

## メンタル管理の柱13

【知識】依存先を増やすべき理由とは？



■著作権について本冊子と表記は、著作権法で保護されている著作物です。本冊子の著作権は、発行者にあります。本冊子の使用に関しましては、以下の点にご注意ください。

■使用許諾契約書本契約は、本冊子を入手した個人・法人(以下、甲と称す)と発行者(以下、乙と称す)との間で合意した契約です。本冊子を甲が受け取り開封することにより、甲はこの契約に同意したことになります。

1. 本契約の目的: 乙が著作権を有する本冊子に含まれる情報を、本契約に基づき甲が非独占的に使用する権利を承諾するものです。
2. 禁止事項: 本冊子に含まれる情報は、著作権法によって保護されています。甲は本冊子から得た情報を、乙の書面による事前許可を得ずして出版・講演活動および電子メディアによる配信等により一般公開することを禁じます。特に当ファイルを第三者に渡すことは厳しく禁じます。甲は、自らの事業、所属する会社および関連組織においてのみ本冊子に含まれる情報を使用できるものとします。
3. 損害賠償: 甲が本契約の第2条に違反し、乙に損害が生じた場合、甲は乙に対し、違約金が発生する場合がございますのでご注意ください。
4. 契約の解除: 甲が本契約に違反したと乙が判断した場合には、乙は使用許諾契約書を解除することができるものとします。
5. 責任の範囲: 本冊子の情報の使用の一切の責任は甲にあり、この情報を使って損害が生じたとしても乙は一切の責任を負いません。

「依存」という単語に  
あなたはどんなイメージを持っていきますか？

おそらく多くの人は  
マイナスなイメージを持っている  
と思いますが、

実は、依存先は多ければ多いほど  
メンタルが安定し人間関係も良好になる

という内容を今回お伝えします。

「怖い上司の機嫌をとるために  
やらなくてもいいことまでやってしまう」

といった経験はありませんか？

本来、上司の機嫌が悪いのは  
上司の問題であって  
自分の責任ではありません。

なぜなら、

ここまで実践で学んできたように  
自分の感情は自分自身で  
コントロールすべきだから。

上司がいくらライラとしていようと  
それ自体は自分とは無関係。

人間いろんなタイプがあるからこそ  
「他人は他人、自分は自分」

と線引きすることこそがラクに生きる秘訣。

とはいえ、それができたら苦労しない…  
というのが正直なところですよね。

そこでオススメの方法が  
「依存先を増やす」こと。

人間関係がうまくいかなかったり  
メンタルが安定しなかったりするのは  
依存先が少ないからなのです。

依存先が少ないとどうなるか？

例えば、  
仕事だけに依存しすぎている生活だと

仕事が上手くいくかどうかが  
人生の全てになってしまいます。

任せられた仕事を上手くこなせるか心配だ…  
という感情に四六時中襲われ  
まったく心が休まりません。

1つのことに依存が集中してしまうと  
そことの関係性のみで一喜一憂し  
メンタルが削られてしまいます。

つまり、「依存先」というのは  
「自分の心という建物を支える柱」  
だと思ってください。

たった1本の柱で  
支えられている建物って  
ものすごく不安定ですよね。

仕事が多少、上手くいかなかったとしても  
安定したメンタルを保つコツは  
依存先（柱）を増やすことなのです。

生きている限り、  
予想外の出来事が起こるのは当然のこと。

特に「他人」というのは  
自分の力ではコントロールできないもの  
の代表と言えます。

さらに、仕事も私生活も  
思い通りにいくことばかり  
ではないはず。

そんなとき、柱が多ければ  
1本崩れたとしても  
その間に壊れた柱を修復すればいい。

そんな考え方が  
穏やかな心で過ごすための  
土台となっていきます。

「自分には柱が5本もあるんだから  
1本くらい折れてもきっと大丈夫」

と思えたなら  
些細なことに一喜一憂することも減り  
安定したメンタルを保ちやすくなります。

特に内向型は  
比較的1つのことに依存しやすいので

濃い依存先を増やしていくことが  
より一層重要になってきますよ。

さて、次の【ワーク】は  
あなたを支える依存の柱を見つける  
大切なワークです。

ぜひ取り組んでくださいね(^^)/