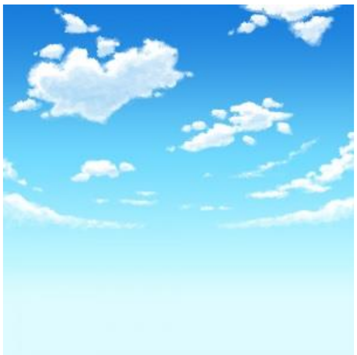
Today's Mission ＆ 徒然なるままに…



“疲れない生き方”

㋐現代社会、何かと毎日が忙しい日々が続き、疲れがたまりやすいですね。たまった疲れも、なかなかゆっくり取ることができないのではないでしょうか。

疲れは、“身体的な疲れ”と“精神的な疲れ”に主に分けられると思います（専門的には、他にも分類されると思いますが、私見として）。今回は、“精神的な疲れ”をなるべく感じないようにする生活方法を、私なりに簡単にお伝えしたいと思います。今日は、その第１弾。

①「満足する欲求レベルは、最初から高くしない」

人間には、承認欲求というものがあります。豊かな人生を送ることや、モチベーションを高めること等にもつながる大切な欲求になります。しかし、扱い方によっては、時には“マイナスの影響”を与えることもあります（個人差はあると思います）。

例えば、㋑「これは私がしたんだ！なぜみんな認めてくれないの！」など、自分の貢献を全員が認めてくれないと満足しない、となってくると、これを満たすことはなかなか容易ではありません。“みんなが認めてくれないとダメ”ということをゴールにしたとき、“なぜあの人は認めないの？認めたくないのでは…？”という気持ちが生まれる可能性もあります。

こうなってくると、段々と精神的に疲れてきてしまいます。全員に認めてもらえない限り、この問題から脱却することができなくなるからです。（人間は千差万別）

私は、人の目の有る無しに関わらず、『自分が何か良いことをしたとき、何かに貢献したとき、誰かが必ず見てくれている。誰かが必ずわかってくれている』と思っています（その逆も然りです。何か悪いことをしたときも、どこかで必ず見られています）。『縁の下の力持ちになれたら、それが良い』という発想です。昨年の図書館インタビューの中でも書いたことです。

そして、わかってくれている人から、別の人へとその理解が自然と広まっていくものです。㋒このように考えると、精神的な疲れに追われることは、ほとんどありません。自分の手柄にこだわるのではなく、“自分のしたことが、何か（誰か）にとって、プラスに働いていれば、ＯＫ”という考え方をすると、何だかむしろ幸せ。

“何か（誰か）にとってプラスに働いた”時点で、モチベーションにつながり、次なる行動・目標への原動力となるのだから…。

もちろん、これを成り立たせるには、“手抜き”になってはいけません。㋓“最善を尽くす”ことが大切なのは、言うまでもありません。最善を尽くすからこそ、充実感もついてきます。

～vol.18 へ続く～

35 回生投稿窓口・35 回生質問受付窓口 takatsuka2019@gmail.com

（件名に、学年、組、番号、名前、用件を必ず書いて送信。：気の向くままに vol. 0 参照）

（投稿・質問以外のメールは固くお断りします。休校期間が終了次第、本メールは閉鎖します