

2019/5/10 MB×根本裕幸トークセッション「自己肯定感を高める～きょうの失望を明日の希望に変える方法～」

【根本裕幸の講演パート全文】

テーマが自己肯定感ということで、僕に寄せてくれたのかなと思うんですけど、持ち時間が45分ということで非常に短いんですね。昨日は100分間話してきたんですけど、そこから考えると、話が盛り上がってきたところで終わっちゃうかもしれない、その時は「続きはメルマガで」ということで（笑）

今日は、人生の変え方ということをお話したいと思います。MBさんは「外を変えるのは簡単」とおっしゃっていたので、僕としては「中を変えるのも簡単だよ」という話をしないと、お客さんをMBさんに持っていかれてしまうので、危機感を持ってしゃべりたいと思います（笑）

人生の変え方を、話の中にはさみながら行きたいんですけど、MBさんは正解主義ということをおっしゃっていました。さっそくそこからパクろうかなと思うんですが（笑）、まずは自己肯定感を下げる方法っていうのを、逆に最初に話そうと思います。

自己肯定感というのは、簡単に言うとありのままの自分、今のままの自分でも幸せになれるよという考え方です。不完全なまま、ダメなまま、不十分なままでも、十分幸せになれるということを、僕はお伝えしたいんですね。でも、ほとんどの方は「何者かにならないと幸せになれない」「何かを身につけないと成功しない」といった、幻想みたいなものに取りつかれているところがあると思います。これはメディアの影響が結構大きいんですけどね。

僕たちの中にはそれぞれ個性があって、人は当然違いますよね。同じ顔の人は3人いるとか言われますけど、顔もスタイルも価値観も当然違います。同じ兄弟だとしても、性格は違いますし、同じ親に育てられたとしても、人生がまるで変わってしまうということはよくあります。「お兄ちゃんは頭も良くてモテるのに、何で自分は……」ということも、よくありますよね（笑）。

ところが正解主義というのは、簡単に言うと必ず答えがあって、そしてそれが一つであるという、いわゆる学校のテストのように囚われることで、「何が正解なんだろう」ということに囚われてしまうことです。

カウンセラーという仕事をしていると、人から「どうしたらいいんですか？」ってよく聞か

れます。「職場で上司からの質問にこういう風に答えたんですけど」「パートナーに会いたいから、こう LINE を返したんですが、合ってますか」みたいな感じで。まあ、僕のメルマガを読んでくれる方はわかると思うんですけど、僕は人から「合ってますか？」って聞かれたら、「合ってるんちゃう？」って答えます。「どうしたらいいんですか？」って聞かれたら、「好きにしたらええんちゃう？」って答えます。ほとんど自動返信です（笑）。最近読者もわかって、「これ、良かったんですかって聞いても、どうせ“よかった”としか言わないですよ」って、自分で振ってちゃんとオチまでつけてくれる方も増えていて、僕としては大変楽になってるんですけど。で、それがなんでかって言うと「自分がやると思ってやったんだったら、それでいいじゃん」「自分が良かれと思ってやったんだったら、それでいいよね」というのが大前提で、どうせ上手くいかないこともあるし、今は上手くいったって、そのうち失敗することもあるだろうし、何をもって成功なのか定義ってできないからなんですよね。

実際、今すごく成功している経営者が、3年後には落ちぶれてるってことはよくあります。で、その経営者は3年前までド貧乏で、ホームレス寸前の生活をしてたという話もよくあります。何をもってうまくいくのか、何をもって成功なのかというのは、実は定義できないんです。形としては。

幸せというものを人は目指していて、僕の仕事というのは、どうしたら今のままで幸せになれるかを考えて、お伝えする仕事です。本来は今のままだでも幸せなんですけど、それを感じられない自分がいるだけなんです。この考え方は皆さんも聞いてきているかもしれませんが、でも、人は幸せじゃないって感じてるから、幸せになるために何かをしなければいけない、何者かにならなければいけないと思ったり、より具体的に言えば「おしゃれになれないと女の子にモテない」とか思ったりするんですね。「おしゃれになりたいっていうモチベーションでおしゃれになる」これはうまくいくと思います。だけど、おしゃれにならないとモテないと思っておしゃれになると、おしゃれになった自分を受け入れられなくなるんです。「もっとやらないと」「これではダメだ」と。これって自己否定の話なんです。

実はモチベーションの話にも繋がるんですが、正解主義には理想主義という似た言葉があります。理想主義というのは、こうあるべきだと思う姿のことです。例えば、「入社して10年たったなら一人前だから、自分の仕事は全部自分で完結させないといけない」「専業主婦なんだから、これくらいのことはできて当たり前だ」「いい大人なんだから、これくらいのことは自分で決めなければいけない」というように、本来こうあるべきだとか、こうしなければいけないという考えのことを、理想主義と言います。いっぽうの正解主義というのは、ど

れが正しいのかずっと探している考え方です。これらは、すべて思考の中にあるものです。ところが何が問題かという、幸せって感情なんです。感じるものなんです。思考で「これが正しい」とか「これが間違ってる」とかって判断しても、実は正しさって追えば追うほど幸せが逃げていくものなんです。

例えば、こういう話があります。旦那さんが浮気をしましたと。「不貞行為をするなんてとんでもない悪い奴だ」といって、奥さんが街頭に立って署名を集めるとします。「うちの旦那、悪い奴ですよ？ どうか一筆お願いします」って感じで、1万人の署名が集まったとするじゃないですか。それを持って旦那の前に行って、「お前こんなに悪い奴だから、性格変われや」と。そうしたら、旦那は浮気をやめるでしょうか？ それとも普通に怖がるでしょうか？（笑）

奥さんが主張していることは、正しさです。そして正しさというのに、こだわっちゃう方も多いと思うんですけど、最も怖いのは、正しいからそこに安心感が生まれることなんです。「正しいことをやっていれば良い」という幻想に、僕らは囚われています。ところが、正しいことを追求すればするほど、幸せが逃げていく。なぜかという、敵を作るからです。正しさを証明するためには、必ず間違っている人が必要なんですよ。

時代劇の『水戸黄門』ってありますよね。黄門様は毎週、日本各地の村々に行きますが、行く先々で必ず問題が起きるんです。要するに、お代官様が町娘を攫わないと、物語はスタートしないんです。だから、黄門様が来る村は大変なんです。お代官様が悪さしないとダメだし、お奉行様が不正働かないといけない。仮に黄門様が来て、「いや、この村めっちゃ良い村でね、みんな仲良しなんですよ〜」って踊ってたら、番組が一時間持たないんです（笑）

だから、必ず犯罪者が必要になってくる。じゃないと、黄門様の印籠という正しさのシンボルが使えないと。つまり、正しさを見せるためには、必ず悪い人や間違っている人間が必要になってくる。正しさを証明しようとするほど、敵を作ってしまうんです。そして敵を作るとどうなるかという、常に報復を恐れるようになります。だから、常に防御を固めなければならない。その時に僕らは、理論武装というものをよく使います。ところが、そうやって正しさに囚われれば囚われるほど、ギスギスしてくるんです。「俺、間違っていないよな？ 正しいよな？」という不安から、逃れられなくなります。

これはけっこう正しさの罠で、正解主義の中でも非常に怖い部分になります。だから僕は、正しさよりも幸せを選ぶことをオススメしてます。全ての場面でそうしろとは言わないです。「赤信号を待つのは正しいけど、幸せなのはスキップしながら横断歩道を渡ること」といってドーンと事故っても、僕のせいじゃないですよ（笑）。それは自分の中で選択可能で

す。

ちょっと話は飛びますが、自由というのを僕は「選択肢がある状態」と定義しています。選べる状態というのを、自由と言っています。幸せを選ぶというのは、横断歩道を渡ってもいいし、渡らなくても良いという選択肢を持つことなんです。例えば、今日この講座は21時半に終わりますよね。みなさん晩御飯はどうします？ そこから晩御飯食べると、22時をまわりますよね。ダイエットの敵ですね。そんな時に「でもお腹すいたし、なんか食べたいし、とりあえず食べに行った」というのが、正解主義や理想主義だと否定の対象になるんです。「そんな自分はダメだ」「そんなことしてたら、ダイエットできない」と、そこから皆さん大好きな『独り反省会』が始まるんですね。

よくありませんか？ 仕事帰りとかに「ああ言えばよかったな」「こう言えばよかったな」という、大反省会を自分の中で繰り返すことが。それこそがまさに自己否定。自己肯定の裏返しですね。

さっき浮気の話をしましたけど、最近多い相談が奥さんの不貞問題。今日は男性のお客さんも半分ぐらいいますので、男性に喜んで欲しいんですが、女性と男性比べた時にどっちの方が浮気性だと思います？ 男性だと思う人？ 女性だと思う人？ ……この質問、あんま面白くなかったかな？（笑） ご存知の方も多いようですが、女性の方が浮気性なんです。

恋愛関係で浮気する数字って世界共通らしいんですが、男性全体の2割が浮気するらしいんですが、女性は3割って言われています。でも、そもそもそう思いませんか？ 男性のみなさんには、ずーっと通っている行きつけの居酒屋とかありませんか？ 会社を出たら必ず同じ店に寄って飲んで、そのあと行きつけのスナックに行って、必ず同じ歌を歌うとかってないですか？ それを20年やるっていうのが、男性はあるんです。その点で言うと、女子が10年以上続けられるのって、美容室くらいです。女子は「この店良かったね〜」「また来ようね〜」って言いながら、店を出た瞬間に「隣の店も良くない？」「次こっち行かない？」って感じで、すぐ気が変わるんですよ（笑）

似た話で、こんなものもあります。例えば、新しいバッグを買いたいなと思って、買い物に行くとするじゃないですか。男性の場合だと、デパートに行ったとして、カバンが欲しくて行ってるわけだから、カバン売り場直行するんです。でも女子の皆さんのなかには、カバンを買いに行ったのにカワイイ靴を買って帰ったことないですか？ 「カバン売り場に行く前に、“わー、これかわいい”って靴買っちゃった。それで満足したから帰ってきたの。何がいけないの？」っていう感じで。男の方が目的に向かってまっすぐな生き方をしているのに対して、女子の方がカバンを買いに行ったくせにカバンすら見ない……そういう不埒な生き

物なんです（笑）

女子は口が立つんで、僕も負けるんですけど。男性の方は、今日聞いた話を奥さんや彼女に言うと、200倍くらいになって帰ってきますので、心の中でつぶやく程度にとどめておいたほうがいいです。そうすると、ちょっと心が強くなると思います。実際、口にしてしまうと、後悔するようなことしか起きませんから（笑）

……ていうか、なんでこんな話になったんだろう？ よく分からないんですけど、結局僕らは何かを足そうとすることをよくやるんですよ。足りないから何かを足そうとすると。例えば、新しい知識を取り入れようとします。新しいスキルを身に付けようとします。これは否定しないです、やりたい場合はOK。だけど、義務感でやる場合はオススメしないです。身に付かないですから。

ところが、足したところでもういっぱいいっぱいなんですよ。足すのは学生時代までで十分で、あとは引かないと入っていかないんです。その何かを削っていく、止めていくものとして、一番オススメしたいのが自己否定をやめることなんです。

人生の換え方という大風呂敷を広げた私が、今から言うことは「矛盾しているんじゃないか」というご指摘が来ることは承知で言うんですけど、人って変わらないんです。簡単に言うと。

もともと僕たちはあるがまま存在していて、変える必要はないんですよ。ただ、理想主義とか正解主義、もう一つあるのが完璧主義っていうものなんです。これは思春期にありがちな誤解でよくある「人間は完璧でないと愛されない」ってやつ。……学生時代って完璧な子がモテたでしょ？ 顔が良くて頭が良くてスポーツができる子しかモテない。女子もそうですよね。ところが結婚するとなると、クラスでも「ん？」っていう感じの人に限って、とっとと結婚したりするんですよ。で、逆にクラスのマドンナだったような人が、「彼氏ができないんです」とか相談に来たりするんです。

この完璧主義の何がしんどいかというと、自分のダメなところを探して治そうとするところなんです。これはおそらく皆さんの親、学校の先生、上司もそうかもしれません、取引先もそうかもしれません。「君のこういうところ、直しなさいよ」なんて言ってきます。ところが、僕が言いたいのは、「それを直そうと頑張ってきましたか」ということです。

例えば時間にルーズな人、忘れ物が多い人っていうのは、恐らくここ最近のことじゃないで

すよね。もし、ここ最近のことだったら、それは老化現象かもしれません（笑）。そうじゃなくて多くは、子供の頃から忘れ物が多くて、親や先生に怒られてきたはずなんです。で、何とか直そうと生きてきたと思うんですよ。でも、直りましたか？ 直らないんです。

そこで僕のオススメは、諦めることです。「直すのをやめましょう」「直さんでもええやん」ということをお伝えしています。MBさんも言うてましたが、変わらなくていいんです。変えなくていいんです。いまのままで十分いいんです。そう思えない自分がいるだけなんです。こういう時、僕たちは理想主義とか完ぺき主義のリストを持っているんです。こうしなければ愛されないリスト、こうしなければ成功できないリストを持っています。それと自分を見比べて、「ここができてないな～」「直さなきゃダメだ」ってやっちゃうんです。

MBさんもパニック障害の話がされてましたけど、僕の周りにも病気を持ってる方がいっぱいいます。僕の知ってるクリニックの先生が、まさに同じことを言っていて、「病気を治すというよりも、共に生きるといのはどう？」って言うんです。ダメな自分、不完全な自分も同じです。そんな自分とも、肩を組んで一緒に生きていくんです。

専門用語でペルソナって言うんですけど、外側にいる自分と内側にいる自分、大きく分けて二人の自分があるんです。外側の自分は理想主義とか完璧主義によって、「こうすれば愛されるだろうな」って自分を演出している状態です。例えば元気に「おはようございます」と挨拶し、ハキハキと物事を伝えるとか、勉強ができるとか、言われたことをちゃんとやるとか、時間を守るとか、この部分が愛されるんだろうなというリストに合わせて作ってきた、演出された自分です。

内側はそうじゃない自分。「こんな自分は愛されない」と思っている自分です。例えば、嘘つきな自分、ずるい自分、怠け者な自分、いい加減な自分、部屋の片づけができない自分、時間を守らない自分、いろんなところで良い顔してしまう自分。自分の中で「こんな自分が人から愛されないだろうな」とか、「愛されないだろうな」という自分を隠します。「だって、そんな面を見せたら嫌われるし」って思っています。

そして結構あるのが、「隠してるつもり」というやつですね。「周りから見ると、丸見えだけどな～」っていうのが、結構あるんです。友達に勇気を出して「今までずっと黙ってたけど……、勇気を出して言うんだけど……、実は俺、自分に全然自信がなくてさ。嫌にならないでくれ！」って言うんです。でも友達からしたら「うん、知ってる」みたいなことはよくあるんです。

というように、「こんな自分はダメだ」「愛されない」と思ってる自分を隠します。これが誰

が一番バレたくないかという、そうパートナーですね。一番嫌われたくない。だからパートナーやパートナー候補の前では、良い人を演じたいんです。頑張っちゃったりするんですけど、後ろに隠れている自分はいらんです。その自分をみなさんどう扱っているんでしょうか？ 「偉かったね」「よくやったね」なんて思わないです。もう放送禁止用語のオンパレードです。これもし他人にやったらどうなると思います？ 確実に名誉棄損です。名誉棄損どころか傷害罪で訴えられるんじゃないですか？

自分の中に「この部分は人に見せて良いけど、この部分は人見せちゃダメ」と判断して生きています。もちろん、そうするには理由があります。お母さんから強烈に否定されたり、友達に嫌われたり、恋人に振られたり。だから「自分を出しちゃいけない」と思うんです。

例えば、わがまままだわがままだと言われて育った人が、自分のわがまを言わないようにした結果、どうなりますか？ 大人になった時こうなります。自分の意見がわからない。自分が何をしたいか分からなくなります。小さい時からわがままだって言われてきたから、自分の考えることは全部わがままなんだ、それは人に迷惑をかけるものなんだ、人を不幸にするものなんだととらえて、それをダメだと思って隠すわけなんです。

その結果どうなるか。自分の思う意見はすべてわがままだから、自分の意見が持てなくなる。「だって私の意見は人に迷惑をかけるんだもん」「人を不幸にするんだもん」。でも、わがままな人って、とかみんなわがままだと思うんですけど、でもそれによって僕たちは誤解もたくさんしてるんです。でもわがままな自分を、裏側でどれだけボコボコにしてきたか。わがままな自分が出てこないように押しつけてきたか。これがたくさん出てくると、距離が近づくと見えちゃうから、人と距離が縮められなくなっちゃうという人も出てきます。人と親密になってくると、隠してる部分がバレるんじゃないかと思って、怖くなって逃げちゃうタイプの人もあります。これは「親密感の恐れ」って僕らは呼んでいます。

「こんな自分絶対愛されない」と思って生きています。ところが自己否定、自己嫌悪で皆さんに覚えておいて欲しいのは、世界中であなた以上に自分のことを嫌っている人っていないってこと。自分以上に自分のことを罰している人はいないし、自分以上に自分に対し暴言を吐いている人もいないってことです。世界で一番自分が自分のことを嫌っている……それは何のためにだと思えますか？ 愛されたいんです。愛されるために、自分をどんどん否定していく。ところが、この状態で誰かが自分に愛を送ってくれても、受け取れないのってわかるでしょうか？

だって、この目の前にいるのは愛されるために作った自分。その自分を愛されたとしても、ホッとするだけです。「よかった～、バレずに」って。でも、次の瞬間こう思います。「でも、

本当の自分を見たら絶対に逃げていくな」と。だから、愛を送られても受け取れなくなってしまいます。

そして何をするか。テストをするんです。「本当に私のこと愛してるの?」「だったら、このハードル飛んでみてよ」それを飛んだら「じゃあこれは飛べる?」と、どんどんハードルを高くしていくんです。これは別にパートナーシップだけに限りません。人間関係のあらゆるところで現れます。親も子供に対してこれをやります。「ママのことを愛してるんだったらこれやって」言われたことないですか? 「ママのこと心配だ、大事だと思うならお願いだからこれやって」これをテストって言います。そして僕たちは、裏側に隠した自分というものを徹底的に攻撃してボロクソにします。そして自分が自分を否定している分だけ、人からの愛は受け取れないんです。

でも愛されたいんです。愛されたいというのは、3つあると言われている、僕たちが持つ大きな欲求の一つです。3つとは「わかってほしい」「助けてほしい」「愛してほしい」です。僕らはだいたいこの3つでケンカしますし、人間関係のすべてのトラブルはこの3つです。「なんでわかってくれないの?」「なんで助けてくれないの?」「なんで愛してくれないの?」と僕たちは怒っている。でも本当に一番愛されたいのは、後ろに隠してきた自分じゃないですか。だから僕らは人間関係、友達関係、パートナーシップでも「こんなダメな自分でも愛してくれますか?」「こんなダメな自分でも許してくれますか」というのを、人間関係の中で作っていくんです。

でも、それは自分が自分を否定している以上、どんなにあなたのことを愛してくれる人が見つかって、愛を受け取れないんです。「この私を見たら、絶対逃げていく」その人が優しく誠実であればあるほどです。その人のことを好きになって大切になればなるほど、見せられなくなるんです。だから、一番守りたい人を一番傷つけてしまうという結果になる。一番僕たちが愛している人を一番遠いところに置こうとしますこれが罪悪感という感情です。……そして、この罪悪感に関する本が6月に出る予定です(笑)



「いつも自分のせいにする罪悪感がすーっと消えてなくなる本」(ディスカヴァー・トゥエンティワン) 2019/6/14 発売。

ISBN-10: 4799324810、ISBN-13: 978-4799324813

1,512 円 (1,400 円+税)



自分と仲直りする、これは自己肯定感そのものです。その時に僕たちは2つの方法があります。ダメな自分を許す、受け入れるのがひとつ。素晴らしい自分を受け入れるのがもうひとつ。つまり直さないということです。

こんな格言があります。『僕たちは長所で人を愛し、短所で人から愛される』。長所で人を愛します。やさしさという長所を持っている人は、優しさを人に与えることで人を愛します。短所ってというのは愛されポイントなんです。皆さんの中にも愛されキャラの人っていると思いますが、愛されキャラの人って、必ず欠点を愛されています。ところが僕たちは短所を嫌っているので、短所を出さないようにします。愛させない努力です。知らなかったでしょ？

実は短所って、誰かの役に立つんです。例えば方向音痴の人、これは良く聞きますし、皆さん堂々と言うんですけど、方向音痴って立派な短所ですよ。江戸時代だったら、確実に野垂れ死んでますよね（笑）。ところが現在はグーグルマップがあります。これがもしみんなが地図読めて、方向もバッチリわかる人なら、開発者は相当つまらないですよ。方向音痴の人が「ありがたい」って使ってもらった時こそ、開発者はめっちゃ幸せなんです。つまり短所が役に立ってるんですよ。

皆さんは「短所は直さなきゃいけない」と考えてきたと思いますけど、その欠点とか短所は、誰かを幸せにする可能性があります。それは今の方向音痴の話だけでなく、例えば怒りっぽくてイライラしてしまう。これって短所だから直さなきゃいけないよねって思いますよね。ところがイライラして怒りっぽい人なんだけど、バイタリティがめちゃくちゃある人って結構いませんか？ 多分そういう人は、イライラするのを止めたらたぶん死にますでも、イライラするのも怒りっぽいのも短所と言えば短所なんですけど、短所から長所に変換すると、バイタリティがあって情熱的で……って話になるんです。

その部分によって、生かされてる人たちってたくさんいるんですよ。ネガティブに考えると、人を傷つけるものになる可能性はあるんですけど、ポジティブに考えると人を元気づけるとも考えられる。ほとんどの要素って、こういう風に諸刃の剣、使い方次第なんです。だから、短所を治すのに一生懸命になるのはちょっともったいなくて、何が必要なのかというと「ええやん、それで」っていう肯定感です。

自己肯定感で、よくオススメしている言葉がけっていうのがあって、それは「それが私だしね」「それが自分だしね」っていう言葉です。「自分ってそういう人間だからね」っていうと、それによって周りの優しい人が、ちゃんとそれを対処してくれるようになっていきます。そ

して、そういう場所に導かれていくようになるんです。

だから、いかに隠れてる自分を愛するか。どう認めてあげるのか。これがセルフラブ、自己愛ですし、つまりは自己肯定感、自分を肯定することです。「できないものはしゃーないやん」っていう。だいたい僕のブログでも「しょうがないよね」って言葉はたくさん出てきますし、個人セッションでもセミナーでもよく言うんです。心理学が便利なのは、この「しゃーないよね」って言える理由を、完璧に提供してくれるツールでもあるからです。

さっき、旦那さんがいるのに不倫しちゃう奥さんが最近多いうて話をしましたよね。その時に「良くないことしてますよね、子供もいるのに……」って、懺悔が始まるんです。で、僕はふーんって聞いているんですが、その後に「ダメですよ」っていう、自己否定の話が出てくるんです。それは罪悪感ベースだったり、無価値感ベースだったりといろいろありますが、とにかく自分を責めるんですが、これを止めたいんです。

止めるために僕がしていることは何かというと、「なぜ、あなたがそんな状況になっちゃったのかは、心理学がちゃんと説明してくれますよ」「それはいろんな理由があります」ということなんです。

例えば、ずっと不倫がやめられない女性がいて、付き合う妻子持ちばかり。良くないなと本人も思って、何度も別れ話をしているけど、どうしても別れられないと。そこで話を伺っていくと、彼女の家は非常に厳しい家だったんですね。両親は離婚していて、爺ちゃん婆ちゃんもすごく厳しくて、修行僧みたいな育ち方をしていたんです。

象徴的なのが、晩御飯。彼女の家では晩御飯の時に音を立てたら怒られるんです。だから彼女は、小学校に入るまで、ご飯食べるときしゃべって良いと思わなかったんです。だから、給食の時にみんながしゃべってるのを見てびっくりしすぎて、給食が食べられなくなってしまったということがあったくらいなんです。

また習い事もそうで、実は家元の家系ということで、そこでもすごく厳しくされていたんですが、彼女が高校生の時に初めて救われたのが、妻子持ちの男性で、一回り以上も年上の人だったんだそうです。その彼といるとき時だけが安全で、守られていたんです。

これって、なぜだかわかります？ 不倫って、絶対に人に言えないじゃないですか。だから不倫してる時だけは、厳しい家庭や社会から逃げ出せる安息の地、オアシスになっていたんです。彼女からそれを取り上げたら、気持ちの持って行き場を無くしてしまうんです。この安息の地のことを「アンダーグラウンド」って名付けてます。

ある男性はギャンブル依存でした。給料日にお金を全部使っちゃって、奥さんをぶん殴って、財布からお金を取って、スロットをやりに行ってたんです。でも彼は、職場ではめっちゃくちゃ評価が高い、良い人なんです。気難しい上司や経営者からも直接飲みにも誘われるくらい、人当たりも良くていいやつなんです。彼は、職場でそれだけいい人を演じるためには、裏でギャンブルに依存するしかガス抜きができなかったんです。そんな彼が、パチ屋さんに行くことを止めて良いのか。僕は奥さんに行ったんですよ。「もしここでパチ屋さんに行くことをやめさせたら、きっと彼は別のものに行くでしょう。お酒に行くのか、女に行くのか、それともパチ屋さんではなく競艇場に行くかもしれない。もしかしたら別の何かに依存するかもしれない。じゃあ、なぜ彼がそんなにいい人になってしまうのか理解してあげましょう。なぜ彼がそんなにもいい人でいなければいけないのかを考えてみましょう」

実際、その男性は育った家庭がめっちゃくちゃだったんです。お父さんは帰ってこない、お母さんは暴力をふるう。だから彼は、学校でいい子にしているしか居場所がなかったんです。彼はそこでひたすら優等生になって、先生や周りの大人にかわいがられるしかなかったんです。家が安全な場所じゃなかったから、外に安全な場所を作るしかなかった、それが彼なりの処世術だったんです。そうやって生きてきた彼に「ギャンブルにハマっちゃダメじゃないか」「奥さん殴ったらダメじゃないか」って言えるでしょうか。「じゃあもう許してあげてもいいんじゃないですか、自分のことを」「そんなに追い立てなくても、責めなくても、自分を傷つけなくても、自分を否定しなくてもいいんじゃないですか」ってことなんです。

自分で自分をそこまで否定している。これって自覚なくやっている人はたくさんいます。でも自覚がない人は必ず、周りにそういう人が現れます。ある経営者の人が言ってました。「自分は自己肯定感がすごく高いんだけど、自分の嫁さんは自己肯定感がめっちゃくちゃ低いんだよね」と。これは飲み屋での話だったので、いつものように突っ込んだ話はあまりできなかったんですけど、僕はこう思うんです。「奥さんが見せてくれるんですよ、あなたの本当の姿はこうよ」って。

その社長さんも、実はとっても自己肯定感が低いんです。でも自己肯定感が低いということは、プライドが許さなかったんです。だから「俺は自己肯定感が高いんだ」って自分に言い続けて、これが表側の自分になったんです。自己肯定感が高い自分。そして自己肯定感が低い自分は、後ろに隠すと。そして、その自己肯定感が低い私ってというのはどうなるかという、「投影の法則」というのがあるんですけど、それを奥さんに投影するんです。だから奥さんは、自己肯定感がすごく低くなるんです。

だから周りを見たほうが、大人の場合は自分の状況が良くわかりやすいんです。あなたの周

りには、どんな人がいるでしょうか？ どんな長所を持った人、どんな短所を持った人、どんな問題を抱えている人が、あなたの周りにはいるでしょうか？ あなたの周りというのは家族もそうですし、友達、職場の人たち、習い事している人はその仲間、ジムに行っている人はジムでよく合う人、皇居を走っている人は皇居ランでよく合うあの人。これは全部、自分自身の心の投影だと思ってください。

そして、外側に見える世界がすごくいい奴で、幸せで、キラキラしていて、みんなハッピーそうだと思うなら、あなたが実はそうなんです。「え？ 私、暗黒時代を生きてるんですけど？」みたいな言い方をする人もいるんですけど、実はその言い方が幸せそうですね（笑）。本当に人って、自分じゃわからないんですよ。メガネを頭に載せたまま「僕のメガネ知りませんか？」って言ってるようなものなんです。

僕らは自分のこと一番わからないんですよ。だって、僕らは自分の顔を生で見るのは一生できないですよ。でも僕たちは、自分のことは自分が一番よくわかってると思うんです。この誤解が大きな問題を生むんです。だから外を向いたらいいんです。自分のことが良く見えるので。

あなたの周りの人を見て下さい。それを楽しめますか？ あなたの周りの人を見てどれくらい認めていますか？ 自己肯定感を簡単に上げようと思ったら、やれることは一つだけです。それは、周りの人をとにかく褒めてあげてことです。人を褒めるということは、自分を褒めるということ。自分を褒めてください、それが難しければ、他人をとにかく褒めて下さい。そうすれば、人生は驚くほど変わります。

ということで、この辺で私の話は終わります。ご清聴ありがとうございました。