

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！

有村祐樹こと、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、

「ひといちばい繊細で、人からどう思われているか常に気になる」

「相手から否定・指摘されるのが怖くて、言いたいことが言えない」

「否定、反論されるのが怖く、いつも相手に合わせてばかりで、自分の素直な気持ちを表現出来ない...」

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、**周りからの視線を感じるだけで怖く、いざ目が合おうものなら**

「何見てんだよ、コイツ...って思われてるんじゃないか？」

って、常にビクビクしていたし

「言いたいこと、思っていることはあるけど、それを言ったら否定されるんじゃないか？」

と思ったら怖くて、自分の意見を言えませんでした。

そんな悩みにずっと直面してきたからこそ、辛いけど周りの人に分かってもらえない苦しさや、

解決しようと努力したいけど、どうすれば良いのか分からないもどかしさなど...

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
- ✓ 常に周りの目が気になるのがデフォルトで、どんな時もビクビク・オドオドしていた
- ✓ 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
- ✓ 人に舐められるのが怖くて、繊細じゃない自分を演じ続けていて苦しかった
- ✓ 否定、批判されるかもしれない恐怖から、自分の素直な想いを表現出来なかった

- ✓相手のネガティブな感情に振り回され続けていた
- ✓本音を伝えるのが怖く、表面的な会話で誤魔化していた
- ✓女性とデートしても、素の自分を出すのが怖く、どこかずっと気を遣い、心からデートを楽しめなかった
- ✓「自分がどうしたいか？」ではなく「相手はどう思うか？」という基準で常に行動していた

まさに、「こんなはずじゃないのに…」という人生を歩んでいました。

これは過去の話ですが、ワイワイバカ騒ぎする同級生や同僚に対して

「何がそんなに楽しいんだろう？」
「何でそんなに楽しめるんだろう？」
「ただ疲れるだけじゃん…」

そんな風に思っていました。

大人数でワイワイ騒ぐよりも、1人の時間を満喫したり、1対1で深い関わりをしている方が充実していたんですね。

でも、周りでそんな人は少数派だったので

「大人数で雑談を楽しめない自分はひねくれているのかな？」

「そんな自分っておかしいのかな？」

と、苦しんでいた時期もありましたし、大人数で雑談出来る自分になろうと努力して、でもやっぱり出来なくて、そもそも楽しめなくて苦しんでいる時期がありました。

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。

ただ、安心して下さい。

今回のレポートを最後まで読み、レポート内で紹介しているワークを実践して頂くことで...

- ✓自分を自己否定することがほぼ無くなり、自分に自信が持てるようになる
- ✓周りの目を気にして、ビクビクしてしまう悩みから解放され、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、数分～数十分で気持ちを切り替えられるようになる
- ✓嫌な事にはハッキリ「NO！」が言え、自分の本当の気持ちを大切に出来るようになる
- ✓否定や指摘に臆することなく、自分の素直な気持ちを表現出来るようになる
- ✓繊細な自分を変えることなく、自然体で人と接することが出来るようになる
- ✓ユーモアが言えるようになり、より深く親密な人間関係を築けるようになる
- ✓相手のネガティブな感情に振り回されること無く、自分のやるべきこと、やりたいことに集中出来るようになる
- ✓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ることができ、相手と深い関係を築くことができる
- ✓ありのままの自分を隠すことなく、自然体でデートを楽しめて、幸せな関係を築いていける
- ✓「相手がどう思うか？」を考えつつ「自分がどうしたいか？」を優先出来るようになる

このような現実を体現出来ます。

なので

「自分に自信が持てず、自分の言いたい事も言えず、常に周りの目を気にして、人に振り回され続ける人生はもう終わりにしたい！」

「もっと自分に自信を持って、自分の言いたい事も言えて、周りの目を気にせず、人に振り回されない人生を送りたい！」

という方は、これからお伝えする「**自己表現の極意**」を読んで頂き、ワークを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、自信に繋がるもの(やらないと実感できないもの)もあるので

ワークとしてお伝えしているものは、是非実践して頂きたいなと思います！

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否定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、良い部分も悪い部分も、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」と否定されたとしても「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「**より親密な関係を築くための要素**」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 ～短所は人に○○される要素～



「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、常に周りの目を気にして、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いうんだよね。」

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人を見ると、そうならなきゃっていう、焦りの気持ちが出てくると思う。」

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：「社交的になろう、大人数の雑談も克服しようと努力するんだけど、無理して明るさを演じるのは苦しいんだよね」

現：「で、大人数の場にいると、疲れた、早く帰りたいという気持ちが勝って、結局楽しめないんだよね」

現：「そんな自分はおかしいんじゃないかって、ますます自己嫌悪して、自信をなくしてしまうんじゃないかな？」

過：「いやー、もう、まさに仰る通りです…。その通り過ぎて、もうすでに涙がこぼれ落ちてきそうです」

過：「後は、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です。」

過：「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。その気持ちは本当に良く分かるよ。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」

現：「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…涙」

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…、凄いなーとは思うけど、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(欠点)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(欠点)は自分のダメな部分ではなく、人から愛される要素になるんだ**ってことが分かんと思う。」

現：「つまり、短所は欠点、改善すべき部分ではなく、人に親近感を与えたり、愛されるための要素になるんだよ。」

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、むしろ短所は、人に愛される要素として活用できるんだね。」

現：「さすが！理解が早い。長所はもちろん、人に尊敬される要素になるし、短所も人に愛される要素になるから、どちらも必要な要素ということだね。」

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、愛される要素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

長所にもデメリットはあるし 短所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『短所＝改善すべきもの、ダメなもの』だと思っていたのが『短所＝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、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、短所は短所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！そういう積み重ねを経て、自己肯定感というものは高まっていくんだ。」

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、『リバウンドしない自信』に繋がってくる。」

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(欠点)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(欠点)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、「愛される要素になる」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

→例えば『細かいことを気にしない』と『神経質』という気質、これらは両方、メリットとデメリットが存在する。

→両方のメリットと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」という視点で、捉えられるようになるのがポイント。

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気質を書き出す
- 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とデメリットがあるんだ」というのを認識する
- 5.「自分は劣っているわけではない。性格や気質に優劣はなく、ただ違いがあるだけ。自分が元々持っている性格や気質のメリットに目を向けて、活かしていけば良いんだ」と、捉え方を変える