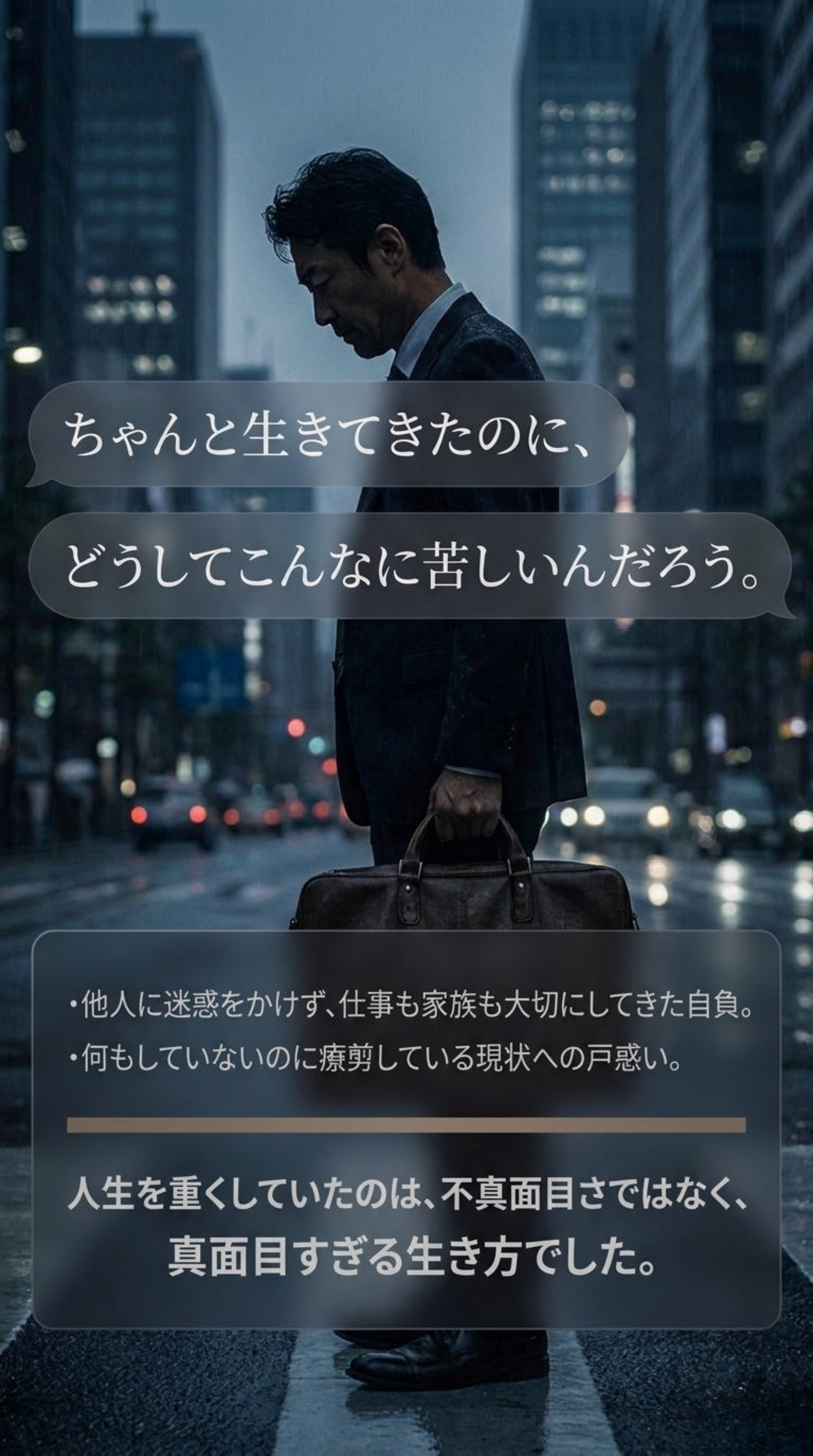


A man in a dark suit and white shirt is walking on a wet city street at night. He is looking down with a somber expression. He is carrying a brown leather briefcase in his right hand. The background shows blurred city lights and buildings, suggesting a rainy night in a metropolitan area.

ちゃんと生きてきたのに、

どうしてこんなに苦しいんだろう。

- ・他人に迷惑をかけず、仕事も家族も大切にしてきた自負。
- ・何もしていないのに療剪している現状への戸惑い。

人生を重くしていたのは、不真面目さではなく、
真面目すぎる生き方でした。

「真面目ですね」が、
いつから苦しくなったのだろう。

幼少期からの「頼りになる」
「しっかりしている」という評価の呪縛。



真面目さは長所だが、それに
「使われる」と自分を縛る鎖になる。

目的：真面目さを「捨てる」のではなく
「使い分ける」人生へ。



真面目をやめるのではなく、 真面目を休ませる。



【受講前】

- ・休むと罪悪感がある
- ・人の頼みを断れない
- ・自分より他人を優先



【受講後】

- ・必要な時に休める
- ・無理なことを断れる
- ・人生に余白が戻る



こんな毎日になっていませんか？

✓ 「大丈夫です」と無理して笑顔で作る

✓ これくらいで疲れたと言えない

✓ 頼まれると絶対に断れない

✓ 休むと怠けている気がする

真面目な人は「苦しさに耐えられる人」ではなく、
「『まだ大丈夫』と言い聞かせるのが上手な人」です。

あなたを疲れさせているのは、
仕事の量だけではありません。



根本原因は「～すべき」
という頭の中の厳しい規則。
あなたは怠けているのではなく、
自分に厳しすぎるだけ。

**真面目に生きれば、
必ず幸せになれるの
でしょうか。**

【従来の常識】

- 我慢できる人が立派
- 弱さを見せない
- 周囲を優先する

【新しい常識】

- 無理な時は断る
- 弱さを見せてもよい
- 自分の気持ちも優先する

**真面目に頑張る
「以外の選択肢」を持つ**

**非真面目とは、
人生を雑に扱うことではありません。**

今まで：すべてに真面目（疲弊）



非真面目フィルター

これから：大切なことを選ぶ（余白）

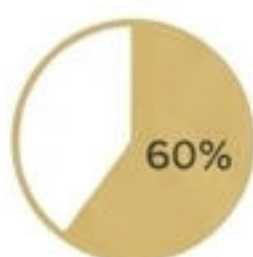
**自分を追い込まない。
大切なことにだけ、真面目になること。**

人生を軽くする 3つの非真面目原則



原則① 全部やらない

「本当に私がやる必要があるか？」



原則② 完璧にやらない

「今日はどこまでできれば十分か？」



原則③ 一人で抱え込まない

「誰かに手伝ってもらえないか？」

✦ ✦ この3つの掛け合わせで、心と時間に余白が生まれる。

1日1つ

一日ひとつ、真面目を休ませてみよう。

1

「今日はやらないこと」を決める



60%

60点で
終わらせる

2

3

小さなお願いを断る



4

何もしない時間を
「予定」に入れる

5

「楽しさだけ」で
選ぶことを一つ持つ



頑張る量を減らしたら、 大切なものが見えてきた。



「頑張らなくなったのではない。 何に頑張るかを選ぶよ うになったんだ」

- 👉【行動】 残業を断る、家事を完璧にしない、早く寝る。
- 👉【結果】 仕事のミスが減る、家族との会話が增える、 心に余裕が生まれる。

非真面目には、
少しでもコツがあります。

× 何もしない



○ 無駄を減らし大切に力を使う

× 断る＝冷たい



○ 正直に伝える誠実さ

× 60点＝手抜き



○ 目的を満たす賢い選択

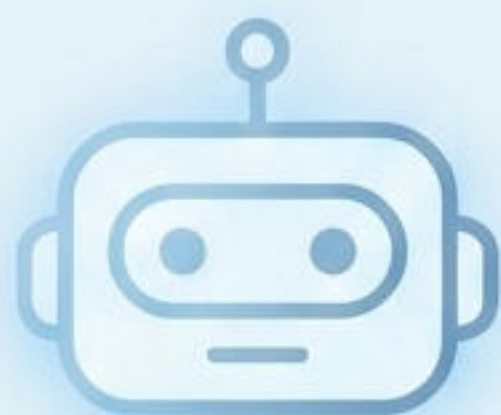
× 人に頼る＝無能



○ 成果を生むための判断力

AIに任せて、人間らしい 時間を取り戻そう。

【AIに任せる】



文章下書き・考えの整理

断り方の作成・優先順位

相棒



【AIに任せる】

文章下書き・考えの整理

断り方の作成・優先順位

【人が担当する】

- ・大切にしているものの決定
- ・最後に判断する
- ・休む、楽しむ

AIは「もっと働くための道具」ではなく
「働きすぎないための相棒」

あなたの人生から、ひとつだけ 重荷を下ろしてみよう。

- ① 一番重く感じていること・自分の中の
「べき」を書き出す



- ② その「べき」を「できる時にすればよい」
に言い換える

〇〇すべきだ



できる時に、〇〇をすればよい

今日、私は [.....] をしません。 

役に立たなくても、
[.....] を楽しみます。 

この講座で、一番伝えたかったこと。

**真面目であることを、
義務にしないでください。**

**真面目さは、
必要な時に使う力です。**

断ること、休むことは自分と未来を守る誠実な行動。
すべてに100点は不要。

非真面目のすすめ

— 頑張りすぎる人生を「選ぶ力」に変える

疲れの正体：「真面目すぎる」という鎖

あなたを疲れさせている「べき思考」



無意識の「迷惑をかけてはいけない」「完璧にするべき」という規則が、忙しさ以上の重荷になっています。



真面目な人は
「苦しさに耐えられる人」ではない

苦しくても「まだ大丈夫」と自分に言い聞かせ、限界を隠すのが上手なだけです。

「非真面目」という、大切なものを守る選択

非真面目とは、人生を「選ぶ技術」

全てに100点を目指すのをやめ、本当に大切なことにだけ真面目になる生き方です。

人生を軽くする3つの非真面目原則



全部やらない

+



完璧にやらない

x



一人で抱え込まない



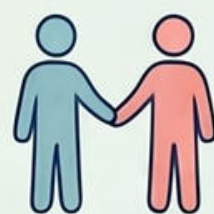
全部やらない

+



完璧にしない

+



一人で抱えない

=



心に「余白」

「真面目一択」から「非真面目という選択肢」を持つことによる、具体的な生活の変化

以前の状態 (すべてに真面目)



休むことに罪悪感がある



積みごつを断れない



100点 (完璧) を目指して止まる

これからの状態 (非真面目の導入)

休息

必要な時に、疲れる前に休める



人間関係

無理なことは、罪悪感なく断れる

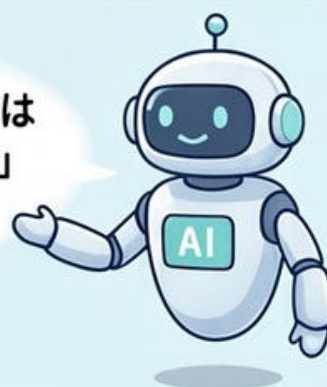


目標

60点でも「今日は十分」と進める



AIを「もっと働くためではなく、休むための相棒」として活用する



あなたはこれから、何にだけ真面目になりますか？

**もっと適当でいい。
もっと人に頼っていい。**

**これまでの真面目な生き方を
肯定した上で、
すべてを背負わない生き方を。**

**少し非真面目に、
もっと自分らしく。
あなたの軽やかな人生は、
今日から始まります。**

オンライン講座に参加する