



こころのサロンだより

2025. 3

## 🍌 こんなに頑張ってるのに… 🍌

3月は三寒四温の時期で、それをくり返して春がやって来ます。ついこの前まで何もなかった枝にあふれんばかりの梅の花が咲いているのをみると、思わず笑みがこぼれ、カメラのシャッターを切っています。温かみのある紅白の花びらをみると春のおとずれを目で味わうことができますね。

最近、同じ種類の食べ物を製造会社で比較しておいしさの順位をつける…といったテレビ番組やネットサイトをよく見かけます。先日たまたまテレビで菓子パンの比較を見たので、何種類か購入して実際に食べ比べをしてみました。食べてみて、ああなるほどこういうことか…比較しないで食べていた時（だいたい普通はそうですよね）は、全く思わなかったけれど、同時に比べてみると生地はこっちの方がいいなとか、これは絶対上位には来ないなとか、テレビで見たようなことが実感でき何となくワクワクしてしまいました。そして、いっぴしの専門家のように自分の好みに合わせてではありませんが、パートナーといろと語り合いながら「わが家の順位」を決めるイベントを楽しみました。これちょっと楽しいですよ。テレビのようにたくさんを比較するのは大変かもしれないですが、安価な商品ならばいくつか比較できます。自分なりのうんちくを述べて、誰かと一緒にわいわいと評価する…という所が、ストレスの発散につながるようですね。お試しになってみてはいかがでしょうか。



さて、ご自身が「努力しているのにどうして報われないのか」…と思うとしんどくなります。自分が頑張っていることに成果が出ないと落ち込んでしまう。これだけやっているのに…頑張っているのに…心が疲弊してしまいますよね。特に不妊治療では、感じる場面も多いかもしれません。自分に厳しい人や、今まで自分の努力で成果を実感してきたと思っている人にとっては、努力が実らないことなんてなかったのに…と自分を責める、自分を卑下してダメな人間だと思ってしまう、自信喪失して何もできなくなってしまう、ということもあります。

そんなしんどさが様々な日常の場面で起こった時の考え方のヒントをあげてみましょう。まず、努力すること自体がまずいわけではないと考えましょう。自分の頑張っている姿を認めてねぎらってあげることです。小さなことでも報われないこともあると実感した体験をしたら、ちゃんと心の中で振り返って確認するのも一つです。どうやってそれを自分のみ込んでいくのかも感じて経験値にしましょう。これは実際に自分自身のことだけでなく誰かの追体験でも構いません。また、しんどかったら、自分の努力が足りなかったと考えずに他の要因（自分ではどうにもならないことを考えてみるのがポイント）を数えてみるのも有効です。他に、頑張ってもうまくいかなかったら、頑張る方法を考え直してみるのもアリです。自分がやっている努力は長い人生のためだと考えてみる…今ここでの目標について成果が出ないとイライラしてしまうのならば、長い人生での目標のために頑張っているんだと思うことで気持ちが変わることもあります。違うことに気持ちを向けたり好きなことをして気分転換することももちろん有効な対応策です。努力して頑張っている自分を否定してしまわないことが自分を大切にすることにつながります。

🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓 このような「努力してるのに…」などなどのご自身のなんとなくモヤモヤした気持ちに気づかれたら、ぜひ「こころのサロン」にお話しに来てください。一緒に少しでも笑顔になれるように考えていきましょう。 (臨床心理士・公認心理師 濱口美雪)

こころのサロン: 毎週火曜日と金曜日 14:30～、15:30～、16:30～ 1回 50分

お一人またはご夫婦一緒でもお越しいただけます。パートナーの方お一人でもお気軽にどうぞ!