

今日こそ
自分を
甘やかす

根本裕幸
Nemoto Hiroyuki

まえがき

カウンセリングやセミナーでお会いする人は社会的にもきちんとしていて、日常生活もそれなりに充実されている人ばかりです。

しかし、なぜか「幸せを感じられない」とおっしゃります。

もちろん事情は様々で、仕事やパートナーシップや家族などで何か問題を抱えているわけですが、少しお話を聞かせていただくとあることに気づかされるのです。

それは、「自分にとっても厳しい」ということ。

人には優しく寛容でありながら、自分自身に対しては常に鬼教官を従えているかのように厳しく接しています。

どれだけ頑張っても自分を認められないし、素晴らしい魅力や価値を持っているのに全然それらを受け取れない……。

周囲から信頼されているのにその実感に乏しく、「今の自分ではまだまだダメだ」「もっと頑張らなければ」「もっとちゃんとしなければ」と自分にプレッシャーをかけているようなのです。

「これくらいできて当たり前なのに、できない自分はダメだ」と思うこと、ありませんか？

「周りの人がふつうにできていることなのに自分はなぜできな

いんだ』と自分を責めることはありませんか？

「それくらいで満足してはダメだ。もっと頑張らねば」と、他人から評価されているにもかかわらず、自分にムチを入れてしまうことはありませんか？

こうあるべきという理想を追い求め、今の自分を否定してしまう理想主義者。

なんでもちゃんとしなきゃと思う完璧主義者。

周りの人の期待に応え続けようとする優等生。

……あなたの行動や気持ちに、そんな傾向はありませんか？

あるいは、「大丈夫！」が口癖になって一人で頑張りすぎたり、周り（社会）の目を気にして自分を抑え込んでしまったり、自分を過小評価しすぎて自分に自信が持てなかったりすること、ありませんか？

本書はそんな「自分に厳しすぎる」人がもっと力を抜いて、自分らしく幸せを感じられるようになるあり方・やり方を紹介させていただくものです。

書きあがった原稿を読み返しながら、「明らかに、昔の自分に対して話しかけている言葉だよな」と思う箇所が、いくつもありました。

私自身、自分に厳しすぎる人でした。

もう過去形にしてもいいと思いますが、この本に書いたような話はほとんどすべてが自分にも当てはまることなのです。

現状に満足せずに常に向上することを求めている、ということ聞こえはいいのですが、「現状否定の法則」にすっかりハマっていました。

成果を上げて満足できず、もっと成功している誰かと自分を比べて今の自分を否定していましたし、常に理想を掲げてそれができていない自分にダメ出しをしていました。

誰かから評価されてもその言葉を受け取らずに「自分はまだまだ甘い。気を抜いたらダメだ」と自分にムチを入れていました。

今から思うと昔の自分は肩に力が入っていてすごく硬かったな、と思うんです。

とはいえ、その当時の自分が頑張ってくれたからこそ、今の自分があるわけです。そう思えるようになるにはけっこうな年月を必要としました。

そんな自分に厳しすぎる私が転機を迎えたのは、仕事で燃え尽きかけて自分は何がしたいのか分からなくなった10年ちょっと前のことでした。

カウンセラーになりたくて、セミナーがしたくてこの仕事を選んだのに、目標もやる気も見失ってしまっていたんです。

そして、ちょっとやさぐれているようなときに家族やお金の問題が勃発して「何とかしなければ！」というモードになり、何回目かの人生変革期に入りました。

私は自分にある程度自信があると思っていたのですが、実は自己肯定感が意外と低いことに気づいたのもその頃。

当時の生き方・働き方は、のちに私がライフワークと呼ぶ「自分らしい幸せな生き方」からは程遠いものでした。

そこには理想主義で、完璧主義で、周りの目を気にする優等生な自分がいたんです。

だから、そんな自分を手放すべく、自分を甘やかしたり、サボることを覚えたり、どちらかというと言げ者になることを目指しました。

その効果かどうか、最近仲間内やお客様からは「いつも『じゃあないよねー』って言ってるゆるい人」と認識されるようになりました。

今の私は自然体で生きること、自分の気持ちを優先すること、人に頼るところは頼ること……などを大事にできています。

一方で、「頑張るときは頑張る！」とメリハリを付けることができるようになってきました。

そんな自分の人生をなぞりながら、また、私のクライアントさんたちの経験も交えながら得てきた学びをまとめたのがこの1冊です。

「これ、自分がふだんカウンセリングやセミナーのお客様たちに常々言ってることを総まとめしているな」と感じました。

この本を手元に置いておけば根本のカウンセリングは必要ないとも言えるのです（それは自ら営業妨害をしているような気もしなくもありません笑）。

この本では自分に厳しすぎる具体的な例を紹介し、その原因について心理学的に言及します。

その上で、どうしたらその厳しすぎる基準をゆるめて、自分を甘やかせられるかを具体的にご紹介します。

また、項目ごとにととても簡単な質問やワークを付けています。一つひとつ取り組んでいくと、読み終わる頃には自分の中に変化を感じられることと思います。

ここまで読まれて共感された人は、きっと私や私のクライアントさんたちと似た人かもしれません。

ぜひ、自分を甘やかすことを覚え、楽に、自分らしく、ワクワクした人生を送れるよう、この本をお役立ていただければと願っています。

2021年11月 根本裕幸