

「本当は家事が嫌い。だけど、奥さんは家事をするものだから」と、何十年も頑張ってきた人も多いのでは？ そんな人の前に、友人と遊び歩いている嫁が出現すると、「女は家事をするものでしょ！ 私も我慢したんだから、あなたも我慢しなさい！」と、イライラ、カッカ。自分がやりたかったの

親の価値観は脱ぎ捨てよう



そこで、思い切って嫁さんの真似をしてみたのです。「礼儀作法なんて気にしない」「やるべき事ではなく、やりたい事だ

けをやる」等々。今までは「そんなこともできないの？」と思われないうちに自分で自分をぎゅーっと押さえつけて、「かくあるべき」と思うことを「生懸命やってきたけれど、それをやめてみたのです。そうしたら、自分が楽になるだけでなく、皆が助けてくれて人生がどんどんなよい方に回り出しました。「自分はダメ人間」ということを認めたら、人生は終わる、と思っている人も多いのでは？ 実はそこからがスタート。もつといい関係が始まりま

なぜ、やりたいことをやらずに、やりたくもないことをやっているのか？それが素晴らしい事だと、小さい頃から繰り返し、教えられてきたからです。嫁として、男として等々、私たちはいつのまにか「こうあらねば」ということになんがらめになっています。それはいわば、「お母さんの価値観」「おじいちゃんの価値観」「世間の価値観」であって、自分の価値観ではありません。自分の人生なのに、他人の人生を生きている訳です。

周囲にいる「嫌いな人」「イライラさせられる人」を思い浮かべてみましょう。「ちゃんとしていない」「礼儀がなっていない」等、理由はいろいろですが、「なんとなく腹立たしい」と思う相手というのは、実は自分が、心の奥底でやりたいと思っていることをやっている人です。

実は、僕の嫁さんも「作法を無視する」し、「好きな事しかしない」ので、僕はよく「何なんだ、こいつは」と腹立たしく思っていました。「こいつをしっかりと教育しないとイケない」とも思っていました。でも、何度言っても、自分の好き

嫁さんの真似

ね。嫁の「実家に1週間、行っ てきます」と言う言葉にムカツときたことはありませんか？ あるいは、孫の「大学なんて行きたくない」の一言、息子の「僕は親の面倒なんか、みないよ」の一言かもしれません。自分が一番、イラツとする言葉というのは、実は自分が心の中で怖くて隠していた本心かもしれないのです。

嫌いなヤリのマネをしてみよう



親の人生

にできなかったことを実践している人というのは、とても腹が立つものなのです。

嫌いな人、苦手な人

ため込まない、落ち込まない こころの健康



目指せ！悪いジジババ

3つの『が』

今、ストレスを抱えて生きている方、生きづらさを感じている方がとても増えています。ストレスというのは、僕の言葉で言えば、「我慢」です。「やりたくないことをやっている」あるいは「やりたいことをやってい

ない」ということですね。「我慢する」「頑張る」「わたし『が』やる」、この3つの『が』が人生をどんどん苦しくしていきます。僕自身も、「がんばる教」に洗脳されていた一人ですが、がんばる教を実践していると、小さなことでもイライラのタネになってきます。なぜなら、やりたくないことをやっているから。



心屋仁之助

心理カウンセラー

ころや・じんのすけ ● 家族の問題をきっかけに心理療法を学び、大手企業の管理職から心理カウンセラーへ。「自分の性格を変えることで問題を解決する」、「言ってみる」カウンセリングなどの効果が評判となり、京都で開催される講習会には全国から生徒が集まる。テレビ出演、著書等多数。