

=====

## ペルソナ & 自立ゴール設計シート

Day2(配布日:2024/12/14)

=====

お名前: \_\_\_\_\_

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

### ■このシートの目的

- ・「誰の、どんな悩みを、どこまで自立させるのか」を1枚で整理する
- ・依存を前提にしたペルソナではなく、「自立に向かう人」を中心に据える

### STEP1 ペルソナの基本情報

#### 【名前(ニックネームでOK)】

例) 彩さん、みゆきさん など:

→

#### 【年齢・性別】

例) 34歳・女性:

→

#### 【家族構成・仕事・暮らしのイメージ】

例) 会社員／独身一人暮らし／パートナーと同棲中 など:

→

## 【1 日の過ごし方(ざっくり)】

朝:

昼:

夜:

---

## STEP2 現在地(悩み・状態)と、理想の状態

---

1)この人は、今どんなことで一番悩んでいますか？

(できるだけ「具体的なシーン」で書いてみてください)

2)「本当はこうなりたい」とひそかに願っている理想の状態は？

3)スピリチュアルや講座に何を一番求めていますか？

(癒し／正解／行動の後押し／仲間…など)

4)現時点での「自分の現実に向き合う覚悟」はどれくらいですか？

1(ほとんど向き合いたくない)～10(かなり向き合う覚悟がある)

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

---

STEP3 自立のゴールを一文で言語化する

---

▼テンプレート

「私は、【ペルソナ】が、【現在地】から【自立した状態】へと進むのを、  
【期間／方法】でサポートします。」

【ペルソナ】

→ 例)会社員として働きながら、生きづらさを感じている 30 代女性 など

【現在地(今の状態)】

→ 例)他人の顔色をうかがうのが当たり前で、自分の本音が分からぬ状態

【自立した状態(ゴール)】

→ 例)自分の気持ちを優先した選択ができるようになっている状態

【期間／方法】

→ 例)3ヶ月のオンライン講座と月2回の個人セッション

▼上の4つを使って、一文にまとめてみましょう

→ 私は、

---

STEP4 扱う悩みのレベル(線引き)

---

【あなたが主に扱うのは、次のどのレベルですか?】

(複数にまたがってもOK。中心を決めるイメージで)

① 日常レベルの悩み

(人間関係、パートナーシップ、自分軸、仕事のモヤモヤ など)

② 人生の分岐点レベル

(転職・起業・結婚・離婚・引っ越しなど、大きな選択)

□ ③ 医療・専門機関レベル

※原則として、③は専門機関への相談を優先してもらう領域

【③が疑われる場合、どう対応するか？(方針メモ)】

-----  
STEP5 あなたの在り方(スタンス)を一言で

-----  
1)このペルソナに対して、自分はどんな立ち位置で関わりたいですか？

(例:先生／伴走者／パートナー／お姉さんの存在 など)

→

2)「依存させる講師」と自分はどう違う在り方を選ぶのか？

一言で言語化してみましょう。

→ 私は、

-----  
メモ欄(気づき・ひらめき)

-----