

マインドセットの柱14

【振り返り】 持つべき「本当の自信」とは？



■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。

前回は「自信とはなにか？」
というワークでしたが、
いかがでしたか？

自分に自信がないことに悩んでいる人は
ものすごく多くて、その大半は
ある勘違いをしています。

あなたが今思っている「自信」というのは
実は必要のない「自信」かもしれません。

前回のワークを振り返りながら
「本当の自信」について
話していきますね。

さて、まずは
僕の例を簡単に書いてみます。

①自分に「自信がない」と思う部分

- ・ 人前で上手く話せない
- ・ 外見が他人より劣っている
- ・ 自分だけ褒められなかった
- ・ 相手との会話が盛り上がらない

②それを逆にしてみると…？

- ・ 人前でも緊張せず流暢に話せる
- ・ 外見が他人より優れている
- ・ 努力が評価され褒めてもらえた
- ・ 相手との会話を盛り上げられる

こんなところでしょうか。

あなたもワークシートに
書いた答えを見返してみてください。

そしてあなたなりに
次の質問の答えを考えてみてください。

「②が出来る自分に変わったとして、
この先の人生を心穏やかに過ごせそうですか？」

確かに出来ることが増えると
「自分もやれば案外できるじゃん！」
と自信が感じられることはあります。

でもそれってたいいていの場合
上を見るとキリがなくて
長続きしないんですよね。

よく、自信をつけるには
成功体験を積みと言われたりしますが、

人の脳は、他人と比較することを
決してやめられません。

なので、
「自分もやればできる」
と成功体験を得たところで

次の瞬間には

「でもあの人に比べたら自分なんて…」

と強烈な劣等感を抱いてしまい
心が折れてしまう可能性が高いわけです。

実際、「自分はこれができる！」という
“成果ありきの自信”はとにかく脆いのです。

“成果ありきの自信”の前に
積み上げなければならないのが
その土台となる“本当の自信”。

それは、

「自分はこうありたい」という
想いを持って生きている自分を
愛おしく（誇らしく）思う気持ち。

わかりにくいと思うので
具体例を挙げます。

この2種類の自信を
しっかりと区別してくださいね。

✓ ”成果ありきの自信”の例

- ・ 営業成績で部内トップになる自信がある
- ・ 自分のスタイルに自信がある
- ・ この試合に勝つ自信がある
- ・ 流暢に話せる自信がある
- ・ ○○さんより優秀という自信がある

✓ ”本当の自信”の例

- ・ 自分の気持ちに正直でいたい
- ・ 他人に寛大でありたい
- ・ 自分に優しくありたい
- ・ 自分の良いところを認めたい
- ・ 心穏やかに過ごしたい

といった想いを大切に
して生きている状態

なんとなく
区別して理解できましたかね？

念のため別の例を挙げると、

注意力が低くてよくミスしちゃうから
「次はミスしないようにするぞ！」
というのも”成果ありきの自信”の思考です。

人間だれしも不完全なものなので
同じ失敗を2回くり返してしまっても
「今はこれでいい」んです。

大事なのは失敗するかどうか
という成果ではなく、

「ミスしないように出来るだけ頑張りたい」
という気持ちに正直に取り組もうと思う自分を
誇らしく思うこと。

これが”本当の自信”です。
ここに成果の良し悪しは一切介入しません。

「こうあるべき」ではなく
「こうありたい」という感覚を
大事にしましょう。

「○○したい」という気持ちは
自分が大切にしたい心の向きを
示してくれます。

できるかできないかは別として、
「こんな風に生きていきたい」
という想いが大事ということですね。

「こうあるべき」という思考に
惑わされそうになったら

「今はこれでいい」という言葉を
□ずさんでみてください。

いつだってそこが出発点であり
誰もが通る道です。

最後に、改めて
あなたが持つべき自信を
5つほど書き出してみてください。

(次のページへ)

- ・ 私は、 _____ たい
という想いを持つ自分を大切にできればそれでいい
- ・ 私は、 _____ たい
という想いを持つ自分を大切にできればそれでいい
- ・ 私は、 _____ たい
という想いを持つ自分を大切にできればそれでいい
- ・ 私は、 _____ たい
という想いを持つ自分を大切にできればそれでいい
- ・ 私は、 _____ たい
という想いを持つ自分を大切にできればそれでいい

書き出せましたか？

状況や成果がどうであろうと関係ない、
「〇〇したい」という気持ちから生まれる
本当の自信を忘れないようにしてください。

まやかしの自信にとらわれそうになったら
「今はそれでいい」

と口にだして、心に栄養をあげましょう。

才能やスキルなどなくても、
「こうありたい」を持っている人は
芯があり強く見えるもので、

自分を攻撃してくるマウント人間も
自然と減っていく効果もあります。

マウントを取る人というのは
自分より弱い人間を叩くものですからね。

「本当の自信」に沿って生きること自体が
あなたの「自分らしさ（信念）」です。

その強さに惹かれ共感してくれる人こそ
あなたの人生において必要な人間関係。

ぜひ本当の自信を習得して
いろんなプラスの効果を感じつつ、

理想の人間関係と出会うための
自信を積み上げていきましょうね！