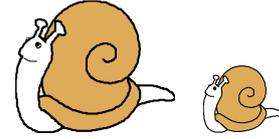


## 神経症 万歳！

「カタツムリ」NO. 89 より



静岡県富士農林事務所 増田 浩章 hiroaki2\_masuda@pref.shizuoka.lg.jp

私は典型的な神経症です。神経症な人というと、なんでもかんでも細かい人と思われるかもしれませんが、何かにとらわれやすい傾向を神経症というようです。

勤め始めた頃、私は神経症のため1か月ほど仕事を休み、家族にとっても心配をかけてしまったことがあり、自分の神経症が大嫌いでした。でもある時、良い仕事をする人は神経症の人が多いと教えてもらい、建設的な生き方を学んだことで、神経症の見方が変わりました。

特に役に立ったのは、神経症は生き方の一つの癖であり、ある意味「道具」みたいなもので、自分が持っているこの道具を上手に使えるかどうかが大事、というアドバイスでした。神経症の上手な生かし方としては、こだわりを生かした完成度の高い仕事や、良い習慣づくりなどが挙げられると思います。

昨年度、私は静岡市役所に出向していたのですが、事務所が9階にありました。運動不足解消のため毎朝階段を昇っていたのですが、7月頃ラジオ体操をしていたら軽いぎっくり腰になってしまいました。せっかくこれまで続けてきたので、ここで止めるのは勿体ないと翌日もなんとか階段を昇ったら、もう止めるわけにはいきません。お陰様で1年間9階まで昇りきることができました。

私はとてもあきっぽい傾向もあり、日記など三日坊主の典型でしたが、神経症を上手に生かすことで、良い習慣を身につけることができるようになってきました。もちろん、今でも神経症の悪い面である失敗をひきずってしまうこともありますが、神経症も悪くないなあと思えるようになりました。これからも神経症を生かして良い人生を作っていけたらと思います。神経症万歳！

(静岡県静岡市駿河区CLインストラクター)

 [目次へ戻る](#)