



バーチャルファースト：ウェルビーイングキット

境界線組み立てワークシート

あなたの境界線評価からパターンを以下に追加し、ステップ1と2を実行してください。

パターン

1. 変える必要があること

2. 依頼すること

人

例：一日中届く通知の数を減らす

例：わずかな情報更新を一日中続けるのではなく、メール/メッセージの更新を1日1回に減らす

状況

例：休暇中は連絡を受けない

例：休暇中は、次のような緊急性のない連絡は受けたくない

個人的なアクション

例：頻繁に「はい」と答えるのを止める。業務時間に明確な制限を設ける

例：一定の間隔で休憩を取る。ミーティングの回数を1日に _____ 回以下に抑える。 _____ 時以降は仕事用のノートパソコンを使わない。