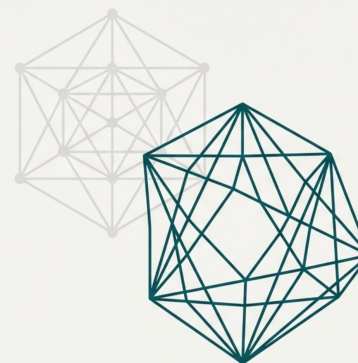


あなたの関係の「健康診断」を始めましょう

なんとなく感じる「違和感」を、客観的なチャートで可視化するツールです。

© NotebookLM



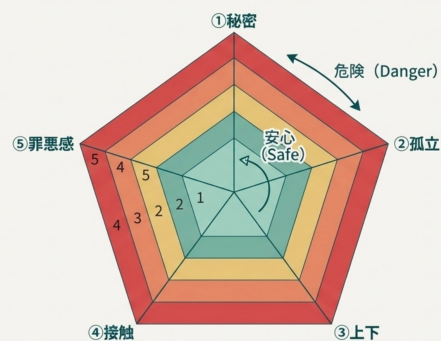
その関係の“いびつさ”を、 見つめてみませんか？

人間関係は、時に複雑です。
はっきりした理由はないのに、
なぜか感じる不安や後ろめたさ。
このツールは、そんな目に見えない
関係性の歪みを「5つの軸」で捉え、
あなたの感覚を可視化する手助けをします。



© NotebookLM

関係の危険度を可視化する「五角形レーダーチャート」



5つの軸
関係性を5つの異なる視点から
分析します。

5段階評価
各軸を1～5の段階で評価します。

中心が安心、外側が危険
チャートの中心 (1) に近いほど安心、
外側 (5) にいくほど危険度が高まります。

© NotebookLM



① 秘密

「この関係、誰かに説明できる？」

1 (安心) : 親や友達に普通に言える。後ろめたさがない。
(例: 『今日〇〇さんと会うよ』と言える)

2 (ほぼ安心) : 特に隠していないが、話題にしない日もある。

3 (注意) : 聞かれたら言えるが、自分からは言いにくい。
“変に思われそう”な気持ちがある。

4 (危険) : 禁止されてないのに「親には言わない方がいい」と強く感じている。

5 (レッド) : 相手から「内緒ね」と口止めされている。

© NotebookLM



② 孤立

「相談できる人、他にもいる？」

1（安心）：友達・家族など、複数の人間関係を大事にできている。

2（ほぼ安心）：他の人間関係は維持できている。

3（注意）：気づいたらその人の比重が増え、相談先が狭まってきた。

4（危険）：その人とばかり関わるようになり、友達・家族との会話が明確に減った。

5（レッド）：「俺だけが味方」「他の人は信用するな」など、他者を切り離す言葉が出る。

© NotebookLM



③ 上下

「お金・車・経験で
“断れなさ”ができてない？」

1（安心）：基本は割り勘・現地集合。貸し借りがなく、頼みごとを断っても関係が揺れない。

2（ほぼ安心）：特別な時だけの奢りやプレゼントで、負担感が残らない。

3（注意）：たまに奢りや送迎があり、「返さなきゃ」という気持ちが少し残る。断りづらさが芽生える。

4（危険）：「いつも悪いな」と恐縮して、頼みごとや誘いを断りにくい。

5（レッド）：高価なプレゼント・毎回の奢りが当たり前。拒否が“恩知らず”に感じられる構造。

© NotebookLM



④ 接触（※最重要）

「体・距離・性の話題で
線を越えられてない？」

⚠️ ここは3以上で即レッド。

1（安心）：体に触れない。距離感が一定で、会話も安心。

2（注意寄り）：物理的距離が近く“嫌かも”と感じる”時があるが、接触や性的な話題はない。

3（レッド：即アウト）：下ネタ、性的な質問、身体の評価など、冗談でも線が曖昧になっている。

4（レッド：即アウト）：「冗談だよ」と言いながら、頭ポン・くすぐりなどボディタッチがある。

5（レッド：即アウト）：ハグ、キス、性的行為など明確な身体的越境がある。

© NotebookLM



⑤ 罪悪感

「NOと言った時、
相手はどうなる？」

1（安心）：断っても空気が変わらない。「そっか了解」で終わる。

2（ほぼ安心）：一瞬残念そうにするが、すぐ引く。しつこくしない。

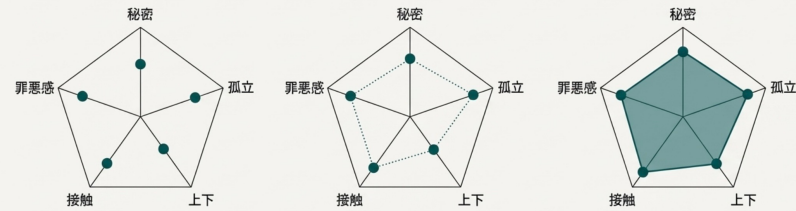
3（注意）：「なんで？」と理由を求められ続け、断る側が疲れる。

4（危険）：不機嫌、ため息、無言などで空気を悪くしてくる。あなたが“機嫌を取る側”になる。

5（レッド）：怒鳴る、無視する、「信じてたのに」など責めてくる。NOが罰になる関係。

© NotebookLM

点を結び、あなたの関係の「形」を見る



1. 5つの軸それぞれで、選んだ段階（1～5）に点を打ちます。

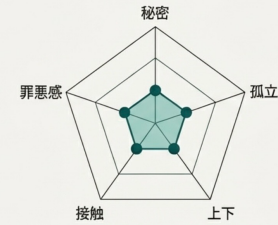
2. 最後に5つの点を線で結ぶと、あなたの関係のチャートが完成します。

完成したチャートがあなたの関係の「形」を表します。

© NotebookLM

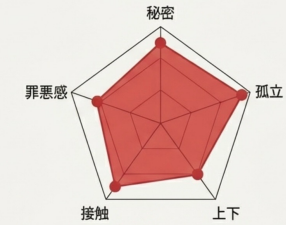
チャートが示す2つのサイン

安心な関係



中心（1）が多く、形が小さく整う。

危険な関係



外側（4～5）が増えて、形がギザギザに膨らむ。

© NotebookLM

判定ルール：レッドゾーンの最終判断



接触（④）は「3」以上で即レッド。
この軸だけは別格で、最も厳しい基準です。



①②③⑤のうち、「4」以上が2つ以上ならレッド。



「4」以上が1つだけの場合…
まず相手に伝えて止まるか確認
→
止まれば「改善」へ。
→
止まらなければ「レッド確定」。

© NotebookLM

このチャートは、あなたの「感覚」を肯定する味方です。

診断結果がどうであれ、最も大切なのはあなたが感じた「違和感」そのものです。
このツールは、その感覚に名前をつけ、客観的に見つめ直すための第一歩。
あなたの心と安全が守られる関係を築くために、
自分自身の感覚を信じることから始めてください。



© NotebookLM