

潜在意識の錬金術 | 一ノ瀬 零

断れない・疲れ果てる人の 境界線設計ガイド

「いい人」でいながら、自分を守る関係の作り方

登録特典③ | 人間関係テーマ | 読む時間：約15分 | ワーク：3回分

はじめに

「もっと優しくしろ」「自分を大切にしろ」——それだけでは、毎日の選択は変わりません。

境界線は性格の問題ではなく、「NO＝危険」と身体が学習している反応の設計の問題です。

① まだ言語化できていない悩み

- ▶ 断りたいのに「大丈夫です」と言ってしまう、後で自己嫌悪になる。
- ▶ 良くしてあげたのに、感謝されず傷つく。
- ▶ 休みたいのに「頼られると断れない」週末が続く。

コミュ力不足ではありません。「嫌われたら終わる」という前提が、毎回同じ選択をさせています。

② 根本原因——断れない人の3つの反応構造

構造① 価値＝役に立つ

役に立たないと、自分に価値がないと感じる。

例：頼まれないと不安になる

構造② NO＝関係終了

断ることと、嫌われることを同一視している。

例：断った翌日、相手の態度が気になって仕方ない

構造③ 我慢＝愛情

我慢することで関係を維持していると学習している。

例：本音を言うより、空気を読んで我慢する方が楽

人間関係の本を読んでも変わらなかったのは、テクニック不足ではありません。境界線を引く直前で、毎回ブレーキが作動していたからです。

ワーク——「NOと言えなかった場面」解剖テンプレ（3回分）

記録 1

何を頼まれた？	
本当は？	☐ 断りたかった ☐ 断れた
実際に言ったこと	
その後の気持ち	
断ったら何が起きたと思った？	

記録 2

何を頼まれた？	
本当は？	☐ 断りたかった ☐ 断れた
実際に言ったこと	
その後の気持ち	
断ったら何が起きたと思った？	

記録 3

何を頼まれた？	
本当は？	☐ 断りたかった ☐ 断れた
実際に言ったこと	
その後の気持ち	
断ったら何が起きると思った？	

③ 解決の方向性——小さく断る・小さく頼る・小さく休む

- 1
- 相手を变える前に、「どの場面で何を我慢しているか」を可視化する。
- 2
- いきなり大きく断らない。「今日は難しいです」と言えるサイズから始める。
- 3
- 今日試せる1つ：今週、1つだけ「今は難しいです」と言う場面を決める。

サイズ	内容
小	「今は難しいです」（時間をずらす）
中	「今回はお断りします」（明確に断る）
大	（診断後に設計） 負荷の高い関係の距離を取る

30問診断で「他人軸」の構造を読む

あなたが書いた人間関係の悩みと、他人軸・完璧主義のスコアを接続し、なぜ毎回同じ負荷がかかるのかを構造で読みます。

診断はこちら：

<https://selftlifecontrolbu.com/mailmag-15d.html>

無料で30問診断を始める →