



CHEERFUL WOMAN

# 頑張りすぎないわたしになる！ 20日伴走ジャーナル



#そんなに  
頑張りなくて  
いいんだよ

「誰かのために  
生きすぎない」

頑張りすぎる人の

自分の幸せに気づく

20STEP 音声講座

株式会社CHEERFUL WOMAN

代表取締役 渡辺佳菜 監修



# このワークブックについて

---

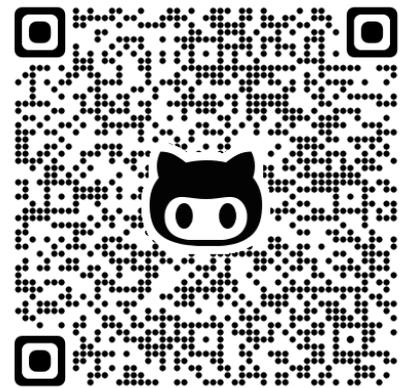
このジャーナルは、音声講座（約5分/日）に合わせて、紙に3～5分書くための  
伴走ノートです。

- **目的**：心の気づき → 不要な信念の手放し → 新しい価値観の確立 → 未来への確信
- **前提**：完璧を目指さない。できる日は丁寧に、忙しい日は最小でOK。
- **おすすめ時間帯**：朝の静かな時間／子ども就寝後すぐ。

## 1日の流れ

1. 音声を聴く
2. 一言要約を30字で書く
3. 今日の問いに1～3行で答える
4. 小さな実験（5分以内）を決めて書く
5. 感情・エネルギースケールに印をつける
6. 心の中のわたしへのひとことを書く

AI KANA



## 20日完了のごほうびを決めよう

ここまで続けた自分へ、どんなごほうびをプレゼントしますか？先に決めておくと、  
続けるモチベーションになりますよ。

---

---

---

---

---

---

# 目次

---

スタートチェック（頑張りすぎ指数）

Day 1: あなたが「頑張ること」をやめられない理由

Day 2: なぜ"いい人"ほど幸せから遠ざかってしまうのか

Day 3: 自己犠牲が心に残す見えない傷

Day 4: 他人の期待を優先すると、自分が見えなくなる心理構造

Day 5: 心の境界線を引くとラクになる理由

## 5日レビュー①

Day 6: 「NO」と言えない背景にある恐れ

Day 7: 罪悪感のもとになっている古い思い込みをやさしく外す

Day 8: 自分を責め続ける思考の悪循環から抜け出す

Day 9: 心が我慢に慣れすぎてしまったときのサイン

Day 10: "頑張らないと愛されない"という幻想を手放す

## 5日レビュー②

Day 11: 自然体のペースを大事にするとうまくいく理由

Day 12: 人の目より自分の気持ちを優先できるようになるには

Day 13: 欲しい未来を選べる人になるための視点

Day 14: 日常に喜びを見つける感性の磨き方

Day 15: 「役立つ自分」から「存在するだけで価値ある自分」へ

## 5日レビュー③

Day 16: 人間関係を軽やかにする距離感の極意

Day 17: 弱さを見せられる人間関係がくれる安心感

Day 18: 人生の舵を自分で握る未来ビジョンの描き方

Day 19: 幸せを長続きさせる心の土台づくり

Day 20: 頑張らない人生がもたらす本当の豊かさ

## 5日レビュー④

終了チェック（頑張りすぎ指数）

終了レビュー&未来メモ

## スタートチェック（頑張りすぎ指数）

---

まずは今のあなたの状態をチェックしてみましょう。各項目について、今の自分に当てはまる点数（1～5）のボックスに印をつけてください。

1. 無理な依頼にNOと言える 1  2  3  4  5 

---
2. 休息を後回しにしがちだ 1  2  3  4  5 

---
3. 他人の評価が常に気になる 1  2  3  4  5 

---
4. 罪悪感を頻繁に感じる 1  2  3  4  5 

---
5. 自己批判が多い 1  2  3  4  5 

---
6. 心の境界線を意識できている 1  2  3  4  5 

---
7. 自然体のペースで予定を組んでいる 1  2  3  4  5 

---
8. 日常の小さな喜びに気づける 1  2  3  4  5 

---
9. 弱さを見せられる相手がいる 1  2  3  4  5 

---
10. 望む未来像を言葉にできる 1  2  3  4  5





















## 5日レビュー (Day 1~5)

---

この5日間で「できたこと」「気づいたこと」

---

---

---

---

---

---

---

この5日間で「嬉しかったこと」「心地よかったこと」

---

---

---

---

---

---

---

次の5日間で、もっと大切にしたいこと

---

---

---

---

---

---

---





















## 5日レビュー (Day 6~10)

---

この5日間で「できたこと」「気づいたこと」

---

---

---

---

---

---

---

この5日間で「嬉しかったこと」「心地よかったこと」

---

---

---

---

---

---

---

次の5日間で、もっと大切にしたいこと

---

---

---

---

---

---

---





















## 5日レビュー (Day 11~15)

---

この5日間で「できたこと」「気づいたこと」

---

---

---

---

---

---

---

この5日間で「嬉しかったこと」「心地よかったこと」

---

---

---

---

---

---

---

次の5日間で、もっと大切にしたいこと

---

---

---

---

---

---

---





















## 5日レビュー (Day 16~20)

---

この5日間で「できたこと」「気づいたこと」

---

---

---

---

---

---

---

この5日間で「嬉しかったこと」「心地よかったこと」

---

---

---

---

---

---

---

次の5日間で、もっと大切にしたいこと

---

---

---

---

---

---

---

## 終了チェック（頑張りすぎ指数）

---

20日間お疲れ様でした。最後に、今のあなたの状態をチェックしてみましょう。スタート時と比べてどんな変化がありましたか？

1. 無理な依頼にNOと言える 1  2  3  4  5

---

2. 休息を後回しにしがちだ 1  2  3  4  5

---

3. 他人の評価が常に気になる 1  2  3  4  5

---

4. 罪悪感を頻繁に感じる 1  2  3  4  5

---

5. 自己批判が多い 1  2  3  4  5

---

6. 心の境界線を意識できている 1  2  3  4  5

---

7. 自然体のペースで予定を組んでいる 1  2  3  4  5

---

8. 日常の小さな喜びに気づける 1  2  3  4  5

---

9. 弱さを見せられる相手がいる 1  2  3  4  5

---

10. 望む未来像を言葉にできる 1  2  3  4  5

## 終了レビュー & 未来メモ

---

Before/After (開始/終了チェックの点数)

開始：\_\_\_ 点 → 終了：\_\_\_ 点 (変化：\_\_\_ 点)

この20日で手放したこと・身についたこと

---

---

---

続ける「継続の儀式」と「やめる/減らす」ことの更新

---

---

---

1年後の理想の1日 (3行)

---

---

---

サポートを頼む相手と方法

---

---

---

自分へのメッセージ

---

---

---

## 渡辺佳菜からのメッセージ

ここまで、本当によく、ご自身の心と向き合ってこられましたね。その勇気と行動に、心からの敬意と拍手を送ります。

世界中の誰もがあなたの敵になったとしても、あなたの中に「わたし」という最強の味方がいれば、あなたはもう決して一人ではありません。自分自身と手を取り合ったあなたは、これまで想像もしなかったような強さと、しなやかさを手に入れたはずです。

誰かの期待に応えなくても、完璧じゃなくても、あなたは、ただ存在するだけで、ダイヤモンドのように価値がある。そのことを、どうか忘れないでください。

あなたの人生の舵は、あなたの手の中にあります。最高の味方であるあなた自身と共に、これから、あなただけの、あなたらしい、豊かで幸せな物語を、自由に描いていってください。

心から、あなたの未来を応援しています。