

🌿「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
2. 小指が寝ている／他の指にくっついている
3. 足の指が丸まっている／丸く縮こまっている
4. 足の指の間にくっついている
5. 足の甲がむくんでいる／パンパンな感じがする
6. 親指の爪が内側に巻いている
7. 親指のつけ根に角質やタコがしやすい
8. 踵(かかと)がガサガサしている
9. 足の外側に重心がかかっている気がする
10. 足の裏にタコやマメがしやすい場所がある
11. 足裏の色が赤っぽい
12. 足裏の色が白っぽい
13. 靴の外側ばかりすり減る
14. 歩くとすぐ疲れる／足が重たい感じがする
15. 朝起きたとき、足がつっぱる・だるい
16. 足指のあいだに湿気がこもる／においが気になる
17. 足を触るのが苦手／触りたくない
18. 最近、立っているだけでふらつく・バランスを崩す
19. 最近、つまづきやすい／階段でひっかかることがある
20. 自分の足を見て、どう感じますか？

✨ 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。