



働くアダルトチルドレンのための

私の「心のルール」を見つけよう

このワークは、「今の自分を変えなければ」と頑張るためのものではありません。

「私は、どんな心のルールを大切にしながら頑張ってきたんだろう？」と、自分のことを少し知っていくためのワークです。正解も不正解もありません。すぐに答えが見つからなくても大丈夫です。今の自分が感じていることを、自分のペースで見つめてみてください。

STEP 1 最近の自分を振り返ってみよう

最近、仕事でこんなことはありませんでしたか？ 以下を参考にしながら最近の自分に近い出来事を1つ思い浮かべてください

- | | |
|--|---|
| ☐ 頼まれると断れなかった | ☐ 質問したかったけれど聞けなかった |
| ☐ 休みたいのに休めなかった | ☐ 相手の顔色が気になった |
| ☐ 一人で抱え込んでしまった | ☐ ミスを引きずってしまった |
| ☐ 「もっと頑張らなきゃ」と思った | ☐ その他 |

今回選んだ出来事

STEP 2 自分に問いかけてみよう

問1 その時、一番心配だったことは何ですか？

問2 もし、その心配が本当に起きたら、何が一番つらいですか？

問3 そのつらさを避けるために、私はどんな行動を選びましたか？

STEP 3 私の「心のルール」を見つけよう

ここまで書いた内容を眺めながら、その行動の背景にどんな「心のルール」がありそうか考えてみましょう。

心のルールの例		仕事で表れやすいこと
人に迷惑をかけてはいけない	から	質問できない・頼れない
嫌われてはいけない	から	頼まれると断れない
頑張らなければならない	から	疲れていても休めない
完璧でいなければならない	から	何度も確認して時間がかかる

私の心のルール

--

STEP 4 そのルールと、これからどう付き合う？

心のルールそのものが悪いわけではありません。「人に迷惑をかけない」「期待に応えたい」は、思いやりや責任感として力になることもあります。大切なのは、そのルールによって自分が辛くなっていないかを見つめてみることです。

このルールは、今の私にも必要だと思いますか？

☐ 今も大切にしたい ☐ 良いところもあるけれど、少し見直したい

☐ 今の自分には、もう必要ないかもしれ ☐ まだ分からない
ない

<メモ>

このルールの「良いところ」は何だと思いますか？

反対に、このルールによって苦しくなるのはどんな時ですか？

STEP 5 今の自分に合う「新しいルール」を加えてみよう

これまでのルールを無理に捨てる必要はありません。もし少し苦しくなっているなら、今の自分に合う新しいルールを1つ加えてみましょう。

これまでのルール	今の自分に加えたい新しいルール
例：人に迷惑をかけてはいけない	例：困った時は、人に頼ってもいい

今日のワークで気づいたこと

心のルールは、なくすものではありません。これまで自分を守ってくれたルールに気づき、今の自分に合う考え方を少しずつ増やしていく。まずは「私はこんなルールで頑張ってきたんだな」と知ることから始めてみましょう。