



【ワークシート】

kokocafe.jp

自分の「安心」を守るための境界線（バウンダリー） 再構築シート

このワークは、誰かに見せるためのものではありません。
あなたの心を守るための「作戦会議」として、リラックスして書き込んでみてください。

ステップ 1：侵入されている「境界線」に気づく

最近、職場で「モヤッとした」「ザワザワした」「フリーズした」場面を書き出します。

- **（例）** 終業間際に上司から「これ明日までね」と当然のように押し付けられた。
-

ステップ 2：自分の「本来の感情」を救出する

その時、あなたは本当はどうしたかったですか？

（「無理」「嫌だ」「怖い」など、素直な気持ちで OK）

- **（例）** 本当は断りたかった。自分の時間を大切にしたいかった。
-



ステップ 3：相手の感情を「返却」する

相手の反応（不機嫌、ため息、威圧感）は「相手の問題」です。それを切り離すための言葉を自分にかけてみます。

- **出来たらチェックを入れてください**
 - ☐ その不機嫌は、私の責任ではありません。
 - ☐ 相手がどう思うかは、相手の自由（課題）です。
 - ☐ 私は「ゴミ箱」にならなくていい。

ステップ 4 : 今日から使える「魔法のフレーズ」をストックする

次に同じことが起きたら、何と言いますか？（1 秒でも「間」を作る言葉を選びます）

- **（選択肢・書き込み）**
 - [] 「一度スケジュールを確認して、〇分後に回答します」
 - [] 「今は手が離せないので、メールで詳細をいただけますか？」
 - [] 「（嫌味に対して）そう思われるのですね。承知しました」
自分専用フレーズを書いてみてください↓
-



ステップ 5 : 自分への「許可証」を出す

境界線を引く自分を認めてあげましょう。

（声に出して読んでみてください）

「私は、自分の心と時間を守る権利があります。断ることは、攻撃ではありません。自分を大切にすることは、プロフェッショナルな仕事の第一歩です。」

このワークをやってみて、どうしても『NO』と言うのが怖い、心臓がバクバクするという方は、一度「こころのかふえ」で今の気持ちを吐き出してみませんか？



