

自分のこと後回しに していませんか？

気付けばずっと、何となく調子が悪い。それでも「これくらい大丈夫」と思いこみ、休むよりも頑張ることを選んでしまう。そんな未病段階の不調であることが通常モードになっている人が少なくありません。こうした人の多くは、

他者の気持ちを敏感に受け取り、役に立ちたい、迷惑をかけたくないという思いを強く持つ「やさしい人」です。誰かのために動く姿は美しく、貢献の行動は貴重で尊い存在です。
けれど、そのやさしさの裏側に

は、不安や恐れ、低い自己肯定感、承認欲求、強い「ねばならない」が隠れていることがあります。完璧に伝えようとすると気が持たず、自分の心と体の声をかき消してしまうのです。不調に気付けないのは弱さではなく、むしろ責任感や献身の強さゆえに無理を重ねてしまうから。しかし、その過剰な適応の継続は、ある日ふっと折れるような限界を生みます。
本当に誰かを大切にしたいなら、

まずは自分をいたわる小さな時間が必要です。自分の心に手を当て、「今日はどう感じているか」と心身と会話をすること。それはわがままではなく、真のやさしさを長く続ける基礎になります。立ち止まる勇気は人生に深みを与えます。自分を後回しにしない習慣が、より豊かで肯定に満ちたやさしさを育てましょう。どうか、あなた自身も守るべき大切な一人だということを忘れないでください。

フィールファインクリニック

MAP P.33



◆精神科・心療内科

院長 岡本 浩一 先生

044-967-1105
川崎市麻生区万福寺6-7-2
メディカルモリノビル5F

