

お母さんの呪縛が重くて自由に飛べない
本当の自分に還りたい人専用

オトナの反抗期処方箋

自信がない女性の心の進路相談
のりび塾代表 ふたみのりこ



なんだか
うまくいかない



気持ちが
晴れない



このままじゃ
イヤだ



そんな毎日を過ごす
あなたへ贈る

誰にでもわかるオトナの反抗期



ここから先を読み進めていただくことで
ひとりでじっくりチェックできます
あなたが今よりもっと幸せになるために
どうぞご活用ください





ちなみにですが
もし1つでも
当てはまるとしたら

あなたはもう
「オトナの反抗期」
を迎えています



そして
それは

あなたにとって
本当の幸せが待つ扉のその前に
すでに立っている
という状態



だからあなたがもし
オトナの反抗期を迎えていることに
気づけたとしたとしたら
お伝えしたい言葉があります

おめでとう！
よかったですね♡



オトナの反抗期セルフチェックは
仕事編・愛情編・対人編
と場面ごとに分けてチェックできます

ただ **2** つだけ
あなたに
知っておいてほしいこと
があります

1

悩みの根源はすべて繋がっていること

2

いつからでも本来の自分に還っていけること





さて
オトナの反抗期チェックの前に
まずはコチラの確認を！

オトナの反抗期に気づいていない人が 当たり前だと思ってやっている 10のこと



あなたは
これからお伝えする**10**のこと
日頃していないでしょうか？



1

気づくと
人の面倒を見る
立場に立っている

3

自分のために
お金を使うことに
罪悪感がある

2

完璧にやってこそ
私には
価値がある

4

人から
感謝されたり
謝られたりする
ことがあまりない

5

パートナーの欠点や
自分の出来ない
ところばかりが
目につく



6

悲しい時に
イラついたり
怒っている時に
笑っている

8

嫉妬心が強い

7

病気になっても
仕事を休めない

9

ケンカができない

10

心配性で優柔不断
決めるまで悩んで
決めたあとも悩む



いかがでしたか？

この**10**のことは
オトナの反抗期に気づいていない人が
普段当たり前前にやっていることばかりです

どこかつらさを感じながらも
やり続けてしまっている
コトですね



それでは
ここからが本番
オトナの反抗期
セルフチェックスタートです！



オトナの反抗期チェック お仕事編10項目



1

サボっている
人を見ると
無性に腹が立つ

3

何でも先に立って
やってしまう
性分で疲れる

2

すぐに
「私ってダメ」
と落ち込む

4

やる前から
自分には出来ない
と思って
踏み出せない

5

誰かの望むような
自分でないと
ダメと感じている



6

指摘や批判
怒られたりすると
猛烈に落ち込み
逆に攻撃したり
する

9

自分で考えて行動
しようとする
と怖くてドキドキ

7

次々やること
が出てきて抱え過ぎ
いつもあたふた
している

8

意見や考えを
求められると
頭が混乱して
真っ白になる

10

これでいいのか
どうか常に不安で
他人の許可を
つい求めてしまう



オトナの反抗期チェック 愛情編10項目



1

パートナーの
言いなりになって
平穏な生活を
保っている

3

お金や地位や
プレゼントによって
相手の愛情をはかる

2

仲良くなり始めると
リラックスできなく
なり自分から壁を
作り始めてしまう

4

パートナーに
素直に
甘えたり頼ったり
できない

5

パートナーの愛情が
足りないと感じると
具合が悪く
なってくる



6

パートナーから
見捨てられることに
恐怖感がある

8

「~してくれない」
ことへの執着が
根深い

7

メールの回数や
プレゼントの金額で
愛情のあるなしを
判断する

9

パートナーが
自分以外の人を
ほめていると
過剰にイヤな気分
になる

10

人を愛することが
怖い



オトナの反抗期チェック 対人編10項目



1

人に頼みごとや
お願いができず
ひとりで抱えがち

3

本音を言っている
人を見ると
無性に腹が立つ

2

自分の欲しいもの
食べたいもの
を
選ぶとすると
罪悪感が湧く

4

本心ではない
ことを言ってしまう
トラブルが
起きやすい

5

楽しいことを
したあとに
後悔や罪の意識を
感じる



6

見返したい気持ち
など対抗心が強く
過剰に競争心や
負けん気が強い

9

嫌いな人や苦手な人
信頼できない人に
近づいては
裏切られている

7

グループ内などで
自分の悪口を
言われているような
気がする

8

常に自分は二の次で
家族や親を
優先している

10

人に気を遣い過ぎて
くたくたに
なっている



いかがでしたか？
こうしてみるとオトナの反抗期は
誰にでもあるんだということがわかりますね



そして…
大切なことは
その根源が
封じてしまったあなたの心の声
だということ

つまり
あなたの**本音**や**本心**なのに
何か必要を感じて閉ざしてしまった思い
だということ



だからこそ
気づいた人は
おめでとう
なんです

**気づけないまま苦悩して
毎日モヤモヤしている人が
たくさんいるんですもの**



幸せになれそうでなれない

もし、今までのあなたが
そうだったとしたら？

それは先ほどのような

思い込みによるもの

それを**取り込むきっかけがあった**から

それが未だに**心の邪魔をしている**から



欲しい幸せ・得たい現実
あなたが望む幸せを
抱きしめるスペースが
要らない思い込みに占領されている状態



あなたはその想いを
いったいいつ？
どこで？
何をきっかけに？
心に取り入れてしまったのでしょうか



ひとりひとり異なりますが
多くは

**あなたがずっと幼い頃のこと
記憶にすらのぼってこないほど
小さい頃かもしれません**



小さなあなたの 小さなつぶやきに 気づいてあげましょう



答えはいつも
あなたの感覚が教えてくれます

もし
大人の反抗期があると気づいたなら

本当は
どうしたかったの？

本当は
どうしたいの？

本当は
なんて
言いたいの？

小さなあなたへ
こんな言葉かけをしてあげましょう

Copyright © 2021 NORIKO FUTAMI - All Rights Reserved.
無断転載・複製厳禁 このテキストは著作権法で守られています。



あなたの感覚が教えてくれる 大人の反抗期

どんな想いを
キャッチできましたか？

「うっ」と
詰まるような
感じがしますか？

なんだか
イライラする感じ
がしますか？

お腹が
グツグツする…
そんな感じ
でしょうか？

いろいろな感覚がありますが
あなたの知りたい答えはそこに潜んでいることでしょう



オトナの反抗期処方箋
最後まで
お読みくださったあなたへ



メール講座の最終日に…

あなたもキャッチして！
幸せのサインリスト
をプレゼントします

そしてもうひとつ
スペシャルな企画
もご用意しています
どうぞお楽しみに！



ふたみのりこ(のりぴ)について

- ※ 2016年9月、心理セラピストとして開業
20-40代女性の恋愛・結婚・離婚・再婚をはじめとする人間関係の悩みを中心に、ご相談者さまが望む未来に向けて、勇気ひと粒携えて進んでいくために、人生の絡まりの根源を特定し、その解決に導く心理セラピーセッションを行う。
- ※ **ご相談案件**
恋愛相談を中心に、復活愛・片思い成就
再婚サポート・婚活サポート・不倫脱却
離婚回避・夫婦仲修復、就職・仕事・対人関係の悩み等ご相談は多岐に渡る。

✓ 得意ジャンル

失恋・片思い・復活愛・再婚・夫婦仲

✓ 苦手ジャンル

略奪愛・執着愛・不倫成就

✓ 大切にしているもの

家族・命・愛・信頼・勇気・真実

✓ 婚歴

28歳 ▶ 最初の結婚

40歳 ▶ 2児連れて専業主婦から離婚

53歳 ▶ 8歳年下初婚の夫と再婚



オトナの反抗期処方箋について

2021年11月12日発行

著作・制作：ふたみのりこ

発行元：千葉県船橋市飯山満町2丁目

E-mail：cocomama@cocomama-cresc.com

この冊子に含まれるすべての内容に関する著作権は、制作者ふたみのりこに帰属します。

冊子内のすべて又は一部を、複製・転載・販売など、二次利用を禁じます。なお、これに違反する場合は、関係する法令に基づき、民事・刑事を問わず法的責任を負うことがあります。

また冊子制作者は、提供している内容に関して、それらの情報の正確性・完全性・有用性について保証するものではありません。

情報利用の結果生じたいかなる損害についても、直接・間接的に生じた損害について一切の責任を負わないものとします。

この冊子の使用に当たっては、上記にご同意のうえ、ご自身の責任のもとご活用くださいますようお願いいたします。

