

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

Topic9

自己表現の極意 6

～それは誰の○○か？を考える～

現：「ここまでで、自分の言いたいことを相手に伝えることに対する恐怖は、かなり薄れてきたと思うんだ。」

現：「でもやっぱり、いざ相手を目の前にして自己表現しようとする、恐怖心って湧いてこないかな？」

過：「あー、湧いてくるかも。『相手を怒らせたらどうしよう...』とか『拗ねちゃったらどうしよう...』とか。」

現：「そうだよね。そんな時は、この概念を思い出して欲しい。」

概念→境界線を引く

現：「仮に自分が自己表現した結果、相手が『は？うざ...』って、怒ったとする。」

現：「もちろん『自分の存在が否定された...』って自己否定して辛くなるパターンもあるけど、その後もっと辛くなってし

もう人は『怒った相手を自分がケアしようとする人』なんだ。」

現：「怒らせたのは私の責任だから、私が相手の怒りの感情をケアしないと...って思って必死に謝ったり、なだめたりして、相手の感情をケアしようとする。」

現：「これは相手が拗ねた時も同じ。拗ねた相手をケアしようとする、自分自身が心身ともに酷く疲弊してしまうんだ。」

過：「ぶっちゃけ、心当たりあります...」

現：「そうなんだね。心当たりがあるなら、今この瞬間から、この考え方にパラダイムシフトしてほしい。」

パラダイムシフト 相手の感情は 自分がケアする必要は無い

現：「大事だからもう一度言うね。相手の感情は、君がケアする必要は無い。これを覚えておいて欲しい。」

現：「そしてもし、相手が感情的になってしまった時、この質問を自分に問いかけてみて欲しいんだ。」

自己表現の極意 6

それは誰の感情(課題)か？を考える

現：「仮に相手が怒った時、『それは誰の感情か？』『それは相手の感情？それとも自分の感情？』ってまずは考えてみて欲しい。」

現：「相手の怒りって言うのは、相手の感情だよね。じゃあ、相手の感情を処理するのは、誰の課題だと思う？」

過：「あー、なるほど。相手の課題だね。」

現：「そう。相手の課題なんだよ。だから君が相手の怒りをなだめる必要は無い、ということなんだ。」

現：「まあ、感情を抑え込むのは良くないから、その場で言い合ってしまうのは、全く悪い事ではないよ。むしろ言い合えるというのは、言いたいことを我慢してきた人にとっては、凄く大きな成長だからね。」

現：「でも、言い争った後に、相手の怒りをなだめる必要はないんだ。基本、怒りがおさまるまで距離を置いて放置しておくのが良いね。」

現：「大丈夫。放っておいても相手はちゃんと、自分の感情は自分で処理するから。」

過：「でも、放っておくって、やっぱりどうしても罪悪感を感じてしまうかも...」

現：「罪悪感を感じるっていうのは分かるよ。特に恋人とかパートナーとか家族とか親友とか、親しい関係の人ほど、放っておくことに対する罪悪感って出てくるよね。だからこそ、このマインドセットを持っておいて欲しい。」

マインドセット

相手は自立した一人の人間なんだ

現：「相手の感情をケアしようとするのは、実は相手をダメにしてしまう行為なんだ。」

現：「なぜか？『一人じゃ何にも出来ないやつ』『私がいなきゃこいつはダメなんだ』と言っているのと同じだから。」

現：「これって実は相手を自分に依存させている行為だってことに気付いて欲しい。」

過：「なるほど。放っておくっていうのは、結果的には相手の自立を促すことにもなるんだね。」

現：「そうそう。要するに、相手の感情は相手のものだから、

相手自身でケアしてもらうこと、それが結果的に相手の為にもなるということなんだよ。」

現：「もちろん、自分がイライラしたり、落ち込んだりするの
は『自分の感情』だから、それをどう処理するかは『自分の課題』
だからね。相手にケアしてもらうのを求めないこと。」

現：「そんな感じで、相手が感情的になった時、その後どのよ
うに対処するかを知っておくだけで、気持ちが楽になるよね。」

現：「そして『私はこんなに頑張ってるのに！』って自己犠牲
を感じる事も無くなるし、自分の感情は自分でケアするよう
になるので、人のせいにする癖も無くなってくる。」

過：「適切に境界線を引くというのは、健全なコミュニケーション
の在り方なんだね。」

現：「そういうこと。じゃあ最後に、今回の話をまとめておく
ね。」

過：「ありがとう。」

現：「...頑張れよ。(ドンッ！！)」

過：「うっ...！！(バタッ。)」

まとめ

- ◆相手が感情的になっている時「それは誰の感情か？」と自分に質問する。
- ◆「それは相手の感情だ」というのが分かれば「相手の感情をどうにかするのは相手の課題であって、自分がケアする必要は無い」と、自分に言い聞かせる。もしくは相手の感情をケアしようとするのを手放す。
- ◆そして、相手の感情をケアしようとするのをやめて、お互いに感情的な状態が落ち着くまで距離を置く
- ◆落ち着いたら、自分の悪かったと思う部分に対しては、アイメッセージを使って謝る

Topic FINAL

未来の僕から教わったこと

「...あれ？」

気付くと僕は、自分の部屋のベッドに横たわっていた。

さっきまで未来の僕に会っていた気がするんだけど、あれは夢だったのだろうか？

頭がズキズキする。

ただ、夢にしては、その内容を鮮明に覚えていた。

「そっか。確か、言いたいことを言う技術っていうのを教えてもらったんだっけ。」

僕は再び、教えてもらったことを思い出し、机の上に置いてあったノートにまとめた。

【未来の僕から教わったこと】

自己表現の極意 1

短所は人に愛される要素になる

- ◆人は長所(強み)で尊敬され、短所(欠点)で愛される
- ◆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、愛される要素になる

自己表現の極意 2

物事は表裏一体

- ◆長所にもデメリットはあるし、短所にもメリットはある
- ◆すべてにメリット、デメリットの両方が存在する
→性格、気質、能力、才能など、全ての要素にはメリット・デメリットの両方が存在する。
- ◆「短所＝改善すべきもの、ダメなもの→×」「短所＝状況によっては、強みにもなる要素→○」
- ◆「強み＝いついかなる時もメリットしかないもの→×」「強み＝状況によっては、短所にもなる要素→○」
- ◆例→内向的な性格にも、外向的な性格にも、どちらにもそ

れぞれメリット、デメリットが存在する。それは他の性格や気質、能力や才能でも同じ。

◆なので、自分の本来持ってる特徴を「ダメだから変えよう」と思う必要は無い。活かせる環境に身を置いて活かしていけば良い。

◆「自分の欠点、短所と思っていた部分は、状況によっては強みになり得るし、人から愛される要素にもなる。そして、相手の強みや長所も、状況によっては短所や欠点になるから、過度に憧れを持つ必要は無い。」

→これを知れば自己否定は無くなり、自分に対する無価値観も無くなり、結果的に自ら進んで自己表現したくなる。

自己開示の極意 3

現実が先ではなく心が先

◆何かを理解して自分の中に落とし込むステップとして一般的なステップは「分かる→実践する」だけど「実践する→分かる」と、手順が逆じゃないと理解出来ないものもある。

◆いわゆる「やらないと理解出来ないもの」だけど、自己表現の極意の中の有効なマインドセットとして「見えない世界と見えている世界は100%繋がっている」というものがある。

◆「心がプラスになるから、結果的に現実もプラスになる」

という原理原則。「そう思ったら、そうなる」の法則。

◆既に自分が言いたいことを人に言えていて、自信に満ち溢れている姿を鮮明に想像し、心がプラスの状態を作る。

◆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。

→言いたいことが言えて自信満々な自分をイメージ出来ている時点で、脳は既に「出来ている」と錯覚する。だから結果的に、現実でも出来るようになっていくという仕組み。それが「心が先、現実の後」「そう思ったら、そうなる」の裏付け。

◆だから「**毎日心をプラスにする習慣**」を持っておくことは「言いたいことを言う、崩れない自信を手に入れる」ことに大きく貢献する。

◆心をプラスにする3つの習慣は

- 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

最高の笑顔に関して理想は、抵抗があったとしても自分の最高の笑顔を待ち受けにして欲しいが、大好きな芸能人、親友、恋人、パートナーでも代用可能。

笑顔歯磨きは、鏡の前に立ち、笑顔を見ながら歯磨きするの

がポイント。

感謝歩行は「右足→ありがとう」「左足→感謝します」「右足→ついてる」「右足→休み」...を、言葉に出すか心の中で唱えるかというのを繰り返す。

余談：習慣化するポイントは「今習慣になっているものに、新しく習慣にしたいものを取り入れる」こと。

自己開示の極意 4

秘儀！アイメッセージ

◆アイメッセージは「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」。「相手との対立を生みづらい感情表現の極意」とも言える。

◆自分の意見を言って、良く対立している人は「You メッセージ」になっている可能性が高い。

◆アイメッセージ→主語が「私」
You メッセージ→主語が「あなた」

◆両者の違いは、矛先が相手に向いているか、自分に向いているか。You メッセージは「お前が〇〇だから...」って相手に矛先が向いているから、相手は「責められている」と感じて、攻撃的な気持ちになる。

◆アイメッセージは「私は〇〇と思っています。」と、矛先が自分に向いているので、相手は「責められている」という感じはしない。だから対立を生みづらい。

◆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)

◆アイメッセージは、いかなる場合も相手と対立しない万能な感情表現の技術ではなく、あくまでも「対立を生みづらくなるコミュニケーション」だと覚えておく。

自己表現の極意 5

自分と否定、批判、指摘を分けて考える技術

◆アイメッセージで感情表現したけど、それでも否定や批判を受けてしまうことはある。

◆そんな時に、受けた批判、否定、指摘の全てを「自分の存在が否定された」と認識してしまうと、批判、否定、指摘を受けることを極端に恐れてしまう。

→なぜなら、人から言われたネガティブなこと全てが「自分を傷つけるもの」だと認識してしまうから。

◆「そうじゃないよ。否定・批判・指摘されたからと言って、

自分の存在を否定されたわけじゃないんだよ」と認識し、分けて考えることが大切。

◆例えば学校で友達から「え？グラウンド 5 周も走れないの？君、本当にダメなやつだな」って言われたとしたら...

→「あ、私ってダメなやつなんだ...」って認識するのではなく「確かに5周走れないぐらい体力無いけど、私はダメなやつではない」って、ちゃんと分けて認識するのが大切。

◆「指摘された→あ、私はダメなんだ」という思考パターンになっていることに気付いたら「私がダメなわけじゃない」「指摘されたことに対して対策を考えれば良いだけだ」って認識する癖を付ける。

◆そうすると「自分はダメだ」という自己否定のパターンから抜け出すことができ、自己肯定感が上がる。「自分はこれで良いんだ」って認識出来るようになるので、自己表現する事への不安、恐れ、恐怖が無くなっていき、自然と自己表現出来るようになってくる。

自己表現の極意 6

それは誰の課題か？を考える

◆「相手を怒らせたらどうしよう？」「拗ねたらどうしよう？」と思って言いたいことが言えないのは「自分が否定されるかもしれない不安や恐怖」からきている可能性が高い。

◆まずは「ほとんどの場合、自分自身の存在を否定しているわけではなく、自分自身の仕事や成果物、行動、能力やスキル、価値観や思考や信念」など「自分自身以外の部分」に対して否定や指摘をしている。

◆なので「自分自身と批判・否定・指摘されたことを分けて考える」という思考パターンを持ち、実際に境界線を引くことで解決する

◆ただ、自分の言いたいことを伝えることで、相手が怒ったり拗ねたりと、感情的になってしまった場合、その対処法を知らないと、自らの心身を疲弊させる行動を取ってしまう可能性が高い。

◆相手が感情的になった場合「相手の感情をケアしようとする」のはやってはいけないこと。

◆「相手の感情は自分がケアしない」というマインドセットを持っておく。

◆まず、相手が感情的になったら「それは誰の感情か？」というのを考える。「それは自分の感情？それとも相手の感情？」

◆これを考えた結果「それは相手の感情だ」ということが分かったら「その感情をケアするのは誰の課題か？」というのを考える。

◆「その感情をケアするのは相手の課題だ」というのが分かれば、先ほどのマインドセット「相手の感情は自分がケアしない」を思い出し、感情がおさまるまで「放っておく」決断をする。

◆大切な人であればあるほど「放っておくことに対する罪悪感」が湧くと思うが、そこに負けて相手の感情をケアしてしまうことは「相手を自分に依存させてしまうこと」だと認識する。

◆相手を放っておき、自分で感情をケアしてもらうことが、結果的に「相手の自立」を促すことになるし、あなたの心身も守られる。

◆相手が感情的になった時は「それは誰の感情か？」というのを思い出すようにする。

...まとめ終わり。

「...よし、こんなところかな！早速今日、実践出来そうな所からしてみよう。まずは...あ、今からちょうど歯磨きするから、笑顔歯磨き、実践してみようかな。」

...こうして少しずつ教わったことを実践していった僕は、あれだけ悩んでいた

「常に周りの目を気にして、自分の気持ちを我慢してしまう」
「相手から否定される恐怖から、言いたいことが言えない」

という悩みが徐々に解消されていき、今では自分の素直な気持ちを押し殺すことなく、相手に伝えられるようになった。

もちろん、時には「それは違うだろ」って否定されたりしてちょっと落ち込むこともあった。

でも、否定されたことと自分自身を切り分けて考える癖を付けていたので、一瞬落ち込んでも、またすぐに立ち直ることが出来た。

そうして失敗体験、成功体験を積み重ねることで、今では「**自己表現、感情表現することの楽しさ**」を実感し、

学校や職場での人間関係、女性関係、仕事など、あらゆる分野で自分を表現出来るようになり「**繊細なまま生きやすい**」を実現出来ている。

終わりに

ここまでレポートを読んで頂き、ありがとうございます。

今回のレポートでお伝えした「マインドセット」をあなた自身に取り入れて頂き

「自己表現の極意」を理解して、**実際に実践**して頂くことで、**必ず何かしらの「成功体験」**が得られます。

その成功体験は「**大きいものでなくても良い**」のです。

むしろ行動することで得られる「**小さな成功体験**」にこそ価値があります。

「今までは友達と遊んだ時に、遊びに行く場所は必ず相手に合わせていたけど、今回初めて、自分が行きたい場所を伝えることが出来た！」

「整骨院に行って『他に痛いところはありませんか？』って言われた時に、普段なら『大丈夫です』って言ったけど、今回は『あ、まだ肩が少し痛いです』って言えた！」

みたいな、一見すると小さい事でも「今までやらなかったこ

とをやった」わけなので、それはとても大きな一歩です。

それは紛れもない「成功体験」だし、本当に凄いことなので、堂々と胸を張り、自信を持って自分を褒めてあげてください。

いかに小さな成功体験でも、それを成功体験だと思い「よくやった！」って自分を褒めてあげられるかどうか。

その積み重ねで「自信」というものが形成されていきます。

このレポートは「織細さんがもっとラクに言いたいことが言える自分になる秘訣」という「自己表現」がテーマでした。

最初のテーマに「自己表現の極意」を持ってきたのは「織細で傷付きやすく、自分に自信が持てないと悩んでいる人の中でも、より多くの方が抱えている悩み」だったからです。

「自信が無いから言いたいことが言えない」というのもありますが「言いたいことが言えないから自信が持てない」というのもあると思います。

つまり「言いたいことが言えるようになれば、それが、織細さんのリバウンドしない自信(自己肯定感を高めること)に繋がる」ということです。

そして「リバウンドしない自信」を手に入れて「織細なまま生きやすい」を実現する為には

今回の話以外にも、実はまだまだ知っておいて頂きたい興味深い知識やスキルが沢山あります。

なので、これから配信していく僕のメルマガでは

「リバウンドしない自信を習得し、”繊細なまま生きやすい”を実現する」

をテーマにお伝えしていくので、是非楽しみにしておいてください。

※もし宜しければ、今回のレポートに関するアンケートを、下記のフォームをタップしてご回答頂けるとありがたいです。

[アンケートの回答はこちらをタップ](#)

頂いたアンケートの内容を元に、今後より役に立つ内容をお届けしていきますので、楽しみにしておいてください。

もしくは、メールやLINEに直接、感想や質問、ご要望などを送信して頂く形でも大丈夫です。

それではまた、メルマガ or LINE でお会いしましょう！