

遠慮して生きてた私に サヨナラするための

ーチェックリストー



はじめに

『今の人生のままでいい！』

そう思ってるなら、この先は読まなくて大丈夫！笑

でももし

- ✓ なんだかわからないけどモヤモヤしてる
- ✓ 本当は何かを変えたい
- ✓ 自分の人生、このまま終わりたくない

…そんな気持ちが少しでもあるなら

この**チェックリスト**は、今のあなたのためのもの

いくつになっても、人生は変えられる

私自身、20年間ずっと専業主婦で、横浜からも出なくて
「私なんて」「今さら…」って思いながら生きてた

でも

たった一つの『**気づき**』と
ほんの少しの『**行動**』で、人生が大きく動き出した

この**チェックリスト**は

今のあなたが「どこに立っているか」を知るためのツール

そして同時に

【**本来の自分に戻るためのスタートライン**】でもある

遠慮して、我慢して、生きてきた分だけ

これからは「**あなたの人生を、あなたの手に取り戻す番**」

もったいない生き方卒業チェックリスト

Part1：もったいない度チェック

※各項目について、あてはまる場所にチェックを入れ、点数を合計してみましょう。
・よくある（2点） ・ときどきある（1点） ・あまりない（0点）

CHECK	Point
1.つい「どうせ私なんて」と思うことがある	
2.人の期待や評価を気にして、自分の気持ちは後回しになりがち	
3.「いい人」でいようとして、本音を言えないことが多い	
4.失敗を恐れて、やりたいことを先延ばしにしてしまう	
5.我慢や頑張りが「普通」になっている	
6.誰かのために動くことが多く、自分のための時間は後回し	
7.最近、「好き」「楽しい」という感情を感じにくい	
8.洋服や物を買うとき、なんとなく・とりあえずで選ぶことが多い	
9.SNSなどで他人と比べて落ち込むことがある	
10.自分の魅力や力を信じきれていないと感じる	

【もったいない度】

合計 ____点 / 20点満点

もったいない生き方卒業チェックリスト

Part2：本来の私チェック

※各項目について、あてはまる場所にチェックを入れ、点数を合計してみましょう。
・よくある（2点） ・ときどきある（1点） ・あまりない（0点）

CHECK	Point
1.「これ、やってみたい!」と思ったら、まず行動してみる	
2.「私はどう感じている?」を大切に選択できている	
3.嫌なときは「NO」と言えるようになってきた	
4.失敗を怖がるより、経験から学ぼうと思える	
5.無理をせず、自分を大切に扱えるようになっている	
6.「私にご機嫌であることが大事」と思えるようになった	
7.「好」「ときめく」感覚を意識して選べるようになってきた	
8.服や物を選ぶとき、「本当に好き?」と自分に聞いている	
9.他人と比べるより、過去の自分と比べて成長を感じている	
10.自分の魅力や強みを信じて、堂々と生きている	

【本来の私度】

合計 ____点 / 20点満点

診断の目安

それぞれ何点でしたか？

【もったいない度（Part1 合計）】 _____点

- 15～20点 … 我慢グセ・他人軸が強め
- 8～14点 … 卒業準備中。気づきはすでに始まっている
- 0～7点 … もったいない生き方から抜けつつある

【本来の私度（Part2 合計）】 _____点

- 15～20点 … すでに『本来の私』で生き始めている
- 8～14点 … 自分らしさが育ち始めている時期
- 0～7点 … ここからがスタートライン。一緒に育てていきましょう。



最後に

このチェックリストは
今のあなたの『**立ち位置**』と『**これからのヒント**』を
そっと教えてくれるもの
点数が高い・低いとか、良い・悪いとかじゃない
どれも全部『**気づきの入口**』にすぎません

でももし、このチェックを通して

- 「もっと自分のことを知りたい」
- 「なんで私はこう感じるんだろう？」
- 「この先、どう進んでいけばいいのかな…」

そんなふうに**少しでも心が動いたなら**
どうか遠慮せず、私に話しにきて欲しい

今、Keikoの「**個別相談（無料）**」をやっています
あなたの話をゆっくり丁寧に聞かせてもらいながら
『**本来のあなた**』に**還る道**を、一緒に見つけていきましょう

あなたは、いつからでも変われる
ここから、あなたの人生はもっと自由に
もっと輝いていけるように

※「個別相談(無料)」は、LINE公式からお申し込みいただけます。

*Keiko*11style*