

いい人を演じてしまう人の

人間関係で ストレスを 溜めない 技術

ほんだきみ子
Kimiko Honda

はじめに

よく、こんなお話を聞きます。

あゝもうやだ!、と叫びたくなるときは、誰にでもあることだと思うから、友達や家族に愚痴る人にはなりたくない。お酒を飲みに行ってストレスを発散しようしたり、布団をかぶって寝てしまったりする。そして次の日には、「考えても仕方ないし……」と仕事に行く。

今までも、そんなことは何度もありました。でも、今回は何だかちよつと違う。心がずつと重いままなんです。私は一体、どうしたのでしょうか？

この方のお話からは、ストレスに押しつぶされそうになる苦しさを、一人で何とかしようとしたけれども、それができないもどかしさ、そして、自分の心が重いことに戸惑い、その理由を求めている様子がよく伝わってきます。

また、多くの方は、いわゆる「ストレス」を感じているときを「悩みがある苦しい

状態」と考えてらっしゃるように思います。

ストレスから解放されて、心がスツと軽くなる、これ!という解決法を知りたい。苦しいときも他人に気を遣ってしまう自分と、うまく付き合えるようになりたい。

本書は、こうした悩む自分と積極的に向き合おうとしている方に向け、人間関係でストレスを溜めない技術を具体的に書かせていただきました。

また、カウンセリングをしていると、よくこんな質問をされます。

ほんださんは、どうやって自分の心をケアしているのですか？

何か、秘密のテクニックでもあるんですか？

この答えとなるような、私実践している心のケア方法も、本書に書かせていただきました。それに加え、私が開発した独自のメソッドもご紹介していますので、ぜひやってみてくださいね。

それでは皆さん、人間関係でストレスを溜めない技術を身につける、第一歩を踏み出してください。

第 2 章

身のまわりに 溢れている刺激

topic	topic	topic	topic
4	3	2	1
あなたなりの受け取り方	これはよい？これではダメ？	他人から受ける刺激	生活環境からの刺激
.....
58	53	47	42

第 1 章

相談することの 落とし穴

topic	topic	topic	topic	topic
5	4	3	2	1
幸せなときの悩みほど 他人に相談できない	子どもたち 親だから相談できないと思う	友達に相談すると なぜ落ち込むのか	上司や先輩に相談して がっかりするとき	いい人を演じるということ
.....
33	29	24	18	12

はじめに
.....
2



第 4 章

うまく自分を 表現できない苦しさ

topic	topic	topic	topic	topic
5	4	3	2	1
悩むことによつて、 人間としての旨味が増す 116	悩みを自分の中で 「保つ」ことも必要 111	自己判断せずに 専門家に相談しよう 105	「言ってから後悔する」 という泥沼 100	SNSやツイッターだと 言いたいことが言えるのに..... 94

第 3 章

「なぜ?」「どうして?」 からの脱出

topic	topic	topic	topic	topic
5	4	3	2	1
自分自身と向き合う時間を 作る..... 86	新たに取り組むべき 課題を知ろう 82	悩みを引きずってしまう人 たち..... 76	ネガティブな感情の 原因を知ろう 69	あなたは三角関係? それとも五角関係? 64



第 6 章

気持ちを上手に切り替える方法

おわりに	topic 3	topic 2	topic 1
.....	気持ちの切り替えの5大ポイント	思わず入ってしまうスイッチに気づく	ご利益がある！と評判のお寺に学ぶ
172	166	162	152

第 5 章

もやもや気分の解消方法

topic 4	topic 3	topic 2	topic 1
思い込みからの脱出	セミナーで体感してもらおう「メソッド・オブ・コイン」	気持ちが晴れないときの気分転換法	緊張した身体をほぐす方法
145	135	129	122

