特典ワーク~解説ページ~

望む未来から逆算する人生の輪

本書でもご紹介した「人生の輪」という有名なホイールバランスを使って、現状の確認と望む未来=ゴールを描くことで、自分の人生の”軸”を整えていきます。このワークは、正解を出すものでも、人に見せるものでもありません。「こうでなきゃ」ではなく、「こうだったらいいな」という小さな願いから始めてOKです。 まずは“思い出す”ことから。あなたの中に、すでにあるものを探しにいきましょう。楽しみながら直感を大事に取り組んでください。まずは、下記「心から動き出したくなる望む未来=ゴールの5つのポイント」をご確認いただき、次の質問ページに進んでください。

心から動き出したくなる望む未来=ゴールの5つのポイント

望む未来やゴールを考えるとき、次の5つのポイントを意識すると、「やらなきゃ」という義務感ではなく、自然と行動したくなる力が生まれます。

1. 本当に「やりたい」と思えること

「～すべき」や「人に言われたから」ではなく、あなた自身が心から「やりたい！」と感じることを選びましょう。そのワクワク感が、自然な行動力になります。

2. ”いつもの安心エリア”の外にあること

現状の延長線上ではなく、少し背伸びした目標だと、新しい自分に出会えます。ただし、あまりに遠すぎると挫折するので、「ちょっと頑張れば届きそう」な距離感が理想です。

3. 完璧を求めず、変化を許すこと

ゴールは複数あっても良いですし、途中で修正しても大丈夫。人生は変わるもの。今日のあなたにぴったりのゴールを大切にしましょう。

4. 達成した自分の姿が具体的に想像できること

「こうなったら嬉しいな」という姿を、できるだけ鮮明に思い描いてみましょう。何を着て、どんな表情で、誰と一緒にいるか—具体的なイメージがあると、不思議と現実に近づいていきます。

5. 人生の様々な面のバランスを考えること

仕事だけ、家族だけ、お金だけ、という一面的な目標では長続きしません。健康、家族、成長、楽しみなど、人生の大切な要素をバランスよく含んだゴールが、本当の幸せにつながります。

© 2025 家買うナラ｜「そろそろ、自分のことも考えていい。」特典ワークシート
本ワークシートは個人での利用に限り、印刷・記入いただけます。無断転載・再配布はご遠慮ください。
作成：ファイナンシャルプランナー 小倉英雄｜https://iekau-nara.com

特典ワーク~質問ページ~

望む未来から逆算する人生の輪

1)人生の輪で8分野に現在の特典をつけます。10点中何点ですか？
**　図)人生の輪のグラフに印や円を描いてください**

2)人生の輪の中で未来側で伸ばしたい分野を3つ〜4つ選び、◯をつけてください。

3)選んだ分野が10点になったら
「何が見えますか？」何が聞こえますか？などんな感覚がありますか？」
【ヒント】見えるもの：どんな場所にいる？どんな表情？
聞こえる音：誰の声？どんな音楽？
感じること：身体は軽い？心は穏やか？誇らしい？
※空いているスペースに書いていきましょう

4)次に各分野の点数が20点にしたら(安心エリア・現状の外)
「何が見えますか？」何が聞こえますか？などんな感覚がありますか？」

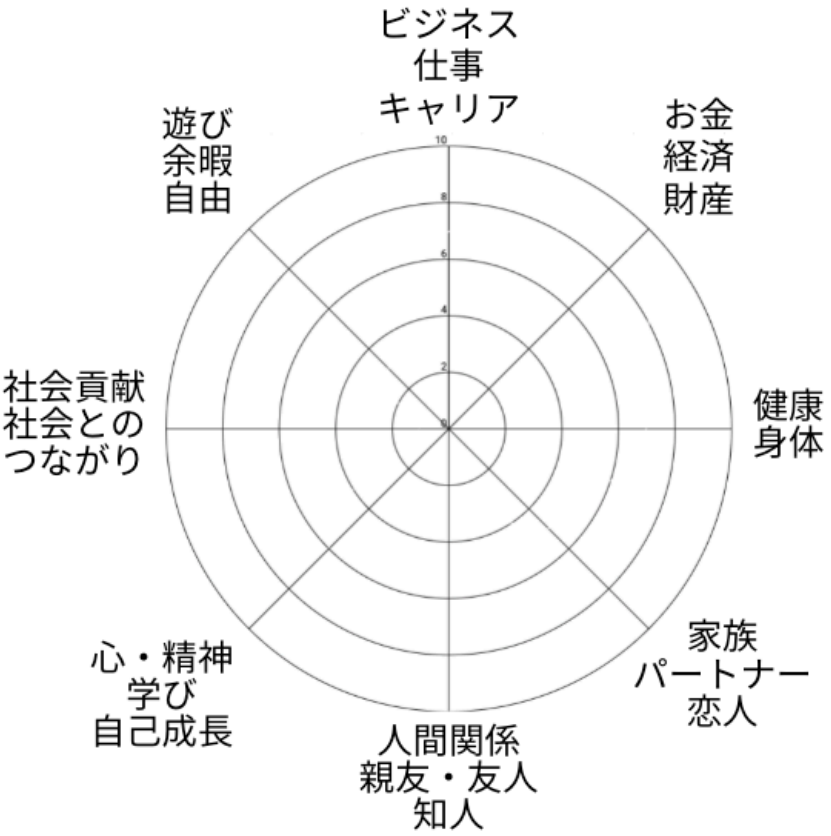
5)各分野のバランスと統合させて「望む未来の1週間」を描いてみてください

6)5を実現するために5年以内、3年以内、1年以内、最終的に6ヶ月、3ヶ月以内は何をしていますか？
「何が見えますか？」何が聞こえますか？などんな感覚がありますか？」

7)6で出てきた定性的な望む未来(イメージ)を定量的な目標に変換して、直近1週間のアクションを3つ書いてみましょう

特典ワークは以上になります。
どんな気づきや発見があったでしょうか？
仕事やお金分野を中心にワークを行った方は、次回は仕事・お金以外の分野にフォーカスして望む未来を描いてみてください。また、繰り返しワークを実施した時に出てくる内容が異なっていても構いません。

© 2025 家買うナラ｜「そろそろ、自分のことも考えていい。」特典ワークシート
本ワークシートは個人での利用に限り、印刷・記入いただけます。無断転載・再配布はご遠慮ください。
作成：ファイナンシャルプランナー 小倉英雄｜https://iekau-nara.com



© 2025 家買うナラ｜「そろそろ、自分のことも考えていい。」特典ワークシート
本ワークシートは個人での利用に限り、印刷・記入いただけます。無断転載・再配布はご遠慮ください。
作成：ファイナンシャルプランナー 小倉英雄｜https://iekau-nara.com