

意識領域セルフチェック

～わたしと子どもの“今”が見えてくる 8つの問い～

はじめに

思春期から20代前半の子どもたちは、自分らしさを模索しながら社会に出ていこうとする、大切な「移行期」を生きています。

そして、そのそばで見守るお母さんもまた、わが子の変化や選択を受けとめながら自分自身の在り方と向き合っている時期かもしれません。

このセルフチェックは、あなた自身が今、どんな「意識の領域」にいるのかを、たった数分で知ることができるものです。

子どもをサポートする上で大切なのは、まずはお母さん自身の“心の土台”が整っていること。

外からの正解ではなく、「わたしの感覚は、今どう感じている？」と内側の声を確かめる時間にしていただけたら嬉しいです。

2.【チェックシート】

今のあなたは、どんな視点で日々を過ごしていますか？

次の8つの質問に、直感でお答えください。
最も当てはまるものに○をつけ、点数を記入してください。

No	質問内容	A(3点)	B(2点)	C(1点)	点数
1	子どもがうまくいかない時、あなたの気持ちは？	見守ろうと思える	少し不安になる	イライラや焦りが強くなる	<input type="checkbox"/>
2	子育てや家庭が予定通りに進まない時は？	柔軟に受けとめられる	なんとか整えようと頑張る	焦ってコントロールしようとする	<input type="checkbox"/>
3	子どもの選択に対して	自分の道として応援できる	少し心配しつつ見守る	できれば変えてほしいと感じる	<input type="checkbox"/>
4	他の子や家庭と比べた時	わが子のペースを大切に思える	比べないようにしているが気になる	比較して落ち込んだり不安になる	<input type="checkbox"/>
5	母としての自分をどう感じていますか？	今の自分に安心できている	もっと頑張りたいと思う	ちゃんとできていない気がする	<input type="checkbox"/>
6	子どもと意見が合わなかった時	落ち着いて対話しようとする	感情的にならないよう気をつける	つい怒ってしまう	<input type="checkbox"/>
7	日々の生活の中で感じることは？	小さな幸せや感謝がよく浮かぶ	意識すれば感謝もある	足りないことや不満が多い	<input type="checkbox"/>
8	子育ての将来について想像した時	楽しみや希望を感じる	先のことはまだ読めない	心配や不安のほろが大きい	<input type="checkbox"/>

※すべてに○をつけたら、点数を合計して、次のページを見てみましょう。
「今のわたし」の状態が、やさしく浮かび上がってきます。

3.【点数の読み解きとメッセージ】

あなたの合計点は？

8問の合計点(最高24点)をもとに、今のあなたの心の状態を見つめてみましょう。
どのゾーンでも大丈夫。今の自分を知ることが、最初の一歩になります。

■ 8～13点(フォースの領域)

□ 気持ちが揺れやすい時期かもしれません

不安や焦り、迷いの中で、何が正解か見えにくくなっていることもあるかもしれません。それは、あなたが「ちゃんと向き合ってきた証拠」です。

自分の感情を責めるより、まずは深呼吸をひとつ。

“どうあると、わたしは安心できるか”を、少しずつ思い出してみてください。

■ 14～19点(パワー⇄フォース)

□ 行ったり来たりしながら、整え中の時期です

前向きにいたい気持ちと、心配になる気持ちが交差している時期かもしれません。
それでも、ちゃんと自分の状態を見つめようとしているあなたは、とても誠実です。

少しずつ、自分の中の「大丈夫」を育てていくことで、子どもとの関わりにも、ゆとりと安心が広がっていきます。

■ 20～24点(パワー領域)

□ 今のあなたには、静かな強さが宿っています

今のあなたは、自分と子どもの力を信じる“土台”がしっかりと育っています。

自然体で日々を過ごしているからこそ、まわりにも安心感を伝えられる状態です。

これからは、自分の気持ちをさらに大切にしながら、誰かを支える力にしてください。

最後に

このチェックは、今の「あなたの状態」に気づくためのものです。
高い点数をとることが目的ではなくどの場所においても、そこからやさしく整えていく道があります。

必要なときには、誰かに頼ったり、立ち止まってみたりしながら、自分らしい子育てを、これからも続けていけますように。

現在、研究者とセラピストによる、統計学を用いて、意識レベルや、幸せ実現力の算定方法を制作中です。お母さんやお子さんの、意識レベルを上げるための特性が絞り込めてきました。

思春期から20代前半の子どもの才能を発揮したいお母さんで、方向性を模索している方は、ぜひ無料相談をご活用ください。

ブレインクリア・セラピー®クリエイター 津田涼子