

休職中にやってはいけないこと 振り返りシート

「早く元に戻らなきゃ」の焦りに気づくノート

ここに挙げた7つは「絶対にダメ」という意味ではありません。自分がどれに当てはまるかを確認するためのシートです。

- ・当てはまる行動だけ、チェックして書き進めてください
- ・1つもチェックが付かなければ、それで大丈夫です
- ・答えが出てこない質問は、空欄のままで進みます

【1】 やったことがある行動にチェック

後悔しているかどうかは関係なく、まず「やったかどうか」だけを見ます

- ☐ 旅行に行って、疲れて帰ってきた
- ☐ 実家に帰って、年老いた親を見て落ち込んだ
- ☐ 友人に会って、無意識に比較してしまった
- ☐ 暗いニュースを見て、不安になった
- ☐ LINEの友達を整理した
- ☐ 「死」を連想させる映画や作品を観た
- ☐ 自己判断で、薬を減らす・やめる判断をした

【2】 チェックがついた行動を、ひとつだけ選んで振り返る

選ぶのは1つだけで大丈夫です（10分）

- ・それは、どんな場面だった？

- ・そのとき「早く元に戻らなきゃ」という気持ちはあった？ あったなら、どんな言葉で？

- ・終わったあと、実際はどうだった？

【3】共通点に気づく

7つに共通していたのは「早く元に戻らなきゃ」という焦り、と記事では書きました。自分の場合は？

私は、 _____ と思って、
 _____ をしていた。
本当は、 _____ だけでよかったのかもしれない。

【4】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）

- ☐ 「何かしなきゃ」と思ったときに、少しだけ何もしない時間を作る
- ☐ 生活リズムが乱れた日、自分を責めるのをやめる
- ☐ 気が乗らない誘いを、1回だけ断ってみる
- ☐ 何もしない（今回は、書けただけで十分）

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

休むこと自体は、何も間違っていないです。

後悔があるとすれば、休んでいる自分を責めながら、良かれと思って無理に動いたこと。

大切なのは、その行動をしたときに自分がどうなるか、を知っておくことです。

焦って前に進もうとしなくても、その時間はちゃんと、あなた自身のための時間です。