

「がんばらない」という

新しい生き方



『がんばらない勇気』
2024年6月19日発売
880円(税込)
プレジデント社



疲れているのに、がんばっていませんか？

がんばらない自分はダメな存在だと、自分を責めていませんか？

がんばることで「誰かに認めてもらいたい」と思っていないませんか？

がんばり続けてしまう人は、小さい頃から親や周囲に「がんばれ！」と言われ続けている傾向があります。そして、がんばったときに褒められた経験が忘れられない人も多いです。

あなたががんばってもがんばっても失敗が続いてしまい、疲れきっていたとしたら、それはいいチャンス。その場を離れて、自分がやってきたことを俯瞰ふかんしてみるといいでしょう。

もし休むことができなかつたとしたら、がんばっているマネだけして、心の中では休めばいい。

大切なのは、リズムを変えることです。



鎌田 實

Minoru Kamata

1948年、東京都生まれ。医師・作家。
諏訪中央病院名誉院長。

1974年、東京医科歯科大学医学部卒業後、諏訪中央病院へ赴任。1988年には30代で同院の院長に就任し、潰れかけた病院を再生させた。名誉院長となった現在は全国各地で健康に関する講義などの活動を行っている。また、東日本大震災以降、全国の被災地支援に力を注ぎ、チヨルノービリ（チェルノブイリ）、イラクなどの子どもたちの支援にも取り組んでいる。近著『笑って健康と幸せをつかむ24の方法』（婦人友社）をはじめ、多数の著作がある。