

いつだって私は私らしく

監修 ■ 中島 輝 (心理カウンセラー/自己肯定感アカデミー代表)

傷つくことを恐れて 周りの空気に合わせすぎていませんか？

こんな人は要注意！

- 他人からどう思われているかいつも気になる
- 自分の意見を言えず、周囲に合わせるが多い
- 空気を読んで行動する自分に嫌気がさしている



最大の関心ごとはみな自分自身

自分の強みを武器に自信を持って行動を

空気を読んで周りに合わせてしまうのは、他人に拒絶されたり自分が傷つくことを恐れているから。集団で生きてきた人間の特性として、自分の居場所を奪われるリスクを感じると周囲に合わせてやり過ぎる傾向があります。

しかし、あまりにも周りに合わせすぎると、疲れと怒りがたまってネガティブな感情が強くなります。我慢したことに対して自分や他人を責めて、「誰もわかってくれない」と承認欲求にとらわれる、そして最後には「どうせなにをやっても意味がない」と自暴自棄になってしまうことも。もしあなたが、このような状況にある場合は、いち早く脱出しましょう。

まず、他人の言動や周りの空気を深読みすることはほとんど意味がないことを知っておきましょう。たとえば、あなたが仕事で大きな失敗をして落ち込んでいるとします。でも世の中には、「私は経営していたお店を閉店させることになりました。それよりはたいしたことないでしょう」と考える人もいます。人はそれぞれ自由な見方でもの

ごとを判断しています。最大の関心ごとは自分自身。ですから、誰かの気持ちに無理に合わせて苦しさを感じるのは、あなたにとってあまり意味がないことなのです。

これを踏まえたうえで、自分の意見を言えるようにするためにおすすめなのは、自分の強みを探すエクササイズ「ひとりSWOT分析^{*}」です。SWOT分析は、企業の事業分析や戦略立案によく使われますが、自分に対しても「強み・弱み・機会・脅威」の4つの項目で分析してみましょう。自分の4つの要素をあらかじめ知っておくと、自分の強みや機会に集中すると同時に弱みや脅威に対して準備ができるので、どんな環境でも自信を持って行動できますよ。

ひとりSWOT分析

次の4つを 紙に書き出そう！

- ① あなたの「強み、長所、得意なこと」 〈S〉
- ② あなたの「弱み、短所、苦手なこと」 〈W〉
- ③ あなたが「これから成長するための機会」 〈O〉
- ④ あなたを「脅かすもの、危険な人物」 〈T〉

^{*}強み (Strength)、弱み (Weakness)、機会 (Opportunity)、脅威 (Threat) の4つの項目で整理して、分析する方法のこと。

メンタルヘルス支援サービス ●ご相談は無料です(臨床心理士等による対面相談を除く) ●ご相談のプライバシーは保護されます。

電話相談

月～金曜 ▶ 9:30～21:30 (日・祝・年末)
土 曜 ▶ 11:00～19:00 (年始は除く)

- 対象者は被保険者(労務管理責任者も含む)および被扶養者。
- 1日1回、30分程度まで電話番号通知(非通知でないこと)でおかけください。
- 組合名、属性(本人・家族)、年齢および性別の照会があります。

通話料無料 ☎ 0120-783-112

WEB相談

▶ 24時間年中無休(回答には3営業日程度を要します)

- 対象者は被保険者および被扶養者(18歳以上)。
- 1回の相談につき、3回のやりとりまでとなります。続けて相談する場合は、新規に相談をお申し込みください。

こころ相談ネット

<https://www.kokoro-soudan.net/>

[法人契約コード] [gangukenpo](https://www.gangukenpo.com/)



【サービス提供者:一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会/委託先:㈱フィスマック】