

ココロメンテ通信

質問

自己肯定感が低く、
人一倍自責の念に駆られやすく、
悪循環に陥りがちです。



30代の牧田さん(仮名)は、「すみません」が口癖。
時には卑屈になり過ぎて、逆に相手を怒らせてしまうことも…。
もっとポジティブになるにはどうしたらいいのでしょうか。

「すみません」を言い過ぎて相手を怒らせてしまうと、「ああ、またやってしまった」とますます落ち込んでしまいますよね。自己肯定感が低い人は、物事がうまくいかないことがあると、すぐに「私が悪いんじゃないか？」と自分を責める癖があることが多いです。これは「こんなにも自分を責めて罰しているの、どうか皆さんは私を責めないでください」という防御の心理になっている状態です。本来は、物事がうまくいかない原因ときちんと向き合う必要があるのですが、自分を責めることにエネルギーが使われてしまうので、肝心の問題解決がされないまま自信だけが失われていってしまうのです。

ご相談者様は、自分に要求するハードルを高く設定し過ぎていませんか？ 一つうまくいかないことがあると、全部が駄目だと解釈してしまふところはないでしょうか？

自分を責め過ぎるのは考え方の癖です。悪循環から抜け出すためには、駄目だったことだけでなく、うまく

くできたことにも目を向けるのが大切です。自分が頑張ったこと、少しでも前進させられたことを見つけ、自分を励ます言葉をたくさん掛けてあげましょう。

自分一人で考え続けると、どうしてもネガティブ思考に陥りがちです。もし、ネガティブな感情にのみ込まれてしまいそうになったら、起こった出来事(事実)とそれについて感じたこと(感情)を、それぞれ紙に書き出してみましよう。すると、客観的な視点を得ることができ、気持ち落ち着いてくるはずですよ。

また、周囲の人たちからのご相談者様の印象がグッと良くなる簡単な方法をご紹介します。

- ① 視線をいつもより少し上げること
 - ② 大きな声を出すこと
 - ③ 話すときは相手の目を見ること
- これらを意識するだけでも印象が変わり、かつご自身の気持ちも前向きになると思います。できることから少しずつ実践して、ポジティブな気持ちになれる時間が増えていくといいですね。応援しています。



心理カウンセラー **高見 綾**

電話、面談によるカウンセリングを行うほか、心理学講師としても活動。大学卒業後、民間企業の経理・財務業務に従事するが、自身の悩みを解決するために心理学を学び始める。人生がうまくいくためには特定の法則があることに気付き、多くの人のサポートを行う。著書に『ゆずらない力』(すばる舎)があるほか、各媒体で活躍中。

公式サイト

