# 無料自己診断チェックシート（不安との付き合い方整理版）

## 考えすぎて不安が止まらない

✓ 今の気持ちに近いものに、印をつけてみてください

☐ 同じことを何度も考えてしまう
☐ 悪い方向ばかり想像してしまう
☐ 考えても答えが出ないのに頭から離れない
☐ 夜になると不安が強くなることがある
☐ 気づくと不安のことで疲れてしまっている

✎ 少し整理してみましょう

① 今、何について一番考えていますか？

※ 一つに決めなくても大丈夫です。近いものを選んでみましょう。

・仕事のこと　・お金のこと　・家族のこと　・健康のこと
・将来のこと　・その他（　　）

② 不安を少しでも軽くするために、できそうなことはありますか？

※ すぐに解決しなくても大丈夫です。できそうなことを選んでみましょう。

・紙に書き出す ・考える時間を区切る ・体を動かす ・誰かに話す
・今できることに集中する ・その他（　　）

## まだ起きていないことまで心配になる

✓ 今の気持ちに近いものに、印をつけてみてください

☐ 起きていない未来のことまで不安になる
☐ 最悪の結果ばかり想像してしまう
☐ 念のためと考えすぎて疲れてしまう
☐ 心配しなくていいと言われても止められない
☐ 何も起きていないのに気持ちが落ち着かない

✎ 少し整理してみましょう

① 今、何を一番心配していますか？

※ 一つに決めなくても大丈夫です。近いものを選んでみましょう。

・仕事の変化　・お金のこと　・健康のこと　・家族のこと
・将来の暮らし・その他（　　）

② 今の自分にできる備えはありますか？

※ 起きていないこと全てを考えなくても大丈夫です。できそうなことを選んでみましょう。

・情報を集める　・できる準備をする　・今は考えすぎない
・生活を整える　・誰かに相談する　・その他（　　）

## 将来のことを考えると気持ちが重い

✓ 今の気持ちに近いものに、印をつけてみてください

☐ 将来を考えると不安ばかり浮かんでしまう
☐ 先のことを考えるのがしんどい
☐ 何から考えればいいのか分からない
☐ このままで大丈夫なのかと感じる
☐ 考えるだけで気力がなくなってしまう

✎ 少し整理してみましょう

① 今、何が一番気になっていますか？

※ 一つに決めなくても大丈夫です。近いものを選んでみましょう。

・お金のこと　・健康のこと　・仕事のこと　・家族のこと
・生き方のこと　・その他（　　）

② 気持ちを少し軽くするために、できそうなことはありますか？

※ 全部を一度に考えなくても大丈夫です。できそうなことを選んでみましょう。

・一つずつ整理する　・今できることを考える　・情報を集める
・生活を整える　・誰かに話す　・その他（　　）

## 人と比べて焦りや不安を感じる

✓ 今の気持ちに近いものに、印をつけてみてください

☐ 周りと比べて自分だけ遅れている気がする
☐ 他人の生活や成功が気になってしまう
☐ 比べても苦しいだけなのにやめられない
☐ 自分には何もないと感じてしまうことがある
☐ 焦るほど気持ちが空回りしてしまう

✎ 少し整理してみましょう

① 今、何と比べてしまいますか？

※ 一つに決めなくても大丈夫です。近いものを選んでみましょう。

・収入や仕事　・家庭や家族　・見た目や年齢　・人間関係
・生き方や充実度　・その他（　　）

② 比べすぎる気持ちを軽くするために、できそうなことはありますか？

※ すぐに変わらなくても大丈夫です。できそうなことを選んでみましょう。

・見る情報を減らす　・自分の良さを書く　・過去の自分と比べる
・今できることに集中する　・誰かに話す　・その他（　　）

## 不安で動けなくなる

✓ 今の気持ちに近いものに、印をつけてみてください

☐ やった方がいいと分かっていても動けない
☐ 失敗が怖くて先に進めない
☐ 考えているうちに時間だけ過ぎてしまう
☐ 決めなければと思うほど動けなくなる
☐ このまま何も変わらない気がして苦しい

✎ 少し整理してみましょう

① 今、何が一番動けなくしていると感じますか？

※ 一つに決めなくても大丈夫です。近いものを選んでみましょう。

・失敗への不安　・自信のなさ　・お金の不安　・周りの目
・何から始めるか分からないこと　・その他（　　）

② 今できそうな小さな一歩はありますか？

※ 大きく変えなくても大丈夫です。できそうなことを選んでみましょう。

・一つだけ決める　・情報を集める　・誰かに相談する
・今日できることをする　・休んで整える　・その他（　　）

## 心を少しでも楽にしたい

✓ 今の気持ちに近いものに、印をつけてみてください

☐ 今のままではしんどいと感じている
☐ 不安を抱えたまま毎日が過ぎている
☐ 気持ちに余裕がなくなっている
☐ 少しでも安心できる時間がほしい
☐ この苦しさを軽くしたい

✎ 少し整理してみましょう

① 今、一番足りないと感じているものは何ですか？

※ 一つに決めなくても大丈夫です。近いものを選んでみましょう。

・安心感　・心の余裕　・休む時間　・相談できる相手
・希望や楽しみ　・その他（　　）

② これから少し増やしてみたいことはありますか？

※ 大きな変化でなくても大丈夫です。小さな希望を選んでみましょう。

・休む時間　・安心できる時間　・体を整えること　・人と話す時間
・気持ちを整理する時間　・その他（　　）

※ここに書いた内容は、誰かに見せるためのものではありません。今の自分を整理するためのメモです。

© 人生相談・事業相談　ヒロシです。