

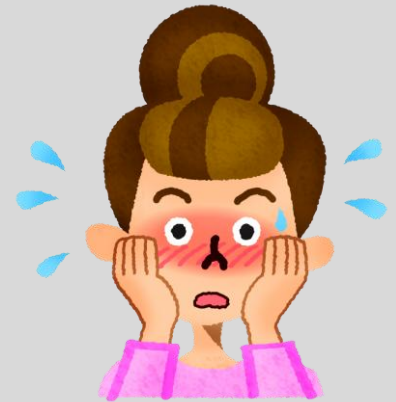
パニックになる人とは？

No.2

他の人から、突然質問されたり問い詰められたり、責任を押し付けられたりすれば、どんなに考えても、答えが分からないし、どうしていいのかわからないので、焦れば焦るほど、**パニック**になってしまいますよね。



どうすれば良い？



何故、答えが分からないのか、何故、どうしたらいいのかわからないのか、原因は単純ですよね。答えが分からないのは、今まで考えてこなかったから、学んだ内容が少ないから、**答えが出てこない。対応の仕方が分からない**からですよね。

ですから、常に敏感に**意識してアンテナを張り**、状況判断の練習や人間観察をして、何故？原因は？特徴は？どうすればいい？対策と対応の仕方は？他の人はどうしている？などと考える練習を積み重ねれば、思考は鍛えられるし、自分で考えても分からなければ、ひとりでも多くの人に聞いて学べば、数多くのデータが集まるので、様々な分析が可能になると思いませんか？



No.3



臨機応変に**考え方を変え**、**後でゆっくり考えてから**、練習をしてから答えを探せばいいと思いませんか？あなただけが今すぐ出来ないと、やらないと、答えないと駄目だと勝手に決めているのは誰ですか？何を言われようと、どんなに罵倒されようと、他の人の基準など気にしなければいいのです。

普段から**冷静に、慌てないで考える習慣**を。**時間を掛けて答えを探す練習**を。自分に必要だと思った事は、少しずつ取り入れてみてはいかがでしょうか。「**ローマは一日にして成らず**」何事も**積み重ね**ですよね。



何でも完璧に出来る人より、失敗ばかりする人の方が、笑って誤魔化す人の方が、出来ない人の方が、欠点が多い人の方が好かれるし、一緒に暮らしても気楽なので一緒に楽しめるとおもいませんか？
(自分の心に余裕があればですが)

パニック?



2025.11.12

みなかみ源の解説

© **みなかみ源事務所**

