

第6回 自分らしさを妨げている ものを知る

セルフコンパッション体感講座



本来の自分でいれない代償は大きい

自然に感じている感覚や感情を
無視し続けると、どうなるか？

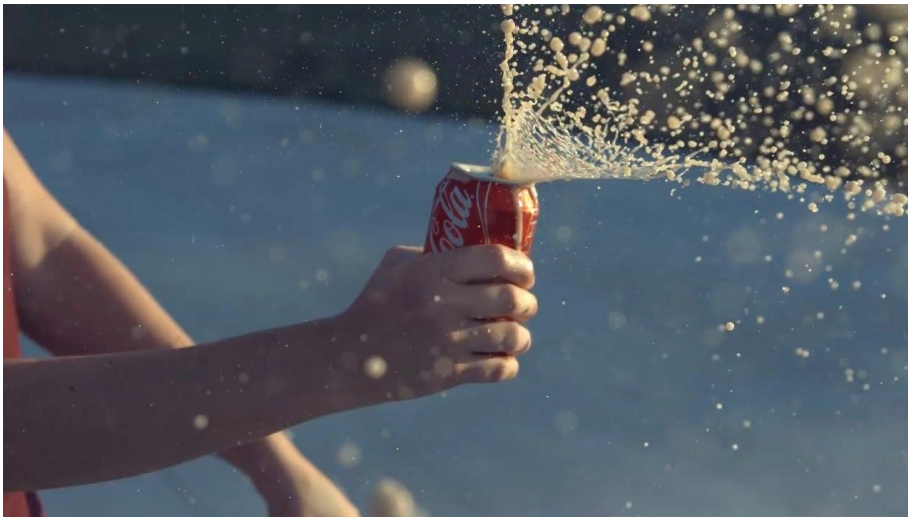
自分でも気づかないうちに、
どんどん本来の自分から遠ざかる

自分が思っていることや望みが
分からなくなっていく

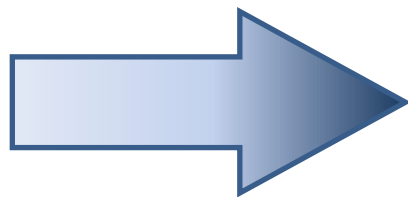


感情抑圧は心に負荷がかかる

「自分が実際感じていることと、自分が許可している感情の間に、ズレがあると、わたしたちの心は不安定になり、不安がふくらみ、傷つきやすくなる」～カールロジャース



嫌な気持ちは
「なくす」のではなく、
「認める」



yes

どんな自分も存在させてあげる

嫌な自分だって、大切な自分の一部

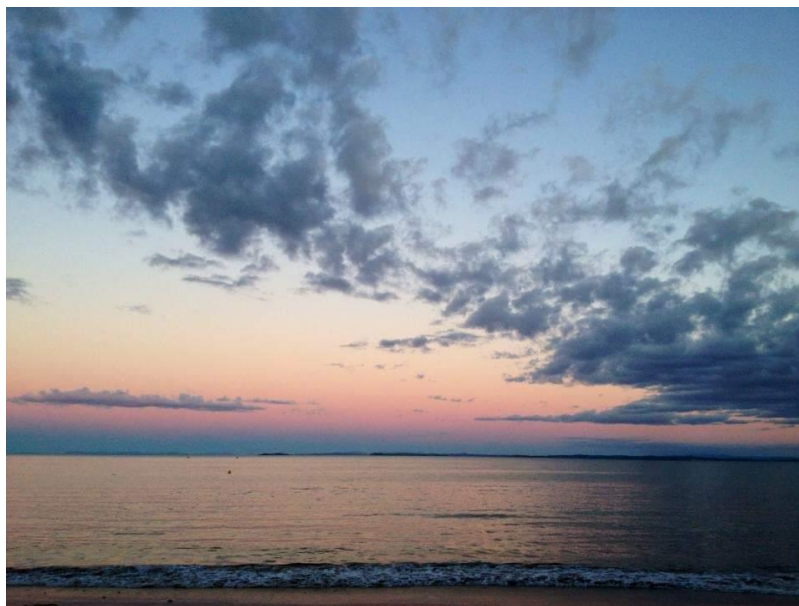
嫌な感情には、せめてお茶を出してあげよう♪
「～ちゃん、また来たの？
お茶でも飲んできな～」

※絵は、いぬいさえこさんの
Twitterからお借りしました



**ありのままの自分を受け入れられた分、
心の自由が広がります**

**その分、相手も受け入れられるようになり、
人間関係が劇的に好転します**

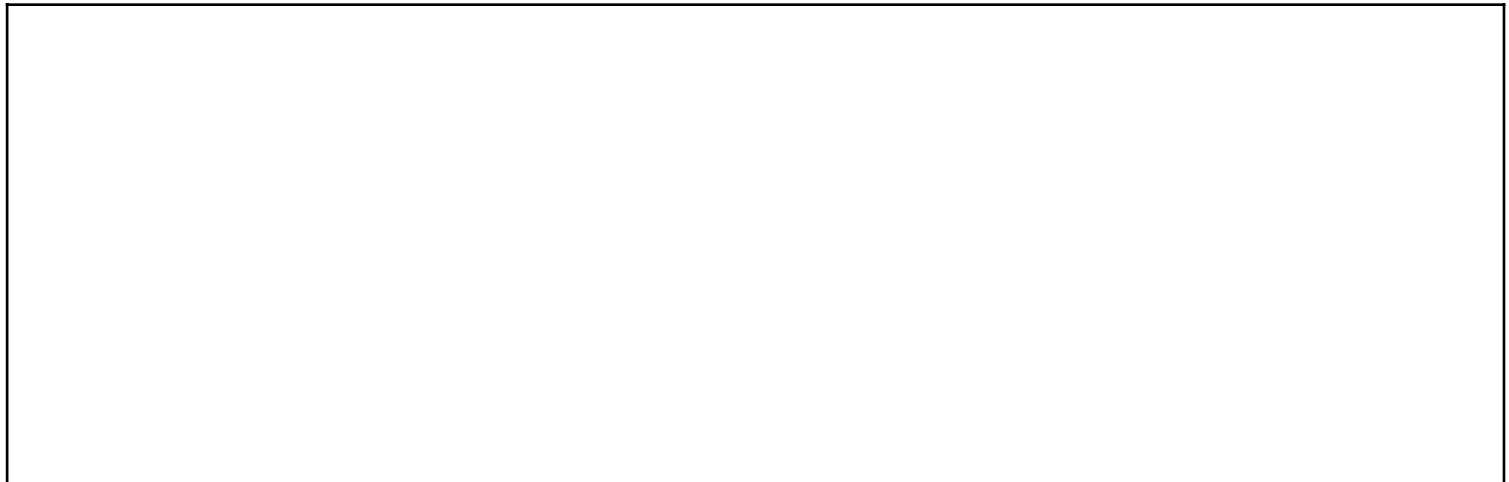


では、自分の中にある
「見たくないもの」「隠したいもの」を
見てみよう～

あなたが「本当はできない」のに、「できるふり」 をしてしまうことは何ですか？

例：

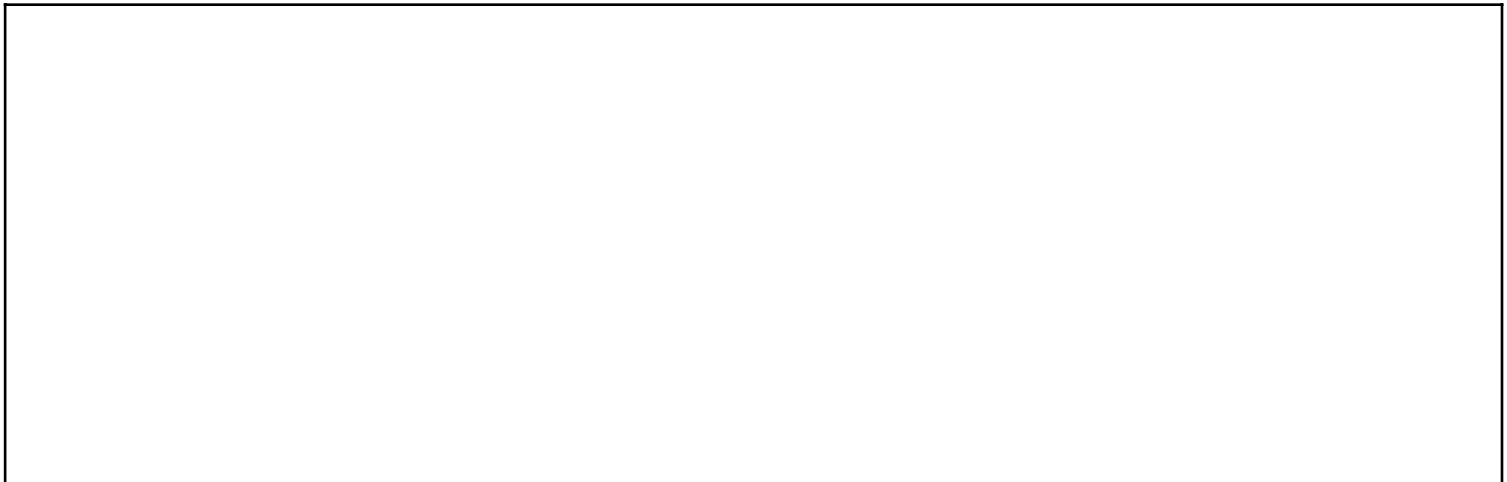
- 理解してないのにわかったふり(前の私！)
- 元気じゃないのに元気なふり
- 優しいふり
- 忙しいふり

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their answers to the question above.

家族のコンプレックスはなんですか？

例：

- 家が貧乏、汚い、狭い
- 家族に病んでいる人・障害者・自殺者がいる
- 親の仲が悪い、離婚している
- 養子

A large empty rectangular box with a black border, intended for writing a response to the question above.

能力のコンプレックスはなんですか？

例：

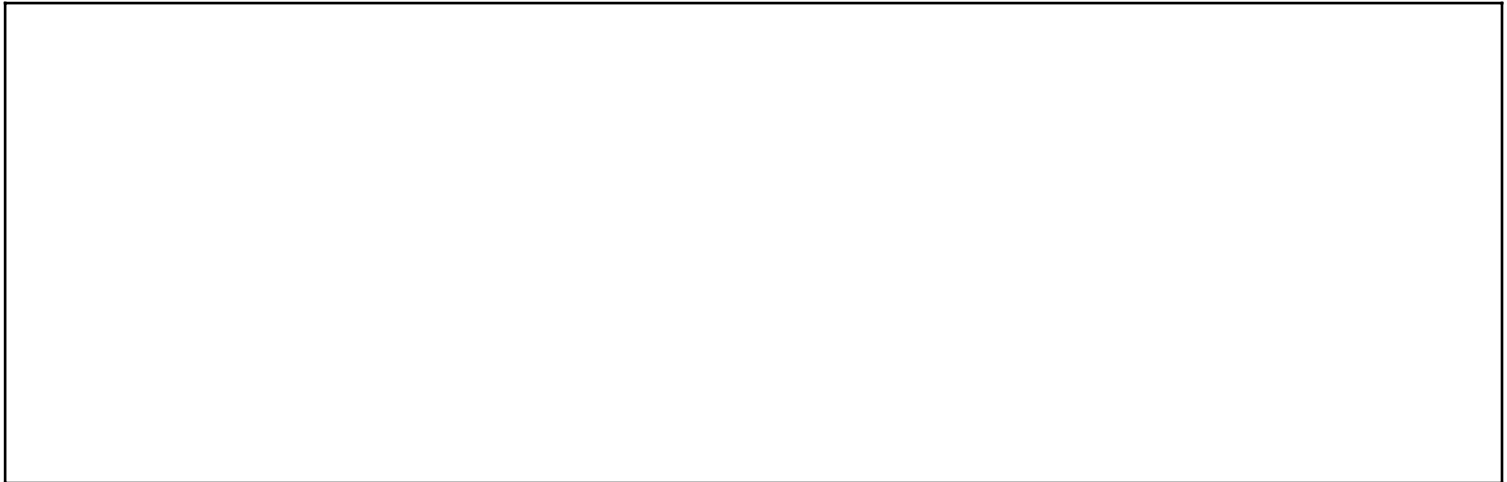
- 頭が悪い、要領が悪い
- 説明するのが苦手
- 運動が苦手
- いい学校に行けなかった



性格のコンプレックスはなんですか？

例：

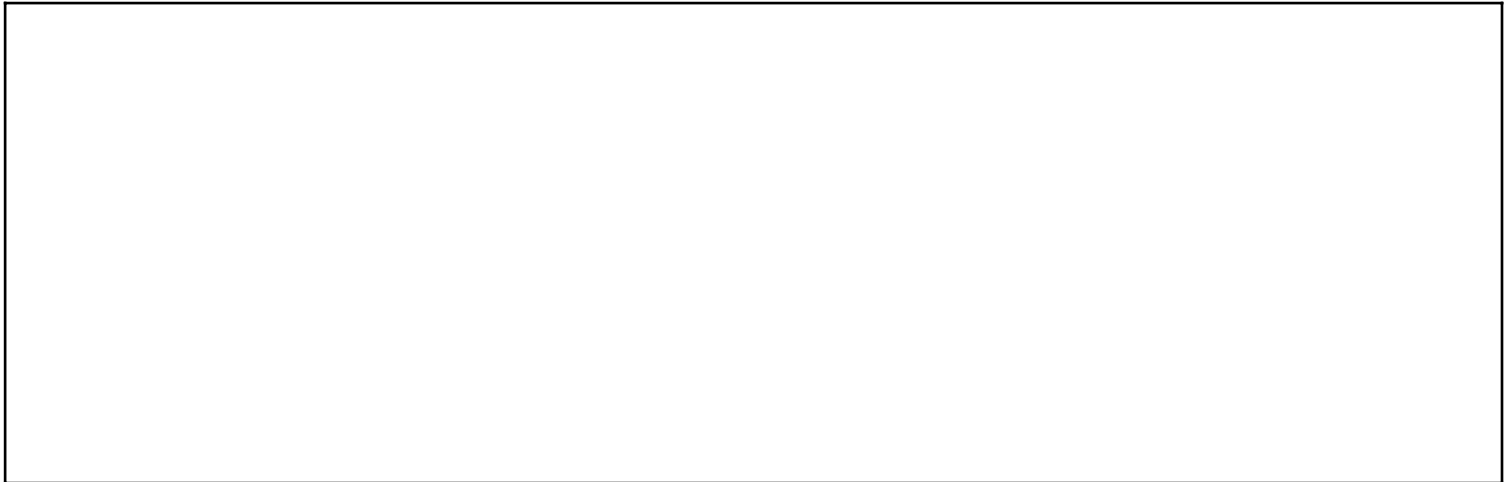
- 空気が読めない
- 気がきかない
- 自信がない、話が面白くない
- ネガティブ、暗い、すぐ落ち込む
- 自分の感情をコントロールできない
- 常識的なことを知らない

A large empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their own examples of personality complexes.

体のコンプレックスはなんですか？

例：

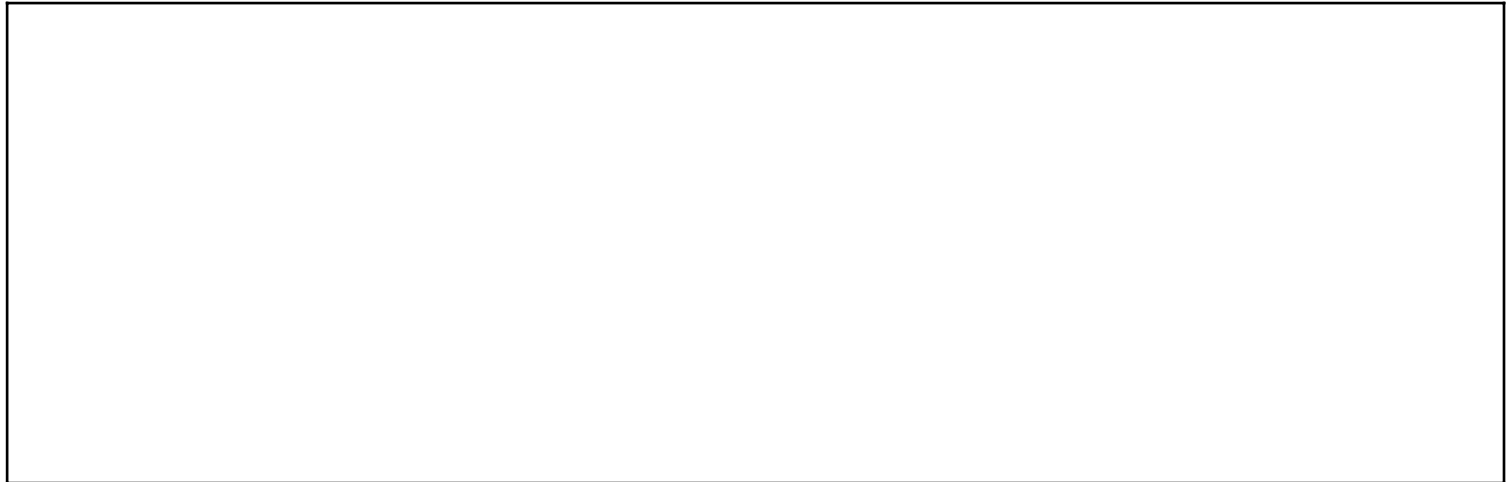
- 太っている、やせている
- 背が高い、低い
- 顔がきらい
- 胸が大きい、小さい
- 歯並びが悪い
- はげている

A large empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their answers to the question above.

人間関係のコンプレックスはなんですか？

例：

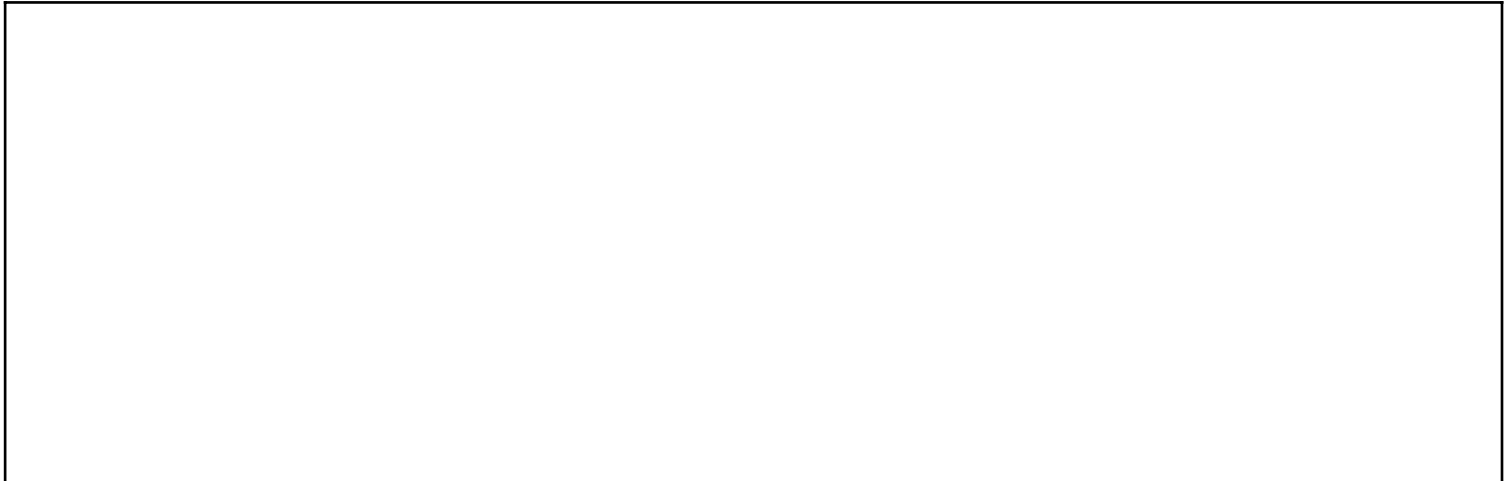
- 友達が少ない
- 楽しく会話ができない
- 本音を言える人がいない
- 人の気持ちが分からない
- 友達関係が続かない

A large empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their answers to the question above.

仕事のコンプレックスはなんですか？

例：

- 仕事が続かない
- 仕事が遅い、覚えられない
- 給料が安い
- 正社員になれない
- 職種がいや

A large empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their own examples of work-related complexes.

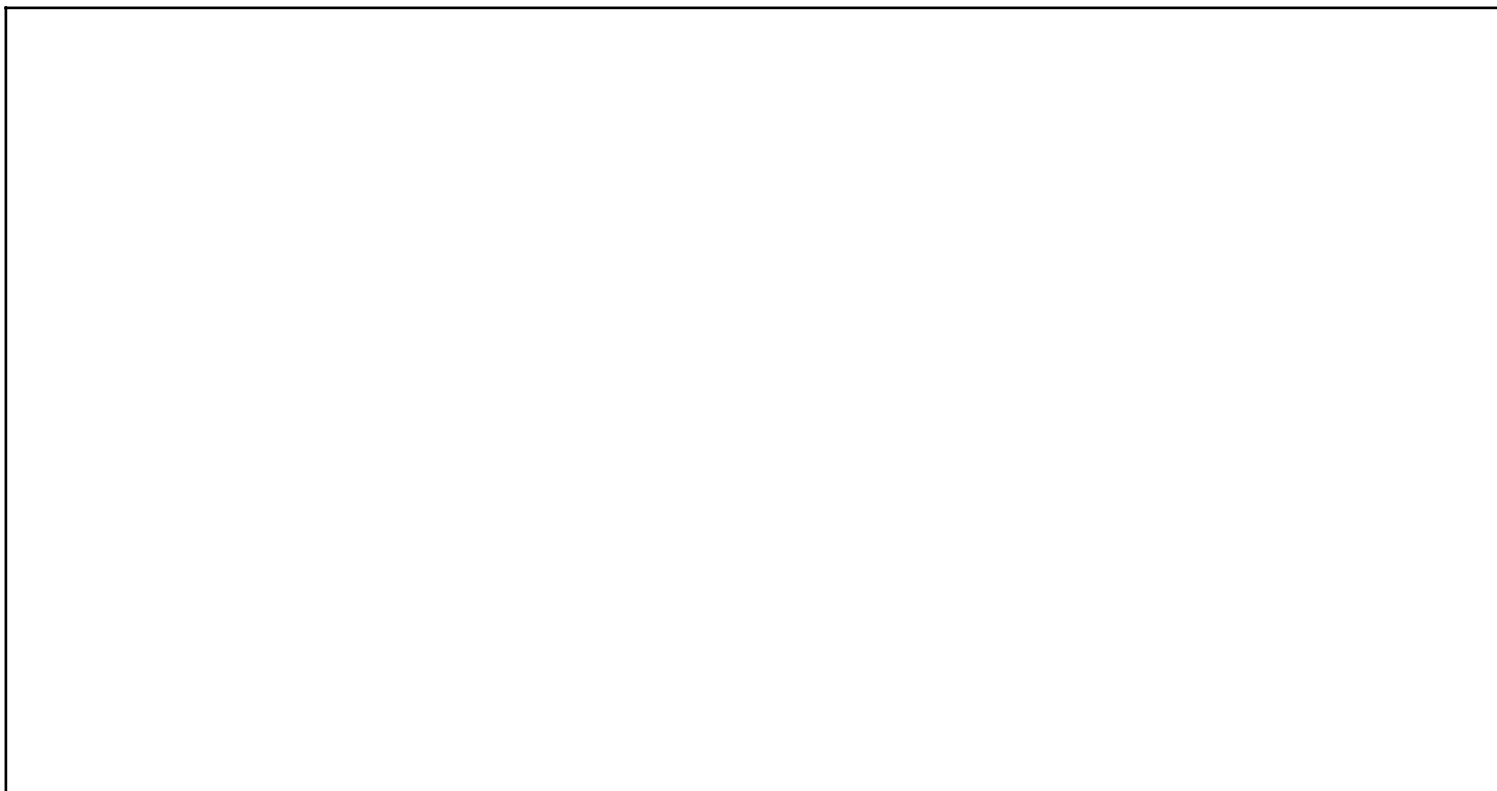
上に書いたことは、あなたが「なければいいのに」と思っていることですね。

それがあることで、どんな損をすると思いますか？

隠したいことがバレてしまうと、どんな悪いことが起こると思いますか？

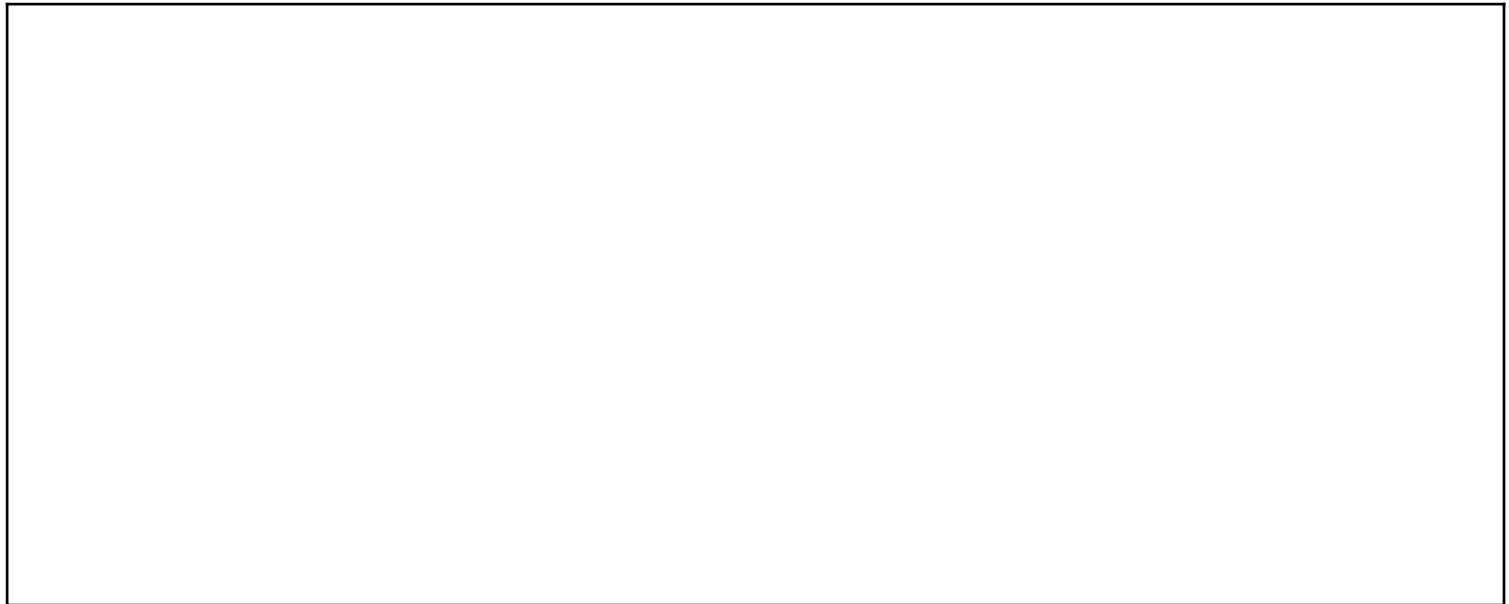
例：

- 嫌われる
- 信頼を失う
- バカにされる
- 下に見られる
- つまらないヤツだと思われる
- だめなヤツだと思われる
- 恥をかく
- 相手にされなくなる
- 情けないみじめな自分を見るはめになる



追加の質問①

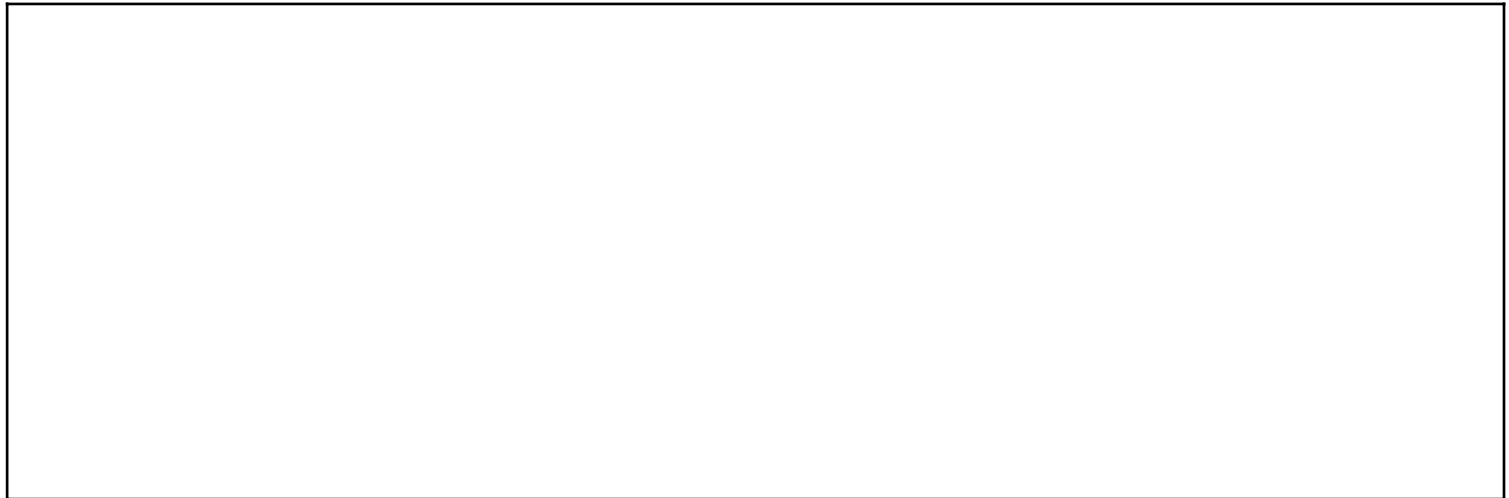
ワークをやって、自分のコンプレックスを書き出す作業は、あなたにとって、どんな感じでしたか？

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their response to the question above.

追加の質問②

もう1度、ワークで書き出したコンプレックスを、
余裕のあるときに見直してみましょう。

そういう自分の部分に対して、どんな気持ちが湧きますか？例
えば、怒ってるのに、怒ってないふりする自分がいたとしたら、
そんな自分を、どんなふうに見ていますか？

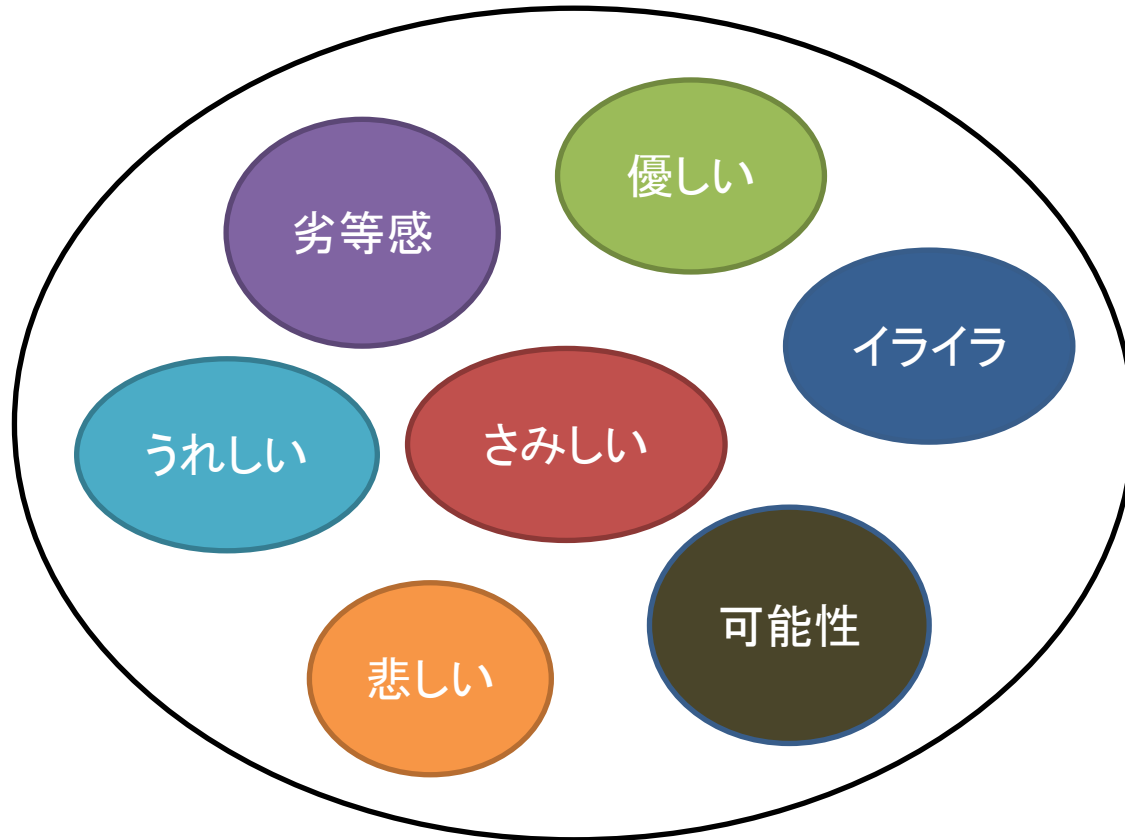
A large empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their response to the questions above.

光と闇はいつもセット

物事には両面あり、「両方セット」で受け入れる

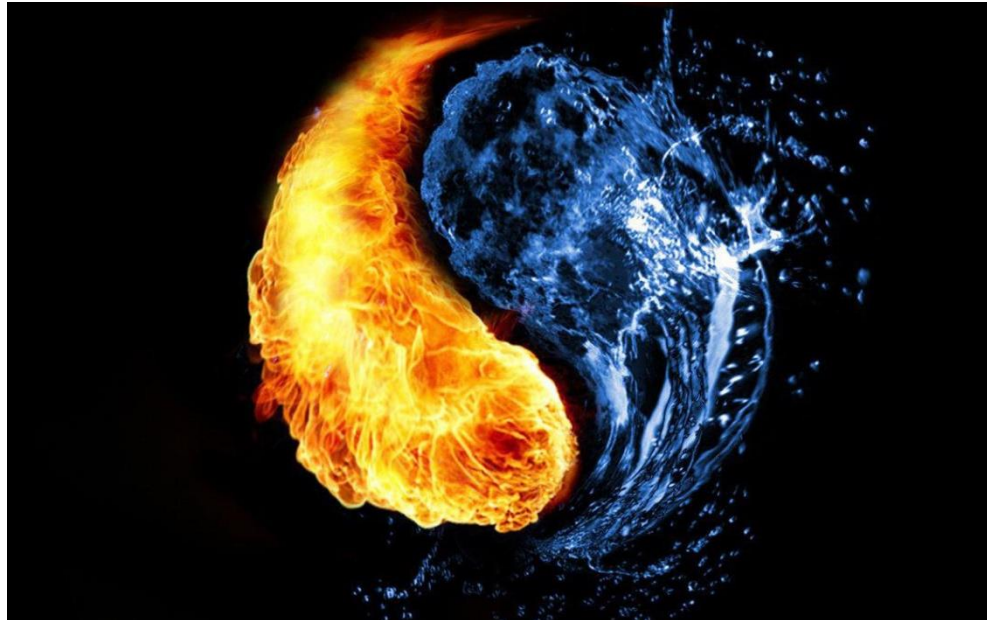
- 「光」と「影」
- 「吐く息」と「吸う息」
「食べる」と「出る」 (笑)
- 「手のひら」と「手のこう」

「自分らしく生きたい」と願うなら、
「ありのままの自分」のすべてを
生きる必要がある



自分の一番欲しくないものを認めると、

一番欲しいものが手に入る！！



自由に自分らしく生きるということは、
自分自身が世界の窓口になるということ



真に自分らしく生きることは、
きゅうくつだけど安全な場所から飛び出して、
自分を世界にさらけ出すことでもある

自分を生きる道と、
それで傷つくかもしれないリスクは、背中合わせ

セルフコンパッション 自分への思いやり

自分を温かく包み込む慈悲



+

自分を生きる勇気



「劣等感」を解消するには？

そのままの「等身大の自分」を受け入れる！

自分が【本来の自分でいること】を許す

