

無料自己診断チェックシート（家族との距離感チェック版）

家族との会話や距離感が気になる	家族に気を使いすぎて疲れる	家族への負担や責任が重い
<p><input checked="" type="checkbox"/> 今の気持ちに近いものに、印をつけてみてください</p> <p><input type="checkbox"/> 家族との会話が以前より減ったと感じる</p> <p><input type="checkbox"/> 同じ家にも距離がある気がする</p> <p><input type="checkbox"/> 話しかけても反応が薄くさみしく感じる</p> <p><input type="checkbox"/> 必要なことしか話さなくなっている</p> <p><input type="checkbox"/> このまま関係が離れていきそうで不安になる</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> 今の気持ちに近いものに、印をつけてみてください</p> <p><input type="checkbox"/> 家族の機嫌を気にしてしまうことが多い</p> <p><input type="checkbox"/> 自分の気持ちより家族を優先してしまう</p> <p><input type="checkbox"/> 言いたいことを我慢してしまう</p> <p><input type="checkbox"/> 一緒にいるだけで気疲れてしまう</p> <p><input type="checkbox"/> 家なのに心が休まらないと感じる</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> 今の気持ちに近いものに、印をつけてみてください</p> <p><input type="checkbox"/> 自分ばかりが家族を支えている気がする</p> <p><input type="checkbox"/> 家のことを考えるだけで気が重くなる</p> <p><input type="checkbox"/> 誰にも頼れず一人で抱えていると感じる</p> <p><input type="checkbox"/> 休みたくても休めない状況がある</p> <p><input type="checkbox"/> この先も責任が続くと思うと不安になる</p>
<p>🔪 少し整理してみましょう</p>		
<p>① <u>今、何が一番気になっていますか？</u></p> <p>※ 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。</p> <p>・会話の少なさ ・気まずい空気 ・心の距離 ・すれ違い</p> <p>・将来の関係 ・その他（ ）</p>	<p>① <u>今、何が一番しんどいと感じていますか？</u></p> <p>※ 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。</p> <p>・相手の機嫌 ・気を使いすぎる ・言えないこと</p> <p>・自分の時間がないこと ・心の余裕がないこと ・その他（ ）</p>	<p>① <u>今、何が一番負担に感じていますか？</u></p> <p>※ 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。</p> <p>・生活の支え ・家事や手続き ・お金のこと ・介護や見守り</p> <p>・精神的な責任 ・その他（ ）</p>
<p>② <u>少しでも関係を整えるために、できそうなことはありますか？</u></p> <p>※ 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。</p> <p>・あいさつを増やす ・短い会話をする ・相手の話を聞く</p> <p>・期待しすぎない ・自分の気持ちを整える ・その他（ ）</p>	<p>② <u>少しでも自分を楽にするために、できそうなことはありますか？</u></p> <p>※ 無理に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。</p> <p>・一人の時間をつくる ・全部背負わない ・気持ちを言葉にする</p> <p>・距離をとる時間を持つ ・誰かに話す ・その他（ ）</p>	<p>② <u>少しでも負担を軽くするために、できそうなことはありますか？</u></p> <p>※ 全てを一人で抱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。</p> <p>・誰かに頼る ・役割を分ける ・制度を調べる</p> <p>・休み時間をつくる ・相談先を知る ・その他（ ）</p>

家族と分かり合えないと感じる	親との関わり方に悩んでいる	これからの家族関係に迷っている
<p><input checked="" type="checkbox"/> 今の気持ちに近いものに、印をつけてみてください</p> <p><input type="checkbox"/> 話しても気持ちが伝わらないと感じる</p> <p><input type="checkbox"/> 価値観の違いに疲れてしまう</p> <p><input type="checkbox"/> 分かってほしいのに諦めてしまっている</p> <p><input type="checkbox"/> 一緒にいても孤独を感じることもある</p> <p><input type="checkbox"/> このままずっと変わらない気がしてつらい</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> 今の気持ちに近いものに、印をつけてみてください</p> <p><input type="checkbox"/> 親のことが気になるが、どう関わればいいのか分からない</p> <p><input type="checkbox"/> 親と話すと疲れてしまうことがある</p> <p><input type="checkbox"/> 距離を取りたい気持ちと気になる気持ちがある</p> <p><input type="checkbox"/> 介護や今後のことを考えると不安になる</p> <p><input type="checkbox"/> 親との関係をこのままでいいのか迷っている</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> 今の気持ちに近いものに、印をつけてみてください</p> <p><input type="checkbox"/> この先、家族とどんな関係でいけばいいかわからない</p> <p><input type="checkbox"/> 子どもの独立や親の老いで関係が変わってきた</p> <p><input type="checkbox"/> これまでと同じ関わり方では難しいと感じる</p> <p><input type="checkbox"/> 自分の人生も大切にしたい気持ちがある</p> <p><input type="checkbox"/> 家族との距離を見直す時期かもしれないと感じる</p>
<p>🔪 少し整理してみましょう</p>		
<p>① <u>今、何が一番つらいと感じていますか？</u></p> <p>※ 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。</p> <p>・気持ちが伝わらないこと ・価値観の違い ・会話にならないこと</p> <p>・孤独を感じる ・あきらめている自分 ・その他（ ）</p>	<p>① <u>今、何が一番気になっていませんか？</u></p> <p>※ 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。</p> <p>・親の健康 ・親との会話 ・将来の介護 ・自分の負担</p> <p>・距離の取り方 ・その他（ ）</p>	<p>① <u>今、何が一番迷っていますか？</u></p> <p>※ 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。</p> <p>・距離の取り方 ・役割の変化 ・自分の時間 ・親との関係</p> <p>・子どもとの関係 ・その他（ ）</p>
<p>② <u>少しでも心を軽くするために、できそうなことはありますか？</u></p> <p>※ すぐに分かり合えなくても大丈夫です。自分を守る視点で選んでみましょう。</p> <p>・期待しすぎない ・伝え方を変える ・距離を整える</p> <p>・自分の時間を持つ ・誰かに話す ・その他（ ）</p>	<p>② <u>今できそうな関わり方はありますか？</u></p> <p>※ 正解はありません。無理のない形で考えてみましょう。</p> <p>・連絡の回数を決める ・会う時間をつくる ・できる範囲で支える</p> <p>・相談先を調べる ・一人で抱え込まない ・その他（ ）</p>	<p>② <u>これから、どんな関係を大切にしたいですか？</u></p> <p>※ 正解はありません。理想に近いものを選んでみましょう。</p> <p>・無理のない関係 ・安心できる関係 ・適度な距離感</p> <p>・支え合える関係 ・自分も大切にできる関係 ・その他（ ）</p>

※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。