

今の会社で感じていること

～気持ちを整理するチェックシート～

このチェックシートは、「会社に残る」「転職する」を決めるためのものではありません。
今の気持ちや違和感を、いったん整理するためのものです。
直感で、当てはまるものにチェックを入れてみてください。

【今の会社で感じていること】

- | | |
|--------------------------|----------------------|
| <input type="checkbox"/> | 理念や方針に、違和感を覚えることがある |
| <input type="checkbox"/> | 社風が自分に合っていないと感じる |
| <input type="checkbox"/> | 将来を考えると、不安になる |
| <input type="checkbox"/> | 尊敬できる人が身近にいない |
| <input type="checkbox"/> | 相談できる人が周りにいない |
| <input type="checkbox"/> | この会社で働き続けるイメージが持ちにくい |
| <input type="checkbox"/> | お給料が低く、今後の生活が不安 |

【仕事・働き方について】

- | | |
|--------------------------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | 今の仕事が、自分に合っていない気がする |
| <input type="checkbox"/> | 強みを生かせていないと感じる |
| <input type="checkbox"/> | このまま続けても成長できる気がしない |
| <input type="checkbox"/> | 社内でほかに興味が持てる仕事や部署がない |
| <input type="checkbox"/> | 働き方にムリが出てきている |
| <input type="checkbox"/> | 残業や疲れが当たり前になっている |
| <input type="checkbox"/> | 環境が変われば、もう少しラクになる気がする |

【気持ち・体調】

- | | |
|--------------------------|--------------------|
| <input type="checkbox"/> | 転職を考えると、不安と期待が両方ある |
| <input type="checkbox"/> | 辞めたいけど、罪悪感もある |
| <input type="checkbox"/> | 新しいことに挑戦したい気持ちはある |
| <input type="checkbox"/> | 転職したいけど、自分に自信がない |
| <input type="checkbox"/> | 失敗が怖い |
| <input type="checkbox"/> | 心身に不調が出てきている |

いかがでしたか？ チェックの数が多い・少ないで、何かを決める必要はありません。
チェックが多く入った場合は、それだけ今、気持ちや状況を整理するタイミングというサインです。
もしチェックしてみて、「自分だけでは整理しきれないかも」と感じたら、LINEからご案内する
個別相談でお話しすることもできます。