

# コンテンツビジネスのための 自己整理ワーク

年 月 日

途中で変わってOK/今はぼんやりでOK/「分からない」と書いてもOKです。

STEP 1：自分を整理してみる

①あなたが  
大切にしている  
こと

例) 子どもとの時間、安定した生活

②今悩んでいる  
こと

例) 毎日余裕が無い、イライラしやすい

③理想

例) 朝はコーヒーの香りを楽しみながら、子どもたちと朝食を食べるなど、具体的に！

③理想を叶えるために必要なこと

例) 通勤をなくす

⑤理想が叶った  
ときの自分の気  
持ち

例) 穏やか、焦っていない

⑥理想が叶った  
ときの周りの  
様子

例) 子どもがグズっても、  
私が穏やかに声かけができたことで  
落ち着いた様子

⑦あなたが  
得意なこと

例) 人と話すこと、  
旅行の計画を練ること

⑧あなたが  
興味があること

例) 在宅ワーク、知育遊び

⑨あなたが経験  
してきたこと  
もしくは  
学んできたこと  
(具体的に)

例) 学生時代の部活動で、本番前にやる  
気持ちの落ち着かせ方を学んだ

⑩⑨でHARMに  
当てはまること

H : Health (健康)  
A : Ambition (仕事・成長)  
R : Relationship (人間関係)  
M : Money (お金)

⑪⑩をやっている  
イメージ

例) 自分の成長を日々感じて、今まで  
一歩踏み出せなかったことも  
「やってみよう！」と思える

⑫あなたが大切にしている  
生き方

例) 自分で選んだ人生を生きる

⑬それは  
なぜですか

例) 人に支配されたくない

⑭それは  
なぜですか

例) 自分を裏切りたくないから

⑮それは  
なぜですか

例) 胸を張っていきたいから

⑯あなたが大切にしている  
価値

例) 自由・自己責任

⑰あなたの  
コンセプトを  
書いてみよう

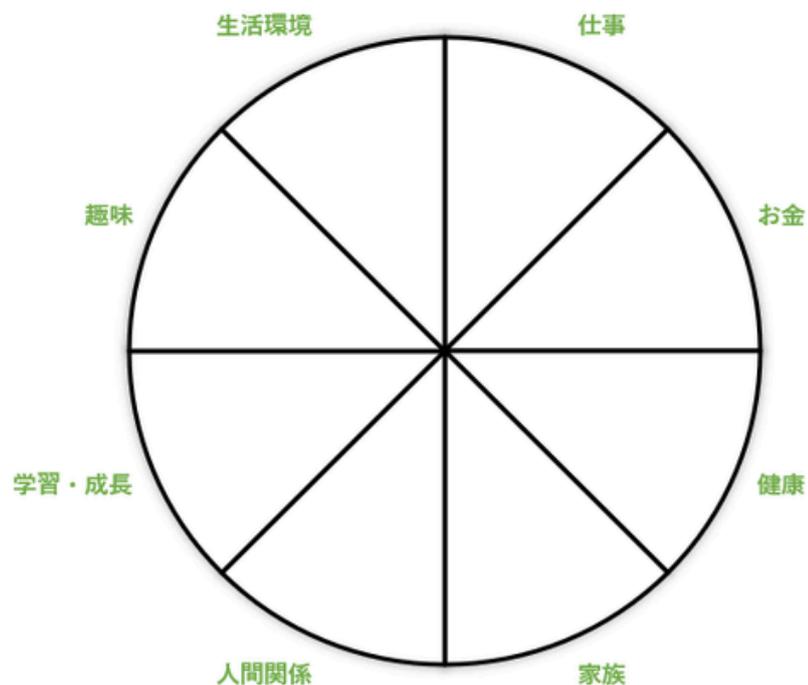
例) 「自分が主役の人生」

⑱コンテンツビ  
ジネスをやる  
理由は？

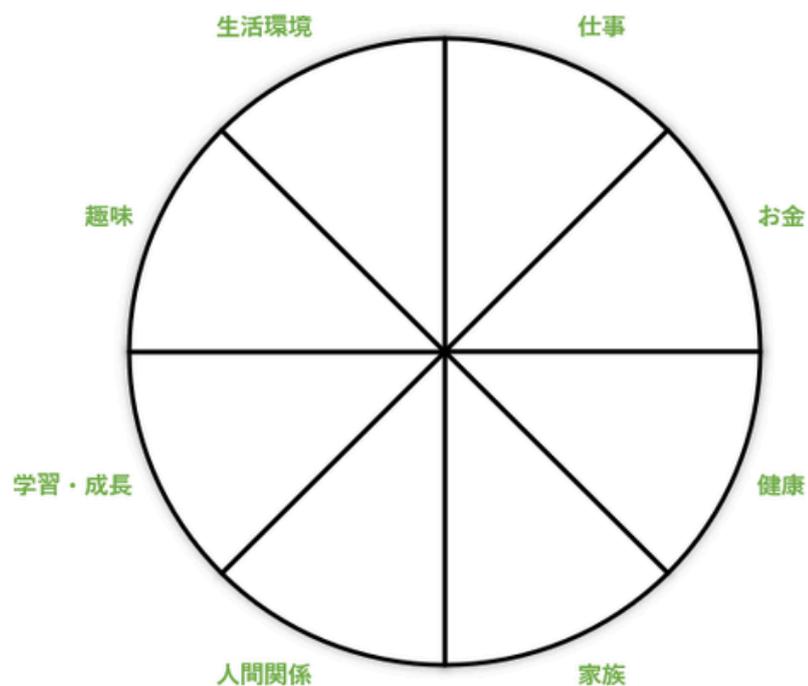
例) 私はコンテンツビジネスで自分の  
人生を取り戻す

## STEP2:行動してみる

### ①今のバランスホイールを書いてみる



### ①理想のバランスホイールを書いてみる



③②から  
優先順位に  
並べてみよう

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.

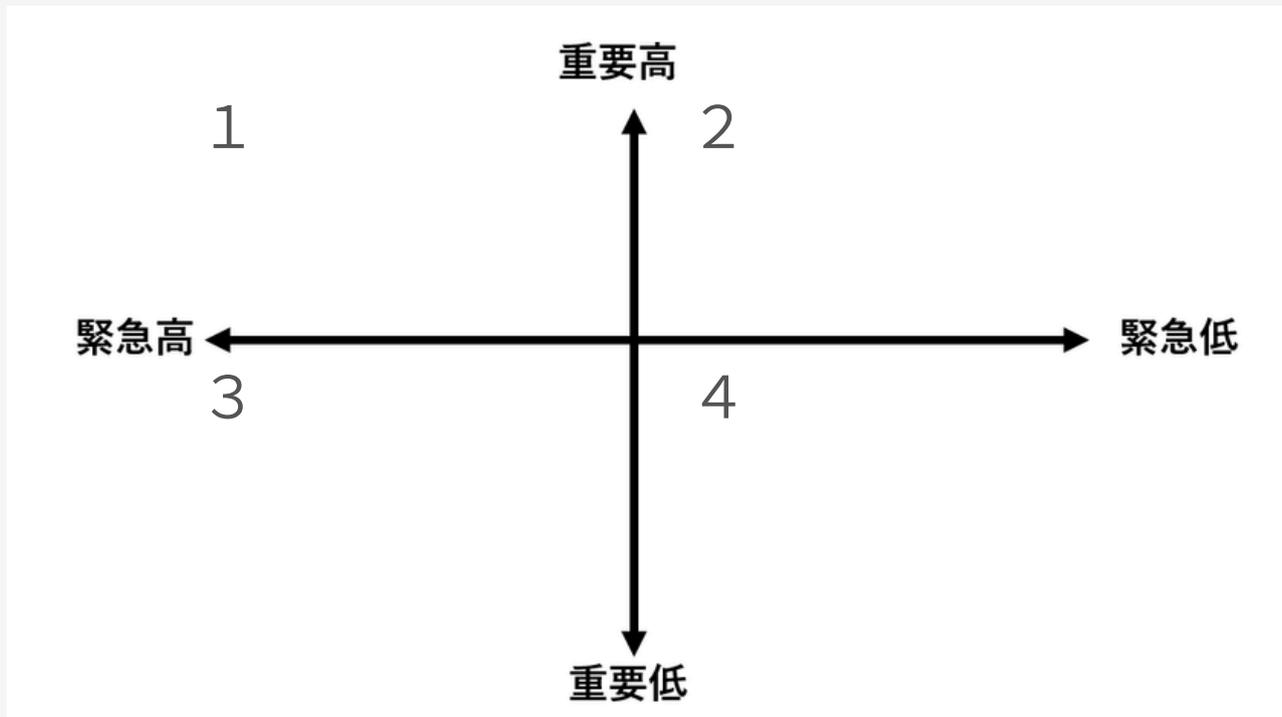
④あなたが  
やりたいこと  
(目的)  
できるだけ  
具体的に！

例) 今年こそ海外旅行に行く！  
スキューバダイビングをする！

⑤④のために、  
必要なこと  
(目標)  
具体的な  
数字を使って！

例) 2026年10月までに30万円貯める

## ⑥時間管理を見直してみよう



⑦ 2の時間を  
作るために  
やること

例) 土日は1時間はやく子どもを寝せる

⑧ 2の時間を  
作るために  
やらないこと

例) 掃除機の回数を減らす

⑨ 2の時間が  
つくれたら  
できること

例) 自分のことを考える時間をつくる

⑩ 2の時間が  
つくれなかったら  
できないこと

例) 勉強する時間

⑪ 明日ひとつ  
やってみること

例) ちょっと家事さぼって、  
興味あることを調べてみる

⑫ 週に1回なら  
できそうなこと

例) 音楽を聴くのではなく、Kindleで  
気になった本を聞いてみる

⑬続けたら  
どんな自分にな  
れるか

例) 本屋さんに行ったとき、新しい  
分野の本も気になりはじめた

⑰立ち止まった  
とき  
どうするか

例) この用紙を見返す、壁に貼る

**これで終了です。お疲れさまでした。  
書けなくても、曖昧でも、大丈夫です。  
変わったら、書き直してもOKです。**