

直したい習性

悩めるあなた、丸ごと受け止めます!

志茂田景樹の 連載第8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!

やる気が続かない自分がキライ

T・Mさん (46歳)

飽きっぽくて、趣味も仕事も長続きしません。好きな事なら続くかも、とりラクゼーション系のサロンを開いたのですが、これまた同じ作業が続くと退屈に。すぐにやる気を失くす自分が、イヤなんです。

「自己肯定」と「創意工夫」が決め手
まずは、その自己否定をやめましょう。「自分がイヤ」だと思っていたら、何をしていても——たとえダラダラしていても、心が安らぎませんか。
「飽きっぽい」ではなく、「関心が次々に移る、好奇心の強い性格なんだ」と肯定的にとらえてみて。それなら、趣味が次々に変わっても問題ないでしょうか? 自分を肯定できたなら、必ず、新しいスタートがきれます。

そして、仕事の「やる気」を持続させるには「創意工夫」がポイントであることも覚えておいて。せっかく自営業をしているのだから、既存のメニューをアレンジしたり、新しいアイデアを考えたりしては。マニュアル通りの作業は退屈でも、自分で作り出す工夫には、関心が続くものです。

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1-44-2 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

メルヘンチック&サイケデリックな夢色コーデ。トップスと足元の統一性もバッチリ。

一瞬の高揚感ではなく、ゆっくり幸せを味わおう
心配しないで。あなたの買い物依存は、性格ではなく「クセ」です。

ストレスがたまって買い物に依存しています

F・Iさん (35歳)

月数回、ストレスがたまるとネット通販で服や靴やお菓子etc.を爆買いしてしまいます。買った後は使わないので、モノが増え放題。出費も大問題で、家族には呆られています。こういう性格の人間は、どうしたらいいのでしょうか。

だから、直せるんですよ。簡単な方法は、「別のストレス解消法」で、今のクセを上書きすればいいんです。モノも増えず、出費も抑え目な方法で「素敵なカフェでケーキを爆食い」なんていかがですか? この方法の良いところは、時間をかける楽しみであること。「ネット爆買い」は一瞬の高揚感しか得られないけれど、カフェで過ごすなら、幸せ気分を一定時間味わえますよね。あなたには、そんな休息が必要なのです。すると、冷静に自分と向き合う余裕ができるでしょう。そうして、もっと健康的な気晴らし法が見つかります。

戸締まりの確認をやめられません……

Y・Tさん (39歳)

玄関の鍵が気になって仕方ありません。私が最後に外出するときはずいぶん、締まっているか確認したくて、10分以上ガチャガチャとドアノブを回してしまいます。変だとわかっているけど、止められなくて……。

気づいていないメッセージに耳を傾けて
あなたはきっと、「泥棒が入るのが心配」というよりも、「鍵を

かけているという作業を完璧に行いたい」「気持ち強いのでしょうか。こうした「こだわり」が強くなると、同じ作業の繰り返し止まらなくなる、ということはあるでしょう。そのこだわりの原因は心の奥底にある、おそらくあなた自身も気づいていない「メッセージ」のようなものだと思います。それに耳を傾けてあげませんか。それには、やはり、専門家に相談するのが近道。信頼のおける医療機関で相談してみましよう。「病気のな?」と深刻に考えすぎず、自分を知る機会ととらえて。

