

## チェックリスト② 境界線が育っているサイン

当てはまるものに ✓ をつけてください (全 25 項目)

### 【関係性・感情】

- 相手が不機嫌でも、自分のせいとは思わない
- 人の感情を受け取りながらも、自分の感情と区別できる
- 相手の悲しみに寄り添いながら、飲み込まれない
- 人と会った後も、適度なエネルギーが保てる
- 期待に応えられなくても、必要以上に罪悪感を持たない
- 

### 【言動・行動】

- 無理なことは、穏やかに NO と言える
- 自分の意見を、相手を傷つけずに伝えられる
- 引き受けるかどうか、自分の状態を基準に決められる
- 場の空気より、自分の本音を大切にできる
- 相手の反応を恐れずに、本音と言える
- 

### 【家族・パートナー】

- 家族の問題と自分の問題を分けて考えられる
- パートナーの機嫌に左右されず、自分の軸が保てる
- 親の期待と自分の人生を、切り離して考えられる
- 子どもの感情を受け止めながら、自分を保てる
- 家族間のけんかは当人同士でのやり取りを見守る余裕が出来る

### 【自己認識】

- 自分が何をしたいか、何を感じているかが分かる
- 我慢より、自分の本音を選べるが増えた
- 自分のために時間やお金を使うことに罪悪感がない
- 助けてもらうことを、素直に受け取れる
- 自分の感覚や直感を、信頼できる

## 【身体・エネルギー】

- 人と会った後も、適度に回復できる
- 身体が慢性的に緊張していない
- 「重たい」感じが続くことが減った
- 一人の時間を、罪悪感なく取れる
- 楽しい時間の後、心地よい疲れを感じられる

### ▶ 結果の目安

0～5 個	境界線を育てる旅の始まりです 🌱	まず自分の感覚に気づくところから
6～12 個	少しずつ境界線が育ってきています 🌿	自分を信頼する練習を続けて
13～20 個	境界線がかなり育っています 🌸	あなたの感覚を大切に
21 個以上	健全な境界線が育まれています 🌻	その力を才能として活かしていきましょう