

- 怠惰という思い込み
  - 
    - 固定観念
      - 「価値ある人間＝たくさん働く人」
      - 昔のプロテスタント思想から拡大
  - 「怠惰のウソ」 — 自分を「怠けている」と責める心
  - 「がんばっている風」に見える人 — 疲労
- 動けないのは理由がある
  - 著者の経験
    - ずっと“万能人”を演じ続けた
    - その結果倒れてしまった
    - 「体が限界を訴えていた」
  - 
    - スマホ時間
      - 内省や気持ちを整える休憩時間？
      - 「自分をいたわるための時間だ」
- 自分の価値を見直す
  - プレッシャーに反論 — 「もっとできるはず」「限界はない」
  - 
    - 自分の価値
      - 学力や仕事の成果だけではない
      - 自分と周りを大切にすること
      - ＝「自分を大事にする生き方論」