

やらないことリスト チェックリスト & 1 週間トライアルプラン

日々の生活を充実させるためには、やることリストだけでなく「やらないことリスト」も大切です。このガイドでは、効果的なやらないことリストの作成と 1 週間のトライアルプランを紹介します。

やらないことリスト

- **仕事でやらないこと**
 - ☐ 目的のない会議には参加しない
 - ☐ 30 分以上の残業はしない
- **生活習慣でやらないこと**
 - ☐ 夜 10 時以降はスマホを見ない
 - ☐ 寝る前の動画視聴をやめる
- **人間関係でやらないこと**
 - ☐ 愚痴だけの付き合いはしない
 - ☐ 即返信を強要されない

1 週間トライアルプラン

「とりあえず 1 週間だけ」試すことで、自分に合ったやらないことを見極めましょう。

- **Day 1-2: 行動を記録**
 - ☐ 1 日の行動・スマホ使用時間・人付き合いをメモする
- **Day 3-4: 不要トップ 3 を選ぶ**
 - ☐ 不要だと感じた行動を 3 つ選び「やらないことリスト」に書く
- **Day 5: 小さく実行**
 - ☐ 1 つだけ「やめる」と決めて試す(例: 夜 10 時以降スマホ禁止)
- **Day 6: 周囲に宣言**
 - ☐ 家族・仲間・SNS に「やらないこと」を伝える
- **Day 7: 振り返り**
 - ☐ うまくいったこと／不便だったことをメモし、翌週に調整