がんばりが空回りしてつらくなってしまう

監修：千葉大学医学部附属病院　認知行動療法センター長　清水 栄司

目標を持ち、達成のために努力するのは、その人にとってプラスの経験になるものです。しかし、自分のがんばりを自分で認めず、他人に認めてもらうことだけを目標にするのは、非常にアンバランスな状態です。

「がんばりすぎる人」は、「子どもの頃に、親などからがんばりを認めてもらえなかった、あるいは、何をしても関心を持ってもらえなかった」といったような経験をしている場合があります。

どれだけがんばっても「それしかできなかったの？」などと、親から心無い一言を言われることで、子どもの心は深く傷つきます。そして、もっとも身近な存在である親から十分に認めてもらえなかった、ほめてもらえなかった経験から、「外の世界で認められよう」と無意識にがんばる行動をとりがちです。しかし、子どもの頃はともかく大人になってからは、外の世界にいる他人には、なかなか自分の思うようにほめてもらえないものです。その結果、自分のポテンシャルを超えてがんばりがちになります。

「がんばりすぎる人」は、毎回全力でがんばるため、周りに認めてもらえないと、ココロがポキッと折れてしまったり、無理をして体を壊してしまったりすることもあります。

やってみましょう　ココロが軽くなるメンタルトレーニング

過去の記憶を書き直して、ココロを楽に…

今の自分のココロが偏った考え方をしているのは、過去の記憶に捉われているからかもしれません。だとしたら、その記憶を書き直すことができれば、トラウマから解放されて今の自分のココロも楽にすることができるかもしれません。

1　子どもの頃の「がんばっても他人から認めてもらえなかったエピソード」を思い出し、紙に書いてみましょう

例　僕が小学校5年の頃、塾の算数テストで98点を取りました。クラスで一番よい成績だったので、これならいつも厳しいお父さんもほめてくれると思い、報告をしました。でも、お父さんは「なんでこんなつまらない計算ミスをしたんだ。ちゃんと見直してしていれば100点だったんだぞ」と、いつもよりさらに怒りました。

2　そのエピソードを「自分ごと」でなく、第三者の視点で書き直してみましょう

例　彼は小学5年生です。彼は、あるとき、塾の算数テストで98点を取りました。クラスで一番よい成績だったため、彼は、これならいつもは厳しい彼の父もほめてくれるだろうと考え、報告しました。しかし、彼の父は「なんでこんなつまらない計算ミスをしたんだ。ちゃんと見直してしていれば100点だったんだぞ」と、いつもよりさらに怒りました。

3　さらに、大人の僕を登場させて、ハッピーエンドのエピソードに書き換えてみましょう

例　彼は小学5年生です。彼は、あるとき、塾の算数テストで98点を取りました。（中略）いつもよりさらに怒りました。
そこに大人の僕が登場します。大人の僕は、「彼はクラストップの成績をとったんです。もっと彼のがんばりをほめてあげるべきでは？」と彼の父を諭し、彼に優しく「よくがんばったね」と微笑みかけました。

がんばりすぎてしまう傾向のある人は、上記の手順で記憶を書き直すとココロが楽になることがあります。自分で自分を認める「達成」と、自分で自分をねぎらう「思いやり」のパートを差し込むことがポイントです。「他人の評価より自分の評価が大切」という心のバランスの取り方もあるのです。自分で自分のことを大切にしましょう。

メンタルヘルス支援サービス

●ご相談は無料です（臨床心理士等による対面相談を除く）。●ご相談のプライバシーは保護されます。

電話相談

月～金曜▶ 9:30～21:30
土　　曜▶11:00～19:00
（日・祝・年末年始は除く）

- 対象者は被保険者（労務管理責任者も含む）および被扶養者。
- 1日1回、30分程度まで電話番号通知（非通知でないこと）でおかけください。
- 組合名、属性（本人・家族）、年齢および性別の照会があります。

通話料無料　0120-783-112

WEB相談

▶24時間年中無休（回答には3営業日程度を要します）

- 対象者は被保険者および被扶養者（18歳以上）。
- 1回の相談につき、3回のやりとりまでとなります。続けて相談する場合は、新規に相談をお申し込みください。

こころ相談ネット
https://www.kokoro-soudan.net/
［法人契約コード］gangukenpo

【サービス提供者：一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会／委託先：㈱フィスメック】