



感情が
乱れたときの整え方
チェックリスト

feevera

心がざわつく日。

人の言葉に反応してしまったり、理不尽な態度を受けて戸惑ったり。

言いたいことがあったのに、頭が真っ白になって、何も返せなかった——

そんな自分のがっかりして、あとから何度もその場面を思い出してしまう。

気づけば夜になっていて、疲れているのに眠れない。

わたしも、そんな夜をたくさん過ごしてきました。

やさしくいようとすればするほど、心の中にはモヤモヤがたまっていく。

だから気づいたんです。

感情が乱れることは「ダメなこと」じゃない。

それは、ちゃんと傷ついた証拠であり、あなたが人と向き合っている証なのだ。

このチェックリストは、そんなわたし自身の経験から生まれました。

「この気持ち、どうしたらいいの？」と悩んでいる人が、

少しでも自分を取り戻せるように——そんな願いを込めて作った一冊です。

大切なのは、感情に流されないことじゃなくて、

「感情が乱れても、自分で整えていける」という自信を持つこと。

たとえ全部はできなくても、今日のあなたに合う方法が、きっと見つかります。

まずはひとつ、自分を大切にできる方法から試してみてくださいね。

どんなに乱れた感情でも、

あなたが戻ってこられる場所は、ちゃんとあります。

感情が乱れたとき、

いちばんつらいのは、「なぜこんな気持ちになるのか」が自分でもわからなくなること。

人に話しても伝わらない。

でも、無理に笑っているうちに、ますます心が疲れていく――

そんな時こそ、一度立ち止まって、

今の自分にどんな変化が起きているのか、

そっと見つめなおしてみませんか？

- ☐ 最近、涙が出やすくなっている
- ☐ イライラや不安が突然あふれてくる
- ☐ 心がざわざわして、理由がわからない
- ☐ 頭の中で同じことを何度も考えてしまう
- ☐ 人の言葉を必要以上に気にしてしまう
- ☐ 少しのことで傷ついて動けなくなる
- ☐ 表面上は笑っていても、心が疲れている
- ☐ 落ち込むと「自分が悪い」と考えてしまう
- ☐ 感情を口に出すのが怖くなっている
- ☐ 他人の期待に応えようと無理をしている

もし、いくつも当てはまる項目があったとしても、

「自分は弱い」「どうにかしなきゃ」と責める必要はありません。

それは今、あなたの感情が“助けて”と伝えてくれているだけ。

ここから先は、整えていくためのヒントを一緒に探していきましょう。

少しずつでいいんです。

まずは、今の自分を否定しないことから始めてみてください。

感情が大きく揺れたあとは、頭で考えても整理がつかなくなるもの。そんなときは、「すぐにできる行動」で、心と身体にそっと手当てをしてあげましょう。

ここでは、わたし自身が実践して、心が落ち着いた方法を集めました。

この中から、今のあなたに合うものを、ひとつだけでも選んでみてください。

- ☐ 深呼吸を3回して、静かに目を閉じる
- ☐ 手を洗って、感情をリセットする
- ☐ お気に入りの香りをひとつかぐ
- ☐ 「いま感じていること」を紙に書く
- ☐ めるめのお湯で顔を洗う
- ☐ 空を見上げて、空間の広さを思い出す
- ☐ だれかに相談せずに、まずは自分の感情を確認する
- ☐ 「こう感じてもいい」と自分に言ってあげる
- ☐ その場を少し離れて、静かな場所へ移動する
- ☐ 1分だけ、ただ何もせずに過ごす

感情が乱れるのは、それだけ何かを大切にしていた証拠。

あなたが“自分を整える力”を、ちゃんと持っていることを思い出してください。

気持ちがざわつく日は、**1日の中の“ちょっとした習慣”**が、心の回復に大きく影響します。

このページでは、朝・昼・夜それぞれのタイミングで、わたし自身が「これで助かった」と感じた、やさしい整え方をまとめました。

全部じゃなくていいんです。

今の自分に合いそうなものから、少しずつ取り入れてみてください。

- ☐ 朝起きてすぐにスマホを見ない
- ☐ 白湯や温かい飲み物で体を目覚めさせる
- ☐ 朝の空気を吸いながら深呼吸する
- ☐ 日中、1人になれる時間を意識的にとる
- ☐ 頭を使わない「ぼーっとする時間」をもつ
- ☐ 夜は照明を落として、静かな空間で過ごす
- ☐ 「今日がんばったこと」をひとつ思い出す
- ☐ 感情を責めずに、ただ見つめる
- ☐ お気に入りの音楽や香りで安心感を得る
- ☐ 寝る前に「大丈夫」と声に出してみる

心が整うと、世界の見え方も少し変わってきます。

今日のあなたが、昨日より少しだけ安心できますように。

このチェックリストは、「毎日すべてやるためのもの」ではありません。

忙しい日々の中で、ふっと立ち止まれる“やさしい選択肢”として使っていただけたら嬉しいです。

- 毎日すべてをやろうとしなくて大丈夫です。
- その時の気分や状態に合ったものを、1つでも取り入れてみてください。
- 「今日はできなかった」ではなく、「今日はここまでできた」と受けとめてみてください。
- 紙に印刷して、手帳や目に入りやすい場所に置いてOKです。
- 「これは効いた」と思えた項目には、チェックマークや星をつけて。
- 少しずつ、あなた専用の“整えるリスト”に育てていく感覚で使ってみてください。

どんな気分の日でも、あなたの心を守る“ひとつの道しるべ”になれますように。

どんなにやさしい人でも、
誰かと関わって生きていく限り、
心が乱れる日は、きっとあります。

言い返せなかったこと、傷ついた言葉、張りつめていた心の糸。
そんな一つひとつを、「なかったこと」にしなくていい。

このチェックリストに書かれているのは、
わたしが自分の感情を受け入れていく中で、
少しずつ見つけてきた“自分に戻る方法”です。

全部できなくても大丈夫。
あなたの今の気持ちに合うものを、ひとつでも見つけてもらえたなら、
それはもう、十分すぎるセルフケアです。

感情が揺れることもある。
でも、それを整える力も、あなたの中にはちゃんとある。

「また乱れたら、どうすればいいか知っている」
そう思えたとき、わたしは少しだけ強くなれた気がしました。

この1冊が、あなたの心の“戻ってこられる場所”になりますように。

ご利用にあたって

このPDFの内容・構成・文章は、著作権法により保護されています。

無断での転載・複製・再配布・再販売などの二次利用はご遠慮ください。

個人でのご利用に限り、印刷・保存・記入など自由にお使いいただけます。

ご自身の感情を整える、静かなセルフケアの時間としてご活用いただけたら嬉しいです。

この小さな1冊が、あなたの暮らしにそっと寄り添う存在になりますように。

今日、取り入れてよかったこと：

.....

感情が乱れたときに気づいたこと：

.....

次、試してみたいこと：

.....