

前向きになれない時に

「もっと前向きに頑張りたい。頑張れないから、妊娠できないのだと思う。」

これは、不妊治療中のある女性のことばです。実は、こんなふうにおっしゃる方が少なくありません。そして、その方達が本当に頑張っているのかといえ、決してそんなことはないのです。いろいろと情報を集め、妊娠するために良いと言われることはどんなことでもやってみて、それでもうまくいかないとすっかり元気を無くしておられるのです。

さて、これまで他のコラムでも書いてきましたが、私たちのところとからだは繋がっています。ところの不調はからだの不調として現れることが多いですし、体調がすぐれないと気分の方もスッキリしないものです。そして、私たちのところとからだは、私たちが壊れてしまわないように、いろいろなサインを出して「少し休んだ方がいいよ」「無理しちゃダメだよ」と教えてくれます。前向きに頑張れない気持ち、からだがだるくて何もしたくない感じは、「前向きに頑張らない方がいいよ」、「肩の力を抜いてほどほどにね」というサインではないかなあと思うのです。それを無視して突っ走ると危険だよ！と教えてくれているのかもしれない。

もし、あなたがそんな気持ちでいらっしゃるなら、思い切ってちょっとだけ立ち止まってみませんか？日常生活をふりかえってみて、あれこれ頑張っていることを、思い切って2割減、いえいえ5割減、いっそやめてみるのも一つかと思えます。そのかわり、自分のためにやりたいことをやってみてはいかがでしょうか。