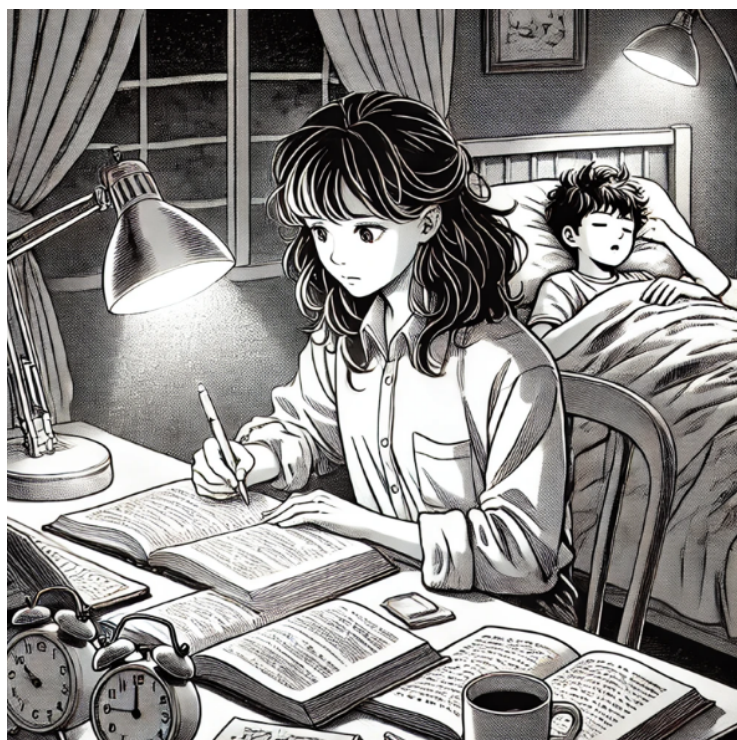


RI 読書：平均性



このプログラムでは、平均であることは問題ありません。平均であることは平凡であることを意味しません。どんなに特別な人でも、生活の中に平均的な部分を持っています。有名人やスポーツスターが「家ではただの普通の人です」とか「みんなと同じように、片足ずつズボンを履きます」と言うのをよく耳にします。

平均性は私たちに次のことを理解させてくれます：

- 誰もが同じような些細な出来事を経験します。
- 誰もが気分を害することがあります。
- 誰もがある程度緊張したり不安になったりします。
- 誰もが怒りを爆発させたい衝動や、恐れていることを避けたい衝動を感じます。
- 私たちの経験は平均的です。
- 私たちの感情や感覚は平均的です。

私たちは、常に完璧に反応しなければならないというプレッシャーを自分にかけません。誰にも完璧は無理です。達成可能な現実的な目標を設定したいと思います。達成不可能な目標ではなく、可能な目標を設定します。時には特別であろうとすることが私たちを動けなくしてしまいます。完璧は幻想です。「基準を下

げるとパフォーマンスが上がる」というスローガンは、「リラックスすればうまくいく」という意味です。

平均であることは退屈である必要はありません。平均的な人々も、素晴らしいアイデアや経験を持っていて、特定の作業や趣味に秀でていることがあります。

私たちそれぞれが、自分自身の平均を持っています。早起きで、朝が一番思考がはかどる人がいます。それがその人の平均です。他の人は午後や深夜に最善の仕事をすることがあります。それがその人の平均です。私たちはみんな、得意なこともあれば、あまり得意でないこともあります。

「これらは、精神的健康を管理し維持するための人生を変えるツールです」 - エリン・W (アリゾナ州メサ市)

アクティビティ：自分の平均性を受け入れる

自分が得意だと感じることを少なくとも1つ書き出してください：

自分があまり得意ではないと感じるが、努力していることを少なくとも1つ書き出してください：

私たちが何かをどれだけ上手にできるかということは、それほど重要ではありません。重要なのは、私たちが最善を尽くそうと努力することであり、平均的な仕事をすることも問題ないというこ

とです。私たちは、自分自身や他人を判断することをやめようと努めます。

自己承認は安心感を生み出します。自己承認をするたびに、自己コントロールの感覚が高まります。

RI READING: AVERAGENESS

In this program, being average is fine. Average does not mean mediocre. Even exceptional people have averageness in their lives. One often hears a celebrity or sports star say: “I’m just an average person at home” or “I put my paints on, like everyone else, one leg at a time.”

Averageness helps us understand that:

- Everyone experiences similar trivialities.
- Everyone has temper.
- Everyone gets tense and nervous to a degree.
- Everyone feels urges to lash out in anger or avoid what they fear.
- Our experiences are average.
- Our feelings and sensations are average.

We do not put pressure on ourselves to always react perfectly, no one can. We want to set realistic goals-what we can achieve, not what’s impossible to achieve. Trying to be exceptional sometimes paralyzes us. Perfection is an illusion. The spot: “**Lower your standards and your performance will rise,**” means “relax, and you will do better.”

Being average does not have to be dull, either. Average people have wonderful ideas and experiences in their lives, and may excel in a particular task or hobby.

We each have our own average. Some people are early risers and do their best thinking in the morning. That is their average. Others do their best work in the afternoon or late at night. That is their average. **We are all good at some things and not so good at others.**

“These are life-changing tools for managing and maintaining mental health” - Erin. W. Mesa, AZ

Activity: Accepting Your Averageness

List at least one thing you feel that you are good at:

List at least one thing, you feel that you are not so good at but put in effort:

It's not really how good we are at something that's important. What is important is our effort - that we try to do our best to our own ability, that doing an average job is fine. We try to drop the judgment - of ourselves and of others.

Self-endorsement creates a feeling of security- Each time we endorse ourselves, we increase our sense of self-control.