

① 大好きなカフェでコーヒー飲みながらスイーツ食べて時間気にせずぼーっとする

→コーヒーの香りに囲まれてゆったりと時間を忘れて思いつくままお喋りしたり考え事したりする

ることで心を穏やかにしたいから。→心が穏やかではないという現実（マイナス）

② ヨガに行って呼吸法やマインドフルネスを習得し自分の心を整える

→心が落ち着かないことが多いので今ここに集中するスキルを身につけたいから。→心が落ち着いて

ないという現実（マイナス）

③ 英語を勉強して、仕事で簡単な会話ができるようになる

→子供も英語が上達してきて頭打ち感でてきた、自分も取り組むことで背中を見せたいから。ずっと英

語がしゃべれるようになって仕事に使いたいと思っていたから。→自己実現（プラス）ではあるが年齢

的にゼロからスタートを今からすべきなのか？これまでの経験を活かす方向では自分の強みを活かす

方法はないのか、考える。子どものために！自己実現は子どもの負担になりやすい。

④ 心理学を学んで子どもと向き合えるような、心に寄り添える対話ができるようになりたい

→子どもでも仕事でも日常でも人に寄り添える人は信頼できると思ってもらえて人間関係円滑になっ

て穏やかに過ごせるから。→心が穏やかではないという現実（マイナス）

⑤ 休みの日は家族でお出かけと家事、学び、バランスよく動きたい

→どれもこなさないと家庭が回らないしやりたいことができないから。→家族が回っていないという

現実（マイナス）

パーフェクトな人間はいませんので、どれもこなさないと本当にいけないのか？そ

の思いが自分の首を絞めていないか、考える

⑥だらだらしないでモチベーション保ってやる気を持続させたい

→何もやりたくない、子供達の喚きがしんどい、現実逃避の時間が好きだから自分を変えたいから。→

現実逃避したいという現実（マイナス）

⑦夫婦だけで穏やかに話す時間や何か同じこと(ウォーキングとか)をする時間を持ちたい

→健康と夫婦の時間で意思疎通の一石二鳥だから。→自己実現（プラス）ではあるが、優先順位として

は夫婦より自分

⑧自分で考えて自分のペースで自分の思う通りの1日を過ごしたい

→決められた時間を守るのがしんどい、朝体調や気分に合わせてやりたいできると思ったことをこな

していきたいから。→体調や気分に合わせてないといけない現実（マイナス）

⑨整った家で子供たちとゆっくり過ごしたい

→片付けに追われる毎日から解放されたいから。→片付けができていないという現実（マイナス）

⑩沖縄やハワイのような青空広がる自然を眺めてぼーっとゆっくり家族で過ごしたい

→イライラせずリラックスして気持ちを穏やかにしたいから→心が穏やかではないという現実（マイ

ナス）

<まとめ>

10 個のやりたいことのうち、8 個がマイナスな現実逃避からくるもの、という現状です。

自己実現として 2 個あるように見えますが、これも根底はできてない自分を埋めたい、ものが見え隠れしています。

マズローの欲求五段階説、の話はゆとり LOBO でもしているのですが、ゆとり講座の動画をシェアしますので、あらためて視聴してください。

<https://youtu.be/vNCAeXAM-g8>

こちらで話しているように、自己実現とか貢献（こどものために、も含め）できる人は、低次元の欲求が満たせていること、が条件になります。

なんでもできないといけない、ぜんぶこなさないといけない、と思い込んで自分を追い込んでいる様子なので、いちど全部やめて（最低限の家事・仕事のみ）、寝ること・自分がおいしいと感じ食べること・この 10 個の中でカンタンにできそうな満たされたいと思うものをひとつ優先的に何かやってみてください。

ヨガを学んでも変わりませんから、10 個のうちで今すぐできそうなこと、といえば、①かなと思います。ただ、スイーツはやめておきましょう。糖分とることで、メンタルは余計に荒れますので、からだにやさしそうなものを食べられるカフェしましょう。

次のお休みとれる日は、

- ・家事は極力しない・よく寝る
- ・ランチをしにカフェにいき、からだにやさしいランチとコーヒー

こちらを実践してください。いつ実行するか、決めたらご連絡ください。