

過去を振り返るシート

人に合わせすぎて疲れる自分の「はじまり」を探すノート

これは、誰かのせいを探す作業ではありません。自分を知るためにやっています。

- ・ノートに写して書いても、この紙に直接書いても大丈夫です
- ・1日で全部やらなくてかまいません。しんどくなったら、そこで閉じてください
- ・答えが出てこない質問は、空欄のままで進みます

【1】いま、誰といると疲れるのか

過去より先に、今の自分の場所から書きます（10分）

- ・最近1～2か月で「会ったあとに疲れた」と思った場面は？

- ・その場面には、それぞれ誰がいた？

- ・その場で言わずに飲み込んだ言葉を、ひとつだけ

- ・会っているあいだは、うまくやれていた？ その場から苦しかった？

【2】子どもの頃の家

いちばん時間がかかるところです。書けるところだけで（20分）

- ・家の中で、誰の機嫌をいちばん見ていた？

- ・その人の機嫌が悪いとき、自分は何をしていた？

- ・家で「言わなかったこと」をひとつ思い出すと？

- ・親にすすめられたもの（進路・習い事・服）を、断ったことはある？

（【2】子どもの頃の家 のつづき）

- ・きょうだいがいた人は、その中で自分はどのような役だった？

- ・「いい子にしていなさい」と言われた記憶、そう思っていた記憶は？
-

【3】学生時代

友達のグループの中での自分を思い出します（15分）

- ・グループの中で、自分はどの役だった？（合わせる人・決める人・聞き役…）

- ・「本当は行きたくなかった」誘いを、ひとつ思い出すと？
-

- ・そのとき、行った？ 断った？
-

- ・断ったことがある人は、そのあと何が起きた？
-

- ・グループの中で、自分の話をどれくらいしていた？
-

【4】働きはじめてから

学生時代のクセが持ち込まれていないかを見ます（15分）

- ・職場で「これは言えない」と思った瞬間は？
-

- ・引き受けすぎて、しんどくなった時期はある？ いつごろ？
-

- ・そのとき、誰の顔をいちばん見ていた？
-

- ・その人は、【2】で書いた人と似ているところがある？
-

【5】共通点に丸をつける

ここまで書いたページを読み返して、同じことを言っている言葉に丸をつけます（10分）

私は、相手が _____ のとき、
合わせるスイッチが入りやすい。
特に _____ という場面で。

【6】ひとつだけ決める

たくさん決めると続かないので、次の1週間で試すことをひとつだけ（5分）

- ☐ 気が乗らない誘いを、1回だけ断ってみる
- ☐ 「本音を言うのが苦手」と、信頼できる人に1回だけ言ってみる
- ☐ 実家や職場との距離を、少しだけ変えてみる
- ☐ 何もしない（今回は、書けただけで十分）

・それを、いつ・誰に対して試す？

書いていて気づいたこと・思い出したこと

順番どおりでなくて大丈夫です。ひとことだけでもかまいません

書いたページは、見返さなくてもかまいません。

書いているあいだに「あ、ここから来ていたのかもしれない」と思える瞬間が
ひとつでもあれば、それで十分です。

育ってきた環境は、今さら変えられません。それでも振り返る意味があるのは、
「自分の性格が全部の原因ではない」と思えるようになるからです。