

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ない
- ◆ 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き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！





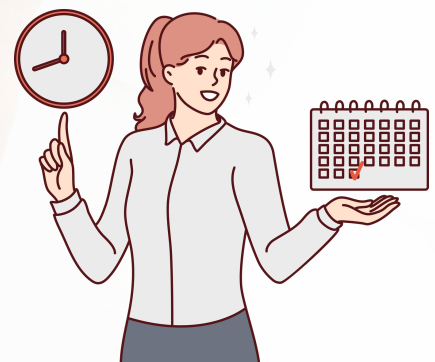
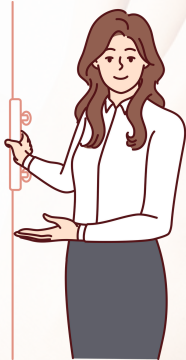
このチェックリストが提供するものは？

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」
「どれか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てる気がする…」

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 ^^

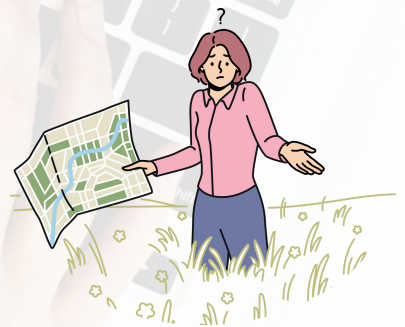
そんなあなたにおすすめなのは、
“目標達成コーチ”です♡

たとえば、

- ・全体の流れを整理してくれるコンサル
- ・目標までの道のりを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、
もっとパワフルに生きてくるはずです ^^



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
自信と実力を育ててくれます。

「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

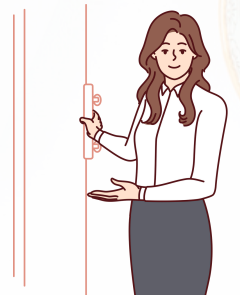
あなたはきっと、
「ひとりだと、がんばりきれないことがある…」
そう感じる瞬間があるのではないのでしょうか。

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」
と覚ることもあるでしよう。

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。