

「ノー」と言う技術:「いい人」から抜け出す

要点

1

なぜ「いい人」でしようとするのか？

承認の欲求

対立や拒絶への恐れ

文化的背景や職場の環境

2

過度に「イエス」と言うことで生じる隠れた代償

燃え尽き & 不満
(Maslach & Leiter, 1997)

ぎくしゃくした
人間関係

感情の
疲弊や消耗
(Hochschild, 1983)

プライベートな
時間の喪失
(Ashforth et al., 2000)

精神的な疲労

「ノー」と言う技術： 「いい人」から抜け出す

要点

3

3タイプの「ノー」とそれをを使うタイミング

1



直接的な「ノー」

自分の負担を軽くし、簡潔な説明ですませたいとき

2



交渉的な「ノー」

相手との関係やタスクが重要な意味を持つが、時間がないとき

3



共感的な「ノー」

感情の伝え方が大きな意味を持つとき(友人、リーダー、クライアントなど)

さらにサポートが必要ですか？

あなたの時間とエネルギーを大切にするため、より自分らしいアサーティブなアプローチを、コーチと一緒に考えてみましょう！



今日からメンタルヘルスのケアを始めましょう！

Intellectウェブサイト (<https://app.intellect.co>) にアクセスするか、Intellectアプリを今すぐダウンロードして、パーソナルウェルビーイングのプロセスに取りかかりましょう。

