

愛着の問題・セルフチェック

人との関係で感じる不安や、安心の難しさを振り返るシートです。
最近の自分を思い浮かべ、当てはまる項目の ☐ に印をつけてください。

- ☐ 01 相手の表情や態度が変わると、自分が悪いことをしたと思う。
- ☐ 02 LINEやメールの返事が遅いと、嫌われたのではないかと不安になる。
- ☐ 03 人に頼ったり、甘えたりすることが苦手。
- ☐ 04 本当は寂しいのに、平気なふりをしてしまう。
- ☐ 05 相手に合わせすぎて、自分の気持ちを後回しにしてしまう。
- ☐ 06 親しい人でも、いつか自分から離れていくのではないかと不安になる。
- ☐ 07 人と親しくなりたいのに、距離が近くなると怖くなることもある。
- ☐ 08 相手の気持ちを何度も確かめたくなる。
- ☐ 09 困っていても、人に相談せず一人で何とかしようとする。
- ☐ 10 誰かと一緒にいても、心から安心できないことがある。
- ☐ 11 自分の気持ちを伝えると、相手を困らせるのではないかと心配になる。
- ☐ 12 誰かに助けてもらっても、申し訳なさを強く感じる。
- ☐ 13 相手の期待に応えられないと、関係が壊れそうに感じる。
- ☐ 14 自分の弱いところを見せるのが怖い。
- ☐ 15 安心して本音を話せる相手が少ないと感じる。

※ これは診断や点数による判定を目的としたものではありません。

チェックを終えたあなたへ

いくつ当てはまりましたか？

当てはまる数だけで、あなたの状態が決まるわけではありません。

気になった項目を手がかりに、少し振り返ってみてください。

1. どんな場面で、人との関係が不安になりますか？

2. そのとき、何を心配しているのでしょうか？

3. どんな関わり方をされると、少し安心できますか？

人との関係で感じる不安には、過去の経験だけでなく、

今の環境や相手との関係が影響していることもあります。

無理に原因を決めつけず、今の気持ちを大切にしてください。

自分を知ることは、自分を責めるためではありません。

つらくなった場合は、無理に回答を続けなくて大丈夫です。