やらないことリスト

科目：　仕事用　　Date:　　年　　月　　日

やりたくないこと、苦手なこと、苦痛なことなどありのまま書き出してみよう
やらないことを決めて仕事の断捨離を実行しよう！

	やりたくないこと、手放したいこと	やめると得られるもの	解決策

thank you

「ありがとう！」と感謝して手放そう