





はじめに

「何もしないと不安になる」

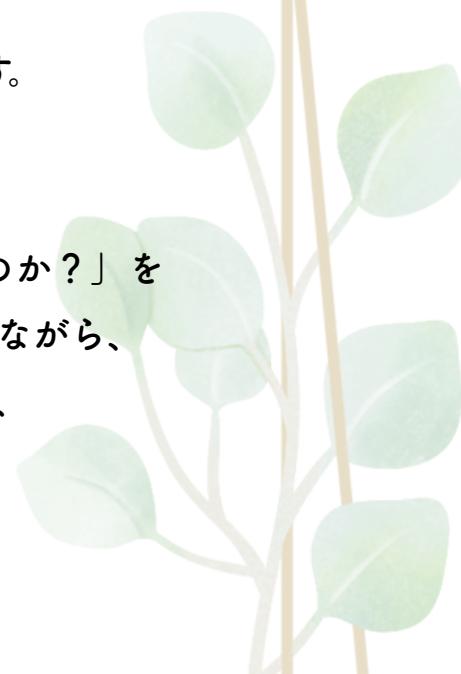
「サボってるようで、罪悪感がある」

「“ちゃんとしない私”が、どうしても許せない」

そんなふうに感じてしまうのは、  
あなたの“性格の問題”ではありません。

実はそれ、  
あなたの内で無意識に動いている  
“心の仕組み”が原因かもしれないんです。

このBOOKでは、  
「どうして“ちゃんとしなきゃ”が止まらないのか？」を  
脳・記憶・感情のしくみからやさしく解説しながら、  
そこから抜け出すための3ステップを、  
図解とともにお伝えします。



## STEP 1

### “ちゃんとする私”は、生き延びるための防衛反応だった

あなたが「ちゃんとしていた」のは、  
誰かにほめられるためでも、優等生を演じたかったからでもなくて——  
「そうしないと、安心できなかったから」なんです。

たとえば…

- ・怒られたくないから先回りして行動する
- ・迷惑をかけないように自分を抑える
- ・がんばらないと居場所がないと感じる

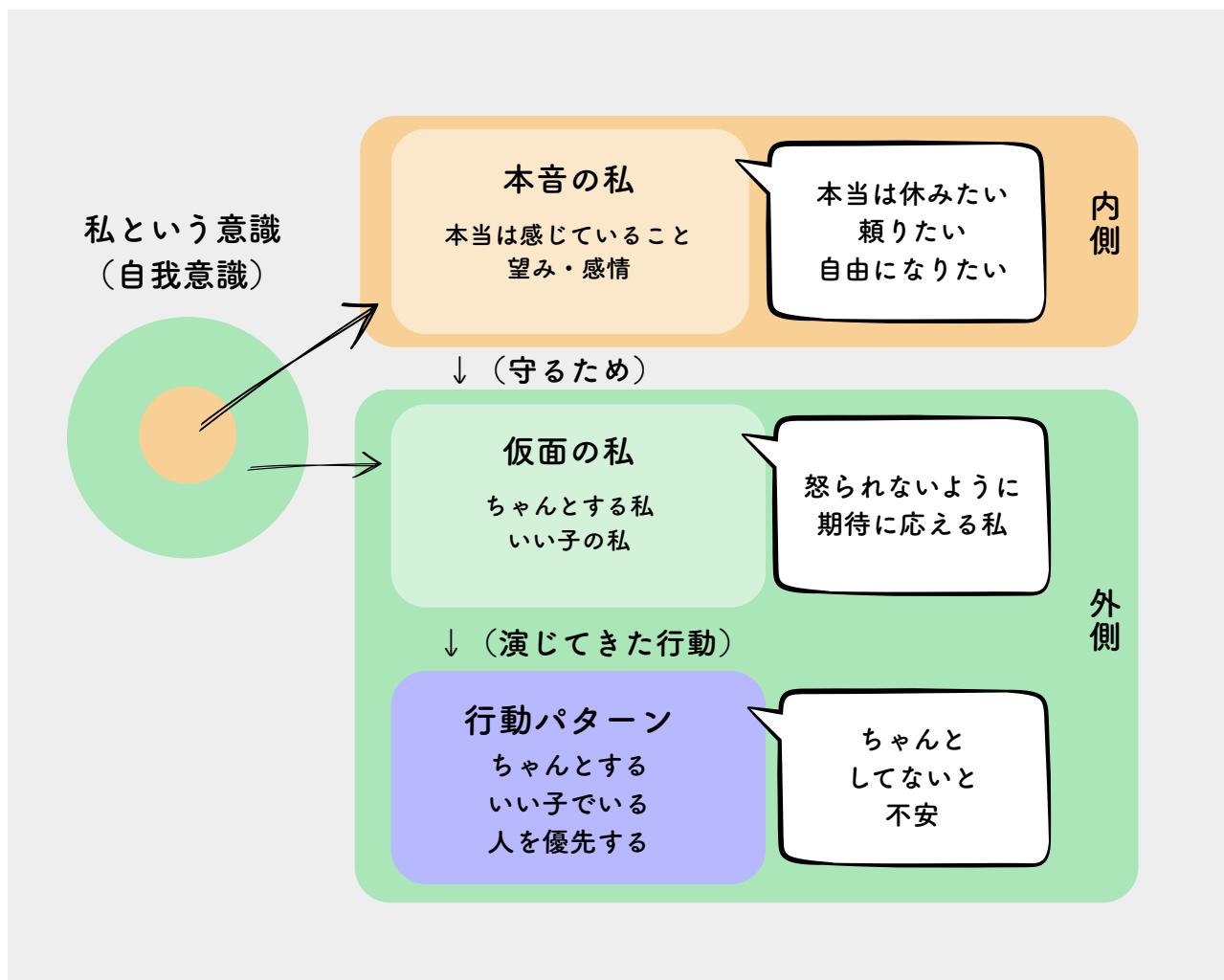
それは、幼い頃のあなたにとっては「安全」を守る方法だった。

つまり、「ちゃんとしなきゃ」と思ってしまうのは、  
あなたの中に“守るための仮面”が残っているだけ。

その仮面は、かつてのあなたを守ってくれた大切なものの。

責めなくていい。無理に壊さなくていい。

まずは、「ああ、 そうだったんだ」と気づくだけで、第一歩です。



## STEP 2

### “正しくあろう”とする脳のしくみが、行動を縛っている

私たちの脳は「生き延びる」ことを最優先に設計されています。

つまり、“変わること”より“いつも通り”を選びやすいんです。

- ・前にうまくいったやり方を繰り返す
- ・評価された行動を続けようとする
- ・未知の行動にはブレーキがかかる

これらは、すべて“生存のための反応”です。

だから「ちゃんとしていないとダメ」と思ってしまうのは、あなたの意思の弱さではなく、脳が安全を保とうとする働きなんです。

けれどこの反応が行きすぎると…

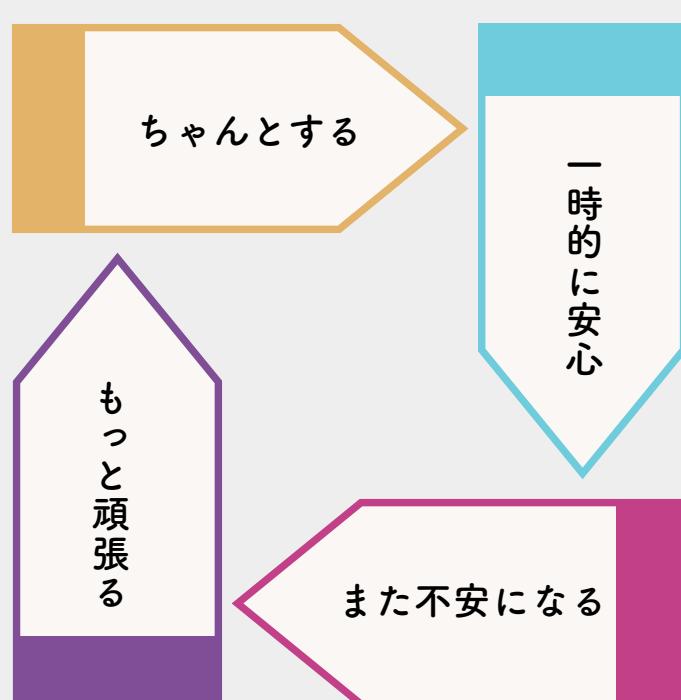
👉「ちゃんとする」

→一時的に安心

→でもまた不安になり

→もっとちゃんとしようとする

というループに入り、どれだけ頑張っても満たされなくなってしまうのです。



“ちゃんとする”ことで安心を得ようとするほど、自分の価値を“行動”でしか感じられなくなる。

## STEP 3

### 感情と仲直りすることで、“仮面”が静かに外れていく

「疲れた」「休みたい」「不安」「イライラ」——

その感情を、押さえ込もうとしていませんか？

でも実はそれ、あなたの“本音”が戻ってきたサインなんです。

感情は、あなたを邪魔しているのではなく、

「ちょっと立ち止まって」「こっちの道もあるよ」と  
方向を教えてくれているナビゲーターのような存在。

“ちゃんとする私”から抜け出すには、

この感情と仲直りすることがカギになります。

ムリに“ちゃんとしない自分”になる必要はありません。

ただ、本音の声にそっと耳を傾けるところから始めてみてください。



## おわりに

“ちゃんとしなきゃ”と思ってしまうのは、  
あなたが弱いからでも、甘えているからでもありません。

それは、あなたが  
過去の環境で一生懸命に「安心」を得ようとした結果、  
身についた“優しい防衛反応”なんです。

だから、責めなくて大丈夫。  
少しずつ、“今の自分”に合った選択をしていい。  
「私は、もう“ちゃんとしなきゃ”を手放していいんだ」  
そう思えたとき、きっとあなたの心はふっと軽くなります。

## 次の一步がほしいあなたへ

今回のBOOKで、  
「もっと自分の仕組みを知ってみたい」  
「無理のない方法で変わっていきたい」と感じた方は——  
LINEで「相談」と送ってくださいね。  
あなたの“ちゃんとしなきゃ”と一緒に整理する時間をお届けします