

こころの森メッセージ

伊勢原

メンタルクリニックさとう 院長 善本正樹



褒め上手

褒めることは結構難しいものです。

褒め上手になるためには、日々練習しかありません。例えば、町を歩いていて、景色を見て綺麗だね、店の飾りをみて素敵だね、小さな子供さんをみて可愛いねと、日常の当たり前のことから褒めてみることです。

一番の練習は、自分のことを褒めることです。

今日も一日頑張ったね。食事が出来て幸せだね。

失敗しても大丈夫だよ。

一番身近な自分のことをまず褒めてみる。

それが出来たら、褒め上手になれる。



人は不完全だから優しくなれる

Aさんは、完全主義であり、なんでも頑張り屋さんでした。社会人になっても完全主義で仕事をしていると心と体の不調を訴えてクリニックへ初めて訪れました。

Aさんは、学生時代と違って、社会人になると多様なスキルを求められました。失敗の連続でした。完璧主義は通用しなくなったのでした。

Aさんだけでなく、人は完璧な人はいません。出来ることと出来ないこと、体調や環境によって人の力量は変化して異なります。

Aさんは、自分を見つめ直して、人は不完全なんだ、出来ないことがあっても大丈夫なんだと学びました。

不完全で良いと自分を認めたら、自分を大切にすることが出来ました。同時に、周囲にも“出来ないことがあってもいいんだよ”と優しくなれました。

人は不完全だから、自分や周囲に優しくなれると思う。