

今の私のエネルギーはどこ？

— 状態チェック&行動ガイド —

はじめに

「やる気がないわけじゃないのに動けない」
「頑張ってるのに、なぜか空回りする」

そんな時、
問題なのは能力や努力ではなく
“今の状態”に合わない行動を選んでいることがほとんどです。

このチェック表では、
今のあなたのエネルギー状態を確認し、
今やるべきこと／やらなくていいことを明確にします。

STEP1 | 今の状態チェック

以下の項目にチェックを入れてください。

身体・感覚

- ☐ 朝からすでに疲れている
- ☐ 休んでも回復しきらない
- ☐ 頭がぼーっとすることが増えた

思考・感情

- ☐ やるべきことがあるのに動けない
- ☐ 小さな決断でも時間がかかる
- ☐ SNSを見ると焦りや落ち込みが出る

行動・習慣

- ☐ 後回しが増えている
- ☐ 手をつけたのに最後まで終わらない
- ☐ 頑張っている感覚はあるのに進んでいない

STEP2 | エネルギーゾーン判定

チェック数を数えてください。

- 0～2個: 緑ゾーン(安定・回復状態)
 - 3～5個: 黄ゾーン(調整・過渡期)
 - 6個以上: 赤ゾーン(消耗・要立て直し)
-

STEP3 | ゾーン別・今のあなたの状態

● 緑ゾーン | 安定して動ける状態

特徴

- 思考がクリア
- 行動に迷いが少ない
- 新しい挑戦に前向き

👉 このゾーンでは
「少し負荷のある行動」もOK。

● 黄ゾーン | 頑張りすぎ・調整が必要な状態

特徴

- 動けるけど疲れやすい
- 迷いが増え始める
- 焦りが出やすい

👉 このゾーンでは
「整えながら進む」が正解。

● 赤ゾーン | 消耗・立て直しが必要な状態

特徴

- 動こうとしても体が拒否する
- 判断力が落ちている
- 頑張るほど空回りする

👉 このゾーンでは
「頑張らない」が最優先。

STEP4 | ゾーン別・今やるべきこと／やらないこと

● 緑ゾーン

今やると良いこと

- 新しい企画を考える
- セミナー参加・学び
- 発信の仕込み

今やなくていいこと

- 完璧主義な修正
 - 他人との比較
-

● 黄ゾーン

今やると良いこと

- タスク整理
- 投稿の型を使う
- 作業時間を短く区切る

今やなくていいこと

- 新しい挑戦を増やす
 - 無計画なSNS徘徊
-

● 赤ゾーン

今やると良いこと

- 休息・睡眠の確保
- 「やらないこと」を決める
- 情報を遮断する時間を作る

今やなくていいこと

- 学びを増やす
 - 比較・反省・自己分析しすぎ
-

STEP5 | 今日の行動を1つだけ決める

今のゾーンを踏まえて、
今日やることを1つだけ決めてください。

今日の私に合った行動をしよう💖

👉 行動は「量」より「状態に合っているか」。

おわりに

進めない時ほど、
「もっと頑張らなきゃ」と思いがちですが、

本当に必要なのは
今の自分を正しく知ること。

このチェック表は、
立ち止まるためのものではなく
ズレを修正して前に進むためのものです。

何度でも、今の状態確認に使ってください。