

こんにちは、東京京橋カウンセリングオフィスです。『こころとからだの健康』をテーマとして、日々の暮らしに役立つような情報を発信していきたいと思います。第64回では、「人はなぜ悩むのか」についてお話します。

あなたは今悩んでいますか？

「次の休日は何をしようか」という心躍る悩みから、「なぜ自分はこうなんだ」、「この仕事はどうしたらもっと良くなるのか」という自問自答まで私たちの日常は様々な悩みで満ちています。

悩み続けた結果、弱気になってしまうこともあるかもしれません。

あなたはなぜ悩むのでしょうか？

人はより良く生きるために悩むと言われています。

精神科医の岩井寛氏は、「悩むことは人である証」と捉えました。私たちは、自分を振り返ることができる「内省」の力を持ち、これからの「未来」を憂うことができます。私たちは、この高度な知性ゆえに苦悩します。

つまり悩むことは、あなたが自分を省みて真摯に向き合っている証拠であり、それは自己成長の種になることと思います。

しかし時にはだれかに相談することで、問題に対して別の見方ができたり、これまでになかった選択肢が現れたりすることもあります。

東京京橋カウンセリングオフィスには、心の専門家である臨床心理士・公認心理師が常駐しております。どうぞお気軽にお問い合わせの上、ご相談ください。

#カウンセリング #カウンセリングオフィス #東京カウンセリング #東京京橋カウンセリングオフィス #臨床心理士 #公認心理師 #悩み #悩み相談

【参考文献・引用文献】

岩井寛.人はなぜ悩むのか.講談社現代新書,1983,230p.,4061456938(0)