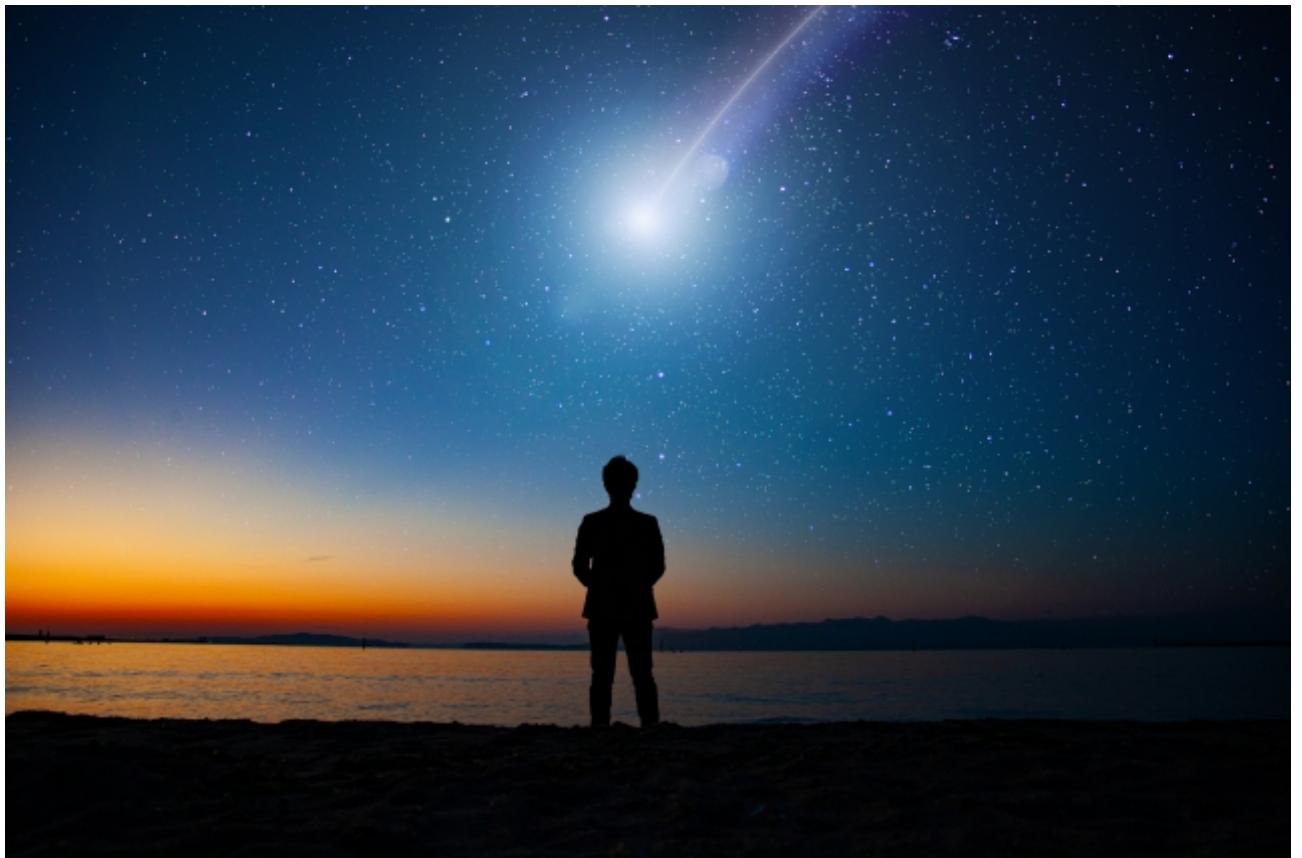


マインドセットの柱12

【振り返り】理想の人間関係の見つけ方



■著作権について本冊子と表記は、著作権法で保護されている著作物です。本冊子の著作権は、発行者にあります。本冊子の使用に関しましては、以下の点にご注意ください。

■使用許諾契約書本契約は、本冊子を入手した個人・法人(以下、甲と称す)と発行者(以下、乙と称す)との間で合意した契約です。本冊子を甲が受け取り開封することにより、甲はこの契約に同意したことになります。

1. 本契約の目的: 乙が著作権を有する本冊子に含まれる情報を、本契約に基づき甲が非独占的に使用する権利を承諾するものです。

2. 禁止事項: 本冊子に含まれる情報は、著作権法によって保護されています。甲は本冊子から得た情報を、乙の書面による事前許可を得ずして出版・講演活動および電子メディアによる配信等により一般公開することを禁じます。特に当ファイルを第三者に渡すことは厳しく禁じます。甲は、自らの事業、所属する会社および関連組織においてのみ本冊子に含まれる情報を使用できるものとします。

3. 損害賠償: 甲が本契約の第2条に違反し、乙に損害が生じた場合、甲は乙に対し、違約金が発生する場合がございますのでご注意ください。

4. 契約の解除: 甲が本契約に違反したと乙が判断した場合には、乙は使用許諾契約書を解除することができるものとします。

5. 責任の範囲: 本冊子の情報の使用の一切の責任は甲にあり、この情報を使って損害が生じたとしても乙は一切の責任を負いません。

前回のワークでは
あなたが欲しい人間関係の形を
書いてもらいました。

では、その理想の人間関係を
どうやって作るのか？

その方法を発表します。

『今あなたが書いた理想の人間に
あなた自身がなってください』

上下関係のない対等な関係が欲しいのなら
あなた自身が同じ目線で接する意識を持つ。

優しい友達が欲しいのなら
あなたから優しい対応を意識してみる。

誠実な友達が欲しいのなら
あなたは絶対に嘘を言わないと誓う。

本音を言い合える人と関わりたいなら
あなたの本音をまずはあなたから伝える。

逆に受け身のままだと
徐々に被害者意識が生まれてしまい

良い人間関係と出会えるかどうかが
すべて運任せになってしまふんですよね。

そうではなくて、
自分からオープンにしていくことが

欲しい人間関係をつかむための
唯一の方法と言ってもいいです。

類は友を呼ぶ
という言葉もあるように、

欲しいものはまず

自分から与えることが大事。

とはいえ、

「自分はそんな立派な人間じゃないし」

「それができたら苦労しないよ…」

という人もいますよね。

一言で言えば、

「自分に自信がない」というケース。

僕も他人と比較しては
自分の劣っている部分ばかりを見て
自信をなくしていたし、

そんな無価値な自分には
与えるものなど何もなくて、

結果的に良い人間関係が築けないんだ…と
自暴自棄になっていたこともあります。

でもそれは、
持つべき「本当の自信」を
しっかりと理解していなかったから。

次回はそんな「自信」に関する
ワークを用意しました。

「自信」と聞くと
嫌味なニュアンスを感じる人も
いるかもしれません。

「自信があります！」
「私、できます！」

といった「できる系アピール」は
時として人をうんざりさせますし、

「自信家」という言葉は
決して褒め言葉ではないですからね。

でも、僕がお伝えしたいのはあくまでも
「人間らしくあるための自信」です。

世間一般として言われている「自信」とは
少し毛色が違う内容となっています。

- ・自己肯定感が低い
- ・生きづらさを感じる

という人こそ

次回以降のセクションは重要となるので
ぜひ取り組んでみてください(^^)/