

メンタル管理の柱15

【振り返り】 依存先を増やすコツ



■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。

ワークお疲れさまでした！

現在の依存先と
新しい依存先を考えるという

シンプルなワークでしたが
いかがでしたか？

新しい依存先が
なかなか思いつかなかった場合は

イヤイヤやることでなければ
まずはなんでもOK。

興味は何もないところからは生まれないので
まずはどんな依存先があるのかを
調べてみるだけでも大きな進歩ですよ。

最初は細い柱でもいいので
まずは数を増やしていきましょう。

そこからお気に入りの柱を
今度は太く強くしていけば
やがて愛着もわいてきます。

仕事は人生のほんの一部。
恋愛は人生のほんの一部。
人間関係は人生のほんの一部。

1つの柱にこだわらず
いろんな物事に分散させると
それぞれの負担が軽くなっていく。

依存先を増やすというのは
こういうことです。

「依存」という言葉に
マイナスイメージを
抱く人も多い世の中ですが、

「依存先が少なすぎる事」
が悪い結果をもたらすから
マイナスイメージというだけ。

依存先はむしろ増やして
メンタルをプラスに方向に
変えていきましょうね。

とはいえ、頑張って考えても
良い依存先が思い浮かばない
という時もあると思います。

実は僕もそのタイプでした。

チャレンジがとにかく怖い
と感じていたので

新しい世界を知る機会に恵まれず
いつまで経っても仕事ばかりに依存しては
一喜一憂する毎日。

ただ、唯一ものすごく好きで
のめりこんでいた依存先がアニメでした。

世間一般からみたら
そこそこなオタク気質。

そんな中、「ゆるキャン△」
というキャンプアニメに
ハマったのがきっかけで

キャンプという
新たな依存先が増えました。

他にも山登りのアニメに感化されて
一生登ることはないと思っていた
富士山への登頂を果たしたり。

（僕は静岡県在住なのですが、県民は意外と眺めて満足してしまう人が多いんです。笑）

超インドア派の僕に
まさかアウトドア趣味が
できるとは思いませんでした。

そして趣味が増えていくと
関わる人のバリエーションも
自然と増えていきます。

結果的に
自分に合った人間関係の幅を
広げることにもつながり

それがまた適切な依存先となる
という良い循環が生まれていき
メンタルが安定期に入っていきます。

そのきっかけとして、まずは
今ある依存先の中から
新たな依存先のヒントを得るのがオススメ。

それでもパツと思いつかなければ
よくある趣味一覧を載せておくので
参考にしてみてください。

僕自身の好みに
だいぶ偏ってますが、
そこは多めに見てくださいね。笑

【よくある趣味一覧&僕のオマケ一言】

●音楽系

- カラオケ → 1人カラオケがオススメ
- 楽器演奏 → バンド組めたら面白いかも
- ライブ観戦 → ちなみに僕はミスチル好き

●健康系

- 筋トレ・ジム → メンタルも改善します
- ストレッチ → ヨガマット敷いてね
- めいそう瞑想 → 詳しくは【実践3】で

●旅行系

- 食べ歩き → 旅行の醍醐味です
- 温泉巡り → 草津温泉オススメ！
- カフェ開拓 → 落ち着ける場所最高

●スポーツ系

- 朝散歩 → 陽の光はメンタルの薬
- ランニング → 無理のない程度に！
- ボルダリング → やってみたい
- スポーツ観戦 → テレビでもOK！

●インドア系

- 映画鑑賞 → IMAXいいですよ！
- アニメ・漫画 → このために生きてる
- テレビゲーム → ドラクエ新作待ってる
- ペット → 猫に囲まれた生活が夢

●アウトドア系

- ドライブ → 良い気分転換になる
- 登山 → 小さな山でも達成感アリ

キャンプ → 焚き火と星空が最高

●スキル系

英会話 → 英語ペラペラ喋ってみたい

ブログ → みんなもブログ書こう

料理教室 → 実は料理好きです

こんなところですかね！

新たな依存先として
ふさわしそうなアイデアは
見つかりましたか？

この【振り返り】を読んで
増やしたい依存先が思いついたら
赤ペンで付け足すことをお忘れなく！

メンタルを支える柱は
多ければ多いほどいいです。

小さなことから
少しずつでいいので
視野を広げてみてくださいね(^^)／