

頑張り屋さんが  
自分で自分を緩めるための  
コンパクトアドバイスブック

コバヤシアキコ

この「コンパクトアドバイスブック」は、  
「頑張り屋さん度 無料診断テスト」をご利用頂いた  
あなたにお送りする1つ目のプレゼントです。

14個の設問について、

(1) 当てはまる人にありがちな傾向

(2) その傾向を緩めるための、自分でできる！コンパクトアドバイスを簡単に解説しています。

是非スマホやタブレットなどに保存して、  
ふとした時に見返すなどしてお役立てください。

もう、頑張りたくない…と感じる頑張り屋さんのあなたが、

これから、気負わず、自由に、軽やかに、

緩んで生きていくためのはじめの一步になれば、

とても嬉しいです。

# 設問 1 .

自分はいつも正しいこと、常識的なことを  
言っているしやっている（はず）と思う。

(1)ありがちな傾向：  
実はしょっちゅう「イラッ！」としていませんか？

自分はいつも正しいことや常識的な行動を心がけているあなた。

一方、身の回りで「正しくないこと」「非常識なこと」「間違っていること」を  
している人を見て、しょっちゅうイラッとしていませんか？

それは、自分でも、「正しいこと」「常識的なこと」を、  
「そうしたいから」と心から楽しくやっているのではなく、  
自分でも嫌なんだけど、正しいことだから「従わなければならないから」と、  
半ば無理やり、我慢しながら自分を従わせているのかもしれない。

(2)自分でできる！コンパクトアドバイス：  
「イラッ！」を眺める」、「自分の我慢に思いをはせる」

まずは、自分には「正しいこと」「常識的なこと」を、  
無理して自分に強いているのかも？  
という視点を持ってみてください。

そして、他人の「正しくない」行動に「イラッ！」とした時は、  
その自分を眺めます。

「おおお、イラッとちゃん、降臨！」みたいに、  
ちょっと人ごとのようにすると、案外上手くいきますよ。

そして、今までたくさん我慢して、正しくあろう、常識的であらうとしてきた  
自分の頑張りにも、思いを馳せてあげましょう。

## 設問 2.

いろいろ抱えてへとへとだけど、

実際は私の「頑張り」とか「成果」なんてまだまだだと思っ

(1)ありがちな傾向:

こんなに頑張っているのに、幸せが全然巡ってこない、  
なんて感じていませんか？

自分はへとへとになるまで頑張って、  
それでも「まだまだ」と自分に鞭打っているあなた。

その一方、例えば、大したこともやっていないのに  
「うん、私/俺、よく頑張ってる♪」とのんきにしている、  
自己肯定感高い系の人を見ると、モヤモヤしませんか？

実は、どんなに頑張っても「まだまだ」とその頑張りを否定し続けるような、  
自分に厳しいその目線こそが、  
なかなか幸せが巡ってこない、という現実を作っています。

(2)自分でできる！コンパクトアドバイス：  
「できたこと」「やったこと」をとにかく褒める！

自分ができたこと、やったことを、とにかく褒める！  
ことを心がけてください。

頑張れたらもちろんすばらしいし、  
もうちょっと頑張れたはずでも、少なくとも頑張った分には花丸をつけるし、  
自分のキャパを超える前に助けを求めた自分、良くやった！  
と褒めます。

スタートラインは0点からの加点方式。  
100点満点から減点する方式は、今日から手放していきましょう。

## 設問 3.

あとどれだけ頑張れば自信が付くんだろう？と  
気が遠くなることがある。

(1)ありがちな傾向:

「そのままの私ではダメ、足りない」という思いはありませんか？

前提が「そのままの私ではダメだから」の頑張りは、  
頑張るたびに「だってそのままの私ではダメだから」という前提を  
自分に刷り込むことになります。

なので、その前提での頑張りで自信が付くことはないんですね。

また、この前提で頑張っているときは、  
自分で自分を評価できないので、

どうしても他人に評価を依存する「承認欲求が強くて重い人」になりがちです。

(2)自分でできる！コンパクトアドバイス:

その頑張りのスタートにあるのは、「自己否定」じゃないかな？

まずは、この頑張りの根っこには、  
「こんな私のままではダメだから」という前提がないかな？  
ということをチェックしてみてください。

この気付きが得られるだけでも、  
自信にならない不毛な頑張りのスパイラルから  
抜けることができますようになります。

## 設問 4 .

### 「自分」が良く分からない、という感覚がある

(1) ありがちな傾向：  
実は「自信皆無」ではありませんか？

自分が感じていること、好きなこと、楽しいこと、考えていることなど、  
「私ってこういう人」の理解が自信を作ります。

これが分からないと、  
「自分」がない、「自分」が分からない  
という感覚になり、

地に足の着いた自信を感じる事ができません。

(2) 自分でできる！コンパクトアドバイス：  
「私は、本当は」を意識する！

「自分」が分からないのは、  
自分の気持ちや意見や感覚が見えなくなっているということ。

「私は、本当は何を食べたいんだろう？」  
「私は、本当は何を着て出かけたらいんだろう？」  
「私は、本当はこの人に何を伝えたいんだろう？」 など、

自分の心の中に「本当は」あることは何かな？  
と意識してみてください。

## 設問 5.

実力以上の評価やステータスに  
居心地の悪さも感じるけど、  
それに縋っている部分もある。

(1) ありがちな傾向:

自己肯定感はちゃんと感じられていますか？

自分自身の価値や、自分の努力や頑張りの価値を  
きちんと感じられていないと、

周りからの評価を素直に受け取ることができないし、  
でも「本当はしょぼい自分」がばれるのが怖いので  
その評価を死守しようと  
それに縋るように頑張り続けてしまいます。

(2) 自分でできる！コンパクトアドバイス

その評価、ポジションは、これまでの頑張りへの「勲章」！

今あなたが受けている評価や獲得したポジションは、  
そこまでのあなたの努力や頑張りへの勲章です。

まずは心の中でその勲章を胸につけて、「にっこり」してみましょう。  
最初はぎこちないにっこりでも OK です。

そして、

その勲章をもらえるほどに頑張れる人、  
というあなたそのものの価値  
も知ろうとしてみてくださいね。

## 設問 6 .

休むことがすごく苦手。休み方が分からない。

(1) ありがちな傾向:

休むことは「負け」になる気がしていませんか？

休んだら「負け」、負けたら居場所がなくなってしまう。

そんな怖さはありませんか？

一度休んだらもう二度と立ち上がれないかも。

そんな恐れもあるかもしれません。

こういった怖さがあると、どうしても休むことができません。

すると、例え限界を迎えていたとしても、  
燃え尽きるまで自分を酷使し続けてしまったりします。

(2) 自分でできる！コンパクトアドバイス  
「負け」を受け入れてみる

例えば、プロのテニス選手も、  
試合の途中でケガをしたら途中で棄権し、  
ちゃんと休んでケガを治し、  
将来の試合のためにもっとケガをしにくい戦い方を考えます。

確かに、悔しいし、怖い。

その思いを認めた上で、

いったん「負け」してみる、そうやって自分を守る。

これにチャレンジしてみてください。

それから、

充分休んだら、休むことにも飽きます(笑)

なので、結局心配は要りません。

## 設問 7.

### 人を頼る・甘えるのがとても苦手。

(1) ありがちな傾向：  
「何でも自分一人でやる」ことに存在意義を見出していませんか？

人を頼る・甘えるなんて、  
恥ずかしいし自分が無能みたいだし、  
どうせ相手にも迷惑なだけだし、自分の無能さを証明するだけ、  
と思っているところがある頑張り屋さん。

確かにそれは自立的で高い能力を証明してくれますが、  
同時に周りの人との協力的な関係を作ることが難しく、  
「一人ぼっち」の感覚にも繋がっていきます。

(2) 自分でできる！コンパクトアドバイス  
「人を頼る＝頼る方も頼った方もハッピー」の公式

差し出された手を(勇気を出して)受け取ることで、  
助けてもらった自分も嬉しいし、  
その手を取ってもらえた相手も嬉しい。

つまり、Win-Winの状態になれます。

「人を頼る＝頼る方も頼った方もハッピー」の公式  
を意識してみてください。

## 設問 8.

私はぶっちゃけ相当ケチだ。

(自分に対してだけでなく、

出さないようにしてるけど実は他人にも)

(1)ありがちな傾向:

トイレットペーパーや食材など、  
日用品をできるだけ安く済ませていませんか？

自分にお金を使うのがとても苦手な頑張り屋さん。

日常の必需品も、できるだけ安く済ませて  
無駄遣いもしないよう厳しく注意しながら使っていませんか？

また、他人が自分のものを使ったり、  
ちょっとしたお金などの不利益が自分にあると、  
内心、だいぶイライラして、  
でもそんな自分が情けなくも感じているかもしれません。

(2)自分でできる！コンパクトアドバイス：  
まずは自分を満たすからこそ余裕ができる

なんか私余裕ないな？と思ったら、物は試しで、  
自分のけちけちポイントで敢えてプチ贅沢を試してみる  
という実験をしてみてください。

プチ贅沢を重ねるにつれて、  
ほんのりと幸せな余裕が生まれてくるのが分かります。

## 設問 9.

要領良く美味しいところを  
持っていっちゃう人が、正直、嫌い。

(1)ありがちな傾向:

でも実は、自分のことはもっと嫌いではありませんか？

その要領の良い人を嫌っている時の自分自身は、内心  
イライラを募らせた「般若」のような顔になっていませんか？

そんな形相で人を嫌っている時、  
人は自分を好きになることはできません。

むしろ、そんな風に人を嫌ってしまう自分を、  
その相手以上に嫌ってしまいます。

(2)自分でできる！コンパクトアドバイス:

その人を嫌い、その自分を嫌っている、そんな自分にも「OK」を出す

誰かを強く嫌い、そんな自分自身にも嫌気がさしている、  
その自分に、  
「そんな私(あなた)も可愛いよ」  
と伝えてあげます。

人を嫌いたくない、良い人間でありたい、だからこそ、  
それができない自分を嫌うのです。

そんな自分を、全肯定するための言葉が  
「そんな私(あなた)も可愛いよ」  
です。

# 設問 10.

他人との関わりでは、  
人を優先して自分は我慢することが多い。

(1)ありがちな傾向:  
周りからあまり尊重されていないような不満を  
いつも感じていませんか？

自分の希望を明確にすることは、  
「我がまま」なことなので、周りとの衝突を生んでしまう、  
と恐れているところがある頑張り屋さん。

だからこそ、自分の意見は反射的に押し殺し、  
周りを優先してあげているんですね。

でも、我慢を重ねるほどに、周りへの不満が溜まり、  
結果としてそれが衝突を生んでしまうことも良くあります。

(2)自分でできる！コンパクトアドバイス:  
「自分は本当はどうしたいか」を自分で認めるのが先決

まずは自分の本当の希望を(心の中で)きちんと把握してみてください。

その上で、  
やはりその希望を自分で尊重して行動するのか、  
それとも周りとの兼ね合いで、別の行動をするのか、を  
意識的に選びます。

自分の希望を把握したうえで、  
その後の行動を、我慢をベースにせず意識的に自分で選ぶと、  
周りへの不満が溜まりにくく、  
結果として衝突も回避できることが多いです。

## 設問 1 1 .

「怒ってはいけない」と思って抑えているけど、  
実は私は相当怒っている気がする。

(1) ありがちな傾向：  
「怒り」を抑えつけて「ないこと」にしているけれど、  
実は怒りはいつも心にあって、  
出口を求めていることに気づいていますか？

心優しい頑張り屋さんは、  
自分が怒っていることを認めることに  
強い抵抗があります。

なので、普段は「全然怒ってませんけど？」と  
冷静沈着に過ごしていますが、

実は、これまでに「ないこと」にして抑えつけてきた怒りは、  
ちゃんと認めて解放してあげるまで心の中に残り続けています。

(2) 自分でできる！コンパクトアドバイス：  
自分がそれだけパワフルな人なんだと知る。そして怒りを燃やし尽くす

そもそも、「怒り」は悪いものではありません。  
「喜び」「悲しさ」のような他の感情と同じ、自然なものです。

そして、  
自分はそれだけ怒れちゃうほど「大きなエネルギー」を持っている、  
とてもパワフルな人なんだと、まずは自覚してください。

そして、書き出す、話す、など安全な方法で吐き出し、  
昇華していきましょう。

## 設問 1 2.

私の人生には、心配の種とか激務とか、  
何かしら無理やり頑張らなくちゃいけない  
場面がいつもある気がする。

(1) ありがちな傾向:

実はとても大きなエネルギーを持った人だって、気づいてないですね？

エネルギーが大きい頑張り屋さんには、  
そのエネルギーを消費するのにふさわしい人生が用意されています。

なので、心配事にエネルギーを燃やす、  
無理してでも頑張ることでエネルギーを燃やす、  
などのドラマチックな場面を、  
ある意味必要とするタイプの人、とも言えます。

だからこそ、  
そういう出来事が一つ、また一つと人生に起こる、  
のように見ることもできるのです。

(2) 自分でできる！コンパクトアドバイス：  
楽しい方法でエネルギーを燃やしても、良いよね？！

大きなエネルギーを燃やすことが目的なのだとしたら、  
それをわざわざ大変な場面でやらなくても、  
楽しい方法で燃やしても良いですよ。

自分にとって楽しく幸せなエネルギーの使い方  
を是非探求してみてください。

## 設問 1 3.

正直言うと、私は嫉妬深いし負けず嫌いだし、  
人より「上」でいたい。

(1)ありがちな傾向：  
マウンティングされたり、実はたまには思わず仕掛けてしまったり、  
していませんか？

「頑張る」ということは、  
「人より優れていようとする」という面もあります。

その意味で、  
競争をいつも身近に感じている頑張り屋さんも、多いかもしれません。

すると、つい誰かからのマウンティングに引っかかってしまったり、  
うっかり自分が競争を仕掛けてしまったり、  
そしてそれを自己嫌悪したり、ということも良くあります。

(2)自分でできる！コンパクトアドバイス：  
眺める、突き抜ける、自分の劣等感を認める、相手の魅力も認める

競争のスパイラルから抜け出すためには、

相手と二人の世界に入って土俵を張っている自分の姿を外から眺める  
相手からしたら競争相手にもならない位まで、レベルアップして突き抜ける  
人間なのだから、自分にも相手にも劣等感はあるもの、と認める  
自分もつい相手と競争してしまうくらい、実は相手には魅力があることを認める

ことにチャレンジしてみてください。

特に最後のポイントは悔しさもたくさん感じると思いますが、  
できる範囲でやってみると、自分の器が広がるのが分かりますよ♪

## 設問 1 4 .

### 上手に手を抜く方法が分からない。

(1)ありがちな傾向：  
家事も仕事も、「こうすべき」「正しい姿」にいつも忠実で  
完璧主義な自分に疲れたりしませんか？

頑張り屋さんとはとても真面目な方が多いので、  
あるべき姿、正しい姿に忠実に従う完璧主義な方が多いです。

すると、どこで力を抜けばよいのか分からなくなってしまうんですね。

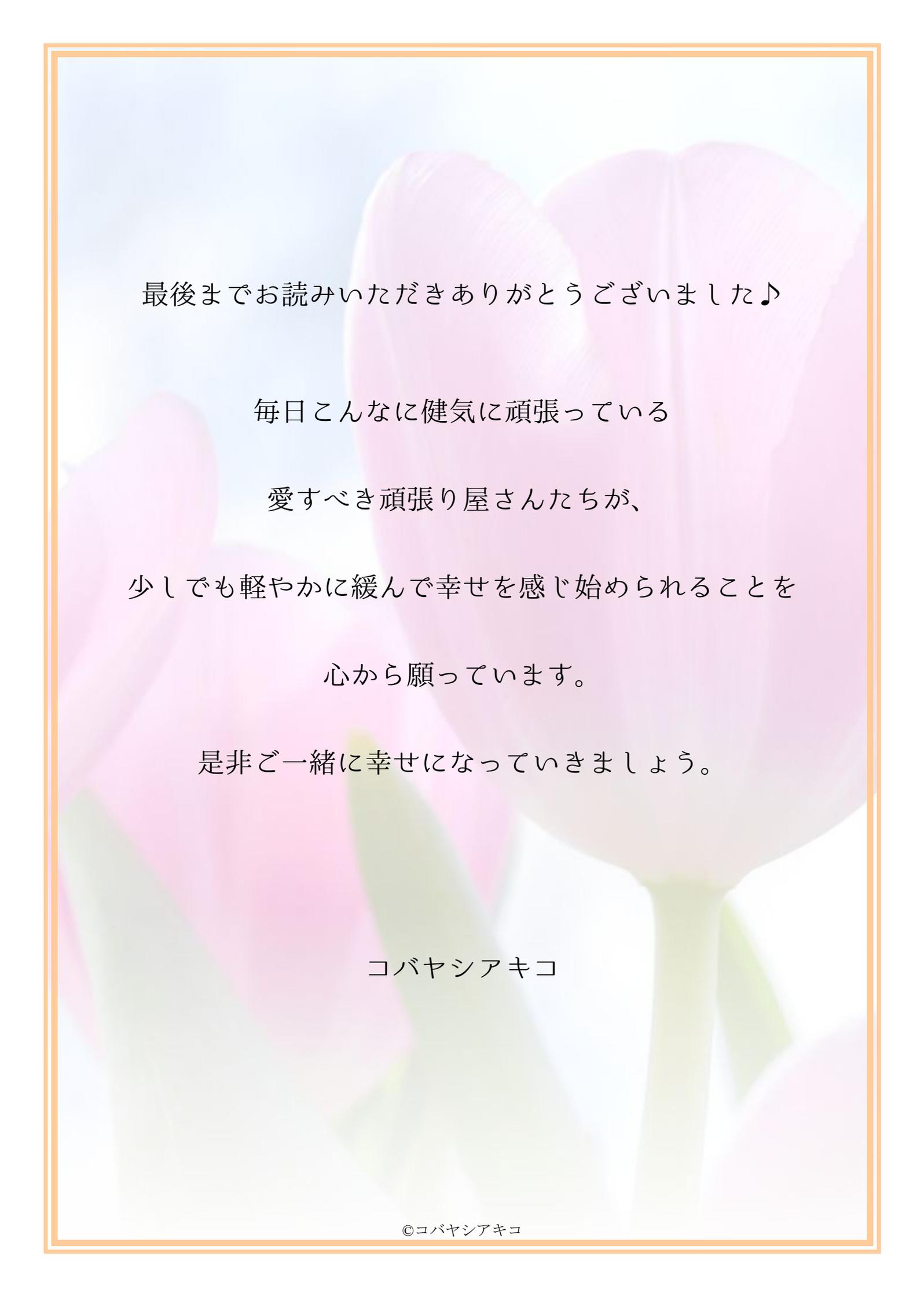
すると、例えば、そろそろ頑張るのをやめて緩んでいきたいのに、  
その「緩む」こともまた完璧にやろうと頑張っちゃう、  
なんてことにもなったりします。

(2)自分でできる！コンパクトアドバイス：  
まずは小さな1歩から

「完璧に手抜く」「完璧に緩む」のではなく、  
ほんの小さなことから意識してみてください。

そして、  
いつもの自分とはちょっと違う行動を取り入れてみたら、  
それを褒めちぎってあげてください。

最初から大股で頑張るより、  
自分でも気づかないくらい少しずつの方が、  
気付いた頃にはずいぶん遠くまで来ているはずですよ♪



最後までお読みいただきありがとうございました♪

毎日こんなに健気に頑張っている

愛すべき頑張り屋さんたちが、

少しでも軽やかに緩んで幸せを感じ始められることを

心から願っています。

是非と一緒に幸せになっていきましょう。

コバヤシアキコ