

こころの中の「べき」思考

「～べきだ」「～ならない」と思うこと。「べき」が自分も周りも制限してしまうことがあります。



「人は頑張らなければならない」
「上司の期待に応えなければならない」
「学生は学校に行かななければならない」
「人には親切にすべきだ」

もちろん、「べき」は100%悪者ではありません。モチベーションアップに繋がることもあります。

いつの間にか自分も他人に対しても「べき思考」に縛られていませんか？

「べき」の弊害

- ① べき＝当然 と思うことで選択肢が限られる。
- ② 人に厳しくなる。自分の価値観に合わない人を非難人間関係が悪化。
- ③ 自分を追い込んでしまう＝「～すべき」にとらわれて心の余裕がなくなる。

「〇〇でないと絶対ダメ！」
「〇〇しないからいけないんだ」



「べき」に落ちいてませんか。



思い込みへの対処法

●処方箋① “WHY”

「べき」に気づいたら“なぜ”それが「べき」なのか考える。

【この仕事は自分の責任。最後まで責任をもつべき】 → なぜ？

→ 周りも忙しい、頼れない。他の人はこれくらい一人でこなしてる。だから自分がやるべき。

●処方箋② “仮設” 手放したらどうなる？

実は「すべき」ことではなかったかも。

【一人で抱え込まなくていいんじゃない？】

●処方箋③ “置き換え作業”

「すべき」を「するに越したことはないけど、出来なくてOK！」

「すべき」を「したい」「こうありたい」に置き換え。

【この仕事を仕上げたい。でも、全部は無理。できることは自分で、無理なところは他の人に頼もう。】

すべきから
したいへ



「べき」思考を「こうありたい」に変えるだけで
少し楽に生きることができます。
思考パターンを変えてみましょう！

