

あの人気が気になる！その仕組み

CMWサポート特別講座



3/19/2023 西脇みえこ

どんな人が気になりますか？

プレワーク：気になる人とその理由を書き出しましょう

(イライラする、ざわつく、ムカつく、うらやましい、嫉妬などなど)

書き方例

気になる人	その理由
山本先生	責任感が薄い。仕事が終わってなくても定時になると帰ってしまう
電車の中で会う学生	高齢者や妊婦さんが立っていても席を譲らずスマホを見ている
石川先生	仕事が早い。無駄なことは引き受けず、効率的に仕事をし、確実に成果を上げている
大谷翔平さん	ピンチでも前向き、笑顔でチームメイトを応援している

今日のゴール

気になる人が目の前に現れる仕組みを知る
自分の中のジャッジメントに気づく



気になる人：私の場合

山本教頭先生（仮名）

- ・ 愛想がいい
- ・ ポリシーが感じられない
- ・ 面倒な仕事を人に回す
- ・ 私に戸締りを頼んで先に帰ることが多々あった

↑ **責任感がない**



ポリシーがない
愛想だけはいい

気になる人：私の場合

小宮さん（仮名）

- ・ 影響力がある
- ・ 人から慕われている
- ・ 私がやりたかったことをやっている

↑ ずるい、羨ましい

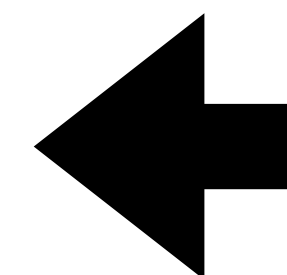


影響力
ファン、フォロワー
成功

気になる人とは？



- ・ 何をしているのか
- ・ どうしているのか
- ・ どんな価値観？
- ・ どんな行動？
- ・ 言っていること
- ・ 周囲の反応は？



気になる人とは？

その人自身ではない



そんなことするなんて！

なんでそうするの！？

どうしてやらないの！？

信じられない！！

なんであの人だけ！

許せない！

ずるい！

気になるのはココ！



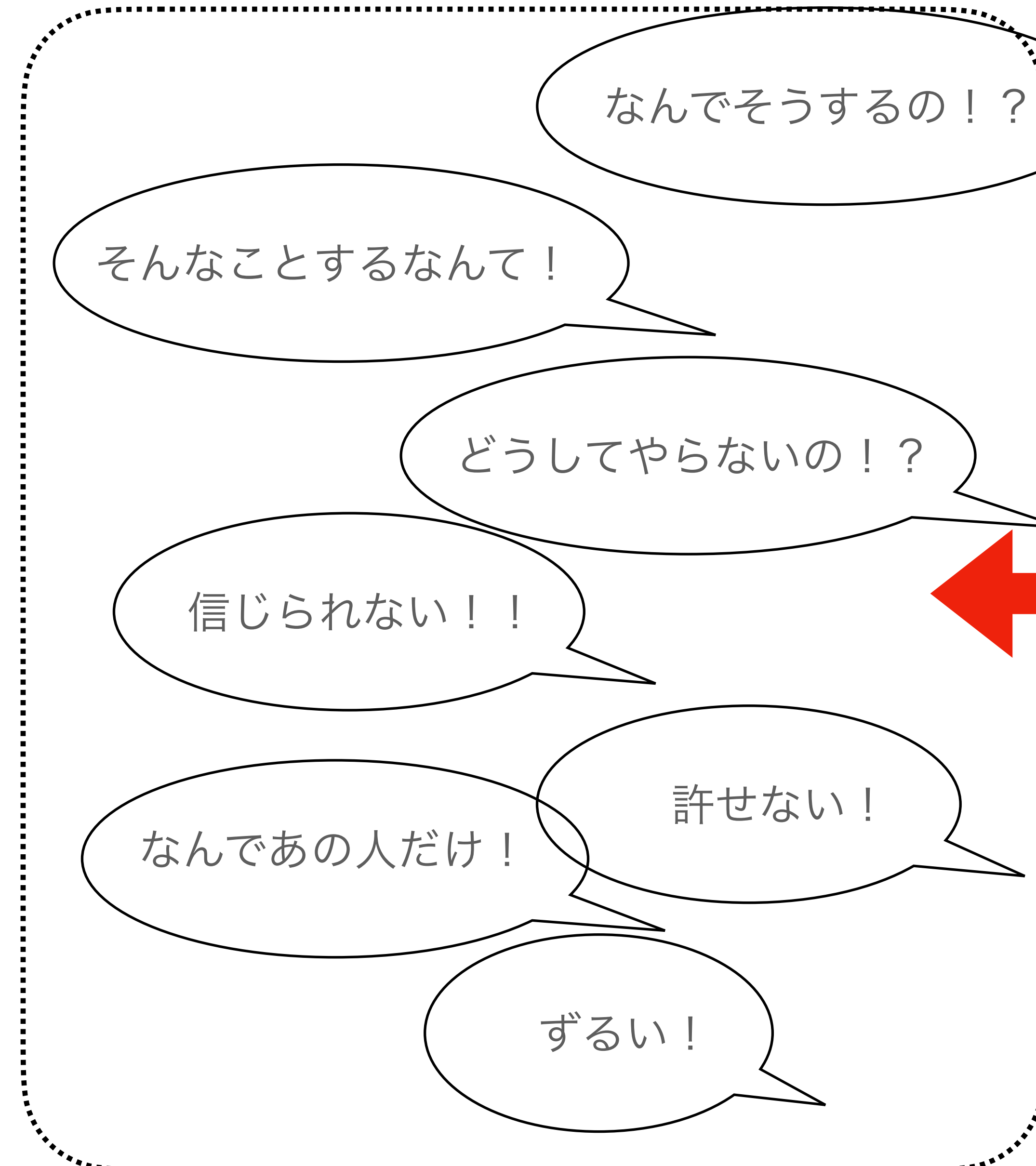
ワーク 2：何が気になる？

プレワークで書き出した人（怒らせる、悲しませる、嫌いだ）の中から、一人選んで、次の問いに答えましょう

1. その人について引っかかっている点を書きましょう
例：山本教頭はいいかげん、責任感がない、仕事ができない
2. 私は、その人のどうしてもらいたいのかを書きましょう
例：責任を持ってやるべきことをやってほしい
3. その人はどうすべき／どうすべきではないと思いますか？
例：自分の仕事を安易に人に任せるべきではない
4. その人のことをどう思うか、あえてジャッジしてみましょう
例：山本教頭は無責任である



ありのままの
現実



← 自分のフィルター



判断・審判・決めつけ

~~ありのままの
現実~~

そんなことするなんて！

なんでそうするの！？

どうしてやらないの！？

信じられない！！

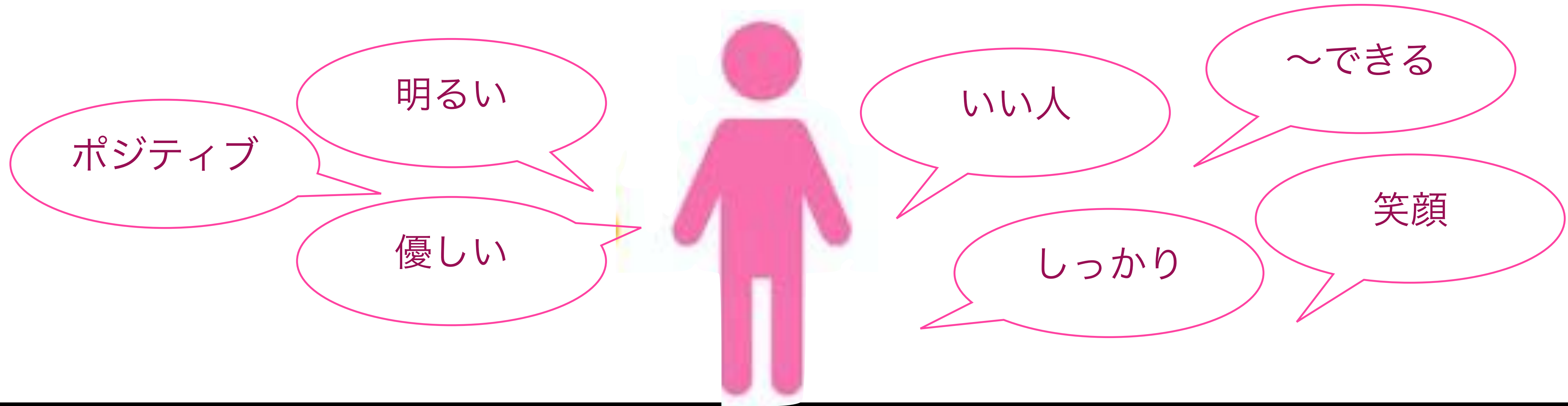
なんであの人だけ！

許せない！

ずるい！

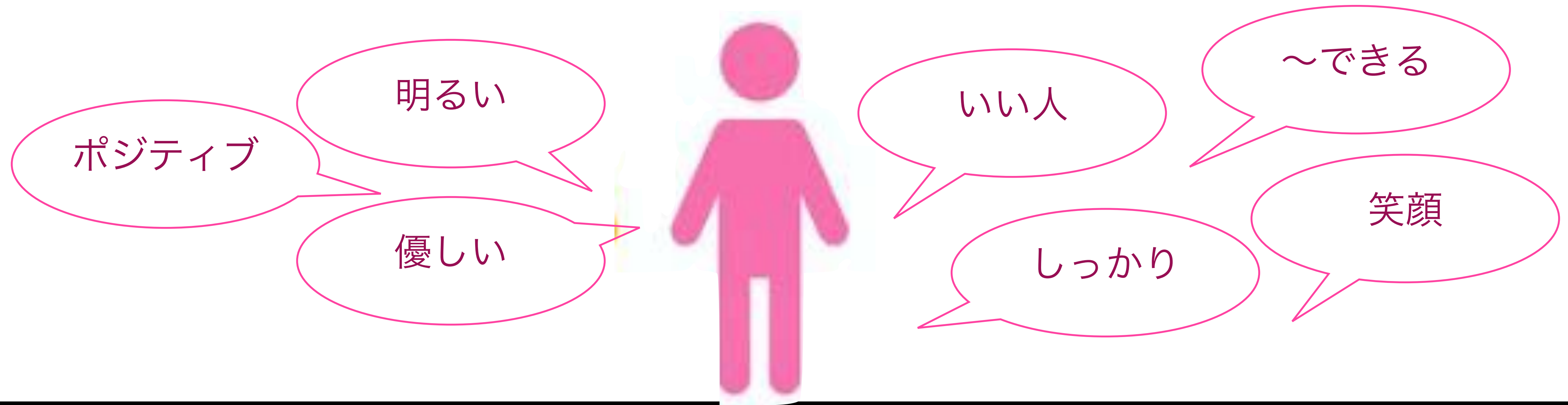
自分のフィルター

人をジャッジ・否定する時に
起きていること



顕在意識（見える世界）

あっていい、ありがたい私



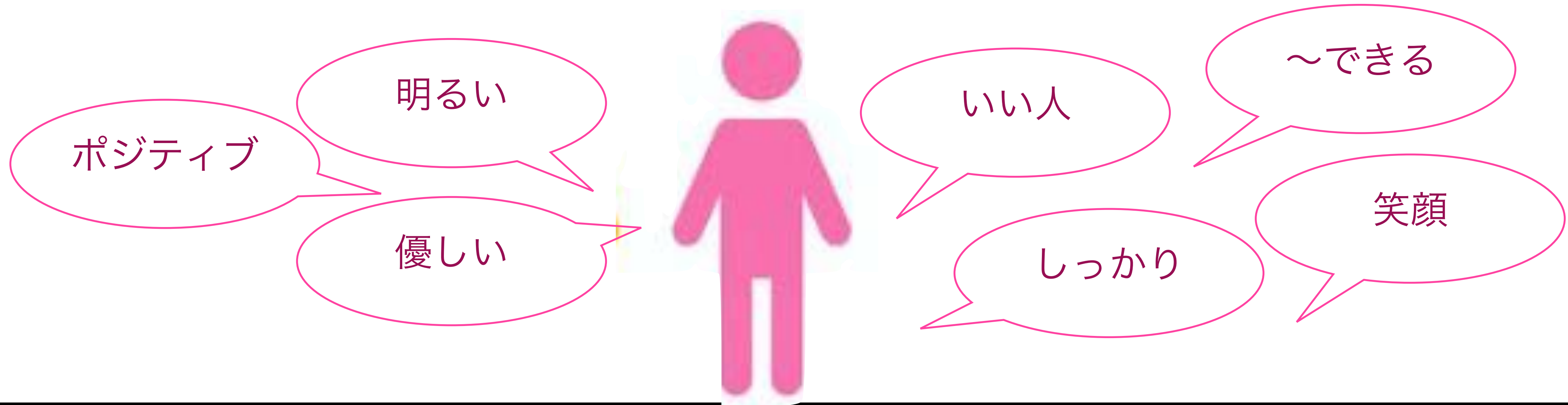
意識のふた（抑圧：ないことにする）

潜在意識（見えない世界）

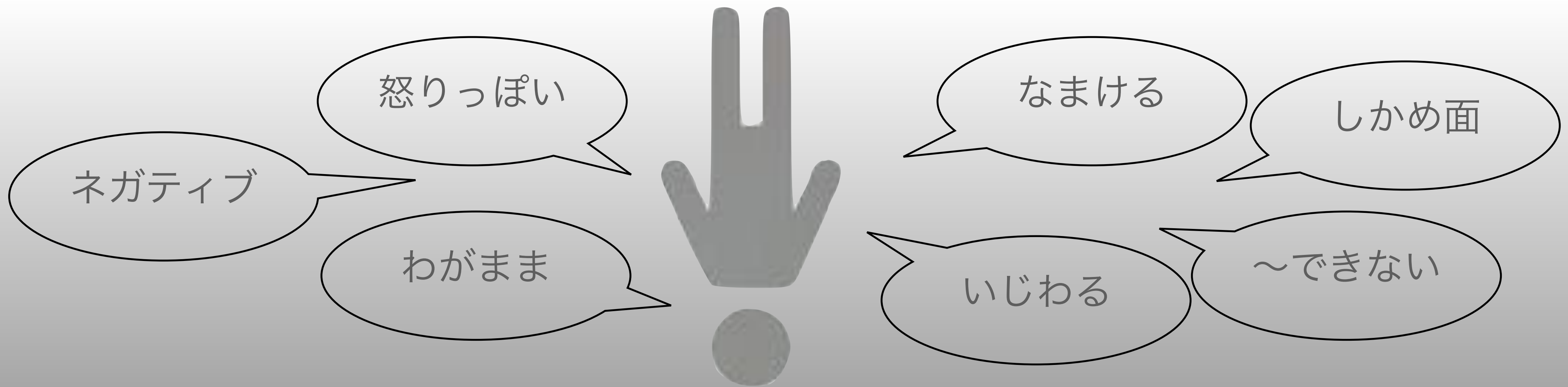
あってはならない、ありたくない私

顕在意識（見える世界）

あっていい、ありたい私



意識のふた（抑圧：ないことにする）



潜在意識（見えない世界）

あってはならない、ありたくない私

投影 = 映して見ること



あんな人嫌い！
あってはならない



いい自分

意識のふた (抑圧: ないことにする)

シャドー (影) = ないことにされた自分



こんな自分嫌い！
あってはならない

悪い自分

投影とは、ないことにした自分（シャドー）が
他の人の姿を借りて現実に現れること

・一人ではできない人

イライラ、おせっかい
なんでできない？

・攻撃してくる人

怖い、苦手
怒らせないように・・・

感情



投影とは、ないことにした自分（シャドー）が他の人の姿を借りて現実に現れること

・一人ではできない人

・攻撃してくる人

感情

イライラ、おせっかい
なんでできない？

怖い、苦手
怒らせないように・・・



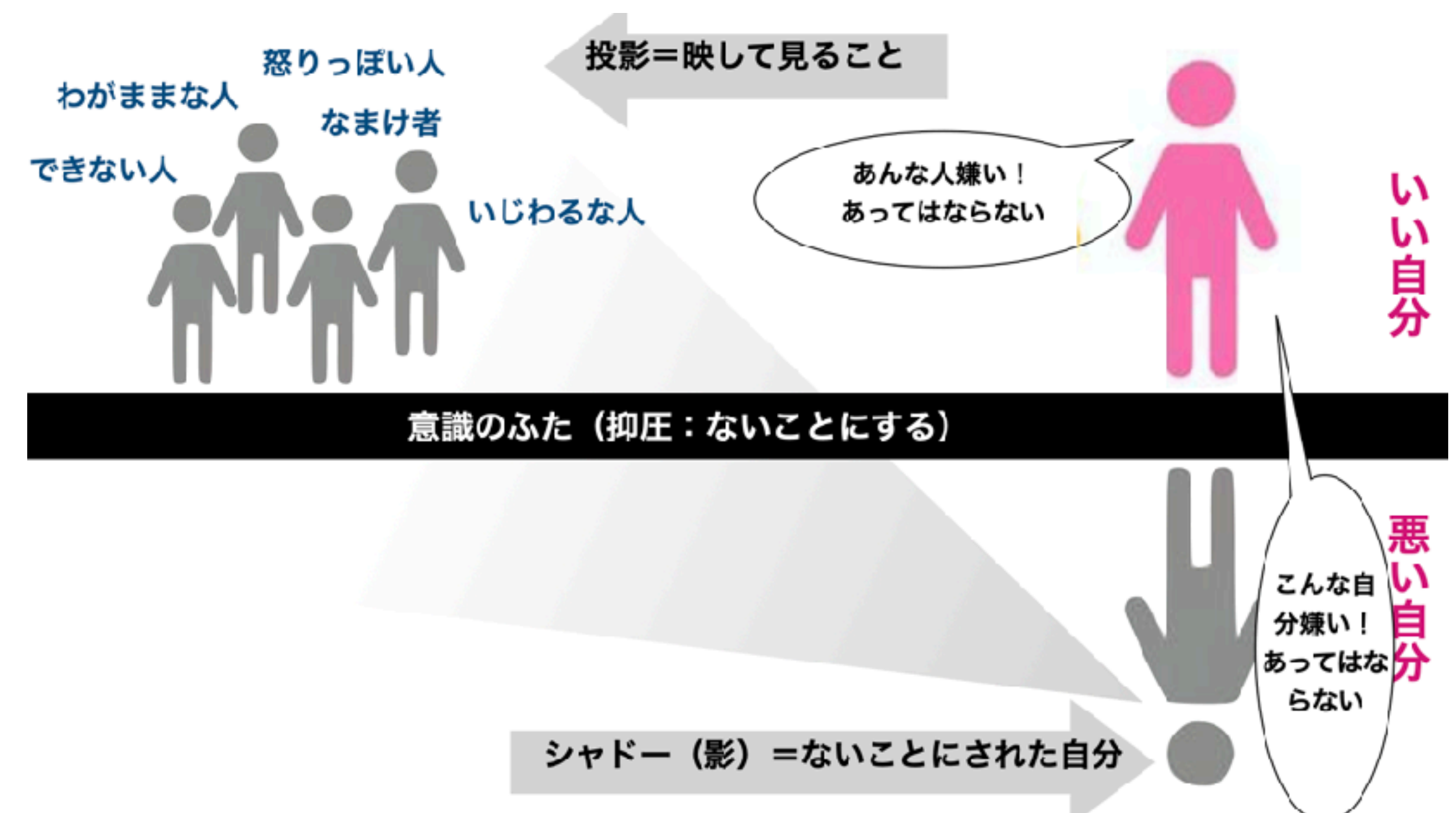
意識のふた（抑圧：ないことにする）

- ・一人でできない自分
- ・人に頼る自分

- ・怒りっぽい自分
- ・人を責める自分

シャドーと投影の仕組みをまとめると・・・

- あってはならない自分 = シャドー (影)
- シャドーをないことにすること = 抑圧
- 抑圧したシャドーが他人の姿として現実に現れること = 投影

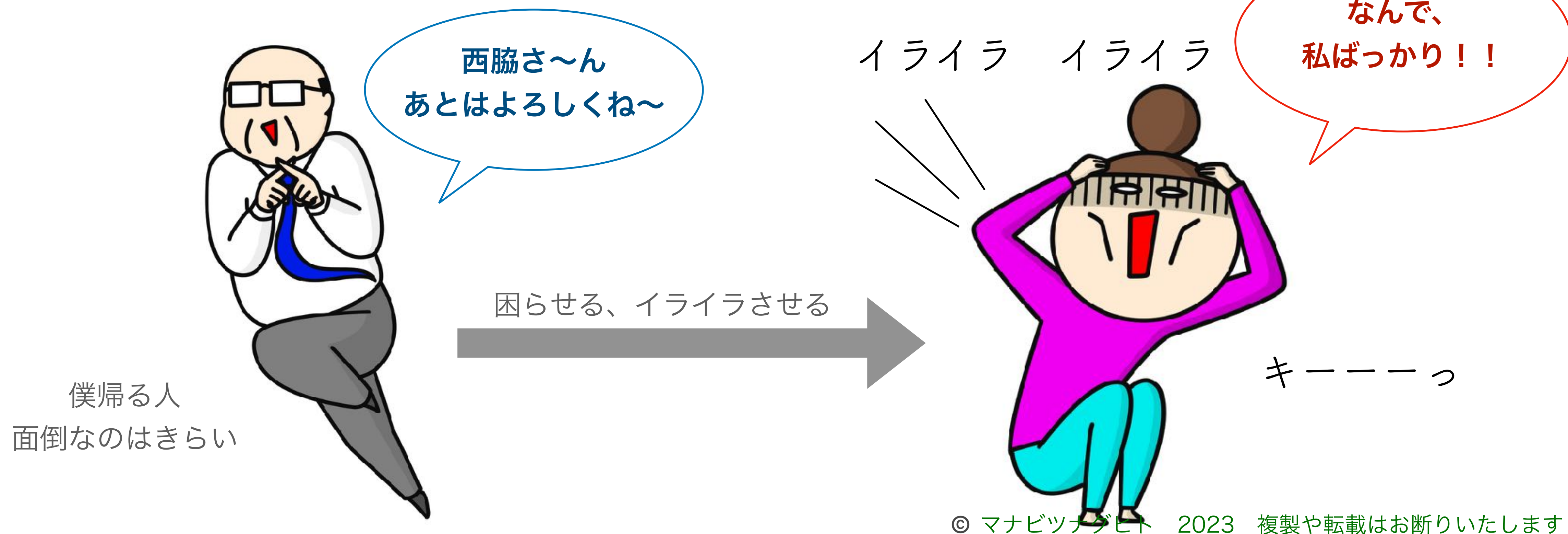


私の場合はどうだったか・・・

気になる人：私の場合

山本教頭先生（仮名）

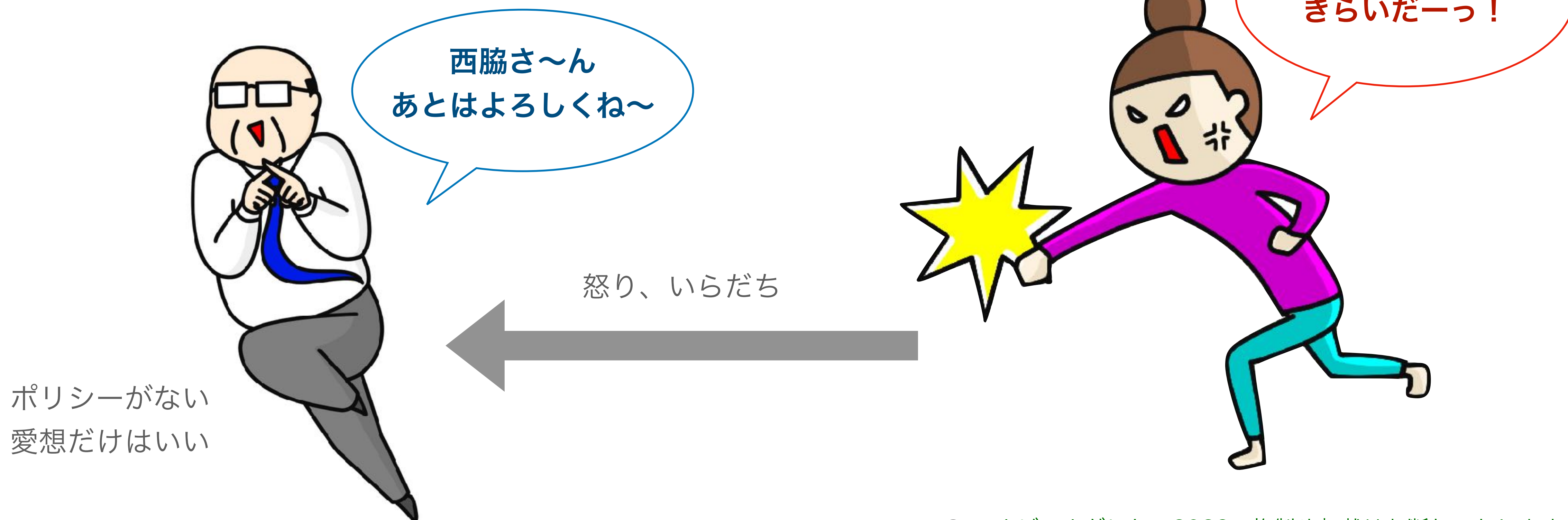
- ・面倒な仕事を人（特に私）に回す
- ・私に戸締りを頼んで先に帰ることが多々あった



気になる人：私の場合

山本教頭先生（仮名）

- ・面倒な仕事を人（特に私）に回す
- ・私に戸締りを頼んで先に帰ることが多々あった



気になる人：私の場合

山本教頭先生（仮名）

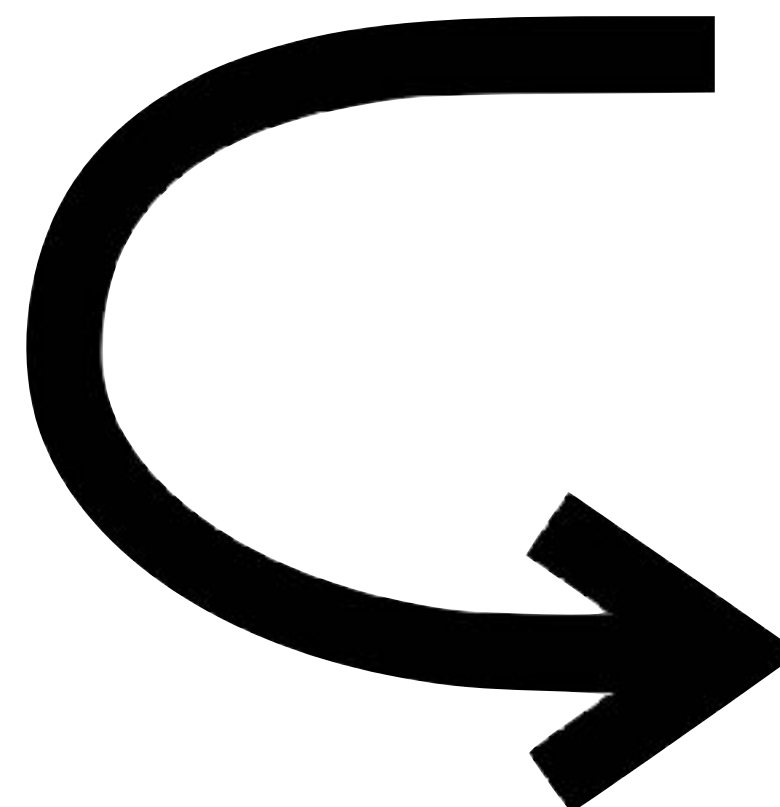
- ・ 面倒な仕事を人（特に私）に回す
- ・ 私に戸締りを頼んで先に帰ることが多々あった



西脇さ～ん
あとはよろしくね～

ポリシーがない
愛想だけはいい

怒り、いらだち



人に任せちゃダメ
私がやらねば！

あれもこれも
全部やらねば！！

気になる人：私の場合

山本教頭先生（仮名）

- ・面倒な仕事を人（特に私）に回す
- ・私に戸締りを頼んで先に帰ることが多々あった



西脇さ~ん
あとはよろしくね~

私から人へ

私から私へ

怒り、いらだち

無責任!!
きらいだーっ!

人に任せちゃダメ
私がやらねば!

ポリシーがない
愛想だけはいい

ありのままの
現実

私、がないことにした私（シャドー）とは？



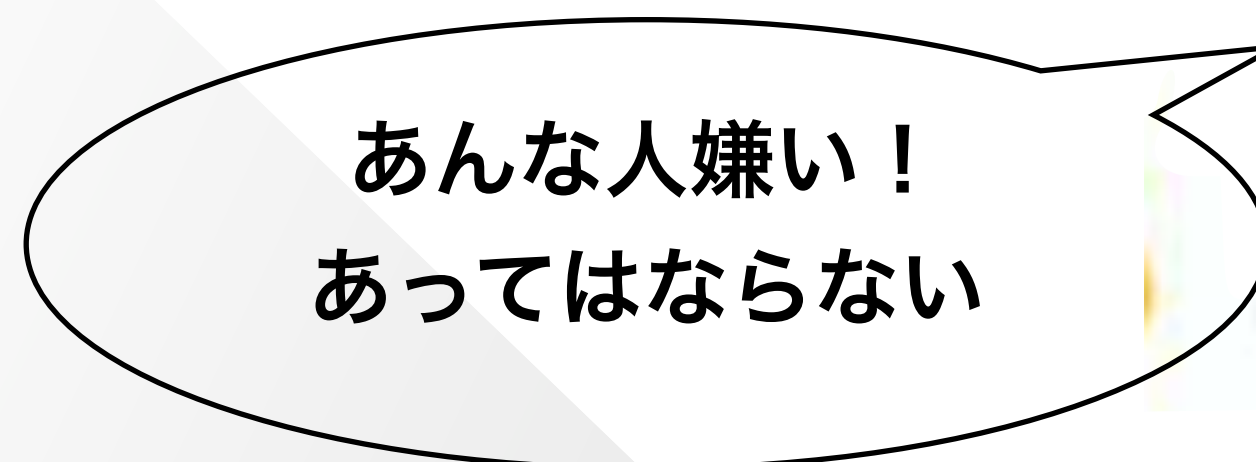
あんな人嫌い！
あってはならない



意識のふた（抑圧：ないことにする）



私、がないことにした私（シャドー）とは？

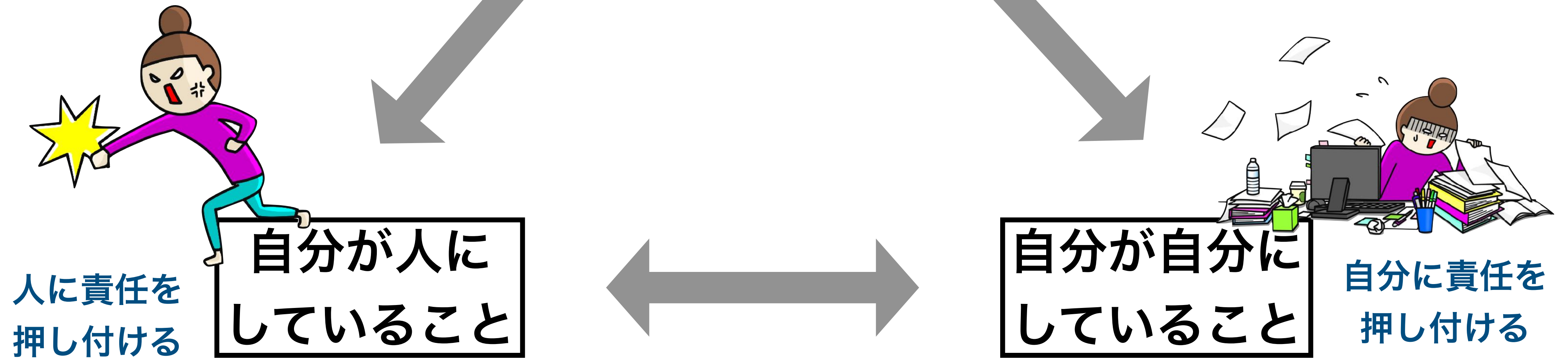


意識のふた（抑圧：ないことにする）

- ・ 責任感のない自分
- ・ 人に頼る自分

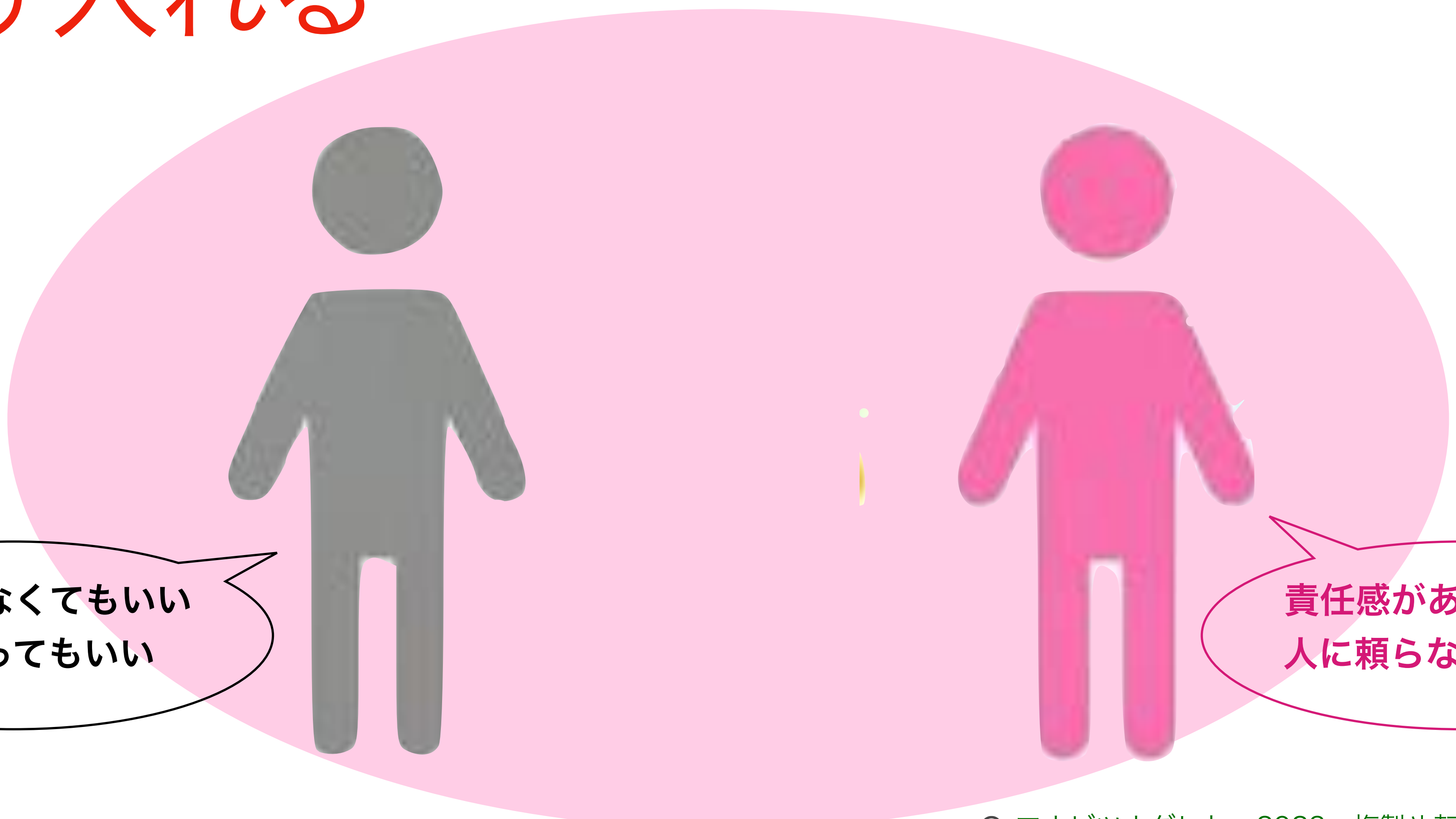


投影の三角形



わかった！じゃあどうすればいい？

私がないことにしていた私（シャドロー） を受け入れる



責任感がなくてもいい
人に頼ってもいい

責任感があってもいい
人に頼らなくてもいい

ワーク3：あってもいいにする

ワーク2の4について

4. その人のことをどう思うか、あえてジャッジしてみましょう

例：山本教頭は無責任である

① ～～は、を全部「私は」にして読んでみる

例：私は無責任である

② 「私は・・・でも・・・でなくてもどちらでもいい」にして読んでみる

例：私は無責任でも無責任でなくてもどちらでもいい



気になる人：私の場合

小宮さん（仮名）

- ・ 影響力がある
- ・ 人から慕われている
- ・ 私がやりたかったことをやっている

↑ ずるい、羨ましい



影響力
ファン、フォロワー
成功

投影 = 映して見ること



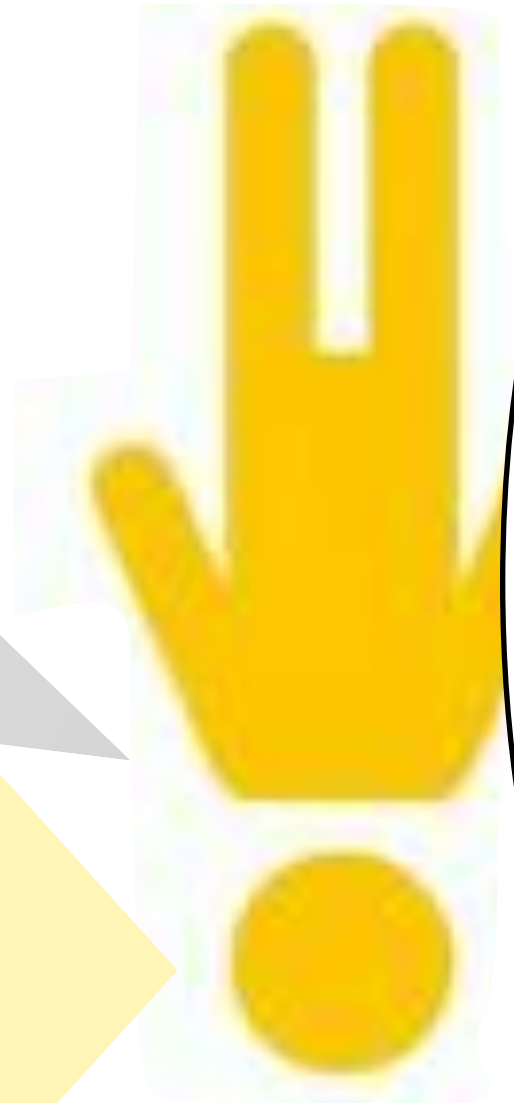
あの人はいいなあ
私には無理だなあ



ほどほどの自分

意識のふた (抑圧: ないことにする)

ゴールデンシャドー
= ないことにされた自分の輝き



すごい
私は
そうなっ
てはいけ
ない

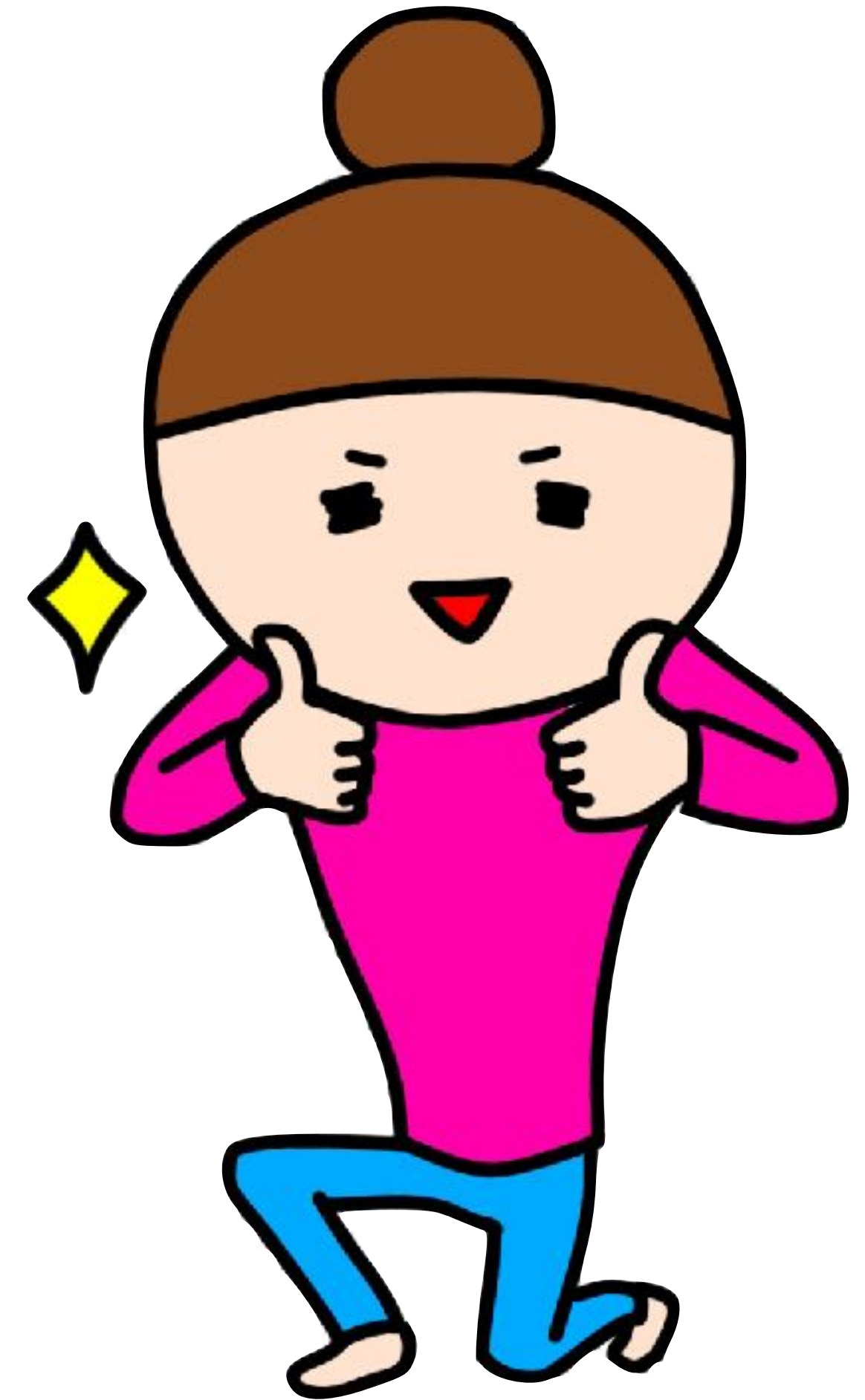
輝く自分

抑圧・投影の構造

- ・ あってはならない、と**抑圧**（なかったことにする）したものが潜在意識で**シャドー**になる
- ・ 潜在意識の**シャドー**が、顕在意識に**投影**される（現実の人や物事として現れる）
- ・ その**投影**されたものや人が自分自身の**悩み**を引き起こす

今日のまとめ

- ・ 自分の中のジャッジメントが、悩みを引き起こす現実として現れる
- ・ 自分のジャッジメント、とらわれを知り、手放していくといい



フリートーク