

# 「お金の不安、今の気持ちを書き出すシート」

～“不安の正体”に名前をつけて、心を整理する～

---

## ■ Step1：今、どんなお金の不安を感じていますか？

思いつくままに書いてみましょう。どんな小さなことでも OK です。

例) ・貯金がなくなったらどうしよう

- ・収入がゼロの期間にどう生活すれば？
- ・家族に迷惑をかけないか不安 など

---

---

---

---

## ■ Step2：その不安は「どこから来ている」と思いますか？

例) ・子どもの教育費が重なっている

- ・年金だけでは足りなそうと思っている
- ・夫に反対されそうで自信がない

---

---

---

---

## ■ Step3：「今すぐできそうなこと」はありますか？

不安を軽くするために、できそうな小さな行動を書いてみましょう。

例) ・毎月の生活費を見直してみる

- ・副業できそうなことを調べてみる
- ・SNS で同じような人の声を探してみる

---

---

---

#### ■ Step4：「こうなったら安心」と思える状態は？

あなたにとっての“安心のカタチ”を、言葉にしてみましょう。

例) ・生活費を半年分貯められたら安心

・月3万円の収入が得られたら安心

・誰かと一緒に相談しながら進められたら安心

-----  
-----  
-----

---

#### ■ Step5：未来の自分から、ひとことメッセージ

少し先の“安心している自分”から、今の自分に声をかけるとしたら？

例) 「大丈夫、ちゃんと考えてるよ」

「今は小さな一歩でいいよ」

「私には、乗り越える力がある」

-----  
-----