

働く女性の感情整理術ワークシート

「ハッピー阻害要因」を摘み取って、ハッピーになるための設計図を書きましょう！

＜仕事と人生＞

□あなたが働く目的は何ですか？

□その目的のために、いつまでに、何をするのか、具体的な目標をたてましょう。

□プライベートの目標は何ですか？

□その目標達成のために、必要なこと（行動）をリストアップしましょう。

＜感情整理術＞

□「アンガーログ」をとりましょう。最近、怒ったことはどのようなことですか？いつ、どんなときに、どのくらい、どのように感じましたか？

□ 自分の感情をコントロールするための“魔法の言葉”を考えましょう。

例)「キレたら負け。落ち着こう」「きっと何かいい方法があるはずだ」など

<人生の選択肢>

□現在の自分の状況を客観的に書き出してみましょう。

例) アパレル系企業の営業部門勤務、独身、IT系企業の営業職、既婚、など

□自分の未来のシミュレーションをしてみましょう。「結婚して仕事を辞める」「結婚後も働き続ける」「資格を取る」など、考えられる選択肢をあげてそれぞれの場合に何が起きるか書き出してみましょう。

□将来、不安なことはどんなことですか？

□迷っていることを選択した場合のメリットとデメリットを書き出してみましょう。

□迷っていることを選択しなかった場合のメリットとデメリットを書き出してみましょう。

<未来の設計図>

□自分の理想的な状態は、どのような状態ですか？ 言葉にして書き出しましょう。