

ASK ニュース

Vol.0161

2015年7月6日(月)

担当：MS事業部 松村

〒460-0002 名古屋市中区丸の内 3-22-21

損保ジャパン日本興亜名古屋ビル1F

ASK 税理士法人

TEL 052-971-1122 FAX 052-971-4488

悩みとの付き合い方

はじめに

世の中で、仕事や家庭で悩みを抱えている人は悩みの大小はあるでしょうが、全員が持っていると言って良いでしょう。この悩みとどう付き合うか。いくつか紹介したいと思います。

正直さ

人間関係での悩みでは、信頼関係を築けるかというひとつの悩みがあるでしょう。もう、お分かりだと思いますが、嘘をつくと信頼はガタ落ちです。約束を守らないと信用を無くし人間関係も崩れます。この様にならないためには、まず自分自身に嘘をつかないようにしましょう。そして、周りに対してオオカミ少年にならないようにしましょう。

人を許す

あなたを不当に扱った人がいる場合、いつまでも文句を言うてしまうことは良くあるでしょう。

このとき、文句・不満を言い続けることは、その人物を背負い続けているようなものです。その人物は、あなたのエネルギーや情熱、やすらぎを奪っています。しかし、その人物を許すとその瞬間から、あなたはその人物を背中から降ろすこと

になり、自由になれるはずですよ。

不当に扱った人について考える1分より、これからのことについて考える1分の方が時間的価値は高くなります。

ミニ・バケーション

休暇は、気分転換が出来て新たな活力が充電できる面が良いですが、毎週のように休暇を取りバケーションには行けません。そこでミニ・バケーションです。落ち着ける場所を探して気分転換をします。目を閉じ、深呼吸をして、気持ちが落ち着いたら頭の中でリゾート地を想像しましょう。色や風、気温も含めて。例えば、大自然の中の広い草原、白い砂浜と青い海、山頂から拝む日の出など。ひと時の気分転換方法です。

別人の目線

悩みの視点を変えるのもひとつの方法です。当事者ではなく、別人の目で。例えば、尊敬できる人を想像しその人に悩みを投げてみた時、どのような回答が返ってくるか想像してみましょう。視点変換です。

おわりに

私たちは、無数にある銀河のひとつの周辺部に位置するひとつの惑星に住んでいます。今、持っている悩みの視点を変えてみましょう。