無料自己診断チェックシート（気持ちを整える生活習慣 整理版）

生活リズムが乱れて、気持ちまで不安定になっている

✓ 今の気持ちに近いものに、印をつけてみてください

☐ 朝起きてもすっきりしない
☐ 夜更かしが増えてしまった
☐ 食事の時間がバラバラになっている
☐ なんとなく気分が重い日が多い
☐ 毎日が整わない感じがする

✎ 少し整理してみましょう

① 今、一番気になっていることは何ですか？
※ 一つに決めなくても大丈夫です。
・睡眠　・食事　・生活リズム　・気分の落ち込み
・その他（　　）

② 今からできそうなことはありますか？
※ 完璧でなくて大丈夫です。
・起きる時間を整える　・朝日を浴びる　・食事時間を整える
・夜のスマホ時間を減らす　・できる範囲で休む　・その他（　　）

疲れがたまり、気持ちに余裕がなくなっている

✓ 今の気持ちに近いものに、印をつけてみてください

☐ 休んでも疲れが取れにくい
☐ 些細なことでイライラする
☐ 気力が続かない
☐ 人に優しくする余裕がない
☐ 何もしたくない日がある

✎ 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？
※ 近いものを選んでみましょう。
・睡眠　・休息　・体力　・心の余裕
・その他（　　）

② 少し楽になるために、できそうなことはありますか？
※ 小さな回復で大丈夫です。
・早めに休む　・予定を減らす　・一人時間をつくる　・体を動かす
・頑張りすぎない　・その他（　　）

考えすぎや情報疲れで、頭が休まらない

✓ 今の気持ちに近いものに、印をつけてみてください

☐ ずっと何かを考えてしまう
☐ ニュースやSNSを見ると疲れる
☐ 不安な情報ばかり気になる
☐ 頭の中がずっと忙しい
☐ 気づくと心まで疲れている

✎ 少し整理してみましょう

① 今、一番負担になっていることは何ですか？
※ 一つに決めなくても大丈夫です。
・考えすぎ　・SNSやニュース　・将来の不安　・頭の疲れ
・その他（　　）

② 少し頭を休ませるために、できそうなことはありますか？
※ 全部止めなくても大丈夫です。
・見る情報を減らす　・考える時間を区切る　・紙に書き出す
・深呼吸する　・散歩する　・その他（　　）

人との距離感で疲れ、気持ちが乱れてしまう

✓ 今の気持ちに近いものに、印をつけてみてください

☐ 人に気を使いすぎてしまう
☐ 相手の機嫌が気になる
☐ 会った後にどっと疲れる
☐ 一人の時間がないとつらい
☐ 人間関係で気持ちが左右されやすい

✎ 少し整理してみましょう

① 今、一番しんどいのは何ですか？
※ 気になるものを選んでみましょう。
・気を使いすぎること　・相手の反応　・一人時間の不足
・心の疲れ　・その他（　　）

② 少し自分を守るために、できそうなことはありますか？
※ 無理に変えなくても大丈夫です。
・距離を整える　・一人時間をつくる　・全部に応えない
・安心できる人と話す　・自分の時間を優先する　・その他（　　）

気分が上がらず、毎日が重く感じる

✓ 今の気持ちに近いものに、印をつけてみてください

☐ 毎日が同じことの繰り返しに感じる
☐ 楽しみが思い浮かばない
☐ やる気が出にくい
☐ このまま時間だけ過ぎそうで焦る
☐ 気持ちが前向きになれない

✎ 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？
※ 正解はありません。近いものを選んでみましょう。
・楽しみ　・変化や刺激　・やりがい　・希望
・その他（　　）

② 少し気持ちを動かすために、できそうなことはありますか？
※ 小さなことからで大丈夫です。
・散歩する　・新しい場所へ行く　・趣味の時間をつくる
・人と話す　・やってみたいことを書く　・その他（　　）

これから心地よく暮らす生活習慣を整えたい

✓ 今の気持ちに近いものに、印をつけてみてください

☐ 無理を続ける生活は見直したい
☐ 心と体を大切にしたい
☐ 落ち着ける毎日にしたい
☐ 自分に合うペースで暮らしたい
☐ 少しずつ気持ちを整えていきたい

✎ 少し整理してみましょう

① これから大切にしたいことは何ですか？
※ 一つに決めなくても大丈夫です。
・健康　・心の安定　・自由な時間　・人とのつながり
・自分らしさ　・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？
※ 小さな希望で大丈夫です。
・休む時間　・整える時間　・学ぶ時間　・体を動かす時間
・安心できる時間　・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。