楽しいワクワクする生活しませんか？　34

うるまカイロでは毎日の生活をハッピーワクワク　をモットーとしています。
私、松野は過去のストレスから体調不良をおこし、ストレスとはなんだろう？と興味を持ち今ではメンタル心理カウンセラーの資格まで取得しましたが、私と同じようにストレスを抱えて、それから病気に派生して苦しんでいる人も多いように思いえます。
きじポ～新聞では、日頃のストレスや心の健康を意識できるように、そしてみなさんと一緒に高齢になっても元気に動けるハピワク健康長寿な生活ができればいいな～と思い書きます。

「健康第一！、病は気（意識、イメージ、元気）から！」

さて、前回は、アドラー心理学の「劣等感」について書きましたが、どうでした？
身に覚えがある。。。という内容だったのではないでしょうか？
さて今回は！、「課題の分離」について。
今回のタイトルはなんか硬いですね。。。でも、アドラーさんが言ったことなのでそのまま使います。

他人の課題と自分の課題は別というものです。
たとえば家族の誰かがイライラしているのを見たとします。
そして、「どうしたの？何かあった？」と声をかけて、相手が「～があってイライラしたの」と言ってくれればよいですが、
過去に話題になった沢尻エリカ様のように、「別に～」
と言われたりしたら「別にって何だよ！」とちょっとした喧嘩がはじまるかもしれません。

べつにー

何が問題でイライラしているのかわかりませんが、ここは相手の問題としてとらえ、聞かないことがベストのようです。
とは言っても、逆に聞かないなら聞かないで「どうして聞いてくれないのよ～」
と言われそうですが、後々のことを考えるとここも聞かないことがいいようです。

なぜ聞かない方がよいのか？というと、イライラしているのを見てから聞く習慣がついてしまうと、相手は話を聞いてほしいがためにイライラするそぶりを見せるようになるかもしれません。

では、どうすればよいか？
話を聞かないというわけではなく、とおくから見守るようにして、相手がきちんと話してきてから聞くようにすればよいのです。

それと、これまで過去に誰かに使ったことがあるかもしれません。
親から子に対してだったり、夫婦間や彼氏彼女間、友達同士、上司からも言われたりする言葉。
「あなたのためを思って。。。」、「おまえのためを思って。。。」

たとえば、働かないで家でぐーたらしている子供がいたとしたら、それをどうにかしたいと思い行動させるためにこのような助言をすると思います。
ですが、これは相手の問題です。
将来的に困るのは、さとすあなたではありません。