



「やらないこと」リストの作成

あなたは、「ノー」と言う力や私生活と仕事の間に健全な境界線を引くことの重要性について耳にしたことがあるでしょう。前向きな「やること」リストは、物事を整理し、ストレスを管理する優れた方法です。では、「やらないこと」リストを作ろうと考えたことはありますか。

「やらないこと」リストを作ることで、自分の心・身体・精神を消耗させるものが何であるかを明らかにすることができます。これは、リストを作成するためのワークシートです。

各ボックスに、よく該当すると思うものや活動、人物を記載します。

自分が理解されている、サポートされている、聞いてもらっている、安心感があると感じない。

圧倒される、動揺する、不安を覚える、ストレスがたまる。

過小評価されていると感じる。

義務感を抱く。

時間を無駄にしている、エネルギーを消耗する、単純に楽しめないと感じる。

不機嫌になる。

時間や費用がかかりすぎる。

裏面のリストを再確認してください。もうやらないと思う事を5つ選び、丸で囲みます。それらを以下に記載します。

私がやらないと選択したこと。

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

次に、5つの記述を使って、自分が代わりにできること、やること、その理由についてアファメーションを行いましょう。

私は代わりに、次を行います。

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

例:

私は、_____と一緒に過ごさない。
誘いは断っても構わない。

私は、来年の休暇に帰省することに同意しない。
お金もかかるし、ストレスが多い。

私は代わりに、その時間を気分が上がり、体にも良い運動に当てる。

私は代わりに、別途、両親に会う時間を調整する
(人出の多い時期が終わり、各種チケットの価格が落ちついてから帰省するなど)。

出典:

アメリカ国立精神衛生研究所「Caring for your Mental Health (メンタルヘルスケア)」。 <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/caring-for-your-mental-health/>、2023年1月19日アクセス

ハーバードビジネスレビュー「Why we continue to rely on (and love) to-do lists (なぜ私たちはやることリストに頼り、信奉し続けるのか)」。 <https://hbr.org/2022/01/why-we-continue-to-rely-on-and-love-to-do-lists/>、2023年1月19日アクセス

HelpGuide「Setting Healthy Boundaries in Relationships (人間関係における健全な境界線の設定)」。 <https://www.helpguide.org/articles/relationships-communication/setting-healthy-boundaries-in-relationships.htm>、2023年1月19日アクセス

Depression and Bipolar Support Alliance「8 Tips on Setting Boundaries for Your Mental Health (メンタルヘルスのための境界線設定の8つのヒント)」。 <https://www.dbsalliance.org/support/young-adults/8-tips-on-setting-boundaries-for-your-mental-health/>、2023年1月19日アクセス

Andrea Lieberstein (eM Life インストラクター、MPH、RDN、RYT) 著

このプログラムは、緊急事態や応急措置を要する場合には使用しないでください。緊急時には、911に電話するか、最寄りの緊急治療室に行ってください。また、このプログラムは、医師または専門家の治療の代替となるものではありません。特定の医療ニーズや治療、薬剤については、かかりつけの医師にご相談ください。Optum やその関連会社、またはこれらのサービスを直接的もしくは間接的に受けている事業体（雇用主や健康保険など）に対する法的措置を伴う可能性のある問題については、利益相反の可能性があるため法律相談は提供されません。このプログラムとその内容は、すべての州またはすべての規模のグループで利用できるわけではありません。また、内容は変更される可能性があります。補償の除外および制限が適用される場合があります。

©2023 Optum, Inc. All rights reserved.