

## 自分自身の生き方の基準を下げてみましょう

私たちは物事がうまくいかないとき、つい努力が足りないと考えがちです。

そのため、カウンセラー以外の人に相談すれば「もっと頑張り」と励まされます。カウンセリングに来る人は、達成できない高い目標を設定し、その基準から自分はダメだと責めている場合が多いようです。この基準は、幼少のころ、親の目を借りて自分を評価したときの物差しがそのまま残っているからです。

カウンセリングでは、物差しをその人の現在の年齢に合わせて作り替えることを手伝います。その人の過去の基準ではなく、現在のその人の基準に合わせます。苦しみの原因が現実離れしているため、基準を下げるだけなので