ようこそ！

Pandora Boxを開けて
今のあなたを
チェックしてみてください

©C.スタイル

チェックリスト

【会社員・パート】

NO		チェック
01	仕事が嫌でも辞める選択肢がないと感じる。	☐
02	上司や同僚の目を気にして、自由に行動できない。	☐
03	毎日の通勤が苦痛で仕方ない。	☐
04	やりたい仕事ができず、仕方なく働いている。	☐
05	自分の意見を職場で言えず、ストレスを感じている。	☐
06	仕事に行くことが苦痛で、日曜の夜が憂鬱になる。	☐
07	休みの日も仕事のことを考えてしまう。	☐
08	仕事とプライベートの時間がうまく分けられない。	☐
09	自分の成長を感じる機会が少ない。	☐
10	仕事に追われ、自分の時間が全く取れない。	☐
11	昇進や評価に納得感がなく興味も失せ、ただこなしている。	☐
12	経済的な不安から仕事を辞められない。	☐
13	仕事の内容がつまらなく、ただお金のために働いている。	☐
14	職場での人間関係にストレスを感じている。	☐
15	やりがいや達成感を感じることが少ない。	☐
16	仕事が生活の中心になり、他のことを楽しめない。	☐
17	休暇を取ることに罪悪感を感じる。	☐
18	職場の文化や方針に合わず、息苦しさを感じる。	☐
19	職場で自分の存在意義が見出せない。	☐
20	将来に対して不安や希望が持てない。	☐

©C.スタイル

あなたのPandora・Boxの中味は?

【チェック数16~20】

他人の期待や社会の価値観に沿って行動することが多く、本来の自分を見失っている可能性があります。心身の負担が大きく、疲れやすい状態です。このままでは大きな不満やストレスが蓄積する恐れがあるので、まずは自分の本当の気持ちに耳を傾けてみましょう。少しずつ、自分を大切にする習慣を取り入れていくことが必要です。

【チェック数11~15】

自分の価値観や感情を抑え込み、周囲に合わせていることが多い状態です。このままでは、心身のバランスを崩す可能性もあります。自分の意見や感情を表現することが難しく、窮屈さを感じることが多いでしょう。
小さなステップからでいいので、自分の意見を出す機会を増やし、日常での選択が自分らしいものか見直してみましょう。

【チェック数6~10】

あなたは部分的に幸せを感じているようですが、どこかで不満や空虚さを抱えているかもしれません。
幸せのチャンスが周囲にあるのに、自分から遠ざけてしまっている可能性があります。日々の選択を見直し、小さな「幸せポイント」を増やす行動を取り入れることで、空虚さが減り、充実感に変わっていきます。

【チェック数0~5】

自分の価値観に基づいて行動することができていますが、
さらに自分らしさを追求する余地があるでしょう。
常に自分の中の声に耳を傾け、もっと自由に生きる方法を探すことで、
揺るぎない自信が生まれ、本当の自分に磨きがかかってきます。

©C.スタイル

結果はいかがでしたか?

ギリシャ神話によると
パンドラが箱を開けた時に
災いが広がり、
急いで閉めると
希望だけが箱に残っていたとか。

つまり、今のあなたは箱を開けたことで
「希望」があるということ。

結果を素直に受け取り
”本当の自分”で生きることを
自分に許可しませんか?

©C.スタイル