

看護師の副業

自己整理チェックシート

消耗しない副業設計のために

このシートは、副業を始める前に「目的・時間・向き不向き」を整理するためのワークです。
副業は勢いではなく設計が大切です。

就業規則・税務等は各自で必ずご確認ください。

1. 目的を明確にする

月1万円のゆとり

将来の転職 / 独立準備

スキル獲得

生活防衛 (固定費補填)

私の副業目的 : _____

2. 守りたいものを決める

体力

睡眠

家庭時間

本業の質

心の余裕

収入

最優先で守るもの： _____

3 . 時間設計

平日：___分 × ___日

休日：___分 × ___日

週合計：___時間

副業に使わない時間（回復時間）：_____

4. 向いている副業タイプ

専門性の横展開（ライティング・教材作成など）

在宅型・非対面型

積み上げ型（ブログ・コンテンツ）

単発型

私が選ぶ副業タイプ： _____

5 . 高額講座・詐欺チェック

実績の根拠が曖昧

収益保証を強調

限定・今だけを強調

手順が具体的でない

返金規定が不明確

次の一步を考える

このシートで整理しても迷いが残る場合は、
第三者にスキルの棚卸しを相談するのも一つの方法です。

副業は『勢い』ではなく『設計』です。
焦らず、小さく積み上げていきましょう。