

日本人はいろんなことを抱え込みやすい人種なのかもしれません。

責任感が強い／真面目／相手の気持ちに配慮する／空気を読む／礼儀やマナーをきちんと守る／他人に迷惑をかけてはいけないと思っている／自分ひとりで解決するのが望ましいと思っている等々、これらは長所でもあるのですが、時に私たちの長所は自分の首を絞める短所にも変化するので。

それが「抱え込み症候群」と私が呼ぶ、一人で何でも抱え込んでしまうケースです。

一人で抱え込むのは「仕事」はもちろんですが「家事」や「友達付き合い」「趣味や習い事の役割」などにおいても起きてきます。また私たちが普段意識しないこと多い「社会的役割」も大いに抱え込んでしまうものです。

というのもここ数年、私たちのライフスタイルは新型コロナウイルスの出現によって大きく変わりました。今まで人と会うのが当たり前だったのに、それがマスクをし飛沫に注意し、時間にも気を配り、距離だつて離れて会話する、という大変緊張感の溢れるものになりました。また、ステイホームが推奨された時期には外出好きだった方は相当ストレスを抱えられたことでしょう。

つまり、社会の一員として果たすべき役割がこの数年でずいぶんと増えてしまったのです。

すなわち、本書の元になった「つつい抱え込んでしまう人がもう無理！と思ったら読む本」が出た3年前よりも確実に何かを抱え込んで「頑張りすぎている人」は増えていていると思っっているのです。

そんな方々の心をほぐし、荷物を軽くし、より自分らしい日常に幸せを感じられるように今回、改めて原稿を見直し文庫として世に出させていただくことになりました。読むだけで心の荷物が軽くなる一冊になったと思っっています。では、早速、今の自分自身と向き合っていくことにしましょう。

1 あなた、抱え込んでいませんか？

- 知らないうちに「抱え込んでいる」こと、ありませんか？ 14
- ケース1 断りたいけど断れない イヤと言えない自分にモヤモヤ 16
- ケース2 「助けて」と言えない 17
- ケース3 他人の一言で傷つき、ストレスをため込んでしまう 18
- ケース4 何でも自分のせいにしてしまう 19
- ケース5 「完璧でないといけない」と思い込んでいる 20
- ケース6 「しっかり者」と思われて、弱音を吐けない 21
- ケース7 仕事ができるようになればなるほど、オーバーワークに… 22
- ケース8 まわりの面倒をついみてしまう 23

- ケース9 自分の居場所をキープするために頑張りすぎてしまう 24
- ケース10 他人に任せるより自分でやったほうが早い 25

チェックリストで抱え込みタイプを診断 26

コラム 私も抱え込んでいました 32

2 あなたが「抱え込んでしまう」理由

- しんどい気持ちの原因は、「抱え込み」かも 34
- 抱え込みの原因は「自己完結」 36
- 人間関係の希薄さが抱え込みを加速させる 40

90点を取ってもダメ出し？ 44

母性本能の強さが、抱え込む状況をつくる 48

抱え込む人は自分軸が定まらず、他人のSNSに振り回される 52

世間体を気にして無難な答えを求めると、

自分で決断できず、ストレスを抱える 56

抱え込む人は、自分の気持ちを大切にできない 60

コラム

抱え込まない「オフの過ごし方」 64

③ 抱え込みから脱出する

ほんのちよつとの工夫で「抱え込み」から脱出できる！ 66

自分のガマンの量をイメージしてみる 68

自分の仕事量を「見える」化する 70

自分のキャパシティを知り、「ほどほどOK」とする 72

なんでもかんでも自分のせいにするのをやめる 74

断ることで、うまくいくこともたくさんある 76

「思い出しイライラ」にストップをかける 78

被害者意識を持ちすぎない 80

「そうすべき」というログセをやめる 82

自分の本当の気持ちに気づく 84

自分の頑張りは自分で認める 86

ワークで抱え込みから抜け出す 88

ワーク1 心と体を軽くするワーク 90

ワーク2 おまじないを唱えるワーク 92

ワーク3 ノートに書き出すワーク 94

- ワーク4 「したくないこと」を捨てるワーク 96
ワーク5 他人に荷物を手渡すワーク 98

自分に合うワークを繰り返し、抱え込みから自由に！ 100

コラム 抱え込まない「予定の入れ方」 102

4 まわりの人を上手に頼るには

- どんな人でも頼り上手になれる 104
頼ることは、自分にも他人にもプラスの効果がある 106
簡単なことから頼んでみよう 110
ちよつとした質問をしてみよう 112

- ワーク1 「助けて」と言うワーク 114
ワーク2 出さない手紙を書くワーク 116

- 頼り上手なお手本を見つけよう 118
うまくいかないときは「白旗」をあげよう 120
それでも抱え込んでしまったときは 124
あなたが抱え込みから卒業するときに起こる変化 126

コラム 私は事務が苦手です 130

5 ほどよい距離感でラク々に生きる

人間関係「ほどほど」のコツ 132

ケース1 苦手な上司に振り回されてしまうときは 134

ケース2 仕事でのミスを引きずって会社に行きたくないときは 138

ケース3 自己主張が激しく、何かと批判してくる部下の扱いに困っているときは 142

ケース4 家族のために尽くしても、報われない気持ちが募るときは 146

ケース5 口うるさい義両親との付き合いに悩んでいるときは 150

ケース6 学生時代にいじめにあった経験から自分に自信が持てないときは 154

ケース7 恋愛で、ダメな人にばかり尽くしてしまうときは 158

ケース8 辛い失恋を引きずって、次の恋愛に踏み出せないときは 162

家族や友達を抱え込んでいるときは 166

リモートワークを抱え込まないコツ 170

ケース9 在宅勤務でオンオフの区別がつかず仕事の量が増えてしまった 171

コラム 好きなことをするには 176

⑥ 抱え込むのも悪くない

抱え込んでしまった自分のことも受け入れる 178

抱え込んだぶんだけ、成長できる 182

コラム 自分が変われる場所に行こう 186

付録 ワークシート

日記 188

出さない手紙 190

知らないうちに「抱え込んでいる」こと、
ありませんか？

まずは自分を振り返ってみましょう

なんだか最近、やる気が出ない。

人付き合いで、気疲れしてしまう。

体調が悪いわけではないけれど、心と体がいまいちつきりきていない。

モヤモヤした気分が続いている。

この本を手にとったあなた、そんなふうに感じていませんか。

そんなふうにいると思ったら、あなたの心が無意識のうちにSOSを出して

いるのかもしれない。

落ち着いて、ゆつくりと最近のあなたを振り返ってみましょう。

そういえば、後輩の仕事を手伝うことが多く、残業続きだ。

夫の帰りが遅く、家事も育児も一人で全部こなしている。

いつも余裕がなくて、イライラしてしまう。

どうでしょう、思い当たるフシはありませんか。責任感の強いあなたは、ついいろいろな問題を自分一人で抱え込み、知らず知らず、ストレスをため込んでいるのかもしれない。

「もつ無理!!」と爆発寸前のあなたも、「もしかして、抱え込んでいる？」と半信半疑のあなたも、この本を手にとった今が、変化するチャンスです。

次のページから、抱え込み症候群の人が陥りがちなケースと、代表的な3つのタイプを見ていきましょう。

1。あなた、抱え込んでいませんか？



④全身が軽くなり、シャワーを浴びるところをイメージします（実際に浴びるのもお勧めです）。



③鎧を脱ぎ、裸になっているところをイメージします。



①目を閉じて、鎧を着てたくさんの荷物を抱えているところを想像します。

②一つずつ荷物をおろすところをイメージします。

ワーク①心と体を軽くするワーク

いては考えず、鎧や荷物の感覚に集中してください。
 集中できたら、まずは持っていた**荷物を一つずつ、おろしましょう。**体が少しずつ軽くなっていきます。
 荷物がなくなったら、次は重たい鎧を脱ぎ捨ててしましましょう。そして、スツキリした感覚を持って、**シャワーを浴びましょう。**
 重い荷物や鎧とサヨナラすること、ずつしりと重かった心が軽くなっていきます。

あれこれ抱え込んでしまつて、**重たくなっている心と体を軽くしたい！**というときに**効くワーク**です。
 まずは、目を閉じて、次の場面を想像します。
 あなたは重い鎧を着ています。そして、たくさんの荷物を両手に抱えています。**ここでは、実際に悩んでいることやリアルな状況につ**