

## メンタル管理の柱7

【知識】 憂鬱感を生む最大の要因とは？



■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。

「自分が生きてる意味って何なんだろう…」  
という気持ちに陥ったことはありませんか？

理由を求めがちな内向型ほど  
陥りやすい思考なのですが、

この状態が続くと  
シンプルにメンタルが  
病むんですよ…汗

生きている理由がわからない、  
明るい未来なんてない、

そんな気持ちでなお  
生き続けるのって  
相当辛いです。

一方で、  
イキイキと日々を送っている人も  
世の中にはいます。

では、  
両者の決定的な違いは何なのか？  
その答えは「義務感」。

もっとわかりやすく言うと  
「やらされ感」ですね。

例えば仕事。

「あー今日も仕事かぁ…何のためにやってるかわからない  
し、正直つまらない。こんな生活をこの先何十年と続けて  
いかなきゃならないなんて最悪な人生だ…」

こんなふうに、

「自分の人生なのに  
他人が決めた人生を生きている」

これこそが「やらされ感」であり

メンタルが病んでしまう  
最大の要因なのです。

自分の人生を自分の意思で決められない

- 他人にコントロールされている
- 好きでもない他人のために生きている
- 自分の存在価値がわからなくなる
- 生きている理由を見失う
- . . .

この負のループを抜け出すには  
「やらされ感」から解放される  
しかありません。

ここで、

「実際、やらされてるんだから仕方ないじゃん！」

と思うかもしれません。

たしかにそういった部分もあるかもしれませんがね。

でも一方で、  
コントロールできる部分も  
必ずあるはずです。

それを見つけることが  
「やらされ感」から解放される  
最初のステップ。

普段の生活の中で  
どこに「やらされ感」があるか  
まずは分析してみましょう。

人生をちゃんと  
自分の意思でコントロールできている  
という実感が出てくると、

生きることに對しても

前向きな気持ちが生まれてきますよ。

大げさに思えるかもしれませんが、  
メンタル改善には大いに役立ちます。

今回はそのためのワーク。  
ぜひ挑戦してみてくださいね！