

感情と行動のズレを整える 「わたしに戻る」チェックワーク

— 心がざわつくとき、選びなおせるわたしへ —

Project INSIDE OUT

written by hikari

はじめに

感情が揺れると、行動もズレてしまう。

誰かの言葉に傷ついたり、
思わず反応して後悔したり、
頑張っているのに、満たされない感覚になったり。

それは、感情と行動がズレてしまっているサインかもしれません。

このチェックワークでは、
今のあなたがどんなズレを抱えているのかに気づき、
少しずつ「わたしに戻る感覚」を取り戻していくための
視点をお届けします。

チェックリスト

7つの「わたし、今ズレてるかも？」のサイン
あなたの今の状態にYESはいくつありますか？

- ☐ 相手の言葉に振り回され、ぐったりすることが増えている
- ☐ 感情がざわつくと、すぐに何かで埋めたくなる
- ☐ 自分の気持ちより「どう思われるか」で行動を決めている
- ☐ 頑張っているのに、満たされていない
- ☐ 小さなことで落ち込んだり、感情が長引く
- ☐ 休んでも、頭と心が切り替わらない
- ☐ 「こうしなきゃ」に縛られて、本音が見えなくなっている

→YESが3つ以上のあなたは、
少しだけ「自分軸」を見に失っているサインかはかもしれません。

書き出しワーク

「わたしに還る」ための5つの問い

心が揺れたとき、自分の感情を整えるために。
この5つの問いに、自由に書き出してみてください。

1 | いまの私は、
何に一番反応していた？

2 | どんな感情が湧いていた？
(例：怒り／寂しさ／悲しみ／不安／虚しさ等)

3 | その感情の奥に、
本当はどんな気持ちがあった？

4 | 私が本当に望んでいることは、
何だろう？

5 | この瞬間、
わたしが選びたい行動は？

あとがき・次のステップへ

感情は、押し込めるものでも、振り回されるものでもありません。

「気づく」ことができれば、それは「わたしに戻るナビゲーション」になります。

このチェックワークを通して、
ほんの少しでも、自分にやさしくなれたなら—
それは、もう戻り始めている証拠です。

整える習慣や、感情の整え方についてもっと知りたい方は、ZINEやブログ、noteでも「感覚の言葉」をお届けしています。

あなたの「わたし」に還る時間が、やさしく続きますように。

hikari