

○○ ○○ 様

未来創造セッション

【初回】

—— 今回のテーマ

次のフェーズに向けた人生の再設計

これまで積み重ねてきた経験や選択を土台に、これからどの方向へ進んでいくのかを整理しました。

—— 現在地の確認

- 「整えるフェーズ」から「描き、動かすフェーズ」への移行期
- 思考や準備よりも、選択と実行が未来を形づくるタイミング
- 完璧な答えよりも、方向性を定めることが重要

—— セッションで見えてきた未来の設計図

〈大きな方向性〉

- 自分の感覚を基準に、選択の軸をシンプルにする
- 周囲の期待より、「心が軽くなる選択」を優先する
- 長期的な安心感を大切にする

〈特に大切にしたい視点〉

- 今すぐ結果を出そうとしない
- 小さな選択の積み重ねを信頼する
- 違和感を無視しない

〈手放してもよい前提〉

- すべてを一人で抱え込む必要はない
- 迷い=間違いではない

—— これから3ヶ月の意識ポイント

- 「やるべきか」より「自然かどうか」を基準に選ぶ

- ・大きな決断は急がず、流れを観察する
- ・心身の余白を意識的に確保する

—— 次回の再設計タイミング

今回描いた設計図は、約3～6ヶ月後に見直すことで、より現実に定着しやすくなります。状況が動いたとき、「少しづれを感じたとき」が、次の見直しの合図です。

—— メッセージ

このサマリーは、未来を固定するためのものではありません。迷ったとき、立ち止まったときに、「いま、どの位置から未来を描いていたか」を思い出すための設計図として、何度も読み返してください。

※ 実際のサマリーは、セッション内容をもとに、お一人おひとりに合わせて作成します。