


後悔しない生き方 チェックリスト30



～大事な価値観を明確にして
「自分らしさ」を再確認～

はじめに

「こころの終活」は、最期に向けた準備ではありません。
これからの人生を、より自分らしく、
より軽やかに生きるための心の整理です。

多くの人は、これまでの人生で背負ってきた荷物を、
降ろす場所が見つからないまま歩き続けています。

後悔、罪悪感、家族との関係、叶えられなかった夢、
そして誰にも話せなかった本当の気持ち——

それらを整理し、少しずつ手放していくことで、
心に新しいスペースが生まれます。

そのスペースこそが、新しい人生の始まりです。

このチェックリストは、
「自分は本当はどう生きたいのか」を
思い出すための30の問いです。
すべてに「はい／いいえ／どちらとも言えない」
で答えて構いません。
大切なのは、「どう答えたか」よりも、
答えたときに心がどう動いたかに気づくことです。

※ A4縦サイズ・印刷しても、そのまま画面で見てもお使いいただけます。

※ 個人でのご利用はご自由にどうぞ。第三者への配布・商用利用はご遠慮ください。

あまねくねっと | 心の終活



©2025 amaneqnet

使い方

書く量よりも「感じること」を大切にしてください

答えが出なくても大丈夫です

涙が出ても大丈夫です

決して自分を責めないでください

このノートは、あなたの心のための安全な場所です

◆ チェック方法

- 直感で丸をつける
(はい／いいえ／どちらとも言えない)
- 気になる番号には「★」をつけておく
- 後で「★」の問いだけノートに書き出し、ゆっくり考えてもOK

【A：過去との向き合い 10問】

1. 子どもの頃の自分が見たら、今の生き方を「がんばってるね」と思うと思う。
2. 誰かに合わせるためではなく、「自分の選択だった」と言えることが一つ以上ある。
3. 「あのとき、ああしておけばよかった」と何度も思い返す出来事がある。
4. 親や家族に言えずに飲み込んだ言葉が、今も心に残っている。
5. あの頃の自分を、今なら少し優しい目で見られる気がする。
6. 誰かをまだ許せていない、と感じることがある。
7. あの経験があったから、今の自分があると思える出来事が一つ以上ある。
8. 若かった頃の自分に、「よく生きてきたね」と伝えたい。
9. 人生の中で「やり残した」と感じることは、はっきり一つ思い浮かぶ。
10. 過去の失敗を「今の自分へのメッセージ」として受け止められると感じる。

【B：今の生き方 10問】

- 1.今の生活の中で、「自分のためだけの時間」が週に一度以上ある。
- 2.体調や心の状態を理由に、予定を変更してもいいと自分に許可している。
- 3.本音を話せる相手が、一人以上いる。
- 4.「本当は無理をしている」と感じる人間関係がある。
- 5.お金や世間体よりも、「心がラクかどうか」を大事にしたいと思っている。
- 6.つい「こうあるべき」で自分を責めてしまうことがある。
- 7.最近、心から「楽しい」「うれしい」と感じた瞬間を思い出せる。
- 8.誰かの期待に応えるためではなく、「自分がやりたいから」続けている習慣がある。
- 9.悲しいときやつらいとき、感情を我慢せずに出してもいいと思えている。
- 10.「今の自分も、悪くない」と思える瞬間が、時々はある。

【C：これからの生き方 10問】

1. 残りの人生で、「絶対に大事にしたいもの」が三つ挙げられる。
2. 誰かのためではなく、自分のためにやってみたいことがある。
3. たとえ時間がかかっても、「本当はこう生きたい」という方向性は何となく見えている。
4. これからの人生に、まだ「新しい出会い」や「挑戦」があっていいと思う。
5. 人に迷惑をかけることを、少しだけゆるしてもいいと思い始めている。
6. 最期の日を想像したとき、「ああ、よく生きたな」と言える自分でいたい。
7. そのために、今から変えてみたいことが一つ以上ある。
8. 歳を重ねたからこそできる役割や、誰かへの貢献があると感じる。
9. 完璧ではない自分を、そのまま抱きしめる練習をしてみたい。
10. 「後悔しない生き方」とは、失敗しないことではなく、自分の価値観に沿って選べることだと思う。

振り返りシート

1. 「はい」が多かった番号
2. 「いいえ」が多かった番号
3. 「どちらとも言えない」が気になった番号
4. 特に心がチクッとした問いは？
(★をつけた番号)

★の問いは、あなたの中で
「本当は大事にしたいのに、まだ十分に
扱えていないテーマ」かもしれません。

時間をとって、ノートにゆっくり書き出
してみてください。

まとめ

心の終活とは

「過去を否定すること」ではなく、

「自分の人生を

優しく抱きしめ直すこと」です。

今日書いた言葉を、

何度でも

読み返してみてください。

答えは少しずつ


変化していきます。

それは、


あなたが前へ進んでいる証です。



無料相談(初回30分)のご案内



もし、一人では整理しきれない
想いや涙があるなら、
そっと寄り添わせてください。



心の終活・整心カウンセリング (初回30分無料)

▶ お申込み・お問い合わせは[こちら](https://amaneq.net/infofree/)

<https://amaneq.net/infofree/>

※ 強引な営業は一切行いませんので、ご安心ください。

