

あなたは
自分に厳しい？
それとも甘い？

自分に厳しすぎる “修行僧”になっている

セミナーで「この中で、自分に厳しいと思う人はいますか？」と問いかけると参加者のうちだいたい3～4割くらいの人たちが手を挙げてくれます。

続いて「じゃあ、自分に甘いと思う人は？」と呼びかけると今度は2～3割の人が手を挙げてくれます。しかも、なぜかちょっと遠慮気味というか、申し訳なさそうに。

それを見た私はこう続けます。

「ありがとうございますー。最初に手を挙げてくれた方はめちゃくちゃ自分に厳しすぎる人で、次に手を挙げてくれた方は自分に相当厳しい人ですね！ で、手を挙げなかった方は自分に厳しすぎて訳が分からなくなってる人ですね！（笑）」と。

そして「結局、みなさん、自分に厳しいんですよー」と話を結びます。

じゃあ、そんな質問するなよ！ と思われるでしょうが、自分が「自分に対して厳しい」と思っているのか、自分に対して「甘い」と思っているのか、それともよく分からないのかを自ら認識していただくための質問なのです。

日本人は総じて自分に厳しすぎる人が多いといわれています。

す。セミナーを行っていても、実によく感じることです。

「きちんとしている」「しっかりしている」「まじめ」「いい子」「優等生」「完璧主義」……そうした言葉で形容される生き方をしている人がとても多いのです。

また、理想主義といって「ほんとうは〇〇でなければならないのに自分は全然ダメだ」と自己嫌悪している人もたくさんいます。

なにせ日本は世界でも圧倒的に自己肯定感が低く、自己嫌悪の強い国民性なのです。

セミナーでは、違う質問をすることもあります。

「この中で英語を話せる人って、どれくらいいらっしゃいます？」

すると東京の受講生さんでは2～3割くらいの方が手を挙げてくれます。そして、その人たちにインタビューすると「帰国子女」だったり、「外資系企業で働いている」だったり、「留学経験がある」だったり、といった経歴が披露されます。

みなさん、素晴らしい経歴とスキルの持ち主です。

少し前の話ですが私がたまたま見ていたテレビで、タイの若者にインタビューする映像が流れていました。

タイの街中で日本のテレビディレクターが若者たちに囲まれているなか、「この中で日本語しゃべれる人っていますかー？」

と質問していました。

初めはシーンとしていましたが、通訳が質問をタイ語に訳すと彼らは次々に手を挙げて「オレ、日本語、話せるぜ！」アピールをしているのです。

そもそもほんとうに話せるなら通訳の言葉を待たずに手を挙げるはずですよ？

そして、テレビディレクターが「じゃあ、何か日本語をしゃべってください！」と一人の若者を指名すると、その彼は臆することなく「スシ！ フジヤマ！ テンプラ！」とドヤ顔で叫んでいました。周りの若者たちは口々に「お前、すげーなー！」と彼を賞賛していたのです。

極端な例かもしれませんが、これが、「自分に厳しすぎる人」がその悩みから抜け出す大きなヒントだと思います。

「自分に厳しすぎる人」は、次のような考え方に陥りがちです。よくよく読むと無理難題だと気づくはずですよ。

- 「英語を話せる」と堂々と言うためには、日常会話は問題なくできて、TOEIC は800点くらいあって、ビジネス英語もそれなりにこなせるレベルじゃないといけない。
- 「料理が上手」と言うためには、ミシュランの星の1つくらいは必要だ。
- 「仕事がデキる」と自信を持つには、社長賞を連続3回くら

い取っていないとダメだ。

これは、私たちが「自分に厳しすぎる」（正確には「厳しい基準を持っている」）証拠です。

先ほどのタイの例で「スシ！ フジヤマ！ テンプラ！」を言えれば日本語を話せる……とするならば、あなたは何か国が話せると思いますか？

英語なんてお手の物で、フランス語、ドイツ語、イタリア語、スペイン語、中国語、韓国語など、メジャーな言語はけっこう話せると思いませんか？

じつは、それでいいんです。

私たちは自分にとっても厳しい。

そして、私たちの周りの人たちも自分に厳しい。

だから、なかなかその事実気づくことはできません。

しかも、ちょっとでもサボったり、弱音を吐いたりすると誰かが「お前は自分に甘い！」と言ってきます。

それはまるで厳しい修行を重ねて悟りを得ようとする修行僧か、規律を非常に重んじる軍人かのようなのです。

もちろん、あなたが「悟りを開きたい」という強く願って山にこもったり、滝に打たれたりしているのであれば自分に厳しくても構わないかもしれません。

しかし、そんなつもりもなく、ふつうに幸せになりたいと願

うのであれば、あなたの持っている「基準」は自分の首を絞めるばかりになってしまいます。

Question

あなたは自分に厳しすぎると思いますか？
それとも甘いほうだと思えますか？

気づくと「幸せ」と 思えなくなっている？

さまざまな調査で日本人の幸福度が低いことは皆さんもネットや雑誌の記事でご存じかもしれません。

日本に住む外国人、あるいは、外国で暮らしたことのある人が「なぜ、日本人はそんなに幸せそうじゃないんだろう？」と疑問に思うことが多いそうです。

水道水が飲み、仕事もあり、街には美味しいお店がたくさんあり、コンビニでは必要なものがすぐに手に入り、総じて人は優しく穏やかで暴動もほとんど起こらず、教育も均等に受けられ、安全な家に住み、日本の多くの場所が夜、一人で歩いても安全です。

もちろん、昨今は貧困も社会問題化しており、貧富の差が広がっている部分もありますが、そのような恵まれた環境にあっても堂々と「私、幸せです！」とニコニコしながら言える人で多くありません。

「どちらかと言うと、幸せだと思います」

「きっと私は幸せだと思うんです」

「ほんとうはすごく恵まれているし、幸せを感じなきゃいけないんですが」

そんな声をカウンセリングの現場でもよく耳にします。
「そう思うってことは、素直に幸せを感じられていないんですね？」

私はそう聞き返すものの、それも「自分に厳しすぎる」という視点から見れば無理のない意見なのかもしれません。

「英語が話せる」と同様に「幸せと言えるためには」という厳しい基準を私たちは持っています。

こうした心理の裏には後にお伝えする「社会の目」や「理想主義」などが影響していることが多いものです。

「私、幸せなんて言っちゃって、周りの人から嫉妬されたらどうしよう？ 『あなた、ほんとうに幸せなの？』とツッコまれたらどうしよう？ だったら、幸せだなんて思わないほうがいいよね」

「幸せって言うためには、家族が仲良くて、仕事ができて、お金にも不自由しなくて、暮らしやすい家に住んで、友達もたくさんいて、という状態じゃなきゃダメだよ。今の私なんかはとても幸せじゃないな」

などのように思っているのかもしれません。

そうして、「幸せ」を感じる基準を無意識に高く設定していたら、自分が幸せを感じることを自分に許可できなくなりますよね。

Question

あなたは「今、幸せです！」と素直に感じられるシーンが、最近ありましたか？

それとも「きっと人から見れば幸せなんだろうけど……」と口ごもってしまいますか？

「基準」や「暗黙のルール」に がんじがらめ？

自分に厳しすぎる人たちは様々な点で「厳しい基準」を自分に設けています。また、社会的な“暗黙のルールやマナー”に支配されてしまうことも多いと思います。

しかし、本当の問題は「厳しすぎる基準を持っていることに、自分が気づいていない」ということです。

カウンセリングではクライアントさんに色々と質問させていただいて、その心の内をつまびらかにしていくのですが、そこで「自分では気づかない基準」を当たり前のこととして捉えていることがとても多いものです。

あるクライアントさんとのやり取りを紹介しましょう。

30代で夫婦関係に問題があってカウンセリングを受けてくださいました。その中で「もっと女性らしさを前面に出すために、結婚前に好んで穿いていたミニスカートを、もう一度穿いてみるのもいいのでは？」という話になりました。

しかし、彼女は「この年でミニスカートを穿くのはちょっと……」と躊躇ちゅうちよしています。

「30代で結婚していれば、もうミニスカートなんて穿いてはいけない」という基準を彼女は無意識に持っていたようです。

「趣味じゃない」「もう好きじゃない」という理由ならばさておき、「30代だから」「結婚しているから」というのははたして彼女の本音なののでしょうか？

知らず知らずのうちに周りの人の目を気にし、同調してしまっているのではないのでしょうか？

私の住む大阪には「ボケたらツッコむ」という“暗黙のルール”があります。私は大学生になってから大阪に来たのでそのルールにうまく乗れなかった時期があります。

すると自宅から通っている友人たちは何かの拍子に「ボケたんやからツッコまな！」とツッコんでくるわけです。事実、大阪人同士の会話はほんとうに面白くて、いつも笑っていましたが、いざ自分がその中に入ると途端にプレッシャーを感じていました。

「自分は面白いことを言えない。相手がボケてもすぐに反応できない。だから、自分つまらない奴なんだ……」

そう思い込むのに時間はかかりませんでした。

その後、いろいろな人と出会うにつれ、関西出身以外の同級生は少なからず同じ思いを持っていることが分かっただけでなく、地元出身の友人も「それが長年のコンプレックスで……」と語ってくれたこともありました。

場を盛り上げたり、楽しんだりするためにボケとツッコミが存在するわけですが、それを“暗黙のルール”として強いられ

て、心が縛られるととても窮屈な思いをしますよね。

こうした「基準」や「暗黙のルール」は自分の内側にも外側にもものすごくたくさんあります。そこで自分がふだん何気なく口にして「こういうときはふつう〇〇するものだよね？」とか「△△するのって当たり前じゃない？」、「これくらい常識だよね？」という言葉に注目してみましょう。

その多くが自分で自分に課している基準だったり、暗黙のルールだったりするものです。

もし、あなたが今、閉塞感や窮屈さを日常的に感じているのなら自分の中にたくさんの基準や暗黙のルールがあっただけで、がんじがらめになっているのかもしれない。

まずはそのことに気づいていただけたらと思うのです。

Work

起きてから寝るまでの日常生活のなかで、あなたの「基準」や、無意識に従っている「暗黙のルール」を、意識的に探してみましょう。

心を窮屈にする 「目」に気づいて

日本人は他人の目をすごく気にすると言われます。人にどう思われ、どう見られるか……つまり世間体をすごく気にします。

先ほどの「30代でミニスカートを穿くのは抵抗があります」とおっしゃった彼女も、ミニスカートを嫌いなのではなく、「ミニスカートを穿いた自分が周りからどう見られるか？」を気にして、精神的に抵抗を覚えていました。

新型コロナウイルスの流行でみんながマスクをするようになりましたが、あるアンケートでは「必要だと思ってマスクをしている」というよりも「みんながしているからマスクをしている」という人が圧倒的に多かったようです。

最近でも「いい歳して未婚なんて恥ずかしい。近所の友達に『〇〇ちゃん、結婚はまだなの？』と言われるたびにほんとならぬのよ」と親に言われた人をカウンセリングしました。

彼女は仕事と趣味に夢中になっているうちに年を重ねていたのですが、そんな自分を母親は応援してくれていると思っていただけに、世間体を気にしたその言葉にすごくショックを受けたそうです。

他人の目を気にしたり、世間体を気にしたり……つまり、「社会の目」を恐れているのです。そして、この社会の目はあなたの中に「恥の概念」を創り出します。

社会の目を行動の基準にし始めると「周りからどう見られるか？」「周りから否定されないか？」ということがすごく気になります。

「こんな行動をして大丈夫か？ みんなに笑われない？」

「もし失敗したらみんなにバカにされないか？」

「自分はこう思うんだけど、もしかしたら炎上するかもしれない……」

などと思って自分の言動を自ら制限し出します。**そして、自分の言動をかなり厳しく自分で監視するようになるのです。**

それでは全然自由は感じられませんし、幸せではありません。

いちいち社会の目を基準にして行動するわけですから、「無難」「ふつう」「害のない」アクションしか取れなくなるのです。

さらに、社会の目を気にした行動はストレスが溜まります。そのストレスのはけ口はどこに向かうと思いますか？

「自分はちゃんとしてるんだからお前もちゃんとしろよ！」

こんな風に、相手にも自分と同じような行動を求めるようになります。

また、自分の基準から外れる人たちに意味なく攻撃を仕掛け

ます。いわゆる「炎上」するわけです。「同調圧力」という言葉もコロナ禍ではよく耳にしますね。

「みんなが我慢してるんだから、お前も我慢すべき」

これもまた暗黙のルールの一つですが、これを生み出すのが社会の目というわけです。

Question

周りからネガティブに思われないように気を付けていることは何でしょうか？ それはあなたの生き方を窮屈にしていますか？

「チャレンジする自分」を 応援できなくなる

社会の目を気にしながら生きることは、自分の思いよりも周りの目を気にする「他人軸」な生き方になります。

やりたいことがあっても、それが人に批判されそうだと思うたらやらないようにします。

チャレンジしたいことがあっても、失敗して周りから批判されたり、笑われたりすると思えばチャレンジしないようになります。

あるクライアントさんは、20代後半でかねての夢を叶えるために国家資格にチャレンジしました。学生時代に目指していたけど当時は自信もなく、またバイトに遊びに明け暮れていたので一旦はあきらめてしまったそうです。

けれども、社会人になり仕事をしていくなかで、どうしてももう一度チャレンジしたくなってきたのですね。

そのことを周りの人たちに相談したところ、思ってもみない反対の声が上がったと言います。

「そんな一流企業にせっかく就職したのに辞めてそっちの道に行くの？ もし失敗したらどうするんだよ」

「今からその資格を取るまで何年もかかるんでしょう？ その

間の生活とかどうするの？ せっかくいい給料もらってるのにもったいないよ」

「その年で資格にチャレンジするのは立派かもしれないけど、年齢が行き過ぎてると思わない？ 今の仕事を続けてたほうが幸せだと思うよ」

その声の中には親からのものもありました。

また当時勤めていた会社の上司や同僚からのアドバイスも否定的な意見で占められていたそうです。

「せっかくお前には期待していたんだけどな。そうか残念だな」と吐き捨てるように言った先輩もいたそうです。

応援してくれる人もいなくなりはなかったそうですが、反対意見が大勢を占めていて、彼はさすがに心が折れかけたそうです。

しかし、どうしても夢をあきらめきれずにチャレンジし、数年後、見事合格しました。

そのとき、彼のチャレンジを否定した人たちは手のひらを返して喜んでくれた人がほとんどだったそうです。その様子に彼はまた複雑な気持ちになったと言います。

彼は社会の目を突き破ってチャレンジを成功させましたが、**「もし、失敗していたらどれだけ笑われるか、何を言われるか、そっちのプレッシャーのほうがずっときつかったです」**と笑顔で語ってくれました。でも、彼のその気持ちもまた「社会の目」

を意識したものと言えるのですけどね。

社会の目は同調圧力を生み、チャレンジすることや冒険心を抑圧しようとします。

彼はそこを突き抜けたわけですが、実は多くの人が知らず知らずのうちに社会の目からの圧力に屈し、夢をあきらめてしまう経験をしています。

そうすると、自分が夢をあきらめた分だけ、夢にチャレンジしようとする人に「嫉妬」を覚えるんですね。

この嫉妬心ってすごくイヤな感情です。できれば感じたくない感情でしょう。そのためには他人のチャレンジをあきらめさせたらいいのです。

「俺も夢をあきらめたんだから、お前もあきらめたほうがいいよ」と。

これが、彼が国家試験にチャレンジしようとしたときに周りから起きた否定的な反応の正体です。

社会の目を気にし、暗黙のルールにしばられ、その結果、自分がやりたいことをあきらめた分だけチャレンジができなくなると同時に、チャレンジする人たちを応援できなくなる人、つまり「ドリームキラー」になってしまうのです。

これって、とても切ないことだと思いませんか？

あなたはチャレンジしようとしている人を素直に応援できますか？

それとも否定したり、バカにしたり、見ないようにしたりす

る自分はいますか？

Question

あなたが今、社会の目を気にしてチャレンジしないようにしていることはどんなことですか？
また、過去のあなたにそのような経験はありませんか？

いつのまにか 自分の気持ちを後回し

先ほど「他人軸」という言葉が出てきましたので、少しここで触れておきたいと思います。

自分よりも他人を優先したあり方のことを「他人軸」と言います。反対の言葉は「自分軸」と言います。

他人軸になっているときは、主に次のような行動・思考を取るものです。

- 何かしようと思ったときに周りの人にどう思われるかを気にしてしまう。
- 嫌われないように、バカにされないように行動してしまう。
- 自分の気持ちよりも、周りの人の気持ちを優先してしまう。
- 誰かの期待に応えることばかりしてしまう。
- いい人に思われたいがために、したくないことも我慢してやってしまう。(犠牲)
- 自分の考えよりも、周りの人の考えを優先してしまう。
- 孤立しないために、周りの人に合わせる行動をとってしまう。
- 話の主語がよく「私は」ではなく自分ではない誰かになっている。

これらは、つまり「自分<他人」というあり方です。

無意識のうちに自分よりも他人を優先してしまうのです。**この「他人」というのは人だけではなく、「会社」や「お金」「仕事」なども当てはまります。**

そうすると自分の感情や考えは後回しになってしまい、周りに合わせるばかりの依存的な行動になり、主体的な行動ができなくなります。なので、とてもストレスが溜まり、疲れやすくなります。

この「他人軸」が習慣になると、自分の気持ちや考えを見失うようにもなります。「自分の気持ちが分からない」「自分が何をしたいのかが分からない」という風に……。

自分が持っている厳しい基準の中には「他人軸」から生まれたものも多く、そして社会の目や暗黙のルールは「他人軸」そのものです。

だから、私は「自分軸」に移行することを提案しています。

「自分軸」と言っても「周りの意見は無視して自己中心的になれ」というわけではありません。まず「自分」に意識を向けることを言います。

自分の気持ちをちゃんと受け入れ、その上で、他人の気持ちを考えるのです。

自分の考えや価値観を踏まえ、その上で、相手の意見を聞くのです。

「あの人は〇〇だと言っているけれど、私は△△という考えなんだよね」という風に、自分とあの人の間にきちんと線引きができるようになります。

「他人軸」な人はその順番が逆になってしまっているのですね。

Question

「いま自分がいちばんしたいこと」を、すぐに答えられますか？

観念（ビリーフ）に 支配される私たち

この私たちが持っている厳しい基準や無意識に従っている暗黙のルールのことを、心理学では「観念（ビリーフ）」と言います。

私は「自分ルール」とか「思い込み」と呼ぶこともあります。

この「観念」は私たちの中に少なくとも数千個はあると言われていています。そのなかにはよい観念もある一方で、自分自身を制限し、自由を奪うものもたくさんあります。

観念はその多くが「心の傷」から生まれます。痛い思いをした分だけ、もう二度と傷つかないように「観念」という名の鎧をまとうわけです。

人に裏切られてつらい思いをした人は、「人を信じてはいけない」と心に誓います。

失敗したことを笑われてイヤな思いをした人は、「二度と失敗しないようにしなければ……」と思うようになります。

学歴を否定されて傷ついた人は、「所詮、世の中は学歴主義だよ。低学歴な自分は認められない」というルールを作ります。

「もういい年なんだから」と誰かに言われて傷ついた人は、「やっぱり若くなきゃダメなんだよね」と決め付けるようになります。

また、この「観念」は自分が体験したことにとどまらず、目にした他の人のふるまいから作り出したり、周りの人から言われた言葉（観念）をそのまま自分にインストールしていることもあります。

「両親がいつもお金で苦労していたので、お金さえあれば幸せになれる」という思い込みを持ったまま大人になり、両親同様お金の問題を抱える人もいます（自分のものではなく親の体験を見て身に付けた観念）。

「お母さんがお父さんとの関係に苦労していて『あんたはもっという人と結婚しなきゃダメよ』とよく愚痴をこぼしていました」というクライアントさんは、その言葉に縛られてなかなか婚活がうまく行っていません。

こうした観念は大小さまざまなものがありますが、傷ついてつらい思いをした分だけ、この観念もまた強くなるので、私たちの行動や思考がどんどん制約を受けることになります。

つまり、観念が多く、そして強いほど、自由を感じられません。

こうした観念があると「こうしなければならない」「そうすべきでない」「そんなことをしたらダメだ」といった厳しい言葉が出てくるようになります。皆さんの周りにもそんな観念を無数のように持っている人はいませんか？

「毎日、朝昼晩の食事を作っている主婦です。私、料理は正直、得意ではありません。それなのに『品数をたくさん作らなければ』『冷凍食品より手作りしないとダメ』と思い込んでました。今は『自分に厳しかったな』と思っています」

(M.Cさん)

こうした観念が多ければ多いほど、私たちは「幸せ」からは遠ざかるようになります。

常に厳しいルールで自分を律しているようなものですから、心に余裕もなくなります。

しかし、怖いのはこの観念の多くが潜在意識にあってそれと気づかないことなのです。

カウンセリングでクライアントさんの話をあれこれ聴いていると、そのことがほんとうによく分かります。

「〇〇できなきゃいけないのに、とか、△△しちゃいけないのに、とか、××すべきなのに、とかよく言ってるよね？」という指摘をさせてもらうこともよくあるのです。

そのとき多くの人が「え？ そんなこと言っていました？」と目を丸くされるのです。

さて、あなたはいかがでしょう？

Work

何かに対して「～すべき」「～すべきでない」「～しなければならない」「～してはいけない」、あるいは「○○は△△だ」と思い込んでいることを探してみてください。それが「観念」の意識づけにつながります。

誰かの期待に 応え続けていませんか？

優等生タイプというのはいわば、先生や周りの人たちの言うことをよく聞いて、その期待に応える生き方をしている人たちです。

親や先生を困らせないように、迷惑をかけないように、手をかけさせないように、怒られないように——こうした基準で行動するので、大人からすれば扱いやすくありがたいのですが、本人は「自分よりも周りの人」を優先した「他人軸」状態であることがほとんどです。

「どうすれば大人を困らせないか？ 怒られないか？」を考えて行動しているので、いつの間にか「自分」を見失うのです。

だからこそ、余計に「優等生」の役割にハマり、ますます周りの期待に応え続けようと頑張るのです。

そこでは自分の気持ちを抑圧しなければいけませんし、常に考えていなければならないのでとても疲れるんですよ。

でも、疲れた顔なんて見せたら周りを困らせてしまいますから頑張って笑顔でいようとするのです。いじらしいまでの頑張りです。

その分、内側では常に葛藤が起こっています。

抑圧しようとしたとしても、あなたの感情はたしかに存在します。優等生だって怒ることもあれば、寂しいこともあるし、怠けたいときとか、甘えたいときだってあります。

しかし、その気持ちを出しちゃいけないわけですから苦しいです。まるで自分の中に厳しい鬼教官がいるようなものです。

怠けようものならピシッと叩かれます。

わがままを言おうものなら頭ごなしに怒鳴られます。

甘えたい気持ちなんて即刻否定されます。

彼らは大人に怒られない代わりに、自分に散々怒っているのです。

反抗期を迎えれば、優等生の中にも反抗したい自分が出てきます。しかし、それをやはり厳しく取り締まらなければならぬわけですからそこでの葛藤もすごく強いのです。

そうして大人になってもやはりそのパターンはずっと引き継がれていきます。

「相手の期待（理想）に応えられるよう全力投球するものの、上手くできないとなんで私はできないんだろう……と考え、落ち込む」

(I.Eさん)

だから、そのまま大人になった優等生が何かの拍子に燃え尽

き症候群になったり、引きこもってしまったり、自分が何がしたいのか分からなくて心が迷路に入り込んだりしてしまうのです。

Question

友達といるときは自由奔放なのに、職場では「いい社員」をやってる……など、あなたの中に「優等生」をしてしまうシーンはありませんか？

マジメになるほど しんどいのは、なぜ？

マジメなことは一般的には良いことですし、良好な人間関係を築くための「信頼」を得るにはとても大切なものですが、「マジメすぎる」と様々な弊害が出て来てしまうものです。

- 融通が利かない。
- 何に対してもきちんとしていたい。
- 何でも真に受けてしまう。
- 冗談が通じない。
- 正しさにこだわる。
- 窮屈な感じを与える。

といった感じで「遊びがない」状態になるものです。

マジメなことは、その人にとってよい気質の一つとわかっていいのですが、多くの場合は自分にたいへん厳しく、同時に、周りの人に対してもマジメさを要求し、厳しい態度を取るようになってしまいます。

だから、カウンセリングをしてもマジメな人ほど人間関係に悩みやすく、また、仕事の面でも創造性を求められたり、臨機応変に対応したりすることが苦手なので苦勞される人も少

くないようです。

責任感も強いので抱え込みやすい人が多いですし、何でもきちんとやろうとしすぎて自分で自分の首を絞めてしまうのです。

とはいえ、マジメさはその人の気質の一つであり、育った環境によって固められた性格でもあるので、なかなか変えようと思っても難しいと思ってしまうかもしれません。

しかし、私は多くの人と会う中で、「遊び心」や「ユーモア」をまったく持っていない人はいないと思っています。

つまり、自分に厳しく接するがゆえに「マジメすぎる性格」ができてしまったものの、その心の中にはちゃんと「遊び心」といった要素を持っているのです。

だから、「自分はマジメだから」と感じている人は、そんな長所に目を向けると同時に、そのマジメさを少しずつゆるめられると楽に生きられるようになるでしょう。

Question

あなたが「私はマジメすぎるな」と感じるシーンはありますか？ それは自分を苦しめていますか？ それとも自分の役に立っていますか？

自分に厳しくなるほど、 ずっと不満足

「理想主義者」にも良い面と悪い面がもちろんあるのですが、カウンセリングを訪れるクライアントさんにはネガティブに振れているケースが多くみられます。

「本来はこうすべきなのにそれができていない」
「もっとこうしなきゃいけないのに全然ダメ」
「ふつうの人はこういうことができるのに自分は全然できない」
「これくらいできて当然。もっと頑張らなきゃ」
そんな風に「理想の自分（あるべき姿）」と「今の自分（できていない姿）」を比べて、自分を否定する姿を非常によく目にします。

理想主義者は「今」に満足することを良しとしません。
すばらしい実績を挙げたり、望んでいた結果を出したりしても、それは「たまたま」であり、「周りの人の頑張りのおかげ」だと思えて素直に喜べません。それどころか「もっと頑張っていたらもっといい数字を残せたはず」とさらに自分を責める言葉を連発します。

理想主義者は一つの課題をクリアしても、すぐに次の課題を

自ら見つけて持ってきます。だから、常に理想の自分を追いかけて続けて疲弊していくのです。

だから、燃え尽きたり、疲れたり、いっぱいいっぱいになったりしている人とお会いすると、少なからずこの理想主義者が顔を覗かせてきます。

「理想主義的なところがあり、自分の小さなミスやちょっとした発言を、帰宅時に激しく責める。それが罪悪感につながり、さらに相手への攻撃になってしまう。結果、相手を不快にさせて、また配慮に欠ける自分を責める。

勉強やトレーニングなど何か始めると、徹底的に自分を追い込まないと気が済まない。それを仲間にも要求する。『楽しくやる』とか『ほどほどにする』なんて許せない」

(S.Kさん)

この言葉から分かるように、ほんとうに自分に厳しすぎるのです。

しかし、本人は「自分はまだまだ甘い」と思っていて、成果だけでなく、自分の頑張りも、価値も能力も全く認めようとしません。

「隣の芝生は青い」とはよく言いますが、理想主義者は常に「青い芝生の家の隣に住む」ことを繰り返しているのです。

だから、いつまでたっても自信がつかないし、当然ながら幸

せも感じられません。

手に入れているものよりも、手に入っていないものに価値を見て、ずっとそれを追いかけて続けるわけですから、いつまでたっても心は満たされないのです。

理想主義派は「～すべき」「～してはいけない」といった多くの観念に縛られています。そのひとつひとつは「確かにそうなんだけど……」と思わせるものなのですが、それをすべて自分に課しているとしたら息が詰まってしまいます。

理想主義者は自分のことを否定することがクセになっています。そのことに気づかないくらいなので自己肯定感は著しく低くなります。性格もいいし、仕事もデキるし、人望もあるし、もちろん頑張り屋さんなのに、その自分の価値がまったく分からないのです。

もちろん、理想を掲げてそこに向けて頑張ることが喜びであり、自らが歩んだ道を自信に変えて次を目指すことは素晴らしいことですし、ここで言う理想主義者も本来はそれを目指しているはずなのですが、自分のことを認められないがゆえに自分に厳しく当たりすぎて、それはもう「自分いじめ」になっていることが多いのです。

「自分はまだまだ甘い。頑張りが足りない」と感じている人はこの理想主義にハマってしまっているのかもしれない。

Work

あなたの中にある「理想の自分」を意識してみましよう。その理想の自分と今の自分を比べて「まだまだダメだ」と思うこと、日常的にありませんか？

完璧を求めるなら 「今のベスト」で

「理想主義」に似ているものに「完璧主義」があります。

何でも完璧にこなそうとし、完璧でない状態を非常に嫌悪します。もちろんこの完璧主義も良い方向に向かうことは多々ありますが、同時に自分の首をきつく締めあげることにもなるのです。

ここでの「完璧さ」というのは、あくまで自分が思う「完璧さ」であり、客観的なゴールはありません。だから、あくまで自分本位な基準のひとつなのでぬぐい切れないのです。

実は私も完璧主義なところがあります。

「何でもきちんとしなければ」「ちゃんとしなければ」「きちんとしたものを作らなければ」……といった観念に縛られているところがあります。

今まで20冊以上の本を書かせていただきましたが、原稿を書く際は常に強烈なプレッシャーを感じて、本のことを考えたくなくなるほどです。また、書き始めてからも「いいものを作らなければ」「ちゃんとしなければ」という思いから常に焦っている状態ですし、執筆も後半に差し掛かると「矛盾はないか？ きちんと筋が通っているか？」「抜けはないか？ 言い

忘れていないことはないか？」ということが気になって仕方がなくなりまます。

「本を執筆するのだからきちんとしなければならぬし、ちゃんとしたものを作らなければならぬ」と思い込んでいたんですね。もちろん、締め切りもちゃんと守らなければならぬと思いついてしまふんです。

だから、執筆中はイライラし、家族に対しても迷惑をかけることが少なからずありました。さらに本が上梓^{じょうし}されたら「ちゃんと売らなければならぬ」とも思っており、完璧主義な部分がかかこに出ることもありました。

書きたいことを書かせてもらっているにもかかわらず、執筆中は生みの苦しみのほうが多く、「本を書くのは楽しい！」と心から思えるようになったのはこの1～2年くらいでしょうか。

それまでは「文章を書くことは好きだし、本をたくさん書きたいと思うのだけど、ほんとうは本なんて書きたくないんじゃないだろうか？」と猜疑心を抱えたこともありました。

最近では本に対する完璧主義な部分はだいぶ削れたようで、本を書くのはほんとうに楽しく、また、自分への挑戦でもあるので刺激的ですし、自分がほんとうにやりたいことなんだ、と実感を持てるようになりました。

完璧主義者はかつての私のように、「ちゃんと」「きちんと

「しっかりと」を合言葉に、自分で自分を常に監視しています。まるで自分のすぐそばに鬼教官がいて、ムチをしならせて完璧であることを求めているかのようです。

当たり前ですが、物事を完璧にこなすことはどんな人であっても不可能です。だから、完璧主義に陥るとゴールのないマラソンを走り続けることになり、いずれは燃え尽き、倒れてしまいます。

もちろん、そんな自分にも容赦なくムチを浴びせるわけですから心はボロボロになってしまいますね。

つまり、完璧主義者も非情なほど自分に厳しすぎるのです。

そうしたとき、完璧を求めるのではなく、「今の自分にとってのベストを尽くす」という意識を持てるようになるとすーっと心は楽になっていくものです。

「できることしかできない。だから、できることにベストを尽くそう」

カウンセリングでも私がよくお伝えする言葉です。

理想主義も完璧主義も、自分にできないことばかりを自分に課してしまうのですね。

「ベストを尽くす」を言い換えると「できないことを受け入れる勇気」とでも言いましょうか。

そういう意識を持つだけでずいぶんと心は軽くなります。

Work

あなたが「完璧主義」を発動して「ちゃんと」「きちんと」「しっかりと」と思っている場면을日常生活で探してみましょう。