

LINE登録特典

仕事で消耗した夜に使う

HSP帰宅後 5分切り替えリスト

職場で使い切ったエネルギーを、
これ以上減らさないための
夜のセルフケアガイド



元気になることを目標にしない。
今夜の自分に、仕事の続きをさせないために。

はじめに

このチェックリストは、仕事そのものよりも、人の表情・声のトーン・会議中の空気・雑談・クライアント対応などで消耗しやすいHSPさんのために作りました。

帰宅後にぐったりして動けないのは、意志が弱いからではありません。職場で周囲に気を配り、いくつもの情報を受け取り続けた結果、頭と気持ちを使い切っている可能性があります。

そのような夜に、丁寧な暮らしや長いセルフケアを求められても、実践するのは難しいですね。この特典では、元気になることや充実した夜を過ごすことを目標にしません。

まずは、仕事で受けた刺激を家に持ち込みすぎないこと。これ以上自分を消耗させないことを目指します。どの行動も1分から5分程度で、特別な道具は必要ありません。

【使い方】 帰宅後、今日の状態を選ぶ

- 1 頭が疲れていて、何も考えたくない
- 2 人に気を遣いすぎて、心がザワザワしている
- 3 会話や会議の反省が止まらない
- 4 何もしたくなくて、スマホだけ見続けている

状態を選んだら、該当するページの行動から「いちばん簡単そうなもの」をひとつだけ実践してください。

選ぶ基準は「今の自分に必要そうか」ではなく、「これならできそうか」です。全部やらなくて大丈夫。チェックの数を増やすことが目的ではなく、帰宅後の自分に仕事の続きをさせないための、小さな区切りを作ることが目的です。

玄関から3分で仕事を 家の外に置いてくる

帰宅直後は、職場モードから生活モードへ切り替わる大切なタイミングです。玄関に入ってすぐスマホを見たり、仕事用のバッグを目に入る場所に置いたりすると、頭の中では仕事が続いたままになりやすいんですよ。

ここでは、考えなくても体だけで実行できる切り替え行動を紹介します。全部行う必要はありません。

☐ 玄関のドアを閉めたら、息をゆっくり3回吐く

吸うことよりも、吐くことを意識します。今日の仕事をすぐ振り返らず、まず呼吸に意識を向けます。

☐ 仕事用のバッグを決めた場所に置く

床やソファの横ではなく、視界に入りにくい場所へ置きます。バッグを置く行動を、仕事終了の合図にします。

☐ 靴を脱いだら、足の裏で床を3秒感じる

頭の中に意識が集まりすぎているときは、足の感覚を確かめます。冷たい・硬い・やわらかいなど、感じたことを判断せず受け取ります。

☐ 手を洗いながら、「今日の仕事はここまで」と心の中で言う

声に出さなくて大丈夫です。仕事の結果を評価するのではなく、今日の勤務時間が終わった事実だけを確認します。

☐ 部屋着に着替える

着替えは、職場に合わせる自分から、自宅で過ごす自分へ戻るための切り替え行動です。きれいな部屋着でなくても構いません。

☐ 照明を一段階暗くする

明るさを少し落とすことで、職場とは違う環境だと感じやすくなります。

☐ 水を一口だけ飲む

一杯飲むことを課題にすると面倒に感じる日もあります。一口で完了にして、体に意識を戻します。

今日のひとつ

今日、選んだ行動：

行ったあとの感覚：

- ☐ 少し区切りがついた
- ☐ 変化は分からない
- ☐ 今日は難しかった

変化が分からなくても失敗ではありません。仕事から帰宅した自分に気づいてあげた時点で、このページの役割は果たしています。

人に気を遣いすぎた夜の 対人疲れリセット

今日は誰かの機嫌が気になった、相手の反応を読み続けた、断れずに仕事を引き受けた。そのような日は、帰宅してからも相手の表情や声が頭に残りやすいですね。

対人疲れが強い夜に必要なのは、出来事を細かく分析することではありません。まず、自分の意識を他人から自分へ戻す時間を作ることです。

☐ 誰にも見せない表情を10秒作る

鏡を見る必要はありません。口元・眉・肩の力を抜き、人に見せるためではない顔に戻ります。

☐ 肩を上げて3秒止め、一気に下ろす

人と接している間に入っていた体の力を確認します。3回程度で十分です。

☐ 両手を胸やお腹に置く

言葉で自分を励ますことが難しい日は、手を置くだけでも構いません。自分の体がここにあることを確かめます。

☐ 今日、気を遣った相手の名前を紙に書く

名前の横に「今日はここまで」と書きます。相手について詳しく分析せず、紙の上に置いて終了します。

☐ 「今日の相手の機嫌は、相手のもの」と一度だけ言う

何度も唱える必要はありません。納得できなくても、一度言葉にして区切ります。

☐ 無音の時間を1分作る

テレビ・動画・音楽を止めます。無音が落ち着かない場合は、いつもより音量を下げるだけでも大丈夫です。

☐ 自分が今ほしいものを二択で決める

「静かにしたい」か「何かを聞きたい」か。「一人でいたい」か「誰かと話したい」か。正しい答えを探さず、今の感覚で選びます。

今日の境界線メモ

今日、私が背負わなくてよかったこと：

今夜、自分のために選ぶこと：

相手の機嫌を気にしてしまった自分を責めなくて大丈夫です。気にしてしまうことと、最後まで背負い続けることは別なんですよ。

会議と会話の脳内反省会を 2分で終えるメモ

HSPさんは、会議や会話が終わったあとも、頭の中で出来事を再生し続けることがあります。あの言い方は変ではなかったか、沈黙が長すぎなかったか、相手の表情が曇ったのは自分のせいではないか。

考え続けるのは、次に失敗しないよう自分を守ろうとしているからかもしれません。ただし、答えの出ない振り返りを夜まで続けると、休むための時間まで仕事に使うことになります。

このページでは、振り返る内容を3つに限定します。

1 今日、実際に起きたこと

解釈を入れず、事実だけを一文で書きます。

例) 会議で質問され、少し間を空けて回答した

例) 同僚との会話が途中で終わった

(記入欄)

2 自分の想像かもしれないこと

相手が不機嫌だった、自分を嫌ったなど、確認できていないことを書きます。

例) 返事が短かったので、怒っているように感じた

例) 発言後に沈黙があり、変なことを言った気がした

(記入欄)

明日確認する必要があること

本当に確認が必要なことだけを書きます。確認しなくても仕事が進む場合は「なし」と記入します。

(記入欄)

- ☐ なし
- ☐ ひとつだけ確認する
- ☐ メールや資料を見て確認する

反省会を終える一言（今夜使いやすいものを選んでください）

- ☐ 今日の会話は、今日の時点で終了
- ☐ 相手の本音は、今考えても決められない
- ☐ 必要なことは、明日の自分が確認できる
- ☐ 私は失敗を探すために帰宅したわけではない
- ☐ 今日は正解を出さなくていい

最後にスマホやノートを閉じます。考えが再び浮かんできても、消そうとしなくて大丈夫です。もう振り返りは済ませた、と気づき、別の行動へ移ります。

何もしたくない夜の 最小エネルギー行動

疲れているのに、SNSを見続けてしまう。入浴・食事・片付けなど、やることはあるのに体が動かない。そのような夜に、頑張って立て直そうとすると、できない自分をさらに責めやすくなります。

ここでは、有意義な夜を作ることより、これ以上の消耗を増やさないための行動を選びます。

☐ スマホを見る前に、5分のタイマーを設定する

5分後に必ずやめる必要はありません。時間が過ぎたことに気づくための合図として使います。

☐ SNSアプリを閉じて、ホーム画面を10秒見る

すぐに別のアプリを開いても大丈夫です。一度だけ流れを止めます。

☐ ソファに座ったまま、足の指を動かす

立ち上がれない日は、体の小さな部分だけを動かします。

☐ お風呂ではなく、顔か手だけを洗う

全部行うことを目標にしません。今日できる範囲で体を切り替えます。

☐ 食事を用意する代わりに、食べられるものを確認する

作ること・栄養を整えることを最初から求めません。今夜食べられそうなものを確認します。

☐ 明日の準備をひとつだけ行う

服を出す・バッグを置く・充電する・水筒を出すなど、ひとつで終了です。

☐ できなかったことではなく、今日終えたことをひとつ書く

出勤した・会議に参加した・帰宅した、など小さな事実で構いません。

☐ 寝る時刻ではなく、横になる時刻を決める

眠れるかどうかは決められません。横になる時間だけを決めます。

今日の最低ライン

今夜、これだけできたら終了にすること：

例) 歯を磨く 例) 水を飲む 例) 着替える 例) ベッドに入る

何もしたくない日に必要なのは、理想の夜ではなく、明日の自分へつなぐ小さな行動です。最低ラインを超えて何かできても、追加のノルマにはしません。

自分に合う帰宅後ルーティンを 3つだけ決める

毎日同じ状態で帰宅するわけではありません。会議が多かった日・クライアント対応が続いた日・一人で作業できた日では、必要な切り替え方も異なります。

完璧なルーティンをひとつ作るよりも、状態に合わせて選べる小さな行動を準備しておく方が続けやすいんですよ。これまでのリストから自分を使いやすそうなものを3つ選んでみてください。

ステップ1：玄関で行うこと

（記入欄）

例）バッグを定位置に置く 例）息を3回吐く

ステップ2：部屋に入って行うこと

（記入欄）

例）部屋着に着替える 例）照明を暗くする

ステップ3：寝る前に行うこと

（記入欄）

例）事実と想像を分けて一行書く 例）横になる時間を決める

今日の状態	使うページ・選ぶ行動
頭が疲れている日	(記入欄)
人に気を遣いすぎた日	(記入欄)
会話の反省が止まらない日	(記入欄)
何もしたくない日	(記入欄)

1週間の記録欄

曜日	今日選んだ行動	行ったあとの感覚
月		
火		
水		
木		
金		
土		
日		

毎日記録できなくても問題ありません。空欄の日を失敗として扱わず、使いたい日に戻ってくるための表として活用してください。

おわりに

ご覧いただきありがとうございました

仕事で人に気を遣い、家に帰る頃には何も残っていないと感じる日もありますよね。

そんな日に、自分を変えようとしたり、もっと強くなろうとしたりしなくて大丈夫です。まずは、今日の仕事を家の中まで持ち込みすぎないことから始めてみてください。

ひとつの行動で大きな変化を目指す必要はありません。玄関で息を吐く、バッグを置く、反省を一行で終える。そのような小さな区切りが、職場の自分から自宅の自分へ戻るきっかけになります。

次の一歩

今夜は、この特典の中から**最も簡単にできそうな行動をひとつ**選んでください。

自分に必要な行動を正しく選ぼうとしなくても大丈夫です。今の状態でも実行できそうなものが、今日のあなたに合った行動です。

一週間使ったあと、よく選んだ行動を3つ残せば、自分専用の帰宅後ルーティンができます。人に合わせるためではなく、自分のエネルギーを守るための時間として使ってみてくださいね。