

記載日

お名前

4S 統合ワークシート

今、起きている変化を一言で書きます。

ヒント：「望まない異動」「キャリアの停滞感」など、自分の感情を乗せた言葉でも構いません。

転機 (Transition)

状況 (Situation)

客観的な状況を書き出します。

ヒント：「自分ではどうにもできないこと」と「変えられる可能性があること」を分けてみましょう。タイミング、期間、重要性、ストレスの強さを言葉にします。

自己 (Self)

あなたの内なる資源を書き出します。

ヒント：資格やスキルだけでなく、「粘り強い」「楽観的」「変化を好む」といった性格的特徴や、過去にピンチを切り抜けた時の「成功パターン」を思い出してください。

支援 (Support)

周りにある「助け」を書き出します。

ヒント：相談相手だけでなく、便利な「ツール (AI、アプリ)」、癒やしとなる「場所」、あるいは「以前もらった励ましの言葉」も立派な支援リソースです。

戦略 (Strategies)

具体的なアクションを書き出します。

ヒント：解決を急がず、まずは「捉え方を変える」や「今はあえて何もしない (セルフケア)」も選択肢に入れます。「自身に向き合える 15 分」で何をするかを決めましょう。

- ①戦略に書き込んだ中から最も負担の少ない最初の鍵を選びます。
- ②明日の予定表 (スマホやスケジュール帳) に、その選んだ行動を自身に向き合える「15 分※」として確保し、予定をブロックしましょう。