

あなたの「右腕」チェックリスト

このチェックリストは



- ◆ 優先順位を立てたり計画するのが苦手
- ◆ 感覚的に動きすぎてなかなか成果に繋がらない
- ◆ 自分に合ったメンターを見つけて
- ◆ 今までメンター選びに失敗してきて
もう嫌な思いや無駄な投資はしたくない
- ◆ 好奇心旺盛でいろんなことに
意識がいってしまい優先順位がわからなくなる
- ◆ これから起業を考えているけど
なにからやればいいかわからない
- ◆ 個人事業主やフリーランスで
たくさんのタスクを抱えている

という方向けに
あなたにどんな右腕が必要なのかを
明確にします！





このチェックリストが提供するものは？

あなたに合った右腕やメンターがつけば

効率よく目標達成できたり
ストレスフリーに自己成長できたり
成長の機会が増えたり

最短最速であなたの**魅力が**
最大限に活かされます♡

さっそく下記のリストをみて、
あてはまるところを確認しましょう！



1. 業務の優先順位付け・時間管理のお悩み

- あなたが今やっていることの中で一番、重要なものをすぐに言えない
- 業務の中で優先順位が不明確な部分ばかりある
- タスクを効率よくこなすための方法がわからない。無駄に時間がかかる
- 日常のスケジュールが非効率的だと感じる
- 時間の使い方に問題があると感じている
- 時間をうまく分配するアドバイスが欲しい

こんなお悩みにチェックが入ったあなたは
「いろんなことを同時にこなすのがちょっと苦手で」
「どちら手をつければいいのか、迷ってしまう」
そんなタイプかもしれません^ ^

そんなあなたは、タスク管理や時間の使い方が得意で
1対1でサポートしてくれる方を右腕に選びましょう！

あなたの代わりにやるべきことを整理して、
「これは今すぐ」「これはあとでOK」と、
頭の中をスッキリ整えてくれる存在。
“秘書タイプのサポーターさん”がいるとすごく心強いです。



「これもやらなきゃ…」
「また予定が重なっちゃった…」
「いつも時間に追われる気がする…」

そんなモヤモヤから解放されて、
あなたが本当に集中したいこと・得意なことに
のびのびとエネルギーを注げるようになりますよ^ ^



2 目標設定と計画、自己成長のお悩み

- 長期的な目標がない
- 目標達成に向けた具体的な計画がない
- 計画が実行可能か不安
- 学びの時間がなかなかとれない
- 成長や変化に対して自己投資できていない
- 自分の成長のために具体的なサポートがあれば嬉しい

このお悩みにチェックが入った方は、

「動き出すのは早いし、やる気もある」

だけど…

「ちゃんとした計画を立てるのはちょっとニガテ…」

そんなふうに感じているかもしれません^ ^

そんなあなたにおすすめなのは、

“目標達成コーチ”です♡

たとえば、

- ・全体の流れを整理してくれるコンサル
- ・目標までの道のりと一緒に描いてくれるコーチ



あなたの不安を取り除きながら、

長期的な目標までのステップをムリなく、

でもちゃんと前に進めるように整えてくれます。



あなたの“行動力”が、

もっとパワフルに活きてくるはずです^ ^

3. 自分のスキル・コミュニケーションのお悩み

- 現在の自分のスキルに不安がある
- どの分野で自分を高めれば良いのか
自分の強みがわからない
- スキルアップのための具体的な計画がない
- チームや組織内の
コミュニケーションに課題を感じている
- コミュニケーションを改善する対策がない
- 人から受けるフィードバックを効果的に活用できない

この悩みにチェックが入った人は、「自分の強み、まだちゃんと使いこなせてないかも…」と感じているかもしれません。

そんなあなたにぴったりなのは、
**スキルアップをやさしく導いてくれる
“育て上手な優しい方”**を選んでください。

- ・コミュニケーションや心理のプロであるコーチ
- ・専門分野を深めるアドバイザーや講師

あなたが「もっとここを磨きたい」と思っている部分に
ピンポイントで寄り添ってくれて、
的確なアドバイスやレッスンで
自信と実力を育してくれます。

「今の自分に足りないことは何？」
「どうやって次のステージに進めばいい？」
そんなモヤモヤにも一緒に向き合ってくれる心強い存在です。



4. ストレス管理・目標達成のお悩み

- ストレスを感じやすい
- ストレスを軽減する方法が欲しい
- リラックスやメンタルケアの習慣がつくれていない
- 目標達成に向けて具体的なサポートがほしい
- 自分の悩みが何かわからない
- サポートを依頼する際に不安や躊躇がある

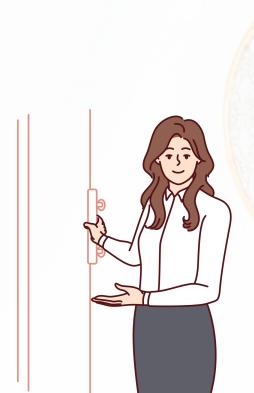
あなたはきっと、
「ひとりだと、がんばりきれないことがある…」
そう感じる瞬間があるのでないでしょうか。

そんなあなたにぴったりの右腕は、
メンタル面をやさしく支えてくれる存在です ^ ^



- ・心の声をやわらかく受け止めてくれるメンタルコーチ
- ・安心して話ができるカウンセラー
- ・あたたかく寄り添ってくれる“聞き上手さん”

日々の小さなストレスや、心のモヤモヤも
「話すだけでふっと軽くなる」ってこと、ありますよね。
そういう時間を一緒に作ってくれる人がいるだけで、
やる気の波にふりまわされず、
じぶんのペースで前に進めるようになります。



「気持ちが整うと、行動もしやすくなる」
これは感覚派さんの大きな特性です♡
定期的にフィードバックをくれるコーチと一緒に進めば、
迷ったときもブレずに軌道修正できて、
ちゃんと、あなたの夢までたどり着けますよ。

お疲れ様でした！

あなたが感じている課題や
サポートが必要な部分は
明確になったでしょうか？

今は世の中にカウンセラーもコーチも
コンサルタントも秘書もたくさんいて

「誰が自分に合うのかわからない」
と感じることもあるでしょう。

そんなときにこのチェックリストを使って
自分に合った人を見つけてほしいなと思います。

自己投資の不安もあるかもしれません
が、今こそ、周りの力を借りて
次のステージに進むときです。

このチェックリストで明らかになったことは
あなたが自分らしい働き方を見つけて
自分らしい人生に進むために大切なことばかり。

最短最速であなたらしさを発揮するために
ぜひあなたにあった右腕を選んでくださいね。