

あなたを止めている“心のブレーキ”はどのタイプ？

— 行動できない理由を“仕組み”で見える化する診断シート —

「やりたいことはあるはずなのに、なぜか動けない」
「現状を変えたい気持ちはあるのに、気づいたらまた止まってる」
そんなふう感じたことはありませんか？

それは、あなたの“やる気”の問題ではありません。

無意識に働いている“心のブレーキ”が、あなたを守ろうとしているだけなのです。
この診断では、あなたの行動を止めているかもしれない6つのブレーキタイプの中から、
いまのあなたに最も影響を与えている傾向を見つけしていきます。

診断チェック

以下の18項目の中から、「あてはまる」ものに✓を入れてください。
各タイプごとに3問ずつ、全部で6タイプに分かれています。

【Aタイプ：評価恐怖型】

- 間違えることが強い不安につながる
- 他人の目が気になって意見が言えない
- 完璧に準備できないと動けない

【Bタイプ：安心依存型】

- 慣れた環境を手放すのが怖い
- 新しい挑戦をするとき不安が先に来る
- 「今のままが安心」と思い込んでしまう

【Cタイプ：罪悪感ベース型】

- 自分のために何かをするのが申し訳なく感じる
- 人の期待を裏切ること強い罪悪感がある
- 私なんかがやっていいの？と思うことがある

【Dタイプ：拒絶・孤立恐怖型】

- 断られることが極端に怖い
- 嫌われたかもしれないと感じる場面が多い
- SNSなどで反応がないと落ち込む

【Eタイプ：役割依存型】

- 何かしていないと落ち着かない
- 誰かに必要とされていないと無価値を感じる
- 頼られる事では自分の存在価値を感じられない

【Fタイプ：思考過多型】

- 考えすぎて選べなくなることがよくある
- 頭ではわかっているのに動けない
- 感情より論理で処理しようとする

✓が最も多かったタイプが、
あなたが今、無意識にブレーキを踏んでいる「主パターン」です。
複数のタイプにあてはまる場合もありますが、
まずは最も多くチェックがついたタイプの特徴から、
「なぜ今の行動が止まっていたのか？」を読み解いていきましょう。

あなたの“心のブレーキ”6タイプ解説

Aタイプ | 評価恐怖型

「失敗したら嫌われる…」
その思いが、あなたのブレーキかも。

特徴

- 他人の目が気になって、自分の意見が言えない
- 完璧でないと動けなくなる
- 小さな失敗も強く引きずる

背景の心理

「いい子でいなければ認められない」そんな幼少期の記憶が残っている可能性があります。
評価される事=存在価値と思い込みやすいタイプです。

整え方のヒント

正しさではなく、感じている事に意識を戻してみましょ。小さな失敗を許す経験が自分への信頼を育てます。

Bタイプ | 安心依存型

「今のままでいい」
…変化が怖くて止まってしまう。

特徴

- 環境を変えることに強い抵抗がある
- 新しい挑戦の一步が踏み出せない
- 今の状態がラクとは言えないけど、変える勇気が出ない

背景の心理

不安定な環境や突然の変化にさらされた経験から、「変わる=危険」と脳が認識してしまっている状態です。

整え方のヒント

“怖い”と感じることは「危険」の証明ではありません。小さなチャレンジで、“変化=安全”という体験を少しずつ増やしてみましょう。

Cタイプ | 罪悪感ベース型

「自分のために動くのはわがまま」
そう思っていないですか？

特徴

- 自分を優先すると、申し訳ない気持ちになる
- 人のためには動けるけど、自分のためだと止まる
- がんばること=罪滅ぼしのように感じる

背景の心理

「私の欲は誰かの迷惑になる」という信念が、行動の前にブレーキをかけてしまう要因になっています。

整え方のヒント

“自分を満たすこと”は、誰かを大切に準備です。まずは「少しだけ、自分にやさしくする」を許してあげましょう。

Dタイプ | 拒絶・孤立恐怖型

「断られるのが怖い」から、始めることができない。

特徴

- 拒否されるのが怖くて、行動前に諦める
- SNSなどの反応が気になって仕方がない
- 断られた経験を何度も思い出してしまう

背景の心理

過去に強く孤独を感じた経験が影響し、同じ痛みを避けるために無意識に人との距離を縮められなくなっています。

整え方のヒント

“断られる”事は、あなたの価値の否定ではありません。安心できる小さなつながりから、自分の感覚を信じ直していきましょう。

Eタイプ | 役割依存型

「ちゃんとしていない私は価値がない」
そんなふうに思っていないですか？

特徴

- 頼られないと存在価値が見出せない
- 何かしていないと落ち着かない
- 自分の“弱さ”を見せられない

背景の心理

「役に立っていないれば意味がない」という思いが強く、“何者でもない自分”に不安を感じてしまう傾向があります。

整え方のヒント

「何もしない時間」も、あなたに必要な“在る”ことの練習です。肩の力を抜いて“わたし”に戻る感覚を、日常の中に取り戻していきましょう。

Fタイプ | 思考過多型

「頭ではわかってる」でも動けない
それは、考えすぎのサイン。

特徴

- とにかく考えすぎて決められない
- 感情を置き去りにして、理屈で納得しようとする
- “正解”を探しすぎて身動きが取れなくなる

背景の心理

「感じる=不安定で危険」と思っているため、無意識に“考える事”で安心を得ようとする“クセ”が働いています。

整え方のヒント

“今どう感じてる？”という問いを日常の中に増やしてみ。思考と感覚のバランスが整うと、自然と動けるようになります。