**心に余裕が無い人とマズローの欲求５段階説について**

「俺って心に余裕無いな」と思って克服方法を探そうと、Googleで「心に余裕が無い人」と検索をしましたが、まともな情報が出てきませんでした。そして、ふと「心に余裕が無い人と言うのは自分の欲求が満たされていないからこそ、余裕が無いのでは？」と思って、関連するように人間の欲求を図式化したマズローの欲求５段階説が脳裏に思い浮かび上がりました。

マズローの欲求５段階説とは、５階層のピラミッドの図であり、下の階層の欲求が満たされると次の階層の欲求を欲するようになると言う事で、下の階層から：

・衣食住などの生理的欲求

・安心安全の欲求

・友人や家族からなる愛情的欲求

・尊敬される認められると言う承認欲求

・夢や目的を達成する自己実現の欲求

と言う５つの階層から連なる図式であります。

「心に余裕が無い人」と言うのはピラミッドの完成状態によって左右されるのではないでしょうか？

‘私の場合ですと、２段階目の安心安全から既に石が抜けているような状態（就活せずに、このチャンネルだけをやっているので）ですので、特に今の心の余裕の無さは人生の中でもトップクラスでしょう。

と言う事で、心に余裕が無い時はマズローの欲求５段階説を活用して、「自分と言う建造物のどの部分に損傷があるのか？」と言う事を考えて、修復工事をすると言う事が、「心に余裕が無い人が余裕を持つ方法」として分かり易くて、実践しやすい方法だと思いますけどね…

取り敢えず、私は工事現場に戻りますので、ご意見ございましたら、コメント欄にお聞かせ下さい！心に余裕があれば、私も議論に加わります。