

# 気にしすぎ

悩めるあなた、丸ごと受け止めます!

## 志茂田景樹の連載第11回

# あたためるコトバ

Profile 1940年静岡県生まれ。さまざまな職業を経て76年に小説家デビュー。'80年に直木賞受賞。執筆の傍ら、テレビでも活躍。不登校児の支援など、社会的活動にも携わっている。

Twitterでの人生相談が大反響の志茂田景樹先生が、読者のお悩みに答えます!

仕事をしたいけれど、周囲の目が気になります

J・Hさん (36歳)

家計のためにパートを始めたいのに、周囲が気になって動き出せません。地元は保守的な土地柄で、「女は家庭を守るもの」という人ばかり。働きに出たら近所に陰口を言われそう……と、勇気が出ないんです。

あなただ次第で、  
周りの見方も変わります

行動する前から悪いイメージを描きすぎて、せつかくのやる気がしぼんでいくようですね。でも本当に働きたいなら、少々の逆風は覚悟しないと。といっても、それほど勇気を振り絞る必要はありません。働き出せば、たしかに最初は陰口を言われるかもしれません。でも、あなたが明るく振る舞っていれば、風向きはそのうち必ず変わります。「彼女、最近生き生きし

てる!」「働き出して、ハキハキした印象になったわね」と、周囲の見る目が変わります。

目指すは、そんな「良いイメージ」の未来。良いイメージを描けばやる気が出て、一歩を踏み出せます。あなた自身が変わり、家計も助けられるこのチャンス、ぜひ生かしてみよう。

カゲキ先生に相談したい  
お悩みはこちらへ!

【①氏名②掲載希望名③年齢④住所⑤電話番号⑥メールアドレス⑦お悩みの内容】を記載のうえ、下記の宛先までメールまたは郵便でお寄せください(電話またはメールで、お悩みに関する質問をさせていただくことがあります)。掲載された方には図書カード¥2,000分をプレゼントします。

【宛先】●メール kageki@karakoto.com ●郵便 〒101-0051 東京都千代田区神田神保町1-4-2 神田TNKビル5F  
からだにいいこと編集部「あたためるコトバ」係

今月の

### KAGEKI FASHION

コスミックな模様のTシャツに、デニムをロールアップしてソックスをチラ見せ。神秘的かつシックな装いに。



「気にしすぎる性格」  
を気にしすぎ!?

M・Nさん (43歳)

私の欠点は気にしすぎる性格。心配性で、何をするにも迷ったり悩んだり。家族や周囲は「だからこそ失敗を防げるんだよ」と言ってくれますが、「本当にそうかしら」と、それがまた心配で……。この性格、なんとかしたい!

「役立てる」工夫で  
短所を長所に!

心配ごとって、頭の中だけで考えていると際限なく膨らむもの。

それを止めるには、「書き出して整理する」のがおすすめです。一つのテーマにつき、「その件の心配ポイント」を3つに絞り込んで紙に書きましょ。たとえば「ご主人の出張というテーマなら、「新幹線の切符を忘れそう」「現地は寒いかも」「道に迷ったらどうする?」という風に。そして、その3点をご主人に伝えてみて。もしご主人が「確かに防寒が必要だ」と気づけば、あなた自身が「失敗を防げた」ことを実感できるはず。モヤモヤした心配を、見える形にして役立てれば、あなたの「気にしすぎ」は立派な長所に変身しますよ。

すぐに人と比べて  
うらやむ自分がイヤ!

Y・Mさん (29歳)

すぐに人をうらやんでしまう私。毎年海外旅行に行く友人、上司に褒められる同僚、そして子供のいる人にも、妊娠中なのでつい嫉妬……。こんな自分がイヤです。どうしたら、人と比べずにいられるでしょう。

「向上心」につながるなら  
比較したってOK!

比較すること自体は、全然悪いことではありません。ただし、う

らやむだけでなく「見習う」姿勢が大事。たとえば同僚がうらやましいなら、その人の長所を真似してみよう。最初は真似でも、そのうち自分なりのスタイルができて、その人を追い越せますよ。

一方、「妊活」のように、努力が報われるとは限らないこともあります。そんなときは「自分は孤独ではない」と覚えておくこと。ご主人も一緒だし、同じ状況にいる人も大勢いる、と思えば、嫉妬のトリコにならずに済みます。

