

「ノー」と言う技術:「いい人」から抜け出す

あれもこれも引き受けることが高く評価されがちな世界では、「ノー」と言う技術を身につけることは、心身のバランスを保ち、自分自身のウェルビーイングを大切にすることで欠かせません。このセッションでは、他人に合わせすぎる傾向から抜け出し、健全な境界線を引き、罪悪感や恐れを抱くことなく、自信を持って自分のニーズを主張できるようになることを目指します。

困難な会話をうまく舵取りする方法や、相手の期待にどう対応するか、そして自己肯定感を高めるために思考をどう切り替えるかなど、実践的なスキルを学んでいきましょう。「ノー」と言う技術を身につけることで、明確な境界線を引き、生産性を高め、仕事とプライベートの両方においてよりバランスの取れた充実した日々を送れるようになります。

学習の目的

- 他人に合わせてしまう行動の原因と影響を理解する
- 自分の境界線を明確にし、過度の引き受けがもたらす代償に目を向ける
- 健全な境界を築き、自信を持って「ノー」と言うための実践的なスキルを身につける

コンテンツの概要

「いい人」でいようとする心理を読み解く

- 他人に合わせてしまう「いい人」とは？その行動パターンと、表れ方を理解する
- 他人に合わせすぎることの一般的な要因
- 簡単な振り返り:「なぜ他人に合わせてしまうのか？」

過度に「イエス」と言うことで生じる隠れた代償

- 過度に「イエス」と言うことで生じる隠れた代償についての 5つの理論
- この見えない代償が心身にどのような影響をおよぼすか

「ノー」と言う技術

- 「ノー」と言うことは、拒絶ではなく、自分を大切に、明確に意思を伝える行為であると再定義する
- コミュニケーションスタイルと3つのタイプのアサーティブな「ノー」
- 非言語によるアサーティブスキル C.A.L.M.