

“自分軸”チェックシート

——迷ったとき、立ち返るための3つの視点

STEP1：こんな状態、当てはまっていますか？

チェックしてみてください（複数選択可）

- SNS を見るたびに焦る／気持ちが沈む
- 他の人のやり方を真似してみるが、しっくりこない
- 発信が続かない・言葉が出てこない
- 「何をしたいか」「誰のためか」が分からなくなってきた
- 無意識に「正解」を探している
- 新しいノウハウや講座ばかり気になる
- 自分のサービスに自信が持てない
- 「わたしって、何ができるんだろう…」と不安になる

▶ 3つ以上チェックがついた方は、「自分軸」がゆらいでいるサインかも！

STEP2：3つの質問で“自分軸”を整えよう

紙やノートに自由に書き出してみましよう。

① 私は誰の力になりたい？

（過去の自分？今、悩んでいる友達？ もっと具体的に）

→ _____

② その人に、どんな未来を届けたい？

（気持ち？状態？行動の変化？）

→ _____

③ 私が大切にしたいことは？

（安心感？本音で話せる場？行動を後押しすること？）

→ _____

STEP3：書いた言葉から見える“自分の軸”

書き出した3つの質問の回答を見て、

- 発信内容がズレていないか？
- サービスや料金はこの軸に沿っているか？
- 発信ペースや方法は、無理がないか？

を振り返ってみましょう。
