

# 「今のわたし」に気づくための チェックリスト

～変わりたい。でもなぜか動けない。  
そのやさしい理由に、そっと触れてみる～

そとがわカレッジ  
ゆっきー | 潜在意識の外への案内人

# はじめに

がんばっているのに、なぜかうまくいかない。

変わりたいと思っているのに、動けない。

そんなふうに感じることはありませんか？

それは、あなたが「ダメだから」でも「弱いから」でもなく、

ただ今、こころが少し疲れているサインなのかもしれません。

このチェックリストは、

そんなあなたが自分の状態にやさしく気づくための小さな入り口です。

正解や不正解を見つけるものではありません。

自分の“今”を見つめることができ、変化のはじまりになると、

私たちは信じています。

気になるところにチェックを入れながら、

ご自身の心の声に、そっと耳を傾けてみてくださいね。

## 【このチェックリストの使い方】

✓ 当てはまるものにチェックを入れて、  
今の自分の状態を客観的に見つめてみましょう。

✓ 数に良し悪しはありません。  
あなたの中の“気づきのヒント”を探るツールとしてご活用ください。

✓ 気になる部分があったら、軽くメモをとっておくのもおすすめです◎

## ⌚心と感情の状態

- 感情が不安定になりやすく、コントロールが難しい
- 気持ちの浮き沈みが激しく、疲れやすい
- 「何もしたくない」と感じる日が増えている
- 頑張っているのに、報われていない感じがする
- 心の奥で「このままでいいのかな」と感じている

### 💡気づきのヒント

心が揺れているときほど、自分にやさしくすることが大切。  
でも、自分の“今”に気づくことが難しいときは、ちょっとした問いかけが  
助けになります。

## 🧠思考と自分へのまなざし

- 他人と比べて落ち込むことが多い
- 正解を探してばかりで、いつも不安になる
- 「本当の自分」がよくわからない
- 人の期待に応えすぎて、疲れてしまう
- 自分のことを素直に認められない

### 💡気づきのヒント

心のクセや思考パターンに気づくことは、変化の第一歩。  
でも一人で気づくのは難しいことも。  
誰かと一緒に問い合わせていくことが、思い込みから抜け出すきっかけに  
なることもあります。

## ⚙️行動・日常のパターン

- 変わりたいのに、何をしたらいいか分からない
- 一日が終わると、ぐったりしている
- 自分を後回しにするクセがある
- 小さな楽しみが感じづらくなっている
- 「頑張らないとダメ」と思ってしまう

### 💡気づきのヒント

行動の背景には「無意識のパターン」が隠れていることがあります。  
それに気づいて、少しずつ手放していくことが、変化の鍵になります。

## 🤝人間関係とコミュニケーション

- 人の顔色をうかがいすぎてしまう
- 自分の本音を我慢することが多い
- 頼まれると断れず、無理をしてしまう
- うまく話せない自分にモヤモヤする
- 一人のほうが気楽だと感じことがある

### 💡気づきのヒント

人との関係は、心の鏡のようなもの。  
コミュニケーションに悩むとき、自分との関わり方を見つめ直すヒントが隠れていることもあります。

## 🌙身体感覚・コンディション

- 疲れがなかなか取れない
- 眠れない、もしくは寝すぎてしまう日がある
- 食欲が乱れがち
- 緊張すると体に症状が出る（腹痛・肩こりなど）
- なんとなく不調だけど、理由がわからない

### 📝気づきのヒント

こころとからだは、いつもつながっています。  
体にあらわれる違和感は、心の声をそっと教えてくれていることも。無理せず、自分の感覚にやさしく寄り添ってみてください。

## ✨自己価値・ありのまま感

- 自分には価値がないと感じことがある
- 誰かに認められないと落ち着かない
- 褒められても「そんなことない」と思ってしまう
- “私らしさ”がよくわからない
- 人生にちゃんと意味があるのか迷うことがある

### 📝気づきのヒント

「そのままの自分でいい」と思える感覚は、すぐに見つかるものではないかもしれません。  
でも、自分を否定せずに見つめることから、少しづつ育っていきます。

# まとめと気づき

チェックが多かった項目は、

今のあなたの心が発している小さなサインかもしれません。

でもそれは、「あなたの本当の声」が聞こえ始めている証拠でもあります。

そして…

実は、一人では気づけないのが人間の自然な仕組みなんです。

私たちの脳は、「違う」があって初めて“気づく”という特性を持っています。

つまり、

- ◆ いつも同じ場所にいると、違和感に気づきにくい
- ◆ 一人で考えていると、同じ思考をぐるぐるしてしまう

だからこそ、

誰かとの対話や、安心できる環境の中で、

はじめて見えてくるものがあるんです。

# さいごに

変わりたい気持ちがあるあなたへ。

大丈夫、変化はいつだって、気づいたその瞬間から始まっています。

このチェックリストで見つけた小さな気づきが、

これからあなたにとって、やさしい一歩になりますように。