

🌿「足が教えてくれる わたしの今」

💡 このシートでわかること

私たちの足には、思っている以上に心と体の状態が表れています。
このチェックシートは、足のかたちやクセから、
今のあなたがどんな状態にあるのかを
やさしく見つめるためのガイドです。

📖 使い方

- 質問を読みながら「当てはまるかも」と思う項目にチェックを入れてみてください。
- 数を数える必要はありません。「なんか気になるな」という感覚も大事なサインです。
- チェックの下に書かれた一言メッセージを読みながら、
今の自分に必要な“気づき”を受け取ってみてください。

👤 詳しい解説はこちら

- ▶ チェックシート全20問のやさしい動画解説つき
- ▶ 「足からわかる今のわたしと本当のわたし」セッションのご案内も

👉 こちらのページでご覧いただけます：

【🔗 <https://kaorun-karada-kyoto.net/ashi-full-checklist/>】



✅ チェック項目（全20問）

1. 足の指が反っている／浮いているように見える
→ がんばりすぎて、脳がいつもフル回転かも
2. 小指が寝ている／他の指にくっついている
→ 人に合わせすぎて、自分の気持ちを飲み込んでいるかも
3. 足の指が丸まっている／丸く縮こまっている
→ 遠慮グセが出てる？言いたいこと我慢してない？
4. 足の指の間がくっついている
→ ひとりで抱え込みすぎてるかも
5. 足の甲がむくんでいる／パンパンな感じがする
→ 呼吸が浅くなってるかも。言いたいこと我慢してる？
6. 親指の爪が内側に巻いている
→ 本音を言えずにストレスがたまってるかも
7. 親指のつけ根に角質やタコができやすい
→ スマホやPC、目や首を酷使してるサインかも
8. 踵(かかと)がガサガサしている
→ 体の土台が不安定。安心できる居場所を求めている？
9. 足の外側に重心がかかっている気がする
→ がんばり屋さんモード全開！無理しすぎてない？
10. 足の裏にタコやマメができやすい場所がある
→ そこに、あなたの“無意識のがんばり”が出てるかも
11. 足裏の色が赤っぽい
→ イライラや不安、怒りをずっと我慢してるかも
12. 足裏の色が白っぽい
→ 冷えやすい、疲れやすい、元気が足りてないかも
13. 靴の外側ばかりすり減る
→ 内面のバランスが崩れてるサインかも
14. 歩くとすぐ疲れる／足が重たい感じがする
→ 精神的な重さが足に出てるかも
15. 朝起きたとき、足がつっぱる・だるい
→ 寝ても疲れが取れてない...思考や感情の疲れが溜まってる？
16. 足指のあいだに湿気がこもる／においが気になる
→ 心がモヤモヤ、誰かに遠慮しすぎてるかも

17. 足を触るのが苦手／触りたくない
→ 自分の身体とちゃんとつながれてないかも
18. 最近、立っているだけでふらつく・バランスを崩す
→ 地に足がつかない感覚。焦りや不安、未来への迷いがあるかも
19. 最近、つまづきやすい／階段でひっかかることがある
→ 小さな変化への注意力が落ちてるかも。少し余裕を失ってる？
20. 自分の足を見て、どう感じますか？
☐ 好き → あなたは自分のがんばりを受け止められている、素敵な状態
☐ あまり見たくない → それはきっと、心も体もしんどかった時間が長かった証かも

✨ チェックがついた項目、どうでしたか？

「当てはまったけど、これってどういうこと？」「もう少し詳しく知りたいな」
そんなふうに感じた方のために、
それぞれのチェック項目に込められた意味や背景を、わかりやすく解説した動画をご用意しています。

 解説動画はこちらからご覧いただけます

【<https://kaorun-karada-kyoto.net/ashi-full-checklist/>】

全20問を5つのテーマに分けて、1つひとつていねいにお話しています。
きっと、今の自分の状態をやさしく言葉にできるヒントになるはずです。



※この資料の複製、二次利用はご遠慮ください。