

# コンフォートゾーンを広げる

私たちに皆、コンフォートゾーン、つまり、最もくつろげて快適に感じる活動の空間または境界があります。それは人によって違いますが、最もリラックスして自分らしくいられる場所です。この領域は快適で気楽ですが、定期的にそこから抜け出すよう、自分自身に挑戦することが重要です。

## なぜ自分のコンフォートゾーンを広げるべきなのでしょう。

人生において、コンフォートゾーンを持ち、それがもたらす安定感を得ることは良いことです。しかし、自分自身に挑戦しなければ、創造性や幸福感が停滞してしまいます。コンフォートゾーンが快適になりすぎると人生がマンネリ化してしまう可能性があります。あなたは、もはや満足感や充実感が得られないにもかかわらず、自分のルーチンに盲目的に従っていることに気づくかもしれません。自分のコンフォートゾーンを広げ、新しいことに挑戦することで、新鮮さを保ち、チャンスに対してオープンでいられます。

コンフォートゾーンを広げるということは、必ずしも不安や緊張を煽ることを意味するわけではありません。単に新しい場所を探索したり変わった食べ物を試したりするだけでも構いません。重要なのは、心の準備ができたと感じたときに、新しい機会や経験に自分自身をオープンにできるかということです。

## 障壁を打ち破る

私たちはしばしば、失敗への恐れ、成功への恐れ、新しいものへの恐れ、他人に好まれないのではないかという恐れなど、様々な恐れから自分のコンフォートゾーンにとどまっています。こうした恐怖は現実のもので、恐怖に束縛されてはいけません。ネガティブな自己対話を絶えず繰り返すと、リスクを冒すことができなくなります。同時に自分の潜在能力を最大限に発揮する能力も制限されてしまいます。単純に聞こえるかもしれませんが、ポジティブな自己対話は変化をもたらします。ネガティブな自己対話をポジティブな自己対話に置き換えた例をいくつか見ていきましょう。

- 私にはできない。やれる!
- 失敗するだろう。成功する!
- 「だめだ」と言われるだろう。聞いてみたら「いいよ」と言ってくれるかも!
- バカにされるだけだ。挑戦しなければ、ただバカにされるだけだ!

障壁とは人それぞれで違うものですが、先延ばしにする傾向や優柔不断な側面などが考えられます。障壁を打ち破るのに役立ついくつかの手段を次に見ていきましょう。

- **あなたの前に立ちはだかる障壁を特定し、それらの障壁がどのようにあなたを守っているかを考えます。**初対面の人に会うときの障壁のひとつが拒絶されることへの恐れだとしたら、その恐れは自分の感情を傷つけられることからあなたを守ってくれているのかもしれない。

- ・ 障壁を克服するために、あるいは打破するために実行しなければならない最も困難なことを書き出して下さい。人から拒絶されることが障壁となっている場合、たとえ拒絶されたとしても、それが自分という人間そのものや自分自身についての感じ方を変えるものではないということを自分に言い聞かせる必要があるかもしれません。
- ・ コンフォートゾーンを抜け出しても目標が達成できなかった場合に起こりうる、最悪の事態を書き出して下さい。ほとんどの場合、これはそれほど脅威的なものでも威圧的なものでもありません。新しい出会いを求めてパーティーに参加することにしたものの、惨めな時間を過ごすことになってしまつてしまふ。数時間を失ってしまったことにはなりますが、少なくともチャレンジしたことになります。
- ・ もしあなたがコンフォートゾーンを抜け出して夢や目標を実現することに成功したら、どんなことが起こり得るかを詳しく説明して下さい。新しい友達ができ、新しい人々と出会うことができました。あなたはチャレンジが成功したことを喜ぶでしょう。

## ★ 目標を設定し達成する

コンフォートゾーンを広げる上で非常に重要な手段は、自分の目標を把握することです。現在の目標と、5年前や10年前に立てていた目標について考えてみましょう。「私は年を取りすぎている」とか「それは絶対にできない」といった制限を設けなさい。あなたは、これらの目標の多くが自分を脅かす行動やリスクを含んでいることに気づくかもしれません。だからこそそれらはまだ達成すべき目標なのです。創造力を働かせて、他の重要な、そして楽しい課題についてブレインストーミングをしましょう。

これらすべての目標と課題に優先順位をつけて、今自分にとって何が最も重要で将来何をしたいのかを判断して下さい。これらの目標が、将来のあなたの人生にどのような影響を与える可能性があるのか、また与えることになるのかを必ず考えてください。

自分のコンフォートゾーンを広げることをそれほど難しいと感じない人もいます。それは人それぞれです。だからこそ、自分がやりたいことの行動計画を立て、役立つ手段を組み入れることが重要なのです。やりたいことが決まったら、期限を決めてそれを守りましょう。

たとえば、地元のアマチュア劇団に入団することを決めた場合は、オーディションの期限を設定します。また、自分の住んでいる街をもっと探索したいのであれば、曜日や日にちを決めて出かけるのもいいでしょう。モチベーションを維持するために、探索を楽しいものにしましょう。他の人を誘ってみてください。また、事前に自分の活動について少し調べたり、誰かに相談したりするのもいいでしょう。演劇のオーディションを受ける場合は、演技のレッスンを受けるか、演劇に関わっている友人や知人に電話することを検討してください。

目標に挑戦したり、目標を達成した後は、必ず自分にご褒美を与えましょう。友人との外食、欲しかった新商品の購入など、どんなことでも構いません。あなたの成功は、目標を達成することと、自分のコンフォートゾーンに挑戦することの両方であることを忘れないでください。

## ❓ 自分のコンフォートゾーンを広げることが不安になったらどうすべきか。

新しいことに取り組んだりリスクを負ったりするときに緊張するのはごく自然なことですが、成長のためにはリスクが必要なこともあります。あなたの恐怖は非常に極端で非合理的かもしれないことを心に留めておいてください。

緊張したりストレスを感じたりしたときは、次のようなストレス解消法やリラックス法を実践してください。

- ・ 平和で落ち着ける環境にいる自分を思い描いてください。
- ・ ゆったりと椅子に座ってください。
- ・ 目を閉じ、頭から足先まで、筋肉群1つ1つにゆっくりと集中してください。
- ・ 筋肉をリラックスさせたら5分以上呼吸に集中します。

ヨガや瞑想、日記をつけることなどを通じてリラックスする人も多くいます。目標達成までのさまざまな段階で起こる不安や「最悪のシナリオ」、発見したことを書き出してください。

## ✓ 結論

コンフォートゾーンが安全で快適に感じられるのには十分な理由があります。リラックスして安心できる場所だからです。しかし、あまりにも居心地がよくなり満足してしまったら、一歩次に進み、自分自身に挑戦してください。これらのヒントを参考にして、自分のコンフォートゾーンを広げ、絶え間ない成長と新たなチャンスに身を投じましょう。



### 必要な時に必要なサポートを

その他のクリティカルサポートに関するリソースと情報の詳細は、[optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter)をご覧ください。



本プログラムは、緊急事態や応急措置を要する場合には使用しないでください。緊急時には、現地の緊急サービス番号に電話をするか、最寄りの救急救命センターに行くようにしてください。また、本プログラムは、医師や専門家による診療に代わるものではありません。本プログラムとこれに含まれる内容は、一部の地域では利用できないことがあり、適用範囲の除外や制限が適用される可能性があります。

© 2024 Optum, Inc. 無断複写・転載を禁じます。WF12836817 142937-022024 OHC