



「察してよ」をやめられない人

- ①自分の意見を言うことは相手に我慢させること
- ②相手の意見を受入れ自分の気持ちに蓋をしてきた

### 第3の選択肢

自分も相手の意見も、どちらも尊重する





## 本音の伝え方

IメッセージとYouメッセージ

「私は〇〇だと思って悲しかった。〇〇さんはどう思った？」

相手の意見も聞く

「私は〇〇だと思うのだけど、あなたは思う？」

合わないときは話し合う

本音を言ってダメなら結婚しなくていい人





# 自己肯定感の低さ

- ◆物事の捉え方がネガティブ（認知の歪みなど）
  - ・信頼関係が築けない
  - ・コミュニケーションコストがかかる
  - ・決断に自信がなく決められない



# 自己肯定感が低いと…

## 自動思考

浮気してるのかも？



雑に扱われてる

愛されていない

感情：ネガティブ

## フィルター

- ・ 雑に扱われる
- ・ 大切にされない
- ・ 愛されない

## 現実

- 「彼と連絡が取れない」
- 「彼が休みの日に出かける」
- 「初デートで安いお店を予約された」
- 「お店を予約してくれなかった」

# 自己肯定感が高い人

寝てるのかな？



彼が楽しいならOK

たまにはこういう

お店もいいな

感情：ポジティブ

## フィルター

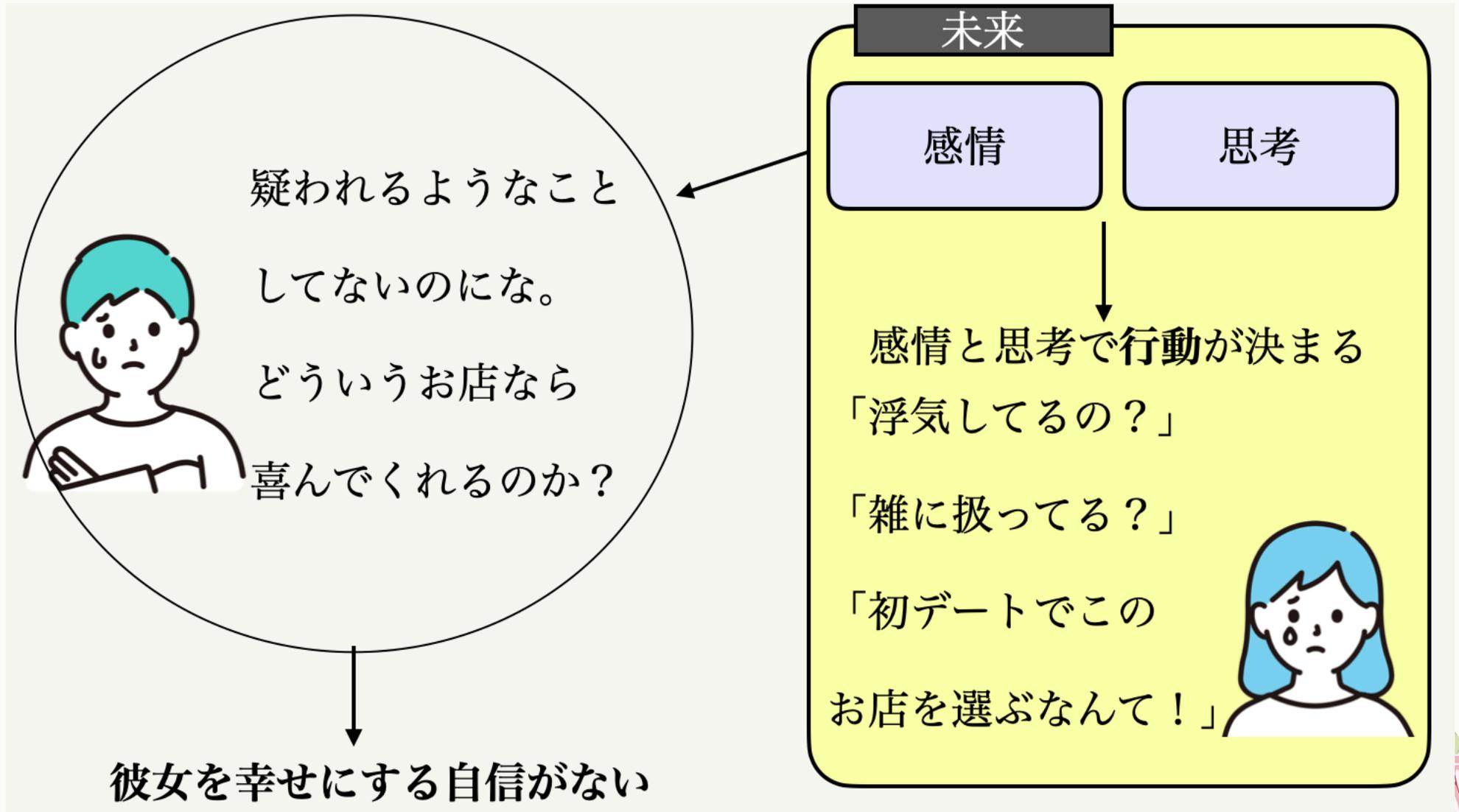
- ・大切にされて当然
- ・愛されて当然
- ・雑に扱われるはずがない

## 現実

- 「彼と連絡が取れない」
- 「彼が休みの日に出かける」
- 「初デートで安いお店を予約された」
- 「お店を予約してくれなかった」



# 自己肯定感が低いと…





# 自己肯定感が高い人

彼が楽しいならOK

ありがとう！  
こういうお店も  
喜んでくれるんだな！



彼女とならうまくやっていけそうだ

未来

感情

思考

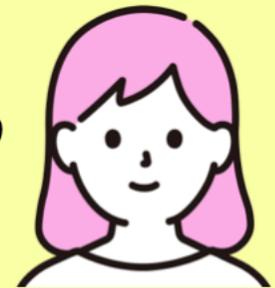
感情と思考で行動が決まる

「楽しんできてね！」

「寝てるのかな」

「たまにはこういう

お店も楽しいな！」





# 自己肯定感を高めるには？

- ①モヤモヤする出来事を書く
- ②感情を書き出す
- ③なぜその感情が出てくるのか考える
- ④「それって本当？」 「根拠は？」
- ⑤どう考えたらうまくいく？

※客観視、理性的に考え行動できるようになる





## まとめ

- 蛙化現象は珍しいことではない
- 受け身は大きな損失
- 「察してよ」は甘え
- 自己肯定感を高めよう





ご視聴ありがとうございました

