

道標

Vol.21

みちしるへ

悩める人生の特効薬

真剣に悩むことができる自分を誇りに思え。人生、いいときがあれば悪いときもある。そんな中、いかにチャンスのタイミングを自分自身で確に見極められるか、が重要。大事なものは、こそぞというときにしっかりと力を出し切って、攻撃的姿勢に転じることができるとかどつかあるときは熱く燃え盛り、またあるときは沈着冷静に。上野真幸の人生劇場、今月も全開でスタート!!

相談 1

いじめられてばかりの人生。容姿にも自信なし。自分を完璧に変える方法を教えて。

上野サンに相談です。

自分、職場で「ブタオ」と呼ばれ、いじめにあっています。小学校から高校までまわりから迫害され、いじめにあっていました。高校に進学したときなど環境が変わるたびに、自分を変えようと努力してはいるのですが、結局は半年、一年でいつも同じく、いじめられる存在になってしまいます。今回も同じ。就職して最初は良かったのですが、一年たって、いつの間にか同じ状態になってしまいました。容姿にもまったく自信がありません。自分を完璧に変える方法を、どうか教えてください。

たのですが、一年たって、いつの間にか同じ状態になってしまいました。容姿にもまったく自信がありません。自分を完璧に変える方法を、どうか教えてください。

基準に言っているのかよくわかりませんが、世の中で完璧人間っていうのはまずいないと思います。まわりからうらやましがられていても、本人には何らかのコンプレックスや悩みがきっとあるのだと思います。

完璧に変える方法なんてない。毎日楽しく過ごすことを心がけてみては?



自分を完璧に変える方法というのは、ありません! は、ありません! 完璧って、何を

相談 2

頭痛、嘔吐、不眠、ときどき死にたくなる…。どうしたらいい?

上野さん、いつも読んでます。私、会社の同僚から突然「お前、うつじゃない?」と真顔で言われました。よくある症状(?)は、頭痛、嘔吐、体が痛い、走れない、不眠、会社に行きたくない、ときどき死にたくなる、など。

自分では、うつかどうかなんてまったくわかりません。どうしたらいいんでしょうか?

(福島県/ナポリ 27歳 会社員)



精神的ストレスに身体的ストレスが重なるなど、さまざまな理由から脳の機能障害が起きている状態を、うつ病といいます。

世間で認識されている以上に、これは自分自身で抱え込まなければいけないので、とてもつらい病気です。例えば、「今日はうつがひどいので会社休みます」と言っても、すんなり理解されるものではありません。そんなことがまたストレスになり、それがどんどん積み重なって、ささいなことでもストレスになっていき、もの見

まずは医者に行ってみる。そして、すべてを放棄して体を休めること。

方が否定的になり、自分がダメな人間だと感じはじめてしまいます。普段ならすんなり乗り越えられるストレスも、よりつらく感じられるという悪循環が起きてきます。

まずは病院に行ってみましょう。病院に行ったら、先生に「うつは治りますか」とはつきり聞くこと。先生によって返事はあやふや。はつきり「うつは治ります。一緒にがんばりましょう」と言ってくれる病院を探します。まずはそこからです。そして、あなた自身がやらなければいけないことは、すべてを放棄し、体を休めること。

ガミガミ言ってくる人間からは、たとえ親であれ、離れろ! 良い病院を見つけて、薬を飲んで、しばらくダラダラとダラダラ続ける! 心の余裕ができたなら、病院でのカウンセリングを受ける。そして徐々に世間に復帰していきましよう。

うつ克服のポイントはズバリ、無理をするな! です。時間をかけてゆっくりと治してください。(上野)

相談 3

家庭のためとはいえクルマを手放すのはものすごくつらい。フヌケになってしまいたい。

今まで、結婚して好きなクルマを手放すなんて、そんな人は信じられないと思っていました。

しかし、いざ自分が同じ立場になってみると、ものすごくつらいです。生活のために、好きなクルマを手

確かに、いじめる方も悪いと思いますが、いじめられる方にも原因があると思います。すべてそうとは言いませんが、少なくとも自分の場合はそうでした。

まずは、自分にも原因があるんじゃないかと考えてみることに!

半年から一年、いじめられない期間があったわけですよ。誰が悪いだの、完璧になりたいだの、ウジウジ言ってるからアカンねん。

容姿に自信がないのなら、何か自信があることもあるでしょう。ないないできないなんて言ったら、あるあるでいいよ! という気持ちを持つこと。

まずは、イメチェンしてみたり気分転換してみたり、毎日を楽しんで過ごすように心がけてみてはどうでしょうか?

とにかく、強い心を持つことが大事やね!(上野)

放すなんてありえない。今まで、クルマが自分のすべてだったのに、家庭のためとはいえ、なんだか、フヌケになってしまいたい。

家族を養うために働く。趣味を楽しむためだけにアルバイトをする!



甘いというか、そもそもアナタは努力というものがまったく足らんと

大好きなクルマをあきらめるのか、自分がひたすら努力するのか、どちらかだと思えます。趣味というのはまわりに迷惑をかけるに好きなことをするということ。自分だけが楽しかったら、それでいいわけではない。

家族を養うために働く。趣味を楽しむ。家族を養うために働く。趣味を楽しむ。家族を養うために働く。趣味を楽しむ。

疲れているからという理由でダラダラしていたらそれまで。贅沢な趣味は楽しめない。

家族のためにがんばって、家事、掃除、洗濯、育児もする。そして余った時間に、アルバイトで貯めたお金などを使うのが趣味やと思います。

更新中!! 上野真幸の BLOG DESTINY
ブログのキャッチフレーズは「運命 ~それは自分で変えるもの~」。携帯からもOK。
<http://ameblo.jp/jpboutique/>

読者の皆様からの相談、質問、お待ちしております!!
●上野真幸が読者の皆様の相談、質問に全力でお答えします! 仕事、恋愛、人間関係の悩みなど何でもOK。〒170-8427 東京都豊島区東池袋2-45-9 (株) 芸文社 VIPCAR 編集部 または vipmac@geibunsha.co.jp いずれも「道標」係まで。



上野真幸

大阪府泉南市のショップ、ジャンクシオンプロデューズブティック泉南代表の38歳。店の中には、常にカーショーのジャンクシオンプロデューズスペースのような、怪しくオシャレな空間を展開している。人生どんな場面でも、正面真っ向勝負の全力投球。座右の銘は「感謝の気持ちを忘れずに」。

■ジャンクシオンプロデューズブティック泉南
〒599-0232 大阪府泉南市箱作2129
TEL.072・476・6300