

# 有意義なセルフチェック

私たちは、ともすれば日々を漫然と過ごしてしまいがちです。少し立ち止まってじっくり考え、自分にとって一番大切なのは何かを思い出してみましょう。以下のプロンプトを使用してセルフチェックを行い、あなたにとって何が役立っているか、また何を変える必要があるかを考えください。このアクティビティをぜひ定期的に活用して、自分自身の心身に耳を傾け、方向性を確認しましょう。

私が今感じているのは

例

自己矛盾

なぜなら 親しい同僚がリストラに遭い、それ自体は悲しいけれど、自分自身が失業しなかったことに安堵している。

私が今避けていたり向かわなければならないことは

そのためにまずできることは

私が今感じているのは

なぜなら

この1か月間、私が主に抱いていた感情は

なぜなら

私に一番必要なのは

そのニーズを満たすために私にできることの1つは

私が誇りに思っていることや最近達成したことは

私が今抱えている問題は

それに対処するためにできることは

サポートが必要なときに頼りにできるのは

私が不安を感じているのは

その不安を和らげるためにできることは

私の人生で一番大切な人たちとは、たとえば

私が手放さなければならないのは

それを実現するために踏むべきステップは

私が感謝しているのは

なぜなら

最近学んだことの中で興味深かったのは

私が楽しみにしているのは

なぜなら

出典：

Calm, [10 mindfulness questions to help you check in with yourself](#). 2025年1月16日。

The University of Edinburgh, [Self-reflection for wellbeing](#).

Walden University, [Why self-reflection is key in great leadership](#).

Optumは、米国およびその他の国におけるOptum, Inc.の登録商標です。その他のブランドや製品の名称は、それぞれの所有者に帰属します。Optumは、製品やサービスの継続的改善に取り組んでおり、予告なしに仕様を変更する権利を有します。Optumは、雇用者として機会均等を重視しています。

© 2025 Optum, Inc. 無断複写・転載を禁じます。WF18068660 347061-082025 OHC

Optum