



同一化

- ・持つものやすることと自分を同一化
(お金、容姿、地位、パートナー、学歴、所有物、職業など)

他者からの異論や批判を自分の存在そのものに対する否定、攻撃、尊敬の欠如と結びつける

- ・あなたが私の主張の正当性を理解できないのはあなたが無能だからだ

他者や環境に対する怒り、批判

- ・なんでこうしてくれなかった
- ・なんでこうしてくれない
- ・なんでわかってくれない
- ・みんな私を～する
- ・(相手からの批判に対する反発)

自己正当化

- ・私は悪くない。私にはこんな事情がある(あったから)しかたない
- ・常識的に考えて私が正しい
- ・あなたが～してくれたら、私も～できるのに(できたのに)
- ・私の言い分をわからないあなたが無能だ

傷つきへの恐れ

- ・また～になるかも
- ・批判、利用、拒絶、馬鹿にされるのが怖い
- ・できなかつたらどうしよう
- ・完璧／正当／良い人でいなければならない
- ・他者より優っていなければならない
- ・借りができたなら返さなければならない
- ・容姿や能力の弱点、過去の失敗を隠したい

悲しみ

- ・(～よりも)私はダメ、劣っている
- ・どうせ自分は～だ
- ・どうせ自分には無理

エゴ

「私が、私が」「私に、私に」

愛されなくなることを恐れる
認められないことを恐れる
間違うことを恐れる
自分を「犠牲者」に仕立て上げる
善悪をジャッジする
他人を思い通りにコントロールしたい

優越感

- ・あの人は哀れ、かわいそう、イタイ
- ・私の方がすぐれている
- ・私の方が真理をわかっている
- ・私はあの人のような馬鹿な真似をしない
- ・私だったらこうする／できる
- ・私はあの人みたいに無能ではない

自分への怒り、批判、自責

- ・自分は役に立たない無能な人間だ
- ・あの時こうすればよかったのに
- ・私のせいで

承認欲求

- ・私の方がすぐれていると証明・確認したい
- ・私の有能さをわからせたい、相手を打ち負かしたい
- ・(自分を卑下して)「そんなことはない」と慰めてほしい
- ・感謝してほしい、尊敬してほしい、注目してほしい

本音、本当の望み

エゴ



エゴの声と自分の本音を切り分ける4step

Step1:自分の中にあるエゴの声を感ずる（自分の本音ではないことに気づき、認める）。

Step2:エゴの「良き意図」を認め、自分を助けようとしてくれていることに感謝する。

エゴに名前をつけて、心の中で話しかける。

例) 「ねえ、●●。君がわたしを助けようとしてくれていることも知っているよ。

君は、わたしが傷つかないように守ってくれようとしているんだよね」

Step3:エゴに「心配しなくていい」「休んでいてほしい」と伝える

例) 「でも今は、わたしにこの出来事への対処を任せてほしいんだ。わたしはいつか、しっかり自分を愛して、他の人たちが同意してくれなくても、何か失敗しても、それでいやな気分にならないようにしたい。心配しなくていいよ。大丈夫だから。わたしに、そうさせてくれることに感謝しています。そろそろ、君の助けがなくてもやっていけそうだと思うんだ」

「時にはイライラすることもあるけど、それをわたしはありのままに認めたいと思う。わたしはいま、自分の思い通りに生きて、その結果はきちんと引き受けたいと考えているんだ。だから、もうあっちに行って休んでいてほしいの。わたしはこれから、自分で人生の舵をとり、その結果を、潔く引き受けるから」

Step4:エゴの声に影響される行動を少しずつやめていく。

例) ・傷つくことへの恐れから頑張ることをやめる

・相手を打ち負かすために粗探しをするのをやめる

・自己正当化の言い訳をずっと考え続けるのをやめる

・他者からの反論を自分に対する悪意ととらえるのをやめる