

嫌な感情の愛し方

はじめに

何か気に入らないことがあると、私たちは瞬間的に「嫌な感情」に取り込まれてしまうのはどうしてなのか。

怒り、妬み、不安、恐れ、劣等感、無力感、罪悪感、無価値感……など、イヤな感情を数えあげたらキリがありません。どれもこれも、思い浮かべるだけで胸が苦しくなるものばかりですよ。

「こんなイヤな感情なんて、心になければいいのに！」と思ったことはありませんか？
だからといって、なくそうとして悪戦苦闘すれば、ヘトヘトになって自己嫌悪に陥るのがオチです。そして、いつのまにかまわりから孤立して「だれも私の気持ちをわかってくれない」と感じるようになるでしょう。

もし、あなたがそんな状態に置かれていたら、その心の痛みをやわらげるお手伝いをさせてください。

でも、とくべつ不幸なことだと思いつめたり、自分の性格が悪いからだと責めたりしなくていいんですよ。これはだれにでも起こりうることです。

そして、これはあなたが変わっていくチャンスでもあります。

無理せず、自然に、人と触れ合うことが楽しくなって、心と心をつないで生きていけるように、自分を知るチャンスなのです。

この本のタイトルは『嫌な感情の愛し方』です。「嫌な感情のなくし方」でも「消し方」でもありません。

なぜなら、心のなかからイヤな感情をなくしてしまうことはできないから。

けれど、気にならなくする方法はいくつかあります。

イヤな感情もあなたの貴重な一部分なのです。だから「なくなれ!」と思わず、存在を認めて受け入れるとうまくいきます。

たとえば胃が痛いとき、あなたは痛みに抵抗しますか? むしろ、胃をかばいながら痛みを和らげ、原因を探るでしょう。

心も、同じように扱ってほしいと願っています。

心が痛んだときは抵抗しないで。見て見ない振りもしないで。素直に傷ついたことを認めて手当てしましょう。それから原因を探ることがとても重要なのです。

どんな現象にもすべて原因があります。自分がどうしてイヤな感情に取り込まれるのかを理解できて、はじめて自分を愛せるようになるんですね。

自分のことがよくわからない……。そのままでは、ほかの人に自分をわかってもらうことはできません。

自分の気持ちを知り、感じていることをきちんと伝えられるようになりましょう。

そのためにこの本を書きました。

自分の感情を「知る」「整える」「伝える」という三つのチャプターに分けて、それぞれの視点からわかりやすく解説しています。

さあ、心を解き放ってあなたの願いを叶えましょう。

宇佐美百合子

嫌な
感情の
愛し方

CONTENTS

自分の 感情を 知る

嫌な感情を
受け入れる

はじめに

- 1 本当の気持ちのありか
- 2 「わかってもらえない」のはなぜ？
- 3 本心をさらけだして嫌われるのが怖い
- 4 何も言わなくても気持ちを察してほしい
- 5 自分でも自分の本当の気持ちがあつかめない
- 6 イヤな感情に目を向けよう
- 7 “気づかない感情”の探し方

自分の 感情を 整える

10の心の痛み
を解放する

- 1 自分の居場所が見つからない／孤独感
- 2 自分への意識を他者に向けてみる
- 3 面倒くさくて先延ばしにしてしまう／完璧主義
- 4 「完璧」よりも「精一杯」「満足」を目指す
- 5 いい人の仮面をはずせない／過剰な防衛心
- 6 動機を変えると、いい人をやめられる
- 7 コンプレックスから逃れられない／劣等感
- 8 あなたにしかないものが、必ずある
- 9 罪の意識がつきまとう／罪悪感

-
- 10 「後ろめたさ」を「感謝」に変える
- 11 「なぜ私だけ…」と人を妬んでしまう／不公平感
- 12 自他のアラ探しをやめて、いいところ探しを
- 13 自分の存在価値を感じられない／無価値感
- 14 人生のストーリーを書き換える
- 15 どうしても許せない人がいる／被害者意識
- 16 許せない「痛み」を、成長の「糧」に変える
- 17 自分に自信がもてない／理想と現実のギャップ
- 18 自己否定をやめて、達成感を集める
- 19 将来が不安でたまらない／悲観的に考える癖
- 20 不安を勇気に変えて、希望をかなえる

自分の 感情を 伝える

選んだ感情が
「自分」をつくる

- 1 「何をどう伝えるか」が、自分らしさを形づくる
- 2 自分を表す楽しみをもつ
- 3 気持ちを伝えるのは、言葉だけじゃない
- 4 NOを気持ちよく伝える方法
- 5 キレずに怒りを伝える方法
- 6 言いにくいことは、「アイ・メッセージ」で
- 7 “地味で存在感のないわたし”でも、認めてもらえる？
- 8 自分で自分のファンになる
- 9 ポジティブな考えを選び取る練習

11 10

傷つくこと、傷つけることを恐れなくて
嫌な感情があなたを自由にしてくれる

嫌な感情を
受け入れる

CHAPTER

1

自分の
感情を
知る

本当の気持ちのありか

あなたはどのくらい自分のことを知っていますか？

「突然そんなことを言われても……」と首をかしげてしまうかもしれませんね。

では、身長、体重、生年月日といった数字で書き表せるものや、髪型、服装、歩き方といった目で見えるものが、あなたの正体を語っていると思いますか？

違いますよね。背の高さや髪長さ、服装のセンスや歩き方は、あなたの正体とはなんら関係ありません。

あなたが「何を感じ、何を考え、どんな未来を想像するか」……そこに「あなたが現れるのです。

もし、しょっちゅうイヤな感情に振り回されて「イヤな感情なんかなくなってしまえばいい」と考えているとしたら、自分のことをよく知らない証拠です。

自分のことをよく知れば、イヤな感情を味方につけてひと回りもふた回りも成長で

きるので、それが楽しみになり、もう幸せな未来しか想像しなくなりますよ。

「想像」することは、「創造」することのはじまりです。

「自分を知って、幸せな未来を創造する」これを目標にしましょう。

今はとりあえず三つのことを覚えておいてください。

- ・イヤな感情は悪者ではない。
- ・イヤな感情をなくそうとせず、味方につける。
- ・イヤな感情を恐れなくなると、人間関係がラクになる。

イヤな感情は悪者ではありません。必要だからだれの心にもあるのです。

ところが、イヤな感情がわき上がると心が痛むので、私たちは痛みから逃れたくて目を反らし、味方につける機会を逃してしまうんですね。

あなたがこれまでに味わった痛みも、これから味わう痛みも、自分の正体を知るためには欠かせない材料なのです。

たとえば、あなたはこれに近い体験をしたことがあるでしょうか。



イヤな感情から逃げようとすればするほど、
ふり回されて心がしんどくなる。

「この人は信頼できる。私のことをわかってくれている」と思っていた人が、じつは全然違ったと気づいて、ショックで心のフタがパタンと閉じてしまった……。

私はそれを体験したとき、無性に悲しくなって口を閉ざして抵抗しました。

そのうち悔しさが込み上げてきて、思わず相手を責めて怒らせてしまいました。本当はそんなこと、少しもしたくなかったのに――。

もしあなたにも心当たりがあったら、そのとき味わったイヤな感情を思い出してみてください。

一番わかってほしかったのはどんな気持ちだったのでしょうか……。

時間が経ってもいまだに痛みを感じるのはどうしてなのでしょう……。



イヤな感情は誰にでもあるもの。
味方につければ、心がラクになる。

イヤな感情をもっているのは、
あなただけではありません。
だれの心にもあるものです。

その痛みの中に、あなたの本当の気持ちは隠れていま
す。
ときどき自分のことがわからなくなるのは、イヤな感
情がわくと自動的に心のフタが閉じて、本心を封じ込
んでしまうからなのです。