

Broaden your horizons ～さあ、視野を広げて!～

人生、人に迷惑をかけないのであれば、時に逃げるという選択肢もありだと思えます。しかし、「逃げ癖」が付いてしまうと人生において良い循環が生まれてこなくなります。

逃げ癖が付く原因は3つあると言われています。それは、▽面倒なことはスルーすれば良いという考え方▽甘えられる環境にある▽責任転嫁してうまくいったことがある——です。もちろん、逃げ癖がある人の人生はいつか破綻します。

逃げ癖を付けないための克服法は5つあります。1つ目は「面倒なことほど後回しにしないこと」。人は面倒なことを後回しにしてしまいがちですが、後回しにするほど、もっと億劫になります。面倒に思うことから片付けるのが大切です。

2つ目は「失敗には非を認めて謝罪すること」。人は失敗するものです。頭を切り替えて挽回方法を探ることが必要です。3つ目は「『辛いときは自分が成長している』と自覚すること」。成長には痛みが伴いますが、成長が自覚できれば痛みも我慢できます。4つ目は「小さな成功体験を重ねること」。自分で実現可能な目標を立て、それを達成することで自己肯定感が上がります。

そして最後が、「目標を公言して自分を追い込むこと」。これも自分と向き合う勇気を高めるための方法です。逃げ癖を付けず、自分が納得できる充実した人生を送りましょう。

メディセレスクール ファウンダー 児島 恵美子