

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, while the horns are a darker blue with a metallic sheen. 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

Topic6

自己表現の極意 3

～現実が先ではなく〇〇〇が先～

過：「いやー、面白いなー、笑 ここまでの話だけでも、自己表現に対する抵抗が、随分小さくなってきた気がするよ。」

現：「それは良かった。でもまだまだ自己表現の極意を用意しているから、楽しみにしておいてね。」

現：「早速だけど、ここからちょっと怪しい話をするね、笑 ただその前に、これからする話を覚えておいて欲しいんだ。」

現：「何かを理解して自分に落とし込む時『分かったから→やる』ってというのが一般的なステップだよな。」

現：「でもね、世の中には『やるから→分かる』というステップを踏まないと理解出来ないものもあるんだ。」

過：「つまり、やらないと分からないものがある、ということ？」

現：「そう。普通は頭で理解してから行動すると思うんだけど、

そもそも頭で理解出来ない。とにかくやってみて初めて、頭で理解出来るものがあるということなんだ。」

現：「じゃあここから、怪しい話をしていくね、笑」

現：「この世には、見えている世界と見えない世界の2つの世界がある。」

現：「見えている世界って言うのは、例えば『表情、声、行動』とかが分かりやすいね。じゃあ、見えない世界って何だと思う？」

過：「うーん...、感情とか？」

現：「おー、かなり近い！まあほぼ答えなんだけど『心』なんだよね。ここで大切なマインドセットを覚えておいて。」

※マインドセットとは「考え方、信念、価値観、思考回路の癖」のこと。

マインドセット

見えない世界と見えている世界は 100%完全に繋がっている

過：「あ、怪しい...笑」

現：「だよね（笑）でも、この後の話を聞いたら、言っている意味が少し分かると思うよ。」

現：「例えば大好きな人に会った時って、**心は嬉しくなる**と思うんだ。じゃあこの嬉しいっていうのは、プラスかマイナスかで言うと、どっちかな？」

過：「プラスだと思う。」

現：「プラスだよね。じゃあその時表情は**笑顔**になると思うんだけど、じゃあ笑顔はプラスとマイナスどっちかな？」

過：「プラスだね。」

現：「だよね。そしたら**声のトーンは高くなる**と思うんだけど、声のトーンが高くなるのはプラスかマイナスで言うと...？」

過：「プラス。」

現：「そうだね。そして**行動は積極的になる**と思うんだけど、積極的なのはプラスかマイナスかで言うと...？」

過：「プラス」

現：「そうだね！『**心がプラスになると、全部がプラスになる**』

という風に、全て繋がっていることが分かると思う。」

現：「逆に心がマイナスになると、全部マイナスになっちゃってことなんだ。」

現：「上司に怒られて落ち込んだとしたら、落ち込むっていうのは心がマイナスの状態だよな。」

現：「そしたら表情は暗くなるし、声も小さくなるし、行動も消極的になるよね。このように、心がマイナスになると、全てがマイナスになる。」

現：「全ての起点は『心』である。この原理原則を覚えておいてね。」

現：「そしてここが最大のポイント。見えない世界(心)をプラスの状態にすれば、見えている世界(現実)も全てプラスになるのであれば...」

過：「心をプラスにする習慣を付ければ、自然と現実もプラスになる。」

現：「そういうことだね。」

過：「でもさ、ちょっと待って。例えば『結果が出たから楽しい』みたいに『現実がプラスになって心がプラスになる』っていうのもあるんじゃないの？」

現：「良いところを突くね。確かにそれもあるんだけど、それだと『結果が出ないと楽しくない』ってことにもなるよね。つまり、結果を出さないと心がプラスにならない。」

現：「逆に『楽しいから結果が出る』のもあると思うんだけど、これは結果が出ても出なくても楽しいから、いつでもプラスの状態だよ。」

現：「多くの方は『今現実はこちらだから不幸だ。現実がこうなったら幸せになれる』って思うんだけど、実は本質は逆なんだ。」

現：「心が豊かになるから、結果的に現実も豊かになる。」

自己表現の極意 3

現実が先ではなく、心が先

現：「ってというのが、実は本質なんだ。つまり『そう思ったら、そうなる』ってことなんだよ。」

過：「うーん...、心が先、現実はその後ってというのは何となく分かったけど、でもイマイチピンと来ないな...」

現：「だよ。実はそれが正常な感覚だから安心して。で、こ

こでもう一度最初の話を出して欲しい。」

現：「『分かったから→やる』が一般的なステップだけど『やるから→分かる』ものもあるって話をしたよね。」

現：「つまり、頭で理解しようとしても出来ない。やってみて初めて『あー、そういうことか！』って理解出来るものがあるってということで、これがまさにそうなんだよ。」

現：「じゃあそれを前提に、心をプラスにする為の3つの習慣ってものを話していくね。」

【心をプラスにする3つの習慣】

1. スマホの待ち受けを自分の最高の笑顔にする

2. 笑顔歯磨き

3. 感謝歩行

現：「これが心をプラスにする為の3つの習慣だよ。」

現：「なんか馬鹿らしい。そんなことで、胡散臭い...って思うよね。でもそれで良い。これはやらないと実感できないことだから。」

現：「ただ、最初から3つ全て実践するのは心理的にもハード

ルが高いと思うから、この後にする簡単な解説を見た後に、最も自分が実践しやすそうな1つに絞って、その1つを習慣化してみると良いよ。」

※以下、心をプラスにする3つの習慣の解説です。

1.スマホの待ち受けを自分の最高の笑顔にする

→これは文字通り、スマホの待ち受けを、自分の最高の笑顔にする、という凄くシンプルな方法です。

「自分は1日に何回ぐらいスマホを見るだろう？」

って考えた時、恐らく何十回、何百回とスマホを見ているという人がほとんどだと思うんですね。

で、人の脳って、思った以上に視覚情報からの影響を受けます。

なので、無意識に見るスマホの待ち受け画面からは、自分が思っている以上に脳や心に影響を受けているということです。

どうせ影響を受けるなら、心がプラスに働くように影響を受けたいですね。

その為の有効な手段の1つが「スマホの待ち受け画面を自分の最高の笑顔にする」なんです。

さすがに自分の最高の笑顔を待ち受けにするのに抵抗がある場合は「好きな芸能人や友達、パートナーの最高の笑顔」を待ち受けにしても良いと思いますが、一番効果を感じられるのは「自分の最高の笑顔」です。

2.笑顔歯磨き

→これは凄く簡単で、歯磨きの時、鏡の前に立ち、笑顔で歯磨きをする、ただそれだけです、笑

「え？そんなことで...？」と思うかもしれませんが、これ、めちゃ即効性があります。

1分～2分、鏡の前で笑顔歯磨きをしている自分を見ていると、自然と心がプラスの状態になるし、前向きな気持ちになってきます。

是非、歯磨きにプラス、笑顔を習慣として取り入れてみて下さい。

3.感謝歩行

→これも凄く簡単です。歩く時に以下のように声を出す、もしくは心の中で唱え続けるだけでOKです。

右足を前に出した時→「ありがとう」

左足を前に出した時→「感謝します」

右足を前に出した時→「ツイてる」

左足を前に出した時→1回休み

...このルーティンを繰り返す。

はたから見たら、完全にヤバイ奴ですよ、笑
ただ、再度忠告ですが、頭で考えたらダメです。

まずは何も考えずにやってみて「あ、そういうことか！」と、
実感してみてください。

...解説終わり。

現：「よく、根拠のない自信を持っていて、だから成功したんだっていう人がいるよね。それはまさに『心が先で、現実が後』の典型的な例なんだよ。」

過：「あー、なるほど。自分は顔が悪いから自信が無い、頭が良くないから、周りがバカにしてくるから自信が無いんだ...
ってというのは、現実が先で、心が後の思考パターン。」

過：「『現実がこうだから、自信が無い。』そうじゃなくて『自信があるから表情が明るくなって良い顔になるし、そんな自分を見て周りの人もプラスの気持ちになる...』」

過：「みたいに、心が先にプラスになると、現実も良い方向に変わってくるってということだね」

現：「そう。それが分かるとなぜイメージトレーニングが重要なのかも紐解けてくるよね。」

過：「成功のイメージ、良いイメージをすることで、心がプラスになるし、イメージの中では既に出来ている。その積み重ねで結果的に、結果や実績が後から付いてくるってことだね。」

現：「そうそう。ここで1つ興味深い話をする、人間の脳は『今起こっていることが想像なのか現実なのか、区別できない』という特性があるんだ。」

現：「その事実が唯一『心が先。すると現実の後から付いてくる』を頭で理解することに繋がると思う。まさに『そう思ったら、そうなる』だよ。」

現：「とは言っても、頭で理解するのは難しいし、頭で理解しようとする、どうしても馬鹿らしいって思っちゃうから、まずは3つの習慣のうち、どれか1つでも実践して、その効果を実感してみてね。」

Topic7

自己表現の極意 4 ～秘儀！〇〇メッセージ～

現：「物事は表裏一体であることを理解し、あ、こういう自分でも良いんだって、自己受容を深める。そして、心をプラスにする習慣を実践し続ける」

現：「すると、次第に自己否定が無くなってきて『**短所も長所も含めて、これが自分だから**』って、自分を肯定する感覚が養えて来るはず」

現：「そしたら、自分に対する無価値観が無くなってきて、自然と、自分の考え方や価値観などを人に伝えたくなくなると思う」

現：「その結果、気付いたら自己表現出来ていることに気付くと思うんだ」

現：「でもやっぱりその途中では色々失敗もあるわけで、言いたいことを伝えた結果、否定・批判されたり、バカにされたり、恥をかくこともあるかもしれない。」

過：「そうだよな。だから、自分の気持ちは伝えつつ、出来る

だけ相手の気分を害さないようなコミュニケーションの取り方があれば良いんだけど...」

現：「実は、そんなコミュニケーションの取り方を今から教えようと思っていたところで、笑 これもメモしておいてね。」

自己表現の極意 4

秘儀！アイメッセージ

現：「このアイメッセージっていうのを活用して話すと、自分の想いを伝えつつ、相手にも配慮したコミュニケーションになるんだよ。」

過：「へー、そんなコミュニケーションの取り方があるんだね。ちなみにアイメッセージのアイって『私』っていう意味？」

現：「そうそう。簡単に言うと『私』を主語に付けて話すコミュニケーションをアイメッセージって言うんだ。」

現：「で、アイメッセージの反対は『You メッセージ』って言うんだけど、You メッセージで自分の思ったことを伝えてしまうと、相手と衝突してしまう可能性が高いんだ。」

現：「じゃあ、この2つの言葉を比較してみてね。テーマは『待ち合わせに 30 分遅れてしまった君が、友人から言われた一

言』にしようか。」

【You メッセージの場合】

自分: 「遅くなってごめんね！」

友人: 「(あなたは)なんで遅刻するの？遅刻するなら一言連絡ぐらい入れてよ。」

【アイメッセージの場合】

自分: 「遅くなってごめんね！」

友人: 「(私は)連絡が無かったから何かあったのかなって心配したよ。(私は)遅くなる時は連絡を入れてくれないと不安になるから、これからは一言連絡入れて欲しいな」

現: 「どう？友人のアイメッセージと You メッセージをそれぞれ見比べてみて、どう感じるかな？」

過: 「You メッセージで言われた時は、正直イラっとしたし、反論したくなった、笑」

過: 「でも、アイメッセージで言われた時は、純粹に友人に対して、申し訳ないな。今度からは気を付けようって思ったよ。」

現: 「そうだよな。自分の気持ちを伝えるというのは同じだけど主語を『私』にするか『あなた』にするかで、受け手の印象が随分変わるよね。」

過：「You メッセージで言われると、なんだか責められているように感じるけど、アイメッセージは自分が責められている感じがしないのが一番大きいかな。」

現：「良い気付きだね。そうなんだよ。だからアイメッセージは相手の領域にズケズケと踏み込まないコミュニケーションとも言えるね。」

現：「最初は、主語に『私』を付けて話すって覚えておくといいけど、それに慣れてきたら下記の2, 3も意識してみて。」

アイメッセージ(感情表現)の手順

- 1.主語に「私」を付けて話し始める
- 2.理由を話す(理由が無いと相手が「何で？」と思うため)
- 3.依頼・断りをする(相手に選択の余地を与えるため)

アイメッセージの例(先輩が遊ぶ日の直前に理由も言わずにキャンセルしてきた)

- 1.私は急に遊べないと言われて正直悲しかったです。
- 2.なぜなら、私は先輩と今後も仲良くしたいと思っているので、急に遊びを断られると、不安な気持ちになってしまうからです。
- 3.もし宜しければ、理由を教えて頂けると安心出来ます。

現：「アイメッセージで感情表現をして、そう感じた理由を伝えて、最後に依頼や断りをするというのが、一連の流れだね。」

過：「なるほど。アイメッセージで感情表現をして自分の言いたいことを伝えると、相手とのトラブルを避けられるということなんだね。」

現：「あ、ここで1つ補足しておく、**アイメッセージは確かに自分の気持ちを伝える有効なツールだけど、決して万能ではない**ということ覚えておいて。」

現：「アイメッセージで話したからと言って、**必ず相手との衝突を避けられるというワケでは無いんだ。**」

現：「とはいえ、**アイメッセージは相手から話を受け入れてもらえやすいコミュニケーション**であることは間違いないから、是非積極的に使ってみてね。」

過：「ありがとう。僕は君から自己表現の極意を聞いて、凄く感謝してるよ」

現：「早速使ってるね、笑」

Topic8

自己表現の極意 5

～自分と〇〇を分けて考える技術～

現：「アイメッセージを実践して『自分の言いたいことを伝えられた！』『感情表現出来た！』という小さな成功体験を積み重ねれば、それは必ず君の自信になる。」

現：「そんな成功体験を何度も積み重ねていくと、自分の気持ちを伝えることが当たり前になってくると思う。」

現：「自己表現するのが、歯磨きのように当たり前になって、そこまでいくと無意識に出来るようになるから『自己表現出来ない』っていう悩みは無くなると思うんだ。」

現：「君は『自信が無いから歯磨き出来ないんです...』っていう人を聞いてどう思う？」

過：「いやいや、歯磨きするのに自信なんていらないでしょ、笑って思う。」

現：「だよな。そんな感じで自己表現も出来るようになってくるんだよ。」

過：「そうなってしまえばこっちのものだけど、そうなるまでに挫折してしまわないか心配というのも、正直あるかな...」

現：「うん、まさにそこだよ。さっきのアイメッセージを伝えるというのも、必ず失敗を経験してしまうと思う。」

現：「例えば、アイメッセージで伝えただけ『いや、それは違うんじゃない？』『その考え方には共感出来ないな...』って、相手に否定・批判されてしまったりとか。」

現：「そういう失敗をした時に『あー、やっぱり自分には出来ないんだ。ダメなんだ』と思って、自信を失い、そして自己表現するのをやめるか、もしくはそれを乗り越えて引き続きチャレンジ出来るのか？」

現：「それは『知識があるか無いか』で決まってくるんだ。」

現：「だから今回は、アイメッセージで自己表現し、相手に否定された時に、自分へのダメージを最小限に減らして、再びすぐにチャレンジ出来るようになる技術を伝えたいと思う。」

現：「まず最初に結論を言うから、メモしておいてね」

自己表現の極意 5

自分自身と否定・批判されたことを 分けて考える

現：「例えば学校の友達や会社の同僚に『今週の土曜日、遊びに行かない？』って誘われたとする。」

現：「でも君は家で本を読みたいとするよね。君はそこでなんて答える？」

過：「急に質問されて、ドキッとしたよ、笑」

過：「そうだな...『誘ってくれてありがとう。ただ僕は今週の土曜日はやりたいことがあるから、ごめんだけど遊べないわ』こんな風に答えるかな。」

現：「うん、良い感じだね。じゃあここで『やりたい事って何？』って聞いてきたとしたら、なんて答える？」

過：「おー...。ちょっと待って下さいね...」

過：「『実は今、読みたい本があって、今週の土日にじっくり読みたいなって思って...』って答えるかな。」

現：「なるほど、ありがとう。まあここまで言えば大抵は了承

してくれるんだけど、場合によってはそうじゃない時もある。例えば...」

現：『なんやお前、ノリ悪いな。家で本読むとか変わってるな。』って言われることも時にはあるかもしれない。」

現：「そういわれた時に『あー、休日に家で本を読むっておかしいのかな？私って変なのかな...』って自分を否定してしまったら凄く辛いし、自信も無くしちゃうよね。」

現：「一方で『確かに休みの日に家で本を読むのは少数派かもしれないし、ノリも悪いかもしれないけど、だからってそんな自分がダメなわけではない』」

現：「こんな風に自分の価値と、否定・批判されたことを分けて考えることが出来たら『自分はダメだ』って自己否定する必要もないし、自己否定によって自信を失うことも無くなるよね。」

過：「確かに、本を読むという『行動』を批判されているだけで、自分の存在、価値が否定されているわけではないから、自分はダメだって自己否定する必要は無いね」

現：「そうそう。後は何か指摘(フィードバック)を受けて『あ、今否定された！』『批判された！』って思った時も、かなり有効な技術なんだ。」

現：「例えば学校で宿題を提出するのが遅くなった時に『遅い！1日過ぎてるぞ！ほんとお前はダメなやつだな』って言われたとしても『あー、私ってダメなやつだ』と思う必要は無いってこと。」

現：「じゃあこの場合、どう考えれば良いと思う？」

過：「確かに宿題の提出が1日遅れたのは事実だけど、ダメなやつではない…かな？」

現：「いいね！まさにその通り。事実、宿題の提出が遅くなったからと言って、自分の価値が下がるわけでは無いからね。」

現：「自分の価値と否定・批判・指摘されたことを分けて考えると、自分はダメだって自己否定する必要もないし、純粹に宿題が遅れた事だけを反省出来るよね。」

現：「次は宿題の提出が遅れないように気を付けようって反省して、それ以上落ち込む必要が無くなる。」

現：「ついつい自分はダメだって自己否定しがちな人は(否定された=自分自身が否定された)って受け取る癖があるんだ。」

現：「だから、それを分けて考える癖を付けるだけでも、必要以上に自己否定することはなくなるし、心も安定して、自信も付いてくるよ。」

現：「これを知っていたら、アイメッセージで伝えて、否定や批判をされた時も、すぐに立ち直り、再びチャレンジすることが出来るよね。」

現：「自分の言いたいことが言えて、批判・否定・指摘を受けても自己否定しなくなれば、それは間違いなく”崩れない自信”へと繋がってくる」

現：「もちろん、崩れない自信を身に付けたり、本来の自分の魅力を惹き出し、活かしていくって奥が深いから、まだまだ沢山伝えたいことがあるのは事実。」

現：「でも、ここまでの極意、パラダイムシフト、マインドセットを理解するだけでも、言いたいことが言えないという悩みは、かなり解消されるのは断言出来るよ。」

過：「ありがとう。実際ここまで話を聞いて、自己表現すること、感情表現をすることに対して、随分と抵抗がなくなってきたよ。」

現：「それは良かった。で、ここで終わりの雰囲気が出ちゃってるけど、実はまだ、最後の極意があるんだよね...笑」

過：「あ、そうだったんだ、笑 じゃあ最後の極意、是非聞かせて欲しいな！」

ここまでのまとめ

- ◆人間の脳には『今起こっていることが想像なのか現実なのか、区別できない』という特性がある
- ◆「心がプラスになると、現実も後からプラスになる」という話には、そういう裏付けがある。
- ◆なので「得たい現実を鮮明にイメージし続けると、現実での成果も後から付いてくる」
- ◆心をプラスにする代表的な習慣は3つ。
 - 1.スマホの待ち受けを自分の最高の笑顔にする
 - 2.笑顔歯磨き
 - 3.感謝歩行
- ◆「私」を主語にする「アイメッセージ」で感情表現すると、自分の気持ちを伝えつつ、相手と衝突するリスクを下げる事ができる。
- ◆アイメッセージのやり方は以下の3つの手順
 - 1.主語に「私」を付けて話し始める
 - 2.理由を話す(理由が無いと相手が「何で？」と思うため)
 - 3.依頼・断りをする(相手に選択の余地を与えるため)
- ◆ただアイメッセージは「いついかなる時も相手との衝突を

避けられる万能な技術ではない」ことを覚えておく

◆相手が否定、批判してきた場合「自分はダメだ」と自分の存在を否定するのではなく「自分自身と否定・批判されたことを分けて考える」のがポイント

アクション2(実践しよう！)

1.心をプラスにする3つの習慣の中で、最も実践しやすいようなものを1つ選択し、最低でも1週間続けてみよう

2.相手との会話の中で、自分の気持ちを伝えたくなったら「アイメッセージ」を使って会話してみよう

補足：直接でも、心の中で言っても良いので、とりあえず話し始める時に「私(僕、俺)」と言ってから話始めると良い

3.人に何か言われて「あー、自分はダメだ」という風に「自己否定したな...」と思った時、否定・批判・指摘されたことと、自分自身の価値を分けて考えてみよう