

# 自分を守るための 人間関係②

人間関係に疲れたときはどうする？

# 察する能力が高い人

周りの様子を察知し、いち早く気づける

その場の空気をまとめようとする

こじれる可能性があれば、言いたい事でも口をつむぐ

相手の行動を先読み

→周りの人は心地いいが自分は疲れる

# 人間関係にはルールも答えもない

先の手を考えれば考えるほど  
相手の行動を考える羽目になり  
がんじがらめになる

# 人間関係のバランスの法則

お察し上手の人の周りには  
無神経な人が  
集まりやすくなってしまう

# 察する能力が高い人が抱える問題

- ① 「いつか分かってもらえる」という幻想
- ② 「自分が我慢すれば丸く収まる」という幻想
- ③ 「これだけ頑張れば喜んでもらえる」という幻想

# お察し上手がもつべき自分軸

お察し上手は他人軸になりやすい！

他人軸とは



他人の価値観を優先して自分の行動を決める

よって・・・

自分の気持ちを抑圧、周りの人の感情や言動に振り回されやすい

## 自分軸をもつ2つのメリット

- ①気を遣う場面を選択できる
- ②他人か自分が優先する立場を選択できる

# 自分軸をつくるには

おすすめは アファーメーション

アファーメーションとは肯定的断言

「私は私。○○は○○。」

○○に振り回されていると感じる人の名前を入れる

→1日に何十回、何百回とつぶやく

# なぜアファーメーションが効果的？

意識の中に「自分は」という言葉が増える

主体的に自分はどうしたいのかという行動を選べる

「私とあの人は違う、それが私」

→ありのままを肯定する

誰かのために頑張っていた自分を思い出し、  
「よくやった」  
と自己承認する



自己肯定感の向上  
自分軸を築く

## 参考文献

「人のために頑張りすぎて疲れたときに読む本」

根本裕幸著

大和書房