

知らないうちに「抱え込んでいる」「こと、ありませんか？

まずは自分を振り返ってみましょう

なんだか最近、やる気が出ない。  
人付き合いで、気疲れしてしまう。  
体調が悪いわけではないけれど、心と体がいまいちつくりきていない。  
モヤモヤした気分が続いている。

この本を手にとったあなた、そんなふうに感じていませんか。  
そんなふうにいるとしたら、あなたの心が無意識のうちにSOSを出して

いるのかもしれませんが。

落ち着いて、ゆつくりと最近のあなたを振り返ってみましょう。

そういえば、後輩の仕事を手伝うことが多く、残業続きだ。

夫の帰りが遅く、家事も育児も一人で全部こなしている。

いつも余裕がなくて、イライラしてしまう。

どうでしょう、思い当たるフシはありませんか。責任感の強いあなたは、ついろいろな問題を自分一人で抱え込み、知らず知らず、ストレスをため込んでいるのかもしれない。

「もつ無理!!」と爆発寸前のあなたも、「もしかして、抱え込んでいる？」と半信半疑のあなたも、この本を手にとった今が、変化するチャンスです。

次のページから、抱え込み症候群の人が陥りがちなケースと、代表的な3つのタイプを見ていきましょう。

1。あなた、抱え込んでいませんか？