



# 心のクセ診断シート

～無意識の反応と出会う～

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》

## 「心のクセ診断シート」へようこそ

あなたの中に、

「変わりたいのに変わらない」  
「同じことでいつもつまづく」

そんな思いを抱えている部分はありませんか？

でも、それはあなたがダメだからでも、  
意志が弱いからでもありません。

もしかしたらそれは、  
あなたの中にある“心のクセ”が  
ずっと頑張ってあなたを守ろうとしていたからかもしれません。

このシートは、  
あなたの中にある「いつものパターン」に気づくことで、  
その奥にある本当の気持ちにそっと出会うためのワークです。

心のクセは、「直すべきもの」ではなく  
“大切なわたし”を守ってくれていたサイン。

だからこそ、やさしく見てあげることが、  
自分との関係を整える第一歩になります。

このワークを通して、  
あなたの中にある“小さなパターン”に気づき、  
それを愛おしく見つめてあげる時間になりますように。

ここから始まるのは、「自分を変える旅」ではなく、  
本当の自分に還る旅 です。



# わたしの心ぐせチェックリスト

## 【チェックの仕方】

以下の20個の問いに「

はい (✓)」か「いいえ (×)」で答えてみてください。

直感でOKです。どちらでもないときは空欄でも大丈夫。

「はい」の数が多いパターンが、  
あなたの“今の心ぐせ”の傾向を表しています。

## 【チェックリスト】

- ☐ ミスや失敗を、いつまでも引きずってしまう
- ☐ 人からの評価や反応がとても気になる
- ☐ 「ちゃんとしなきゃ」がいつも頭にある
- ☐ SNSやまわりの人と自分を比べて落ち込むことがある
- ☐ 自分より相手を優先してしまうことが多い
- ☐ 頑張っても「まだ足りない気がする」
- ☐ 断ることが苦手で、つい引き受けてしまう
- ☐ 誰かに否定されると、すごく落ち込む
- ☐ やる前から「どうせうまくいかないかも」と思ってしまう
- ☐ 人に本音を伝えるのがこわい



# わたしの心ぐせチェックリスト

## ✓【チェックリスト】

- ☐ すぐに「私のせいかも」と思ってしまう
- ☐ 自分に厳しい言葉が無意識にかけている
- ☐ 他人の感情や空気を読みすぎて疲れてしまう
- ☐ 自分だけ置いていかれるような不安がある
- ☐ 予定どおりにいかないとイライラする
- ☐ 一度やる気をなくすと、何もしたくなくなる
- ☐ 自分にOKを出すのが苦手
- ☐ 「～しなきゃ」「～べき」が多いと感じる
- ☐ 自分が安心できる場所がなかなか見つからない
- ☐ 無意識に“よい人”を演じてしまっている気がする

※次のページで、  
ここまでのチェック結果からタイプを診断していきます🌿



# 診断タイプ一覧と結果の見方

## 【チェック結果の見方】

上のリストで「はい」が多かった番号を見て、  
該当する項目がどのタイプに多く当てはまるかをチェックしてみましょう。  
次の5つのタイプの中で、あなたに近いものがわかります。

## 【5つの心ぐせタイプ】

上のリストで「はい」が多かった番号を見て、  
該当する項目がどのタイプに多く当てはまるかをチェックしてみましょう。  
次の5つのタイプの中で、あなたに近いものがわかります。

### 1. がんばりすぎさんタイプ

チェックが多い番号：3, 6, 12, 18

- つい無意識に「ちゃんとしなきゃ」と自分を追い込みがち
- 休むことに罪悪感があり、いつも気を張ってしまう

### 2. 比べぐせさんタイプ

チェックが多い番号：2, 4, 8, 14

- 人と比べて落ち込んだり、認められなくて焦ったりする
- SNSやまわりの評価が気になってしまう傾向あり

### 3. がまんぐせさんタイプ

チェックが多い番号：5, 7, 13, 20

- 自分より相手を優先してしまい、NOが言えない
- 自分の本音がわからなくなることも



#### 🐘4. 自分責めぐせさんタイプ

チェックが多い番号：1, 9, 11, 17

- すぐに「私のせいかも」と感じ、自分を責める癖がある
- 失敗が怖くて動けなくなることもある

#### 🐱5. コントロールぐせさんタイプ

チェックが多い番号：10, 15, 16, 19

- 「こうあるべき」と理想にこだわりすぎて、心が疲れやすい
- 思い通りにならないと不安になったり焦ったりする

#### 💡【補足】

- ✓ チェック数が多い＝悪いことではありません
- ✓ どのタイプも「自分を守るために生まれた反応」です
- ✓ あなたの優しさや真面目さの裏返しかもしれません

次章では、それぞれのタイプについて詳しく解説していきます。  
きっと「あっ、これ私だ…！」と感じるヒントがあるはずです 🌸



## 3, 6, 12, 18にチェックがある人は、 がんばりすぎさんタイプ

### ❖ あなたの心ぐせタイプは…

がんばりすぎさんタイプ かもしれません。

#### 🧠 よくある思考のクセ

- ・「ちゃんとしなきゃ」「もっと努力しなきゃ」が口ぐせ
- ・どこかで“完璧でないとダメ”だと感じている
- ・がんばっているのに「まだまだ」と思うってしまう

#### 💬 出てきやすい心の声

- ・「迷惑をかけたくない」
- ・「休んだらサボってると思われそう」
- ・「もっと頑張らないと、私は認められない」

#### ⚡ 出やすい反応

- ・失敗に敏感で落ち込みやすい
- ・人の期待に応えようと無理をする
- ・身体や心が疲れていても、立ち止まらない

#### 🌱 このクセができた背景

もしかしたら、

- ✓ 小さい頃に「頑張ることがえらい」と言われてきた
- ✓ 誰かの期待に応えることで、安心や愛を感じてきた
- ✓ 自分より“まわりを大事にする癖”がしみついている

#### 💡 そんなあなたへのヒント

- ・「がんばってきた自分」に気づいてあげよう
- ・“何もしていないときの私”にも価値がある
- ・「少し休んでも、私はちゃんと愛されてる」と思い出してみよう

#### ❤️ ひとことメッセージ

あなたががんばってきたこと、ちゃんと伝わってるよ。  
休むことも、がんばることと同じくらい大切だからね。



## 2, 4, 8, 14にチェックがある人は、 比べぐせさんタイプ

### ❖ あなたの心ぐせタイプは…

比べぐせさんタイプ かもしれません。

#### 🧠 よくある思考のクセ

- 「あの人はうまくやってるのに…」と感じる
- SNSを見て落ち込むことがある
- 自分の良さより、“足りないところ”にばかり目が向く

#### 💬 出てきやすい心の声

- 「あの人に比べて、私は何もできてない…」
- 「あれくらいできなきゃ意味ないよね」
- 「私も何か“すごい自分”にならなきゃ…」

#### ⚡ 出やすい反応

- 他人の評価や成果に敏感に反応してしまう
- 自分の進み方に自信が持てず、焦る
- 「どうせ私は…」と思ってしまう瞬間がある

#### 🌱 このクセができた背景

もしかしたら、

- ✓ 比べられる環境で育ってきた
- ✓ ほめられる＝“できたときだけ”だった
- ✓ 自分らしさより「周りと同じようにすること」が安全だった

#### 💡 そんなあなたへのヒント

- 誰かと比べて“足りない”と感じるたびに、\*\*「わたしのよさってなんだろう？」\*\*と立ち止まってみよう
- あなたの“自然な魅力”は、比べなくてもちゃんとある
- 比べたくなったら、「それだけ自分を大切にしたい証拠」かも◎

#### ❤️ ひとことメッセージ

比べて落ち込むあなたも、十分すぎるほど愛おしい。

あなたのペースと魅力は、あなたにしか育てられないんだよ。



## 5, 7, 13, 20にチェックがある人は、 がまんぐせさんタイプ

### ❖ あなたの心ぐせタイプは…

がまんぐせさんタイプ かもしれません。

#### 🧠 よくある思考のクセ

- 「わたしさえ我慢すれば、うまくいく」
- 本音を飲み込んで、相手に合わせてしまう
- 断るのが苦手で、自分の気持ちは後まわし

#### 💬 出てきやすい心の声

- 「ここで言ったら空気が悪くなるし…」
- 「断ったら嫌われそう」
- 「大丈夫って言ったけど、本当は苦しかった」

#### ⚡ 出やすい反応

- YESと答えたあとでモヤモヤが残る
- 周囲の空気を読みすぎて疲れてしまう
- 自分の“好き”や“快”が分からなくなることがある

#### 🌱 このクセができた背景

もしかしたら、

- ✓ 小さい頃に「いい子」でいることが安心だった
- ✓ まわりの顔をうかがうことで、愛されようとしてきた
- ✓ 自分の気持ちより、相手の気持ちを優先することが当たり前だった

#### 💡 そんなあなたへのヒント

- 「NO」と言うことは、冷たさではなく誠実さ
- 本音と言うこと＝誰かを傷つける、ではありません
- 少しずつでいい。「わたしはどうしたい？」と聞いてみよう

#### ❤️ ひとことメッセージ

ずっとがんばって、まわりを大切にしてきたんだね。

これからは、自分の気持ちにも“いいよ”って言ってあげてね。



# 1, 9, 11, 17にチェックがある人は、 自己責めぐせさんタイプ

## ❖ あなたの心ぐせタイプは…

自分責めぐせさんタイプ かもしれません。

### 🧠 よくある思考のクセ

- 「私のせいかも」とすぐに自分を責めてしまう
- 失敗やミスを何度も思い返してしまう
- 頑張っても「ちゃんとできなかった」と感じてしまう

### 💬 出てきやすい心の声

- 「またやっちゃった…」
- 「どうして私はいつもこうなんだろう」
- 「みんなに迷惑をかけた気がする」

### ⚡ 出やすい反応

- 夜にひとりで“反省会”が始まる
- 小さな言葉でも、心に刺さって忘れられない
- 「自分なんて…」と小さく縮こまってしまう

### 🌱 このクセができた背景

もしかしたら、

- ✓ 間違えないことが「良いこと」だと学んできた
- ✓ 誰かの機嫌や反応に振り回されていた経験がある
- ✓ 自分を責めることで、まわりとぶつからないようにしてきた

### 💡 そんなあなたへのヒント

- 反省と“責め”はちがうもの。「気づけた時点で、あなたはもう十分エライ」
- 責めてる“その声”も、実は「がんばって」と言いたいただけかもしれない
- まずは「責めてるわたし」に気づいて、やさしく抱きしめてあげて

### ❤️ ひとことメッセージ

たとうまくいかない日があっても、あなたは“ダメ”なんかじゃない。  
むしろそんな日こそ、あなたの中の愛が深くなっている証なんだよ。



# 10, 15, 16, 19にチェックがある人は、 コントロールぐせさんタイプ

## ❖ あなたの心ぐせタイプは…

コントロールぐせさんタイプ かもしれません。

### 🧠 よくある思考のクセ

- 「こうすればうまくいくはず」と考えすぎてしまう
- 人や状況を“なんとかしよう”と頑張りすぎる
- 予定や流れが乱れると強いストレスを感じる

### 💬 出てきやすい心の声

- 「こう言えば相手も動いてくれるはず」
- 「この通りに進まないと、不安…」
- 「ちゃんと段取りしておかないと！」

### ⚡ 出やすい反応

- 思い通りにならないと、モヤモヤ・イライラ
- 他人の動きや感情に影響を受けやすい
- 「自分がなんとかしなきゃ」と一人で背負ってしまう

### 🌱 このクセができた背景

もしかしたら、

- ✓ 子どもの頃、まわりの空気を読む必要があった
- ✓ 「ちゃんとやること＝安心」を体験してきた
- ✓ コントロールすることで“怖さ”を避けてきたのかもしれない

### 💡 そんなあなたへのヒント

- 流れにまかせることは、“サボリ”じゃなくて“信頼”の表れ
- すべてを自分で整えようとするやさしさに、まず気づいてあげよう
- 「思い通りにいかなくても、だいじょうぶだった」という経験を、少しずつ増やしてみよう

### ❤️ ひとことメッセージ

あなたの「なんとかしたい」は、誰かを守りたいという愛のカタチ。

だからもう、少しだけ力を抜いてもいいよ。流れにまかせても、あなたは愛されてるから。



# わたしの心ぐせに気づく小さなワーク

## ◇ Step 1 :

### わたしの“あるあるパターン”を書き出してみよう

ふとしたときに出てくる、わたしの“心ぐせ”を思い出してみましょう。

### つい自分を責めてしまうときって、どんなとき？

例：「誰かの機嫌が悪いとき、自分のせいかもって思ってしまう」

### 比べて落ち込むのは、どんな場面が多い？

例：「SNSで誰かの成果を見たとき」

### NOが言えなくて、あとでモヤモヤした経験は？

例：「頼まれごとを断れずに引き受けたとき」

✎ 思いつくことをいくつか書いてみましょう。



# わたしの心ぐせに気づく小さなワーク

## ◇ Step 2：そのときの“ほんとうの気持ち”は？


心ぐせが出たとき、あなたの奥にあった感情や願いはなんだったでしょう？

### 本当は、どうしてほしかった？

例：「大丈夫だよ」って安心させてほしかった

その時の感情をもう一度感じてみて、  
どんな言葉をかけてあげたかったかを思い出してみましょう

例：「こわかった」「がんばってるのに認めてもらえなかった」など

 ひとつだけでも、思い出して書いてみてください。



# わたしの心ぐせに気づく小さなワーク

## ◇ Step 3 :

### わたしがわたしにかけてあげたい言葉は？


いま、そのときの自分に、どんなひとことをかけてあげたいですか？

#### 「あの時のわたしへ」

例：「よくがんばってたよ」「ほんとに苦しかったよね」

#### 今の自分にも、やさしいひとこと

例：「そのままで、もう大丈夫だよ」

 あなたの言葉で自由に書いてみてください。

## 小さなまとめ

心ぐせは、ずっとわたしを守ってくれていた「やさしいパターン」だった。

- ✓ 怒られないように
- ✓ 認めてもらうために
- ✓ 誰かとつながるために

その反応の奥には、まっすぐな願いがいつもありました。



# 心ぐせの奥にある 「ほんとうのわたし」へ還る

心ぐせに気づいて、  
その奥にある「本当の気持ち」にやさしく触れたあなたは、  
すでに、“ほんとうのわたし”への扉をノックしはじめています。

## 🌀「心ぐせ」は、ただの自動反応だった

私たちはこれまで、  
思考や感情のクセを「自分そのもの」だと信じてきました。

でも実はそれは、  
過去の経験や防衛反応で身についた“自動プログラム”。

たとえば、

「どうせうまくいかない」  
「ちゃんとしないと嫌われる」  
「私が我慢すればいい」

そんな思考が出てきても、

それは“あなた”ではなく、  
“アバター（反応のクセ）”の声だったのです。


## 👁️「気づいているわたし」は、いつも静かにここにいる

悩んでいる自分、落ち込んでいる自分、比べてしまう自分。  
そのすべてを、そっと見ている存在がいることに気づいていますか？

それこそが、“ほんとうのわたし”。

判断せず、責めず、ただ見守っている  
「やさしい観察者」としてのわたしです。





## 反応を手放すことが 「無我に戻る」 第一歩

心ぐせを否定せず、  
「あ、いま反応してたな」とやさしく気づけるようになると、  
その瞬間、あなたはもう“自我の外側”に立っています。

**変わる必要はありません。**  
**ただ、思い出すだけでいいのです。**

あなたは本来、  
なにかを証明しなくても、  
誰かに認められなくても、  
そのままで愛される存在。



# 心ぐせを超えて、 “わたし”に還る講座へ

ここまで読み進めてくださったあなたへ。

あなたの中にある“心ぐせ”に気づき、  
その奥にある まっすぐな想いや 本当の気持ちに  
そっと触れてくださったこと。  
それはもう、「変化のはじまり」です。

## 🌱 わたしに還る旅は、 「努力して変わる」 ことではありません

世の中には「変わるためのノウハウ」がたくさんあります。

でも、何度やっても繰り返すのはなぜでしょうか？

それは、“変わる”よりも“還る”ことが本当の癒しだから。

自分を責めるクセに気づいたとき  
無理していた自分にやさしい言葉をかけたとき  
「がんばらなくてもいい」と思えたとき

• 私たちは、少しずつ“無理のないわたし”に戻っていきます。





## これからもっと深めたいと 思ったあなたへ

もし今、  
「もっと自分を知りたい」  
「無理しないで生きる”ってどういうことか知りたい」  
そんな気持ちがふと芽生えていたら――

それは、あなたの内側からの合図かもしれません。

このシートを読み終えた今、  
あなたの中にはすでに「新しい視点」が芽吹いています。

この心ぐせ診断シートは、  
あなたが”ほんとうの自分”に還っていくための、  
やさしい入口のひとつです。

また必要なときに、何度でもこのワークに戻ってきてください  
ね。

すべての「心ぐせ」は、  
あなたがあなたを大切にしてきた証だから。

これからは、もう少しやさしく。  
自分の中にある”ほんとうの声”と共に歩んでいけますように🌱