

ストレスに負けない 心のもち方

監修 ● 公認心理師 上野 幹子



自分だけつらいとはいえない

本当はつらくて苦しいのに、周りを気にして「つらい」ということができず、無理をしていますが。その状態がつづくとうまくつき合っていないかもしれません。

自分のつらさは自分だけのもの。他人とは比べられない

みんながんばっているのに、当たり前に行っているのに…と思うと、自分だけ「つらい」「助けて欲しい」「休みたい」とはなかなか言いえないものです。しかし、同じ状況でも、人によって感じるつらさは異なります。自分のつらさは自分だけのもの。他人と比べることはできません。また、周りに合わせてへトへトになりながらがんばりつづけても、だれも褒めてはくれません。つらくて苦しいことを口に出すことは甘えではなく、心身の健康を守る行為です。「つらい」といえなくても、心の声に耳を傾けて自分を大事にすることが、ストレスを軽減して心と体を守ることに繋がります。

つらいといえない自分とのつき合い方

- 「つらい」と思うことを許す
感情に「いい・悪い」はない。つらいと感じていることに目を向け、その気持ちを受け止めて肯定する。
- 「みんながんばっている」を封印する
「みんながんばっている」と思うと、無理にがんばろうとしてしまう。「みんな」をがんばる基準にしない。
- 自分のがんばりを認めて、いたわる
「つらい」と感じたときは、がんばったとき。「よくがんばった!」と自分を褒めて、いたわる。
- 手を抜くところをもつ
「手を抜く」とは、無理なく「やるべきこと」を効率化するための方法だと捉えましょう。「つらい」というと周りに頼れないのであれば、手を抜くところを作って負担を減らすことも大切。

