

劣等感・嫌いな面と 向き合う方法

森ひろき



思い込み・メンタルブロック外しになる！

自己否定強くても

認め受け入れることから

強いメンタルが手に入る

目的は成長



自己受容のためのワークシートで書き出した
後天的（人生の中でやってみて）苦手・嫌い の項目

または

あなたが自分で把握してる苦手なことや短所
自分が劣っていると感じてる面や、
嫌いな面と向き合っていきます

目指すのは「直す」ではなく「認めて受け入れる」です
理由は、
短所や苦手を直すことは時間と労力がかかるからです

ならば長所を伸ばした方が効率的！
特に現代はバランス型より一点特化型の方が成果が出やすい
そもそも手間をかけて短所を直してる時間もない

では
なぜ短所を受け入れるか、という以下2つ
◆長所を伸ばすにも短所を嫌ったままでは弊害が出てくる
◆自分で短所と思ってるだけで、捉え方を変えたら活かせるかも

いずれにしても認めて受け入れることで
自己成長と自己評価の両面からトク
さらに自分を深く知ることで自分の軸が強固になります
控えめにするなどの対策をして目立たなくできます



「短所を活かすなんて想像つかない」
こう思ったんじゃないでしょうか？



こんな例があります

アメリカ人のマイケル君は子供の頃
「何にも集中できないマイケル」
とあだ名をつけられたADHD（注意欠如・多動症）の子でした

おまけに手が異様に長く足がでかい
こう書くと短所だらけに思えます

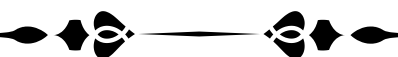
ひとつの事にもものすごい集中力を向ける特性
独特の体型を活かすには？
それが水泳でした

個人競技はひたすら自分に集中できます
長い手と大きい足は水をかくのに絶好の体型でした

勘のいい方はお気づきですね
マイケル君は後に
オリンピックで史上最多28個のメダル（うち金が23個！）を獲得
「水の怪物」と呼ばれたマイケル・フェルプスです

こんなレベルとはいかずとも
短所と思い込んでるだけのお宝が眠ってるかも
とは思わせてくれますね

ここでは**性格、感情の面にクローズアップ**していきます
まずは**受け入れること**から、ということで見てください



向き合い方



ABCDE

ある出来事に対して好ましくない反応をしてしまう
というときの対処です

- A：出来事
- B：受け止め方・信念
- C：感情・気持ち・行動
- D：反駁 信念への反論、別意見
- E：適切な感情・気持ち・行動

図にするとこうです

ABCDE

D ←

反論・別意見
別の受け止め方
を投げかける



E

適切な感情・気持ち
Cよりも適切な感情・気持ち・行動



ABCの流れだけだといつもの反応になります

ここで反応と出来事の間

B信念があるということ意識して

Bに反論や別の受け止め方を投げかけることで別の反応が生まれます

被害妄想強めな人なら

A: ママ友に服を褒められた

C: どうせお世辞、ホントは見下してるんだ

この場合

B: 自分に自信がなく過小評価してる

こんな信念があったことでお世辞だ、見下してるという決めつけが起こります

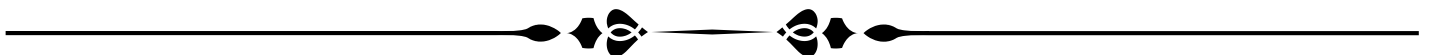
そこで

D: たとえお世辞でも悪口じゃないから素直に受け取っておこう

すると

E: センスある人に褒められたから素直に嬉しい

こんな風にして思考を巡らせ**適切な感情に自分を誘導**します





矢印法

先の例で

Bを見つけ出すのに有効なのが矢印法です

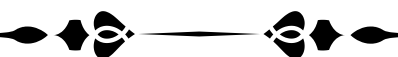
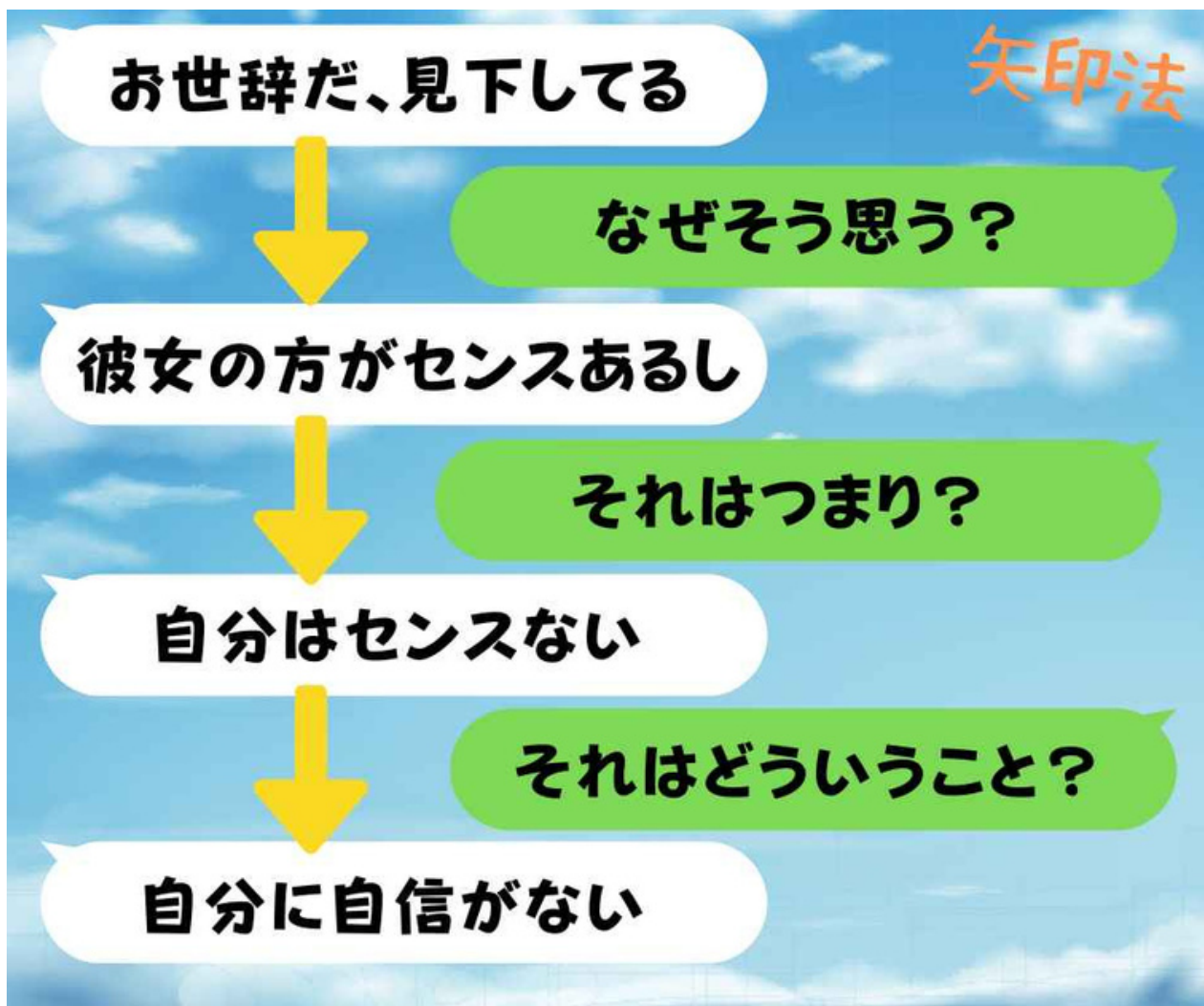
お世辞だ、見下してる、というCに対して

「それはどういうこと？」

「なぜそう思う？」

と質問、掘り下げます

答えに対してまた質問、こうして深く掘り下げた結果
心の奥の信念に到達する というものです





信念vs合理

信念を見つけて、反論してみたけどしっくりこない
Dがうまくいかない

そんなときは**信念と合理的意見をぶつけます**

両者を戦わせて、最終的に合理的意見を勝たせます
こうして**E：適切な反応へと導きます**

B:信念 VS 合理的意見

自分に自信がない

ママ友だけでなく
子供同士の関係も
あるんだから褒め
るのは普通

心が納得できない

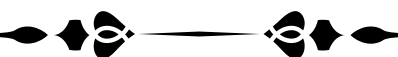
.....

でも褒められた
こと自体は事実

裏があるなしに
関わらず大人の
対応しとけばいい

どうせなら楽しい
付き合いの方がいい

合理的意見を勝たせて、適切な反応へ





メリットとデメリット

これでもうまく合理的意見が勝てない

そんなときは

信念を持ち続ける **メリットとデメリット**を挙げてぶつけます

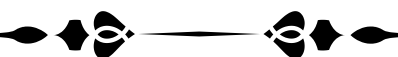
自分に自信がない	
メリット	デメリット
調子乗って恥かかないで済む	臆病になる
細かいチェックに気をつけられる	ナメられる
自分の非を素直に認められる	チャレンジ機会減る
	影薄い
	気遣いで疲れる
	決めるだけで労力
	いつも不安

この場合

デメリットがたくさんあった

→もう少し自信がつくようにどうするか考えていこう

可視化するとわかりやすく、**自分事**として受け止められます





楽にしてみる

大概はここまでで信念が書き換えられたり、
ほどよい距離感になります
それでもダメなら
少しでも**負担を軽くする**ことを考えましょう

しがみつくだけじゃツライ、
だから命綱をつかんで足をついていく
そんなイメージです



ああ自信がない
でも植物育ててると心落ち着くなあ
こういった**癒し**を探してみてください

対応を決めておく

信念さえわかっているれば対策も打てます

こういうときはこう対応する、
みたいに決めてしまえば

余計なことをモヤモヤ考えずに
適切な反応をして流せます

イフゼンプランニング (If then planning) といいます

認め受け入れる



短所や苦手には心の奥に**信念、思い込み**があります

反論して適切な反応に誘導、
つまりコントロールできる状態になれば
認めて受け入れることもできます

わかってれば気を付けて控えることができます
短所をなくす、ではなく**目立たなくする**
これでOKです

長所をさらに伸ばすとき足を**引っ張ることがなくなります**
その上で別視点から見たら**活かせることもある**かもしれません

そして
自分の良いも悪いも知って
受け入れることができたなら
自己受容ができたことになります

したたかで、しなやかなメンタルの土台ができます

これを軸に、
自分の大切にすることをハッキリさせて
ブレない心で
人生後半戦をイキイキとしたものにしていきましょう

森ひろき

