

がんばって
生きている
あなたへ



まえがき

「自信を持つって、こんなに簡単なことだったんですね」

セッションやスクールに参加してくださった多くの方が、輝くような笑顔でおっしゃってくださいます。そして、あつというまに愛する人と結婚したり、自分がやりたかった職業についたり、自分を輝かせている姿を見てくださいました。

一方で、多くの女性が、がんばってもがんばっても、自信を持てずに悩んでいます。これはなぜでしょうか？

それは、ほとんどの人が自信について誤解をしているからです。たとえば、

□資格や社会的な地位など、何か誇れるものがないと、自信を持つことはできない

□ 自信を持ってないのは、自分が悪いからだ

□ 自信とは、人と比較して、自分がすぐれていることだ

こんなふうに思っていないですか？

私の場合も、同じでした。自信というものを誤解して、必死になってよい大学に入ろうとしたり、資格をとろうとしたり、人から評価されることを目的に生きていました。いつも我慢し、ほめられるために一生懸命でした。

けれども、どんなにがんばっても勉強には追いつけず、人に認めてもらうために目指していた弁護士にもなれませんでした。こうした苦しい生活を送ってきた結果、二年間まったく何もすることができないような、うつ状態になってしまったのです。自分を変えるために本屋さんでファッション雑誌を買おうとしても、「私なんかがこの本を買ったら、店員さんに馬鹿にされるんじゃないか」と思うほど、人の目におびえ、引きこもるようになりました。どんなに自分を好きになろうとしても、方

法がわかりませんでした。おしやれを楽しみながら、恋に仕事に流行の映画にと、充実した人生を生きている人を横目に、「どうして私だけこんな人間なんだろう」といつも自分を責めていました。「このままの人生が続くのかな」と、毎朝、目覚めてしまうことが苦痛なほど、自信を失っていたのです。

けれどもある日、はっと気づいたのです。せつかくまだ生きているのならば、やりたいことをやってみたい。自分も、一度でいいからおしやれをして笑顔で歩いてみたい。「私は私として生きたい」。初めて心の底からそう叫べたとき、目からは大粒の涙があふれました。

そこから、一歩ずつ、他人のために生きることをやめて、自分のために生きるようになったのです。

ゆっくり自分のペースに合わせてリハビリをしながら、もともと興味があった心理の勉強をはじめ、どんな小さなことでもやりたいことをしていると、自分が以前よりも人目を気にしていないことに気づきました。そして、不思議なことに、自分

を評価してくれる人やよくしてくれる人が、少しずつ現れたのです。

また、以前はおしゃれもせずにはいましたが、お化粧もしてきれいな洋服も着て、
というように、自分を大切に、後悔しないように過ごしはじめたら、女性として生
きる喜びが生まれたのです。「私なんてどうせ……」という気持ちも自然になくなり、
何よりも、自分のことを好きになり、強く信じられるようになりました。

今では、こうして本を執筆したり、スクールを通じて一年間に七千人以上の女
性の前で、お話しさせていただけるようになりました。

自信を持つということは、私が以前思っていたように、誰かから評価されるすば
らしい自分になることでも、苦しい努力をすることでも、他人を満足させるために
生きることでもありませんでした。

自信を持つということは、自分にやさしくし、自分を喜ばせ、自分を愛する癖を
つけながら、ありのままの自分に誇りと自尊心を持って生きていくことでした。そ

して、このように心の持ち方を変えるだけで、自然に行動が変わり、人生が変わっていったのです。

自信をつけるということは、実際にはとても簡単なことです。苦しい努力ではないからこそ、自然に続けていくことができます。これまでに多くの女性が、スクールの授業やセッションを通して心を解放し、みるみるうちに自信を取り戻していききました。その結果、自分を愛せるようになり、すばらしい恋愛に喜びをあふれさせ、輝きながら天命のお仕事をし、共感してくれるかけがえのない仲間を得て、愛し合えるパートナーと家族に囲まれて幸せに暮らす——そんな人生を送っていらっしやいます。

本書の『一週間で自分に自信を持つ魔法のレッスン』という書名は、あなたも本書を読んで実際に一週間行動していけば、このようにすばらしい現実を手に入れることができる、ということからつけられました。

この本には、自信を持つための具体的な方法と、自分を愛するためのヒントがたくさん詰まっています。たったひとつでも効果がありますし、あなたが無理なくできるところから取りいれてみてください。

あなたの心は、すでに人生を変える力を持っています。

本書を通じて、あなたが、世界にたったひとりしかいないかけがえのない自分という存在に自信を持ちながら、生きることができるようになります。

あなたが本当の美しさに気づき、自分を愛し、誰の目にもおびえることなく、あなたとして精一杯、あなたの命をまっとうすることができるようになります。

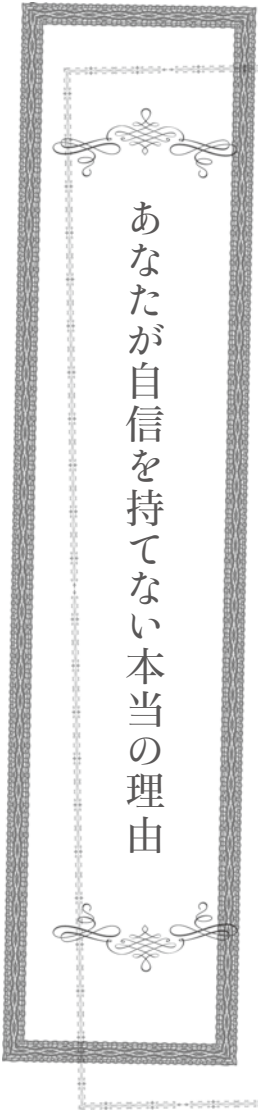
本書が少しでもあなたの心に寄り添えますことを、心からお祈りしております。

Introduction



自信を持ちたい、 でも持てない

今までがんばっても自信を持てなかった
のはどうして？ その理由をやさしく説き
明かしながら、自信を持つレッスンはじ
めていきましょう。



あなたが自信を持ってない本当の理由

ある日、都内の不動産会社でOLをされているM子さん（32歳）が、ご相談に訪れました。

M子さんは、自分に自信が持てず、

- ・結婚した友人と自分を比較して落ち込み、引きこもってしまう
- ・やせなければいけないと思うけれど、ダイエットに失敗してしまう
- ・がんばって婚活をしても、よいと思った人とうまくいかない
- ・このまま仕事を続けたくないけれど、やりたいこともない
- ・いつもいやだと言えず、同僚に残業を押しつけられてしまう

などの問題を抱えていました。

M子さんは、こうした状態を改善して自信を持つて生きるために、資格を身につけようとして、がんばって人の機嫌をとったりしながら、たくさんの努力をしてきたそうです。けれども、努力しても自信を持つどころか、反対に余計に自信を失っていました。

「もうどうしたらいいか、わからないんです……」
話をしながら、M子さんの頬を涙が伝いました。

M子さんは、本当に自信を持つためにがんばっていました。なのに、どうして自分に自信を持つことができなかったのでしょうか？

その理由は、M子さんの「心の中」にありました。M子さんはこれまでの人生の中で、厳しい両親にダメ出しをされることが多く、あまりほめられたことも、やさしく受け取れなかった記憶もあります。そのため、どんなに努力をしても、心の中では、「やっぱり私はダメな人間かもしれない」という自分に対するマイナス評価にしばられていたのだ

す。

さらに、ダメな自分を見せないように、いつも他者の存在や他者の目におびえ、受けいられてもらうために必死で人に合わせ、我慢して生きていました。そのため、いつも自分の意志はなく、幸せだと感じることもなく、他者から評価されなければ自分を認められないという、苦しい人生になってしまっていたのです。

このように、M子さんの自信のなさは、「過去の心の傷Ⅱトラウマ」と、無意識に他者基準の考え方をしていることが原因になっていました。どれだけ努力をしても、心の中では否定が続いているのですから、いつまでも自信を持つことができなかったのです。そして、多くの人が、M子さんと同じように、無意識に心の中の否定的な意見や、他者の存在に引きずられてしまい、自分に自信を持てずにいるのです。



そもそも自信ってどういうもの？

それでは、自信を持つとは、どういうことでしょうか？

本来、「自信を持つ」とは、自分の価値を信じ、自分の意見や思いを肯定し、自分の本

当の資質やすばらしさを認めながら、自分のことを心から大切に愛することです。

自分を愛しているからこそ、自分で自分を励ますこともできますし、他人がどういう態度をしても、揺らいでしまうことはありません。「私は他者と対等だ」という安心感を持つているから、誰とでもしなやかに接することができます。自分がいいなと感じた人たちと、温かく楽しい時間を過ごすこともできますし、自分のやりたいことを自由にしながら、自分の才能を発揮しながら、堂々と生きることができています。

M子さんは、これまで「他者目線・他者基準」で生きていたため、自分を愛することができていませんでした。そのため、M子さんとは、M子さん自身の内面に目を向けながら、

1. 過去に自分を傷つけた人たちから自分を守り、心を癒やす
2. 他者基準をやめ、自分を愛して大切にする
3. すでに自分が持っているすばらしさを認める

という3つのレッスンをしていきました。

レッスンの結果、M子さんは一週間を過ぎたあたりから、桜のつぼみが一気に開花するように、次のような変化をどんどん起こしていきました。

・他人と自分を比較しなくなったため、やせなくてもおしゃれを楽しめるようになり、見違えるほどきれいになった

・すでに持っていた「料理が得意」という資質を生かして、お菓子や料理をふるまい、みんなから喜ばれるようになった

・自分を守っていいと学んだことで、いやな人とはすぐに離れて、心地よい友人が増えていった

・自分を大切にできるようになったことで、笑顔が増え、会社の同僚やお稽古で知り合った人など、たくさんの男性からもてるようになった

・自分を許すことを覚え、失敗しても落ち込まず、すぐに立ち直って改善できるようになった

とくに新しい資格をとったり、仕事を変えたりしたわけではありません。ただ自分を愛

し、自信を持てるようになっただけで、M子さんの行動は自然に変わり、これほどまでに堂々と生きられるようになったのです。

多くの人が、M子さんと同じです。他者基準で生きながら、自分に対する愛が足りず、心が傷ついたまま傷を癒やすこともできず、自分の価値を知らずに生きてしまっています。そして、自分が望まない人生になってしまっています。

けれど、自信を持つことは、じつは難しいことではありません。

自分を守り、自分を愛し、自分を認める。たったこれだけで、M子さんのようなすばらしい変化を、あなたも起こすことができるのです。

もう、自分を苦しめるようなつらいがんばりは必要ありません。自分を癒やし、大切に、すばらしさを認めるという、本書の「自分を愛する」レッスンを通じて、幸せな未来を切り開いていきましょう。



自信がないのは、あなたのせいじゃない

まず初めに、自信を持つための最初のステップとして、自信のなさがどんなふうにつくられたのかを学んでいきましょう。自信のなさのメカニズムがわかれば、あなたは自分を責めることなく、より楽に自分を解放していくことができます。



純粋な子ども時代の刷り込み

私たちは何も知らない純粋な赤ちゃんとして生まれてきます。赤ちゃんのときは、自分の名前もまだわかりませんし、日本語も話せませんし、歩くこともできません。けれど、大人になるにつれて、名前を呼ばれば返事をしたり、自由に話したり、歩いたりできる

ようになります。

これはなぜでしょう？ それは、歩くとはどういうことか、自分がどんな名前なのか、日本語はどういった音なのかを周囲から学び、覚えるからです。たとえば私たちは、子ども時代に「信号は青で渡る」というルールを学び、覚えたからこそ、横断歩道で自然に渡ることができるようになりました。

じつは、自信を持つということも、この信号のルールと同じです。周囲の人から「とてもいい子ね」と繰り返し言われれば、「私はいいい子なんだ」と思うことができますし、「○ちゃんも素直ね」と言われれば、「私は素直なんだ」と思えるようになります。このように、人は周囲から与えられた情報から、自分のことを教わり、それによって自分がどんな人間かを学ぶのです。

では反対に、ネガティブなことを繰り返し教えられたらどうなるでしょうか？

たとえば、「お前はダメな人間だ」「あなたはお姉ちゃんよりできない人間だ」ということを親から教わってしまうと、それをそのまま鵜呑みにしてしまいます。そして、「私はお姉ちゃんよりもできない人間」という認識をもとに、自信を失ったまま、その後の人生を歩むことになってしまうのです。

これは、社会が発している情報に対しても同様です。「モデルのようにやせていない私はきれいいじゃない」「勉強ができる子はいいい子」「先生の言うことを聞く子はいいい子」「女性はある方がいい」という情報を何度も提示されることで、「やせていないとダメ」「勉強ができないとダメ」などと思い込み、そこに合わせられない自分はダメだと、どんどん自信を失いながら生きるようになってしまっています。

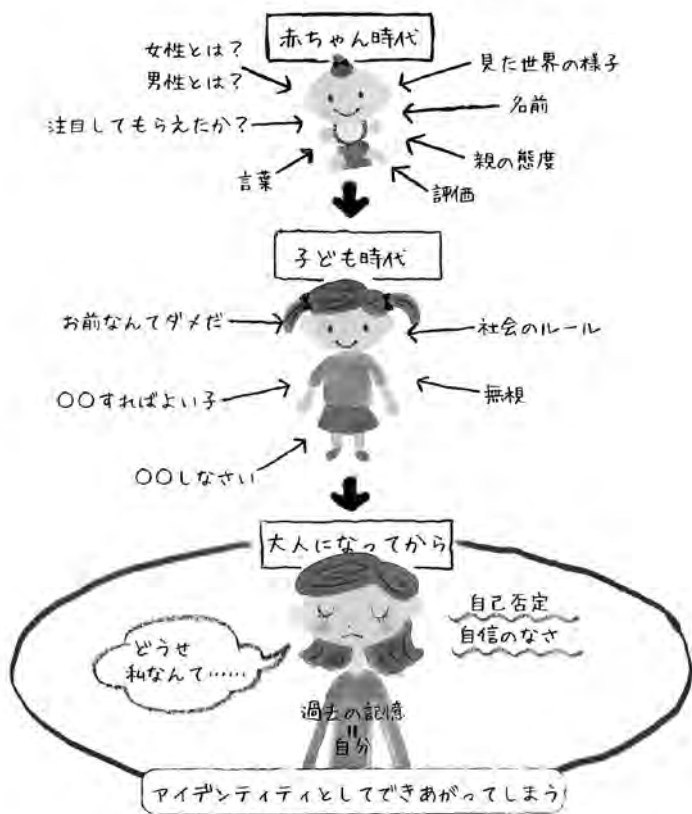
とくに子ども時代は、生まれた環境に合わせなければ生きていくことができませんから、自分の意志とは関係なく、他者から与えられた評価やルールに無意識に適応しようとしめます。そして、純粋で素直であるからこそ、否定的な意見も受け入れてしまうのです。

その結果、成長するにつれ、

- ・自分を犠牲にしても、ほめられるようにがんばる
- ・否定を受けいれてしまい、「どうせ私なんて」と人生をあきらめる
- ・自分よりも評価されている他者のようになろうとして、他者と競う

というような、苦しい生き方の癖を身につけてしまうのです。

自己イメージは過去の刷り込みによってつくられる



もちろん、私たちに与えられる評価やルールは、親からのものだけではありません。もし親が批判的な人だったとしても、学校の先生に恵まれ、「そのままでもいいんだよ」とほめてくれたとしたら、「自分はこのままでいいんだ」と学び、自信を持って生きることができるようになるでしょう。学校や友だちと関わり、社会と関わるようになれば、親の意見だけがすべてではなかったと知る機会も増え、自分のすばらしい点に気づくことも多くなるでしょう。

けれど、社会が必ずしも好意的なことばかりを教えてくれるわけではありませんし、「勉強ができればならない」「人の言うことは聞くべきだ」と、より強い社会の価値観のもと、いつそう自分はダメなんだという思いを強めてしまうこともあります。

このように、私たちの心の傷Ⅱトラウマは、「ほかの誰かによって与えられたルール」によって、いつのまにかつくられてしまうのです。



自分を愛する方法を知らない

私たちが子どものころに教えられたルールや評価をそのまま鵜呑みにして覚えてしまう

ことは前述のとおりですが、じつは、これは「自分への接し方」についても同じです。

たとえば、親が批判的な態度しかなければ、「自分をほめる」という方法を知ることができないため、常に自分に対して「だから私はダメなんだ」というように、批判的な目で見えるようになります。

温かく接してもらったり愛された経験がなければ、どうすれば自分を愛することができ
るのかわからず、愛情表現はできません。

許されたことがなければ、どうしたら自分のことを許せるのかわからず、ずっと自分を責め続けてしまいます。

自分の存在を認められたことがなければ、どうやって自分を認めたらよいのかわからず、自分にダメ出しをすることが多くなります。

このように、「してもらったこと・教えられたこと」がなければ、私たちは、自分を愛することも、自信を持つことも、できなくなります。

今まであなたに厳しかった親も、批判的な態度をしてきた人も、じつは愛してもらった
り、愛を教えられたことがなかったのかもしれない。自信のなさがつくられる背景には、
「自分の愛し方も、他者の愛し方もわからない」という、悲しく苦しい連鎖がずっと続い

てしまっているのです。



愛しているから受けいれてしまう

理不尽な態度や意見であったとしても受けいれてしまうのは、心の奥底に、「それでも愛されたいから」という思いがあるからです。

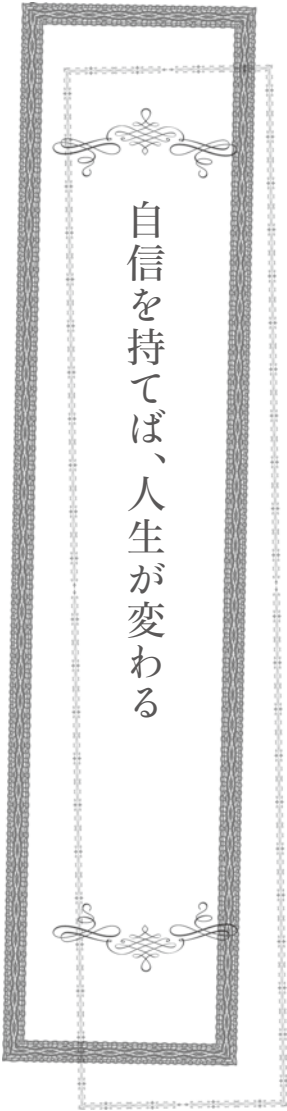
愛しているからこそ、受けいれてもらいたい。愛しているからこそ、同じ意見を持っていたい。愛しているからこそ、温かく肯定してほしい。愛しているからこそ、相手が提示する理不尽なルールにもがんばって従ってしまう……。純粹で、素直で、愛が深い人ほど、愛されないときに「私がいけなかったんだ」と思ってしまう。そして、受けいれてもらうために相手に尽くすことが人生の目的になってしまい、無意識のうちに「相手に支配されること」を続けてしまうのです。

どうか、気づいてください。自信を持ってないのは、決してあなたが悪いからではありません。自分を責めることをやめて、「自信を持ってないのは私のせいではなかったんだ」と、

あなたのことを安心させてあげてくださいね。

そして、自信を持てなかったことは、とても苦しいし悲しいことですが、人は、「これからどう生きるのか」だけは、自分自身の力で決めることができます。

今、勇気を出して、あなたを尊重する生き方をはじめてみましょう。これから自分を愛し、信じることができれば、どんな過去があっても、未来は幸せなものへ変えることができますのです。



自信を持てば、人生が変わる

ここでは、実際にクライアントさんが体験した例を見比べながら、「自信を持つ前」と「自信を持った後」でどのように人生が変わるのかを、体験してみましよう。



事例 01 上司が仕事中に、自分から顔をそむけて咳払いをした場合

自信がないときは、いつも不安で、「何か私が悪いことをしてしまったのではないか」という不安と自責の念にさいなまれています。

そのため、ちょっとした出来事であったとしても、「また私が悪かったのかもしれない」「きらわれたかもしれない」「上司は私のことなんて必要ないから咳払いをしたんだ」

というように感じてしまいました。同時に、自分の中の悪い妄想や、今まで体験してきた苦しい過去を思い出すようになり、その結果、「やっぱり私は人からきらわれる人間なんだ」と結論づけました。

そして、いたたまれない気持ちになり、上司と目を合わせないように、逃げるように家に帰ってしまいました。それを見て上司は、「自分にいやな顔をした。積極性のない部下だ」と思い、ますます苦々しくその人に接するようになりました。

自信を持てるようになると、どんなふうに変わるでしょうか？

自信があるときは、「自分が悪いのではないか」という考えを持つていません。そのため、咳払いをしたとしても、それを「自分に対するいやがらせ」であったり、「きらいだというサイン」というように結びつけて考えることはありません。

反対に、わざわざ上司は自分と違うほうに顔を向けて咳をしてくれたと思い、「あれ？ 具合が悪いのかな？」というように、事実をそのままとらえられるようになります。

そして、勇気を出して、「もしかして風邪ですか？」と聞くと、上司は「ああ、なんだかちよつとのどがいがらつぽくて。きのうの夜から調子が悪くてね」と話してくれました。

それを聞き、「じゃあこれ、よかったら食べてください」とのど館を差し出すと、「ありがとう、君はいつも気がきくね」と喜んでくれました。その後、彼女は上司に引き立てられ、重要な仕事を任されるようになりました。

いかがでしょうか？ 自信を持つことができていれば、相手に対する態度はまったく違うものとなります。そして、上司も心から彼女のことを信頼してくれるようになっていきます。

とくに服装を替えたり、資格をとったりしたわけではありません。でも、心の持ち方を変えれば、結果を変えることができるのです。

それでは次の例を見てみましょう。



事例 02 付き合っている人とうまくいかず、ふられてしまった場合

自信がないときは、心の中に「私はダメな人間だ」という考えがあるため、ふられたこ

とによって「やっぱり私は愛されない人間なんだ」という考えを強めてしまいました。

子どものころも母親は冷たかったし、父親も私を見てくれなかったし、やっぱり私には魅力がないんだ。じゃあどうすれば魅力が出るの？　もしかしたら「重い女」だったのかもしれない。だったら、重い女にならないように、もっと軽く付き合えるようにならなきゃ……と考えました。そして、次に付き合った男性にすぐに体を許しましたが、その相手とはうまくいきませんでした。「やっぱり元彼が運命の人だったんだ。やり直したい」と強烈に思い、元彼に謝りましたが、彼は冷たいままでした。ひとりであるのが怖いから誰かに依存するしかなく、友だちに何時間も電話に付き合ってもらうけれど、心の渇きは満たされず、結局、友だちからも距離をおかれてしまいました。

自信を持てるようになると、どうなるでしょうか？

ふられてしまったことは悲しいし、数日間泣きます。あまり人と会ったり、おしゃれをする気力ありません。でも、数日たって気持ち落ち着いてみると、彼のよいところだけではなく、彼という苦しかったことも見えるようになりました。

「だいたい、私がやりたいって言ったことを、いつも否定されていたし」。そして、考え

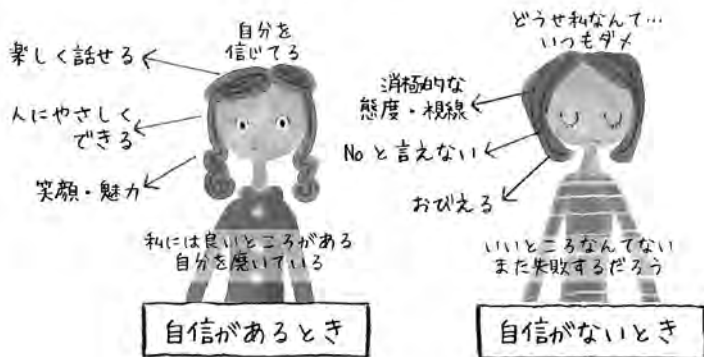
れば考えるほど、自分だけが悪かったのではなく、そもそも価値観が合わなかったのかな、
と思えるようになりました。

そのときに友だちが、心配して声をかけてくれました。「ありがとう、うれしいな。少し元氣になってきたから、一緒にごはん食べに行こうか」。

まだ完全には立ち直れていませんが、友だちのやさしさもあって、次第に自分らしさを取り戻していききました。そして、ある日、友だちが男性を紹介してくれることになりました。思いきって会ってみたところ、すてきな男性でした。

その男性は以前の彼とは違い、とてもやさしく、誠実そうな人です。けれど、すぐに恋

自信を持てると態度が変わる



人になってしまふのは不安だったため、友だち関係が続けてみたところ、価値観や考え方がとても合うことがわかりました。お互いに信頼し合える関係になったところで、3か月後に、彼と付き合うことにしました。

この事例では、「私が悪い」という思い込みを手放し、元彼と自分の付き合い方を対等な視点から冷静に見ることができるようになったため、立ち直ることができました。そして、自信を取り戻し、新しい出会いを引き寄せています。

これらの例のように、今までどんなに自信がなかったとしても、今この瞬間に自信を持ち、自信を持った態度ができたとしたら、人生は今この瞬間から、まったく違ったものになることができます。



「自信」と「誤ったプライド」の違い

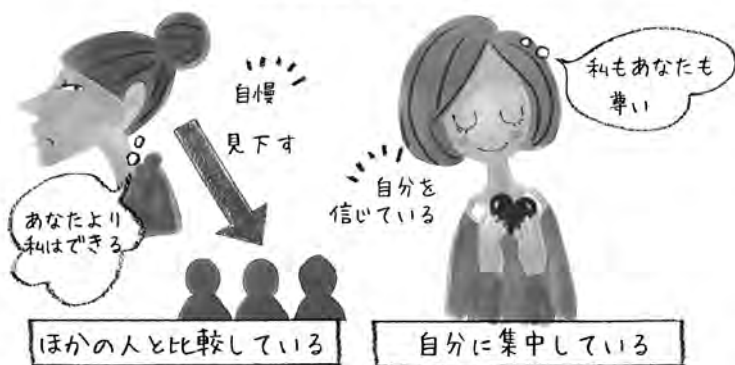
自信を持つレッスンをすすめていく前に、ひとつだけ、自信についての誤解をといっておきたいと思います。

心がやさしい人ほど、「自信を持つ」というと、「傲慢になってしまっているのではないか?」「嫌みになってしまっているのではないか?」「謙虚ではないのではないか?」というように、不安を抱いてしまうことがあります。また、自信を持つことで、誰かを馬鹿にしたり、苦しめたりするのではないか……と心配するあまりに、あえて自信を持たないようになっている人もいらっしゃいます。

けれど、本来、自分に自信を持つということは、「自分の存在や自分の能力を信頼する」という安心感や自己肯定感で満たされている状態を示しています。

この状態のときは、決して「他人を見下す」ということや、「威張る」という行動に

本当の自信と他者を見下すことの違い



はなりません。つまり、威張る・見下す・馬鹿にする・嫌みになる・人と比べて上に立って鼻高々になるという行動をする人は、自信があるのではなく、「他人と自分を比べて、他者を下に見て自分の能力を認める」という「他人に対する攻撃」をしているのです。これは、その人の表現方法Ⅱコミュニケーションの仕方の問題であり、自信とはまったく別の問題なんです。

もしもあなたが自信を持ったとしても、こんなふうに威圧的なコミュニケーションをしなければ、あなたが苦手なあの人のように傲慢になってしまうことも、誰かを傷つけてしまうこともあります。だから安心して、自信を持つプロセスをすすめていきましょう。

「一週間で自分に自信を持つ魔法のレッスン」 公式サイト

<http://saitoyoshino.net/jishin/>

この度は、試し読みのダウンロードいただきまして、誠にありがとうございました。

本書では、このあと 272 ページにわたって、たくさんの自分を肯定する方法、自信を持つ方法について、丁寧にお伝えさせていただいています。本書をお読みくださったみなさまが、「自分が好き」と心から信じ、太陽のように笑っている輝く姿でいてくださることを、心からお祈りしております。

2014 年 3 月 吉日 斎藤芳乃

ご購入の際は、下記のデータを書店さままでお伝えください。

書籍名 一週間で自分に自信を持つ魔法のレッスン

価格 1400 円＋税

出版社 SB クリエイティブ

ISBN 9784797376043

著者 斎藤芳乃（ サイトウヨシノ ）

発売日 2014/2/28

本データでは、ファイルサイズ圧縮のため、実際の書籍の「もくじページ」を P.8～P.11 までをカットさせていただいております。

もくじについて詳しくお知りになりたい場合は、公式サイトまたは、書店さまにてご確認をお願いいたします。

また、本データは、著者斎藤芳乃だけでなく、出版社である SB クリエイティブ株式会社さま、イラストレーターのおのたまみさまにも著作権がございましたため、配布に関しまして上記 URL のみとさせていただければと思います。