

「いい人」の作り方

そんな、いろんな思いを込めて

- ・言わない
- ・しない
- ・言わなくてもわかってよ

と、殻に閉じこもります。
そして感情をどんどん飲み込みます。



「いい人」の作り方

でも、他人とはいい関係を作りたい、

というより、怒や哀の感情を出したくない、
そして見たくないの、

他人との摩擦を避けて生きます。
すると、



「いい人」の作り方

すると、
どんどん他人の顔色を見たり、
迎合し始め、

自分の意見が無くなってしまふのです。

でも、表面の人間関係はすごくいい。
「みんないい人」 そして



「いい人」の作り方

「みんないい人」そして
自分も「いい人」になってしまうのです。

こうなると、もう怒ったり、人と違う意見な
んて言えなくなってしまう。

そして
実はその水面下で恐ろしいことが……

「いい人」の正体

「いい人」の正体のお話です。

実は、先ほどまで出てきた「負の感情」
つまり「怒」や「哀」

「いい人」は
飲み込んだ分だけ、数を数えています。

「いい人」の正体

例えば仕事場でAさんという上司がいて
そのAさんが仕事をせずに
さぼっているところをたまたま見つけた。

あなたの「戒律」に
「仕事はさぼるべきではない」
というのがあるとします。

「いい人」の正体

「仕事をさぼるべきではない」という戒律

それに照らし合わせると、A上司には
「間違っている」という裁定が下されます。

そして「怒」という感情が生まれます。
罰を与えなくなったりします。

「いい人」の正体

でも、

「上司だから言えないし」
「嫌われたら困るし」
「そんな小さいことで…」

と、飲み込んだ。
エネルギーを出さなかった。

「いい人」の正体

でも、実はここで、その
「飲み込んだもの」を数え始めるのです。

「A上司用スタンプカード」を
用意します。

「いい人」の正体

A上司用 スタンプカード

だんだん満タンが近づいてきました。

満

「いい人」の正体

A上司用 スタンプカード

だんだん満タンが近づいてきました。

満タンになると「景品」がもらえます。

満

「いい人」の正体

A上司用 スタンプカード

おめでとうございます!
スタンプカードが一杯になりました!

景品を差し上げます!!

満

「いい人」の正体

A上司用 スタンプカード イラ

景品…

それは「爆発」です。

イラ イラ イラ イラ イラ イラ イラ イラ イラ イラ
イラ イラ イラ イラ イラ イラ イラ イラ イラ イラ

「いい人」の正体

A上司用 スタンプカード イラ

キれる!!
もう、我慢できない!!
これだけしてやってるのに!
なんでそんなことばかりされるの!
なんで私ばかり!
あなた、おかしいじゃないの!!

イラ
イラ
イラ
イラ
イラ

「被害者」の出来上がり

これだけしてやってるのに!
なんでそんなことばかりされるの!
なんで私ばかり!
あなた、おかしいじゃないの!!

▶ これを「被害者」といいます。
つまり「私は悪くないのに」ひどいことされる
「私はちゃんとやってるのに」怒られる
「わかってもらえない」認めてもらえない

「被害者」の出来上がり

被害者 = 「わかって欲しい」

「私は悪くない」
「私はちゃんとやってる」
「私は正しい、間違っていない」

でも、わかってもらえないので…

「被害者」の出来上がり

被害者 = 「わかって欲しい」

「私は悪くない」
「私はちゃんとやってる」
「私は正しい、間違っていない」

でも、わかってもらえないので…
「わかってくれる人」を探し始めます。

「被害者」の出来上がり

被害者 = 「わかって欲しい」

「私は悪くないよね!」
「私はちゃんとやってるよね!」
「私は正しい、間違っていないよね!」

はい ……うざいです。

「被害者」の出来上がり

被害者 = 「わかって欲しい」

……うざいです。

うざいから、人が離れていきます。すると「誰もわかってくれない」と、さらに被害者に。

さらに……

「被害者」の出来上がり

被害者 = 「わかって欲しい」

さらに……自分が被害者で居続けるためには「加害者」がいなければいけません。

だから



「被害者」の出来上がり

被害者 = 「わかって欲しい」

だから「加害者」を探しに行きます。

「アラさがし」です。

他人のあらを探しては、自分の正しさを訴えます。

そしていつも怒っています。



「被害者」の出来上がり

被害者 = 「わかって欲しい」

加害者を自分の周りに集めて、
どっぴりと被害者の美酒(かわいそう)に
酔うのです。

「私のまわりはバカばかりだわ」なんて。
でも

「被害者」の出来上がり

被害者 = 「わかって欲しい」

でも、やっぱり、自分の周囲から人がいなく
なるのでさびしい。

だから誰かと仲良くなろうとするけれど
自分の意見が言えない癖は残ってるし
被害者意識は残ってるし…

「被害者」の出来上がり

被害者 = 「わかって欲しい」

そこで考え始めます。

「なんでひどい目にあうんだろう」
「なんで自分はわかってもらえないんだろう」
「なんで人が離れていくんだろう」

「被害者」の出来上がり

被害者 = 「わかって欲しい」

そこで考え始めます。

「私のどこが悪いんだろう」
「ここかな、あれかな」

と自分の「悪いところ探し」を始めます。

「被害者」の出来上がり

自分用 スタンプカード

「被害者」の出来上がり

自分用 スタンプカード

悪欠

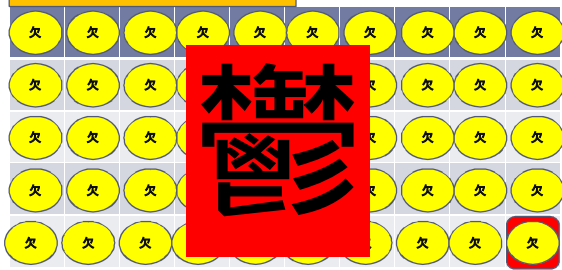
欠	欠	欠	欠	欠	欠	欠	欠	欠	欠
欠	欠	欠	欠	欠	欠	欠	欠	欠	欠
欠	欠	欠	欠	欠	欠	欠	欠	欠	欠
欠	欠	欠	欠	欠	欠	欠	欠	欠	欠
欠	欠	欠	欠	欠	欠	欠	欠	欠	欠

おめでとうございます!
スタンプカードが一杯になりました!

「被害者」の出来上がり

自分用 スタンプカード

悪欠



何から始まったのか

この「被害者モード」「自虐モード」が
多くの問題を引き起こします。

よく考えてみると、
これは何が原因だったのでしょうか。

少し具体的な体験をお話ししましょう。
