



「1人でがんばりすぎ」で へトへトになっていませんか

どんなに忙しかったり、困難な状況にあっても、周りに助けを求めず1人でがんばってしまう人がいます。がんばることはよいことですが、ムリをすると心身のエネルギーを消耗して、心の不調に陥ってしまいます。

たまには1人でがんばりすぎのを休み、心身のエネルギーを充電しましょう。そのためには、人の助けを借りることが欠かせません。1人でがんばりすぎる傾向にある人は、「人に甘えたくない」「迷惑をかけたくない」「弱みをみせたくない」などの理由で人に頼るのを敬遠しがちですが、状況に応じて人に頼ることは、健康を維持しながらがんばりつづけるために必要な能力です。また、周りに助けを求

めず、かたくなに1人でがんばりつづけていると、助けが必要ない人だと思われて孤立しかねません。

どうしても人に頼ることができない場合は、疲れやつらさを感じたらひとまず休んだり、がんばらなくていい日を設けてみることから始めてみましょう。



「1人でがんばりすぎ」を休む



やりはじめる前に、 ムリなことは人に頼む

1人でがんばりすぎる人は、やりはじめるとすべて自分でやろうとしてしまいがち。やりはじめる前に、ムリをしないとできないと思うことは人に頼んで任せる。

人に頼むときのポイント

- スケジュールに余裕のある段階で頼む。
- 頼むときは相手の都合がよさそうなタイミングで話しかける。
- 「申し訳ないけれど」など、相手に配慮した言葉からはじめる。
- その人に頼みたい理由、目的、頼みたい内容を簡潔に伝える。
- 依頼後も任せきりにせず、感謝の言葉を伝える。



お互いに気づかえたり、 悩みを話せる人を作る

たいへんなときに声をかけあえたり、相談しあえるような人を作る。そんな人が1人でもいれば、自分1人でがんばりすぎるのを防ぐことができる。



「疲れた」「つらい」と思ったら 心身を休める

「疲れた」「つらい」は、がんばりが限界に近づいているサイン。1人でがんばりすぎていても、そのことに気づかないことがあるため、「疲れた」「つらい」と感じたら心身を休めることを心がける。

定期的に「がんばらなくていい日」 を設ける

1人でがんばりすぎる人は、うまく手を抜いたり、力の出し方をコントロールするのが苦手。定期的に「がんばらなくていい日」を設け、ムリにでもがんばらなくていい環境を作る。