

『ポジティブに居直った・開き直ったこと』について

あなたがここ1～2年で、ポジティブ(前向き)に居直ったり、開き直ったことは何ですか？
また、その理由を教えてください。

●:男性 ○:女性 ()内は年齢

● 学校には遊びに行っている！！

『勉強とか授業とか、もう大変！！学校には友達を作りに行っているの、いいのです！！』(20)

● 小さい文句を一つ一つ聞かない

『サークルの部長という立場で皆からの小さい批判を一つ一つ聞いてたらキリがありません。なので、内容によっては聞き流すようにしてます』(20)

● クールなキャラは無理

『すぐセカセカしちゃうし、すぐあたふたしちゃうから』(31)

● お金がない事はしょうがない

『お金がなくても死ぬ訳じゃないし、お金をかけなくても楽しい事なんてたくさんあるし、そんな人生を送りたいと思ったから』(29)

● 国家資格試験の一ヶ月前に入院・手術が決まった時

『仕事を休んで病院でゆっくり勉強できると思って、勉強を頑張った(結果的に合格して資格を取れた)』(30)

● 年を気にしなくなった事

『年齢による衰えは全く感じないが、周りの連中がうるさく言うので、逆に気にしても仕方ないと思うようになった』(35)

● 独身生活、結婚について

『結婚の価値って一体何なんだろうと…。してる人がいても、してない人がいても大丈夫なんじゃないかと思い始めたので』(37)

● 日本一難しい試験を受けるのだから、ダメでもともと、思い切り勝負できた
『お金も人生もプライドもかけた試験だけれど、誰もが経験できる事ではないと思い、緊張を楽しむようにした』(29)

● 仕事のミス
『ネガティブになると全てがうまくいかなくなる。ミスっても開き直って次につながるよう頑張る』(31)

● 上司に遠慮して仕事をする必要はない
『直属の上司ができない仕事をクリアする事が自信にもなるし、ストレス解消にもなる。難しい仕事は積極的にやった方がいい』(34)

● リーマンショックの不況で残業0
『家に早く帰れるので、趣味の時間が増えたので良しとした』(27)

● サラリーマンにこだわらなくなった
『どんなに頑張っても会社の状況は景気に左右され、それにつられて自分の生活も左右されるのがバカバカしく、新たに起業する決意をした』(31)

● 多少の失敗は勉強！勉強！
『落ち込んでしまうよりも、次につなげられるように考えると行動も早くなるので』(37)

● 仕事で追い込まれた時
『逃げてでも自分がやるしかない、自分しかないと思えたから』(39)

● メタボなお腹、プニプニの二の腕
『病気でないなら、中年太りでもいいじゃん！！』(41)

● 車→自転車通勤
『車が維持できなくなり、やむを得ず自転車に…。健康の為とか季節が感じられるとか寄り道しやすいとか、開き直っている』(40)

● 上司のわがまま
『あと1年で定年退職する上司のわがままは、うまく対応してあげようと考えた』(44)

● 子供の教育
『結局、親がどうこう言っても、本人が感じたり分からなければ意味がないから』(46)

● 支店を任された事
『駄目な支店を任された。これ以下はないだろうと思い、多少の改革を断行し、18年ぶりの予算達成』(53)

● 親がガンになった事

『最初は病名を聞いてショックを受けたが、ガン＝死ではなく、治る病気なんだと前向きに考えるようにした』(53)

● 新聞の株式を見ない

『持株の値がみんな下がったので、持っていなかった事にした』(56)

● 酒で休肝日を作ってたのをやめた

『身体の為にと思っていたが、好きなものを無理に我慢する方が、もっと良くないと考え直した』(57)

● 約40年勤めた会社が潰れた

『ちょうど定年の年でもあったし、退職金ももらえたり、どうにかなるさという気持ち』(61)

● 埼玉の家族と離れ、東京の寮(寮監)に2年間の単身赴任を承諾した

『この際、男の手料理をマスター(自己流)してみようかと思った』(62)

● これからは自由奔放に生きていけたら

『最近、胃ガンで死にかけたので、これからの人生儲けものと思っています』(62)

● 年一回しかない国家試験に落ちて

『今年の秋もまたやってくる。2年続けて落ち、前向きに居直るしかない。それで受かればもうけもので、OKと!』(64)

● 自分の力以上に仕事をしない

『賃金もここ2~3年上がらないので、無理はしないでマイペースで仕事をしていく事に開き直った』(67)

● 苦しんだ病気と共生していく気持ちの切り換え

『2年前、突然五十肩になり、死んだように動けない状態が半年以上続き、精神的に落ち込んだ。

病気と一緒に生きていこうと心に決め、前向きに生きる事とした』(65)

○ ウエストが太くても別にいいじゃないか

『人間を長方形に例えると、身長150cmでウエスト64cmの場合、身長170cmならウエストは72cmでも相似比が等しいから』(20)

○ 就職先

『第1志望とは全く異なる業界・業種だったが、これも何かの縁だと言いついて聞かせて開き直った』(21)

○ 仕事での失敗等

『今年から社会人なので、今のうちに失敗してたくさん学ぶ事にしようと考えたので』(24)

○ 結婚

『結婚にいいイメージを持っていなかったけど、いい年なので、結婚もいいかな〜って、ちょっと無理したかも』(28)

○ 仕事の有給休暇の取得

『周囲に気を遣って無理して有休を使わないようにしても気づいてもらえないので、必要な時は権利を行使する事にした』(33)

○ 恋愛

『年齢も年齢…。少し焦っていたが、失恋…。でも、もっともっと自分に合う人がいると思っている。前を向いて次の恋へ頑張るぞと思う』(35)

○ お金がない事

『考えてもしょうがないから』(21)

○ 二の腕痩せ

『毎年頑張ろうと思っていたけど、そんなにひどくない限り、人はあまり見ていないだろうと思い、何も考えず、腕を出す事にしました…』(30)

○ 自分にかかる時間やお金

『今はまだ子供が小さいので我慢時。少し手が離れたら自分も働いて、少しずつ自分の欲求を満たしていければなあ…と』(28)

○ 出産

『出産一ヶ月前は怖かったし、不安だったけど、実際に陣痛が来てみると腹が据わって頑張れた。痛いのも気の持ちようだった』(35)

○ 仕事を辞めて主婦になった事

『仕事をしていないと自分が社会で役に立っていないというイメージがあったが、仕事を辞めて見えてくるものがあると思った』(36)

○ 子供は泣くもの

『初めての育児で一緒に泣く事もあったけど、開き直ったら心に余裕ができた』(31)

○ 年を取っていく事

『年を取っていても、自分なりに素敵に年を取れたらと思う』(30)

○ 太っても無理にダイエットしない

『しても落ちない。健康を考える方が大事』(39)

○ 専業主婦になる事

『産休を取って仕事を続けるか悩んだが、やっぱり子供の為にも、じっくり子育てをしようと思った』(33)

○ 子供の学力テストの結果

『下から数えた方が早い、まだまだ上に上がれると思ったら、まあいいかーと思っし、子供にもそう言った』(34)

○ 子供に、あれもこれも習わせるのをやめた事

『ついつい欲張って習い事を掛け持ちしていたが、自由な時間も少なく、どれも中途半端。子供の為にならないと気づいて、所詮は我が子と開き直り、今は一つに絞り込んだ』(36)

○ 言いたい事は溜めずに言う事！

『我慢して言わないよりは、言った方がずっと私の心が“スツ”とするので』(34)

○ できる事しかできない

『PTAや仕事関係のボランティア等、とにかく頼まれ事が多すぎてキツかった。もう断る事も考えなくては』(41)

○ 心配しても、しょうがないって事

『去年いろいろあったせいで異常なほど心配性になったけれど、“事”は起こったらで…心配しても仕方ないと開き直った』(47)

○ 自分の生き方、人生というか運命

『自分の運の悪さを嘆いていても解決にならないから、前向きに生きるしかない、やっと納得したので』(49)

○ 仕事に関しても自分を優先させる

『周囲に気を遣ってパート勤務してきたけれど、結局骨折り損だった。自分の生活や考えをもっと信じて中心に据えても大丈夫だと思った。あと先が短くなったから』(49)

○ 今の体型

『ダイエットは毎年の目標にしていたが、何をしても痩せないので諦めた。おいしいものを食べた後は運動すれば良いのだ』(51)

○ 子供の出来の悪さに対して

『引きこもったりしておらず、楽しそうに生きているみたいだから、まあ“良し”とする事にした』(52)

○ 親の介護を施設に任せようと決めた事

『自分での介護では、家族が潰れてしまうと思ったから』(54)

○ 若い人と張り合わなくなった

『自分らしくなり、楽になった』(58)

○ 還暦

『60歳という急におばあさんくさい感じがするが、まだこれから楽しもうと思っ直している』(60)

○ 背伸びしないで、今の自分を受け入れる事

『人と比べて虚しい自分を感じる事がありました。自分なりにと思うと楽になります』(61)

○ 太っている事へのコンプレックス

『痩せたいと思う気持ちが、健康でパワフルに働けたり、楽しめれば、その方が良いと思うようになったから』(61)

○ もう預貯金はしない

『既に年金暮らしの生活、ほぼ先の見通しもできたので、入ったもので出るものを使う、プラスマイナス0の生活を』(63)

○ 自分で行きたい所へは行く事にする

『夫の時間に振り回されていたが、自分の時間を大事にしたいと思い、美術館や花見学など行く事にした』(67)

○ 体調が悪いとすぐ病院へ、という発想をやめた

『82歳になるいとこと久しぶりに会った。自転車には乗る、5kmや6kmは徒歩圏内と言う。短歌・俳句をたしなみ、何しろ若く見える。体と頭を働かせるのが第一との事。真似します』(73)

生活総研では、独自の調査パネル「生活発見パートナーズ」を対象に、様々なテーマについて生活者の言いたいことや思っていることを調査しています。本資料は、その結果のトピックスをお伝えするものです。

【調査概要】

調査対象者：生活総研パネル「生活発見パートナーズ」18歳～75歳男女

サンプル数：415人

調査地域：首都圏

調査方法：郵送法

※その月の回収状況によって、有効回収数、年齢分布は異なります。