心理学講座

# 『魅力アップセミナー～欲しい魅力をゲットする方法～』

カウンセリングサービス
根本裕幸
http://blog.livedoor.jp/cs_hiro/

カウンセリングやセラピーを通じて問題解決していくとき、大きなアプローチの一つが、自分の中に秘めている魅力を解放してあげることです。
多くの問題は、隠れた才能や魅力を使うことによって解決できる場合が少なくありません。

さあ、あなたが手に入れたい魅力は何でしょうか？
・美しさ　・かわいらしさ　・かっこよさ　・賢さ　・仕事ができる　・ハイヒールが似合う
・スマート　・優しさ　・余裕　・包容力　・男らしさ／女らしさ　・あたたかさ　・柔らかさ
etc…
たくさんたくさんあるかもしれません。

そうした魅力を私たちは、何らかの頑張りによって得ようとしてきました。
雑誌でも「○○力をアップする！」と気合の入った特集が毎号のように組まれています。
もちろん、成功される方も多いと思いますが、あちこち気遣いが必要で疲れている時などは、チャレンジしようとする気も起きないものかもしれません。

もし頑張って無理をしてしまった分だけ失敗しやすいですし、そうすると私たちはいっそう自信を失ってしまうものです。
そして、もう二度とチャレンジしたくない気分になることだってあるでしょう。

でも・・・、そればかりが魅力的になる方法ではありません。

今回のワークショップでは、ちょっとした勇気で、とても簡単な魅力アップの方法をご紹介します。

今回はテキストに沿ったプログラム方式ではなく、その場の雰囲気や参加くださる皆さんとのコミュニケーションを通じた自由な形式にてお届けしたいと思います。

日常に戻ってからも応用が利くお勧めの方法ですので、ぜひお越しください。

## １．どうして「魅力がない」と感じてしまうのだろう？（自信の無さ）

私達は自分が十分魅力的で、輝いているとは感じにくいものです。
自分には魅力が無いと感じると、人に対しても、仕事や物事に対しても一歩引いた態度を取るようになりますね。
「どうせ、うまくいかないわ」とか「俺なんかがやっても迷惑かけるだけ」とか、そんな気持ちに支配されるようになります。
そうするともしあなたの元にチャンスがやってきたとしても、すべて取り逃がしてしまうことになりますね。

意識的に「私は魅力的よ！」と思っていたとしても、現実にうまく行かないことがあったとしたら、それはまだまだあなたには魅力を発揮する余地があるということです。
そういう方の心の中にはこっそりと隠れて自信のない自分がいるのかもしれません。

自分らしい魅力を発揮することは、より解放され、自由で、楽にいられることです。
それは自分自身を受け入れること、許すことにもつながっていきます。

Q．もし、あなたがそんな人になれたとしたら、今の人間関係はどのように変わっていくでしょうか？

<u>○対人関係や物事から生まれる心の痛み</u>
私達が自分に魅力を感じなくなるには、様々な対人関係や物事を通じて生まれてきた心の痛みが隠れています。
「大好きだったのに、全然愛してくれなかった」
としたら、相手を責める気持ちも出る一方で、「私がいけないんだわ」「僕が十分じゃなかった」という気持ちも出てきます。
「あの時こうすればよかった・・・」と後悔してしつつ、やがては「自分には魅力がないんだ」という思いに辿り着くようになります。

仕事や学校での対人関係でも同じです。
頑張って勉強したのに成績が良くなかったとしたら、やはり勉強に関しては自信を失い、コンプレックスを感じるようになるでしょう。

また、小さい頃から親や家族から「愛されていない」と感じることがあったとすれば、もっと大きな痛手となります。
一番近い家族にも愛されないわけですから、他の人が愛してくれるとは思えません。

Q．あなたの今までの対人関係を振り返りつつ、自分がどのような痛みを抱えてきたのかを探してみましょう。

○競争・比較の罠

思春期に出てくる大きな悩みの一つに「自分は生まれてよかったのだろうか？」というものがあります。これは誰もが一度は経験する壁で、自分自身を確立していくための“通過儀礼”のようなものですが、こうした悩みに前向きな答えを出すことは難しく感じます。

その一つには偏差値や順位付けから生まれる競争心理が影響しています。
自分の魅力を発揮していくには、この他人との競争を手放していく必要が出てきます。
競争があると自分を承認して「自分には魅力がある」という思いを抱かせにくくします。
それは自分自身を確立していくための「根拠」（時に“数値的”証拠）が無いからです。

「あなたの美しさは○○点です！」
「あなたは○○%の優しさを持っていて、全国では○○○○位です！」
なんて診断がないと自分を認めてあげられなくなってしまうんですね。
（実際、そんな判定があったとしても複雑な気持ちになるだけだと思いますが）

実際多くの人が「自分の魅力は何だろう？」と感じる背景には、「自分が魅力だと言い切れる自信を持つ要素がないから」という理由が多いと思います。
つまり、根拠がないから魅力的じゃないと思ってしまうようなものです。
これは大きな誤解なんですね。

Q．あなたは誰と競争していているのでしょう？あるいは誰と競争してきましたか？
　意識的には誰も浮かばなくても、誰かと比較している自分がいるとしたら、
　それは「競争」と見てください。

## ２．魅力がない自分を隠すためにしてることは何だろう？（補償行為）

自分に魅力が無いと感じてしまうと、それでは人に愛されないと感じる（無価値感）ので、それを補うような行動をするようになります。
例えば「私は全然きれいじゃない」と感じているとすると、「こんな私では彼氏なんてできない」と感じます。
そこで諦めてしまう人もいますが、それを何とか補おうとしてファッションやお化粧を一生懸命頑張ってしまうでしょう。
もし、そこで「○○ちゃんきれいだね」と言われたとしても、これは受け取れません。
「だって、きれいにしてるもん。私の素顔を見せたらきっと嫌われるに違いない」
なんて心の中では感じてしまいます。

また、「私は暗い（明るくない）」と感じていて、それを隠そうと無理に笑顔を作るようにしたり、元気で明るい振りをしようとします。

それでうまくいっても「本当の私はそんなんじゃないし」って受け取れませんし、やがては明るく振舞うことにも疲れてしまうでしょう。

それは本当の私からは程遠く、自分を隠し、別のもので補おうという心理から生まれてきます（これを「補償行為」といいます）。

Q．あなたが今の生活でしている「補償行為」を探してみましょう。
　異性に対して、友達に対して、職場で、家族の中など、対象を絞ってみましょう。

## ３．自分らしい魅力、本当の魅力を受け入れるために（投影の法則を理解する）

そんな中、あなたの本当の魅力を探す方法をご紹介していきたいと思います。
そのためには「投影」という心理現象を理解しておく必要があります。

投影とは、私達の心を何かに映し出すことを言います。
例えば、同じ空を見ても、同じ人を見ても人それぞれ感想が違うんですね。

典型的なのは芸能人に対してで、人の好みがはっきり出ます。
「Ａさんは好きだけど、Ｂさんはあんまり好きじゃないなあ」と思うと、別の人は「えーっ！私はＡさんはイマイチだけど、Ｂさんはいいと思うけどなあ」なんて感じるわけです。
芸能人というのは、自分の魅力を売るビジネスですので、その傾向が強まるんですね。
だから、Ａさんというタレントさんに対して人が抱くイメージは様々です。

Ａさんが実際にどうなのか？というのは別として、私達は勝手にＡさんのイメージを創り上げ、評価していきます。
それはメディアが作り出すものもありますが、最終的にはあなた自身が決めているんですよね。
「色々雑誌で叩かれてるけど、悪い人じゃないと思うんだけどなあ」
なんていう風に。

それは自分の内面をＡさんに投影していると見ることができます。
つまり、演技に共感できるとか、笑いのツボが同じ、というのはあなたの内面に響くものがあるということですよね。
ですから、それはあなた自身が持っているものとして見ることなんです。

Q．あなたが好きなタレントさん、嫌いなタレントさんを思い浮かべて見ましょう。
　どうして好きなのか？どんなところが好きなのか？
　あるいはどこが嫌いなのか？を考えて見ましょう。
　嫌いなところは「あなた自身が嫌ってるところ」と一致しませんか？

## ４．自分の魅力を見つける

こうした投影を使うとあなた自身が心の中に隠している魅力を簡単に見つけていくことができます。
それが今のあなたが十分表現しているかどうか？あるいは、今のあなたにそれがあると感じられるかどうか？とは関係ありません。
持っていても自分が認められなければ無いに等しいですし、発揮できなければそこにコンプレックスを抱いてしまうこともあるでしょう。
そこでは、自分が見つけた魅力を素直に「受け取る」ことが大切になってきます。
受け取ることはとても難しいように感じますが、素直に認めようという心がけで少しずつ受け入れられるようになっていきます。
カウンセリングの中で魅力を見つけていくこと、そして僕からお伝えしていくことも多いんですが、すぐに「あ、そうですかー！嬉しいなあ！やったぁー！」という反応をされる方は非常に稀です。
多くは「えっ？そんなことないと思いますけど」とか「信じられないなあ」という方ばかりです。
中には「カウンセラーさんだから、そうおっしゃってくれるんでしょ？」って方も少なくないくらいです。

だから、僕は何度も何度も飽きずにお伝えするようにしています。
そういうと結構大変そうに感じられるかもしれませんが、実際はそうでもありません。
なぜかというと、僕は忘れっぽいですから、前回なんて魅力をお伝えしたかは忘れてしまってることが多いんですよ。
だから、「本当のあなたはとても情熱的なんですよ」ってお伝えすると「前回もそうおっしゃられたんですけど、やっぱりそうなんですか？」なんて答えが返って来たりします。
それを伺って「そっかー、そう言われたら確かに前回もお伝えしたなあ。でも、やっぱり僕の見方は間違ってないんだな。二回も同じ魅力に気付いたんだから」なんて思うわけです（笑）

さて、次ページにあなたの隠れた魅力発見シート（？）をご用意しました。
実習してみましょう！

## 私の隠れた魅力発見シート

| あなたが魅力的に感じる人 | その人にどんな魅力を感じますか？ |
|---|---|
| さん | |
| さん | |
| さん | |

※　重複しているものには○で囲ってみましょう。

※　この右側に出てきたものがあなた自身の魅力です。「これは受け取れないなあ」と感じるものがあったら、◎を付けて「受け取り重点項目」としておきましょう。

## ５．魅力を受け取る

先ほどの実習で見つけた魅力にあなたはどれくらい素直になれるでしょうか？
この方法は、自分の心を投影しますから、なかなかすぐには受け入れられないものも多く出てくると思います。
でも、周りの人から見れば「ああ、なるほど」と思うことが多かったりするんですね。
（でも、自分だけは「えー、違うよー」と思ってしまうわけです）

そこで、グループのメンバーに自分が見つけた魅力を伝えていきましょう。
これは恥ずかしく、かつ、勇気の要る方法ですが、とても大きなチャレンジです。
恥ずかしさは自分の魅力をアップするのにとても良い感情なのですが、その分、目を逸らしたい感情でもありますね。

そして、グループ全員が魅力をシェアし合ったら、人のを聞いてみて、自分のを放してみてどんな風に感じたのかをお互い話し合ってみましょう。

さらに、次の実習は、そんな魅力を持っていそうな人をグループの中で一人選んでみてください。
そして、その人と何らかの方法で繋がってみてください。
目を見詰め合う、握手する、ハグする、どんな方法でもＯＫです。
（もちろん、相手の合意を取った上でお願いします）

一人に絞りきれない場合は一人ずつ実習してみます。
指名された方は、自分の価値を見てもらえたわけですから、一生懸命受け取りましょう。

魅力を受け取る簡単な方法は「魅力的な人に近づいて、つながりを感じる」ということです。
芸術でも最初は模倣から始まりますが、魅力も同じなんですね。
魅力的だな、と感じる人に近づくと、その人の考え方や見方、感じ方などを間近で学ぶことができます。
学ぶといっても、がりがり勉強するんじゃなくて「体感する」ような感じです。
その人の傍にいて、話をしたり、行動を見ているだけで様々な発見や気付きが得られますし、さらには自分の内面にある魅力も引き出してもらえるように感じられます。
その人のオーラを分けてもらうようなイメージで近づいてみましょう。
どきどきするとしたら、それは良い合図です。
また、ネガティブな感情を感じる（無価値感）こともありますが、そこで相手の魅力を受け取ることを選択してみましょう。