

=====

## クライアント依存度セルフ診断シート

Day1(配布日:2024/12/13)

=====

お名前: \_\_\_\_\_

作成日: \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

### ■このシートの目的

- ・いまの自分のビジネスが「どれくらい依存寄りか」をざっくり見える化する
- ・自分を責めるためではなく、「設計を変えるポイント」を知るための診断です

### A. 現在の働き方について(Yes / No)

※あてはまるものにチェックしてください

1. 卒業のタイミングを言語化できていないクライアントがいる

[ ] Yes [ ] No

2. 「やめます」と言われると、自分が否定されたように強く落ち込む

[ ] Yes [ ] No

3. 売上のことを考えると、「この人にはもっと通つてもらわないと」と思うことがある

[ ] Yes [ ] No

4. 休日・夜間でも、クライアントから来たメッセージにすぐ反応してしまう

[ ] Yes [ ] No

5. 「この人がいなくなったら来月の売上が怖い」と感じる人が 2 人以上いる

[ ] Yes [ ] No

6. セッション中、自分が答えを伝えている時間の方が、質問している時間より長い

[ ] Yes [ ] No

7. 講座・スクールに「卒業」という概念があまりない

[ ] Yes [ ] No

---

B. クライアントとの感情的な関係性(Yes / No)

---

8. クライアントの状態が悪くなると、「私の責任だ」と強く感じてしまう

[ ] Yes [ ] No

9. クライアントからの連絡にすぐ返せないと、罪悪感や不安を感じる

[ ] Yes [ ] No

10. 「この人を見捨てたらかわいそう」と思い、関係を切れずにいる

[ ] Yes [ ] No

11. クライアントの機嫌や感情の変化に、日常生活まで振り回されることがある

[ ] Yes [ ] No

---

C. 集客・売上の感覚について(Yes / No)

---

12. 新規集客よりも、「今のクライアントに継続してもらうこと」に意識が偏っている

[ ] Yes [ ] No

13. 「自立して卒業されるより、通い続けてもらう方が安心だ」と正直感じる

[ ] Yes [ ] No

14. ビジネスの売上設計を、「卒業ありき」で組めていない

[ ] Yes [ ] No

---

D. 集計＆依存度レベル

---

Yes の数:

A. \_\_\_\_ 個

B. \_\_\_\_ 個

C. \_\_\_\_ 個

合計 Yes: \_\_\_\_ 個

★目安(あくまで参考です)

・0～3 個：

→ 依存度は低め。とはいっても「自立を前提にした設計」を意識していきましょう。

・4～7 個：

→ 依存パターンが部分的に入り込んでいる状態。

「卒業の設計」「境界線」「セッション構造」を少しずつ見直すと楽になります。

・8～11 個：

→ クライアント依存ビジネスの傾向が強め。

売上と心の安定の両方のために、設計を変えるタイミングかもしれません。

・12 個以上：

→ 心身の疲れやトラブルのリスクが高い状態。

一人で抱え込まず、誰かと一緒にビジネスの構造から見直していくことをおすすめします。

---

#### E. 振り返りメモ

---

1) Yes が多かった項目の共通点は？(例：売上への不安、人を見捨てたくない感覚など)

2) 「問題のある自分」ではなく、「設計を変えたいポイント」として言語化すると…？

3) 今日から 3 日以内にできる、小さな一歩(行動)を 3 つ書き出してみましょう

①

②

③