



4 - 1 振り返り

自尊心を高めるためには、自分を卑下する頻度を減らさなければなりません。

人は自分を責めるのがとても上手です。

過ぎてしまったことを何度も脳内で再生します。

忘れても、ひよんなことから思い出して、

また改めて一から後悔し始めます。

すごいですねえ。でもこんな能力は手放したいですね。

人が落ち込む時、そこには必ず「比較」という現象が生じています。そうです、あなたが落ち込む時は、

いくつか決まったパターンがあるはずです。

何が、自分にとっての引き金になるか、分析します。

外見ですか？

恋愛ですか？

お金ですか？

キャリアですか？

家庭ですか？



あなたが誰かと比較してしまう理由は、

そこに強いコンプレックスを感じているからです。

でもなぜ？



人は皆、自分の中で「良し」の基準を持っています。
例えば、顔の場合。

Aさんの「良し」の基準

ぱっちり二重、長いまつ毛、鼻が高い、ぷっくり唇。

Bさんの「良し」の基準

歯並び綺麗、シミ、シワが無い、肌が白い。

Cさんの「良し」の基準

目が二つあって、ちゃんと見える。口があって自分の言葉で話せる。
鼻があって匂いがわかる。耳が2つついていて音が聞こえる。

自分が勝手に設定した「良し」の基準です。

これに届いていない場合、コンプレックスを感じます。





心の処方箋

「良し」の基準を低くしていくと、比べる必要がなくなってきました。自分だって凄いと思えるようになります。

そうです。

単純に、「ある」ものに目を向ける訓練をすれば良いのです。

「比べたくないけど、無意識に比べてしまうんだもの」というそのあなた、その後が肝心です。

満足できない人は、比較して、**落ち込む理由**を見つけます。

満足できる人は、比較して、**感謝できる理由**を見つけます。

そう、「ある」にフォーカスするということですね。





それともう一つ。あなたが比較対象に思い描くその人と、
現実とは違う、ということを理解しておくべきです。

その人のことはその人にしかわかりません。

そしてその人自身もわかっていません。

富や美貌を比べて、あなたがいくら羨んでも、その人は…
実は日々自殺について考えているかもしれない。

親の借金問題に頭を悩ませているかもしれない。

仕事を辞めたいと思っているかもしれない。

子供が欲しいのにできないと病んでいるかもしれない。

夫に暴力を振るわれているかもしれない。

孤独に怯えているかもしれない。

あなたが得た情報だけで、その人の何たるかを判断するのは
筋違いです。相手からしても同じこと。

あなたのことを比較対象にしてジャッジする権利は誰にもない。

お互いにベースが違うのですから、比べること自体が
ナンセンスなのです。





4 - 2 振り返り

東京ディズニーランドがなぜ夢の王国なのか、わかりますか？
あの空間では、みんなが幸せのを見つけ方を知っているからです。
「ある」にフォーカスして入場するからです。

たくさん乗り物に乗れた、ああ幸せ。
予想外にミッキーに遭遇した、ああ幸せ。
料理が可愛い、ああ幸せ。
クルーのサービスが最高だった。ああ幸せ。
ファストパスが取れた、ああ幸せ。
可愛いグッズが手に入った、ああ幸せ。
友達と感動を共有できた、ああ幸せ。



もう幸せの連続です。簡単に幸せが実感できます。
では、なぜ日常生活では不満を抱え、
ディズニーのように次々幸せが見つからないのでしょうか？



あなたの心構えが違うからです。

ディズニーランドの場合、チケットを買う時からあなたは「どれほど幸せが見つかるだろう、沢山楽しむぞ！」と、それはもう大いに意気込んでいます。

でも日常生活において、『沢山幸せ見つけるぞ！』と思ってご飯を食べたり、通勤したり、お風呂に入ったりしませんよね？最初から心構えが違うのです。

千原ジュニアさんがこんなことを話していました。

バイク事故に遭って顔面がグシャグシャになる前は、自分の性格は尖っていて何事においても否定的だった。事故後、今度は居酒屋のトイレで、誰かがドアを開けた際に、足の指を挟まれ骨折した。その時の彼は笑顔で「こんなもん足の指の一本や二本、全然大したことじゃないですよ。前の事故に比べたら全然大丈夫、これくらい余裕ですよ♪」と言えるようになっていた。

事故から回復までの間に、「ある」にフォーカスする訓練を沢山されたんでしょうね。失ってから、与えられていたことの大切さに気づくのが人間です。





やるべき行動

日常生活で起こった出来事全てを肯定していきます。
感じたことをプラスに言い換えます。

ご飯が美味しかった、ああ幸せ。

スムーズに排便できた、ああ幸せ。

無駄な会議で疲れた、ビールが美味しい、ああ幸せ。

事故に遭った、足がなくなった、でも命が助かって良かった。
まだ手がある。ああ幸せ。

問題に直面している時も、わざと「ある」ものに目を向けます。

喜びを大きく、悲しみを小さく。

この訓練こそが、生きるということなのです。

こうやって少しずつ、鉄筋コンクリートの基礎を作っていきます。

自己肯定感の高い人は、この訓練の賜物ということです。

