

中高年ヒーローズジャーニー™【12ステップ】

保存版

ズレ診断シート～「あなたは今どの段階？」

□使い方 以下の12の質問に、直感で答えてください。

・はい (○) ・どちらとも言えない (△) ・いいえ (×) を記入欄へ。

「はい」が最も多い項目の段階が、今のあなたの段階です。

Step	質問	選択肢	記入欄
①	違和感の目覚め (すべての始まり)	「これで良かったのか？」と、ふと立ち止まることが増えている	
②	これまでの正しさの崩れ	今まで通用していたやり方が、急に通用しなくなっている	
③	抵抗 (頑張る自分に戻ろうとする)	本当は違うと感じながらも、昔のやり方に戻ろうとしている	
④	停滞・空白 (何も進まない時期)	やる気はあるのに、なぜか動けない・決められない	
⑤	内省 (自分と向き合い始める)	自分の本音や過去の選択について、深く考える時間が増えている	
⑥	ズレの発見 (無意識を意識)	「あり方」と「やり方」がズレていたことに気づき始めている	
⑦	手放し (最も苦しいプロセス)	これまでの役割・肩書き・考え方を手放す必要を感じている	
⑧	再定義 (自分を再構築する)	「自分は何者か」を、外ではなく内側から決め直そうとしている	
⑨	小さな一致 (ズレが調い始める)	無理をしなくても、少しずつ自然に進める感覚が出てきている	
⑩	自然な表現 (無理なく伝わる)	頑張らなくても、自分の言葉で伝えられるようになってきている	
⑪	共鳴 (必要な人が現れる)	発信や存在に対して、理解してくれる人が現れ始めている	
⑫	静かな確信 (ゴール)	不安はあっても、「これでいい」という感覚がある	

○印の数をカウントすると、

◆前半 (①～④) 個、 ◆中盤 (⑤～⑧) 個、 ◆後半 (⑨～⑫) 個

□ 診断の見方

いかがでしたか。「はい」が最も多い項目は、下記のどの段階でしたでしょうか。
各段階の解説は下記の通りです。

◆前半（①～④）→「外のやり方が崩れる段階」

この段階にいる人は、

- ・まだ“やり方”で解決しようとしがち
 - ・無理に動こうとして苦しくなる
- そんな傾向があります。

◆中盤（⑤～⑧）→「ズレと向き合う段階」

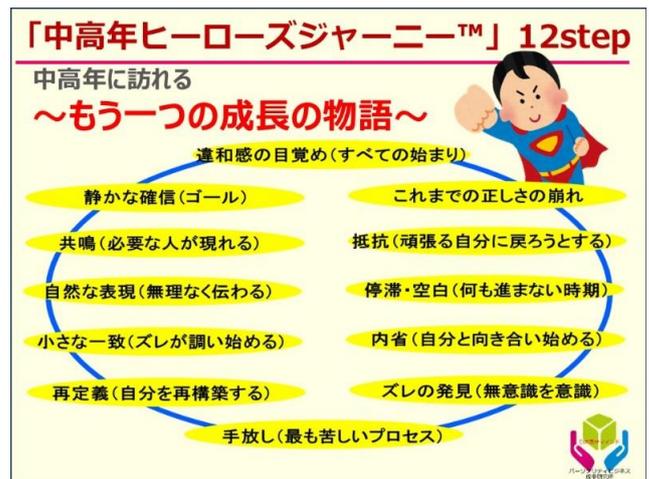
ここが最も重要で、最も苦しいゾーンです。

- ・気づきはあるが進めない
 - ・手放しが怖い
- 多くの人がここで止まってしまいます。

◆後半（⑨～⑫）→「調い始める段階」

ここ最終段階では、

- ・無理が減る
 - ・自然に流れが戻る
- “売らずに選ばれる”のはここからです。



もしあなたが今、・動けない・迷っている・自信が持てない

そんな状態にあるなら、それは後退ではなく、“物語の真ん中”にいる証拠です。

人生の後半は、何かを積み上げる時間ではありません。

“削ぎ落として、本来に還る時間”です。

理由はシンプルで、「中高齢ヒーローズジャーニー™」自体が

“問題の自覚→ズレの認識→調える必要性”までを内包しているからです。

つまり、売り込まなくても流れができるのですね。

ここまで読んで、もしかすると今、

「自分がどの段階にいるのかは分かった。でも、どう調えればいいのかは分からない」

そう感じているかもしれません。実はそれが、とても自然な状態です。

なぜなら、ズレは“頭”では調わないからです。

多くの人はここで、・やり方を変えようとする・スキルを学ぼうとする・行動量を増やそうとする
でも、それではまた同じ場所に戻ります。

もし中高年あなたが、・あり方とやり方のズレを感じている・頑張っているのに進まない

・本来の自分で進みたい そう思っているなら、一度、「調える」という視点から見てみてください。

現在、個別で「ズレを調えるセッション」を行っています。

お気軽に、ご参加ください。

『結局、私は何者か？がわかる～パーソナライズミーティング™』

<https://yutaka-matsuzaki.com/service/meeting/>