

無料自己診断チェックシート（孤独との向き合い方 整理版）

一人の時間がさみしい	話し相手がいなくて心細い	人とのつながりが減って不安になる
<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"/> 一人で過ごす時間がつらく感じることもある</p> <p><input type="checkbox"/> 誰かと話したくても相手がいないと感じる</p> <p><input type="checkbox"/> 家にいるときさみしさが強くなる</p> <p><input type="checkbox"/> 休日や夜になると孤独を感じやすい</p> <p><input type="checkbox"/> このままずっと一人なのではと不安になる</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"/> 今日あったことを話せる相手がない</p> <p><input type="checkbox"/> 悩みがあっても一人で抱え込みやすい</p> <p><input type="checkbox"/> ちょっとした会話がなく、さみしさを感じる</p> <p><input type="checkbox"/> 誰かに話したい時ほど相手がいないと感じる</p> <p><input type="checkbox"/> この先も一人で過ごすのかと思うと心細い</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"/> 以前より人と会う機会が減ったと感じる</p> <p><input type="checkbox"/> 連絡を取る相手が少なくなってきた</p> <p><input type="checkbox"/> 社会とのつながりが薄れている気がする</p> <p><input type="checkbox"/> このまま孤立していくのではと不安になる</p> <p><input type="checkbox"/> 誰にも必要とされていない気がしてしまう</p>
<p>✂ 少し整理してみましょう</p>		
<p>① <u>今、何が一番さみしいと感じますか？</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>・会話がないうこと・一緒に過ごす人がいないこと・家に帰っても一人なこと・予定がないこと・気持ちを分かち合えないこと・その他（ ）</p>	<p>① <u>今、何を一番話した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>・日々の出来事 ・悩みや不安 ・うれしかったこと ・将来のこと</p> <p>・ただ誰かと話したい ・その他（ ）</p>	<p>① <u>今、何が一番不安ですか？</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>・会う人が少ないこと・連絡する相手が少ないこと・社会とのつながり</p> <p>・孤立していくこと・自分の存在価値・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>※ 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>・外に出る ・誰かに連絡する ・趣味の時間をつくる ・地域や集まりに参加する ・自分をいたわる時間を持つ ・その他（ ）</p>	<p>② <u>少しでもつながりを増やすために、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>・誰かに連絡する ・挨拶を増やす ・外に出る機会をつくる</p> <p>・趣味の場に行く ・相談先を知る ・その他（ ）</p>	<p>② <u>これから少しでもつながりを増やすために、できそうなことはありますか？</u></p> <p>※ 小さな一歩で大丈夫です。できそうなことを選んでみましょう。</p> <p>・外に出る機会を増やす ・挨拶をする ・趣味や学びの場に行く</p> <p>・連絡してみる ・地域の情報を見る ・その他（ ）</p>

周りに人がいても孤独を感じる	この先ずっと一人かもしれないと不安	これからの毎日を楽しみを見つけない
<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"/> 人と一緒にいても心が満たされえない</p> <p><input type="checkbox"/> 表面的な会話ばかりでむなしく感じる</p> <p><input type="checkbox"/> 本音を話せる相手がいないと感じる</p> <p><input type="checkbox"/> 誰にも分かってもらえない気がする</p> <p><input type="checkbox"/> にぎやかな場所ほど孤独を感じることもある</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"/> 将来も一人で過ごす姿を想像して不安になる</p> <p><input type="checkbox"/> 病気や困った時に頼れる人がいない気がする</p> <p><input type="checkbox"/> 年齢を重ねるほど孤独になる気がしてしまう</p> <p><input type="checkbox"/> 今から何をしておけばいいかわからない</p> <p><input type="checkbox"/> この先の人生に希望が持てなくなることがある</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"/> 毎日が同じことの繰り返しを感じる</p> <p><input type="checkbox"/> この先の楽しみが思い浮かばない</p> <p><input type="checkbox"/> 何か新しいことを始めたい気持ちはある</p> <p><input type="checkbox"/> 誰かと笑える時間がほしいと感じる</p> <p><input type="checkbox"/> このまま時間だけ過ぎていきそうで焦る</p>
<p>✂ 少し整理してみましょう</p>		
<p>① <u>今、何が一番孤独だと感じますか？</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>・本音を話せないこと・分かり合えないこと・表面的な関係</p> <p>・居場所がない感覚・心が満たされえないこと・その他（ ）</p>	<p>① <u>今、何が一番不安ですか？</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>・病気や介護のこと ・生活のこと ・お金のこと ・話し相手がい</p> <p>ないこと ・将来への希望 ・その他（ ）</p>	<p>① <u>今、何が足りな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>・楽しみ ・変化や刺激 ・人とのつながり ・やりがい</p> <p>・心の余裕 ・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>※ 無理に周りに合わせ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>・一人の時間を整える ・本音を書いてみる ・安心できる人と話す</p> <p>・無理な付き合いを減らす ・自分を責めすぎない ・その他（ ）</p>	<p>② <u>今からできそうな備えはありますか？</u></p> <p>※ 全てを一度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。</p> <p>・健康を整える ・生活費を見直す ・人とのつながりを持つ</p> <p>・地域の情報を知る ・相談先を知る ・その他（ ）</p>	<p>② <u>これから少し増やしてみたいことはありますか？</u></p> <p>※ 大きく変えなくても大丈夫です。小さな希望を選んでみましょう。</p> <p>・趣味の時間 ・人と会う時間 ・学ぶ時間 ・外に出る時間</p> <p>・新しいことを試す時間 ・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。