

心のモヤモヤ・コメントロール術

監修・六番町メンタルクリニック所長
JDC精神療法センター所長

野村 総一郎 (精神科医)

日々の暮らしにまとわりつく、ちょっとしたモヤモヤ、イライラ、心配事。その解消法をアドバイスします。今回のご相談は、「暗いといわれて自分に自信が持てない」と「友人にどう思われているか不安…」です。



Q 人から「暗い」といわれて、自分に自信が持てなくなってきた

A 世の中、明るい人ばかりだったら、うるさくてしょうがありません。あなたの悩み、ニワトリが先か卵が先かではありませんが、暗いといわれたから自信が持てないのではなく、そもそも自分に自信がないから、暗いという印象を与えてしまうのかもしれない。「どうせ、私(僕)なんて…」と、常にネガティブ思考に陥っていると、そこに少し改善するだけで与える印象が変わってきます。

改善するといっても、いきなりポジティブ思考になれといっているわけではありません。人との会話のなかで、「どうせ」「でも」「だって」などの否定的な言葉をできるだけ使わないようにするのがいいです。否定的な

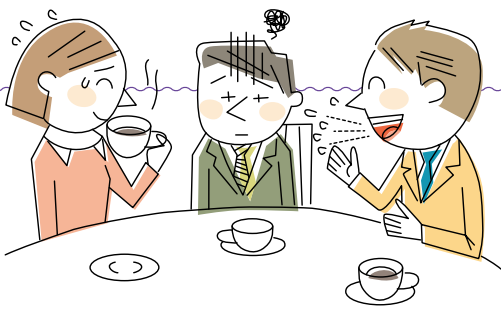
言葉は会話に水をさし、その場の雰囲気を暗くさせてしまいます。逆に、「そうだね」「いいね」「やってみよう」など、肯定的で明るい言葉を積極的に使っていると、思考も前向きになってくるものです。

一方で、「暗い」という言葉自体に傷ついて、自信を無くしているのだとしたら、「暗い」が意味するところを再考してみましょう。

人の性格や雰囲気は、明るければよいというものではありません。機関鏡のように1人でしゃべりまくる人や、いつも馬鹿騒ぎをしているような人は、明るい人だといわれるでしょう。

しかし、周囲は辟易としているかもしれません。このような人たちと真逆の人が暗い人だとしたら、あなたは常に冷静沈着、クールな人、物静かで落ち着いた人だと思われるます。

いつもガチャガチャうるさい人よりも、あなたのような静かな人の傍にいたいと思う人は、世の中にたくさんいます。ありのままの自分に、もっと自信を持ちましょう！



Q 自分が思うほど、友人は自分のことを思ってくれているか不安になる

A 友人にも生活があります。友人に多くを期待し過ぎていませんか？

いきなり突き放すように申し訳ありませんが、ちょっとご友人に寄りかかり過ぎてはいませんか？「不安になる」とは、一見謙虚にみえますが、「もっと自分を気にかけて」の裏返しですよ？

友人関係において、いやすべての人間関係において、最も大切なのは「バランス」です。相手の器、許容範囲を超えて寄りかかり過ぎたらバランスは崩れ、相手との関係性も崩れてしまいます。

「自分が思うほど」とおっしゃるところをみると、あなたのご友人に対する期待値は高すぎるのかもしれない。ご友人にはご家族もおられるでしょうし、あなた以外の友人や恋人もおられるでしょう。仕事もたいへん忙しいかもしれません。「自分はこんなに友人のことを思っているのに」という思いがあるとしたら、それはご友人にとって重荷以外の何も



でもありません。相手のことを思っていないのは、実はあなたの方かもしれませんよ。

相手のことを思うのなら、過剰な期待はしないこと。見返りを求めないことです。普段はそっけなかったり、なかなか連絡をくれなかったりしても、真の友人であれば、いざというときには必ず助けになってくれるはずですよ。

余計な不安や心配は、相手をドン引きさせるだけです。