

心の疲れ

お疲れの原因が、実は自身の心や性格に由来する問題だったとしたら……？ まずは自身の心を客観視し、それを分析することが大切。精神科医の香山先生と一緒に、自分の心をゆっくり見つめなおしていきましょう！



このお疲れの
解決スペシャリストは……

引き続き香山リカ先生

Ray読者100人に“自分の性格で悩んでいることや直したいところは？”と聞いたところ…

えて香山先生！

見知りの原因&克服方法

見知りというは、自分の心中だけで起こる問題ではなく、対の関係で起こる事柄です。その人が自分をどう見ているのか、よかれい、またその人から自分を守りたい、そんな感情が見知り生み出します。これを克服したいと思われているようですが、私は必要はないのではないかと思いますね。たとえ人見知りのまま、場数を踏んで誰かに何かを伝えたりするときに、「どうして緒にごはんを食べたい」などと、具体的な「目的」や「必要性」でようすれば、一見人見知りではないように振る舞うこともありますから。人見知りというは悪いわけじゃなく、奥ゆかしさや思ひの表れでもありますから、否定するものではありませんよ。

- 第1位 人見知り……………61人
 - 第2位 すぐ感情的になる…34人
 - 第3位 嫉妬深い……………29人
 - 第4位 ネガティブ……………26人
 - 第5位 だらしない……………17人
- ※複数回答

アンケートで集まった上位5つの性格の問題点はこれら。あなたにも当てはまっているものがあるのでは？ 中でも1位の「人見知り」は、なんと半数以上の人のが「なんとかしたい」と思っていたんです。人見知りによって引き起こされる問題として、「友達ができる」「恋愛がうまくいかない」「面接などで失敗する」など、友人関係、恋愛、仕事と、あらゆるジャンルに悪い影響を与えているようです。これはどうにかして解決しなければならないのではないでしょうか。

はココを直したいに香山先生がANSWER！

人見知り以外に寄せられた
Ray読者の“ココを直したい”
に、香山先生がアンサー！

屋が片づけられない

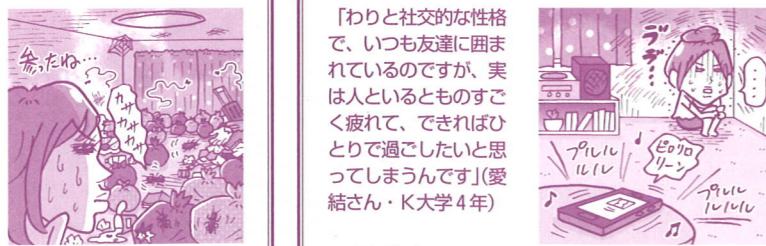


いたときは、余してもらったり、ひとり暮るようになつ笑えない部屋になつた……（香川大学2年）

主のアドバイス

な部屋に住んでいる人は、案外キレイ好きで力士がたりするんです。カンベキ主義ゆえ、理の差が激しいとすべてをあざめてしまう傾向は目標を低く、最低限の部屋をめざしてみて。

他人と一緒にいたたくない



わりと社交的な性格で、いつも友達に囲まれているのですが、実は人といふものすごく疲れて、できればひとりで過ごしたいと思ってます（愛結さん・K大学4年）

香山先生のアドバイス

幼いころはひとりでいたいという感情はほぼ起りませんよね。このような感情になるのは、大人であることの証なんです。自分で自分の相手ができるということは、直すところを誇るべきことなんですよ。

ネガティブ



電車でたまたま一緒になった人が私のほうを見て笑っているだけで、パ力にされているかもとか、とにかく悪いほうにはばかり考えてしまふんです（麻友さん・T大学3年）

香山先生のアドバイス

ネガティブな内容が深刻で継続したらクリニックに向かうべきですが、この相談内容程度のことでしたら大丈夫。心にストレスを抱えていて、神経が研ぎ澄まされているときに起りがちです。まずはリラックスする時間を。

の反抗期が続いている



が年々尊敬より、まるでうなひでしまいまれば親にやることができようか（晴菜大学4年）

主のアドバイス

らしさをするなど、親とは一度きちんと離れない反抗期はおさまりません。これは子どもの問題く、親側にも原因があるでしょうね。直したいあれば、短期間でもいいので離れるべき。

嘘つき



見栄っぱりで、友達が少ないのに多いふりをしたり、彼氏がいるふりをしたり、無意識に自分を傷つてしまい、とり返しがつかなくなってきた（美穂子さん・24才）

香山先生のアドバイス

理想と現実の差をなんとか埋めようとしているんですね。こういった人は、いわゆる“リア充”的生き方こそ理想だと、多様な価値観を持つことができています。まずは単一的な価値観を捨て去らなければいけません。

浪費グセがひどい



お金遣いか荒くて、毎月ぎりぎりの生活を送っています。ほかに趣味もないし、いらぬものまで買いつめてしまっています。昔は違つたのにどうして？（ミスズさん・H大学4年）

香山先生のアドバイス

これは過食と似たような行動で、症状が進むにつれ、心と体の健康を害してしまう恐れが。今手に入れようとしているものが必要かどうか、買うことが最終目的になつてないかをときに冷静に心に聞いかけてみて。

健康・美容

女子が持つてしまいかちな健康の不安や美容でのコンプレックスが、体だけでなく心にも悪影響を与え、それがストレスとなってお疲れ女子化してしまうケースが多くあります。そんな問題をひとつひとつ解決していって！



このお疲れの
解決スペシャリストは……

内科、皮膚科の医師として都内2カ所のクリニックで勤務しながら、健康・美容についての啓蒙活動を、雑誌やテレビなどのメディアで展開中。著書に「女性のキレイと健康をつくる美肌タイミングジャーナル（保健同人社）」ほか。

疲れ

Ray読者の多くが悩んでいる健康・美容に関する項目がこちら。医師の立場からの解決アドバイスを読んで、一刻も早く心も体も元気を取り戻してください！

生理

生理痛がひどくて何もできない

（友利先生's Voice）

子宮内膜症などの疾患も考えられるので、1年に最低一度は婦人科で診てもらいたい。女性疾患をしっかり把握していく必要がありますね。かかりつけの内科医や歯科医を持つように、女性ならなんでも気軽に相談できる婦人科医を持たなければなりません。そういったクリニックで解決するのはもちろん、アロマで気持ちをやわらげたり、大好きな友達と時間を過ごしたりといった心の癒しも重要なことなのではないでしょうか。

ダイエット

どか食いが止まらない

（友利先生's Voice）

どか食いをしてしまうのは、きちんととしたバランスのいい食事をしていない証拠です。何を食べるのかではなく、何を食べていないかを考えて食事を決めるのが正解。またダイエット鍵も有効。私もよく通っていますよ。

睡眠

夜、眠れなくて不安

（友利先生's Voice）

体を眠りに誘うために必要なのは、体をあたためることと寝る間ぎわに食べすぎないこと。またお酒の飲みすぎや、寝る前にスマホやPCを触ることも避けてください。また寝やすい寝具を整えることも重要。これをして改善しない場合は、睡眠導入剤の利用をオススメします。抵抗のある方もいらっしゃるようですが、正しく使えば非常に安全で有効なお薬なんですよ。

肌

ストレスで肌荒れがひどい

（友利先生's Voice）

皮膚科の医師をしている者として、産婦人科医同様、皮膚科ももっと気軽に利用していただきたいと思います。アトピーなどの病気だけでなく、スキンケアの相談などもできるんですよ。クリニックは敷居が高いという人は、よく買い物に行く化粧品ブランドのBAさんにアドバイスをもらうなどしてみるのも◎。自分だけで悩むのではなく、プロの知識を頼るのが正解です。

むだ毛

とにかく毛深いんです

（友利先生's Voice）

深刻に悩んでいるなら、クリニックやエステサロンでの脱毛がいいのではないでしょうか。ただクリニックとエステでは、そもそも脱毛の仕方が違うこと（クリニックは脱毛、エステは減毛）などの最低限の知識は必要ですね。いずれにせよ、値段も適正で、かつ丁寧なカウンセリングをしてくれるところを見つけてみてくださいね。

便秘

1週間出ないことも……

（友利先生's Voice）

便秘解消には、食事、水分、運動の3つが必要です。食物繊維を多くとり、水分は1日1Lは最低飲み、運動は腸も動かせるようなもののが◎。また定期的にトイレに行く習慣をつけるのも有効。センナ茶のサプリなどもオススメ。

ニオイ

口や足のニオイが気になる

（友利先生's Voice）

思いすごして神経質に悩んでいる方も多いんです。だからまずは自分自身が本当にニオイがあるかどうか、親など本当のこといってくれる人にまずは聞いてみてください。ワキガの場合は手術が必要となってしまいます。また肉食生活をしていたり、汗をそのまま放置したりといったニオイの原因を自ら作り出す行動を改めることも大切なことです。

汗

汗つかきわきジミが深刻

（友利先生's Voice）

わきジミに本格的に悩んでいるなら、ボトックス注射を試してみては？ 1回の注射で、半年～7、8ヶ月はもちます。また水分をしっかりとったり、半身浴や運動でしっかり汗を出すことも予防に有効。

顔

一重まぶたを整形したい

（友利先生's Voice）

私も日々2、3人このよだな整形に関する相談を受けますが、まずいいいことは「誰でも二重になれば可愛くなるわけではない」ということ。一重だからこそ可愛く見えたりといったこともありますので、整形することに執着しないでほしいですね。それでもその意志が変わらないのであれば、担当医と相談して信頼できる医師のもとで行うようにしてください。