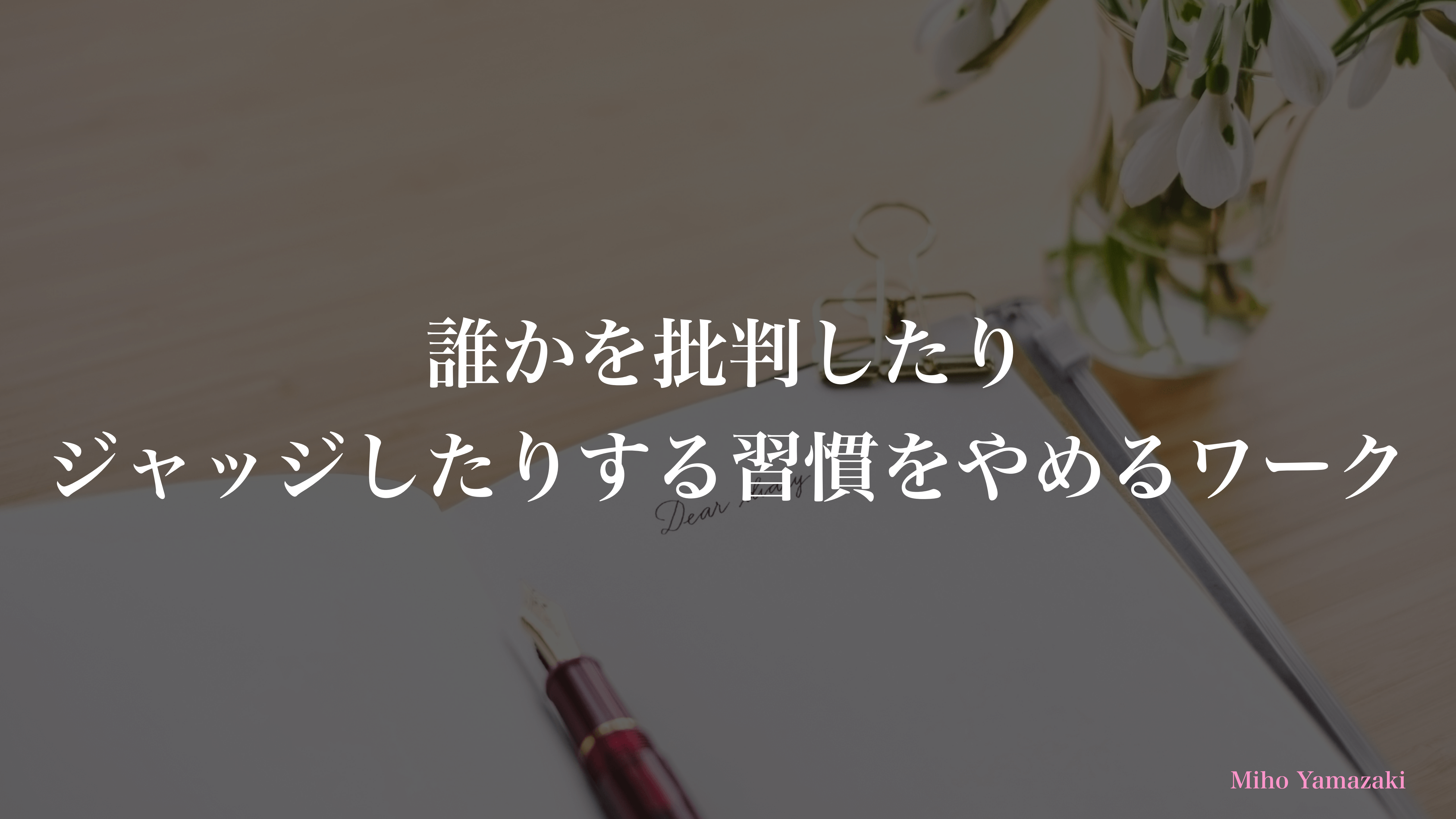


A background image of a desk with a fountain pen, a paper clip, and a vase of white flowers. The text is overlaid on this image.

誰かを批判したり ジャッジしたりする習慣をやめるワーク

他人をジャッジしている自分に気づきましょう

①人に対して怒ったり批判したりした出来事を
書き出してください。

※明らかな怒りや批判だけではなくちょっとした怒り
や批判にも気づけるようになりましょう

- 例)
- ・ 香水の匂いがきつい人って自分だけいい匂いだと思ってるのかしら？
 - ・ 電車に乗り込む時に割引されたんだけど、マナーを守れないなんて最低な人
 - ・ 収集日と違うゴミを置きっぱなしにするなんて、常識がない人があるのね
 - ・ 約束の時間にいつもちょっとだけ遅れる人って、非常識だと思わないわけ？
 - ・ レジが混んでたのに、品出しの店員が臨機応変にレジ対応しないなんて、教育がなってないお店ね

② ①の出来事に対して自分にも似たような要素がある
ことを書き出してください。

※今の自分ではなく、過去の自分にあった要素も
当てはまるかもしれません。

- 例)
- ・ 準備が遅い後輩にきつく当たってた時期があったな
 - ・ 友達の話最後まで聞かないで自分の話をしちゃう時がある
 - ・ 早く片付けないといけない仕事を後回しにしちゃう時がある
 - ・ 実家の母に「わかった」とテキトーな返事をして行動を曖昧にしていたな
 - ・ 急いでいる時に店員さんにきつく当たる時がある

③ ②であげた自分の行動を見つめて「人をジャッジするのはやめよう」と決めてみてください。