

## 1 あなた、抱え込んでいませんか？

知らないうちに「抱え込んでいる」こと、ありませんか？ 22

ケース1 断りたいけど断れない イヤと言えない自分にモヤモヤ 24

ケース2 「助けて」と言えない 25

ケース3 他人の一言で傷つき、ストレスをため込んでしまう 26

ケース4 何でも自分のせいにしてしまう 27

ケース5 「完璧でないといけない」と思い込んでいる 28

ケース6 「しっかり者」と思われて、弱音を吐けない 29

ケース7 仕事ができるようになればなるほど、オーバーワークに： 30

ケース8 まわりの面倒をついみてしまう 31

ケース9 自分の居場所をキープするために頑張りすぎてしまう 32

ケース10 他人に任せるより自分でやったほうが早い 33

チェックリストで抱え込みタイプを診断 34

コラム 私も抱え込んでいました 40

## 2 あなたが「抱え込んでしまう」理由

しんどい気持ちの原因は、「抱え込み」かも 42

抱え込みすぎるとこうなってしまう 44

抱え込みの原因は「自己完結」 48

人間関係の希薄さが抱え込みを加速させる 52

90点を取ってもダメ出し？ 56

母性本能の強さが、抱え込む状況をつくる 60

抱え込む人は自分軸が定まらず、他人のSNSに振り回される 64

世間体を気にして無難な答えを求めると、

自分で決断できず、ストレスを抱える 68

抱え込む人は、自分の気持ちを大切にできない 72

コラム 抱え込まない「オフの過ごし方」 76

### ③ 抱え込みから脱出する

ほんのちよつとの工夫で「抱え込み」から脱出できる！ 78

自分のガマンの量をイメージしてみる 80

自分の仕事量を「見える」化する 82

自分のキャパシティを知り、「ほどほどOK」とする 84

なんでもかんでも自分のせいにするのをやめる 86

断ることで、うまくいくこともたくさんある 88

「思い出しイライラ」にストップをかける 90

被害者意識を持ちすぎない 92

「そうすべき」というログセをやめる 94

自分の本当の気持ちに気づく 96

自分の頑張りは自分で認める 98

ワークで抱え込みから抜け出す 100

ワーク1 心と体を軽くするワーク 102

ワーク2 おまじないを唱えるワーク 104

ワーク3 ノートに書き出すワーク 106

ワーク4 「したくないこと」を捨てるワーク 108

ワーク5 他人に荷物を手渡すワーク 110

自分に合うワークを繰り返し返して、抱え込みから自由に！ 112

コラム 抱え込まない「予定の入れ方」 114

## 4 まわりの人を上手に頼るには

どんな人でも頼り上手になれる 116

頼ることは、自分にも他人にもプラスの効果がある 118

簡単なことから頼んでみよう 122

ちよつとした質問をしてみよう 124

ワーク1 「助けて」と言うワーク 126

ワーク2 出さない手紙を書くワーク 128

頼り上手なお手本を見つけよう 130

うまくいかないときは「白旗」をあげよう 132

それでも抱え込んでしまったときは 136

あなたが抱え込みから卒業するときに起こる変化 138

コラム 私は事務が苦手です 142

## 5 ほどよい距離感でラク々に生きる

人間関係「ほどほど」のコツ 144

ケース1 苦手な上司に振り回されてしまうときは 146

ケース2 仕事でのミスを引きずって会社に行きたくないときは 150

ケース3 自己主張が激しく、何かと批判してくる部下の扱いに困っているときは 154

ケース4 家族のために尽くしても、報われない気持ちが募るときは 158

ケース5 口うるさい義両親との付き合いに悩んでいるときは 162

ケース6 学生時代にいじめにあった経験から自分に自信が持てないときは 166

ケース7 恋愛で、ダメな人にばかり尽くしてしまうときは 170

ケース8 辛い失恋を引きずって、次の恋愛に踏み出せないときは 174

家族や友達が抱え込んでいるときは 178

コラム 好きなことをするには 182

## 6 抱え込むのも悪くない

抱え込んでしまった自分のことも受け入れる 184

抱え込んだぶんだけ、成長できる 188

コラム 自分が変われる場所に行こう 192

### 付録 ワークシート

日記 194

ガマンリスト 198

出さない手紙 200