

未来を整える マイビジョンマップ

迷いや不安を超えて、
「いま選びたい未来」を描くワーク

あれもこれも中途半端…

器用貧乏さん 卒業宣言!

自分だけの才能の地図

を手に入れる3ステップ



STEP①
「選べないわたし」を卒業する5つの質問ワーク (PDF)
自分軸を整えて、決められるわたしになるための問いかけワーク

STEP②
「わたしってどの器用貧乏タイプ?」診断&処方箋 (PDF)
YES/NOでわかる、あなたの強みと今やるべきこと

STEP③
「未来を整えるマイビジョンマップ」記入テンプレート (PDF)
理想の未来を見える化して、日常を整える書き込み式ビジョンマップ

器用貧乏さんの
「生きるコンパス」をつくるコーチ
運命学鑑定士

龍夏 りゅうか ▶ 3大特典プレゼントキャンペーン期間
6/11(水)~19(木)まで

龍夏 / アシタノコンパス主宰
コーチング & 運命学鑑定士

はじめに

「できることは多いのに、
思うように前に進めない」
それは、能力の問題ではなく
「自分との付き合い方」の
問題かもしれません
この診断では、
あなたの今の状態を
4タイプに分類して、
必要な処方箋をお届けします

リラックスして取り組んで みてください

このワークは、「未来を決める」ものではありません。
今のあなたの中にある希望や理想を、
いったん紙に出して試みるのが目的です

どんなふうに書けばいいの？

難しく考えず、「ふわっと思い浮かんだこと」でOK
箇条書きでも、文章でも大丈夫
後から見直して書き直してもいい
自分だけのノートだから、正解・不正解はありません

このテンプレートを活用すると…

思考や感情が整理されて、迷いが軽くなります
自分にとっての“選びたい未来”が見え始めます
「とりあえずの一步」が、見つかります

STEP①

心が喜ぶ未来を描いてみよう

「あなたの心がホッとする未来」って、どんな状態ですか？
今すぐじゃなくていい。現実的じゃなくてもいい。
「こうなったらいいなあ…」と思えることを、
自由に書いてみましょう

暮らし・日常

- どんな場所で暮らしていきたい？
- 朝はどんなふうになる？
- どんなものに囲まれていきたい？



「なんとなくいいな」と思うイメージが、あなたの“未来の芽”。
完璧じゃなくていいので、今の気持ちを大切に書いてみてくださいね

働き方・お金

- どんな仕事をしていたら嬉しい？
- どんなふうに入収入を得ていたい？
- お金との関係は、どうありたい？



人間関係・自分自身

- どんな人と一緒にいたい？
- どんな自分でありたい？
- どんな感情で日々を過ごしていたい？



STEP②

今の自分の立ち位置を知ろう

その未来と、今のあなたには
どんな「ちがい」がありますか？
理想と現実が「違う」のは当たり前。
でも、その“違い”をあえて見てみることで、
次に進むヒントが見えてきます

理想の未来 例：週に3日、好きなことで収入を得ている

いまのわたし 例：週5日会社勤務。疲れきっていて余裕がない

ギャップはダメな証拠ではなく、
これから育てていける【余白】。
ここを見つけておくことで、次のSTEPが描きやすくなります

STEP③

理想と現実の差をどう埋める？

未来とのギャップを埋めるために、今できそうなことは？

「いきなり全部」じゃなくていいんです。
たった1歩でも、自分の意思で動けたら、
それはもう未来のスタートです。

今、やめてもいいことは？
自分を消耗させている習慣は？
惰性で続けてることは？

今、始めてみたいことは？
気になっているけど先延ばししていたことは？
少しでも心が動くことは？

直近1週間以内にできることは？
ほんの小さなことでOK！
試しにやってみたいこと、話してみたい人など

現実にとくとくと、未来が動きます。

完璧じゃなくていい。たった1つでも、あなたの選んだ一歩に価値があります

STEP④

心のブレーキと向き合ってみよう

「やってみたいけど、踏み出せない」その理由は？
人はやりたいことよりも、怖くないことを優先しがち。
でも、その怖さや不安には、あなたを守ってきた背景があるんです

不安や怖さに名前をつけてみる

- 失敗するのが怖い？
- 人の目が気になる？
- お金の不安？

その気持ちはどこから来ている？

- 過去の経験？
- 誰かの言葉？
- 自分の中の思い込み？

その気持ちに、今のわたしはどう応えたい？

- 「大丈夫だよ」って声をかけてみるなら？
- 「でもやってみたい」と言うなら？

心のブレーキは、悪者ではありません。
今まで守ってくれた証として受けとめた先に、本当に進みたい未来が見えてきます

未来を整えるマイビジョンマップ 記入例

このページでは、実際にどんなふう書いてみるかの参考として、
記入例を掲載します。

40代・会社勤めの女性／副業スタートを考えているケース

STEP①：理想の未来を描いてみよう

好きなことを活かして週3日、在宅で収入を得ている
自分の時間が持てて、家族との時間もゆとりがある
自信を持って「これがわたしの仕事」と言えている

STEP②：今の自分の立ち位置を知ろう

理想の未来

在宅で自由に働く
余裕あるスケジュール
好きな仕事で収入

今のわたし

通勤1.5時間のフルタイム勤務
毎日クタクタで時間が足りない
会社ではやりがいを感じていない

STEP③：その差をどう埋める？

やめてもいいこと：なんとなく見ていたSNS、完璧主義な家事

始めてみたいこと：ずっと気になっていた副業講座を調べる

今週できること：気になる講座の無料説明会に申し込む

STEP④：心のブレーキと向き合ってみよう

不安：家族に反対されるかも。失敗して自信を失うかも。

背景：過去にやりたいことを諦めた経験がある

今のわたしは：それでも一歩踏み出して、もう一度信じてみたい

正解や完成度よりも、今のあなたの気持ちをそのまま書いて大丈夫です。

モヤモヤも迷いも、そのままOK。

未来を整える第一歩は、言葉にしてあげることから始まります

まとめ & 個別相談のご案内

「未来を整えるマイビジョンマップ」おつかれさまでした！
ここまで、自分の理想と今の立ち位置を言葉にしなが
ら、心の奥にある願いや不安とも向き合ってきました。
未来を変えるのは、才能でも環境でもなく、
「選んで、動く力」です。
このワークを終えたあなたは、
すでにその一歩を踏み出せています！

でも、もしこう感じていたら…
「この先どう行動したらいいか、まだモヤモヤする」
「わたしの“才能”って、結局なんなのかわからない」
「ひとりでは、また止まってしまいそう…」

そんなときは、
龍夏の個別相談でさらに明確にしてみませんか？

個別相談ではこんなことがわかります

- ✓ あなたに今必要な「行動ステップ」
- ✓ 生まれ持った才能と運命サイクルの活かし方
- ✓ ぶれない「自分軸」の整え方と迷いの整理法
- ✓ 目標と行動のズレをなくす秘訣

個別相談をご希望の方はこちらから
<https://reserve.peraichi.com/r/07f32747>

※特典を読んだ方限定の優先枠になります

さいごに ~ご利用にあたってのお願い~

本ワーク資料のご利用に際しては、以下の内容をご確認ください。

本書に含まれるすべての文章・構成・内容に関する著作権は、発行者である龍夏に帰属します。

本書の全部または一部を、著作権者の許可なく複製・転載・転売・再配布など、いかなる形でも二次利用することを固く禁じます。

著作権法に違反する行為があった場合には、関係法令に基づき、民事・刑事を問わず法的責任を問われる可能性があります。

また、本書の内容については、正確性・安全性・有用性を保証するものではなく、

本資料の活用によって生じたあらゆる損害・トラブル等について、発行者は一切の責任を負いかねます。

本書のご利用は、以上の点にご同意いただいたうえで、あくまでご自身の責任においてご活用いただきますようお願い申し上げます。

発行者情報

- 発行日：2025年6月
- 著者・監修：龍夏（りゅうか）
- アシタノコンパス®主宰
コーチング・運命学鑑定士