

自己肯定感を 上げるために

講演会書き起こし資料

大阪経済大学 人間科学部 教授
ニュージーランド国立オークランド工科大学
心理療法学大学院 客員教授

こみやのぼる
古宮 昇

著作権について

「自己肯定感を上げるために」講演会書き起こし資料 PDF 版（以下、本レポートと表記）は、著作権法で保護されている著作物です。

本レポートの使用に関しましては、以下の点にご注意ください。

- 本レポートの著作権は著作者の名前にあります。
- 著作者の名前の書面による事前許可無く、本レポートの一部または全部をあらゆるデータ蓄積手段（印刷物、電子ファイルなど）により、複製、流用および転売（オークション含む）することを禁じます。

使用許諾契約書

本契約は、本レポートを購読した個人・法人（以下、甲と称す）と古宮昇（以下、乙と称す）との間で合意した契約です。本レポートを甲が受け取り、パッケージを開封又は購読することにより、甲はこの契約に同意したことになります。

第1条本契約の目的

乙が著作権を有する本レポートに含まれる情報を、本契約に基づき甲が非独占的に使用する権利を承諾するものです。

第2条禁止事項

本レポートに含まれる情報は、著作権法によって保護されています。甲は本レポートから得た情報を、乙の書面による事前許可を得ずして出版・講演活動および電子メディアによる配信等により一般公開することを禁じます。特に当ファイルを第三者に渡すことは厳しく禁じます。甲は、自らの事業、所属する会社および関連組織においてのみ本レポートに含まれる情報を使用できるものとします。

中島：今日は、古宮昇（こみや・のぼる）先生をお招きして自己肯定感を高めるということについての講座をいたします。ここで、古宮昇先生について少しご紹介をさせていただきます。

古宮昇先生は、大阪経済大学、人間科学部の教授であられて、またニュージーランド国立オークランド工科大学の大学院・心理療法学・客員教授でもあられます。心理学博士で臨床心理士の資格も持っていらっしゃいます。アメリカの大学院を主席で卒業され、名門ミズーリ大学コロンビア校より博士号を取得されました。大学院では授業料免除でしかも生活費の補助まで支給されるという、特待生として通われました。

またカウンセラーとして、日本、アメリカ、ニュージーランドで、合計 24 年活躍されています。あと講演、セミナーも、日本、アメリカ、中国、ニュージーランドで 300 本以上。

アメリカの大学でも教鞭を執って、学生評価ナンバーワンに輝いて、また大阪経済大学でも、大学が行った良い授業の学生調査で、第 2 位を大きく引き離してナンバーワンになっておられます。

本のほうは 20 冊も出しておられて、今年さらに 2 冊の本が出ます。では古宮昇先生、よろしくお願いいたします。

会場：(拍手)。

古宮：皆さん、ありがとうございます。こんなにたくさんの方々に来てくださり、急なお知らせだったのに、しかも有料で、遠くから来ている方々もおられ、本当にありがとうございます。

今から、自己肯定感を高めるためにということでお話をさせていただきます。で、何を話すか、大きく四つに分かれていますので、まずそれをお伝えします。

- (一) まず自己肯定感とは何か。これを短く、まず最初にお伝えをしますね。
- (二) 自己肯定感が高いとどうか、低いとどうか、それについてお話をします。
- (三) 自己肯定感が低くなる本当の原因です。私、四つあると思っています。その四つをお伝えします。
- (四) 最後に、じゃあ自己肯定感を高めるためにどうしたらいいんだということをお伝えをしていきます。

まず、自己肯定感とは何かですね。簡単に言います。要するに、ありのままの自分が好きだという感覚です。それを自己肯定感と呼んでいます。で、心理学では似た概念に自己効力感というものがあります。これと自己肯定感は違います。

自己効力感というのは、何か特定のことについての、自分の能力についての評価をいいます。例えば数学が得意な人は、数学については自己効力感が高いわけですが、しばしば国語については自己効力感が低いということがあります。また、勉強については自己効力感は低いけど、でもスポーツは得意だったら、スポーツに対して自己効力感が高いわけですね。

で、自己肯定感というのは、そのように何か特定の知識があるとかないとかそういうこととは関係なく、ありのままの自分が好きだなと思える、いいなと思える、自分の人生のこを受け入れられる、そういうことです。そういう感覚のことを自己肯定感と呼びます。

で、自己肯定感が高い人、低い人、どう違うかですね。自己肯定感が高い人は、人の目があまり気になりません。でも逆に、自己肯定感の低い人ほど人の目が気になります。「人の目が気になる」とは、より正確に言うと、「人から嫌われている」と思う。もしくは「嫌われてしまう」と思う。「嫌われたら大変だ」と思う。これが人の目が気になるということですね。

人の目が気にならないというのは、別に自分は人から嫌われているとも思わないし、嫌われるんじゃないかとびくびくすることもないし、嫌われたらとんでもないことになる恐怖を感じるわけでもない、ということです。

自己肯定感が高い人は人の目が気にならないですが、自己肯定感の低い人は非常に気になります。悪く思われるんじゃないか、悪く思われてるんじゃないか、嫌われてるんじゃないか、ということです。

それから自己肯定感が高い人は、人として楽です。いちいちビクビクしないからです。自己肯定感の低い人ほど、人というのがしんどいです。気を使うんです。

気を使うというのはどういうことかという、あれをしたら嫌われる、これをしてたら嫌われる、あれをしたら攻撃される、これをしてたらばかにされる、だから常に自分を良いように見せなければならぬ。それが「気を使っている」という状態ですね。だから本音でいれないわけです。楽にいれないわけです。自己肯定感が高い人はラクにすることができます。でも自己肯定感の低い人はラクにいれません。

それから自己肯定感の高い人は、人として楽なので、相手も楽なんです。あなたが本音で、素のままなので、相手だって素のままにいれるんです。自己肯定感の低い人は素のままにいれないから、それは必ず相手に伝わります。ですから、相手だって、あなたと一緒にいて、楽に素のままではいれないんです。

それから、自己肯定感が高い人は、すてきだなと憧れる人に自分から近づいていくことができます。自分から仲良くなることができます。

それに対して、自己肯定感の低い人はそれができません。あんな立派で素敵な人が、どうせ私のことなんか好いてくれるはずがないと思うわけです。だからどうしても遠慮するし、尻込みするわけです。

で、遠慮という言葉は、相手のことをおもんぱかってるような言い方ですね。遠慮してしまう、あの人に悪いから。でも、私たちが遠慮して「悪いから」と言うのは、本当は相手のことをおもんぱかってはいないですよ。こんなことをしたらあの人に嫌な人だと思われる、等とってるわけです。自分が嫌われるのを怖がってるわけです。相手のことを思ってるわけではないです。

「あの人に悪いから」と言うのは、こんなことしたら図々しいやつだと思われるんじゃないかとか、嫌われるんじゃないかとか、そう思って怖いということです、実はね。自己肯定感の低い人は、あこがれる人、すてきな人があっても近づくことができないし、仲良くなることもできません。

それから自己肯定感の高い人というのは、子育てをしたときに、自己肯定感の高い子どもを育てます。自己肯定感の低い人は、子育てをしたときに、どうしても子どもの自己肯定感が下がるような子育てをしてしまいます。

ほかにもいろいろあるんですけど、私、思うようになったんですが、カウンセラーをしていて、私たちが生涯の中で本当にしたいことというのは、究極的には、ありのままの自分を愛するという、その道のりを歩いてるんじゃないかなってすごく思います、究極的には。

少し説明しますね。わたしたちは毎日いろんなことをしますよね。学生は学校に行ったり、大人は仕事をしたり、出世しようと思って頑張ったり、もしくは時給で頑張って働いたり、資格を取ろうとしたり、もっときれいに化粧をしたり、など私たちはいろんなことをします。

でも結局は、今の自分がこのままでいい、好き、と思いたい。それを一生かけて、ちょっとずつやってるんじゃないかなと思います。究極的には。

で、この自己効力感と自己肯定感は非常に違います。自己肯定感について、本当に私たちが得たいのは、無条件に自分を愛したいということです。無条件で自分を好きになりたいんです。尊重したいし受け入れたいんです。しばしば私たちは、それにもかかわらず、それを得るために自己効力感を上げようとします。これはうまくいかないです。

つまり本当は、自分のことをありのままで愛したい、受け入れたい。

じゃあどうしたらいいか。もっときれいになったら自分のことがいいと思える

んじゃないか。自分の子どもが好いてくれたら自分のことがいいと思えるんじゃないか。もっと出世したらいいと思えるんじゃないか。もっと給料を上げればいいと思えるんじゃないか。これらはすべて、自己効力感を上げようとしているんです。でもいくらこれらをしたって、私たちが本当に望んでいる、無条件で今のままの自分を好きになるということにはつながらないのです。

ここまで聞いたら、当たり前なことでしょう。でも私たちは、それがなかなかわからないですね。自分が何か今と違うものになることによって、自分を受け入れようとするわけです。で、いくらそれをしたところで、私たちが本当に望んでいる、ありのままの自分を好きになる、受け入れるということにはつながらないです。

そもそもどうして自己肯定感が低くなるのかですね。その原因は、大きく四つあると思います。

一つ目。ものすごく大切なこととお話しします。今日お伝えすることはすべて大切なんですけど。

自分のことが好きになれない人、好きだと思えない人は、実は誰かに腹を立てています。誰かに対して怒っています。誰かを憎んでいます。で、それはいろんな人たちです。いろんな人たちを怒ったり、憎んだり、好きになれなかったりしています。そのたびに私たちは、自分のことをその怒りや憎しみのぶんだけ好きになれていないんです。

私のカウンセラーとしての経験で思うことですが、自分のことがやっぱり好きになれない、好きだと思えない、愛することができない、だめだと思う、そう強く感じる人に共通していちばん重要なのは、やっぱり自分の親です。親に対する怒り。もしくは親を好きになれない。その思いが強ければ強いほど、その怒りをそのままほおっておいて自分のことを好きになる、自己肯定感を上げるということとはできないように思います。

親だけではありません。かつて私を裏切りやがった恋人とか、小学生のときに私をいじめたあのいじめっ子とか、人によっていろいろありますが、誰かに対して、

やっぱり嫌だとか、腹が立つとか、嫌いだとかいうのがあればあるほど、そのぶんだけ私たちは自己肯定感が下がっています。そんな自分をありのままで好きだとは感じられないんです。

自己肯定感の低い人は、しばしば自分のことを「弱い」とどっか感じています。でも実は、心の中にもものすごい怒り、攻撃的な心を持っているものです。怒りと心の傷つき。それが自己肯定感が低くなる原因の一つ目です。

二つ目の原因。それは、自分の気持ちにふたをしていることです。自分はいま本音で何を感じてるとか、何がしたいとか、何が大好きだとか、何が嫌いだとか、何はしたくないとか、そういうことを感じることを自分で麻痺させたり、ふたをしたり、見ないようにしたりしています。それをすればするほど自分自身から遠ざかっていきます。自己肯定感が特に低い人ほど、それをよくやっています。

本心、本音、本当に考えてること、信じていること、感じてる感情。そういうものを考えないようにしたり、感じないようにしたり、見ないようにしたり、麻痺させたりすればするほど、そんな自分のことが好きだとはとても思えないです。

三つ目の、自己肯定感が低くなる原因。それは、自分にとって本音で大切なこと、本音で好きなことを中心に置かずに生きてることです。

私たち一人一人、自分にとって本音で大切なことがあります。1番目はこれ、2番目はこれ、3番目はこれ、4番目はこれ・・・。それは人によって全部違います。100人いれば100通り違います。

あなたが自分にとって本音で大切なことを中心にして生きるとき、輝くし、人生が充実するし、人生に意味を感じます。でもそれを自分で無視したり、その価値を自分で下げたりすればするほど、あなたは自分自身を生きることができなくなります。

例えばフィギュアスケートの羽生結弦くん。彼は仙台の出身だそうですね。彼がテレビでインタビューされているのを見たんですが、彼は東日本大震災のあと、

すごく悩んだんですって。「僕、スケートなんかしていいんだろうか」と。

「スケートなんかしていいんだろうか。そんなことをしている時間があったら東北に帰って、人々の何か助けをするべきなんじゃないだろうか」。彼はそうとう悩んだそうです。きっと人に相談もしたでしょうね。悩んで、やっぱりスケートをしようと決めたそうです。東北の人たちに元気を与えたいと。で、結局スケートを選んだわけですが、それが正解ですよ。

羽生結弦くんのようなトップクラスの人は、自分にとって本音で大切なもの、本音で好きなものを行っています。彼にとってそれはスケートです。彼はスケートが本音で大切に大好きなんです。ところが彼が、「スケートなんかやっていいんだろうか」と言ったとき、彼は自分でスケートの価値をおとしめてるんです。そして、「僕はこんなことをやってるべきではないんじゃないか、もっと違うことをやるべきではないか」と悩んだわけです。

もし仮にあのとき羽生結弦くんがそっちの「べき」に流されて、彼にとってホンネで本当に大事なことの価値を自分自身でおとしめる、そんなことをもしやっていたら、あの輝いてる羽生結弦くんはいませんよ。

彼は自分にとって本音で大事なスケートにまい進するとき、一番輝くんです。私たちもみんなそうです。みんなそうです。私たちはみんな、自分にとって本音で大事で好きなことをやってるときに充実感を感じるし、自分が好きだと思えます。反対に、自分にとってホンネでは大事ではないことを自分自身に「～するべきだ」と強制すればするほど、自分のことが好きになれません。

例えば仮に羽生結弦くんのお父さん、お母さんが、こんな考えを持っていたとします。「スケートなんてつまらん、あんなものは子どもの遊びだ、もしくはクラブ活動にすぎない」と。(実際には彼のご両親がそんな考えを持っていたということは絶対にはないと思いますけど)。仮にさらに、「スケートなんかよりも(何でもいいんですけど)、車の修理ができる修理工が立派なんだ」と、仮にそう思っ

てたとしましょう。そしてさらに、羽生結弦くんがご両親のその価値観に従おうとしたらどうなっていたか。彼はきっと今ごろ「ぼくは車の修理もできないだめな人間だ」と言うわけですよ。

それでも無理して修理工の専門学校に入っても、彼にとって本当に好きなことではないから、身が入りません。やる気になれないんです。だからぐずぐず、あとにあとに延ばすでしょう。授業を休みがちになるかもしれません。

そして、「そんな自分はだめなんだ」となる。そのとき誰かが仮に、「おまえ、何を言ってんねん、スケートできるやないか」、と言ったとしても、仙台の人なんて大阪弁で言うはずがありませんけど、「スケートができるじゃないか」、とか言ったとしても、羽生結弦くんはこう言いますよ。「いや、スケートなんてしょせんクラブ活動なんだ、趣味なんだ。こんながことできたってだめなんだ。僕は車の修理ができないからだめな人間だ」と言って、自己肯定感のものすごく低い青年ができるはずですよ。

で、私たちみんな、程度の差はあれ、それをしばしばしてしまうんです。他人の価値観を自分より上に置いて、あなたにとって本音で大切なこと、本音で好きなことの価値を自分で下げてしまうんです。そして、本当はこんなことやってる場合ではない。あれをしているべきだ、これをしているべきだ、とか何か自分自身に言うわけですよ。

それやってはいけません。あなたにとって本音で大切なこと、本音で好きなことがあるんです。子どもを育てることかもしれませんし、心理学の学びかもしれませんし、絵を描くことかもしれません。マンガを読むことかもしれません。スポーツかもしれません。それを大切にすることです。その価値を自分で下げてはいけません。本音で好きなことの価値を自分でおとしめて、それを人生の中心に置いていないとき、自己肯定感は低くなります。

それから、自己肯定感が低くなる四つの原因の最後です。それは、成長と貢献をしていないことです。私たちは成長したいものなんです。そして貢献をしたいものなんです。その二つを進んでしないとき、自分のことが好きだとは思えないん

です。

かつて私の大学のゼミ生で、こんな女子学生がいました。その学生は東京ディズニーランドとかディズニーシーが大好きなんです。で、その学生、就職は東京ばかり探しよるんです。結局、東京に就職して行きましたけど、その唯一の理由はディズニーランドに行きやすいからです。ただそれだけの理由で東京に行ってしまいました。

もし仮に、その子にいくらでもお金があって、時間もあって、東京ディズニーランドにいくらでも行き放題だとしたら、うれしいですよ。そんなんむちゃくちゃ喜びますよね。それこそ毎日、東京ディズニーランドに行ってると思います。

ここで問題です。その彼女が、もしも好きなことをしてはいるんだけど、まったく成長もしないし貢献もできなかったとしたら、幸せな人生になるかどうかです。

彼女がそれ聞いたら、もうそんな、夢のようだわ、とか言うかもしれません。でもね、私、賭けてもいいですよ。もしその子が、毎日ディズニーランドに行き放題、好きなことやり放題。だけど、一切成長もしないし、他人に役にも立つことが一切なかったら、そのうちむちゃくちゃつまらない毎日になると思いますよ。

もしその子、仮に東京ディズニーランドに行き放題になったとしたら、必ず何らかのかたちで成長と貢献をしようとし始めます。友達を呼んできて、じゃあ一緒に行こうとなって、すると「どこどこに行きたいんだったら、じゃあここでチケット取ったら早いよ」と教えてあげようとか、「ディズニーシーにこんな新しいアトラクションができて、これは楽しいからぜひ行ったらいいよ」と人に教えたくなくなるとか、誰かの役に立とうとし始めます。

それから、おんなじアトラクションにばかり乗っていてもつまらないので、次はあれ、次はこれと新しいものに挑戦したくなります。例えば上から落ちるスリルある乗り物とか、ジェットコースターとか、もしあるとしたら、前はこう乗ったのが、次は手を上げて乗ってみようとか、今までできなかったことを、次はでき

るようになりたい、とって始めるもんです。

自分のことを好きになれない人は、成長や貢献を、あんまり自分から積極的にしようとはしないんです。それをすれば成長するかもしれないけど、「いや、そんなやめとく」とか、それをすれば誰かへの貢献になるかもしれないけど、「いや、自分が何をもらえるんだろう」ということを主に考えるわけです。人のために何ができるかな、ということより、自分がもらえるかどうかの主になるんです。

でも、この動画を見ているあなた、そしてここに来られた皆さんは、成長しようとしているわけです。だからこの時間を取っているわけです。ぜひこういうことをたくさんされることです。人の役に立つということ、そして今までできなかったことができるようになる、知らなかったことを知る。

繰り返しになりますが、自己肯定感が低くなる原因は、成長したり、貢献したり、人の役に立とうとしたり、ということ、自分からあまりしないということです。

じゃあ自己肯定感を高くするにはどうしたらいいのか。

一つ目。自分の本当の気持ちを敏感に感じて、それを大切にすることです。

自己肯定感の低い人はしばしば、自分は今何を感じてるんだろうとか、何がしたいんだろうとか、そういうことをおろそかにして、何が正しいんだろうとか、どうしたら人から認められるんだろうとか、人から攻撃されないで済むんだろうか、そっちを真ん中に置くんです。もう一度言いますよ。自己肯定感の低い人の中には、何が正しいのか、間違ってるのか、どうすれば人から認められるのか、もしくは嫌われなくて済むのか、そっちを真ん中に置く人たちがいるんです。

そうじゃなくって、私は今、何を感じてるんだろうか、何がしたいんだろうか、何をしたくないんだろか、何が好きなんだろうか、何が嫌いなんだろうか、そこにちゃんと目を向けるということです。それをあなたが認めるということです。正しいこと、人から認められることをするのではなく、あなたがしたいことをするんです。

自己肯定感の低い人はしばしば、全員ではありませんが、程度の差はあれ、自分の自然な気持ちを無視して、何が正しいんだろうかということにしたがおうとするわけですね。

例えば、アイスクリームが食べたくなかった。いや、アイスクリームは太る。こんな、それが冬だったら、寒いときにアイスクリームはおかしいと思って、アイスクリームは食べないわけですね。ここに来ている皆さん、動画を見ているあなたが、もしそういうところがあったら、何が正しいかじゃなくて、自分のためにアイスクリームを買いに行行って食べるんです。自分の本音を大切にすることです。まずそこからです。

自分は今、何を本当は感じてるんだろう。本当はいらいらしてるんじゃないか。本当は寂しいんだろうか。本当はうれしいんだろうか。何かしたいんだろうか。ちゃんと感じるということです。そしてそれをちゃんと認めてあげるということです。こんなことを感じるべきではないとか、こんなこと考えるべきでないとか、こんなのはくだらないとか、自分で言わないということです。それが自分を大切にすることです。

自己肯定感を高める二つ目。あなたにとって本音で大切なこと、本音で好きなことを中心にして生きることです。さっきの羽生結弦くんの例ですね。スケートなんかしてはいけない。それよりも学歴がいいんだとか。羽生結弦くんは学歴あると思うんですけど、それよりも車の修理ができる人が立派なんだとか、そんな他人の、誰かのそういう価値観に従って生きようとしなないということです。あなたがスケートが好きだったら、スケートが好きなんです。それを大切にすることです。あなたにとって大切なこと、本音で好きなことです。「べき」ではないです。「べき」ではなくて、本音で大切なことです。

私の知ってる人で、ある女性が、40代かな。今セックスのことで活動をされて、非常に生き生きしています。その女性ね、あるときに気がついたんです、「わたしはセックスが好きだ」って。で、その人は今、セックスに関するセミナーをしたり、そういうことをやって非常に輝いています。

で、その人、セックスに対する罪悪感があったのか何かわかりませんが、「ずっと私、封印してた」と言っていました。「ずっと夫婦でセックスレスだったけど、セックスしたいとは思わなかった」と。「今思うと、そういう自分を殺してたんだと思う。私、本当に好きなのはセックスなんだ」ということで、セックスのことで人のために役に立ちたいといって仕事をしています。

自分にとって本音で大切なこと。こんなのはくだらんとか、だめなんだとか言わないで、大切なこと、好きなことを中心にして生きるということです。しかも、あなたにとって大切なこと、したいこと、意味を感じることで、成長を常に求め続けることです。

さっきの人は、セックスについてもっと深めようとしてるわけです。羽生結弦くんだったらスケートですね。スケートでもっと成長しようとしてますね、常に。

あなたにとって好きなこと、意味を感じることで、常に成長のための努力をずっと続けるということがとても大事です。

そして貢献です。それを使って誰かの役に立とう、誰かのためになることです。それを自分から積極的にやるんです。人が何かをしてくれることを待っているのではなくって。

例えばこういう人がいます。私、大学で教員をしていますので、学生たち、新入生なんかはちょっと自己紹介をするわけです。そのとき、こういう人がいます。「はじめまして、僕、何々です。僕、引っ込み思案なんで、人見知りなんで、あんまり僕から声かけないですけど、ぜひ声かけてください、よろしく」、みたいなことを言う人がいます。

そういう人は何をしてるかというと、「私はあなたに与えません、あなたに貢献する気はありません、でもあなたからはください」と言ってるわけです。でも、人々に好かれる人というのはそういうことをしません。自分から相手にまず与えます。

今日の講演会でも、わざわざお菓子を持ってきてくださった方々が何人もおられますよね。まず自分から与えようとしておられるわけです。講演会に来て、こんな有料のものに来て、ほとんどの人は自分が何がもらえるかばかり考えます。当たり前ですよね。いいセミナーかな、つまらんかったらどうしようとか、嫌な人が隣にいて、嫌なこと言われたら嫌だなとか、自分が何を得られるか、得られないかばかり気にする。当たり前です。

でも今日なんて、来られた方々は何人も、自分から与えようと考えてきたわけですね。そういう人は少ないです。でもそういう人こそが一番与えられるんです。お菓子を持ってきて、おいしいもの食べてもらって喜んでもらおうと思って来るわけですね。自分がお金を払ってるにもかかわらず。そういう人が成功するんです。そして自分のことを好きになります。一番たくさん得ることができます。成長と貢献をするということです、自ら進んで。

今日この動画を見られたり、今日ここに来られてる人っていうのは、わざわざ自分のために、成長のためにしてるわけで、こういうことをぜひ続けてくださいね。続ければ続けるほど人生が充実してくるし、自分のことが好きになります。自己肯定感が上がっていきます。

それから自己肯定感を高くするために、あと二つあります。

一つが、やっぱり私、セラピストなんですよ。カウンセラーなんです。だからやっぱり、自分がカウンセリングを受けること、心のセラピーを受けること、やっぱりすごくおすすめですよ。私自身、カウンセラーとして20年以上やってますが、自分がカウンセリングを受けるのはそれ以上やってます。もう20何年間、セラピーを受けたり、いまだに続けています。私たちの成長、人の成長には限りがないので、どこまでも成長し続けられますので、ぜひ自分のセラピーを受けるなり、心のカウンセリングを受けるということをおすすめします。

自己肯定感が低くなる原因として1番目にお伝えしたのが、怒りであり、心の傷つきだって言いましたね。それをほっといたまま自分を好きになれるなんて、

限界があるようにすごく思います。ですからそれを解決するために、自分がセラピーを受けて取り組むということです。それがやっぱり私はすごく大切なことのように思います。

で、ここでよく、多くの人々がやることがあって、間違いというか、あんまり役に立たないことをやる人が多いです。それは心理学を学ぼうとする人です。いくら心理学を学んで知識を付けたところで、本当に自分の心の感情的な痛みは解決しません。

例えば、自転車に乗れない人が自転車に乗りたいと思ったとします。自分の心の痛みを解決するために心理学を学ぶ人ってというのは、自転車の例えで言うと、まず自転車の構造を知ろうとする。何か授業を受けたり本を読んだりするわけですね。そして知識をつける。これをハンドルと呼び、ハンドルというものがあり、サドルというものがあり、車輪というものがあり、ブレーキというものがあり、ブレーキはこんな構造になっていて、車輪はチェーンがこんなふうになってるとか、一生懸命学んでるわけです。

それから、自転車の乗り方。まずは、ああして、こうして、バランスを取ってとか頭に入れるわけです。でもそんなもんいくら知ったって、自転車に乗れるようにはならないんです。実際に自転車に乗れるようになるには、そんな勉強なんて一切要りません。実際に自転車に乗ることが必要です。そしたら最初はできないけど、だんだんできるようになるんです。

心も同じです。心の情緒的な痛みであったり、怒りであったり、悲しみであったり、そういうものって、いくら理屈を学んだってだめなんです。自分が実際にセラピーを受けて解決に取り組むことです。

学ぶと、自分が受けたような気にはなりません。自転車についてだったら、どういうふうによったらいいか頑張って勉強したら、もう今にも乗れそうな気がします。でも実際には乗れないです。だから心理学の講演をもっと聞きに行くとかではなくって、心理学の教室に行くのではなくて、自分がセラピーを受けることです。

だけど、セラピーってどこまで受けてもきりがありませんよ。癒しの余地も成長の余地もどこまであるわけですけど、本当の意味で癒やされて成長すればするほど、自分のこともどんどん受け入れる自分になっていきます。そして自分を受け入れるのも、ここまでで終わり、これ以上受け入れようがない、これ以上自分を愛しようがないという限界はないです。やればやるほど、どんどん楽になっていきます。それには、時間がかかることもあるかもしれませんが。でもそこをほっといて、それ以外のことを一生懸命やったって、すぐに頭打ちになると思います。

例えばカウンセラーの中に、例えばこんなアドバイスする人がいます。自分の欠点とか悪いことばかり数えるからいかんのだと。もっと自分の好きなところを書き出しましょう、長所を書き出しましょう、長所をもっとよく見ましょうと。

それが全く効果がないとは思わないです。でも効果は極めて限定的です。

自分の悪いところにばかり目を向けることが原因だから自分が好きになれないのではなくって、私からすると、自分の悪いところばかり目が行くのは、別の原因があって、その症状なんです、自分のいいところが見えないのは。だから症状ばかり治そうとしても、そもそもそういうことをするようになる原因があるわけで、そこをほったまま、自分の長所を書き出しましょうとかやったって、一時的には効果があるかもしれませんが、限定的です。本当の解決になるとは、ちょっと私には思えないんです。

それから皆さん、ポジティブシンキング、ポジティブ思考ですね。これについて、ちょっと思うことがあります。

いつもポジティブ、いつもハッピー。それはあり得ないですよ。で、あんまりそれを言うと、自分の一部分だけを認めて、それ以外を自分で否定してしまうんです。

ポジティブな人の近くには、必ずネガティブな人がいます。ポジティブもネガテ

イブも両方必要なんです。どっちかに偏るとうまくいかないです。

そしてポジティブな人はこう言う。「おまえ、いつもそんなに後ろ向きだからダメなんだ、もっと前向きに考えろ！」

すると相手はこう言い返します。「あなたにはわからないのよ!」。そして、ポジティブシンキングの人がポジティブをやればやるほど、ネガティブな人は、ネガティブ、ネガティブにいきます。片方が極端にいけばいくほど、もう片方は極端にいきます。

で、私がすすめてるのは、そういう、いいことばかりあると信じましょうとかそういうことではないです。人間には傷つきもあるし、怒りもあるし、いろいろあるわけです。その全部を受け入れるとき、本当に自分が好きなんだ。そういうふうに私には思えます。そのためにも自分がセラピーを受けるっていうのは、やっぱり私がセラピストなので、自分の商売の宣伝をしてるつもりではなくて、本当にそれがとても有益だと思います。

それから最後、自己肯定感を高くするために。他人の自己肯定感が高くなる手伝いをする。他人がその人自身を好きになる手伝いをする。すればするほど、あなたが、自分のことが、より好きになります。

私たちは一つなんです。あなたが他人にすることは、実はあなたがあなたにやっていることなんです。あなたが他人を傷つけるとき、あなたが傷ついているんです。あなたのおかげで誰かが自分のことをもうちょっと好きになったとき、あなたは、あなた自身のことをもうちょっと好きになっています。

他人が自分自身を好きになり、他人が自分のことを認めて受け入れられるようになる、そのためにあなたができることは、いっぱいあります。いっぱいありますよ。

まず、誰かへの感謝を伝えること。例えば朝、会社に行って、掃除をしてる人に、ありがとうございます、おかげさまでいつもきれいです、と言うとか、あなたがマンション住まいだったら、マンションで掃除する人に、ありがとうございます、

いつもきれいにしてくださって、おかげさまでいつもきれいです、と言うとか。人に感謝を伝えるっていうのは、自分を好きになるためにとてもいいことですね。

誰かの話を熱心に聞くこともできますよね。誰かの話を一心に聞くというのは、「あなたは大切な人です、あなたが言ってること、あなたがそう感じてる、考えてるというあなたという存在は、私にとって大切なんです」ということを伝えることになります。誰かの話を一生懸命聞く。他には、ねぎらうというのもそうです。励ますのもそうです。

とにかく相手が、自分は大切な人なんだと感じられる。そして相手が、自分自身のことが好きになる。その手伝いをしましょう。それをすればするほど、あなたはいつの間にか自分のことが好きになっています。

自己肯定感を高くするためにできること五つ。繰り返します。

一つ目。自分は今、本当は何を感じてるんだろうか、何をしたいんだろうかということに、ちゃんと焦点を当てるということです。フォーカスを当てるという。そして素直に感じるということです。何を考えてるんだろうかと。あいつなんか大嫌いだと考えてはいけないとか、腹を立ててはいけないとか、悲しんではいけないとか、そんなこと言わないで、自分は今、何を感じてるんだろうか。素直に感じるよう努力を始めたらいいいと思います。自分は何をしたいんだとか、何が好きなんだとか、何が嫌いなんだとかです。

それから二つ目が、あなたにとって本音で大切なこと、本音で好きなことをちゃんと認めて、それを大切に、それを人生の中心に置いて生きるということです。あなたにとって大切なことをおろそかにすればするほど、生きている意味が感じられません。生きる充実感も喜びも感じられないです。

私たちは、自分にとって本音で大切ではないことについては、一時的にちょっとぐらい努力できるかもしれませんが、長続きはしません。そして結局は、自分は怠惰な人間だ、意志の力が弱いんだとか言う。

でも本当はね、意志の力が弱いわけではないんです。あなたが自分にとって本音で大切ではないことを無理やりしようとしてるからです。あなたにとって本音で大切なこと、本音で好きなことを中心にして、それにまい進するということです。

それから三つ目。どんどん成長への機会を自分から求めていくことです。一流のスポーツ選手がわざわざ、例えば日本のプロ野球選手でトップ選手が、わざわざレベルが高く厳しいアメリカ合衆国に行ったりしますね。あれなんてもう、まさに自分の好きなことで成長を求めているわかりやすい例です。

スポーツ選手が、ちっちゃいときは地区の何とか大会で活躍するとうれしいけど、やがてそれでは飽き足らなくなって、次は県大会に出て、次は全国大会で頑張ろうとする。あれなんてまさにそうです。自分にとって好きなことで、常に挑戦、挑戦。もっと成長しよう、もっと成長しようとしています。それをするとき、あなたの人生は充実します。それをしているとき、あなたは自分のことが嫌いなんて考える暇もなくなります。

それから、人の役に立つことをする。誰かのために貢献をしていくということですよ。それもとても大事なことです。誰かのためになることを自分から進んでするということです。

それから四つ目が、心のカウンセリングを受ける、セラピーを受けるということです。個人的にプロの人から受ける。これもいくらやっても終わることはないです。一生受け続けられるものです。一生しろとは言いませんけど、自分でセラピーを受けるというのも非常にいいことです。いくら、どこまでやっても、私たちはどこまでやっても癒やされる余地はあるし、成長の余地があります。

それから最後に、ほかの人が自分のことを好きになる、ほかの人が自己肯定感を高めることのお手伝いをする。そのきっかけをあげるということです。感謝を伝えてもいいし、ねぎらってもいいし、相手のことを、相手に、何か話をよく聞いてもいいし、とにかくあなたのことが大切ですよということを行動で伝えるとい

うこともできますね。ぜひそういうことをやっていってくださいね。

最初にお伝えしたことですが、自己肯定感を高める、つまり、ありのままの自分を愛するということ、多分私たちは一生をかけて、ずっとその旅路を歩んでるんだらうと思います。私自身もそうです。ぜひその旅路を、これからも一緒に歩んでいきたいと思います。

じゃあ今日は、本当に大切な時間、大切なお金を使って来てくださいます、本当にありがとうございました。じゃあこれで終わります。皆さん、ありがとうございました。

一同：(大きな拍手)。

古宮：ありがとうございます。

講師からの補足：

自分にとって本音で大切に好きなことを中心に置くことの大切さをお伝えしました。仕事や学校など、自分がおこなっていることにやる気がでないとか意味が感じられないとき、できることは二つあります。一つ目は、自分がホッとして好きなことに集中できるよう環境を変えたり環境を整えたりすること。転職がその一例です。二つ目は、自分がいましている仕事や学校が、自分にとって本音で好きなこと・大切なことにどう役立っているかを見つけること。そのいずれも、全国で活躍するディマティーニ・メソッド・ファシリテーターの援助によって自分で発見することができます。

また、心のカウンセリングやセラピーを通して心の傷つきの解決に取り組むことの大切さもお伝えしました。それについても、ディマティーニ・メソッド・ファシリテーターの援助がとても効果的です。

ですから、「ディマティーニ・メソッド」で検索して、それのできるファシリテーターの支援を求めることをおすすめします。自己肯定感を大きくアップして軽やかに輝いて生きることにとっても役立ちます。

現 職

- ・大阪経済大学 人間科学部 教授。
- ・ニュージーランド国立オークランド工科大学 心理療法学大学院 客員教授

学 歴

- ・メリーランド州立 フロストバーグ大学 大学院カウンセリング心理学修士課程修了
- ・州立ミズーリ大学コロンビア校より心理学博士号 (PhD. in Psychology) 取得

職 歴

- ・ノースダコタ州立ノース・セントラル・ヒューマン・サービス・センター 子ども課 専任心理士
- ・ミズーリ州立ブーン病院 インターン心理士
- ・パインベルト病院精神科 インターン心理士
- ・州立ミズーリ大学コロンビア校心理学部 非常勤講師
- ・日本では、心療内科医院でカウンセラーとして勤務し、現在は神戸市の私設相談オフィスで心理カウンセリングをしている。

賞

- ・メリーランド州立 フロストバーグ大学
大学院カウンセリング心理学修士課程 主席卒業
- ・州立ミズーリ大学コロンビア校心理学部より「優秀教員」
- ・アメリカ心理学会異文化委員会より「奨学生賞」

著 作 (全 20 冊)

- ・「心理療法入門」(創元社 2001)
- ・「しあわせの心理学」(ナカニシヤ出版 2003)
- ・「やさしいカウンセリング講義」(創元社 2006)
- ・「傾聴術 ～ 一人で磨ける聴く技術」(誠信書房 2008)
- ・「こころの症状はどう生まれるのか ～ 共感と効果的な心理療法のポイント ～」(岩崎学術出版社 2011)
- ・「症状はどう生まれるのか ～共感と効果的な介入のポイント～」(岩崎学術出版社 2011)
- ・「プロカウンセラーが教える初めての傾聴術」(ナツメ書房 2012)
- ・「ぶり返す、怒り、悲しみ、罪悪感」は捨てられるー知られざる大人の愛情飢餓ー(すばる舎 2012)
- ・「共感的傾聴術 ー精神的に『聴く“力を高める”』(誠信書房 2015)
- ・「一緒にいてラクな人、疲れる人ー人に会うのが楽しみになる心理学ー」(PHP 出版 2015)

など。