

メンタル管理の柱9
【振り返り】 自分の本音を育てる



■著作権について本冊子と表記は、著作権法で保護されている著作物です。本冊子の著作権は、発行者にあります。本冊子の使用に関しましては、以下の点にご注意ください。

■使用許諾契約書本契約は、本冊子を入手した個人・法人(以下、甲と称す)と発行者(以下、乙と称す)との間で合意した契約です。本冊子を甲が受け取り開封することにより、甲はこの契約に同意したことになります。

1. 本契約の目的: 乙が著作権を有する本冊子に含まれる情報を、本契約に基づき甲が非独占的に使用する権利を承諾するものです。

2. 禁止事項: 本冊子に含まれる情報は、著作権法によって保護されています。甲は本冊子から得た情報を、乙の書面による事前許可を得ずして出版・講演活動および電子メディアによる配信等により一般公開することを禁じます。特に当ファイルを第三者に渡すことは厳しく禁じます。甲は、自らの事業、所属する会社および関連組織においてのみ本冊子に含まれる情報を使用できるものとします。

3. 損害賠償: 甲が本契約の第2条に違反し、乙に損害が生じた場合、甲は乙に対し、違約金が発生する場合がございますのでご注意ください。

4. 契約の解除: 甲が本契約に違反したと乙が判断した場合には、乙は使用許諾契約書を解除することができるものとします。

5. 責任の範囲: 本冊子の情報の使用の一切の責任は甲にあり、この情報を使って損害が生じたとしても乙は一切の責任を負いません。

義務感（やらされ感）にフォーカスした
前回のワークはいかがでしたか？

とりあえず書き出したうえで
赤ペンで✖をつけてもらったところ
だと思います。

もうお分かりだと思いますが、

✖がついた項目が
「やらされ感」で動いている行為。

そして✖がつかなかった項目は
比較的自分の意思で動いている行為。

まずはこの違いを
明確にしましょう。

✖がつかなかった項目、つまり

自分の意思でやっていることは
無理のない程度に続けてくださいね。

健康に影響が出ない限り、
それは生きるモチベーションに繋がります。

問題は、**×**がついた項目。

これは、本心では
イヤイヤやっている事
となります。

ここでまず考えるべきなのは、

そもそも本当にやる必要があるのか？
(緊急性があるのか？)

ということ。

例えば、

✖単純作業で面白みのない仕事。

○ お昼休みに同僚と世間話をした。

✖作業が定時までには終わらなかったなので残業を頑張った。

✖仕事帰りに上司に食事に誘われたので、付き合った。

この例をさらに深掘りしてみましょう。

✖単純作業で面白みのない仕事。

→ 直近の生活のためにはやるしかない。
(緊急性あり)

✖作業が定時までには終わらなかったなので残業を頑張った。

→ 別に残業代に頼らなくても生活はできるかな。（緊急性なし）

✖仕事帰りに上司に食事に誘われたので、付き合った。

→ 本当は行きたくない。断ってた人もいた。自分もとっとと帰って体を休めたかった。（緊急性なし）

こういった具合に
イヤイヤやっていることを

①緊急性があるもの

②緊急性がないもの

に振り分けていきます。

②緊急性がないものは、
優先順位が低いんだなと
認識して生活してみましょう。

まずはそれに気づくプロセスが
ものすごく大事になります。

次に、①緊急性があるものについては、
できるだけ義務感を減らすために

自分の意思を足す工夫が
大事になってきます。

例えば
先ほどの例で言うと、

✖単純作業で面白みのない仕事。

→ 直近の生活のためにはやるしかない。
(緊急性あり)



✓ どうやったらもっと楽に、効率的にできるだろうか？（短期的なメリット）

✓ この仕事が未来の自分にどう生きてくるだろうか？（長期的なメリット）

このように自分の中でのメリットを明確にすることが大事。

それが自分の意思となって
やらされ感はグッと減っていきます。

やらされ感のある行為にメリットを見つける
→ それが自分のモチベーションになる
→ 自分で人生をコントロールしている感覚
→ やらされ感が減少

といった流れで

メンタルが改善していくことを
覚えておいてくださいね。