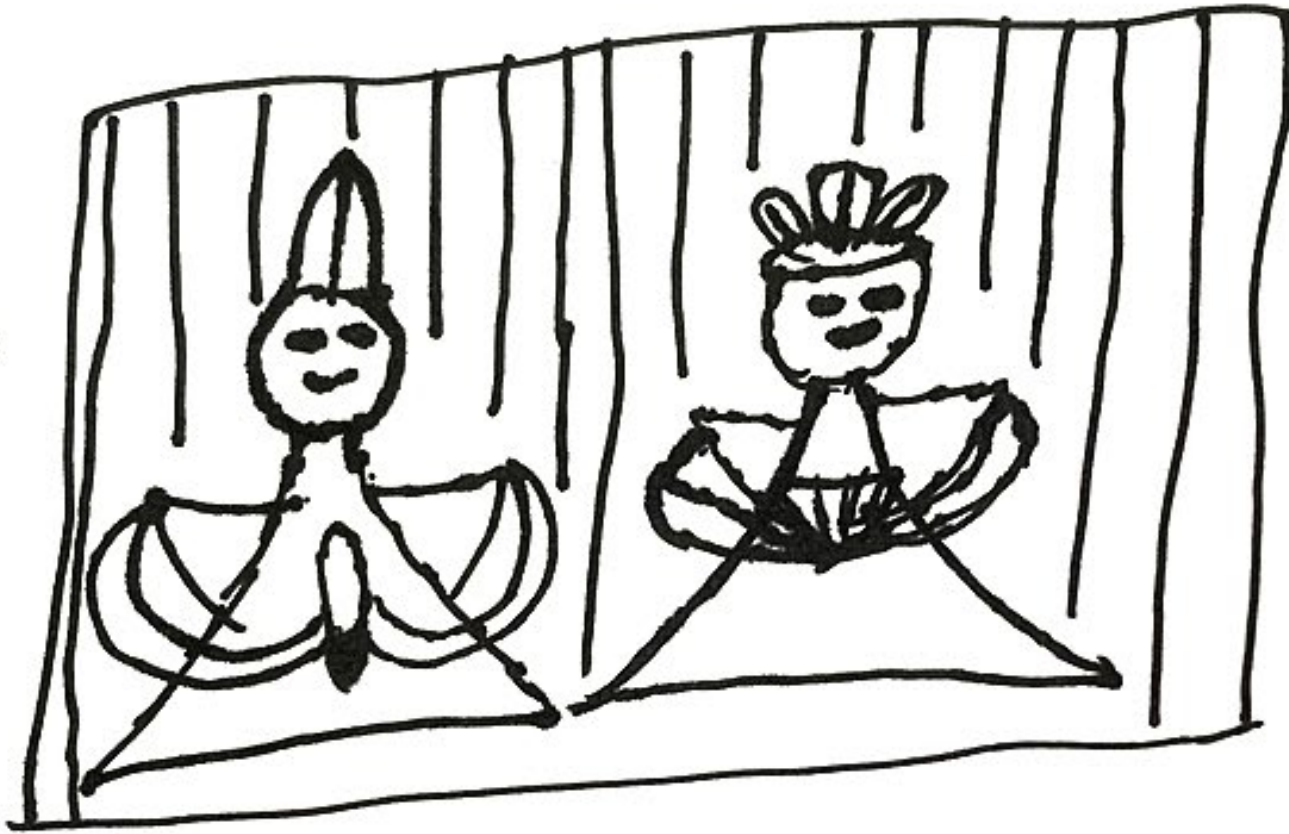
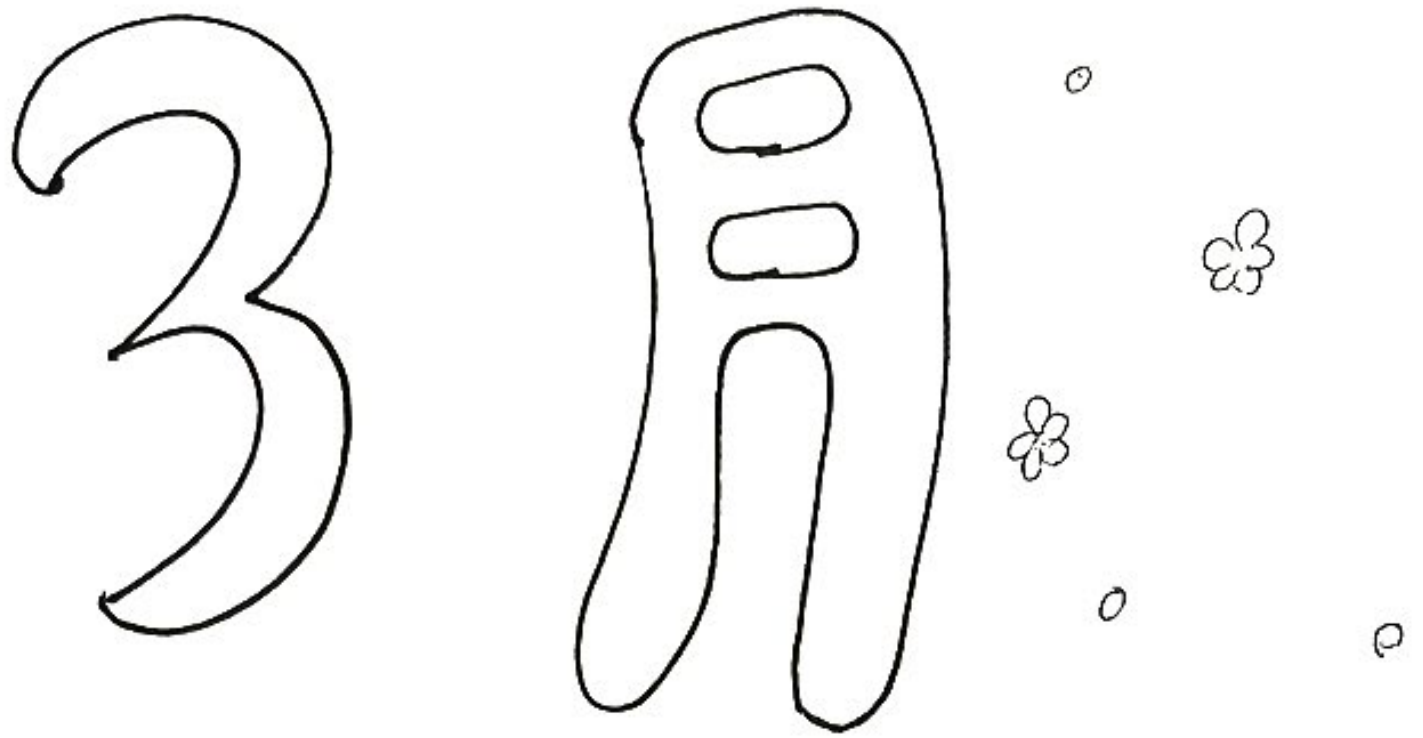


とよ・たち美肌通信

3月号

vol. 176





今月号のとびよち 美肌通信の表紙は

3月にふさわしい、ひなまつりの絵です！

ニコニコ、春の訪れを楽しみに待っているエラです。

ゲームやユーチューブが大好きで、負けず嫌いで負けず嫌いで

お子様が描いて下さいました。ありがとうございます。

○

院長いじめ スタッフ一同 ひな

感謝いたします。



○

誰もか人生を豊かに生きていきたいと思っています。その為の条件の一つに数えられるものに、自分に対する自信だと思っています。自信があるかないかで人生は正反対になると考えます。例えば「仕事も趣味も人間関係も、上手くいっている人には必ず「自信」があります。それとは逆に人の目が気になる・すぐに緊張する・すぐに落ち込むという人に共通するのが「自信のなさ」です。その他にも他人の顔色を窺う、素の自分でいられない、他人といると疲れる、人間関係も上手いかないというのも自信がない人の特徴ではないでしょうか。つまり自信がないと不完全燃焼の味気ない人生になってしまいます。

では自信を失う原因は一体何なのか。その原因には3つあり、それぞれ改善方法について話して参ります。

考えてみて下さい。世の中に自信のない赤ちゃんというのは、一人もいません。自分はダメな人間だとか、ハイハイしてはみともないと考える赤ちゃんはいないはず”です。誰でも最初は自信があった。自信を失う原因さえ取り除く事が出来れば、自分が本来持っていたゆるぎない自信、たぐいまい心を取り戻す事が出来るばかりか、現状よりもっと自由でもっと楽しい人生がひらけてくると思います。

では自信を失う原因の一つ目。「自分が好きじゃない」。自分はダメだ。どうせ自分なんて、あのよりダメな私とか、自分は価値が低いと感じています。この様に自己評価が低くても自信を持つことなんて出来ないのである。では「自分が好きでない」を「自分が好き」に変えるためにはどうしたら良いか。それは、他人を褒める様に声に出して自分を褒める事です。例えば「朝から弁当を作って私って偉い」とか、「文句言わずに今日一日頑張ったよ私って偉い」とか。気分が落ち込んだ時でも「人間だもの、やる気が出ない時だってあるさ、でもきっと大丈夫」という様に励ます。このことをセルフコンパッション(自分の思いやり)という。

これが出来ると更に良い事に、他人へも優しくなれると云います。2つ目は、「相手を不気嫌にするのが怖い」。子供の頃、腕白は、周囲の人を不気嫌にした経験が多いので、人が不気嫌になることに慣れている。この様な人は大人になると強いです。素の自分でいられるから疲れないのです。逆に決山褒められて育った人は以外と自信がない人が多し。何故なら相手が不気嫌になることに慣れていないからです。慣れていないと人生のあらゆる場面で臆病になってしまうこととなります。相手を不気嫌にするのが怖いという事実を打ち消すには、「悪いけど〇〇〇」と考える様にします。すなわち他人の気持ちより自分の気持ちを先に考える様にすることです。つまり「悪いけど〇〇〇」の様に自分の気持ちを優先することで、自信をつけられる様になります。3つ目は他人から「どう思われているかが怖い」です。これは周囲の目が気になって自分がやったり事が出来ないというものです。これを打ち消す方法が「エクスポージャー」です。これは恐怖心を打ち消す唯一にして最高の方法です。やり方は、何でもいいから少しずつ慣らしていく。例えば「高い所が怖いなら台の上に乗ってみる。次に2階へ上がる。次は3階と、少しずつ慣らしていく。実は先に述べた「悪いけど」も一つのエクスポージャーと言えるのですが、「悪いけど」という言に慣れていくという点で、互いと言えるのです。では人からどう思われるかに慣れるためにはどうすればいいか。それは「知らない人に話しかける」です。朝すれ違ふ見知らぬ人に「おはようございます」と挨拶する。それも無理なら道端の御土蔵様に挨拶してみるとか。これらを実践するとどこかで、あなたに対しておからさまに迷惑がる他人や店員さんなどに会すでしょう。でもそれこそが他人を不気嫌にさせる良い練習になるのです。知らない人に話しかけることは自分を鍛える最高の方法。自分に自信が漲ってくるだけでなく、生きづらさも解消されることと思えます。

院長、持