

## 第22回 令和7年5月16日（金）

「1年生はそろそろ疲れが出てくるころかもしれません。今日は疲れについて。」

私もそうですが週末に疲れがたまってくると考えがネガティブになります。小さなことに悩んだりしますが、最近「疲れがたまってきたかな。しっかり休もう。」とコントロールができるようになってきました。

アドラーは「悩みの9割は人間関係だ」と言っています。確かに健康に関するものを除けば悩みのほとんどは人間関係かもしれません。

一つの解決方法は「悩んでも仕方のないことを悩まない」ことです。悩んでも仕方のないこととは、「どれだけ悩んでもコントロールできないこと」を指しています。

それは大きく分けて二つ。一つは「**今じゃないこと。**」過去はいくら悩んでも変えることはできません。また未来に不安を感じても、100%予測することはできません。結局何とかするのは「今」だけ。今やらなきゃいけないことが休息なら、しっかり食事や睡眠をとってください。

もう一つは「**自分じゃないこと。**」他人の心は何をどうしたってコントロールはできません。どんな言葉をかけたところで他人の感情はそう簡単に変わらないので悩んでも答えは出ません。

他人と衝突したり、自分の属している集団でうまくいかなかったりすると「みんなが私を嫌っているのではないか」という気持ちになります。そうするとずっとそればかり考えて負のスパイラルに陥ります。

それではもしあなたが嫌いな人がいたら、その人のことをどのくらい考えますか？せいぜい1日に1、2回でそれも数分といったところでしょうか。『多分そいつ、今ごろパフェとか食ってるよ。』という本がありましたが、相手はこちらが気にするほど関心を持っていないことがほとんどです。

疲れのほとんどは脳が原因です。また嫌なことを忘れるためには睡眠が最適です。

私は睡眠時間の7時間死守だけは守っています。5月は疲れがたまる季節です。暑くなるとな  
お寝苦しい日々が続くので、睡眠と食事を大事にしてください。