

あなたの魅力を発見する自己分析シート

無料プレゼントを受け取っていただきありがとうございます。

私、檀（だん）のところに来るクライアントさんは、

- ・明るくて活発でたくさんの人に慕われる、社交性が高いタイプの女性なのに、男性といい感じの関係になっても、いつも付き合うまでたどり着けない。
- ・おとなしい性格ではあるが、料理が得意で家庭的なしっかりさんタイプの女性なのに、彼氏はできるが長く続かずすぐに別れてしまう。
- ・男性が守ってあげたいと思うような、甘え上手でかわいい女の子なのに、いつも彼氏に捨てられてしまう。
- ・キャリアウーマンで好き嫌いや、思っていることをはっきりと主張できる才色兼備な女性なのに、誰からもアプローチしてもらえない。
- ・穏やかで優しい、いわゆる「尽くすタイプ」の女性ですが、いつも高圧的な男性と付き合ってしまう、ボロボロになって別れてしまう。

など、

「好きな人や気になる人はできるが、恋愛が上手くいったことがなく、いつも失敗してしまい、傷ついて終わってしまう。もう辛い経験はしたくない。」

という共通の悩みを持っています。

皆さん、恋愛について真面目に考えて、真面目に向き合って、自分なりに悩んだり、行動したりしているけれど、いつも上手くいかず傷ついて終わってしまう。

そんな状態になってしまうのです。

しかしこれは、本人が悪いのではなくて、「恋愛が上手くいく考え方や方法を知らずに、恋愛と向き合い続けていた」からなんです。

私はそのような方々に「最高のパートナーを掴むための恋愛方法や考え方」をお伝えしています。

そこでこの自己発見分析シートでは、その方法や考え方の中からもまず大切になる部分である、

「自己分析」つまり、「自分ことを正しく知る。」

ということをしていきます。

この「自己分析」をすることによって、

- ・自分にまつわることを文字化することで、自分の中の曖昧な部分が明確になる。
- ・自分の得意不得意、強み弱みが客観的に見える。
- ・自分の恋愛時の判断基準や感情の傾向などを客観的に理解できる。
- ・本来の自分と、建前の自分を知ることができる。

など、「あなたを構成している要素」を客観的に知ることができます。

そしてこれらを知ることで、

- ・自分が何を基準にどう考えて、どう行動するのかなど「等身大のあなたはどのような人なのか」を改めて認識することができる。
- ・恋愛で起こる問題や障害に対して、自分が「どのように思い、どういった反応をして、どう行動するのか」を客観的に知ることができる
- ・自分のデメリットを正しく認識することで、そのデメリットに対して「準備・対策・回避」などの選択を冷静にとることができるようになり、自分の中の改善点を見つけられるになる。
- ・ありのままの自分のことを正しく相手に伝えることができるようになる。

など、自分自身の良さを伸ばし、悪いところを改善していくための要素を手に入れることができます。

要するに自己分析は、現在のあなたが抱える恋愛の問題に対する「原因」を見つけるために、まず必要な「情報」を洗い出し、整理するためのものです。

この「自己分析」をすることで、恋愛にどういふ変化が起こるのか、私のクライアントさんの例をひとつだけお話ししますね。

ある時私のもとに、20代半ばの女性がいらっしゃいました。

彼女は、ごく普通の女の子といった感じの、元気すぎることもなく、暗いわけでもない、少しおとなしめな、笑顔のとても可愛らしい印象の女性でした。

彼女は、「付き合うまで行っても、すぐにしんどくなって別れてしまうんです。」
と言って、私のもとへ来られました。

男性とご飯に行って、デートを繰り返して、彼に告白されて付き合う。
というのが、彼女の主な恋愛の流れなのですが、

付き合ってから、3ヶ月～半年くらいで、彼女の方が辛くなってしまって別れてしまう。
そういう恋愛を何度か繰り返したそうです。

「私は誰かと長く一緒に居ることが向いてないみたいです。」

そんな考えに陥っていました。

そこでまず私は、彼女の「自己分析」を試みることにしました。

そこで分かったことが、

彼女の今までの恋愛は

- ・初対面や付き合うまでのデートでは、男性の意思を尊重して、相手に合わせる
- ・男性がたくさん自分語りするのを苦も無く楽しく聞ける
- ・自分から意見はあまり言わず、基本相手の主張を受け入れる

など、基本受け身な姿勢の恋愛スタイルだったのですが、

彼女の本質部分を分析していくと、

- ・好き嫌い、YES—NO がはっきりしている
- ・わりと頑固な部分があり、一度決めたことは曲がりにくい
- ・自分から主張はあまりしないが、周りのことを第一に考えて動く
- ・自分の利益を後回しにしてしまい、無意識に我慢することも多い

などなど、基本周りに合わせるタイプではあるのですが、
心の内に「力強い意志を心の中に秘めている人」だということがわかりました。

ちなみに彼女自身、この自分の本質部分について自覚はあまりありませんでした(笑)

善悪の判断や、自分の意志はしっかりと持っているのですが、
いざ恋愛になると、決定権、主導権を相手に譲ってしまう。

そのため、相手の男性は彼女の想いに気付きにくく、
「この人なら自分の言うことを聞いてくれる」と思って行動するため、

相手の男性も彼女自身も、無意識に「彼女の意志や主張」を二の次にしてしまうのです。

そうして付き合っただけ時間がたってくると、彼女のしたいことや思っていることをわかってもらえない彼
のことが、だんだんしんどくなってしまい、結果別れてしまうのです。

そこで、私は彼女に、気になる男性が出来たら、
まず「好き」と「好きじゃない」を会話の中で、できるだけはっきり相手に伝えるようにアドバイスしま
した。

彼女は自分の意志、判断基準をしっかりと持っているので、主張が多少苦手であっても、最低限の「好き
なこと・もの」「嫌いなこと・もの」を会話の中ではっきりと相手に伝えることが、お互いの関係構築の
上で大切な要素になります。

彼女の「好き」「嫌い」の意志を正しく相手に知ってもらうことで、相手の男性に「彼女はどのような考え
や価値観を持っている人なのか」を考えてもらうきっかけを作り、
彼女のことをもっと知ろうとする姿勢を持ってもらえるようになります。

そこから彼女は分析結果のアドバイス通り実践することで、

今までの彼は彼女の想いに気付かず、自己主張と自分の楽しさを優先してしまう人が多かったのですが、
初対面から、彼女のことを知ろうと努力してくれ、彼女の意志も尊重した上で一緒に居てくれる最高の
パートナーと付き合うことが出来ました。

彼女は「自己分析」をしたことによって、本来の自分の本質に気づき、その本質に即したアプローチ方法
を取ることで、お互いに愛情を深め合える最高のパートナーと付き合うことができたのです。

このように、自己分析をして「自分のことを正しく知る」ということは、
恋愛の上手くいかない原因を明確にすることができ、それに対して正しい対策を考えることができる、
とても有効な手段なのです。

それでは、今からあなたのことを知るために、あなたの棚卸をしていきましょう。

このシートは印刷して、手書きで書いてもらっても
直接打ち込んでいただいても構いません。

以下の質問に箇条書きでも構いませんので、できるだけ数多く書いてください。
じっくりと時間をかけていただいて構いません。

その時に大切なことは、

- ・直感でいいので、嘘なく素直に書くこと
- ・人に聞かないこと
- ・「願望」ではなく、「事実」を書くこと
- ・人と比べて「できない」ではなく事実としてやれば出来たり、
自分が思っていたりすることを素直に書くこと
- ・少しでも可能性があることは、書いてしまうこと
- ・すべてあなたの主観で構いません

これらを前提においてどんな些細なことでもいいので書いていきましょう。

※書く時のコツとしては、自分の過去を幼少期、小学生、中学生、高校生・・・などと、時期を細分化して考えてみると数が増えやすいです。

上手い文章を考えたりしなくて大丈夫です。

とりあえず頭の中に浮かんだことを思ったままに書いてみましょう。

それでは、やってみましょう。

< 1 > 自己発見ノート

1. あなたが好きなこと・ものは？
2. あなたが嫌いなこと・ものは？
3. あなたの長所は？
4. あなたの短所は？
5. あなたの理想の恋愛像は？（相手とどんな生活をしていきたいかなどできるだけ詳しく）

< 2 >過去の恋愛から自分の恋愛の傾向を知る

ここからは、あなたの過去の恋愛を書いていきます。

初恋から、現在まで、できるだけ時系列に合わせて書いてください。

歴代付き合った人だけでなく、付き合えなくても好きだった人、相手から告白されたけど振った人、遊びで終わった人、気になる程度で終わってしまった人など、あなたの心が動いた相手のことは、思いつく限り書いていきましょう。

その時に

- 1.相手の名前（愛称でも良い）
- 2.相手への現在のあなたの評価（○×でも構いませんが、できるだけ詳しく）
→その人の事を今どう思うか、その人は今考えるとどんな人だったかなど
- 3.出会いや好きになったきっかけ
- 4.学んだこと、反省したこと
- 5.嬉しかったこと、ステキだったところ、嫌だったこと、ムカついたこと
- 6.あなたが思う別れた原因（できるだけ冷静に）
- 7.今ならこう思うなどの気づいた点

ひとりにつき、この7つの質問に答えていってください。

過去を掘り返す作業になりますので、あまり根を詰めず、無理のない程度にやってみてください。
時間をかけて大丈夫です

それでは、やっていきましょう。

過去の恋愛経歴記入欄

記入お疲れさまでした。

それでは、以上の書いたものを一度じっくり見直してみましょう。

<1>の質問は、「あなたが自覚している、あなた自身がどんな人」なのを知るためのキーです。

- ・あなたの性格
- ・あなたの感情が動く傾向
- ・あなたのメリットとデメリット
- ・あなたの現在の自己評価。
- ・あなたの人生の中で手に入れたいもの。
- ・あなたが他者に求めるもの。
- ・あなたが他者に与えられるもの。
- ・あなたが他者からされたら嫌なこと。
- ・あなたが思う恋愛に対する理想や望み。

じっくりと見ていくと、このようなことがわかってきます。

<2>の恋愛経歴は、実際のあなたの恋愛の傾向を知るためのキーになります。

- ・好きになる人の傾向
- ・好きになれる人の傾向
- ・恋愛になったときの自分の行動パターン
- ・年齢や経験による好きの感情の移り変わり
- ・恋愛経験を積んだことによる成長の方向性
- ・恋愛になったときのあなたの弱点
- ・恋愛になったときにあなたが相手に与えられるもの
- ・恋愛になったときの成功と失敗の傾向

これらから、このようなことがわかってきます。

できるだけ客観的に、冷静に、自己分析をすることで、自分の強み、弱み、自分の望みや理想を知ることができます。

<客観的に分析する時のおすすめの方法>

まずはできるだけ、このシートを書いたのは自分ではなく、知らない誰かだと思って見てみてください。

そして、共通する言葉や出来事を探していきます。

<1>の中で共通する箇所が多ければ多いほど、あなたが強く思っていたり、考え方のベースになっているところですよ。

<2>の中で共通する箇所がある場合、あなたの人を好きになる傾向や、失敗しやすい原因、好きな相手への行動パターンなどを知ることができます。

これらを正しく把握していくことで、恋愛に対する失敗の原因を探ることができ、原因がわかれば対処・回避などの行動をとることができるようになります。

そうすることで、同じ失敗を繰り返さずに済んだり、恋愛に対する障害の乗り越え方がわかるようになります。

ただ、このワークシートはあくまでも

「あなた自身が知っている、あなた自身のこと」

を

「あなたの主観を基軸に」

洗い出したものです。

自己分析をもっと深めていくためには、

その他に、

「あなたと他者が知っている、あなたのこと」

「他者が知っていて、あなたが知らないあなたのこと」

「あなたが知っていて、他者が知らないあなたのこと」

「あなたも他者も知らない、あなたのこと」

という要素も必要になってきます。

それらをできる限り多く正しく知ることで、あなたの「自己分析」はより深いものになっていきます。

しかし、自分の力だけでこの要素をすべて把握しようとしても、

間違った認識を持ってしまったり、自分では気づけない自分がいたりすることが多く、

すべてを正しく把握することはかなり難しいです。

それ以外にもより良い恋愛方法を構築するためには、

- ・相手の事を正しく知り、相性の良い相手の選別方法
- ・自分の本質や性格に合わせた無理のない恋愛方法の構築
- ・相性の良い出会いの場所や、コミュニティ作り

などなど、最高のパートナーをつかむためには、自分の事だけでなく、相手の事や出会いやすい場所など、様々なことを複合したうえで無理のない恋愛スタイルを作り上げていく必要があります。

【追加特典 2】

恋愛が上手くいかない「原因」を発見する 1 時間無料オンラインセッション

ここで書いた自己発見分析シートを基に、あなたの「恋愛が上手くいかない原因」を

「プロファイリング」を使った 1 時間の無料セッションで解き明かします。

「プロファイリング」とは

その人にまつわるあらゆる情報から、その人の本質、特性、感情の傾向、過去、現在、未来などを分析する方法。

あなたからいただいた自己分析シートの情報に基づき、
実際に Zoom での対面型オンラインセッションで
なぜあなたの恋愛が上手くいかないのかの「原因」を特定します。

※スマホの場合、Zoom アプリのダウンロードが必要です。

Zoom の使い方がわからない方は、申し込み後の返信メールに使い方の説明がありますので、そちらをご参照ください。

PC、スマホで簡単に設定することができます。

恋愛が上手くいかない原因を特定することで、

- ・解決方法を見つけやすくなる
- ・自分の恋愛の弱点を見つけることができる
- ・恋愛への悩みの根本を知ることができる

など、恋愛が上手くいかない辛いものになっている原因を知ること
で、恋愛を楽しいものへと改善するための道筋をシンプルにすることができます。

ご希望の方はこちらからお申し込みください。

↓ ↓ ↓

<https://my920p.com/p/r/PajKeaoR>

【運営メディア】

☆檀のプロフィールと理念（公式ブログ）

<https://tarotdann.com/prof/>

☆Instagram 「tarotdann」

<https://www.instagram.com/tarotdann/>

☆Facebook 「オンライン占い heairt - ハイアート -」

<https://www.facebook.com/tarotdann/>

☆Twitter 「檀(だん)オンライン占い」

<https://twitter.com/tarotdann/>

【その他】

☆感想・お問い合わせフォーム

<https://my920p.com/p/r/NvZZGveX>

発行者：檀（だん）
