

### 【潜在意識のパターン発見チェックリスト】

- このワークシートを通して、思考のクセや無意識のパターンに気づくことを目指します。
- たくさんチェックがついても、良い・悪いの判断は必要ありません。
- 気が付かなかった自分を発見するチャンスとして活かしてください。
- 自分を責めるのではなく、自己理解を深めるキッカケを掴んでいきましょう。

まずはご自身の心の声に、やさしく耳を傾けて あてはまるものにチェック（☑）をつけてください。

### 【自己認識・自己評価のパターン】

- ☐ ものごとを最後までやり遂げることがむずかしい
- ☐ 自分に自信がない。自分はダメだと思う。
- ☐ 自分に対して過酷な批判をする
- ☐ 自分は生きている価値がないと思う事がある
- ☐ 人生を楽しむことが下手である
- ☐ 人からの誉め言葉を受け取りにくい
- ☐ 自分は他人と違っていていると感じることがある。
- ☐ 集団の中で居場所がなく孤独に感じるときがある
- ☐ 自分はいったい何者で、どんな人生の目的を持っているかがわからないと感じる事がある。
- ☐ 自己が確立していない、自分軸がないと感じる事がある。

### 【対人関係のパターン】

- ☐ 他人と親密な人間関係を持つことに抵抗がある
- ☐ 人に頼んで嫌な思いをするくらいなら自分が一人でやった方がいいと思う
- ☐ 他人と協力して作り上げるのが苦手である
- ☐ 人から 認められたいという気持ちが強い
- ☐ 対人恐怖があり、ひきこもりになりやすい

- ☐ コミュニケーション能力が乏しいと思う
- ☐ 必要以上に相手に忠実である
- ☐ 権威者が誰なのかをいつも確認している
- ☐ 自分がどのように動けばいいのかを周りの状況から判断している
- ☐ 自分の発言を思い出した後で後悔する事が多い
- ☐ 機嫌の悪い人がいないか？を無意識で確認している

#### 【思考のパターン】

- ☐ 自分の中にある妄想や空想などのファンタジーにとらわれやすい
- ☐ 何が正常で何が異常かいつもわからなくなることがある
- ☐ 被害妄想に陥りやすい
- ☐ 勘違いや思い込みが多い
- ☐ 中途半端でいる事が気持ち悪くて、ちゃんとしないと気がすまない
- ☐ 「こうあるべきだ」という考え、または「こうなるはずだ」という思いが強い
- ☐ 「どうでもいい」「仕方ない」と思えず白黒をはっきりさせないとモヤモヤしてしまう。

#### 【感情表現のパターン】

- ☐ 喜怒哀楽がなく、感情を表情や体で表現できない
- ☐ 何を考えているのか分からないと言われる
- ☐ 自分の感情が麻痺していて悲しいという気持ちが湧いてこない
- ☐ 怒ることができない、怒れない。
- ☐ ついイライラしてしまい 怒りが爆発しそうになる
- ☐ 何かあると反射的に反応する、またはなんの反応もしない

### 【行動パターン】

- ☐ 必要のないときにも つい小さな嘘をついたり、その場をごまかしたりする
- ☐ お茶目で他人の気をそらすしたりふざけたりする
- ☐ わざと間違えたり、忘れたふり 分からないふりをする
- ☐ 目立たないようにスーッと消える
- ☐ きまじめで規則を守り他人の言う通りにする
- ☐ いつもせかせかと衝動的<sup>しょうどうてき</sup>に思い付きで行動する
- ☐ 「もういいや」と極端に投げやりになったり、自暴自棄<sup>じぼうじき</sup>になって暴れる。

### 【恐れ・不安のパターン】

- ☐ 何か起こるのではないかと常に不安で心配になる
- ☐ 自分でコントロールできない状態が起きるとパニックを起こす
- ☐ 何かが変わることに對する恐れが大きい
- ☐ 権威<sup>けんい</sup>のある人の前に出ると過剰<sup>かじょう</sup>に萎縮<sup>いしゆく</sup>する

### 【身体症状】

- ☐ 大した理由もないのによく 頭痛や腹痛などがあり、からだの調子が悪い
- ☐ 摂食障害を起こしている（拒食症、過食症、過食嘔吐<sup>かしよくおうと</sup>など）
- ☐ アルコールや薬物（医師から の処方薬剤も含む）の依存症になっている
- ☐ 身体の変化やメッセージに気がつかない事が多く気が付いた時に重症になっている
- ☐ 睡眠が安定せず、睡眠障害がある。
- ☐ 大したこともしていないのに疲れやすい

### 【心理状態】

- ☐ 抑うつ状態に陥る またはそう状態になる
- ☐ 離人感<sup>りじんかん</sup>や解離<sup>かいり</sup>で自分が自分でないような気がしたりする
- ☐ 記憶力が鈍ったり、または反対にイヤな記憶に悩まされて胸がドキドキしたり
- ☐ 悪夢を見たりする

### 【共依存のパターン】

- ☐ 時間やお金のない中でも自らを犠牲にして相手を助けたり、世話をしたりする
- ☐ 相手の行動、感情、考え方、状態、結果を変えようとコントロールしたくなる
- ☐ 問題や危機が起こっているような人に巻き込まれていることが多い
- ☐ 一人でやっていけるという自信がなく、見捨てられるかもしれないと不安にかられる
- ☐ ある特定の相手のことで頭がいっぱいで視野がせまくなる
- ☐ 自分の問題は大した事はないと思ったり、表面はなんでもないようにふるまう
- ☐ 誰かが落ちこんでいると、自分も気分が落ちこんでしまい楽しい事が楽しくなくなる
- ☐ 罪の意識におそわれやすく、相手の問題は自分のせいだと思いこんでしまいやすい
- ☐ 過去の人間関係の間違いから 学ぶことができず、同じ間違いを繰り返す傾向がある
- ☐ 被害者意識にとらわれ、自分は犠牲者だと思いこみ、弱々しくなる
- ☐ 自分の周りに問題があるのに、波風を立てぬよう、問題を明らかにしないで隠す
- ☐ 相手から 離れないでしがみついていることを愛情と取り違えている
- ☐ 相手の気分を敏感に察して、先へ先へと頭を働かせたり、心配したりする
- ☐ 「ノー」が言えず、少しムリをしても引き受けて疲れてしまうことがある。
- ☐ 責任感が強すぎて、なんでもがむしゃらにやりこなす
- ☐ 辛くても我慢してしまうので、それが恨みになってしまう

## ●チェックおつかれさまでした

ここまでご自身と向き合って、たくさんの項目を読み、感じながらチェックしてくださって、本当にありがとうございました。

このチェックリストは、

「良い・悪い」を判断するものでも、

「自分を評価するため」のものでもありません。

今のあなたの心と体が、どんな状態で毎日を生きているのかを、

やさしく“見える化”するためのものです。

たとえ、チェックが多くついていても、

それはあなたが弱いからでも、未熟だからでもありません。

これまで必死に頑張ってきた“心のクセ”や“守りのパターン”でもあります。

たとえば…

- 人との距離を保ってきたのは、傷つからないため。
- 我慢を重ねてきたのは、周りを大切にしてきたから。
- 不安や恐れを抱えながらも、今まで踏ん張ってきたのは、人生をあきらめたくなかったから。

どれも、\*\*あなたが生き抜くために身につけた、大切な“心の役割”\*\*です。

---

## 大切なのは、「気づけた」という事実

このチェックを通して、何かひとつでも

「そうかもしれない…」

「私、こういうところあるな…」

と感じられたとしたら、

それはもう、癒しと変化のスタート地点に立った証拠です。

気づきがあるところから、人は変わり始めます。

---

## 感情を体感して最速で癒していくグループワークセラピーで行うこと

グループワークセラピーでは、

こうした心のパターンを

- 頭で理解するだけでなく
- 五感と感情を使って“体感”しながら
- 安心できる場の中で、少しずつ手放していく

という形で、**現実に変化を起こしていく時間**をつくっていきます。

「自分を責める生き方」から

「自分を大切にしながら、つながって生きる在り方」へ。

あなたの心にしみついてきたパターンを、

新しいストーリーへ書き換えるプロセスを、仲間と共に体験していきます。

---

## 最後に

あなたが思っている以上に、

あなたの心は、もう十分にがんばってきました。

そして今日のこのチェックは、

「がんばり続ける人生」から「楽になっていく人生」へ向かう、最初のやさしい一歩です。

次に進む準備は、すでに整い始めています。

よかったら、ぜひこの続きの物語を、

「幸せ堂」のグループワークセラピーの中で一緒につくっていきましょう。