

感受性・共感力が高い女性のための

## 境界線チェックリスト

### チェックリスト① 境界線が曖昧なサイン

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】

- 相手が不機嫌だと、自分のせいかと思ってしまう
- 人の感情をもらって、自分の感情と混乱することがある
- 相手が悲しんでいると、自分も悲しくなりすぎてしまう
- 誰かといた後、どっと疲れることが多い
- 相手の期待に応えられないと、強い罪悪感を感じる

#### 【言動・行動】

- 頼まれると断れない
- 本当は NO と思っても、つい引き受けてしまう
- 自分の意見より相手の意見を優先してしまう
- 言いたいことがあっても、場の空気を読んで黙ってしまう
- 相手が怒るかもしれないと思うと、本音が言えない

#### 【家族・パートナー】

- 家族の問題を自分が全部解決しなければと思う
- パートナーの機嫌に自分の気分が左右される
- 親の期待に応えることが、自分の義務だと感じる
- 子どもの感情を全部受け止めなければと思う
- 家族同士のけんかをみるといたたまれない気持ちになる

#### 【自己認識】

- 自分が何をしたいか、何を感じているか分からなくなることがある
- 「私さえ我慢すれば」とよく思う
- 自分のために時間やお金を使うと罪悪感を感じる
- 人に何かしてもらおうと、申し訳なくて早くお返ししなければと思う
- 自分の感覚や直感より、相手の意見を信じてしまう

#### 【身体・エネルギー】

- 人と会った後、ぐったりすることが多い
- 慢性的な疲れ・肩こり・胃の不調がある
- 「なんとなく重たい」感じが続くことがある
- 一人の時間がないと、極端に消耗する
- 楽しいはずの集まりの後でも、疲れ果てることがある

## ▶ 結果の目安

0～5 個	境界線の感覚が育って います 🌱	さらに磨いていきましょう
6～12 個	境界線が揺らぎやすい状 態です	自分との対話を増やしてみて 🌸
13～20 個	境界線がかなり曖昧かも しれません	まず自分の感覚を取り戻すことから
1. 21 個以上	長年自分より他者を優先 してきたサイン	あなたのこ とを一番に考える時間が必要です ✨

## 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

高すぎる感受性・共感力を才能に変える専門カウンセラー 玲