

An illustration of two hands, one on the left and one on the right, holding a pair of dark, curved horns. The hands are rendered in a light blue, semi-transparent style, and the horns are a darker blue. The background is a gradient of light blue.

## -自己表現の極意-

もう我慢しない！

言いたいことがもっとラクに言える自分になる秘訣

# Topic1

---

## もっと自分を表現したいのに...

---

初めまして、カシマシです。

この度は「**自己表現の極意**」に興味を持って頂き、ありがとうございます。

今、このレポートを読まれているということは、

「自分に自信が持てず、周りの目が気になってしまう」

「相手の反応が気になり自分の言いたいことが言えない」

「自分の感情や気持ちよりも、相手の感情や気持ちを優先してしまう(いつも相手に合わせがち...)」

上記のような悩みを抱えていらっしゃるのではないのでしょうか？

それゆえに

「あー、なんで自分はいつもこうなんだろう...」

**「こんな自分はダメだ...」**

と自己否定してしまい、それもまた辛いと悩まれているのではないのでしょうか？

だとすれば、そのお気持ちは非常に良く分かります。

かつて僕も、

**「自分の言いたいことを言って、否定や批判をされたらどうしよう...」**

**「思い切って自己開示してバカにされたらどうしよう...」**

**「それで傷つき、恥をかくぐらいなら、自分は何も言わずに相手に合わせている方がまだ楽だ」**

そう思い、自分の気持ちを押し殺し、周りの言動に合わせるというのを、小学4年生ぐらいからずっと続けてきました。

その悩みにずっと直面してきたからこそ、それは自分の中では根深い悩みであること。

解決しようと努力するけど根本解決できないもどかしさ...

痛いほど良く分かります。

だからこそ、ずっとその悩みを抱え続けていた僕は、長らく下記のような人生を生きてきました。

- ✓ 何をするにも自信が持てず、そんな自分に自己嫌悪していた
- ✓ とにかくビクビクしていて、周りの目が常に気になっていた
- ✓ 心が凄く繊細で、些細なことで長期間ネガティブな感情を引きずっていた
- ✓ 本当は嫌で、やりたくないことも「NO!」と断れず、嫌な気持ちを押し殺してやっていた
- ✓ 自分の発言に自信が持てず、自分の言いたいことが言えなかった
- ✓ 弱々しく見られ、人から舐められていた
- ✓ 否定、批判されるかもしれない恐怖から、思い切って行動出来なかった
- ✓ 自ら人に嫌われにいくような行動を取ることもあった
- ✓ 本音を伝えるのが怖く、表面的な会話になっていた

✓ 素の自分を出せず、女性とデートしても、どこかずっと気を遣っていた

✓ 自分が好きになった女性に限って好かれず、アプローチしても空回りし、離れていった

✓ 魅力的な人間と真逆の人生を歩んでいた

まさに、自分が思い描く理想のライフスタイルとは、真逆の人生を歩んでいました。

また、女性であれば

✓ 支配的な男性、自信が無く依存的な男性ばかりなぜか引き寄せてしまうし、好きになってしまう

このような男性を引き寄せてしまう可能性もあるでしょう。

少し過去の話ぶっちゃけると、僕はワイワイバカ騒ぎする同級生や同僚を見て「羨ましいな…」と思う一方で、心の中ではこんなことを思っていました。

「こいつら本当に子供だな」

**「幼稚な奴らだな」**

**「俺は違う。俺はもっと凄いんだぞ」**

って、心の中でそういう人達を見下していたんですね。

しかし、実際の僕は**自分に自信が無く、常にオドオドして周りの目を気にしていたような、“ヘタレ”という表現がピッタリな男**でした。

心の中で描いていた理想のイメージと、現実でのヘタレ具合、そのギャップが、凄く苦しかった。

もしもここまで読んで

**「あー、なんか分かる気がする...」**

**「他人事じゃないかも...」**

と思ったとしたら、共感する一方で、少し不安な気持ちにもなったと思うんですね。

もちろん、あなたはこういう人生を歩んでいくことを、望んではいないと思います。

もし、今回のレポートをキッカケに周りの目を気にせず、自分の言いたいことが言えるようになり

あなたが思い描く理想のライフスタイルを実現する為の第一

歩を踏み出せたとしたら...

- ✓自分を自己否定することがほぼ無くなり、素直に自分を肯定出来るようになる(超ラク)
- ✓周りに媚びる必要も、ビクビクする必要もなくなり、自然体で人と関われるようになる
- ✓繊細な自分を受け入れ、活かせるようになる
- ✓長時間ネガティブな感情を引きずらなくなり、すぐに気持ちを切り替えれるようになる
- ✓嫌な事にはハッキリ「NO！」が言え、自分の気持ちを大切に出来るようになる
- ✓自分の発言に自信が持て、素直に自分の気持ちを表現出来るようになる
- ✓人から舐められることなく、むしろ人から尊敬されるようになる
- ✓ユーモアが言えるようになり、人に慕われやすくなる
- ✓いつでもどこに誰がいても、自分らしく行動出来るようになる

- ✓ キチンと本音を伝えられ相手と深い関係を築くことが出来る
- ✓ 男女問わず「あなたと一緒に居たい」と言われるような魅力的な人間になれる
- ✓ 相手から「バカにされるかも...」という不安や恐怖から解放される
- ✓ 恥をかくのを恐れずに、自分の言いたいことを自信を持って伝えられるようになる

また、女性であれば

- ✓ 男性を勇気づけ、出世させたり魅力を引き出せる「あげまん女性」になり、お互いにとって幸福な関係を築ける
- ✓ 自分も相手も大切に出来る男性と出会い、深い関係を築ける(魅力的な男性が寄ってくる)

このような現実を手にする事が出来ます。  
それは間違いなく断言出来ます。

なので



「自分に自信が持てず、自分の言いたい事も言えず、常に自己否定を繰り返すような人生はもう生きたくない！」

「もっと自分に自信を持って、自分の言いたい事も言えて、自分の生きたい人生を生きられるようになりたい！」

という方は、これからお伝えする「**自己表現の極意**」をまずは読んで頂き、そして実際に実践してみてください。

知識として取り入れるだけで、自己肯定感が上がり、自信に繋がるような知識もありますが

実践して初めて「あ、そういうことか！」と理解でき、自信に繋がるノウハウ(やらないと実感できないノウハウ)もあるので

「実践してください」というものは、是非実践して頂きたいと思います。

# Topic2

---

## なぜ自分に自信が持てないのか？

---

この先を読み進めていく前に

「そもそも、なぜ自分に自信が持てないのか？」

1分ほど時間を取り、この質問の回答を考えてみて下さい。

...

...

考えて頂けましたでしょうか？

…OKです。

お疲れ様でした！

少し時間を取って考えて頂けたとしたら、下記のような答えが出てきたのではないのでしょうか？

- ✓相手の反応が気になってしまうから
- ✓周りの目が気になってしまうから
- ✓自分の言ったことが批判されそうで怖いから
- ✓自分と相手を比べて自己否定してしまうから
- ✓完璧主義だから(理想が高いから)

これら全て、その通りだと思います。

これらの要素があると自信が持てないというのは、感覚的にも分かると思います。

で、これらの要素には、ある 1 つの共通点があるのですが、それを一言で表すと…

## 「自己肯定感が低い」

です。

これが、自分に自信が持てない一番の原因になります。

ちなみに**自己肯定感**とは「自分を肯定する感覚」のことです。

「まあ、こういう部分も含めて自分だよね」

と、自分を肯定する感覚が強い状態を「自己肯定感が高い」といいます。

自己肯定感が高ければ、

- ◆自分と人を比較して「あー、私はダメだ」「劣っている...」と、自己否定しなくなる
- ◆周りの反応が気にならなくなり、自分の言いたいことが言えるようになる
- ◆自分の意見を伝えた結果、相手から「それは違うよ」「それは無いよ」と否定されても「自分はダメだ」と自己否定し、長期間引きずることがなくなる
- ◆嫌な事はハッキリ「NO!」と言えるようになる
- ◆自分の言動に自信が持てるようになる
- ◆自分の弱みを「自分のダメな部分」「改善すべき部分」という認識ではなく「それも含めて自分だよね」と心から思えるので、心がかなり安定する

◆むしろ短所や弱みに対して「ありがとう」と感謝の念すら持てるようになる

このような”生きやすい世界”が待っています。

例えば、弱みを「邪魔な存在」としてではなく「人と打ち解ける為の武器」として活かせるようになります。

また、自己肯定感を高めていくことで「自分の言いたいことが言えない」という悩みが解消されるのはもちろん

人間関係、恋愛、仕事、健康など、あらゆる分野で自分の思い描く理想のライフスタイルを実現することにも繋がってきます。

なので是非このレポートを読み、知識をインプットして、小さく実践を繰り返すことで

**「自己表現の極意」**

をマスターしてください。

# Topic3

---

## 過去の僕にコンサルします

---

それではいよいよ

### 「自己表現の極意」

の具体的な内容に入っていきます。

ただ、今回はせっかくなので、このレポートにあるゲストをお呼びしたいと思います。

### 「過去の僕」

です。

今の僕がタイムマシンで過去の僕を連れてきたという設定で、過去の僕の悩みを具体的にどう解決していくか？

その様子を、こちらのレポートにてお届けしたいと思います。

もちろん、相手は過去の僕なので、適当なことは言えません。

お伝えしたいことは山のようにあるのですが、その中でも特に効果的な考え方、テクニックを厳選してお伝えしていきます。

そこで紹介されたマインドセット(考え方、信念、価値観、思考回路の癖のこと)やテクニックを是非、あなた自身にも取り入れ、実践してみてください。

# Topic4

---

## 自己表現の極意 1 ～弱みが武器になる技術～

---



「え？ここはどこ??」

僕は、さっきまで意識を失っていた。  
目が覚めた瞬間、そこは見知らぬ会議室だった。

「おー、やっと目が覚めたか。」

ビックリして、慌てて声のする方を振り向くと、そこには僕  
そっくりの人間がいた。



「あの一、、、誰ですか？」

僕がそう聞くと、その人は答えた。

「僕はカシマシ。そう、お察しの通り、未来の君だよ。」

過去の僕は驚いた。

何で未来の僕がいま、目の前にいるのか？

話を聞くと、どうやら僕は意識を失っている間に、タイムマシンで8年後の世界に連れてこられたらしい。

※ここから、過去の僕か現在の僕、どちらの会話か瞬時に分かるように、「」の前に目印を付けます。

過去の僕の場合は【過：「」】。

現在の僕の場合は【現：「」】と表記します。

現：「君をここに連れてきたのは、8年前の君は、ある悩みを抱えていたことを知っていたからなんだ。何か心当たりはあるかな？」

過：「そうだったんだ…。うーん、何だろう。自分に自信が持てないとか、言いたいことが言えないというのはあるけど…」

**現：**「まさにそれだよ！いきなり核心に入るけど、君は心が凄く繊細で、人から舐められることが怖く、常にビクビクしながら過ごしているんじゃないか？で、それを悟られないように、弱くない自分を演じようと頑張っている。」

**過：**「いきなりエグッてきますね。まさにそうです...」

**現：**「ごめんごめん。でも、過去の僕だから、遠慮なく話を進めるね、笑 どうしても周りの目だったり、自分に対する周りの評価とかが気になってしまっただよね。」

**現：**「真面目で内向的な自分はダメだと思っていて、だからこそ、社交的で自信に満ちていて堂々と話すヒトタラシの存在に憧れているんだよね。多分嫉妬もあると思うけど。」

**過：**「そうですね。改めて言語化されると、凄く恥ずかしいです...」

**現：**「自分はまだまだこんなもんじゃないと、心の中では密かに思っているし、ぶっちゃけ周りの人を見下すこともあると思うんだ。」

**現：**「でも現実には自分に自信が持てず、常にオドオドして周りの目を気にしているんだよね。」

**現：**「心の中の理想のイメージと現実のイメージとのギャップが激しくて、そこに対して自己嫌悪してしまっている...そんな

な感じじゃないか？」

**過**：「認めるのは辛いけど、まさに仰る通りです…。凶星過ぎて、逆に清々しいです。そうして自己嫌悪や自己否定をしまって、自分に自信が持てない。」

**過**：「で、自分はどう思うかよりも人からどう思われるか？が気になって、自分の気持ちよりも相手の気持ちを優先させてしまうんだ。でもそれは自分の表現したい想いを押し殺していることだから、相手に合わせるたびに苦しくて…」

**現**：「だよ。その気持ちは凄く良く分かるよ。でも安心して。今日は君を落ち込ませるためにここに呼んだんじゃない。今抱えているその悩みを改善してもらいたくて、ここに呼んだんだ。」

**現**：「だから、これから順を追って、その悩みを解決する為の極意を伝えていくね。」

**過**：「ありがとうございます…」

**現**：「じゃあさっそく初めに1つ質問させて欲しいんだけど、君は、何でも完ぺきな人を見て、どう思う？」

**過**：「そうですね…。凄いなーとは思いますが、嫉妬の気持ちも湧くかも。あと、完璧ゆえに近寄りがたいと思うかな。」

現：「だよね。まあ、全て完璧な人なんていないんだけど、仮にいたとしたら、近寄りがたいよね。」

現：「じゃあもし、**頭が良い、行動力がある、決断力もある。でも道を覚えるのが苦手...**という人がいたらどう思う？」

過：「あ、この人にも欠点というか、人間らしいところがあるんだなって思って、**親近感が湧く**かな。」

現：「まさにそうなんだよ。ここで1つ大切なことを言うから、メモしておいてね。」

## 自己表現の極意 1

### 人は長所で尊敬され、短所で愛される

現：「この長所は(強み)にも置き換えられるんだけど、人の長所(強み)を見た時は『凄い！』って尊敬したよね。」

現：「一方で短所(弱み)を知った時は、親近感が湧いて、少し心を開いたと思うんだ。もう少しこの人と話をしたいっていう気持ちだよね。つまり『**愛される**』ということ。」

現：「これを知っているだけで、**短所(弱み)は自分の欠点でダメな部分ではなく、人から愛されるツールになるんだ**ってことが分かると思う。」

**現**：「つまり、弱みは欠点、改善すべき部分ではなく、人に親近感を与えたり、愛されるための武器になるんだよ。」

# Topic5

---

## 自己表現の極意 2

### ～物事は表裏一体～

---

過：「なるほど。短所、弱みは自分の欠点でしか無いから、改善すべきものだと思っていたけど、むしろ弱みは、人に愛されるツールとして活用できるんだね。」

現：「さすが！理解が早い。強みはもちろん、人に尊敬される武器になるし、弱みも人に愛されるツールになるから、どちらも武器になるということだね。」

現：「これを知るだけでも、自己表現に対する壁はかなり低くなるよね。自分のダメだと思っていた部分が、むしろ人に親近感を与え、愛される武器になることが分かったんだから。」

現：「じゃあこれをさらに腑に落としてもらう為に、これもメモして覚えておいて欲しい」

## 自己表現の極意 2

### 物事は表裏一体である

現：「例えば君は内向的だと思うんだけど、外向的な人を見てどう思う？」

過：「良いなー。僕ももっと外向的だったら、人とすぐに仲良くなれて、楽しくワイワイ騒げて、もっと楽しくて良い人生が歩めるんだらうな...って思いますね。」

現：「そうだよ。外向的だったらもっと楽しい人生を歩めるのって思うよね。でも、ここでパラダイムシフトしてほしい。あ、これもメモしておいてね。」

※パラダイムシフトとは？→価値観を変えること。

## パラダイムシフト

**強みにもデメリットはあるし**  
**弱みにもメリットはある**

過：「ん？もう少し詳しく教えてもらえる？」

現：「まあまあ、慌てないで、笑」

現：「例えば、人を見て『羨ましい』と思ったり、人と比べて

『自分はダメだ』って思うのは、人が持っている要素や特徴(例えば外向的)にはメリットしかなくて、自分が持っている要素や特徴(例えば内向的)にはデメリットしか無いと思っているからなんだよね。」

現：「ここで知っておいてほしいのが...」

## パラダイムシフト 全てにメリット、デメリット 両方が存在する

現：「ということ。」

現：「つまり、コインに表裏があるように、物事は表裏一体なんだっていうのを知ること。」

現：「それを知ることによって『どっちにもメリットデメリットがあるんだから、どっちでも良いよね』と、柔軟に考えられるようになる。」

現：「結果的に、自分が『弱み＝改善すべきもの、ダメなもの』だと思っていたのが『弱み＝状況によって強みになる要素』なんだと認識出来るようになるんだ。」



現：「だから、自己否定する必要が無くなるし、自信を失う必要もなくなる...というワケなんだよ。」

過：「なるほど！例えば僕はこれまで、外向的な人に憧れを抱いていて、内向的な人はダメだ、改善すべきだと思っていた。」

過：「でも、憧れている外向的な性格にもデメリットはあるし、内向的な性格にもメリットはある。つまりどちらにもメリット、デメリットがある...ってということなのかな？」

現：「その通り！本当に飲み込みが早いね。そう。じゃあ仮にそれぞれ、どのようなメリット、デメリットがあるのかを見てみると...」

### 【内向的な性格のメリット】

- ・ 物事を深く考えることができる
- ・ リスク管理がきちんとできる
- ・ 集中力が高い(1つのことに集中できる力がある)
- ・ 感受性豊かな傾向があり、クリエイティブな事が得意
- ・ 人と深い関係を築くのが得意

### 【内向的な性格のデメリット】

- ・ 皆でワイワイ騒ぐと疲れてしまう
- ・ なかなか一步を踏み出せない

- ・感情的になるのが苦手
- ・一旦何かを始めるとそれ以外のことが考えられない
- ・人と浅く広く付き合うのが苦手

### 【外向的な性格のメリット】

- ・すぐに行動に移すことができる
- ・人とすぐに仲良くなれる
- ・アクティブなので短期的に成功しやすい
- ・皆でワイワイ騒ぐとエネルギーが湧く
- ・基本ポジティブ思考である

### 【外向的な性格のデメリット】

- ・後先考えずに行動してしまう
- ・物事を深く考えられない
- ・友達が多いが、広くて浅い傾向にある
- ・他人の痛みや弱さに共感できない
- ・相手への気遣いが上手くなく相手を傷つける可能性がある

**現：**「こんな感じ。これを見ると分かると思うけど、内向的、外向的、それぞれメリットデメリットの両方が存在しているよね。」

**過：**「確かに。外向的な人って、すぐに人と仲良くなれるし、友達も多いし、羨ましいなって思ったけど、人と深い関係

を築くのが苦手だったり、自分がポジティブだからこそ、他人の痛みや弱さに共感出来なかったり...」

過：「逆に内向的な人は、一見友達が少なく、疲れやすくて良いことが無さそうだけど、人と深い関係を築くことが出来るんだね。で、感受性も豊かだから、人の痛みや弱さに共感できるっていうメリットもある。」

過：「うん。これを見ると、どっちもどっちだなんて実感できたよ。むしろ、内向的だからこそそのメリット、強みを活かしていきたいって思った。」

現：「本当に素晴らしい気付きだね。そうなんだよ。どっちにもメリット、デメリットの両方が存在する。つまり**物事は表裏一体**なんだ。」

現：「それが分かれば『**内向的な自分はダメだ**』なんていう思考にはならないよね。」

過：「うん。内向的も外向的も、それぞれどっちもメリットデメリットがあるし、まあどっちでも良いよねっていう感覚かな、今は。」

過：「こんな自分はダメだって思ってたから自己表現するのを躊躇っていたけど『**そんな自分も良いんだ**』『**メリットもあるし、弱みは弱みで愛される要素になるんだ**』って分かったら、自己表現に対する抵抗が随分軽くなったよ。」

**現：「良い感じ！そうやって折れない自信、つまり『リバウンドしない自信』を獲得していくんだよ。」**

**現：「そしたら自然と、自分の性格や特徴も認められるようになり、自己肯定感が高まり、自信に繋がる。」**

**現：「自信が持てるからこそ、人からどう思われるか？じゃなくて、自分はどう思うか？を優先して、自分の言いたいことが言えるようになってくるんだよ。」**

## ここまでのまとめ

### ◆人は長所(強み)で尊敬され、短所(弱み)で愛される

→長所(強み)は素直に受け入れて伸ばしていき、短所(弱み)は自己開示することで「あ、分かる！」という共感を得られるので「親近感を与える」し、「愛される武器になる」ことを覚えておく。

### ◆性格・才能・資質・能力など、物事には全て「メリットとデメリット」の両方が存在する

→『細かいことを気にしない』と『神経質』という資質。これも両方、メリットデメリットが存在する。

→両方のメリットデメリットを書き出すことで「それぞれメリットデメリットがあるんだから、どっちでも良いよね」と認識するのがポイント。

## アクション 1(実践しよう！)

- 1.自分で嫌だと思っている性格や資質を書き出す
- 2.その逆の性格や資質もそれぞれ書き出す
- 3.両者のメリット、デメリットをそれぞれ書き出す
- 4.それを見比べる事で「どっちにもメリットデメリットがあるんだ」というのを再確認する
- 5.「自分は劣っているわけではないんだ」と理解しよう