

ほどほどに

「頑張ることはできるけれど、力を抜くにはどうしたらいいですか？」このような話を聞くことがあります。

頑張ることができるのは強みでもありますね。結果に繋がる、他者からの信頼を得られる、など良い面が考えられます。しかし、全てにおいて頑張り続けていると、心身の調子を崩すことになりかねません。そうならないために、『ほどほど』にできると良いですね。

力の抜き加減をつかむ方法を考えていたら、「ほどほど力」の本に出会いました。そこには、自分のこだわりの解像度を上げる、ということが具体策のひとつとして書かれていました。

方法は2ステップです。①まず自分がいつも何にこだわっているのかを書き出します。例えば、「健康でいたい」と思っているなら、次はそれを「栄養バランスを整えたい」「筋肉をつけたい」等より具体的に細かく書き出します。②書き出したものに優先順位をつけます。

①②を考えていると、自分にとって必要なこだわりと、必要ではないこだわりが見えてきます。

このこだわりは必要？と悩むとき、それをする事で苦しくなることはないか、楽しいかどうか、を基準にすると良いそうです。自分が楽になることが大事です。

この取捨選択が『ほどほど』へ導いてくれます。

自分を振り返るとき、一人では難しいこともあります。こころの支援室と一緒に考えることもできますので、お気軽にお越しくださいね。

