

氣を使いすぎて 疲れる人の メンタルケア

～自分と相手の境界線を意識することで、
優しさを守る力を得る～

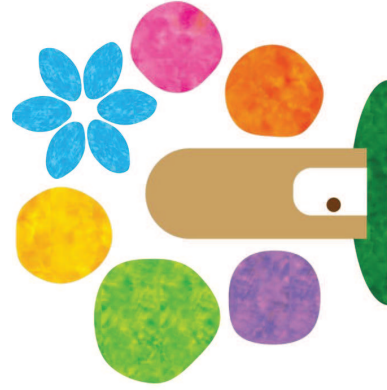
天晴れ介護サービス総合教育研究所 セミナー
外部講師 メンタルサポーター 工藤ゆみ

はじめに



- この場では、お互いの意見や気持ちを **否定したり、批判したりしません。**
もちろん、自分自身に対してもやさしくいきましょ。
- **ここでの内容はここだけのもの**として、外には持ち出さないようお願いします。
- ふだんの自分の枠を少し超えて、**たくさんの「やってみる」を大歓迎**します！失敗も、気づきも、全部が成長の材料です。
- **どんな意見もOK。お互いの発言を尊重し合う、そんな空気を一緒に作り**ましょ。
- そして今日はゴールではありません。
明日からの現場で、実践と繰り返しを通じて、あなたの力にしていってください。

自己紹介



メンタルサポーター 工藤ゆみ

【経歴】

高校卒業後、仙台の医療福祉専門学校介護福祉科卒業
特別養護老人ホーム合計5年、グループホーム合計21年、
メンタルサポーター5年

介護福祉士、公認心理師、認知症ケア専門士、介護支援専門員

【現在の活動】

天晴れ介護サービス総合教育研究所でコミュニケーションと

メンタルケアのオンラインセミナー外部講師

援助職向けのカウンセリング（介護事業所・個人）

グループホームパート介護職員。

介護保険外生活サポート（通院介助など）

【趣味・特技】

◎ 好きな食べ物～ チョコレート、カプチーノ、蟹

◎ 趣味～ ライブ遠征、マンガ、音楽

◎ 特技～ どこでも眠れる



3

本日の流れ

はじめに（安心安全の場とチャレンジのお願い）

- ・ 気づくー気を使いきる人の優しさ
- ・ 守るー奪うレンジャーを見極める
- ・ 整えるー境界線（バウンダリー）を知る
- ・ 選ぶーかわり方を自分で決める
- ・ 満たすー自分への思いやりで心にチャージする
- ・ 榊原先生Q&Aセッション
- ・ 次回セミナー予告
- ・ 質問、相談
- ・ ワーク

4

1, 気づく— 気を使いすぎる人の優しさ

優しさは人を支える力。

でも、やさしさが自分を苦しめてしまうこともある。

「やさしさを守る方法」を一緒に考えましょう。



5

1, 気づく— 気を使いすぎる人の優しさ

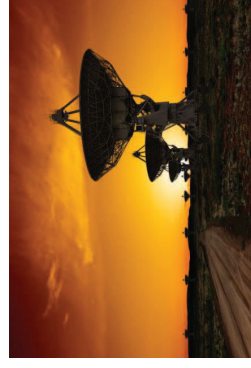


気を使う＝悪いことではない

気を使うことは、相手を大切にしたいという思いの表れ。

相手の小さな変化に気づけるのは、“やさしさのアンテナ”が
高い証拠です。

介護の現場では、それは大きな強みです。



6

1, 気づく— 気を使いすぎる人の優しさ



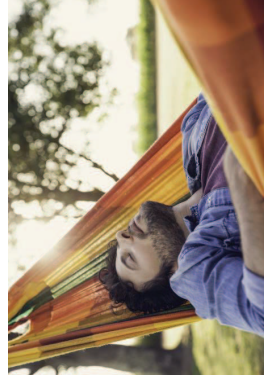
ただし、やさしさを使いすぎると…

「いい人でいたい」→ 自分の境界があいまいに

「断れない」「つい頑張りすぎる」——

やさしさが義務になると、心のバッテリーが消耗します。

やさしさを長持ちさせるには、“使い方”を変えることが大切です。



7

2, 守る— 奪うレンジャーを見極める



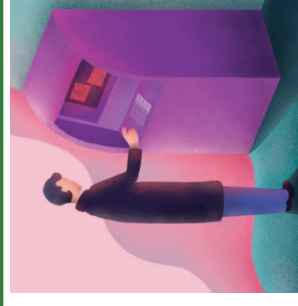
心のATMを守る発想

優しい人ほど「心のATM」を

開けっぱなしにしてしまいます。

境界線を引くことは“冷たさ”ではなく“誠実さ”。

優しさは無限ではなく、有限です。



※参考動画【完全攻略】ティカーの対処法！奪う人の唯一の弱点は1つだけ【心理学】

チャンネル名 心理コーチャよかわ

8

2, 守る—奪うレンジャーを見極める

タイプ	特徴	よくあるセリフ	イメージ例
	被害者タイプ	罪悪感で操る「なんで私ばかり」心のATMに暗証番号を渡す	
	傍観者タイプ	無関心・冷笑「どうせ無理」	ATMをじっと見ている
	攻撃者タイプ	批判・支配「お前のせいだ」	ATMをこじ開ける
	尋問者タイプ	詰問・論破「根拠は？なんで？」	心の鍵を探す
	脅迫者タイプ	威圧・恐怖「どうなるかわかってるよな」心の部屋に押し入る	

「あ、これ被害者タイプのパターンだな」と分かるだけで、
巻き込まれ方が変わります」

※参考動画【完全攻略】テイカーの対処法！奪う人の唯一の弱点は1つだけ【心理学】

チャンネル名 心理コーチとよかわ

9

2, 守る—奪うレンジャーを見極める

ステップ

行動

イメージ例

- ①見極める 被害者系 or 支配系を分類 “どんな引き出し方をされてる？”を観察
- ②感情を載せず事実を伝える 「今日は無理です」だけでOK 暗証番号を渡さない
- ③見返りを設定する 「その代わり～」 ATMの有料化
- ④小さく断る 「今は5分しか…」 利用時間の制限
- ⑤距離を置く SNS・会話距離を調整 心の鍵を取り戻す

「相手を変えるより、自分の“設定”を変えよう。」
「心のATMの暗証番号は“あなた専用”でいい。」

10

2, 守る—奪うレンジャーを見極める

「最近“ちよっと疲れた人”を思い浮かべてみてください。
どのタイプの“奪うレンジャー”に当てはまりそうですか？」

→ 個人でメモ & チャット投稿



11

3, 整える—境界線(バウンダリー)を知る

 **目的:**「自分と相手の責任の線」を理解し、罪悪感を減らす

 境界線とは、「どこまでが自分」「どこからが相手」という心の線。気を使いすぎる人は、この線があいまいになります。境界線を意識できると、無駄な罪悪感を抱えなくなります。

◆自分への問いかけ「最終的に困るのは誰？」



12

3, 整える—境界線(バウンダリー)を知る

「人の問題を“自分の宿題”にしない」

「相手の課題を奪わない」

「自分の課題も手放さない」



13

4, 選ぶ—関わり方を自分で決める

 「自分の心のエネルギー残量と相談して選ぶ」感覚

 「これをしないと困るのは誰？」と自分に問いかけてみる。

★困るのが相手なら相手の課題、

★困るのが自分なら自分の課題。

◎そして、介護の現場には“共通の課題”もあります。

チームで支え合うことで、境界線を保ちながら助け合えます。

14

4, 選ぶ—関わり方を自分で決める

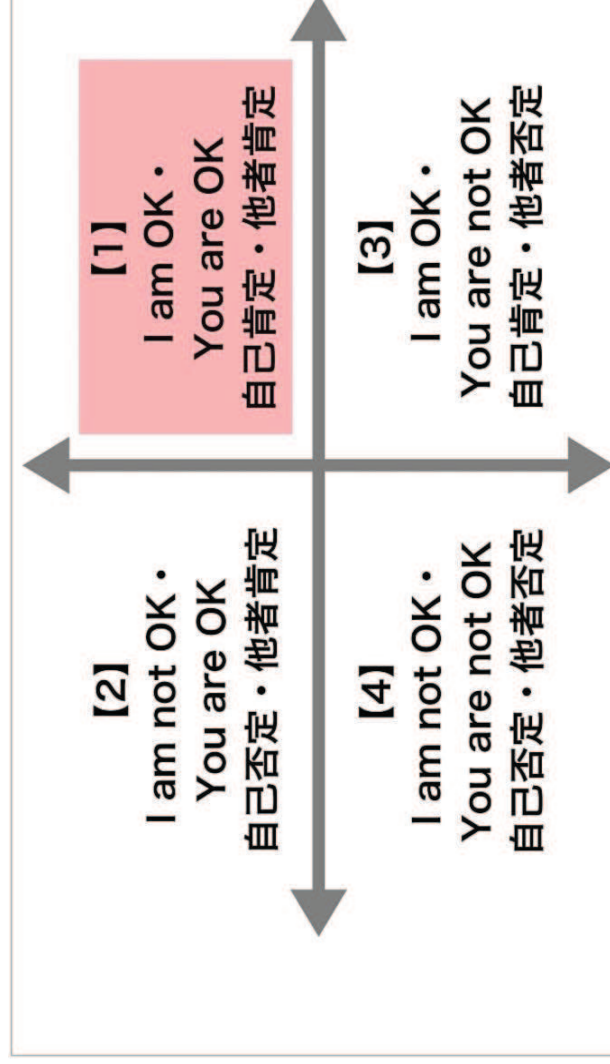
💬 ポイント！

「“一緒に考える”はOK、“一人で背負う”はNG」

「境界線を引くことは、距離を置くことではなく、
関わり方を選ぶこと」

15

4, 選ぶ—関わり方を自分で決める



16

4, 選ぶ— 関わり方を自分で決める

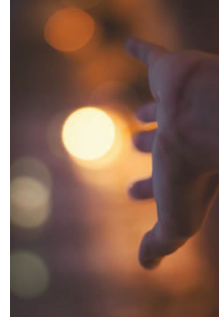
🔵 選ぶことは「整えること」

- ★境界線を引くことは、相手を切り捨てることではなく、“自分の心を整える”こと。
- ★感情の嵐に巻き込まれている時(ぐるぐる思考)は、自分の選択が「他人軸」になってしまいやすい。だからこそ、“今の自分に戻る”ことが大切です。

🌱 ポイント

「選ぶ＝整える」

「感情に流されず、“今の自分”に立ち戻る」



17

4, 選ぶ— 関わり方を自分で決める

☁️ ネガティブな感情に巻き込まれた時に起こること

- ★不安・怒り・悲しみなどの強い感情がわくと、“どうしよう”と頭の中がいっぱいになり、足元(現実)から離れてしまいます。これは自然なこと。悪いことではありません。

🌱 ポイント

「感情の嵐が来たら、“嵐の中にいる自分”に気づく」
「感情は“悪者”ではなく、“今ここ”を教えてくれるサイン」



18

4, 選ぶ— 関わり方を自分で決める

ACT(アクセプタンス&コミットメント・セラピー)の考え方

★ACTでは、感情や思考を「なくす」のではなく、
「**観察し、受け入れ、選ぶ**」練習をします。
感情の中で迷子になった時、
“自分の大切にしたい方向”を思い出すことが軸になります。

ポイント

「感情を消すのではなく、“つきあい方”を変える」
「嵐の中でも、“自分の羅針盤”を見失わない」

19

4, 選ぶ— 関わり方を自分で決める

ACT(アクセプタンス&コミットメント・セラピー)の考え方

- ① 気づく (Notice) 「今、私はどんな気持ち？」
→ 不安？ 怒り？ 悲しみ？ それとも焦り？
- ② 受け入れる (Allow) 「この気持ちが今ここにあるんだな」
→ 消そうとせず、“ここにある”ことを認める。
- ③ 選ぶ (Choose) 「私はこの状況で、どんな自分でいたい？」
→ 優しさ？ 誠実さ？ 勇気？

 自分の望みを思い出して、一歩だけ行動を選ぶ。

「感情は波。波を止めることはできない。

でも、波の上でどう立つかは選べる。」²⁰

4, 選ぶ—関わり方を自分で決める

選ぶことは「切り捨て」ではなく「整える」こと
境界線を引くことは、“距離を置く”ことではなく、
“関わり方を選ぶ”こと。

自分が無理をしてまで続ける関係や努力は、
優しさのエネルギーを消耗させます。

選ぶとは、「いまの自分を大切にする」というセルフケアの
行動です。



「選ぶ＝整える」

「“やさしさの使い方”を選べる人になる」

21

5, 満たす—自分への思いやりで心にチャージする

✨「自分をねぎらう力～セルフコンパッションのすすめ～」
“奪われない”よりも、“自分をやさしく満たす”ことを意識しましょう。
どんなに周りに優しくしても、自分を責め続けていたら、心のエネルギーは枯れて
しまいます。

自分への思いやり＝セルフコンパッションが、
優しさを長持ちさせるカギです。



22

5, 満たすー自分への思いやりで心にチャージする

セルフコンパッション3つの柱

柱	意味	セミナー向けの伝え方
 自分への優しさ (Self-Kindness)	失敗した自分を責めずに、ねぎらう	「また頑張ってたね」「大丈夫、やり直せるよ」と声をかける
 共通の人間性 (Common Humanity)	「苦しみは誰にでもある」と理解する	「私だけがダメなんじゃない、みんな悩みながら生きてる」
 マインドフルネス (Mindfulness)	今の感情を否定せず、気づく	「あ、今つらいついて感じてるな」と受け止める

23

5, 満たすー自分への思いやりで心にチャージする

セルフコンパッション

「責めるより、ねぎらう」
「孤立より、共感」
「否定より、気づき」

どう、とらえるかも選択できる！

24

5, 満たすー自分への思いやりで心にチャージする



問いかけ:

「この選択は、自分を苦しくしていない？」



★自分に問いかけてみましょう。

この行動は、やさしさから？

それとも、恐れや罪悪感から？

“いい人でいなきや”ではなく、“**私らしくありたい**”という軸で選ぶ。
それがセルフコンパッションの第一歩です。

「やさしさの源が**“無理”**ではなく**“心の余裕”**であるかを確かめよう」²⁵

5, 満たすー自分への思いやりで心にチャージする



セルフコンパッションを選択の基準にする

視点	“氣を使いすぎ”な選択	“セルフコンパッション”な選択
動機	断ったら嫌われるかも…	今の私には少し負担が大きいな
目的	相手を優先して自分を後回し	自分も相手も大切にできる範囲で
結果	疲れて自己嫌悪	余裕が生まれて、やさしさが循環する

5, 満たすー自分への思いやりで心にチャージする



エネルギーと相談する

境界線を引くとは、“どこまで関わるかを自分で選ぶ”こと。その基準は「自分の心のエネルギー残量」と相談して決めていい。

今の私は元気？ 余裕あり？ 無理なら「今は難しい」でいい。それが“自分への優しさ”です。



ポイント

「自分に優しくすることは、わがままではない」

「余白は、次の優しさのための充電時間」



27

まとめ

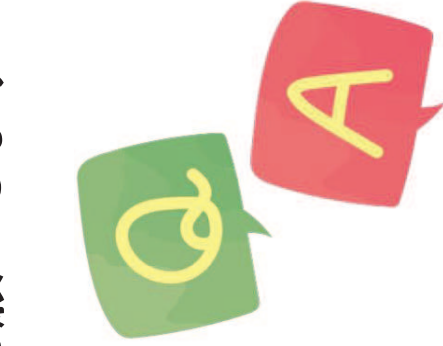
◆ 自分のやさしさを他人に奪われないように守る
相手を見極めて、他人に自分のやさしさを奪われないようにする

◆ かかわり方を自分で決める
自分のやさしさの使いどころを意識する。
他人や感情に流されず、自分で決めることができる。

◆ 自分をねぎらい、心にエネルギーを補充する
自分が満たされていれば、やさしさを選ぶこともできる。

榊原先生との Q&A

✦感想、質問、疑問、悩み、相談などチャットに投稿
お願いします！



29

次回予告

🌱11月13日（木）10時～ 進絵美さん
状況別面談スキル④



🌱12月17日（水）10時～ 工藤ゆみ
介護職の言語化トレーニング



お楽しみに！！

30

感想、相談など

💡「困りごと、相談したいこと」

- チャット投稿
- みなさんからフィードバック
- 感想、明日からやってみたいこと

31

ワーク①

- 💡「氣を使いすぎて疲れた時のリセットワーク」
～自分の気持ちを整理して、“次どうしたいか”を選ぶ～
- ① 感情を言語化して整理する
 - ② 「自分が何を大事にしたいか」を思い出す
 - ③ ネガティブから抜け出すよりも、「次にどう動きたいか」

- チャット投稿
- みなさんからフィードバック
- 感想、明日からやってみたいこと

32

ワーク②

💡「気を使いすぎて疲れた〇〇にどう声をかけますか？」

- ① 友達だったら
- ② 家族だったら
- ③ 自分の推しだったら
 - チャット投稿
 - みなさんからフィードバック
 - 感想、明日からやってみたいこと