

# 今の働き方でいい？

## ～これからの人生を考えるチェックリスト～

仕事はイヤじゃない。でも、これからのことを考えると、今の働き方を続けるか迷う。結婚や育児などのライフイベント。パートナーの転勤や親の介護。自分の年齢や体調。考えれば考えるほど、正解が分からなくなることも...

今のあなたの本音を整理するために、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。

### 【今の働き方について】

- 今の働き方を、これからも続けられるか不安がある
- 仕事の量と体力のバランスが合っていないと感じる
- 生活とのバランスがうまく取れていない
- もう少し柔軟な働き方ができたら...、と思うことがある
- 本当は、もっと丁寧な暮らしがしたい
- 「このままでいいのかな...」と、ふと考えることがある
- 仕事に追われて、自分らしさを見失っている気がする

### 【これからの人生を考えたとき】

- 結婚やパートナーとの生活を考えると、今の働き方でいいか迷う
- 家族や親との時間をもっと大切にしたい
- 妊活や出産・子育てなどを考えると、今の職場で両立できるか不安
- 年齢や体力の変化を意識することが増えた
- 人生で大切にしたい優先順位と今の働き方が合っているか分からない
- このまま数年過ぎたとき、あのとき行動していれば...と思わないか不安
- 今の会社で、今後のライフイベントに柔軟に対応できる見通しが持てない

### 【気持ちの揺れ】

- 今の会社にいるほうが、安定しているとも思う
- 本当は環境を変えたほうがいいのでは、と感じることがある
- 気持ちの揺れや本音を家族やまわりに話せていない
- 「わがままかも」と思って、自分の気持ちをおさえている
- 転職したくても、年齢やライフイベントを考えると踏み切れない
- 経済面を考えると、大きな決断に慎重になってしまう

いかがでしたか？ チェックの数だけで、何かを決める必要はありません。

働き方に迷うのは、これからの人生を大切に考えている証拠です。

もし一人で整理するのが難しいと感じたら、気持ちを言葉にするお手伝いもしています。