



「いい子」になりすぎて ストレスをためていませんか

子どものとき、親のいうことを聞く「いい子」だった人は、人からほめられたい、嫌われたくないという心理が働きやす



く、大人になっても無意識のうちに自分の気持ちや意見を抑え込み、周りが望むいい子でしようとしがちです。本当はイヤなのに笑顔で引き受けたり、腹が立っているのに何事もなかったように微

笑んだり。

いい子でいようとすることは悪いことではありませんが、いつも本心を抑え込んでガマンしていると、知らず知らずのうちにストレスがたまり、心の不調を招くこともあります。いい子疲れを感じたら、少しだけ自分の気持ちや意見を優先するなどして、たまにはいい子を休みましょう。

それが続けていると、少しずつ自然にいい子でいる必要がなくなっていきます。他人の評価や嫌われることへの不安から徐々に解放されていくでしょう。自分をよく見せようとしなくなると、自分の生き方に自信や満足感をもてるようになり、日常のストレスと上手に付き合えるようになっていきます。

「いい子」を休む コツ



だれにも気をつかわなくていい1人だけの時間を作る

散歩をする、お気に入りのカフェに行くなどして、1人だけの時間を作る。そして、他人のことを頭から追い出して心を無にしたり、心が引かれるものだけに意識をむけてリラックスする。



利害関係のない仲間をもち、人と素の自分で過ごす時間をもつ

趣味や個人活動の仲間など利害関係のない人であれば、評価が下がることなどを恐れなくてよく、素の自分を出しやすい。素の自分が受け入れられる体験を重ねると、自分に自信がもてるようになり、自分をいい子から解放できる。



迷惑をかけない範囲でちょっとだけ自己中心的になる

ささいなことでもいいので、意識して自分の気持ちや意見を優先する機会をもつ。

- 人と会うとき、自分の都合のいい時間や場所を提案する。
- 人からの頼まれごとなどは、「今日は都合が悪い」「いまは忙しい」などの限定的な言い方で3回に1回ぐらい断る。
- 1～2週間に1回はどんなことがあっても定時に帰る。
- 時には、ムリをすればできることでも、あえて周りの人の力を借りて、自分の負担を減らす。

