

NOBIRU

五中ホム・ラ・ジ



今年一年、有意義に過ごすために、自分を見つめてみましょう。
一年後のあなたは、輝いているはずですよ。

方法1. まずは目標や理想を設定する。

自分に厳しい人は常に自分の立てた目標に向かってストイックに向かい、達成のための努力を怠りません。自分に厳しくするためには、まずは自分で目標を立てたり理想を設定したりして、目標や理想を意識した生活を日々送るようにしましょう。

いきなり高い理想を立てるのは難しいので、今の自分でも達成できそうな目標や理想にしておくのがポイントです。



方法2. 目標を達成するための計画を立てる。

目標や理想が決まったら、それを達成するための計画をきちんと立てます。計画をしっかりと立てておけば、目標や理想を常に持ち続けるモチベーションになります。もちろん計画も、無理な計画、無謀な計画では意味がありません。今の自分がもう少し頑張ればできそうな計画で、目標に向かって頑張ってみよう。

方法3. 体を鍛える、時間を守るなど、小さな成功体験を重ねる。

自分に甘い人は筋トレで体を鍛えるなど、毎日コツコツと続けることが苦手ですね。自分に厳しい人に近づくため、あまりきつくない程度の筋トレを毎日続ける、毎日同じ時間に起きたりして、時間を守るなど、小さな成功体験を重ねて自分に自信が持てるようになります。

成功体験のおかげで自分で自分を信じることができるようになり、自分に厳しくすることも出来るようになります。



方法4. 自分の言動や行動に責任を持ち、口にしたことは必ずやりきる。

一度誰かに話したことや自分の行動には、責任を持つと決めましょう。

例えば、誰かに「ダイエットする」と話したら、目標体重になるまでダイエットを続けたり、「腹筋を鍛える」と口にしたなら、毎日の筋トレは欠かさないようにして、腹筋が割れるまで続けてみます。

自分の言葉に責任を持つクセをつけることも、自分に厳しくする方法の一つです。

方法5. 人との約束は絶対に守る。

自分の言葉に責任を持つことと同様、誰かと約束したことは絶対に守ることも、自分に厳しくなる第一歩。約束を絶対に守るとするのは、簡単ようで意外と難しいことでもあります。もちろん、できない約束はしないというのも、重要なことです。自分に甘い人は約束を破るのも平気でしまうので、できない約束でも簡単にOKしてしまいます。

約束は絶対に守ると決めて生活してみてください。自分に厳しくする人ならではの悩みとは、自分に厳しくできない人からみると、厳しく出来る人に悩みなんてないように見えますね。でも、厳しい人だからこそその悩みがあるのです。



ここでは自分に厳しい人をもっと理解するためにも、自分に厳しい人ならではの悩みについてご紹介していきます。

悩み1. 自分に厳しくしすぎて、息抜きをいつしていいか分からなくなる。



自分に厳しい人でも、たまには疲れたなと感じることや、息抜きをしたいと思うことがあります。時には休むことも大切だと自分でも理解しているので、休まなくてはと思っているのですが、性格上、息抜きのタイミングが分からないことが悩みなのです。

また、その日するべき勉強や運動などのルーティーンは絶対にやり遂げると決めているので、息抜きをしている時間がないとも言えます。

悩み2. 自分に甘い人を見ると、見下したり、イライラしたりしてしまう。



自分に厳しい人は、基本的には自分には厳しいですが、人に優しく出来る人が多いです。

しかし、いつも自分に甘くて勉強などもおろそかにしているような人を見ると、つい見下してしまったり、見ているとイライラしてしまいます。真面目な性格なので、人を見下している自分が許せなくて、そんな自分が悩みでもあるのです。

悩み3. 自分に厳しすぎるため、失敗した時に自分を強く責めてしまう。



もっと出来るはずだと自分を鼓舞する意味では良いのですが、自分に厳しい人は自分に厳しすぎる傾向があるので、失敗した自分を許すことができません。自分を自分でどんどん追い込んでしまうのも、自分に厳しい人の悩みでもあります。

自分に厳しすぎるのは、やりすぎると心に余裕がなくなってしまうので、自分を励ますことができなくなってしまうのです。

自分に厳しいことは、プラスの面もありますが、マイナスの面があることも分かっていただけだと思います。次回の進路通信では、自分に厳しくすることで得られるメリットについて紹介していきます。

あなたの「目標」は、決まりましたか？

無理せずまずは、出来ることから、具体的に考えましょう。一つひとつ「達成」し、出来る自分に自信を持ちましょう。



人を変えることは難しい。でも、自分を変えるのはあなたです。