

お悩みチェックシート

当てはまる項目にチェックを入れてみてください。



01 | 考えごとが止まらず、頭が休まらない

☐

02 | 休んでいても気が休まらない、
常に何かに追われている感じがする

☐

03 | ニュースやSNS、人の言動に、
心がざわついたり振り回されたりする

☐

04 | 小さなことでイライラする、
カッとなりやすい

☐

05 | 寝つきが悪い／眠りが浅い

☐

06 | 気づくと何かしていないと落ち着かない
(スマホを触る等)

☐

07 | ぼーっとする時間がない

☐

08 | 集中できない、アイデアが出ず煮詰まる

☐

09 | 自分が本当はどうしたいのか、分からなくなる

☐

10 | 自分が何を感じているのか、分からなくなる

☐

11 | もっと直感や集中力を働かせたい

☐

12 | 感情に振り回されない自分でいたい

☐