

▼ 自分を知る

年齢	30 代前半
性別	女性
出身地	東京都 板橋区(都内の中では田舎・ファミリーが多い地域)
今住んでる地域	東京都 品川区(通勤のしやすさを優先して決めた)
職業	会社員(総合職) / 東証一部上場企業の人事
年収	700～900 万
起床時間	8:00～9:00
就寝時間	25:00～26:00
食事時間	・朝: 食べない or ジュース ・昼: 仕事が落ち着いたタイミング(大体 12:00～14:00 の間)でデスクで食べることが多い たまに時間に余裕があったり約束があるときは外でランチ ・夜: 20:00 前後に仕事の合間にデスクで食べるが多い(あまり遅くならないように) 週に 1～2 回は飲みに行く(金曜日は大体埋まる) ・ゆっくりご飯する時間なんて平日にはないわ！って感じ そもそその時間もったいなくない？って思ってしまう ・あと前提として絶対に太りたくないの、万年ダイエッター

勤務する曜日・時間	・平日：月～金まで ・10:00～21:00 がデフォルトで、繁忙期は～24:00 過ぎることもある ・基本仕事中心の日々で、パフォーマンスを上げるためにどうしたらいいかを考え時間を無駄にするのが嫌い
通勤方法	・電車＋徒歩で 30 分以内（通勤時間は無駄なのでできるだけ少なくしたい派）
休日の過ごし方	・土曜日の午前中は大体寝てる → 面倒だけど頑張って掃除などの家事・土曜日の夜は彼氏とご飯 → 日曜日も彼氏と過ごすことが多い
家族構成	・父 / 母 / 弟 ・両親はサラリーマンで 1 社勤め上げ系（転職とか起業とか選択肢にないコンサバタイプ）
育った環境	・中流階級でめちゃお金持ちなわけじゃないけど、お金に困るわけでもない家 ・両親には愛されていたが、母が教育熱心なタイプ ・そのため幼い頃から成績や評価を気にしながら生きてきた
学歴	・私立の中高一貫校から私大へ進学
交友関係	・ずっと仲良い親友！みたいな子はいない ・大学時代からの友人がちらほら ・会社の人とはよく飲みに行ったりする
性格	・真面目で勤勉で頑張り屋さん、幼い頃から手がかからないと言われてきた ・周りから見ると「優秀」だけど、実は自分では全く自信がない ・学生時代から成績が優秀であることがアイデンティティで 社会人になってからも仕事ができると思われたいし、仕事で成果を上げなくちゃって思っている ・でも東大卒の外コンとかいうレベルではないので中途半端だなど思ったりもしてまた自信をなくす
憧れ	・起業してキラキラしてるお姉さま方（例：宮本佳美さん） ・自分の好きを貫いている人（例：仲里依紗ちゃん） ・かっこよく歳をとっている人（例：夏木マリさん）
趣味	・特にない ・本はよく読むけど、仕事のスキルアップになりそうなものが多い
ファッションのタイプ	・モノトーン / コンサバっぽい感じ、かっこいい系 ・休日は T シャツ・ジーンズみたいなラフな格好のことも

好きなブランド	・GUCCI(財布とかキーケースとか)プレゼントにもらうだけで自分では買わない ・服とか無頓着でユニクロとか LUMINE で特定のブランドとかではなく購入する
何にお金を使う？	・飲み会が多い(後輩に奢ったりしちゃう) ・最近自己啓発系の本やセミナーにも行き始めた
どんな SNS 見てる？	・起業系キラキラ女子 → いいなーって思っている感じ ・芸能人 ・Twitter でトレンドは押さえておいている

▼あなたの悩み

仕事頑張りすぎて体壊す	・仕事中心の生活で体を壊すくらい頑張ってしまう ・本当はもうそんな激務から抜け出したいけど、仕事をとったら私に何が残るんだろう？ - と思っしまい、結局これまで通りの毎日 ★本当はもっと自分が心からやりたいって思えることで毎日楽しく、無理なく働きたい！
周りにどう言われようが 自分に自信がない	・周りからは優秀って言われるけど本当は自分では頭悪いし仕事もできないって思っている ・すぐイライラしたり、泣いたりするめんどくさいところもあるし自分のことが好きじゃない ★こんなに自己嫌悪しながら生きていくの嫌だ！もっと明るく生きていきたい
なんだか中途半端で 突き抜け切らない人生	・仕事も恋愛も人生そのものも、なんとなく「そこそこ」な感じ ★もっと突き抜けたい、圧倒的になりたいのにどうしたらいいのかわからない
彼氏いるけど 本当に結婚するのか？	・彼氏も悪い人じゃないけど、本当にこのまま結婚するのかな？ ・この人と別れたら次の人が現れてくれなさそうだから、別れずにいるって感じ ★もっと心から好きって思えて、ずっと一緒にいたい！って思える人と本当は結婚したい！
職場だと いつもイライラ or 不安 愚痴っちゃう 不満ばかり言ってる	・仕事では成果を出すのだ当たり前なので自分くらい一生懸命になってくれないとイライラしちゃう ・休みたいとか「こんなもんでいいでしょ」とか、は？って感じ、やる気ないなら帰れ ・みたいなテンションでいるから、同僚からはあまりよく思われてなさそう... ・今回もちゃんと人事評価でいい点数もらえるかな...もっと頑張らないと届かないかも？ ★こんなに毎日自分に鞭打ってイライラしながら働く状況を変えたい！
思いっきり 打ち込めるものがない	・仕事以外に特に趣味がない ・自己啓発とかでも「好きなことを」って言われるけど思いつかない ★自分が何が好きなのかとかもう分からなくなってきた！
この会社にずっとは いないけど 将来どうすれば？	・定年まで働ける会社じゃないけど、この先どうしよう、転職？ ・本当は独立して時間や場所に縛られない働き方がしたいけど、自分にはできる気がしない ★本当は自分の「好き」とか「面白い」に従って生きていきたい！

頑張ってるのに 毎日がしんどい 100%幸せって言えない	・別に不幸せなわけじゃないし、今のままでも十分って思った方がいいのかもしれないけど でも満たされないし自信ないし、最高に幸せかって言われたら全然そんなことない！ ★私こんなもんじゃないってどこかでは思っている。もっと人生を楽しみたい！
---	--

▼同じような悩みを持っている人に対して

自分ができること

- ・元気 / 勇気 / 気楽さ / 前向きな気持ち
- ・何を言っても全て受け止めてもらえる、否定や判断をされないという安心感
- ・しんどい気持ちへの共感

- ・中途半端バリキャリ / 仕事人間 / 会社と家の往復だった私が、
理想の自分に近づいていくために使ったノウハウや知識の共有
- ・日々の日常の中で何を考えて、どう行動しているのか、事例のシェア

※ 理想の自分:

- ・時間や場所から自由になって、自分が好きなように生きていく
→ 副業を始めて、会社にいるときには出会えなかった人たちとつながれた！
- ・経済的にさらに豊かになる
→ 副業を始めて半年で+100万円GET

▼ プロフィール&突き
抜けポイント

項目	詳細	備考
助けたい人 自分が力になりたい人		
No.1 を取れるポジション		
こんな体験は私だけ？		
発信内容		
ペルソナが 検索しそうなワード		
具体的に PF に載せるなら？		