

未来の不安を撃退👊人生を豊かに

“ソナ活”式＜不安＆モヤモヤ＞傾向と対策
あぶり出しワークシート

STEP1 今ある「不安」「悩み」を洗い出す

【使い方】あなたが目頭「不安」と感じたり、実際に悩んでいたりするものを全てを○で囲んでください。
この中に入らないものは、書き足してください。
終わったらSTEP2へ進んでください。

LIFE COACHING
未来の不安を撃退👊人生を豊かに
“ソナ活”式＜不安＆モヤモヤ＞傾向と対策
あぶり出しワークシート

不可能 困難	(災害・事故) もしも	地震 台風 火災 水害 がけ崩れ その他自然 強盗 空き巣 詐欺 交通施設被害(道路/ 感染症
予測	(病気・老後・死) いっつか	親の介護・看護 配偶 者終い 相続 発病 免疫力の低下 認知症 別居/離婚/卒婚
可能	(現在・日常) いっつも	お金(日々の家計/貯蓄) 起業/副業/復業/転職 やる気が起きない 行 消えてしまいたいと思 睡眠障害 更年期障害 子の巣立ち 親の介護

STEP2 洗い出した「不安」「悩み」を分類する

【使い方】STEP1で○をつけたものを、「不備」「不足」「不明確・未知」のいずれかに分類します。
例えば、「お金」についての不安がある場合、「明らかに足りない」から不安なのか、「今は足りているが将来的に足りるのか足りないかわからない」から不安なのかによって、悩みの性質と対処法は異なります。
一つ一つ判断して、ふさわしい欄に記入します。

LIFE COACHING
未来の不安を撃退👊人生を豊かに
“ソナ活”式＜不安＆モヤモヤ＞傾向と対策
あぶり出しワークシート

不可能 困難	(災害・事故) もしも	不 (備えていない・対処 法不明)	(病気・老後・死) いっつか	(現在・日常) いっつも
予測				
可能				

STEP3 解消したい優先順位をつける

【使い方】STEP2の表に記入したもののうち、「解消・解決したい優先度」が高いもの5つに☆印をつけ、優先度高①～⑤の順に
下表へ記入してください。また、それぞれ、どのように不安なのか、どんな気持ち・感情を持っているのかを自問自答し、
できるだけ細かく書き出します。その不安や感情をいつ頃から抱えているのか、原因は何だったのかについても、
可能な限り振り返ってみましょう。対処法がわかっている、すでに対処を始めている場合は、それも記入します。

LIFE COACHING
未来の不安を撃退👊人生を豊かに
“ソナ活”式＜不安＆モヤモヤ＞傾向と対策
あぶり出しワークシート

	不安・悩み	どのように不安？感情は？	いつから？	原因は？	対処法
①					
②					
③					
④					
⑤					

© 2024 Kyoko Yamamoto

はじめまして！ ダウンロードありがとうございます♪

ライフコーチとセラピストをしながら“ソナ活”をお伝えしている KYOKO(56)です。

息子(19)とワンコ(13♂)と暮らすシングルマザーです。

ここ数年、自然と「人生の終い方」を考えるようになりました。

これから先はできるだけ物を減らして身軽になって、最期は静かに消えていきたい、、、

そのために「減らそう」「軽くなろう」という思いが年々強くなる一方で、現実には、老いや病への備え、

災害や災難への心がまえや対策など、「不安」になること、「備え」が必要になることも増えてきて、

そうか、「減らす」と「備える」を同時にしていく必要があるのが50代以降なのだなあと気づきました。

削ぎ落とししながらも、不足なく。減らしながらも、豊かに。そして何より、不安なく、軽やかに。

34年間、さまざまな形で女性に寄り添ってきた私が開発した独自メソッド“ソナ活”は、

「マインドセット+片づけ+防災+終活」で「いつか」と「もしも」に備えながら、

しなやかな心で、安心安全で豊かな暮らし、良質で愉快的な人生を送るための思考・行動法。

まずはこのワークを通じて、今と将来の「不安」を「安心」に変えることから始めましょう！

ライフコーチ／ソナ活インストラクター KYOKO



“ソナ活”式＜不安＆モヤモヤ＞傾向と対策 あぶり出しワークシート

はじめに

生きてると、何かと不安になること、ありますよね。

不安は、大きく分けると3つの種類があります。

【A】「もしも」の不安(災害・事故など)

【B】「いつか」の不安(病気・老後・死など)

【C】「いつも」の不安(現在・日常的なこと)

【A】～【C】を細かく見ていくと、それぞれさらに3つに分けられます。

①「不備」からくるもの
(備えていない・対処を始めていない)

②「不足」からくるもの
(十分でない・対処が足りていない)

③「不明確」「未知」からくるもの
(はっきりしない・対処法がわからない)

“ソナ活”式＜不安＆モヤモヤ＞傾向と対策 あぶり出しワークシート

「不安」というものについて、ここまで細かく意識したことはないのでは？
(私も、以前はそうでした!笑)

常に「不安」だったり、いつもモヤモヤしている人の多くは
自分の不安やモヤモヤがどれに属するのかわかっていないことが多いです。

そして、たいていの人はどの不安も持っていて、
それがごちゃ混ぜ、ごった煮状態になっているのです。

例えば「大地震が来たらどうしよう」という不安と
「やりたいことが見つからない。ずっとこのままだったらどうしよう」という不安は違いますよね？

原因も対処法も全然違うのに、それらをごちゃ混ぜにして
「不安」という実にざっくりしたタグづけをしているのです。

そして、そこから抜け出せずモヤモヤ……。

まずはここを理解!

そして、あなたの不安の正体は一体何なのか？
それを見極めることが、スッキリ&安心で豊かな人生への第一歩です!

＼未来の不安を撃退👊人生を豊かに／

“ソナ活”式＜不安＆モヤモヤ＞傾向と対策 あぶり出しワークシート

ひと口に「不安」と言っても、実はたくさんの種類と難易度があります。

今あなたが感じている「不安」「モヤモヤ」がどのジャンルのもので、
どの程度の難易度なのか、

また、その対処法・解消法はどういったものなのかを知ることで、
それらの不安は嘘のように軽くなっていきます。

このワークは、3ステップで、今のあなたの「不安」や「悩み」を洗い出し、
その＜傾向＞を知り、具体的な行動に移すことで、8割スッキリ解消するための
＜対策＞を知ることができるようになっています。

溜め込めば溜め込むほど心も体も重くなってしまいう不安や悩みは
本来、私たちの人生には一切不要！
一つでも多く解消し、どんどん手放していきましょう。

そして、グンと軽やかになった心で
安心で愉快で豊かな未来を手に入れましょうね！

では、さっそく次のページからワークを始めましょう♪

ライフコーチ／ソナ活インストラクター KYOKO

STEP1 今ある「不安」「悩み」を洗い出す

【使い方】あなたが日頃「不安」と感じたり、実際に悩んでいたりするもの全てを○で囲んでください。
この表の中にあるものは、書き足してください。
終わったらSTEP2へ進んでください。

“ソナ活”式＜不安 & モヤモヤ＞傾向と対策
あぶり出しワークシート

不安・悩み・起こると困ること

不可能・困難

(災害・事故)
もしも

地震 台風 火災 豪雨 水害 河川の氾濫 津波 溢水(いつすい) 火山噴火 竜巻 落雷 大雪 土砂崩れ
がけ崩れ その他自然災害 野生動物 隕石落下 戦争 テロ 事件 犯罪 武力攻撃(弾道ミサイル落下)
強盗 空き巣 詐欺 交通事故 ビル倒壊 エレベーター閉じ込め 液状化 ライフライン被害 通信の途絶
交通施設被害(道路/鉄道/湾岸/空港) 帰宅難民 非常持ち出し袋 避難生活 食糧難 水不足 停電
感染症

予測

(病気・老後・死)
いつか

親の介護・看護 配偶者・パートナーの介護・看護 大切な人との別離 ペットの病気・死 実家の片づけ 実家の処分
墓終い 相続 発病 持病の悪化・再発 けが 事故 入院 体力低下 更年期障害 老化 骨粗しょう症 血圧
免疫力の低下 認知機能の低下 施設入所 介護(被介護者) 身元保証 老後の生活 住み替え 独居
別居/離婚/卒婚 子の独立 老後の資金 年金 死ぬこと 孤独死 死ぬ場所 死に方 死後の事務処理

可能

(現在・日常)
いつも

お金(日々の家計/貯蓄/物価高/教育費/ローン) 保険(新規加入/見直し) 仕事(就職/昇進/事業経営/
起業/副業/復業/転職/再就職/退職/早期退職/リストラ/定年) 社会参加 やりたいことがない
やる気が起きない 行動力低下 体力低下 集中力低下 虚無感 無価値観 自信喪失 自責しがち
消えてしまいたいと思うことがある 体調不良 疲れやすい 倦怠感 不満足感 焦り 食欲がない 物忘れ
睡眠障害 更年期障害 中年クライシス 外見の変化 健康の不安 空の巣症候群 子育て 子の受験・進学
子の巣立ち 親の介護・看護 高齢化 人間関係(親子/兄弟/友人/夫婦/パートナー) 今後の人生 人生全般

STEP2 洗い出した「不安」「悩み」を分類する

未来の不安を撃退👊人生を豊かに

【使い方】STEP1で○をつけたものを、「不備」「不足」「不明確・未知」のいずれかに分類します。
例えば、「お金」についての不安がある場合、「明らかに足りていない」から不安なのか、「今は足りているが将来的に足りるのか足りないのかわからない」から不安なのかによって、悩みの性質と対処法は異なります。
一つ一つ判断して、ふさわしい欄に記入します。

“ソナ活”式<不安 & モヤモヤ>傾向と対策
あぶり出しワークシート

不可能・困難

予測

可能

(災害・事故)
もしも

(病気・老後・死)
いつか

(現在・日常)
いつも

	不備 (備えていない・対処を始めている)	不足 (十分でない・対処が足りていない)	不明確・未知 (はっきりしない・対処法がわからない)
不可能・困難			
予測			
可能			

STEP3 解消したい優先順位をつける

＼未来の不安を撃退👊人生を豊かに／

【使い方】STEP2の表に記入したもののうち、「解消・解決したい優先度」が高いもの5つに☆印をつけ、優先度高①～⑤の順に下表へ記入してください。また、それぞれ、どのように不安なのか、どんな気持ち・感情を持っているのかを自問自答し、できるだけ細かく書き出します。その不安や感情をいつ頃から抱いているのか、原因は何だったのかについても、可能な限り振り返ってみましょう。対処法がわかっている、すでに対処を始めている場合は、それも記入します。

“ソナ活”式＜不安 & モヤモヤ＞傾向と対策
あぶり出しワークシート

	不安・悩み	どのように不安？感情は？	いつから？	原因は？	対処法
①					
②					
③					
④					
⑤					

ワークの実践、お疲れさまでした！
いかがでしたか？ ご自身の状況を、ある意味、
客観的に確認いただけたのではないのでしょうか？

こうして時間をとって書き出してみたことが、
すでに「解決」への一歩です！

この先は、これらの不安・悩みを具体的にどんなふうに
解決していくのかを見ていく段階になります。

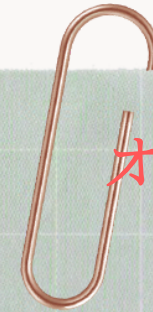
このワークを実践くださった方限定で、
60分の個別相談に無料ご招待いたします！

あなたの「不安」や「悩み」の＜傾向＞を確認し、
どのように行動していけばスッキリ解消できるのかの
＜対策＞をお伝えします。

今日からすぐ始められることをさっそくスタート
しませんか♪

ご興味のある方には継続プログラムのご案内をさせて
いただきますが、必要なければ無料相談のみで終了
させていただいておりますので、どうぞご安心いただき、
お気軽にお申し込みくださいね。

ライフコーチ／ソナ活インストラクター KYOKO



オンライン個別相談
(60分・通常3,000円)
に無料ご招待！

下記URLまたは
QRコードからご都合の
良い日時を選択して
お申し込みください！



<https://x.gd/sxWbN>

その前に質問がある！
確認したいことがある！
という方は、
LINEでお気軽にどうぞ♪

