根本裕幸著 Hiroyuki Nemoto

なぜ、あなたは他人の目が気になるのか?

Forest **2545**

「人との距離感がわからない」

いつも相手の顔色をうかがってしまって言いたいことが言えなくなる」

「人との関係がぎくしゃくすると、自分が何かしたんじゃないかと思って不安になる」

相手の反応に振り回されて、人間関係に疲れてしまう」

「良かれと思ってやっていることが、相手には重たく感じられてしまうみたい」 つも人間関係が原因で仕事がうまくいかなくなる」

「好きな人がいるけれど、どうやって近づいていいのかわからない」

そんなご相談を、 つい他人に干渉し過ぎて嫌われてしまうことが多い」 20年以上のカウンセリングの中でたくさんお聞きしてきました。

まえがき 人間関係の悩みを解消して自分らしく生きよう!

職場の人間関係はもちろん、夫婦や家族との問題、友人関係や習い事の仲間との関係、 に関

さらにはご近所付き合い……、突き詰めてみると、私たちの悩みの多くが人間関係

えてなくなり、安心して自分らしい生活が送れるのです。 逆に言えば、良好な人間関係を築くことさえできれば、私たちの悩みのほとんどが消

とその場の空気に自分を合わせたり、良かれと思って相手が望むことを優先してあげた 皆さんは、相手の気持ちを考えて自分の気持ちを抑え込んだり、「私さえ我慢すれば」

りすること、ありませんか?

な人が多いものです。相手の気持ちがわかりすぎるがゆえに、つい自分よりも相手のこ 特にそうした問題を抱えやすい人には、感受性の強い人、心がとても優しい平和主義

とを優先しがちです。

るのではなく、 本書ではそうした生き方を「他人軸で生きている」と表現しています。自分を軸にす 他人を軸に行動してしまうからです。

最近、 HSP(Highly Sensitive Person)と呼ばれる心理学の概念が広がりました。 とても

敏感・繊細な気質のことで、およそ5人に1人が生まれ持っているといわれています。

法を記した本がベストセラーになりました。 「敏感すぎる人」「繊細さん」などとも呼ばれ、その生きづらさから自由になるための方

他人軸」で行動し、人間関係に悩みを持ちやすくなっています。

そしてまさに HSP のような気質を持った人が、つい自分よりも相手を優先する

もちろん、相手のために行動しているわけですから、そこに喜びを感じることもある

方で、自分のことを犠牲にして後回しにしてしまいます。

人間関係の悩みを解消して自分らしく生きよ

言ってしまうこと、ありませんか? そのとき、「ゆっくりしたい私」は犠牲になって 物に付き合ってよ!」と誘ってきたら、渋々ながらも笑顔をつくって「いいよー!」と たとえば、あなたは「今日は家でゆっくりしたいな」と思っていても、友達が「買い

心の中に押し込められてしまいます。友達と一緒にいて楽しい時間もある一方で、「ゆっ

くりしたい」と思っていた私の気持ちは満たされないままです。 :も、敏感すぎる人は気持ちの優しい人が多いので、友達と遊びに行ったの

れている自分のことが許せません。「せっかく友達が誘ってくれたのに、疲れた気分に

まえがき

なってる私なんて最低!」と自分を責めてしまうのです。

このように他人軸で生きていると、どんどん心が疲れていきます。

† より複雑さを増してきた人間関係

ことは少ないものです。 あなたも日々感じていらっしゃると思いますが、人間関係が自分の思いどおりにいく

す。付き合いのうえで仕方なく一緒にいるのだけど、一刻も早く1人になりたいと思う ナーにはその気が全然なく現状で満足している、なんて話も職業柄とてもよく耳にしま れることもあるでしょう。また、夫婦関係をもっとよくしたいと思っているのにパート ともあります。一方で、苦手だと思っている取引先から妙に気に入られて距離を縮めら 面は職場でもママ友付き合いでもよくあるシーンかもしれません。 たとえば、好きな異性に近づきたいと思っているのに相手に距離を取られてしまうこ

した新型コロナウイルスの影響も見逃せません。

それは自分軸をしっかり持つことには有効な面もありますが、一方で、孤独感を強く感 他人との距離感がさらに遠くなったことを実感されている方も少なくないでしょう。

またオンライン中心の生活の中で新たな人との距離感に戸惑いを覚えている方も少

なくないと思います。

るのでしょうか? そんなときにどうしたらもっと楽に、自分らしく、まわりの人と付き合うことができ

人間関係の悩みを解消して自分らしく生きよ

† 人との距離を自在に操れるようになるために

ħ は天気と同じように私たちの感情も常に変化しているからで、そうした変化に対応し、 人との距離感は水物で、昨日よかった距離が今日も有効である保証はありません。そ

その時々で一番心地よい関係性を築けることが望ましいですし、私たち全員にその能力

は備わってい

そのように人との距離を上手にはかり、自分が心地よく振る舞えるようになるための

まえがき

方法をご紹介したのが本書なのです。本書を通読することで、人間関係をもっと自分ら

しく、スムーズに構築していく方法や考え方を学んでいただけます。

面が出てきます。あるいは、大好きだったパートナーのことがだんだん嫌になってくる たとえば、仕事において自分が嫌いな人、苦手な人とも付き合わなければいけない場

しく解説させていただきました。 そんな人のために、「嫌いな人とはどう距離をつくったらいいのか?」についても詳 時期も当然あります。

† かつての自分に読ませたい1冊

まず第1章では、人との距離感がうまくつかめない人によくあるパターンを紹介して

ている自分を振り返りながら、コミュニケーションの心理的な側面について学んでいき そこで、人との間に境界線がうまく引けなかったり、スキルやテクニックに頼りすぎ

·のために良いことをしているはずなのに、自分にも人間関係にも悪影響を与えている 人に合わせてしまうといってもいくつかのパターンに分かれます。たとえば、 第2章では他人軸で生きている人の心理について詳しく紹介しています。

第3章ではどうしたら他人軸を手放して、「自分軸」で生きられるのかについて考え

人間関係の悩みを解消して自分らしく生きよ

事象について解説しています。皆さんにとっては今の自分を振り返る機会になると思い

察する力」や「相手に合わせる能力」が生かされる点が大きなポイントです。 そこでは意外かもしれませんが、他人軸で生きていたころに培った「相手の気持ちを

て深く掘り下げます。 第4章では、私たちの人間関係に大きな影響を与えている「お母さん」との関係につ

のです。改めて母親との関係を見つめ直すことで、より円滑な人間関係を構築するヒン ら学びました。言葉はもちろん、価値観や感じ方なども母親との関係 私たちはさまざまなことを、 お腹の中にいたころから一番近い存在であ の中で学んできた るお 母さんか

まえがき

トを得ていただきます。

第5章では、いよいよ自分が心地よいと感じる他人との距離のはかり方について詳し

く解説します。

相手を「信頼する」ことについて学びます。時には難しく感じられる考えもご紹介して いますので、繰り返し読んで役立ててください。 ここでは相手との距離感を「感じること」であったり、「与えること」の重要性から、

第6章ではさらに1歩踏み込んで「嫌いな人」「苦手な人」との距離をどうつくった

らいいのかについてご紹介します。

にどうしたらいい関係を築いていけるのかを順を追って説明しています。 かつてはうまくいっていた関係がぎくしゃくすることもよくあるものです。そんなとき 仕事ではもちろん、さまざまな場面で私たちは嫌いな人と接する必要がありますし、

なる方法が彼らの体験を通じて得られるでしょう。 ています。どれも私のクライアントさんの実体験なのですが、皆さんにとっても参考に そして、第7章では人間関係の「あるある!」な困った事例と対処法について解説し

*

ているかばかりを気にしてビクビクしていました。 に生きていました。自分にまったく自信が持てず、いつもまわりの人たちにどう思われ プライベートでもつまずきの連続でした。そのころの私は今から思えば完全なる他人軸 実は私も、特に20代のころなどは人間関係について悩むことが非常に多く、 職場でも

として多くの方と接する機会をいただく中で、本書で紹介したノウハウを積み重ねてき そんな自分をなんとかしたいと心理学を学び、自分と向き合い、そしてカウンセラー

鮮に感じられるほどいい家族、友人、仲間たちに囲まれて生きています。 今でも稀に他人軸になって振り回されることもありますが、むしろそういう機会が新

てていただければと思っています。 つての私にぜひ贈りたい1冊であると同時に、同じ思いを感じている皆さんに役立

まえがき 人間関係の悩みを解消して自分らしく生きよう! 3

第1章 なぜ相手との距離感がつかめないのか?

- 自分と相手との間に線引きできない人の特徴 「いい人」は「都合のいい人」 / 不義理、非人情になれ / あなたは幽体 離脱をしているかも 22
- あなたをコミュ障にする「正解主義」 / プライベートで会話ができない コミュニケーションスキルの無駄づかいをしていませんか? / 時には下ネタも「正解」になる / テクニックはほどほどに 29
- 言葉だけでコミュニケーションしていると思ったら大間違い

37

言葉は意外と伝わらない / 目に見えない部分でも人は会話をしている

他人軸から自分軸にならないと適切な距離感を得られない バウンダリーとは何か? / バウンダリーがわからなくなる理由 / 自

41

分軸と他人軸 / 本当の安心感は自分軸でしか得られない

第2章 他人軸にいる人が幸せになれない理由

他人軸で生きている人の3つのパターン

2 | | |

「いい人」の仮面をはぎ取るために / NOが言えない気をつかう人:他 人② / YESもNOもわからないで流される人:他人軸で生きる人③ 人軸で生きる人① / YESが言えない自分がない人:他人軸で生きる

2 -2 相手に合わせる天才たちの低すぎる心の充実度

/ なぜ自分軸がなくなるのか?

相手に合わせるのは「犠牲」/ 自分を押し殺していませんか? / お酒 で豹変してしまう人は自己犠牲的に生きてきた?

63

その気づかいが相手を凹ませる / 愛のつもりが罪悪感を与えることに

2 4 「ちょっとドライだね」と言われるくらいがちょうどいい

67

自分がしたいことをすべき / 自分を優先する人になれ

2 -5 ウィズ・コロナ時代の人間関係

た人の軸足とは? / 人間関係が楽になった人の軸足とは? コロナは人間関係をどのように変えたのか? / 人間関係が苦しくなっ

第3章 他人に振り回されないための自分軸のつくり方

3 1 軸にいるようで他人軸にいる(自立 / 人間関係の理想型) 選択肢を増やすと心が軽くなる / 完全なる他人軸 依存状態 / 自分 「相互依存」を目指して自分の意見を通せる自分に 16 相互依存

/ 大人は1人を楽しめる / 1人居酒屋という練習

3 - 3

指差し確認術で意思を明確に

自分軸確立へのレッスン❷

90

車掌や運転士になりきって

をする癖をつける

主語をはっきりさせる / 独り言でも主語をつける / 自分の意思確認

3 4

今を意識することで時間に流されない 自分軸確立へのレッスン③

92

自分と対話することで時間に流されない / 今を忘れないために

3 6

助け合って生きる人間関係をつくる

101

作業をするから、相手に与えることができる

自分軸をつかんだら、相手に意識を向けてみる / 自己判断の罠 / 確認

相手を察するキャッチ力を身につける

96

連帯感を発生させる / 信頼関係は聞くことから / 相手がNOと言え

る選択肢を

3 -5

アイ・メッセージで自分を取り

戻す

自分軸確立へのレッスン●

85

106

第4章 あなたの人間関係をつくる母親の壁

4-1 人間関係の狂った距離感の正体 110

る? / 母親との典型的な関係性 / 父親との典型的な関係性 / 母親と 対人関係の基礎は何なのか? / 感情的な母親に育てられると無口にな

の関係を見つめ直す方法とは?

母親との関係が近いとなぜ結婚できない? / 母親との関係が遠いとな なかなか結婚ができない人の母親との関係 119

ぜ自分の母親が原因で彼氏が浮気をするのか? ぜ結婚できない? / なぜよき娘・息子同士は結婚できないのか? / な

母親から解放される方法 母親から心理的に自由になる方法 125

5 1 適切な距離感をつかむには「感じる能力」がとても重要 相手との適切な距離のはかり方とは? / 言葉を使えばもっと早く

130

5 -2 き / 相手が遠すぎるとサインを出したとき / 距離は時間を使ってコ 族、対同僚でも本質は同じ / 相手が近すぎるというサインを出したと もう迷わないための距離感のつかみ方の基本 136 ントロールするもの 自分の気持ちと同じように相手の気持ちも / 距離感のつかみ方は対家

5 -3 愛されたいならまずは与える / 打算や下心では相手は振り向かない 近づきたければ期待以上のサービスを 143

/ 男女関係の距離感のはかり方とは?

いたのか? / 相手への信頼があるから相手を傷つけられる 私のこと、嫌いになるかもしれませんが… / なぜ傷つけたのに心を開 あえて身を引くことも、相手を喜ばせる術になる / あえて傷つける /

第6章 嫌いな相手への境界線のつくり方

嫌いな相手との間にはっきりとした線を引く ステップ

160

嫌いな相手と付き合うための境界線のつくり方 / 嫌いな人を嫌いと認

嫌いな理由を明確に / 誰かに似てる / 自己嫌悪の投影 / 自分が禁止 「なぜ、嫌いなのか?」を掘り下げる ステップ❷

嫌いな人のいいところってどこだ? / 嫌いな人に対しても応援したく 嫌いな人のいいところをあえて探してみる ステップ❸ している、我慢していることをしている 171

相手への理解 / 自分の器に相手を入れる / 嫌いな人との付き合い方 嫌いな相手を自分の中に入れてみる ステップ4 173

う/ 信頼があれば言いにくいことも言える

第7章 あるある!こじれた関係の直し方

7-1 パワハラ、セクハラ被害者は親近感を抱かれている 184 境づくりを いい人ほどパワハラ、セクハラの被害者に / 加害者をつくっているの は誰だ? / どうしても「NO」が言えないときは /「NO」と言える環

社会人10歳~13歳の思春期と反抗期 / 今まで平気だったものがだんだ ん嫌になる心理 / 離れることのメリットとデメリットを冷静に見つめ 突然、自分や相手の心が変わってしまうのはなぜ? ロリ

る / まわりを巻き込むことで違う道が見えてくる

197

たを強くする 口うるさい姑にブチ切れた嫁 /「いい嫁が来てくれて私はうれしい」 煮ても焼いても食えない!!みんなが悩む嫁姑問題

202

あとがき まず自分、次に相手、そして最後が2人の関係性

207

装丁 山之口正和+沢田幸平(OKIKATA) イラスト・漫画 宮沢ゆい

本文デザイン・DTP

フォレスト出版編集部

第 1 章 つかめないのか?

自分と相手との間に線引きできない人の特徴

†「いい人」は「都合のいい人」

の一番の理由は何なのでしょうか?」という質問をたびたびいただきます。 雑誌の取材などでライターさんから「人間関係が疲れるという方が多いのですが、そ

私はよく次のようなリストを用いて説明します。

□ バカにされたり、見下されるんじゃないか、という恐れがある。	□批判、否定されるのが怖い。	□ まわりの人がどう思っているのかが気になる。	□ 人目を気にする。	□ 他人に気をつかい過ぎる。
---------------------------------	----------------	-------------------------	------------	----------------

〔他人〕を優先するいい人」ということになります。 多少強引ですが、このリストからうかがえる人物像をまとめると「自分よりも相手

もちろん、「そうか、私はいい人だったのか!」と喜んではいけません。あくまで、

されないように、「いい人でいようという意識が強い人」「敏感すぎる人」なだけです。 これは表面的な評価ですから。 本質は、まわりの目を気にして嫌われたり、敵をつくったりしないように、また攻撃

相手からしたら「自分にとって都合のいい人」と軽んじられる対象です。

↑ 不義理、非人情になれ

ぱ焼肉だよね!」と言い出したら、「いい人」であるあなたはそれに同意してしまいま 「最近は便秘気味だから野菜中心の料理を食べたいな」と思っていても、友達が「やっ 「いい人」になってしまうと、自分らしさ、つまり自分の個性が殺されてしまいます。

そこでは、身体に気をつかっている自分を押し殺しています。



ます。 ば、 というのは幸せになる、 いがゆえに、 ないための近道です。 ホッとするだけです。 から楽しくありません。メリットといえ 不義理、 鬼畜生になりましょう」 私はより意図を汲み取っていただきた お伝えしたいのは、「いい人をやめる」 もちろん自分を喪失している状態です せいぜい嫌われないで1日過ごせて 非人情で生きましょう」 強い言葉でこんな提案をし 人間関係に疲れ

「私は私、他人は他人」です。(その言葉をきれいに言い換えれば、

† あなたは幽体離脱をしているかも

なら、もし喜んでもらえなかったら嫌われてしまうかもしれないからだ」 「相手のことを思って○○してあげたが、それで本当に喜んでもらえるか不安だ。なぜ

「どうやら喜んでくれたらしい。良かった。ホッとする。これでひとまず嫌われずにす

したら嫌われてしまうかもしれない」 でくれているけれど、内心はそうではないのかもしれない。どうしよう、もしそうだと 「でも、本当に喜んでくれているのだろうか? 態度が怪しく見えてくる。表向き喜ん

そして、これが強くなっていくと常に自分よりも相手、という意識が根づいてしまい

分がいなくなってしまうのです。 その結果「自分」がいなくなります。「自分」よりも「相手」を優先するあまり、自

その状態を「幽体離脱」と私は呼んでいます。魂が自分を抜け出して、相手のほうに

行ってしまった状態です。

こうなると何かしていても自分がいないわけですから、自分がどんな状態なのかなん

どっと疲れがくる。家に帰ると寝るだけ。週末も起きられない」 てまったく気が向かなくなります。 「すっごく疲れていたとしても、それを無視して仕事をしてしまうので、終わった後に

して、自分が誰と会って、何を話したか、あまり覚えていない」 「パーティがすごく苦手。いろんな人がいるので終わった後はどっと疲れてしまう。そ

いるのがしんどくなってしまう。会いたいはずなのに、早く1人になりたいと考えてし 「一緒にいて楽しいはずなのに、相手の表情や態度がいつも気になってだんだん一緒に

人といるときは幽体離脱して相手の意識に注目しています。 そのとき、自分が疲れて

ようが、元気であろうが、しんどかろうが無視されます。 その人と離れたとき、離脱していた魂が自分に戻ってきます。 すると、

離脱していた間に感じていた感情がどっと戻ってきます。だからすごく疲れてしまうの 幽体 27

です

幽体離脱をしてしまうのは、相手との距離感がうまくはかれていないことが原因です。

分の境界線を引き、それを相手によって使い分けるべきなのです。 頑なに自分の意見を押し通すべきではありません。譲歩できる部分と絶対に譲れない部 自分の感情を押し殺してでも、無理に相手に合わせる必要はありません。もちろん、 ところがこの線を引けず、いつも人間関係に疲れている人は驚くほど多くいます。