

【ポイント④】いい加減の効用

もっとももっと綺麗になりたい！ もっとももっとも健康になりたい！ もっとももっとも成果を上げたい！ 人よりももっと幸せになりたい！ など、気持ちは確かにわかるのですが、頑張りすぎる人、あなたの周りにいませんか？ 運動が身体に良いからと運動しすぎて身体を壊したり、サプリメントを飲みすぎたり、美容整形がいくら施術しても満足できずにやり続ける人、適度なさじ加減がわからないうちちょっと困った人ですね。頑張るのは良いことですが、頑張りすぎる人は周りが見えにくく独りよがりになったり、心のバランスも崩しやすいのです。

また、何か心理的葛藤を持っている場合も多く、心の葛藤はその人の言動や振る舞いに表れてくるようです。もうこのくらいにしておこうとか適当に…ができない、自分にも相手にも完璧を求めるあまり脅迫的過剰傾向のある人は対人関係がギクシャクになりやすいのです。こんな脅迫的過剰傾向にある人は心からホッとできる場所やすべてを包んでくれる優しい信頼できる人の存在が重要です。自分の悩みや困ったことを話せるような夫婦関係、友人関係を育てましょう。無責任ないい加減人間、ではなくほどほどの（良いさじ加減）で生活するためにも、時には自分や周囲を振り返り、生きる価値観など、ゆっくり一人で考える時間を持ちましょう。

★ホームページ

井波ゆき子の公式HPをご覧ください。

◆井波ゆき子プロフィール



女優、リポーターとしてテレビ界で活躍。そのキャリアと共に心理カウンセラー、産業カウンセラーの資格を取得。若者から高齢者までのライフステージに合わせたコミュニケーション力アップの指導、うつ予防などのメンタルヘルスなどの分野で講演中。