

《卷末特典：未来人格セルフチェック》

— あなたの“未来へ進む力”が見える、整う、育つ—

著：奈佐綾乃

1. はじめに

未来は「無理をやめた瞬間」に静かに動き出す。

未来について考えるとき

私たちはつい“がんばること”を前提にしてしまいます。

- ・ 決意さえ固めれば変われる
- ・ やる気があれば行動できる
- ・ 計画通りにやればうまくいく
- ・ モチベーションが上がれば人は動く

しかし本当の未来は、必ずしも

“大きな行動”で動くわけではありません。

未来が動き始めるのは、

あなたが「未来に負担をかけない選択」を

ほんのひとつ選んだ瞬間です。

未来は、あなたが強くなった日に開くのではなく、

あなたが「無理をやめた日」にそっと開き始めます。

- ・ 完璧じゃなくてもいい
- ・ 少し休んでもいい
- ・ できるところからでいい

- 一步は“重くない方”を選んでいい

この「未来との距離感」を決めるのが

未来人格 (Future Readiness) です。

この特典は

あなたの未来が動く“内側の準備状態”を

深く理解し、優しく育てるためのものです。

未来を急がせる本でも

未来を美化する本でもありません。

これは

未来と“仲直りする”ための特典冊子。

まずは、今のあなたの“未来人格の現在地”を見ていきましょう。

2. 未来人格とは？

——“未来へ進むための内側の準備状態”

未来人格とは

未来へ進むための“内側のコンディション”のことです。

行動より前に必要なのは

心の姿勢・未来との距離感・気持ちの扱い方。

未来人格が整っていると：

- 行動が軽い
- 不安に飲まれにくい
- 小さな一歩が自然
- 続けることが苦にならない
- 焦っても戻れる
- 自分に優しくできる
- 調子が悪い日も“戻り方”がわかる

逆に未来人格が弱っていると：

- 動きたいのに動けない
- モチベに振り回される
- 計画倒れが続く

- 焦りや不安に影響されやすい
- 完璧を求めて止まる
- 自分責めが増える

未来人格は、鍛えるものではなく

育てるもの。

今日の小さな態度が、

未来の進み方そのものを決めます。

3. 未来人格セルフチェック

■ 点数のつけ方について

次のページのセルフチェックは

あなたの価値や優劣を判断するものではありません。

「今のあなたが、どんな未来人格を使いやすい状態にあるか」

を知るための、自己理解ツールです。

各質問について、今の自分の感覚にいちばん近いものを

直感で選んでください。

■ 各質問の点数

4点：とても当てはまる

3点：まあ当てはまる

2点：あまり当てはまらない

1点：ほとんど当てはまらない

※深く考えすぎず、

「今の私」に近い感覚を大切にしてください。

■未来人格セルフチェック（10問）

1. 未来に対して「完璧でなくていい」と思える。
2. 気持ちが揺れたときに、自分を責めず整える時間をとれる。
3. 今日できる“小さな一歩”がすぐ思いつく。
4. 「将来の自分に負担をかけない選択」を意識したことがある。
る。
5. 頑張りすぎているとき、自分を止めるためのブレーキがある。
る。
6. 計画よりも、まず“5分だけやる”という行動ができる。
7. 不安や迷いを「悪いもの」ではなく“未来のサイン”として扱
える。
8. 人と比べて焦ったとき、自分のペースを思い出せる。
9. やらない日があっても「続けていい」と自分に許可を出せ
る。
10. 未来の自分に優しい言葉をかけながら行動できる。

■ 点数の見方について

点数は、あなたの未来を評価するためのものではありません。

点数が高いタイプは、「今のあなたが自然に使えている未来人格」。

点数が低いタイプは

「これから育てていける可能性を持った未来人格」です。

どのタイプも、良い・悪いではなく育て方が違うだけです。

■ 大切なこと

この診断結果は、固定されたものではありません。

日々の選択や行動によって、未来人格は少しずつ変化し

育っていきます。

今回の結果は、「今のあなたの現在地」として

やさしく受け取ってください

4. 点数の読み解き

★ 33～40点：未来人格がしっかり育っている“黄金期”

あなたは未来と「良い関係」を結んでいます。

- ・ 行動が軽い
- ・ 焦っても戻れる
- ・ 気分に飲まれにくい
- ・ 小さな一步の意味がわかる
- ・ 自分に優しい言葉がけができる

未来はすでに“動き出している”状態。

【注意点】

未来が動くと、スピードを上げたくくなります。

しかし未来は **あなたのペース** で進むときがいちばん強い。

【黄金期のアドバイス】

- ・ 焦ったら立ち止まる勇気
- ・ 半年後の未来へ手紙を書く
- ・ 調子の良い日に“やりすぎない”
- ・ 休むことを未来行動として扱う

★ 25～32 点：未来人格が育ちつつある“助走期”

未来が動く準備が整いつつある時期。

- ・ 行動できる日が増えてきた
- ・ 気持ちに余裕が出てきた
- ・ 落ちても戻れる
- ・ 自分への言葉が変わってきている

【注意点】

快調な日に進みすぎて息切れしやすい。

【助走期のアドバイス】

- ・ 一步の量を増やさない
- ・ 調子の悪い日は「整える日」
- ・ 続けるより“戻る力”を育てる
- ・ 良いペースを固定

★ 21～30 点：未来人格の土台づくり“再設計期”

- ・ 行動が重い
- ・ モチベーションが安定しない
- ・ 完璧を求めやすい
- ・ 自分責めが増える

でもこれは“悪い状態”ではありません。

未来人格が静かに再編されているサイン。

【注意点】

ここで無理に動くと、さらに未来が重くなる。

【再設計期のアドバイス】

- ・ 行動より整える
- ・ 今日の目標を半分にする
- ・ 深呼吸を日課にする
- ・ できなかった日は「未来準備日」扱い

5. 未来人格セルフチェックと5タイプ診断について

- ・未来人格セルフチェックが見ているもの

—「今の状態」—

未来人格セルフチェック（10問）は、今のあなたの状態を見えています。

未来に向かう余力はあるか

行動を受け止める心の余白はあるか

思考が固まりすぎていないか

点数は、

「良い・悪い」ではなく今の状態のゾーンを示すものです。

- ・5タイプ診断が見ているもの

—「あなたの特性」—

一方、5タイプ診断は

あなたという人の特性・傾向を表します。

どんな進み方が合うのか

どんなときに力を発揮しやすいのか

どんな環境で未来が育ちやすいのか

これは、変わりにくい“あなたらしさ”に近いものです。

状態と特性は、役割が違います

この2つは、どちらが正しい／間違っているという
関係ではありません。

たとえるなら

未来人格セルフチェック

→ いまの「天気」や「海の状態」

5タイプ診断

→ あなたという「船の特性」

です。

同じ船でも、海が穏やかな日と荒れている日では
進み方は変わります。

6. 未来人格5タイプ状態別アドバイス（セルフチェックとあわせて読んでください）

① 波読みタイプ

— 揺れを察知し、未来のサインを拾い上げる人

・ 33～40 点（余力がある状態）

繊細さと洞察力が、未来の判断に生きやすい時期

気づきを「行動前のヒント」として使える

おすすめ一步

揺れた理由を1行で書き、5分だけ試す

・ 25～32 点（波がある状態）

感情に引っ張られやすい時期

判断を急がず「今日は観察」に徹する

おすすめ一步

決断を1日寝かせる

・ 10～24 点（回復を優先したい状態）

揺れやすさが強く出る時期

動かなくていい。整えるだけで十分

おすすめ一步

感情を 3 語で書いて終わりにする

② スモールステッパータイプ

— 小さな一歩で未来を動かす人

・ 33～40 点

行動の軽さが最大限に活きる

試す→戻る→調整、の循環が作れる

おすすめ一歩

5分行動+やめどきを決める

・ 25～32 点

勢いにムラが出やすい

行動量を「半分」にするのが正解

おすすめ一歩

1日1アクションに限定

・ 10～24 点

動こうとすると負担になる

行動より「休止」が未来を守る

おすすめ一歩

今日は“やらない”を決める

③ ロードマップタイプ

ー 未来の地図を描いて進む人

・ 33～40 点

設計力が安定して使える

計画を現実に落とし込みやすい

おすすめ一歩

全体計画を 60%で動かす

・ 25～32 点

考えすぎて止まりやすい

完璧を手放す練習期

おすすめ一歩

「仮決め」で1つ進める

・ 10～24 点

設計が重くなりやすい

考えるより“整える”が優先

おすすめ一步

今日考えないことを決める

④ セルフケアタイプ

— 未来を守りながら育てる人

・ 33～40 点

回復力と安定感が未来を支える

無理なく継続しやすい

おすすめ一歩

整えたあと 5 分だけ未来に使う

・ 25～32 点

ケアに偏りやすい

行動は最小単位で

おすすめ一歩

1 つ整えたら 1 つだけ動く

・ 10～24 点

休息が最優先

進まなくていい時期

おすすめ一步

回復を「目的」にする

⑤ 風乗りタイプ

— 直感と勢いで未来を押し出す人

・ 33～40 点

突破力が最大化

未来を一気に動かせる

おすすめ一歩

勢いのあとに休みを入れる

・ 25～32 点

エネルギーの波が出やすい

ブレーキ設計が重要

おすすめ一歩

行動日と休息日を決める

・ 10～24 点

勢いが空回りしやすい

立ち止まることが未来を守る

おすすめ一步

今日は動かないと決める

7. ここから、未来を動かす一歩へ

ここまでで、あなたは

「自分の特性」と「今の状態」

その両方を知りました。

- ・どんな進み方が自分に合っているのか
- ・今は、動く時期なのか、整える時期なのか
- ・どんな一歩なら、未来に負担を残さないのか

それが、少しずつ見えてきたはずです。

でも

知ることと、進むことは別です。

頭ではわかっているけど、いざ行動しようとするとうまく止まってしまう。

そんな経験がある人も多いでしょう。

それは

あなたに意志が足りないからでも

覚悟が足りないからでもありません。

多くの場合

「自分に合わない一歩」を選ぼうとしているだけなのです。

『未来を動かす、小さな一歩 ―羅針盤が導く「最初の一歩」のつくり方―』で

は、

- ・ 未来を重くしない一歩の考え方
- ・ 思考を変えるのではなく「整える」方法
- ・ 続かない人ほど未来が育つ仕組み
- ・ 行動より先に整えるべき内側の状態

を、具体的にお伝えしていきます。

ここから先は

「もっと頑張る方法」を探す時間ではありません。

あなたの特性と、今の状態に合った形で、

未来とつながり直す時間です。

小さな一歩は、大きな変化の代わりではありません。

でも、将来の自分に負担をかけない未来を

静かに、確実に育ててくれます。

【著作権表示】

Copyright © 2026 Ayano Nasa / 合同会社 IDOO

All Rights Reserved.

本特典 PDF に含まれるすべての文章・図表・ワークシート・構成・デザイン・メソッド等の著作権は、著者および合同会社 IDOO に帰属します。

日本国著作権法および国際条約により保護されています。

【無断利用・無断配布に関する禁止事項】

著者の明確な許可なく、以下の行為を禁じます。

- 本 PDF のコピー・再配布・転送（有料／無料問わず）
- SNS・ブログ・動画・メルマガなどへの転載・引用
- 第三者への共有（友人・講座受講者・クライアント等を含む）
- 本 PDF の内容を用いた教材化・商用利用
- 診断テスト・ワーク・文章・構成の流用
- PDF の改変・加工・抜粋版の作成

本書籍購入者個人が 自分の成長のために使用する場合のみ 利用できます。

【二次利用・商用利用について】

以下の行為には著者の事前の書面許可が必要です。

- ・ コーチング／カウンセリング／コンサルティングでの使用
- ・ 講座・セミナー教材への組み込み
- ・ 有料サービスやオンライン講座での配布・活用
- ・ 本 PDF の内容を一部でも含む教材・ワークシートの制作
- ・ 本 PDF をもとにした診断ツール・分析表の作成

商用利用・法人利用・教材化を希望される場合は、

合同会社 IDOO (info@idoo.co.jp) までお問い合わせください。

【引用について】

本 PDF の内容は引用を前提としておりません。

引用は 原則禁止 といたします。

ただし、

購入者個人が 感想・気づき・学び を SNS に投稿することは歓迎

します。

(文章をそのまま引用する行為は不可)

例：

◎ OK：

「未来人格の診断をやってみて、私は〇〇タイプでした！」

「このワークに取り組んだら気持ちが軽くなった」

× NG：

「PDF に書かれていたこの一文が好きです」として本文を転載する
行為

【免責事項】

本 PDF の内容は、著者の経験と知見に基づくものです。

効果を保証するものではなく、利用中に生じた損害等に対して著者

および合同会社 IDOO は一切の責任を負いません。

個人の判断と責任の範囲でご利用ください。

【お問い合わせ先】

著作権・商用利用・引用についてのお問い合わせは以下へお願い
します。

info@idoo.co.jp