

## 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ふのはどうしてなのでしょうか。

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す。

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

### CHAPTER 1

## 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 14
- 2 「わかってもらえない」のはなぜ？ 18
- 3 本心をさらけだして嫌われるのが怖い 22
- 4 何も言わなくても気持ちを察してほしい 26
- 5 自分でも自分の本当の気持ちがあつかめない 30
- 6 イヤな感情に目を向けよう 34
- 7 “気づかない感情”の探し方 38

# 自分の 感情を 整える

10の心の痛み  
を解放する

- |                   |                      |                  |                       |                      |                     |                |                     |                      |                        |                  |                |                  |                     |                   |                     |                      |                       |                 |                   |  |
|-------------------|----------------------|------------------|-----------------------|----------------------|---------------------|----------------|---------------------|----------------------|------------------------|------------------|----------------|------------------|---------------------|-------------------|---------------------|----------------------|-----------------------|-----------------|-------------------|--|
| 20                | 19                   | 18               | 17                    | 16                   | 15                  | 14             | 13                  | 12                   | 11                     | 10               | 9              | 8                | 7                   | 6                 | 5                   | 4                    | 3                     | 2               | 1                 |  |
| 不安を勇気に変えて、希望をかなえる | 将来が不安でたまらない／悲観的に考える癖 | 自己否定をやめて、達成感を集める | 自分に自信がもてない／理想と現実のギャップ | 許せない「痛み」を、成長の「糧」に変える | どうしても許せない人がいる／被害者意識 | 人生のストーリーを書き換える | 自分の存在価値を感じられない／無価値感 | 自他のアラ探しをやめて、いいところ探しを | 「なぜ私だけ…」と人を妬んでしまう／不公平感 | 「後ろめたさ」を「感謝」に変える | 罪の意識がつきまとう／罪悪感 | あなたにしかないものが、必ずある | コンプレックスから逃れられない／劣等感 | 動機を変えると、いい人をやめられる | いい人の仮面をはずせない／過剰な防衛心 | 「完璧」よりも「精一杯」「満足」を目指す | 面倒くさくて先延ばしにしてしまう／完璧主義 | 自分への意識を他者に向けてみる | 自分の居場所が見つからない／孤独感 |  |
| 120               | 116                  | 112              | 108                   | 104                  | 100                 | 96             | 92                  | 88                   | 84                     | 80               | 76             | 72               | 68                  | 64                | 60                  | 56                   | 52                    | 48              | 44                |  |

# 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
- 10 傷つくこと、傷つけることを恐れなくて
- 11 嫌な感情があなたを自由にしてくれる