

境界線とは「No」を言うこと・流されない生き方のために

【第1回 結果を負うのは自分しかいない。「No」を言わなければ「Yes」と言ったと見なされる】

- 境界線とは「No」を言えるための前提。言うべき「No」を言わないとは流されること。
- 後悔するのも勇気がある。その勇気を持たないと「だって」と言い訳したくなる。
- 境界線を引けるようになるとは、自分をごまかさない、正直に生きること。
- 「だってそうしろと言われたから」「私一人が何かしたって」で、人間の尊厳を冒すこと、心身の健康を害することには従ってはならない。
- 自分の頭で考えること抜きに、「No」を言えるようにはならない。
- 皆が力を合わせる協調と、「皆と一緒にしていれば何となく安心」の安易な同調の区別ができ、拒絶できるかどうか境界線を育てられたかどうか。

《ワーク》

日常の中で「あの時、断ればよかった。『No』と言いたかった」出来事を3つピックアップし、今ならどう断るかをシュミレーションする。

- ①まず相手の気持ちに配慮する「ごめんなさいね」「申し訳ありません」
- ②理由を簡潔に伝える「明日が早いから」「今急ぎの仕事があるので」
- ③できれば代替案を伝える「また今度、時間がある時にね」「この仕事が終わったらこちらからかけ直しますが、何時頃ならいいですか？」

実際の場面でサッと言い易くなるために、声を出してシュミレーションしてみる。

《ワークの気づきメモ》
