



大來尚順
OGI, Shojun

あなたは、
あなた。

ありのままの自分を受け入れ、
疲れた心をリセットする

はじめに

人は誰もが、忙しい毎日の中でさまざまな悩みをもって、日常生活をおくっています。

そんな中で、少しでも立ち止まって周りを見渡してみてください。そして、こう考えてみてください。

今、たまたま自分の目に映った名前も知らない人も、仕事やプライベートを含め、普段自分の周囲にいる人も、実はすべての人は他人からは分からない悩みを抱えて生きているのだと。

せわしなく毎日を過ごしていると、深く考える余裕がないかもしれませんが、誰もが人間関係、仕事、恋愛、人生設計など、いろいろなことで悩み、

その悩みが大きく膨れあがってしまうこともあるはずです。

また、ときとして自分の問題だけではなく、周囲との人間関係などに振り回されることで、期せずして嫌な思いをすることもあてでしょう。

そう、人が生きるということは、言ってみれば常に悩みに立ち向かい、それに折り合いをつけることの連続なのです。

人の心に潜む悩みには、小さなものもあれば、大きなものもあるとは思いますが。しかし、何かしら悩みながら生活をしているのは、決してあなただけではないのです。

人それぞれ、そのときどきで、その人なりの悩みを必ず持っています。

ただし、十人十色の悩みがあるといえども、実はすべての悩みに共通して言えることがあります。

それは、「焦り」「怒り」「悲しみ」「淋しさ」というような感情の起伏に右往左往してしまう、心の振れ幅による疲れです。

この疲れを癒すためには、「今のあなたは、そのままでもいい」と受けとめることが、もっとも大切なのです。

本書では、そんな日々のさまざまな悩みの事例を24のテーマに厳選し、あなたがありがたの自分の自分を受け入れ、疲れた心をリセットできるコラムを「心の処方箋」として紹介しています。

感情の起伏に縛られず、周囲にも振り回されず、見失いがちな「あなた自身」を取り戻す手立てとして、本書をお読みいただければ幸いです。

大來尚順

24

先のことと不安になるのは、
現在が充実しているということ

150

23

「忙しい」というのは、決してネガティブな
ことばかりではない

144

22

同じことで失敗して落ち込んでしまう自分を、
ちゃんと許してあげる

138

21

何もかもが嫌になってしまったら、
自分の気持ちに素直になればいい

132

20

自分の嫌な部分を変えたいと思っても、
本当は変える必要はない

126

19

信頼していた人に裏切られてしまったら、
二つの視点から考えてみる

120

18

何かが長続きしないのは、
そのときの自分に必要がないから

114

17

極端に自己嫌悪に陥ったときは、
自分の両面を見直してみる

108

16

「自分らしく生きられていない」と思うのは、
強く優しい人である証

102

15

眠れない夜があるのは、
あなたが繊細で思慮深い証明

096

14

「なんか淋しい」と孤独に苛まれるときは、
自分と対話するいい機会

090



「あ、この人と合わない」と思ったときは、 自分の「ものさし」を大切にする

そのままでもいい

日々の生活の中で「あ、この人と合わない」と思う人に出会うことが、よくあるのではないだろうか。これはいたって自然なことであり、特に気にすることではありません。

ましてや、そう思ってしまう自分を責める必要もまったくありません。人によっては、どうにか接点を見つけて仲良くする方法を探ろうと必死になり、余計に悩まれる方がいらっしやいますが、そんな必要などありません。

結論を言うと、「あ、この人と合わない」と思ったら、「合わない」ことを認め、「やっぱりこういう人とは私は合わないのだ」というような感じで、その思いを受け流し、極力気にしないようにしてください。

あなたが「この人と合わない」と判断を下すまでには、さまざまな経験をされてきたことだと思います。

人との付き合いの中でいろいろなことを感じ、学び、ときには相性が合わないと思った人と、あの手この手を使ってどうにか仲よくしようと取り繕ってみたり、試行錯誤という名の苦難を試したこともあったことでしょう。それをわざわざ蒸し返して苦しまなくても大丈夫です。

「この人とは合わない」と思ったら、そのときはその思いに抵抗するので

はなく、素直に受け止めて、それなりにお付き合いすることです。

つまり、その人のことを考えすぎないようにするのです。抵抗するとそれだけ余計なエネルギーが消費され、疲れるだけです。

そんな状況は、あなたにとってナンセンスです。

誰にでも自分と相性が合う人、合わない人がいます。少しご自身の過去を振り返ってみてください。

学校、職場、近所付き合いなど、いろいろな場所や環境を転々と移動しても、なぜか合わない人が出現してしまうということはなかったでしょうか。

どこに行っても、どうしても好きになれない人に巡り遇^{めく}ってしまふ不思議な体験をされているはずです。

実はこれは世界中の誰しものが例外なく当てはまることであり、紛れもない

現実です。ですから、「この人と合わない」と思う自分自身に対し、否定的な感情を持つ必要はありません。

「合わない人」だと思ったら、「これは仕方がないことだ」と気持ちを切り替えて、その人のことに気を回さないようにしましょう。

あなたの貴重な時間と体力はもっと大切に前向きなことに使ってあげてください。

ただ、そうはいっても仕事などの諸事情によって、どうしても付き合っていかなければならないこともあるでしょう。

その場合は、自分である程度、自分自身に負担のかからない付き合い方や接し方を準備しておくといいいでしょう。

つまり予防線を張るということです。そうすると気苦労も軽減されます。

大切なことは無理をして取り繕う必要はないということです。

人の好き嫌いなどの好み（判断）というものは、これまでの私たちのさまざまな経験が蓄積されてつくりあげられた「ものさし」です。

正直に言うと、その「ものさし」にあなたの偏見が含まれていることは否めません。ですが、それは長年たくさん苦労を経験してきて形成されたものです。そういう意味では、もう今さら変えることのできない、自分の考え方、見方、価値観など、自分にはどうしようもないものがあるのは仕方のないことなのです。

それはそれでいいのです。自分の「ものさし」を大切にしてください。それらを無理に変えようとせず、「よし」としてください。

大切なのは、そんな自分とうまく付き合っていくという心構えを持つこと

です。必要なときがくればその「ものさし」は変化することもあります。

ですから無理に変化させようと思ふ必要はありません。それよりもその「ものさし」の使い方のほうが大切なのです。

自分の「ものさし」とうまく付き合っていく心持ち

自分の「ものさし」とうまく付き合っていくための「ヒント」は、あなた自身の中にあなたの経験によってつくられた「ものさし」があるように、周囲の人々にもあなたと同じように、さまざまな経験を通してつくられた「ものさし」があるという視点を知ることです。つまり、人はみなそれぞれ自分のオリジナルの「ものさし」を持っているということです。

自分の意志だけを貫き通そうとすれば必ず角が立ってしまい、相手との関

係が思わぬ方向へ動き、悪い状況に発展することもあります。これは簡単に想像がつくことでしょう。自分らしく生活していこうとすることは、他人にも他人らしく生活してもらうことでもあります。

これをきちんと意識することで、「あ、この人と合わない」と思う人にもある程度節度ある対応をとったうえで、自分の「ものさし」を大切にしながら付き合うことができるでしょう。

実は、これはただ自分の好き嫌いを押し通すだけでは終わらない、一段上の冷静で穏やかな考え方です。

基本は、あなたはあなたの思いをそのまま受けとめるだけでよいのです。それに対してどうにかしようと思い、苦しむ必要はありません。そのまま受

け流してください。

ただ、どうしても自分の思いや感情を丸くまとめたという方は、自身に最低限の負担しか掛からない付き合い方や接し方を準備しておくといいでしょう。準備する間、少しでもだけ苦労しますが、準備が完了してしまえばもう安心です。

くれぐれも、あなたらしく生活されることを心掛けてください。



理不尽な思いをして心がなえてしまったら、 ちよつと上から目線になってみる

— わざわざ心に波を立てない

「はあ?」「どうして?」「なんでそうなるの?」「意味分らない!」。

責任の擦り付け、無理な仕事の押し付け、突然の叱咤など、これまでにまったく訳も分からず誰かから理不尽な思いをさせられ（攻撃され）、心がなえてしまったという経験をされた方は大勢いることでしょう。

もしかしたら、今まさにそんな状況に直面しているという方もおられるかもしれません。

今後、そんな場面に直面したときの対処法の一つとして、次のようなことを実践してみてください。

攻撃してくる方には、「こいつはそういうことをする（言う）人だ」と相手にラベルを貼って、呆れた顔をして大きなため息を一つつき、あとは気に留めないようにしてみるのがです。

相手へのそれ以上の感情や思考は無用です。

それよりも、もし理不尽に頼まれた仕事などがあれば「早く終わらせること」にエネルギーを傾注してください。その方が、きっと明るい未来に繋がります。

理不尽な攻撃をしてくる人というのは、基本的に変わっているか、性格がねじ曲がったような人です。そんな人はもう放っておいて大丈夫です。そのうち、その人は自滅します。

大切なのは、相手に仕返ししてやろうと奮起し、荒れた心をさらに波立たせないことです。仕返しを試みて奮起したところで、それは負のスパイラルにはまってしまっただけです。つまり、やられたら仕返しするというエンドレスな戦いの繰り返しです。そんなことに巻き込まれれば、あなたはさらに傷ついてしまいます。

何も自分から身を削りに行く必要はありません。

そういうときは、「ああ、かわいそうに。この人は私に嫌われた」「だからこの人はダメなんだ」というような、ちよつと上から目線の思いを持って、

やり過ごしてください。

時間が解決してくれる

しかし、そうは言っても理不尽な攻撃を受けたその瞬間からしばらくは、気持ちがあえ、気分も悪く、イライラした感情が消えないでしょう。

それは自然のことです。周囲に愚痴を言うなり、好きな方法でストレスを発散してください。

ただ覚えておくべきことは、嫌な状態も一時的なもので、ずっと続くことはありません。早ければ数分後、長くても一週間もすれば治まるものです。

少しあなた自身の過去を振り返ってみてください。これまでに同じような

嫌な思いをしたことがあると思いますが、今でもそれを強く引きずっていませんか？

人間は本当によくできていて、ある程度時間が経つと、嫌なことを忘れるか、嫌な過去を経験の一つとして処理します。

確かにそれまでは辛いかもしれませんが、極力相手のことを考えないようにすると、複雑な心の荒波も早く治まります。

生きていると、嫌なこともあれば嬉しいこともあります。片方が永続的に続くということはありません。理不尽な攻撃を受けてしまい、気持ちがなえてしまったら、なえた気持ちのあなたを大切にしてください。

そうしているうちに、気持ちはいつも通りに戻り、きっと気が付いたら嬉しいことに巡りあっているでしょう。

もし、あまりにも酷い攻撃の場合には、駆け込める場所や相談できる場所もたくさんあります。

例えば、精神的にも肉体的にも耐えられないときがきたら、行政や労働組合などにも相談できます。実際にそこまではしないとしても、何らかの最終的な決断をする状況になった場合には、自分の方がはるかに優位なのだと思って、あなたらしく生活なさってください。

理不尽な攻撃を他人から受けたときこそ、なえている場合ではありません。できる限り強気でやりすごしましょう。すべては時間が解決してくれます。



無性にイライラするときは、 素直に感情に任せてみる

無理に抑えつけない

どんな人にだつて無性にイライラすることがあると思います。その理由がハッキリしている場合もあれば、理由が明確ではないこともあるでしょう。また、身体のバイオリズムが関係しているときもあるでしょう。

そんなときは、節度ある範囲で素直にイライラして気持ちを発散してください。

人間は喜怒哀楽、いろいろな感情を持っています。ときとして喜び、笑い、悲しみ、怒る。この感情のサイクルをランダムに飛び回りながら生活しているのが私たちです。

イライラすることもこのサイクルの一つですから、イライラしてしまうのは自然なことなのです。

もちろん、できることならイライラしたくないという人が多いと思います。自ら好き好んでイライラしたい人など、減多にいないはずですが。しかし、人間は予期せずして、何かが引き金となつてイライラしてしまうものなのです。これは、自分ではコントロールできるものではありません。ですから、イライラすることに対して特別な意識を向ける必要はないのです。イライラするときは、素直にイライラしてください。

大事なことは、無理をしてそのイライラをあなたの中に押し込めようとしていないことです。たいていの場合、イライラした感情を我慢して隠そうとすると思います。

公衆の面前などであれば、それは周囲のことを考えた必要な姿勢ですが、無理矢理イライラの感情を抑えつけて、何もないように取り繕おうとするとは、あなたのエネルギーを過剰に浪費してしまうのです。

人はイライラすること自体にエネルギーを使います。ということとは、それを抑えようとすると、それ以上のエネルギーが必要になります。そしてほとんどの場合、結果的にはイライラの鎮火は失敗に終わり、さらにイライラの気持ちが増炎します。

無理に閉じ込めようとすると、かえってイライラが募ってしまうものなの

です。いわば、火に油を注ぐようなものです。

イライラは隠せるものではない

そもそもあなたは、自分では気が付かないかもしれませんが、あなたが隠そうとしているイライラは、あなたがそのイライラを感知し、隠そうと試みた瞬間に、すでに周囲に伝わっています。

人間というのは面白いもので、気持ちと身体が繋がっており、表情、仕草、言動など、人のあらゆる表面・外面に反映され、雰囲気というものが醸し出されるようになっています。

いい例が、ある日自分の具合が悪いと、誰にも体調のことを言っていないが、周囲の人から「顔青いよ」「大丈夫？」と声をかけられることがあります。

す。逆に、いつもと様子が異なる周囲の人を心配して声をかける。こんなことはありませんか？

これと同じで、あなたのイライラは隠しているつもりでも、周囲にバレているのです。隠そうとするだけ無駄なあがきとなってしまいます。だから、イライラするときはイライラすればいいのです。

一人で部屋にいてイライラする分には、望むままに発散してください。しかし、周りに人がいる環境においては、できる限り周囲に迷惑をかけないよう心がけましょう。

また、ときにはイライラして怒りのエネルギーを発散することも、本当は必要です。ストレスを溜め込んで、一気に爆発させて、混乱・疲弊するより

は、定期的に怒りのエネルギーを少しずつ抜いていく方が、精神的にも絶対に楽です。

ですからあなたは、周囲を気にして、いつも無理にニコニコしなくても大丈夫です。笑うときもあれば、イライラしたあなたがいたっていいのです。

リンパマッサージで老廃物を出すようなイメージを持ってみてください。イライラを吐き出すことがあなたにとって必要なことなのだと理解しましょう。

生きていたら何かとイライラはつきものです。イライラしない人なんていません。イライラすることを怖がらず、イライラもあなたの大事な一部だと思っ
て受け止めてあげてみてはいかがでしょう。



「自分はこんなこともできないのか」と、 落ち込む必要なんてない

あなただけじゃない

ときとして「自分はこんなこともできないのか」と自分に不甲斐ふがいなさを感じ、落ち込んでしまうことがあると思います。肩を落とし、猫背になって、ため息の連続。最終的には自己嫌悪に陥ってしまうという方も多いのではないのでしょうか。

しかし、何もそこまで落ち込む必要はまったくありません。「できないこ

とはできない」でいいのです。特に気にすることはありません。ひよっとしたら、今回がたまたまできなかっただけのことかもしれません。

そもそも、あれもこれもできる器用な人というのは、そうはいません。何か一つできなくても、その分きつとあなたは別のことができているはずです。ある意味プラス・マイナスゼロです。

もしかしたら、あなたは別のことがたくさんできすぎているかもしれないので、一つ、二つできないことがあっても気にすることはありません。

中には、一つ、二つではなく、あれもこれもできないことが多すぎて悲しいという方もおられるかもしれませんが、それでもあなたは、他の人にはできないことを必ず持っているので自分にがっかりする必要などありません。そもそも、完璧な人なんてこの世にはいません。ちょっと抜けているくら

いの方が、周囲からも親しみやすいものです。完璧を求め過ぎてしまうと常に気を張っていないければならず、ものすごく疲れます。

誰にでもできること、できないことがあります。人は皆、他人には打ち明けられないコンプレックスなどを持っているものです。しかし、それを周囲に悟られないように上手に隠して生活しているのです。これは本当に疲れることです。

そんなに疲れることをするよりも、できないことはできないと明言したほうが楽ですし、周囲にとっても分かりやすく、仕事や何か頼みごとをする際に、逆に助かることだってあります。

決してあなただけに欠点があるのではないので、安心してください。誰もが欠点を持っているのです。なので過剰に落ち込む必要はありません。

落ち込む時間の有効利用

ここで、これまでと真逆のことを言いますが、実は落ち込むことは大切なことです。補足すると、落ち込む時間はあなたにとって有り難い機会にも成り得るということです。

どういうことかという、確かに落ち込んだときは、気分もあまりよくなく、マイナスのことばかりを考えがちになりますが、静かにあなた自身を分析できる時間でもあるのです。

「自分は、こんなこともできないのか」「どうして?」というのは自問自答です。このステップは普段なかなか踏めないものです。むしろ多くの方が一

番^{ないがし}蔑ろにしていることではないでしょうか。

そういう意味では、そんな自分に足りないことを、目をつぶらずにきちんと意識しているあなた自身を、もっと褒めてあげるべきです。

日々の生活の中で物事がスムーズに進んでいると、ついつい調子に乗って、礼儀であったり、基本的なことを見落としがちになってしまうものです。しかし、落ち込むことで自問自答の時間が持て、立ち止まって自分を振り返ることができます。

こういう機会がないと人はなかなか自分の足元を確認できないので、いいタイミングだと思って、落ち込んだときは、その冷静な時間を有効利用してあげてください。

つまり、落ち込む機会が与えられるというのは、自分を振り返るときを伝

えてくれる警鐘だと思ってください。

こう考えると、落ち込むことは悪いことではないと感じてきませんか？

誰にだって自己嫌悪で落ち込むことがあります。でも、それはそれで自分と向き合える貴重な時間だと思って、大切にしてみてください。

歩いては止まって休憩し、また歩き出す。歩き続けたら、誰もが疲れます。ましてや、走り続けてはなおさらです。

ときには、落ち込むあなたがあっていいのです。静かに休憩して、しばらくしたらまた歩きだしてみましよう。



悪いことが重なるときは、 深刻に考えない

すべての物事は絶えず変化する

どこことなく調子が悪く、自分にとって都合の悪いことが立て続けに起こってしまう経験をしたことのある方は、少なくないと思います。

一体自分が何をしたのか自問しても理由が分からず、その理由を周囲に探してみても、結局は負の連鎖の理由にたどり着けず、何もかもが嫌になってしまい、この世の終わりだと錯覚し、自暴自棄に走ってしまったという方も

多いのではないですか。

しかし、もうそんな思いをしなくても大丈夫です。どんなに悪いことが続いたとしても、こう思ってください。

「この負の連鎖は一時的なもの」

この世の「すべて」の物事は絶えず移り変わります。どんなことでも永遠に同じ状況が続くことはありません。ですから、あなたにとって不都合である状況も一時的なものであって、あなたを取り巻く状況は次第に変化していきます。だから安心してください。

同様に、実はあなたにとって好都合になる状況も次第に変化していきます。そういう意味で、「すべての物事は絶えず移り変わる」のです。

しかし、そうはいっても急に物事に変化が生じるわけではないので、悪いことが重なってしまつて苦しいときは、ちょっとした期間の辛抱は必要になります。

それでも、この状況も変わるときには変わると思つて、そこまで深刻に考えないようにしてください。

ましてや自暴自棄に走ることは、あなたの時間とエネルギーの無駄遣いになつてしまいます。自分を責めたり、周囲を責めたりするのではなく、こういうこともあると思つて我慢してください。

そして、今度は物事が上手くいくことが重なると思つてください。人生は凸凹道です。いいこともあれば悪いこともあります。

世界中の誰もがこの凸凹の登り下りを繰り返して生きています。これはあなただけではないのです。誰しも言わないだけで、人は皆いろいろと苦しい経験をしているのです。

忘れがちなこと

物事には、流れというものがあります。その流れを急に変えるのは、非常に難しいことです。なぜならば、流れというのは自分でつくり出しているものではなく、把握することなどできない無数の諸条件によつて成り立っているものだからです。

ましてや、自分ですべてを把握してコントロールすることはできません。仮に自分で物事の流れをコントロールできるのであれば、誰もがずっと自分にとつて都合のいいことが起こるようにするはずですが、それができないから、

人生は凸凹道なのです。

実際、流れをどうにか変えたいと思えば、多少はできるかもしれませんが。しかし、それは随分と遠い過去の自分の行為と深く向き合い、その時点からの反省と軌道修正をしてから今の行為を修正するという、かなりのエネルギーと気の遠くなるような時間と過程を要します。

それでもすべての流れを変えたり、真逆に方向転換するようなことは不可能なのです。

それよりは、現実として「すべて」の物事は絶えず移り変わっているのですから、その流れに身を任せておけばよいのです。

ただ、「すべて」の物事は変化し続けるということに関して、一つ大事なことがあります。それは、あなたの気持ちの変化も「すべて」に含まれると

いうことです。

自分にとって不都合だと思っていた気持ちも変化します。

つまり、直面する現状だけではなく、自分の気持ちも変わることです。

悪いことが続と思ったとき、あなたにとって都合の悪い状況だけが変化するのではなく、その状況に対して生じるあなたの気持ちも変化していくのです。

だから大丈夫です。「すべて」の物事は変化するということだけを意識してください。



今の仕事は「自分に合っていない」と 思うのは、実はいい兆候

どんな仕事にも一長一短がある

仕事をしていて、ふと「自分には今の仕事が合っていないかもしれない」と思うことはあると思います。

どれだけ仕事をしていても結果は出ないし、面白味も感じない。そもそもやっている仕事は、自分のやりたい仕事ではないなど、今の仕事が自分に合っていないと思う理由はさまざまでしょう。

しかし、自分に対して疑問を抱くあなたの姿勢は、実は素晴らしいことです。なぜならば、多くの方がもう諦めている自己探求を、あなたは今でも実践されている証拠だからです。

多くの人は、いろいろな物事に見切りをつけて、本当に納得しているわけではないにもかかわらず、自分の中で無理矢理納得させ、ある意味、[〃]な[〃]あ[〃]な[〃]姿勢で物事をこなしています。

このような場合、「この仕事は自分に合っていないかも」というような疑問はもはや出てきません。

だからこそあなたの疑問は自分自身と真剣に向き合っている証拠なのです。そして一生懸命仕事に取り組んだ結果でもあります。

是非とも、そんなあなたの姿勢を大事にしてください。

そのうえで、改めて考えていただきたいのですが、「自分に合う・合わない」ということはあまり気にしなくても大丈夫です。

どんな仕事にも楽しさもあれば、その反対の苦しさもあります。いわゆる一長一短です。この仕事、あの仕事なら「楽しみとやりがい」しかない、というようなことは実際には皆無です。

あらゆる仕事から学ぶべきものがあり、時間はかかるかもしれませんが、結果的にはあなたに合った仕事になります。

もうちょっと前向きに仕事に取り組んでいたら、ひょっとしたら「合わない」と思っていた仕事で「合う」仕事に転換し始めるかもしれません。ですから、焦ったり何か不安を感じることなく、今まで通り、前向きに仕事に取り

り組んでください。

どんな仕事もあなたの成長の糧

実は、どんな仕事であれ、あなたが携わっている仕事は、あなたを成長させてくれる尊いものです。

営業の外回り、企画書作成、請求書作成、領収書作成、収支報告書作成、鞆持ち、お茶出し、挨拶回り、車の運転手など、どんな仕事であっても学ぶべきものがあります。

中には「もうしたくない」と思うようなものもあります。しかし、そんな仕事でも真剣に取り組むと、意外な発見に遭遇したり、予想もしなかったことを学ぶことがあります。

せつかくなら「何か一つでも学んでやろう」というハングリー精神を持つていいと思います。同じ時間と労力をかけるのであれば、実りあるものにしたほうがいいに決まっています。

先ほど、「合わない」と思っていた仕事で「合う」仕事に転換し始めるかもしれないと書きましたが、これを別の言い方をするならば、「あなたが仕事に合わせるのではなく、仕事をあなたに合うようにさせる」ということです。

つまり、あなた色に染めてあげればいいのです。

そのために必要になるのがハングリー精神です。ただ、だからといって意識して無理にハングリー精神を持つとうとする必要はありません。

なぜならば、実は「自分には今の仕事があっているかもしれない」と自己分析するあなたの姿勢こそが、ハングリー精神そのものだからです。

この領域まで来ているあなたは、あともう少しです。あともう一歩前に進めば、あなたには新しい境地が待っているはずです。

肩に力を入れることなく、今のままで普段通りに仕事をしてください。そして、もし本当にもう今の仕事があわない、嫌だというのなら、それはそれで思いに身を任せて辞めればいいと思います。

一番大事なのは、あなたが自分に対して素直になり、「無理をしない」とことです。そんな観点から今の仕事を見てみると、また意外な発見があるかもしれません。

ぜひ、これを機会にご自身の仕事と真剣に向き合ってみてください。

立ち読みサンプル はここまで

しかし、もう無理に頑張らなくて大丈夫です。そして、何も気にする必要
ありません。

これは、一見問題が解決したかのように見えますが、実は内心では何とな
く物事を途中で投げ出してしまったことへの後悔の念により、もやもやした
気持ちに整理がつかず、落ち着かなかつたりするものです。

そんなとき、どうにかしてやる気を取り戻そうと、あれこれ試行錯誤し、
もがき苦しみながら何とか物事を完了させるといふ人が多いと思います。
逆に、人によつては、一度失われたやる気をもう一度追い求めることはせ
ず、気持ちに身を委ねて途中で物事をやめてしまう方もいるでしょう。

自身の気分に由来する内的な要因など、さまざまでしょう。

やる気を失う原因には、周囲の人から何かを言われたり、何かをされたな
どの外的な要因もあれば、自分が取り組んでいる物事に飽きたなどの、自分

何か物事に取り組んでいると、何らかがきつかけで、ふとやる気を失って
しまうことは誰しもあると思います。徐々にやる気が失われていくこともあ
れば、急にやる気を失ってしまうこともあるでしょう。

休憩を促す警鐘



「やる気」を失ったときこそ、
逆に自分をほめてあげる