



Work

自分が「やらなくちゃいけない」と思っているけれど、「やりたくない事」を書き出そう

年 月 私がやるべきだと思っているけれどやりたくない事一覧表



やらなくちゃいけないと思っているものは、本音は「やりたくない」と思っている事です。
あなたが今「嫌だなあ」と感じているものを素直にリストアップして、それを眺めてみるとどんな気持ちになりますか？

自分に労いの声かけ



こんなにたくさん「頑張っている」んだね。
お疲れ様。私、本当によくやってるね！
お疲れ様。私、やっぱりすごいね！



あなたがやるべき事と、誰かに助けてもらう事を仕分けしよう！

やらなくてはいけないけれどやりたくない事の中には、ちょっとだけ勇気を出してお願いすることで、周りの人に委ねてもいいものがあるかもしれません。

それって本当に私じゃなきゃダメなの？お願いしてみる事はできるかな？と、抱えているものをまずは仕分けしてみま

私じゃなきゃダメな事リスト

お任せしても大丈夫そうな事リスト

POINT

あなたが「頑張る」と決めたリストです。
これを達成したら「偉い！すごい！！」と全力で
自分の事を労いましょう。

頑張り屋さんのあなたは「やるべき事をやるのは当たり前」と思うかもしれませんが、やりたくない事をこなすって重労働です。

しんどさや勢いが必要な事を誰よりも分かっているのは、他でもないあなたです。

だからここにあることを1つでもこなしたら、ちゃんと自分を労り・褒めて「自己肯定」することをお忘れなく！



POINT

あなたが勇気をもって「委ねる挑戦」をするためのリストです。任せる・信頼することを勉強するための課題一覧ですね！

自分でやるべき・自分でやった方が早い…などなど、頑張り屋さんは自分で全て背負おうとしますが、周りの人に委ね・助けてもらうのは「周りの人を信頼している」という愛の循環でもあります。すぐにはお願いできないかもしれませんが、ここに書いたものでお願いできそうなものから「助けて」って言ってみましょう。

すぐにはお願いできなくても決して自分を責める必要はありません。

だって、これは挑戦ですもの！！やれたらいいなりリストですから、言ってみようと思ったけれど言えなかった…という時には「自分のために言おうとして偉かったね！」とねぎらう事もお忘れなく。

