

2 DAY 自尊心養成講座

【守秘義務について】

授業内容に関することは、必ず授業内・受講者同士のみで発言するようにしてください。
授業に参加していない第3者に断りなく授業内容を伝えることを禁止いたします。

【著作権について】

こちらのテキストの内容をそのまま引用・転載したり、講師の授業内容をそのまま無断で使用することは法律に違反し、罰せられます。

【受講態度について】

受講者はすべて平等に授業を受ける権利を持っています。
そのため、他の受講者の授業を妨害したり、講師に話しかける・いきなり質問をなどの授業を遮る行為、授業を中断する行為は一切禁止いたします。
もしこれらのルールが守られない場合は、ご受講をお断りする場合がございます。

【昼休みなど、授業以外の時間について】

昼休み、休み時間、授業終了後に関して、受講者同士のトラブルは一切責任を負いかねます。また、荷物の管理につきましても、スクール側で管理することはできません。
それぞれにつきまして、自己責任でお願いいたします。

こちらの講座では、

- 自分がなぜ、誰のどんな行動によって深いトラウマを持ってしまったのか
- その人に過去トラウマを与えられたことで、どんな「苦しい現在」になっているのか
- トラウマによる行動・発言・思考に対する不可避な影響（自分が望まないにもかかわらず、してしまっている無意識のパターン）の分析
- 心の中のトラウマ＝トラウマを与えた人物からの支配・価値観の植え付け・洗脳からの解放と癒しのワーク

などを行っていきます。

価値観の植え付けから脱すること・ネガティブな洗脳から解放されるためには、ひとつひとつの過去に向き合い、過去を癒し、新しいアイデンティティを創る必要があります。

そのためには、自分を支配している過去の強烈な感情を見直すことが重要です。
このテキストはあくまで補助的なものであり、メインはあなた自身が自分と向き合ったときに「書き出した物」です。ゆっくり丁寧に時間をかけながら自己分析し、今のあなたを「ありのままの新しいあなた」へと育て直していきましょう。

■人が怖くなってしまったのはなぜ・いつから・誰の影響で？

子ども時代からの自分史、家族関係・周囲との関わりをすべて見直し、すべての不幸の原因をロジカルに分析する

私たちが「現在の私になる」ということは、現在の私が構築されるまでにさまざまな外的な影響を受けてきたということです。ここでは他者が怖い、という対人関係の苦手意識を紐解いていきます。

◎あなたが怖いと感じる人は「具体的に」誰ですか？また、あなたが怖いと感じる人は、「具体的に」どんな行動をしていますか？（ただ自分を見るだけで怖い、同席しているだけでも怖い・緊張する、という場合でも大丈夫です）

◎あなたの怖さは、何歳くらいの時からありましたか？
気づけば怖くなっていた、という場合でも大丈夫です。最初から緊張していた、という場合でも大丈夫です。

◎ 怖さを感じているとき、あなたはどんなことが怖い、と思いますか？
ここでは切り分けて分析していきます。

- * 「予測」…怒られるかも知れないという不安
- * 「自己不信」…自分がちゃんとできないかも知れないという恐怖
- * 「過去の参照」…昔ああだったから、という記憶の蘇り
- * 「肉体の硬直」…頭が真っ白になる、体が緊張して固まる等
- * 「他者不信」…どうせ〇〇のように思っているに違いないという予想
- * 「支配への恐れ」…犠牲や威圧への怖さ

◎あなたの人生において、上記のような恐怖が存在している時は、それらの恐怖を子

ども時代に植え付けられたということがあります。そして、恐怖を感じてしまうレベルにまで到達するという事は、それくらい、「あなた自身が感情を抑圧させられてきた」ということです。

ここではあなたが抑圧させられてきた感情を見ていきましょう。

- * 幸せだと思っただけのんびりする気持ち
- * 自分らしくいることへの禁止
- * 言うことを常に聞かされる、という極端に感情を抑圧した恐怖
- * 相手の思うまま自己イメージを決めつけられる
- * 相手の感情に振り回されなければならない状態
- * 相手の言葉に威圧されなければならない（相手の気が済むまで）
- * 相手の感情的な暴力（それを受け止めなければならない）
- * 自分の意思を徹底的に排除される
- * 自分の存在の無視
- * 他の人を尊重し、あえて意図的にあなたを落とす
- * 「助けてくれる人はいない」「あなたは愛されない」というような、あなた自身を孤独にさせる言葉の羅列
- * あなたを馬鹿にして成り立つ家族構成（無視も含む）

◎こうした状態が続くことによって、あなたは自分の存在に対して、どんなネガティブな感情を抱くようになりましたか？また、世界や他者に対して、どんなネガティブな感情・思い込みを持つようになりましたか？

◎あなたにそれをした家族構成・あなたの子ども時代、あなたをとりまく環境は、「愛」

「優しさ」「寄り添う」「思いやる」などの感情を発揮していなかったと思います。その人達は、どんな生き方をして、どんな行動をしていましたか？

◎あなたはその人達に対して、本当はそれが違っている、愛ではないということに気づき始めていたと思います。では、あなたは自分の中で禁止しながらも、本当はその人達に対してどんな抵抗を持っていましたか？

◎あなたが抵抗することに対して、その人達はどんな行動・態度を示すと予測しますか？（この項目が、今現在のあなたを支配している恐怖の正体です）

◎あなたはその人達に恐怖して反抗しない代わりに、他者に対しても恐怖を感じるよ

うになりました。改めて、あなたが他者に対して恐怖を感じているとき、あなたは「どんなことが怖い」と思っているのでしょうか？

【癒しのワーク】

これらの恐怖は、ひとつひとつ、あなたがあなた自身の中に存在している「怖いと怯えたまま硬直したあなた自身」を癒し、寄り添うことで改善していきます。

- * 「予測」…怒られるかも知れないという不安⇒これはロジカルに過去を完了させていきましょう。
- * 「自己不信」…自分がちゃんとできないかも知れないという恐怖⇒これはあなた自身が自己肯定することで変化していきます。
- * 「過去の参照」…昔ああだったから、という記憶の蘇り⇒これは過去を過去と認めることで、逆説的ですが終わります。
- * 「肉体の硬直」…頭が真っ白になる、体が緊張して固まる等⇒肉体の緊張は、新しい愛情のパターンを自分に教えることで改善していきます。
- * 「他者不信」…どうせ〇〇のように思っているに違いないという予想⇒これは過去の他者への怒りをしっかり認識することで境界を引けるようになります。
- * 「支配への恐れ」…犠牲や威圧への怖さ⇒これはあなた自身が大人になるということを認識し、自己の権威を確認していくことで改善していきます。

■犠牲になってしまう・顔色を伺ってしまう等の対人関係の犠牲クセを作っている、

心の中の「信念・価値観・セルフイメージ」の分析

私たちの現実が創られるときは、私たちの心の中の信念が元になり、自分たちの行動・発言などが出来上がっています。

そして、その行動や発言が他者と関わることにより、「外側から見た自分」というイメージが構成され、さらにそこに引っ張られる形で自分のセルフイメージが出来上がります。

◎あなたは自分という存在を、どんなものだと思っていますか？他者から見て、どんな人だと思われている、と思っているのでしょうか？あなたが思い込んでいるあなた自身は幻想です。しかし、度重なるあなた自身への他者からの攻撃や否定により、あなたはそれを「本当の自分だ」と思い込むようになりました。

◎あなたが自分を思い込むようになったそもそもの「積み重ねられた経験」にはどんなものがありますか？

- * 否定 * 無視 * 感情的にぶつけられる * 情緒不安定
- * 比較 * 怒鳴りつける * 暴力 * していることへの否定
- * 冷たい視線 * 自分の功績を奪われる * 面倒を見なければならない
- * 感情を出すと 100 倍になって返ってくる * 楽しいことを禁じられる
- * 相手の感情によって振り回される * 常に不機嫌な人と一緒
- * 嫌なことも受け入れなければならない
- * 常に自慢・見下す人と一緒 * 常に依存的な人と一緒
- * 誰かを労らなければならない状態（肉体的にも精神的にも）
- * 不幸・人生について諦めている人が一緒
- * ネガティブな思い・トラウマを持った人と一緒
- * 感情の共感を強制する人と一緒にである

◎ その結果、あなたがその人を受け入れることを考えるあまりに、「強制的にその人

に合わせた自分」を創りあげてしまいました。その結果、あなたはどんなあなた自身であるとアイデンティティを創りましたか？

◎もしその人が存在しなかったとしたら、あなたは自分の中の偏った部分を、どんなふうに創造しなおすことができたでしょうか？

◎もしその人に抑圧されなかったとしたら、あなたの中のポジティブな思い・人生に対する意欲・あなたが本当に関わりたかった人間関係によって、あなたはどんな人になっていましたか？また、その自分に対して、どんな経験を与えられたでしょうか？

◎あなたがあなた自身に経験や喜びを与え直す事で、あなたがどんなふうに変化するのを見守ってみましょう。

■自分の性格がどのように出来上がったのか？－自信を持ってない、ネガティブ、暗い、

非社会的などの原因となってしまったトラウマの分析と癒し・解放

私たちの性格は、他者からの決めつけ・否定的な意見・意識を基にして出来上がります。なぜなら、人が自分を形作るとは「記憶の積み重ね」であり、「記憶による感情の起伏」によって、自分が発する情報が決められるからです。

◎あなたの家庭環境では、「子どもはこうすべきだ」というどんな暗黙の了解を持っていましたか？あるいは、「子どもが大人に対してはこう接すべきだ」という義務や規則が作られていましたか？

◎あなたが守らされていたルールを書き出してみましよう。例としては、「子どもは大人に従うべきだ」「子どもがもしも生意気な真実を伝えたらその真実は否定され虐待される」などです。「子どもが親よりも幸せになった場合、親はそれに対して不機嫌になる」ということでもかまいません。あなたの親が創りあげていたルールを書き出してみましよう。

◎あなたはその暗黙のルールに従い、あなたの性質をねじ曲げました。あなたはすでに持っている正義感や倫理観、純粹さ、愛などをどのようにねじ曲げ、その環境に適応しようとしていましたか？（これが性格と呼ばれる感情・反応の固定化です）

◎あなたが本来、のびのびと持っていた資質と、家庭に適応するために築いてしまっ

たネガティブな資質、それらをそれぞれ書き出してみましよう。

◎あなたはこの環境の中で、主に何を強制的に「感じさせられて」いましたか？その感情や感覚、日常的に常にあなたの中にあったネガティブな感情・感覚について書き出してみましよう。

◎その中で、あなたが嫌だと感じているのに守らされてきたルールにはどんなものがありますか？

例えば、依存的であることを求められる、できない自分であることを喜ばれる、できるのにできないと批判される、自分が正しいのに親の間違いを強制される、などです。

◎もしもあなたが、そのルールに自分を適応させない場合、あなたはどんな自分にな

っていましたか？

シミュレーションしてみましょう。ここでは、感情の想起を含めて、あなたがどんな人生を歩めるようになっていたのかを丁寧に見ていきます。

◎あなたがネガティブな感情を感じることなく、心地よくいるためのルールとはどんなものでしょうか？そして、そのルールを築いている人はどんな人達ですか？例えば「人の意見を聞ける」というルールかもしれませんし、「違っていても否定しない」という日常的な決まりかもしれません。そのルールを書き出してみましょう。

◎あなたが選択したルールを考えたとき、あなたは自分に対してネガティブな感情を味合わせないで生きることができるでしょうか？シミュレーションしてみましょう。
(ここがあなたの潜在意識の人間関係のルールとなります)

■過去の家庭環境・家族間のコミュニケーションによって、どんなネガティブな影響

を受けてしまっていたのか？制限を見抜き、自己解放する

◎あなたの家庭環境を見直してみてください。そこでは何が行われていたでしょうか？

- * 感情的な支配・コントロール
- * 不幸に対する依存
- * 幸せな人に対する隠された嫉妬
- * 口ばかりで幸せになるための努力の放棄
- * 言っていることとやっていることが違う（自己欺瞞）
- * ダブルスタンダード（自分は良い、他の人はダメ）
- * 努力に対する依存、楽なことに対する禁止
- * 豊かさ、金銭的な喜びに対する批判
- * ペルソナの付け替え・見栄を優先した生き方
- * 家庭・自分のものに対する極端な内弁慶
- * 神経質な互いへの批判・批難
- * 逃げる・その状況の改善を完全に放棄する
- * 男性性・女性性の放棄
- * 世間一般に対する批判・社会に対する憎悪
- * 誰かを貶めて自分自身を肯定する
- * 誇りある人生を生きることへの放棄
- * 愛情ある対応の欠如・思いやりの欠如
- * 感情・感覚の欠如・ロジカルな関係
- * 金銭的だけのフォロー・関わりのなさ
- * 温かい接触のなさ・セクハラ
- * 相手だけが幸せになってはいけない、という互いへの監視
- * 正しく真面目に生きること以外への嫌悪
- * 正しく真面目に生きることへの嫌悪
- * 年齢による上下関係・考えの強制

◎あなたはこうした家庭の中で、どんなネガティブな影響を受け、自分に対してどんな「〇〇してはいけないんだ」という思い込みを作りましたか？

◎その制限を創りあげた結果、あなたは人生の中で、どれくらい自分の本当にしたい

ことから遠ざかりましたか？

◎あなたの家庭の中で行われていたルールは、本当はあなたが望んでいたものではなかったはずです。あなたは本来ならば、どんな「健全な環境」を望んでいたでしょうか？

◎家庭環境でその健全な関係が行われなかったのはなぜですか？

◎あなたがその家庭のすべての人の役割を担ったとします。父親になり、母親になり、親戚になり…というようにシミュレーションしたとき、その家庭はどんな在り方に正されるのでしょうか？

◎あなたがその家庭環境を作り直すときに、軸となるべく信念や教訓・必須となる価値観を書き出してみてください。それと同時に、あなたがもしも「こんなことを教育される必要があったのに」と思うことがあれば、そのことも書き出してみましよう。

◎あなたが立派な大人になるために、あなたに足りなかった親の態度にはどんなもの

がありますか？時には厳しく叱る、ただしい倫理観を持つなど、こうした事柄を書き出してみましょ。

◎あなたがもしも、たとえ厳しかったとしても、あなた自身の学びたかったことを正しく教育してもらったとしたら、過去に起きなかった悲劇やトラウマなどはどんなものがありますか？

◎その環境の中で、あなたは過去のあなた自身が心地よく生きるために、どんなことをあなた自身に教育したいでしょうか？

◎あなたからの教育を受け取った場合、あなたはどんな子に育ちますか？その感覚を受け入れ、100%自分に味合わせていきましょう。

■自信を持って対人関係を築く方法—対等なNOの伝え方、対等な愛情表現、対等な

頼み方など、人と対等に接する時のマインドと実際の会話・行動パターンを学び、潜在意識レベルで新しい遣り方を身につける

◎まずはあなた自身の権利を学びましょう。

- * 味方になってくれる人を探していい
- * 自分の正しさ・正当性を主張していい
- * 相手が間違っていることは、毅然と指摘していい（罪悪感を感じる必要性はない）
- * 自分の気持ちに共感してくれる人をピックアップしていい
- * 大多数を相手にしたとしても嫌なことは嫌だな、と感じてもいい
- * モラルハラスメントや暴力が犯罪である、と認識していい
- * 自分は守られていい、誰かに守ってもらって当然の人間である
- * 発言しなくても、嫌だということを思っていていい
- * 自分を守るための復讐心・怒りの肯定（恥ではない）
- * 言い負かさなかったとしても、自分の正しさを肯定する
- * 自分の苦しみに共感してくれる人と一緒に戦ってもいい
- * 相手も不適切なところを持っている未熟な人間である
- * かつ、相手を許さなくていい
- * あなたはあなたの存在・気持ち・意思を第一に考えていい

◎ それらをふまえた上で、過去、あなたを苦しめ続けた人に対して、伝えたいことを書き出してみよう。ここでは、書き方のコツがあります。

- * 「私は嫌だった」
 - * 「あなたのここが不適切で私を苦しめた」
 - * 「それによって、私は〇〇のような悪影響を受け続けた」
 - * 「あなたのしていることは正しいことではない（倫理）」
 - * 「私に共感してくれる人もそう考えてくれている」
 - * 「私は今、あなたのしたことに対して〇〇のように思っている」
 - * 「だから私は、あなたに対して今、〇〇してほしいと思っている」
 - * 「あのとき苦しかった過去の私の代わりにそれを伝える」
- というプロセスをたどってみてください。

◎ あなたの考えやあなたが相手に伝えたいことが、他の人にも共感され、後押しさ

れているところをイメージしてみます。そして、同じように思っている人と共感し合っているところをイメージします。

◎ こうした過去の出来事をふまえ、もしも今後、あなたが嫌なことが起きたとしたら、どんなふうにそれを伝えたり、その人から迅速に離れたいでしょうか？

◎ あなたが一番にあなたの苦しみを救いたいと考えたとき、あなたは本当はどんなふうに人に助けを求めたいと思っっていますか？その時、あなたが相手に対して求める「行動・こうしてほしい」という事柄を書き出してみましょう。

◎ あなたが人と対等で価値がある存在であり、また、他者が完璧でないということを知ったとき、あなたは他者に対してどんな愛情や親近感を持ちますか？そして、自分と同じ完璧ではない誰かに対して、どんな行動をしてあげたいでしょうか？

◎ あなたが愛情を示す価値がない人を書き出してみましょう。あなたが愛情を示す価値がある相手を書き出してみましょう。そして、こういったルールをあなた自身が持っているということを感じてみましょう。

【本日のまとめ】

- あなたはあなたの環境によって作られている。
- あなたの性格や在り方は、周囲の環境によって作られていた。
- あなた自身が本当の自分だと思っているものは、他者が与えた価値観の影響にすぎない。
- 性格というのは、反応と感情である。
- あなたは自分が思い込んだイメージによって自分の行動を決めている。
- あなたは自分を育て直す事で、新しい自分になることができる。
- あなたは自分に対して与える経験を選ぶことができる。
- あなたは自分を自分自身のルールで作り直すことができる。
- あなた自身の外側を変えるためには、あなたの内側を変えることで自然に感覚や感情が変化し、それが表現されていく。

■ 怯え・恐れ・対人恐怖の解消—そもそも「人が苦手、怖い」とってしまった根本

的な過去の体験を癒し、解放し、自尊心を持った新しいパターンを創りあげる

対人関係のクセは、私たちの幼少期からのトラウマ・考え方・植え付けられた価値観によって、無意識に作られます。そしてそれはパターン化され、「自分が苦しむような人間関係の繰り返し」となって出来上がるのです。

◎あなたはその過去・その過去を与えたその人が怖い、その人と自分を比べて格下だと思ふあまりに、その後の人生でどんなことを止めたり、諦めたり、自分から逃げたりするようになりましたか？

◎相手が怖い（対等ではなく、自分が目下の存在だ）と思うとき、相手の何が怖いでしょうか？具体的に書き出してみましよう。

◎怖い（自分に対する不公平感）と思っているとき、あなたは思考放棄や自己の意思の放棄をしていると思います。どんなことを考えられなくなり、冷静でなくなり、逆にどんなことを考えてしまっていますか？

◎その自分を客観視してみましよう。その自分はどんなふうに見えますか？

◎その自分は、自ら進んでどんな自虐的な対応をしていますか？

◎その自分は、本来感じるべきどんな権利を自分から放棄していますか？

◎その自分の態度・対応によって、さらに相手のどんな態度を誘発していますか？そして、さらにその相手の態度によって、どんな自分自身の苦しみを引き起こしているでしょうか？

◎もしあなたが自分を対等だと思い、自分の「気持ち」「意思」を尊重することができたとしたら、最初からあなたはどんな態度・在り方をするでしょうか？

■男性恐怖症・異性に対する苦手意識を根本から見直す一家庭の中での男女の役割・

抑圧された女性性・男性に対する恐れ・否定されてきた女性性を解放し、不適切な男性に対して自尊心を持ち、愛されることを許可する

私たちが大人になってから男女関係で悩んだり苦しんだりすることも、幼少期のセクシャリティ＝性への思い込みが原因となっています。そしてそれは、直接女性性を否定されたなどのことだけではなく、「経験させられてきたシステム＝関係性のしがらみ」によっても出来上がるのです。

◎あなたの家庭の中で、母親はどんな役割を担っていましたか？例えば、父親をなだめる役、逆に父親を感情で支配し強く出る役など、なんでもかまいません。

◎あなたは幼少期の直接的な経験によって、「女性とはこういうものだ」というどんな思い込みを持ちましたか？また、「男性はこういうものだ」というどんな思い込みを持ちましたか？

◎あなたが感じた女性・男性に対する嫌悪感を書き出してみてください。

◎それらを見て、あなたは、本当は女性はどうすべきだと思っていたか？そして男性はもっとどうすべきだと思っていたでしょう。そして、あなたがそれを実際に実行しているところをイメージしてみましょう。

◎あなたに影響を与えた親は、どんな男性・女性蔑視・偏見に支配されていましたか？

そしてそれは、どれくらい、時代に影響されていましたか？

◎あなたがそれらのセクシャリティを見て、あなた自身の女性性を否定してしまったこと、女性で在ることに制限をかけてしまったことがあれば書き出してみましよう。

◎あなたが我慢している女性性の美しさを書き出してみてください。あなたが自分のことを素晴らしい、愛らしいと感じずにいる、あなたが自分を女性として育てないと決めている部分を書き出してみましよう。

◎あなたの中にある女性性の美しさに触れ、あなたが新しい世代の始まりとして、本当の女性性を感じてみましよう。

■ 共依存の苦しみを解決するー不適切な親との関係で築いてしまった「親子逆転現

象」「世話されなければ不安」といった、見捨てられ不安・対人関係における罪悪感と強迫観念を癒し、対等な人間関係を作る

共依存というのは、自分自身が進んで相手の世話をしなければならぬと思ひ、必要とされることを必要とすることです。誰かに何かをしてあげるとは素晴らしいことですが、あなた自身が許しすぎてしまうことで、共に犠牲になる関係を創りあげてしまうのです。

◎不安定な人を見ると、どんなふうに「何かをしてあげなければならぬ」と思いますか？そして、その人達に何かをしてあげること、どんな自分の欲求が満たされますか？

◎自分が誰かに何かをしてあげなければ価値がない人間だ、何かをしなければ愛されないと、どれくらい感じていますか？

◎何かをしてあげなければと思ひ込んでいるとき、相手がどれくらい、あなたに介入してくることを許してしまっているのでしょうか。あるいは、「介入されている」ということに気づいていないかもしれません。

◎あなたはどれくらい、あなた自身の権利やテリトリーを守っていますか？そして、本当はどんなテリトリーを持ちたいと思っているのでしょうか？

◎あなたの家庭の中で、あなたに罪悪感を背負わせ、世話をしなければならぬとい

う思いを抱かせた人はいますか？その人はどんな状態で、いつもどんなふうにあなたの愛情に依存していたのでしょうか？

◎本来、その人は一人の人間として、すべきこと、乗り越えるべきことがあります。けれど、あなたはそれをいたたまれず、その人の支えになることを許してしまいました。改めて、その人のタスク＝人生すべきことを、客観的に書き出してみてください。

◎その人の世話・面倒を見なくなったとき、あなたの中にどんな不安や罪悪感が生まれますか？その自分に対して、「その罪悪感を自分に向ける」ということを教育してみましよう。

◎あなたが他者に向けている分の愛情をあなた自身に向けたとしたら、あなたの魂はどんなふう to 喜ぶでしょうか？そして、あなたの人生がどんなふう to 喜びで変わっていくでしょうか？

■無意識の行動・したくないことをしてしまう・言いたくないことを言うな

どのアンコントロールな苦しみの原因を親子関係から分析、その根本原因となっている「信念」を癒し、行動パターンを変える

私たちは時に、自分が「これはしたくない」と思っている行動・発言でさえもしてしまいます。それは無意識にあなたが「したくないことをさせられる」「したくないことを強制されてきた」過去があるからです。

◎あなたがしたくないと思っている行動パターンを選んでみてください。

- * 自己犠牲…自分だけが苦しみを受け入れる
- * 自分だけ粗末に扱われてもいい…不公平に扱われることを許可してしまう
- * 他の人を羨みながら自分に駄目出しする…幸せにならない
- * 気持ちいいこと、楽しいことへのブレーキ…喜びが怖い
- * 許してもらうことへのブレーキ…許されることが怖い
- * 楽にできることへのブレーキ…私は苦勞しなければならない
- * 褒められる・優れることへの抵抗…傲慢になるという誤解
- * 幸福感を感じることに抵抗…今までの家族を裏切ってしまう
- * 愛されることへの不安…得てしまえば見捨てられる・自分が求めてしまう
- * 拒絶・断絶・孤独…一人でいれば失わない
- * 依存…過去に起因するトラウマを共に味わって欲しい

◎あなたはなぜ、そういったことを「しなければならない」と思い込んだのでしょうか？誰との関わりで、「こういう生き方をしなければならないんだ」と決断しましたか？

◎あなたはその人との関係の中で、自分がそうした犠牲などをしなければならない、

どんな人間だと位置づけましたか？そして、その後の人生で、どんな役割を演じなければ生きていないと強く思いましたか？

◎相手に対する遠慮や罪悪感をどれくらい持っているでしょうか？

◎相手を幸せにしなければならぬと、どれくらい責任を背負っているでしょうか？

◎あなたがそもそも、それだけ相手の期待に応えなければならない（相手の苦しみを受け入れなければならない）と思ったのはなぜですか？

◎相手を愛していたとしても、不適切な関わりかたまでを受け入れる必要はありません。あなたが「したいこと」を書き出し、それを許可していきましょう。

■新しい「本当の素晴らしい私」の性格の作り方ー誰も見つけてくれなかった自分の

素晴らしさ・アイデンティティを見つけ、人に貢献できる・愛される・許されるあなたとなって、親密になれる関係性を作っていく

素晴らしい自分とは、外的なものではなく、すでにあなたの中にある美德です。しかし、私たちは幸福になるのを恐れるように、自分の中の素晴らしさを外側からの批判によって恐れるようになります。その結果、自分のアイデンティティをあえてネガティブなものに固定し、「嫌われて受け容れてもらう」「見下されて安心させる」というパターンを持つようになるのです。これが自己卑下の正体です。

◎あなたが幼稚園・小学生時代、あなたの意識の中で「良かれ」と思ってしていたことを書き出してみましょ。また、あなたが楽しい、嬉しいと感じていたことも書き出してみましょ。

◎それらに対して周囲の拒絶・否定はどんなものがありましたか？具体的にその批判的な態度・言葉を書き出してみましょ。

◎批判や批難の結果、あなたは「素晴らしい自分を出すと、何か怖いことが起きたり責められる」というように感じてしまいました。その結果、どんなふうに自分の素晴らしさを表現することをやめてしまいましたか？

◎自分の素晴らしさを隠すことによって、あなたはどんな批判的な人に対して自分を

受け容れてもらおうとしていましたか？

◎自分の素晴らしさが怖い、自分の美しさが怖いと感じる自分は、どんな制限をかけるようになったのでしょうか？そしてその結果、どれだけあなたから愛や幸せを奪ってきましたか？

◎あなたがあなたの美に対して、可能性を見出すとしたら、本当はあなたの中の美しさはどんなに素晴らしい可能性を持っていたのでしょうか？

◎あなたの美德は、この世界のどんな美しさとつながることができますか？そして、それによってどんな素晴らしい関係性を生み出し、どんな愛溢れる関係を創り出すことができますか？