

# 出来る範囲で

平成30年10月  
立川女子高等学校  
カウンセラーだより裏面

誰かに頼まれごとをされた時、断ることが出来ないという話をよく聞きます。自分には大変過ぎて出来ないかもしれないと、頭ではわかっているけど、どうしても引き受けてしまうという人もいます。断ると嫌な顔をされたり、いじめられたりするのではないかと思うと、怖くて断れないという人もいるかもしれません。実は私も、断るのがとても苦手で、頼まれるとついつい引き受けてしまって、後悔することがよくあります。

頼まれたら断れない人は、優しくて真面目な人が多いと言われています。優しくて思いやりがあるから、相手のことを思って無理をして引き受けてしまいますし、真面目だから、頼まれたことは自分を犠牲にしても、最後まできちんとやり遂げようとします。



しかし、無理をして相手のために尽くしてあげることには、思わぬ落とし穴があります。自分を犠牲にしても相手のために何かをしてあげていると、どんどん心が疲れてきます。自分を犠牲にしているのだから、知らず知らずのうちに、心の奥に怒りの感情が貯まります。こういうことを続けていると、心が疲れ果ててしまい、心のエネルギーが空っぽになってしまって、ついには燃え尽きてしまうこともあります。



心が燃え尽きてしまうと、無気力になったりイライラしたり、眠れないとか食欲がなくなるといった、体の症状が出てきたりします。昼夜逆転して学校に来られなくなることもあります。こうした症状が出てしまうと、授業や部活ばかりでなく、全ての行動をいったんお休みして、ゆっくり休まなければなりません。

最後までやり遂げる自信がないのに、人の頼みを引き受けてしまうことは、頼んだ相手のためにもなりません。自信がなかったり、自分を犠牲にしなければならないような大変なことは、ほとんどの場合、最後までやり遂げることが出来ません。途中で「もう無理」という状態になって、相手に断ってしまったら、自分が燃え尽きてしまって、結局最後までやり遂げることが出来なくなってしまいます。

こういう状態は、頼んだ相手にとっても迷惑なことです。「大丈夫。やってあげるよ」と言われたから頼んだのに、途中で「もう無理」と言われても困るかもしれないし「頼んだ私が悪いの？」という気持ちになるかもしれません。「最後まで出来ないなら、最初から断ってくれば頼まなかったのに」と思うかもしれません。

少しでも自信がなかったら、きちんと断ることが、自分にも相手にも大切なことです。断ることで、相手が機嫌を悪くするかもしれないと不安になることもあります。でも、自信がない時はきちんと断ることが、相手に対する本当の誠意、本当の友情です。本当の友達なら、あなたの気持ちをきちんとわかってくれるはずですよ。

