や選択をしているからでしょう？

人生を再設計する

生活環境

これからの人生を再デザインする

あなたの人生のすべてを変える必要はありません。ここでは、より意味のある人生、豊かな人生に近づくために、意図的に選びなおしたいことを書き出しましょう。

増やしたいこと（10%でOK）、減らしたいこと（1つでOK）、手放すことは何でしょう？

精神的成熟

家計の経済状況

個人的な目的と成長

家族や友人関係

趣味や楽しみ

パートナーとの恋愛関係

社会貢献

心と体の健康

キャリアとビジネス

人生を次のステージへ

この人生の輪のまま3年たったら、何を得て、何を失うでしょう？

これからの人生で、「これを大切に生きてきた」と言いたいことは何ですか？

これからの人生では、何により多くの時間とエネルギーを使いたいですか？

人生の輪を振り返り、これから変わりたいと思う一番大事な理由は何でしょう？

人生を次のステージへ

人生の輪の満足度が高くなるとあなたの人生で一番影響のあることは何ですか？

あなたの人生をより豊かにするために、今日からで何をしますか？

1年後に本当に生きたいと思う人生はどのような人生でしょう？
あなたが意味を感じる生き方は？

生活環境-

精神的成熟 -

家計の経済状況 -

個人的な目的 と成長-

家族や友人関係 -

趣味や楽しみ -

パートナーとの愛情関係 -

社会関係 -

心と体の健康-

キャリアとビジネス-

このセルフコーチングワークで今の人生を振り返り、どのようなことを感じましたか？

これまでに築いてきたキャリアや人生に誇りや満足を感じながらも、「もっとできるかも」と、次のステージへ進むための新たな可能性が見えてきた方も多いのではないのでしょうか？

「自分のため」だけでなく「大切な人や社会のため」に、より大きな価値を生み出したい。と思いつつ、次のステップを探しているかもしれません。

例えば、こんな風に

- ✓ 今までのやり方である程度の結果は出せた。でも、もっと伸びしろがある気がする…
- ✓ 「もっと良い方法があるのでは？」と考えすぎて決められない
- ✓ やるべきことは分かっているのに、最適なタイミングを待ちすぎる
- ✓ ある程度の成果や成功を経験したけれど、この先の方向が分からない
- ✓ アイデアはある。でも、完璧を求めすぎて、なかなか実行に移せない。
- ✓ より大きな影響を生むために、これまでとは違うアプローチが必要なかもしれない

40代、50代は、人生の次のステージへ進む大切な時期。これまでの経験や成功を活かしながら

「これから、さらに成長できるのか？」

「それとも、ここで止まるのか？」

人生を急激に変えるというよりも、より豊かで意味のある人生へと、静かに方向を整えていく時期です。

人生の輪は、完成させるものではありません。人生のフェーズが変わる時など、人生を整えるタイミングでまたワークへ戻ってきてください。

このワークを通じて、

- 次に向き合いたい問いが浮かんできた
- 一人では整理しきれないテーマがあると感じる

そんな方のために、月3名限定で「ワークレビュー（30分）」をご用意しています。この時間では、今向き合うテーマや、次のステージへ進むための最初の一步を一緒に整理します。（コーチングを受けるかどうかを決める場ではありません）

ご希望の方は、下のボタンをクリックしてフォームにご記入ください。

[ワークレビューに申し込む](#)