

ようこそ！

Pandora Boxを開けて
今のあなたを
チェックしてみてください



チェックリスト

NO	【専業主婦】	チェック
01	毎日の家事が義務感でしかないと感じる。	☐
02	家族の期待に応えようと、常にプレッシャーを感じている。	☐
03	自分の時間がほとんどなく、何かに縛られている気がする。	☐
04	誰かのために生きていると感じ、自分の時間がない。	☐
05	自分の意見よりも、家族の意見に従うことが多い。	☐
06	やりたいことがあっても、家族のために諦めている。	☐
07	自分の役割が家族に限定されているように感じる。	☐
08	日常に楽しみが少なく、単調に過ごしている。	☐
09	経済的に夫や家族に依存しており、不安を感じる。	☐
10	自分のやりたいことに罪悪感を感じることもある。	☐
11	家事や育児に追われ、自分の成長を感じられない。	☐
12	外の世界とのつながりが薄れ、孤立感を感じている。	☐
13	他人と比べて、自分は何もできていないと感じる。	☐
14	家庭内での自分の意見が軽視されると感じる。	☐
15	自分の価値を見失っていると感じることがある。	☐
16	夫や子供の意見に左右され、自分の意思決定ができない。	☐
17	趣味や好きなことをする時間がほとんどない。	☐
18	未来に対して希望が持てないと感じる。	☐
19	自分自身が家族の一部でしかないと感じる。	☐
20	やりがいを感じる事が少なく、毎日がただ過ぎていく。	☐

あなたの*Pandora・Box*の中味は？

【チェック数16~20】

他人の期待や社会の価値観に沿って行動することが多く、本来の自分を見失っている可能性があります。心身の負担が大きく、疲れやすい状態です。このままでは大きな不満やストレスが蓄積する恐れがあるので、まずは自分の本当の気持ちに耳を傾けてみましょう。少しずつ、自分を大切にする習慣を取り入れていく必要があります。

【チェック数11~15】

自分の価値観や感情を抑え込み、周囲に合わせていることが多い状態です。このままでは、心身のバランスを崩す可能性もあります。自分の意見や感情を表現することが難しく、窮屈さを感じる人が多いでしょう。小さなステップからでいいので、自分の意見を出す機会を増やし、日常での選択が自分らしいものか見直してみましょう。

【チェック数6~10】

あなたは部分的に幸せを感じているようですが、どこかで不満や空虚さを抱えているかもしれません。幸せのチャンスが周囲にあるのに、自分から遠ざけてしまっている可能性があります。日々の選択を見直し、小さな「幸せポイント」を増やす行動を取り入れることで、空虚さが減り、充実感に変わっていきます。

【チェック数0~5】

自分の価値観に基づいて行動することができていますが、さらに自分らしさを追求する余地があるでしょう。常に自分の中の声に耳を傾け、もっと自由に生きる方法を探することで、揺るぎない自信が生まれ、本当の自分に磨きがかかります。

結果はいかがでしたか？

ギリシャ神話によると
パンドラが箱を開けた時に
災いが広がり、
急いで閉めると
希望だけが箱に残っていたとか。

つまり、今のあなたは箱を開けたことで
「希望」があるということ。

結果を素直に受け取り
”本当の自分”で生きることを
自分に許可しませんか？

