今の暮らしとお金の不安を書き出すシート

～「なんとなく不安」の正体を見える化する～

【Step 1】今の暮らしで満たされていること

家計の面	人間関係・生活の面	自分の気持ち・内面
例）夫の収入で生活できている	例）家庭は落ち着いている	例）子育てをやり切ったという満足感がある

✎ ご自身の生活に当てはめて書き出してみてください。

【Step 2】今、不安や不満に感じていること

不安・不満の内容	どんなときに感じる？	背景にある「本音」や気持ちは？
例）年金だけで生活できるか不安	例）老後の話題をテレビで見たとき	例）子どもに迷惑をかけたくない、自立したい
例）自分に収入がないことが不安	例）一人になったときにふと感じる	例）将来、何かあったときに困るのが怖い

✎ ご自身の生活に当てはめて書き出してみてください。

【Step 3】今の気持ちを一言で表すと？

✎「＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿」

「＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿」

「＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿」

例：「このままでは不安だけど、何から始めればいいかわからない」

例：「将来に備えて少しでも動き出したいと思っている」