

マインドセットの柱6

【ワーク】 不要な人間関係を切る5ステップ



■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。

前回のセクションでは

人間関係の原理原則である
2:8の法則を説明しました。

今回は不要な人間関係を見極める
人間関係の断捨離がテーマです。

不要な関係を切る、と聞くと

「絶対周りに嫌われる」

「職場で居場所がなくなってしまう」

と思ってしまうかもしれません。

でも、「不要な人間関係」を排除した分、
「必要な人間関係」を大切にすることに
時間を割くことができるので

むしろポジティブにとらえましょう。

今回のワークを通して
人間関係の優先順位をしっかりと
見定めていきましょうね。

これができると
人間関係は一気にラクになりますし
僕もそうして克服してきました。

ぜひあなたにも
その感覚を味わってもらいたいです。

さて、それではさっそくいきましょう！

まずはワークの全体像（5ステップ）
をご覧ください。

①今のあなたを取り巻く人間関係を
すべて洗い出す

②その人達とのエピソードを書き出す

③あなた目線での相手の印象を
本音で書き出す

④それぞれの人があなたの人生にとって
必要な存在かどうかを考えてみる

⑤以上を踏まえて、以下の3つに分類する。

A. これからも維持したい関係

B. 生活の為に仕方なく割り切っている関係

C. 正直切っても問題ない関係

以上の5ステップが今回のワークの全体像。

大変そうに見えますが、①～④については
以下のように表にまとめれば完了です。

あなたが今、日常生活の中で定期的

(1ヶ月以内、できれば1週間以内)に
関わっている人を書き出してみましょう。

不要な人間関係の選別（実践例）

①	1. 相手の名前	〇〇さん	△△くん
	2. あなたとの関係	会社の上司	高校時代からの友人
	3. 最後に連絡した日	昨日	1週間前
	4. 連絡手段	対面	LINE
②	5. 印象的なエピソード	大勢の前で叱られた 指示が細かくて明確	遊びの約束を断られた 相談に乗ってくれた
③	6. あなたから見た印象	話を聞いてくれない	上から目線な態度
④	7. あなたにとっての必要性	会社の中で上手くやる	ない

✓ 「5. 印象的なエピソード」はポジティブなことと
ネガティブなことを同程度書くのが好ましい。

✓ 「6. あなたから見た印象」は「生活上、関わらざるをえない」という人であっても、「あなたの本音がどう感じているか？」を素直に書き出すのがポイント。

(記入用ワークシートは次のページ)

①	1. 相手の名前				
	2. あなたとの関係				
	3. 最後に連絡した日				
	4. 連絡手段				
②	5. 印象的なエピソード				
③	6. あなたから見た印象				
④	7. あなたにとっての必要性				

枠が足りなければ複数枚印刷するか、
ノートに書いてみましょう。
もちろんスマホやパソコンでもOK。

最初はきれいに書こうと
思わなくても大丈夫です。

さて、表を作り終えたら
それぞれの人との人間関係を

- A. これからも維持したい関係
- B. 生活の為に仕方なく割り切っている関係
- C. 正直切っても問題ない関係

に振り分けていきましょう。

例を載せますね。

不要な人間関係の選別（実践例）-再掲

①	1. 相手の名前	〇〇さん	△△くん
	2. あなたとの関係	会社の上司	高校時代からの友人
	3. 最後に連絡した日	昨日	1週間前
	4. 連絡手段	対面	LINE
②	5. 印象的なエピソード	大勢の前で叱られた 指示が細かくて的確	遊びの約束を断られた 悩みを聞いてくれる
③	6. あなたから見た印象	話を聞いてくれない	上から目線な態度
④	7. あなたにとっての必要性	会社の中で上手くやる	ない

例えば、この実践例の
“会社の上司である〇〇さん”については

「関係を築くのは内心イヤだけれど
仕事をする上ではどうしても
関わっていく必要がある関係」なので、

B. 生活の為に仕方なく割り切っている関係
ですね。

一方、高校時代からの友人△△くん
についてはどうでしょうか。

悩みを聞いてくれはするけど
いつも上から目線だし
なんだかモヤモヤしてしまう。

しかもこの先
この関係続けるのに
意味を感じていない。

ということであれば、
C. 断ち切っても問題ない関係
となりますね。

こんな感じで
あなたが書いた表を見ながら

それぞれの人との関係が
A～Cのどれに当てはまるかを
振り分けてみましょう。

迷ってしまう場合は

きっちり分けなくてもOK。

BとCで迷ってしまう場合は
両方書いてしまっても大丈夫です。

振り分けができれば、
次のセクションに進んでください(^^)