

コラム

「無理せず頑張る」

私たちは子どもの頃から、家でも学校でも「頑張れ、頑張れ」と言われて育ってきました。そして、「頑張ったね」と褒められたり、場合によっては何かご褒美をもらったりしているうちに、「頑張ることは良いこと」という価値観が当然のことと信じるようになってきました。さらに、「頑張ればできることをやらないのは、怠けていることでいけないこと」と思うようになってきて、どんどん頑張りを続けて止まらなくなる。そして、止まったが最後、「ああ、私はダメな人間だ」と自分を責めてしまう。

もちろん、頑張ることは悪いことではありませんし、毎日頑張らなくてはならないことが起こります。じゃあどうすれば良いでしょう。それは頑張るときと頑張らないときのバランスを取ることだと思のです。「ちょっと無理したかな」というサインを感じたら休むことです。頑張りが過ぎて無理をするのは、からだにも心にもあまり良いことではありません。

ところが問題があります。あまりに頑張りを続けていると、「休むこと＝頑張らないこと＝怠けていること＝ダメなこと」という公式が頭の中にでき上がってしまい、あまりにも頑張りが続くと、「ちょっと無理したかな」というサインを感じにくくなってしまいます。そして、気分が落ち込む、イライラする、やる気が出ない、あるいは眠れない、肩こり、頭痛、その他の心身の不調、転ぶ、ぶつかる、忘れ物をするなどの行動面のミスが増えてくるという場合もあります。そんな時は、「頑張りが過ぎて無理しているのかな」と思って、ぜひ、自分を労ってあげてください。