「40歳の壁」を越えるための
ジャーナリングシート

DATE

DAY1　いま感じている「もやもや」に名前をつける

3つの質問に答えることで、もやもやの正体を可視化しましょう

言葉にできないけれど心に引っかかっていることは？

そのもやもやは「いつ」「どんなとき」に強く感じる？

もやもやを一言で表すと、どんな名前がつけられる？

DAY 2　わたしの「これまで」と「これから」を棚卸しする

過去の経験や努力が、自分業の“素材”になることがあります。

この10年で「がんばったこと」や「続けてきたこと」は？

その中で、いまも「価値がある」と思えるものは？

これから10年後、どんな自分でいたい？

DAY 3　わたしにとっての「しあわせ3要素」を考える

現状を可視化し、小さなアクションのヒントを見つけます。

「お金」「つながり」「健康」それぞれに対して、
どのくらい満たされている？（10点満点で）

点数が低かった要素について、「理想的な状態」を言葉にしてみよう。

そこに近づくために、できそうなことは？

DAY 4　「わたしの自分業」を仮に書いてみる

書き方例：
「わたしの自分業（仮）」＝〇〇を使って、△△な人の□□をサポートする仕事

どんなことをしていると、時間を忘れてしまう？

「こんなふうに働けたら幸せ」と思えるイメージは？

どんな人の「役に立ちたい」と思う？

DAY 5　「一歩目」の行動を決める

行動が“実感”を生み、自信の種になります。

5日間書いてみて、印象に残ったキーワードは？

それを活かして、今週中にできる小さな行動は何？
（note更新・SNS投稿・学び直しの申込など）

行動した後、どんな気持ちになっていたい？