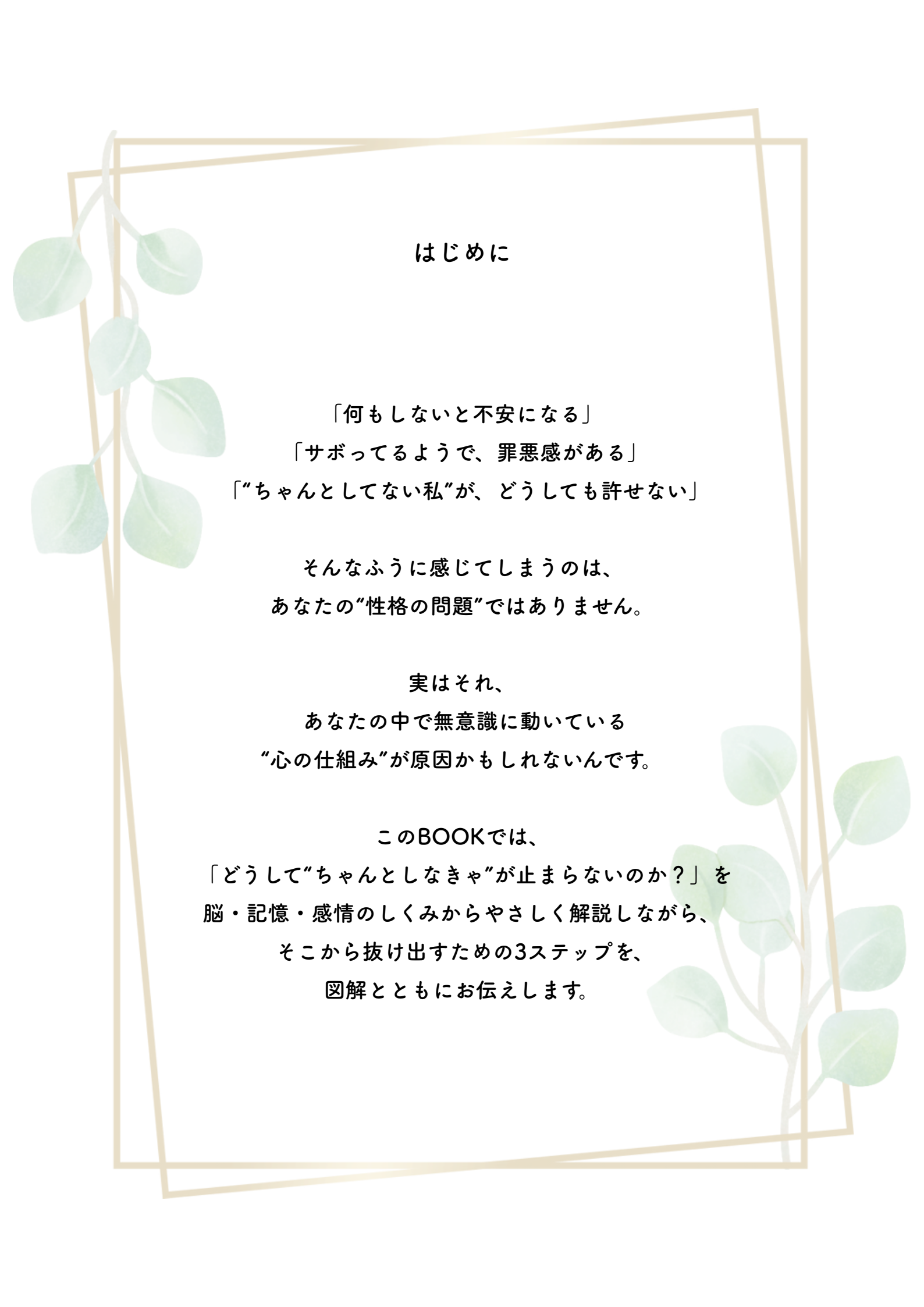


“ちゃんとしなきゃ”から抜け出す 3ステップ図解BOOK

仕組みでわかる
あなたを苦しめていた「その声」の正体と、やさしい抜け道



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」
「“ちゃんとしてない私”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、
あなたの中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

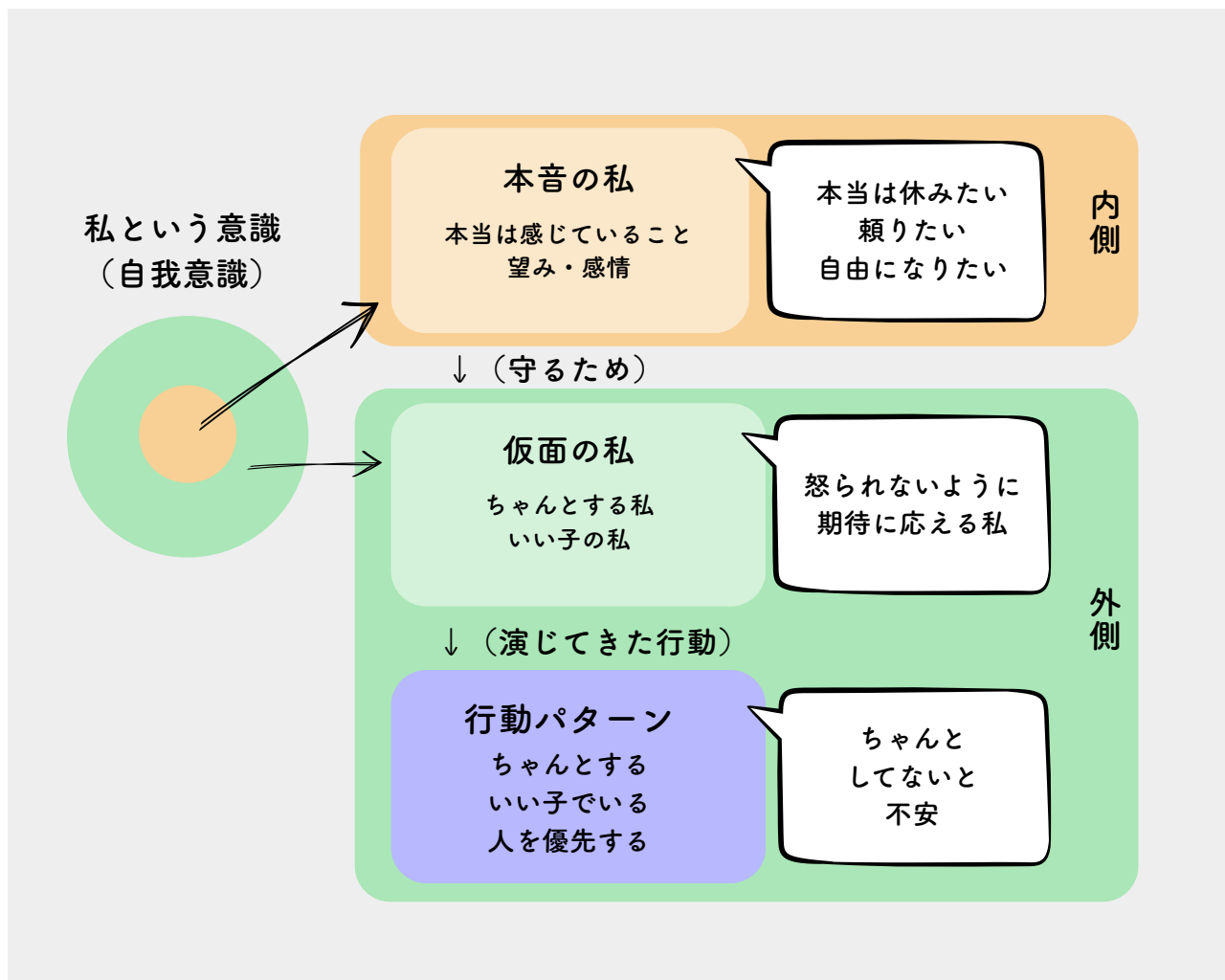
“ちゃんとする私”は、生き延びるための防衛反応だった

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。
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…

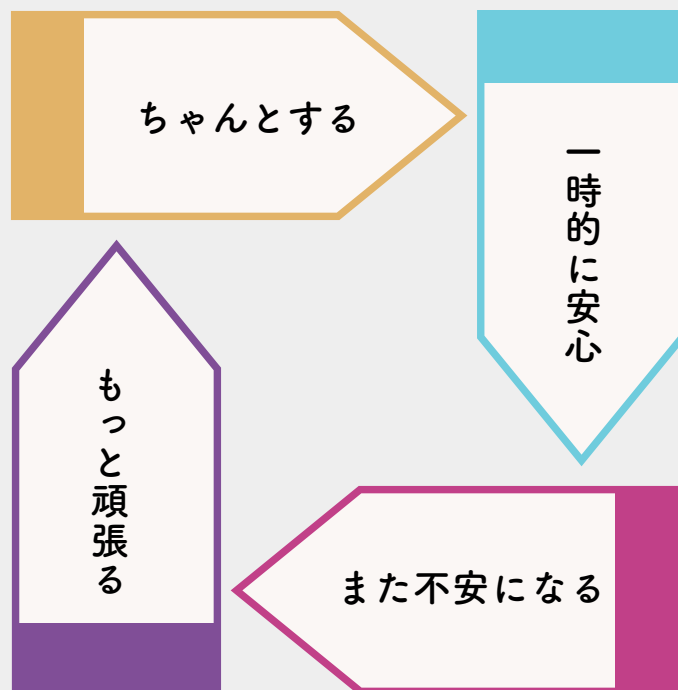
👉「ちゃんとする」

→ 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“ちゃんとしないう自分”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。

次の一歩がほしいあなたへ

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