



「仕事量も増えて、責任も増えた」

「頑張っている自分は好きだし、期待に応えるためにも頑張ってきた」

「だけど、こんなに頑張っているのにうまくいかない」

「誰からも認めてもらえていない感じがする」

「悲しい、悔しい…情けない」

「まわりの友達は、すごく幸せそうに見える」

「それに比べて私は…何やってんだろう」

「こんなはずじゃなかった」

「このままでいいの？」

「このままは嫌…」

「だけど、どうしたらいい？何から変えたらいい？」

ふと襲ってくる、

“自分への情けなさ”と同時に“これからの未来へ”の強烈な焦りと不安。

ここから抜け出したいけれど、

具体的な未来像があるわけではない。

だからこそ、

どう変わったらいいのか、

何から手をつけたらいいのかわからない。

数年前、20代後半の私はこんな状態でした。



「「クォーター ライフ クライシス」」

この言葉を、聞いたことがありますか？

「人生100年」と考えたときに、
100年の1/4(クォーター)に差しかかる20代後半から30代半ばの時期に、
自分の在り方、仕事や人生、そしてこれからの生き方などについて、
思い悩む時期のことを指します。

日本ではほとんど聞かない概念ですが、
欧米などでは一般的な概念とされています。

20代後半からの思い悩む原因としては主に、

- ・ 社会人に成り立て当初と比べ「できること」が増えて
「できていること」が当たり前になり、評価される機会が減り…
- ・ 思い描いていたはずの働き方や生き方と現実がかけ離れて
理想の人生を歩めていないことへの焦燥感とストレス…
- ・ SNSなどで同年代の様子を目にする機会が多くなり、
自分と他者を比較しては劣等感を抱き、焦りと不安を感じる…



特に、

- ・人の気持ちを大切にできる協調性のある人
- ・他人と比較してしまう人
- ・自分軸よりも他人軸で動くことが当たり前になっている人
- ・気持ちの切り替えが上手にできない人
- ・過去の出来事を引きずりがちな人

に、多いとされています。

また、更に女性の場合はライフステージが変化していく場合も多く、考えることがより増えていく年代でもあります。

「クォーターライフクライシス」

もしかしたら、今あなたは、
この人生の「1/4の時期」に差しかかっているのかもしれない。

だけど、大丈夫。

これは、あなただけが陥っているものではないこと、
そして、必ず抜け出すことができるものなのです。

ここでは実際に、私自身が“出口の見えないトンネルから抜け出せた”
具体的なファーストステップのワークをお届けします。

頑張っているのにうまくいなくて、今の仕事に自信が持てない！という方へ

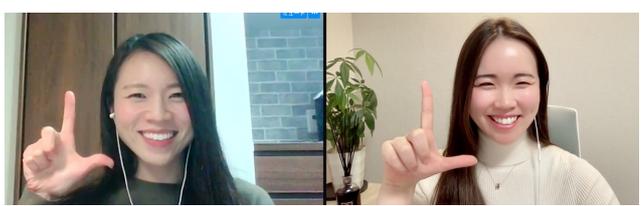
魔法の自己分析講座のご紹介！

講座を通して、今の自分にフィットする新しいがんばり方を理解して「理想にシフト」するまでの正しい手順をプロと一緒に導く講座です！

◆自分を知るためのワークを実施 (無理なく取り組める内容です)



◆個別レッスン 月2回×全6回
フィードバック (各45分)



◆グループ講座 月2回×全6回
フィードバック (各60分)



◆代表清水主催！月1オンライン勉強会に参加可能！

時間術・人間関係・お金など生きていく上で欠かせないテーマについて+αで学べます！

◆無制限のチャットでコーチへお悩み相談が可能！ and more...

2000名 以上の
女性が受講！
人生を変えた
実績あり

3ヶ月間
全24レッスンの
カリキュラム

ここだけの
マンツーマンと
グループ講座の
ハイブリット

個々を
どこまでも
尊重する
安心な環境

＼心身がすり減るような働き方は、もう二度としたくない！＼
そんなあなたのために無料オンライン説明会を実施しています。

LINE登録から3日間だけのご案内

先着20名様!今すぐ無料で申し込む



アラサーのモヤモヤ期から脱出する！ 3 Stepワーク

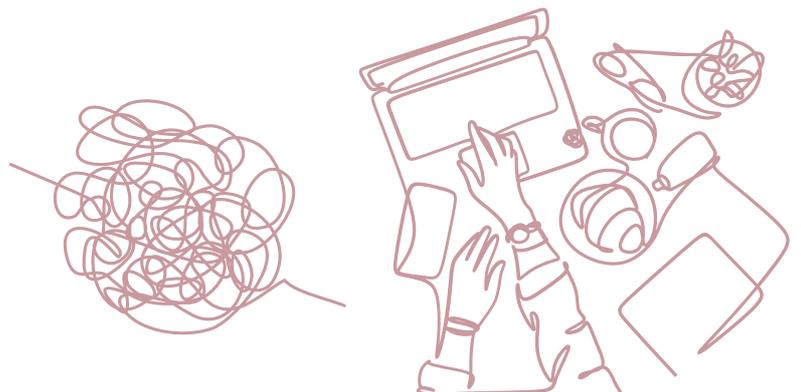
アラサー世代は、人生の過渡期でもあるため、
日々の中で考えることが本当に目まぐるしくありますよね…

まずは、自分自身が「今何にモヤモヤ・イライラしているのか」
その“原因”を明らかにすることが、
すべてのスタートです。

例えば、車が動きづらくなった場合も、
まずはその原因はどこにあるのかを特定することで、
適切な修理ができるのと一緒に、

私たちの人生においても、
“順調”に進んでいる感じがしない場合には、
その“不調”の原因を明確にすることで適切な処置ができるようになります。

そのため、まずはあなたの人生のモヤモヤの原因を
「知る」ことから、はじめていきます。



Work.



アラサーのモヤモヤ期から脱出する！ 3 Stepワーク

今回は、以下の7つのジャンルに分けて、
モヤモヤの原因を特定していきます。

頭の中で考えているだけでは、
これらの7つが複雑に絡み合っ何が原因なのか特定できないまま、
モヤモヤやイライラを増幅させてしまっている可能性が高いため、
現状と頭の中をシンプルに整理していきます。



Work.

① 仕事と 働き方

例) 以下に「例」を挙げています。

1、仕事について

Step 1、今私は、何にモヤモヤ、イライラしている？

望んでいたわけではないが、2年前に部署異動になった。
新卒からずっと勤めているから勤続年数は長いけれど、異動してからはやったことない業務ばかりで、
初めてのことばかりだけど必死に今まで頑張ってきたけど評価されていない。この仕事は自分に合っている
感じもしない。業務量は増える一方。長年勤めているからこそ「できて当たり前」の感じがして辛い。
残業ばかりだし、休みの日は疲れ果てて寝ている。そんな自分にも自己嫌悪。

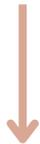
【ポイント】
キレイに書こうとしなくて良いので、
思っていること、頭の中のことを
すべて書き出すつもりで
書いてみましょう！



【ポイント】
「あの人が変わってくれたら」
「会社が変わってくれたら」
ではなく、「自分ができること」に
視点をおいて書いてみましょう！

Step 2、それは、どうしたらスッキリできそう？

日々、「仕事に追われる」ことばかりなので、もう少し自分でコントロールできている実感がほしい。
自分に自信を取り戻したいし、自分の強みや自分ができていることを自分で実感できたら、
このモヤモヤからは解消されるのかもしれない。他人軸ではなく自分軸で。
あとは、もう少し人を頼れるようになれるといいのかも。いつも全部自分で抱え込んでしまうから。



【ポイント】
まずは自分自身ができる
具体的な行動で、
どれだけ小さな行動でもいいので、
「いつ」やるかを明確にしましょう！

Step 3、ここから抜け出す為に“私ができる”具体的な行動は何？いつから（いつまでに）やる？

まずはこの2年間で、新しい部署でできるようになったことを棚卸してみよう。
あとは、一人で整理するのは限界かもしれないからプロを頼ってみる選択肢も視野に入れている。
→来週の土曜日の午前中にやる！！

Work.

① 仕事と 働き方

Step1.～Step3.の「質問」に触れることで、

- ・今のモヤモヤやイライラの原因を明確化し、
- ・それがどうやったら良い方向に変わっていくかを想像し、
- ・その上で、まずは自分自身にとれる具体的な行動につながるワークになっています。

※頭の中で考えるのではなく、必ず「書き出して」みてくださいね。

1、仕事について

Step1、今私は、何にモヤモヤ、イライラしている？



Step2、それは、どうしたらスッキリできそう？



Step3、ここから抜け出す為に“私ができる”具体的な行動は何？いつから（いつまでに）やる？

Work.

2

職場の
人間関係

Step1.～Step3.の「質問」に触れることで、

- ・今のモヤモヤやイライラの原因を明確化し、
- ・それがどうやったら良い方向に変わっていくかを想像し、
- ・その上で、まずは自分自身にとれる具体的な行動につながるワークになっています。

※頭の中で考えるのではなく、必ず「書き出して」みてくださいね。

2、職場の人間関係について

Step 1、今私は、何にモヤモヤ、イライラしている？



Step 2、それは、どうしたらスッキリできそう？



Step 3、ここから抜け出す為に“私ができる”具体的な行動は何？いつから（いつまでに）やる？

Work.

3

職場以外の
人間関係

Step1.～Step3.の「質問」に触れることで、

- ・今のモヤモヤやイライラの原因を明確化し、
- ・それがどうやったら良い方向に変わっていくかを想像し、
- ・その上で、まずは自分自身にとれる具体的な行動につながるワークになっています。

※頭の中で考えるのではなく、必ず「書き出して」みてくださいね。

3、職場以外のプライベートでの人間関係について

Step 1、今私は、何にモヤモヤ、イライラしている？



Step 2、それは、どうしたらスッキリできそう？



Step 3、ここから抜け出す為に“私ができる”具体的な行動は何？いつから（いつまでに）やる？

Work.

4

自分の性格
特性

Step1.～Step3.の「質問」に触れることで、

- ・今のモヤモヤやイライラの原因を明確化し、
- ・それがどうやったら良い方向に変わっていくかを想像し、
- ・その上で、まずは自分自身にとれる具体的な行動につながるワークになっています。

※頭の中で考えるのではなく、必ず「書き出して」みてくださいね。

4、自分自身の性格や特性について

Step 1、今私は、何にモヤモヤ、イライラしている？



Step 2、それは、どうしたらスッキリできそう？



Step 3、ここから抜け出す為に“私ができる”具体的な行動は何？いつから（いつまでに）やる？

Work.

5

これからの
未来

Step1.～Step3.の「質問」に触れることで、

- ・今のモヤモヤやイライラの原因を明確化し、
- ・それがどうやったら良い方向に変わっていくかを想像し、
- ・その上で、まずは自分自身にとれる具体的な行動につながるワークになっています。

※頭の中で考えるのではなく、必ず「書き出して」みてくださいね。

5、これからの未来について

Step 1、今私は、何にモヤモヤ、イライラしている？



Step 2、それは、どうしたらスッキリできそう？



Step 3、ここから抜け出す為に“私ができる”具体的な行動は何？いつから（いつまでに）やる？

Work.

6 時間の 使い方

Step1.～Step3.の「質問」に触れることで、

- ・今のモヤモヤやイライラの原因を明確化し、
- ・それがどうやったら良い方向に変わっていくかを想像し、
- ・その上で、まずは自分自身にとれる具体的な行動につながるワークになっています。

※頭の中で考えるのではなく、必ず「書き出して」みてくださいね。

6、時間の使い方について

Step 1、今私は、何にモヤモヤ、イライラしている？



Step 2、それは、どうしたらスッキリできそう？



Step 3、ここから抜け出す為に“私ができる”具体的な行動は何？いつから（いつまでに）やる？

Work.

⑦ 収入や 金銭面

Step1.～Step3.の「質問」に触れることで、

- ・今のモヤモヤやイライラの原因を明確化し、
- ・それがどうやったら良い方向に変わっていくかを想像し、
- ・その上で、まずは自分自身にとれる具体的な行動につながるワークになっています。

※頭の中で考えるのではなく、必ず「書き出して」みてくださいね。

7、収入や金銭面について

Step 1、今私は、何にモヤモヤ、イライラしている？



Step 2、それは、どうしたらスッキリできそう？



Step 3、ここから抜け出す為に“私ができる”具体的な行動は何？いつから（いつまでに）やる？

頑張っているのにうまくいなくて、今の仕事に自信が持てない！という方へ

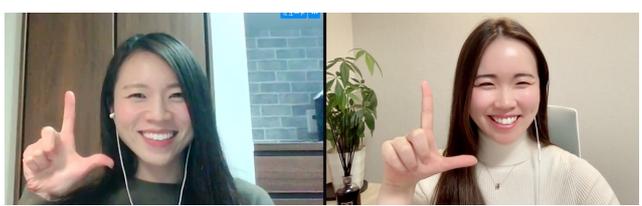
魔法の自己分析講座のご紹介！

講座を通して、今の自分にフィットする新しいがんばり方を理解して「理想にシフト」するまでの正しい手順をプロと一緒に導く講座です！

◆自分を知るためのワークを実施 (無理なく取り組める内容です)



◆個別レッスン 月2回×全6回
フィードバック (各45分)



◆グループ講座 月2回×全6回
フィードバック (各60分)



◆代表清水主催！月1オンライン勉強会に参加可能！

時間術・人間関係・お金など生きていく上で欠かせないテーマについて+αで学べます！

◆無制限のチャットでコーチへお悩み相談が可能！ and more...

2000名以上の
女性が受講！
人生を変えた
実績あり

3ヶ月間
全24レッスンの
カリキュラム

ここだけの
マンツーマンと
グループ講座の
ハイブリット

個々を
どこまでも
尊重する
安心な環境

＼心身がすり減るような働き方は、もう二度としたくない！／
そんなあなたのために無料オンライン説明会を実施しています。

LINE登録から3日間だけのご案内

先着20名様！今すぐ無料で申し込む