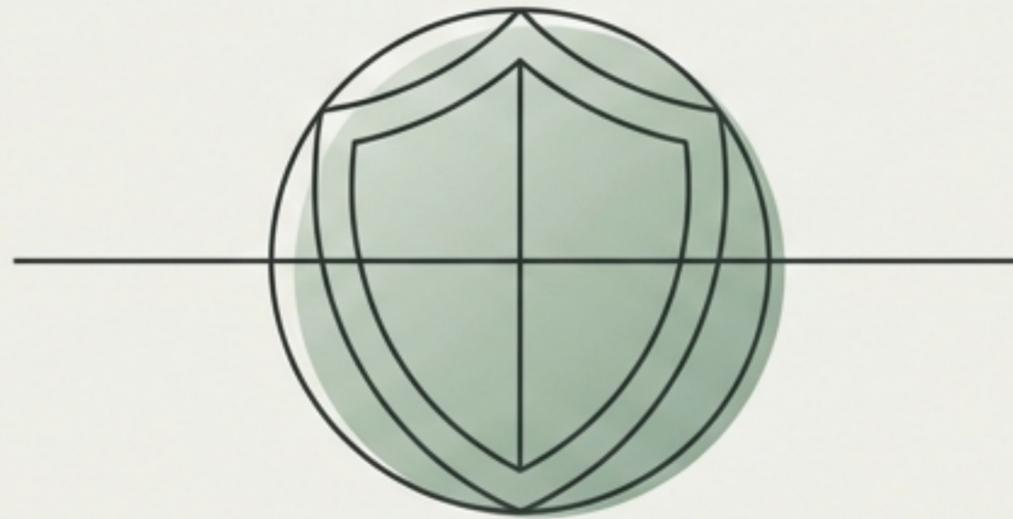


Noto Sans JP

誘いを断る時の具体的なコツ：ガエミ式メソッド



双極性スペクトラム・高パフォーマンス指向の人のための生存ガイド

双極性スペクトラム・高パフォーマンス指向の人のための生存ガイド

Based on the clinical notes of Shinagawa Mental Medicine (品川心療内科)

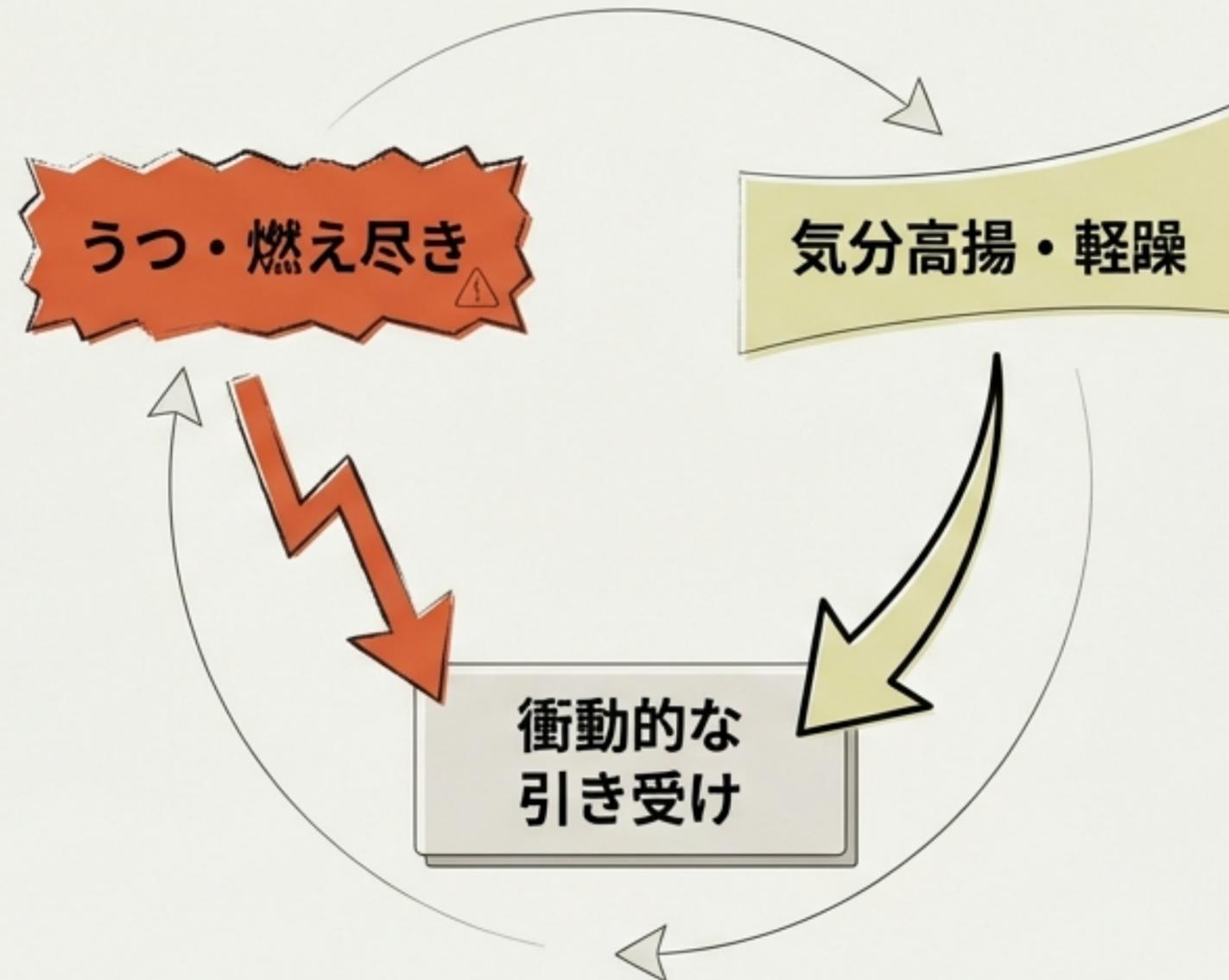


「No」はマナーではなく、 生存戦略である

ガエミ氏は説きます。「Noと言えること（断る力）」は単なる善マナーではありません。それは、あなたの**生存脳**と生活を守るための唯一の防壁です。

「軽躁」の罠：なぜ私たちは衝動的に引き受けてしまうのか

軽躁状態（気分が高揚している時）にあると、魅力的な誘いや新しいプロジェクトを無意識に引き受けてしまいます。しかし、ガエミ氏は警告します。それが後の「うつ」や「燃え尽き」を招く最大の要因なのです。





RULE 01: 「判断の24時間ルール」を宣言する

気分の高揚による衝動的な承諾を防ぐため、あらかじめ周囲に自分の「ルール」を伝えておく。

「お誘いありがとうございます。実は今、『大きな決断や約束は一晩寝てから決める』という健康上のルールを設けているんです。明日返事をしてもいいですか？」

- ✓ POINT: 「嫌だから断る」のではなく、「**医師や健康管理上のルール**」を理由にすることで、角を立てずに時間を稼ぐことができます。



RULE 02:

「エネルギーの予算」 という考え方を伝える

自分のエネルギーを「銀行預金」のように捉え、残高不足（予算オーバー）であることを伝える。

BIZ UDGM

「とても面白そうな話ですね。ただ、今の私は『エネルギーの予算』が上限に達していて、これ以上増やすと体調を崩すリスクがあるんです。せっかくですが、今回は見送らせてください。」



POINT: 「忙しい」という主観的な言葉は避けましょう。「予算（キャパシティ）」という客観的な表現を使うことで、相手は状況を理解しやすくなります。



RULE 03:

「夜のイベント」は 脳への攻撃とみなす

サーカディアンリズム（体内時計）を重視するガエミ氏にとって、深夜の会合は「脳への攻撃」に等しいものです。

BIZ UDGM

「申し訳ないのですが、私は睡眠のリズムを崩すと体調に直結してしまう体質なので、夜の外出は控えているんです。もしよければ、後日ランチかお茶の時間にお話ししませんか？」

- ✓ **POINT:** カウンター・オファー（代替案）として「昼の時間帯」を提案することで、関係性を維持しつつ自分のリズムを守ります。

RULE 04: 人間関係の「棚卸し」

距離を置く (Distance)



「躁を煽る友人」

と一緒にいると気分がハイになり、
無茶な行動をしてしまう友人

Action: 治療中は連絡を控える

大切にする (Cherish)

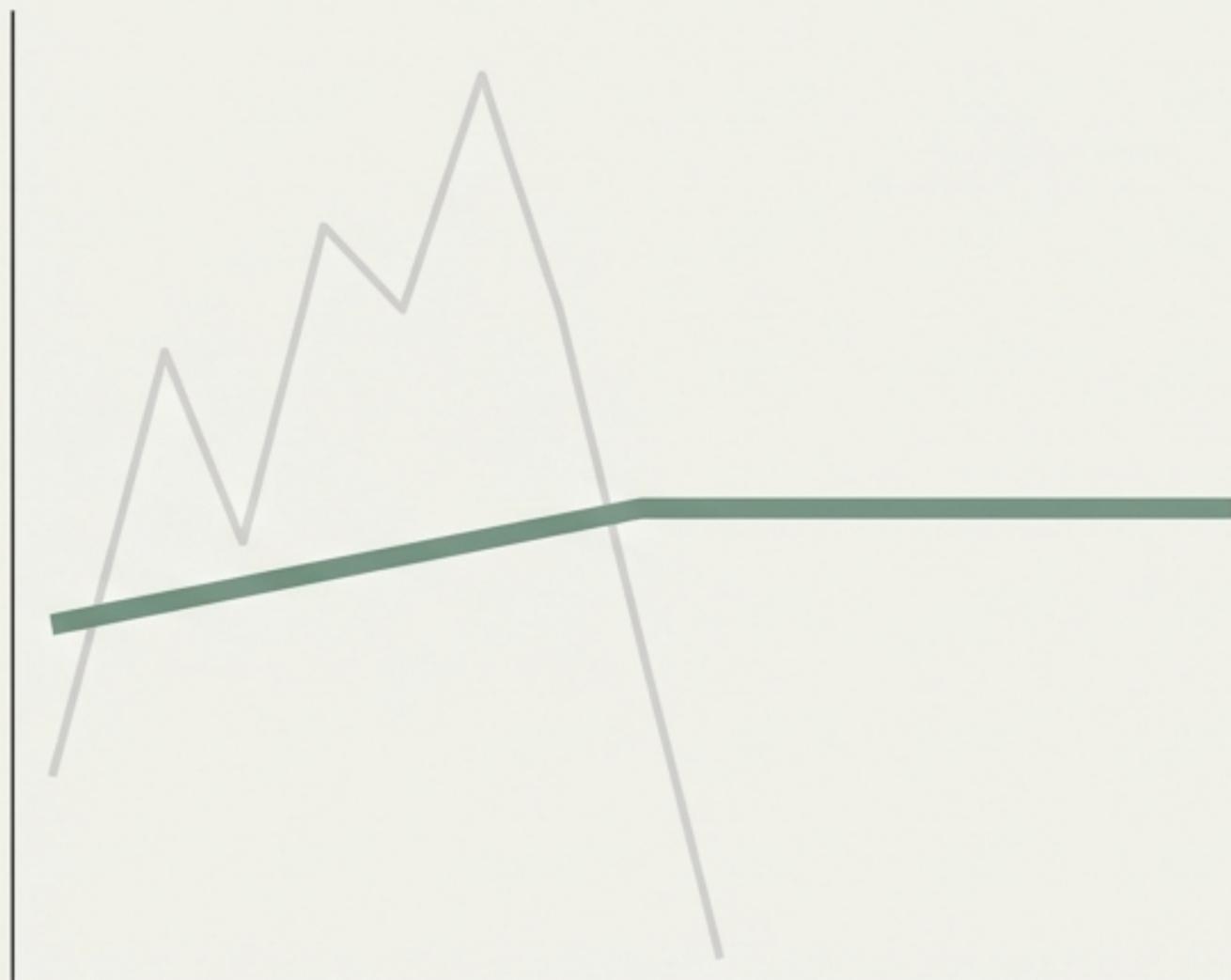


「安定させてくれる友人」

自分のルーチンを尊重し、
静かに過ごせる友人

Action: 大切に付き合う

戦略: カミングアウトの必要はありません。「自分は今、健康を最優先にする時期なので、以前ほど頻繁には会えない (体質改善中)」と伝えて期待値を下げてください。



RULE 05: 職場で「境界線」を引く

過重労働は再発の最大のトリガー。「瞬間的な成果」より「継続的な安定」を選びます。

「貢献したい気持ちは山々ですが、今の私の最優先事項は『安定してパフォーマンスを出し続けること』です。無理に引き受けて途中で倒れるよりも、今のペースを守らせていただく方がチームのためになると判断しました。」

- ✓ POINT: 断ることは「サボり」ではなく、「チームのためのリスク管理」と位置づけます。

ガエミ式・生存のための5つのルール

01. 24時間ルール
大きな決断は一晚寝てから

02. エネルギーの予算
客観的な残高不足を伝える

03. 夜の防衛
夜の誘いはランチに変換する

04. 人間関係の棚卸し
安定をくれる人を大切にする

05. 職場の境界線
安定こそが最大の貢献

断ることは「自分へのリスペクト」

周囲に振り回されるのをやめ、自分の脳のリズムを守るために境界線を引くこと。
それは「自己尊重 (Self-respect)」の回復に他なりません。



「あなたの脳を守れるのは、
世間の常識でも医師でもなく、
あなた自身の『No』という
言葉だけである。」