

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

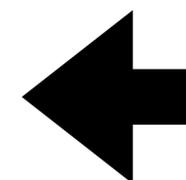


影響力
ファン、フォロワー
成功

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！



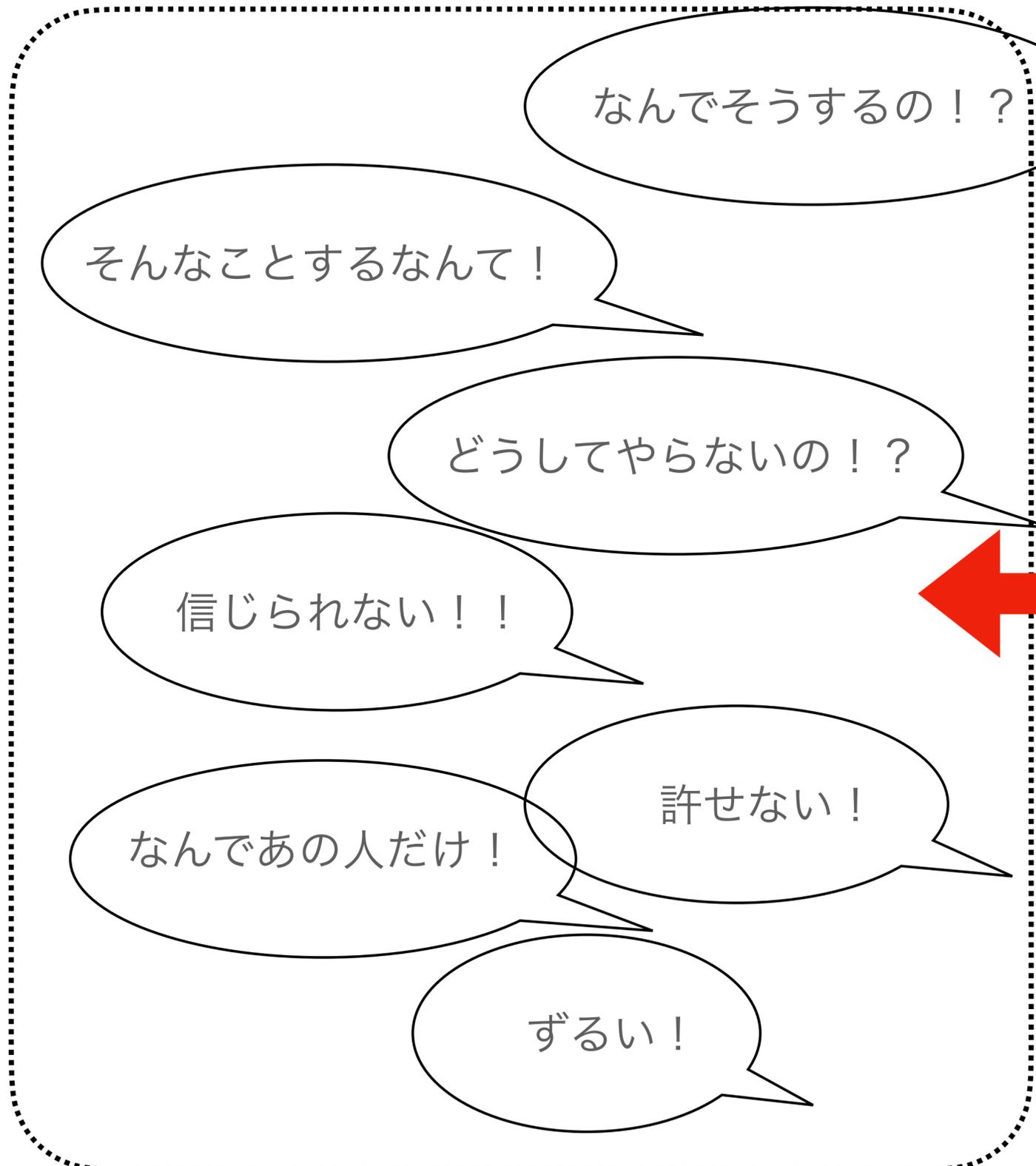
ワーク 2：何が気になる？

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



なんでそうするの!?

そんなことするなんて!

どうしてやらないの!?

信じられない!!

許せない!

なんであの人だけ!

ずるい!

← 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！！

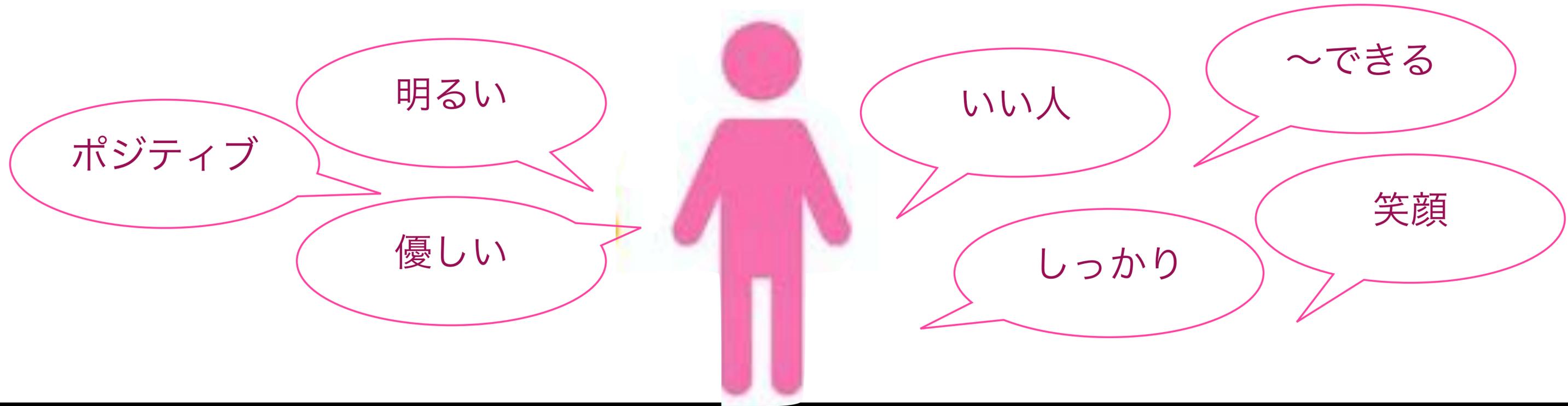
なんであの人だけ！

許せない！

ずるい！

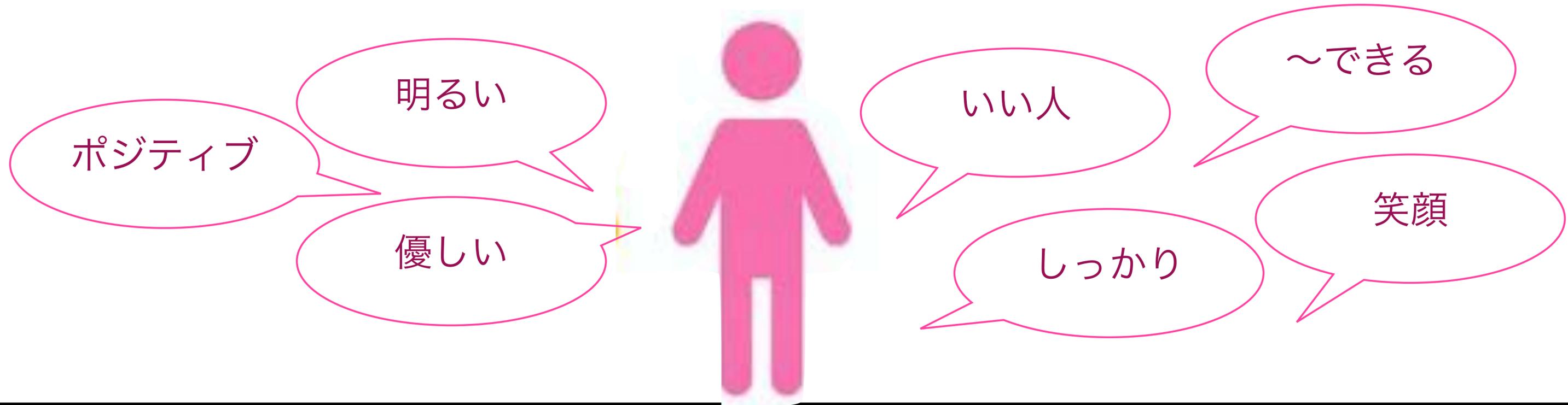
自分のフィルター

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



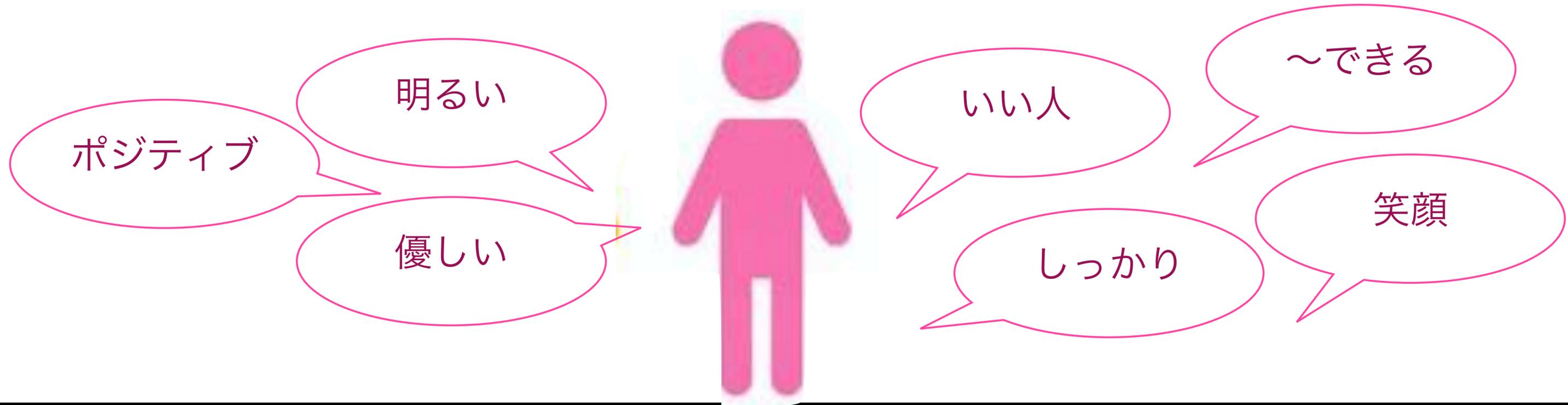
意識のふた（抑圧：ないことにする）

潜在意識（見えない世界）

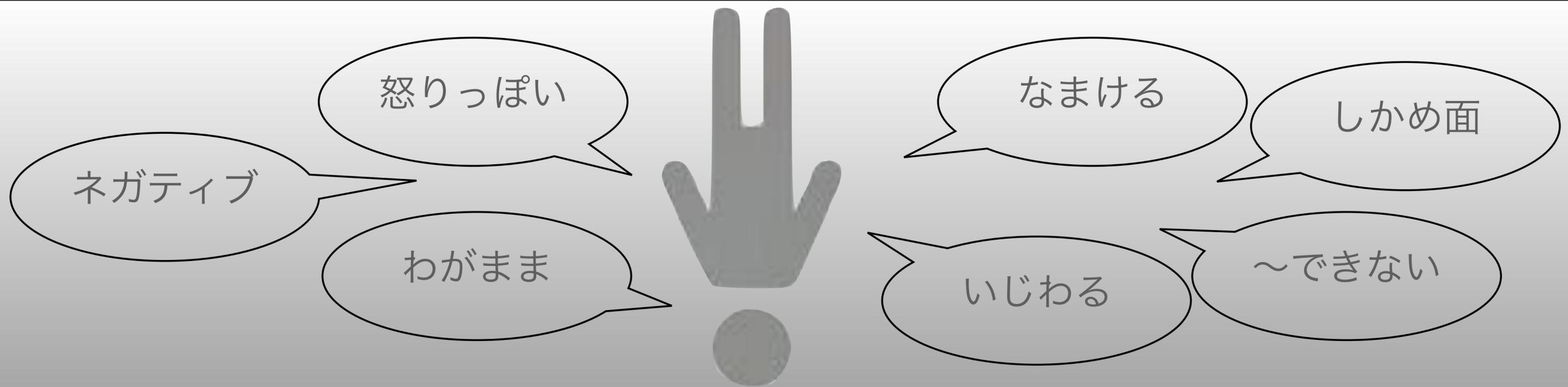
あってはならない、ありたくない私

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・・・



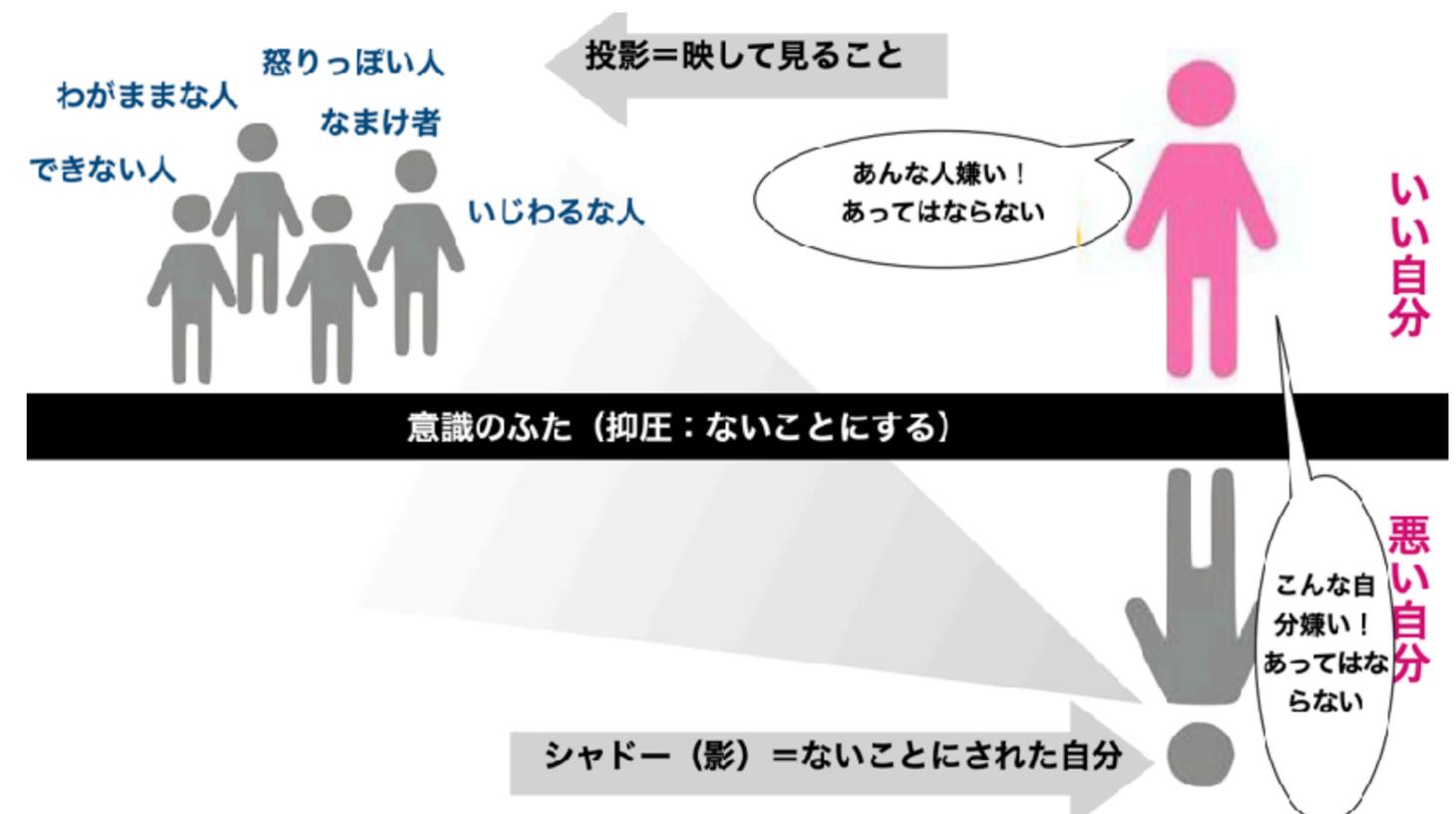
意識のふた（抑圧：ないことにする）

- ・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

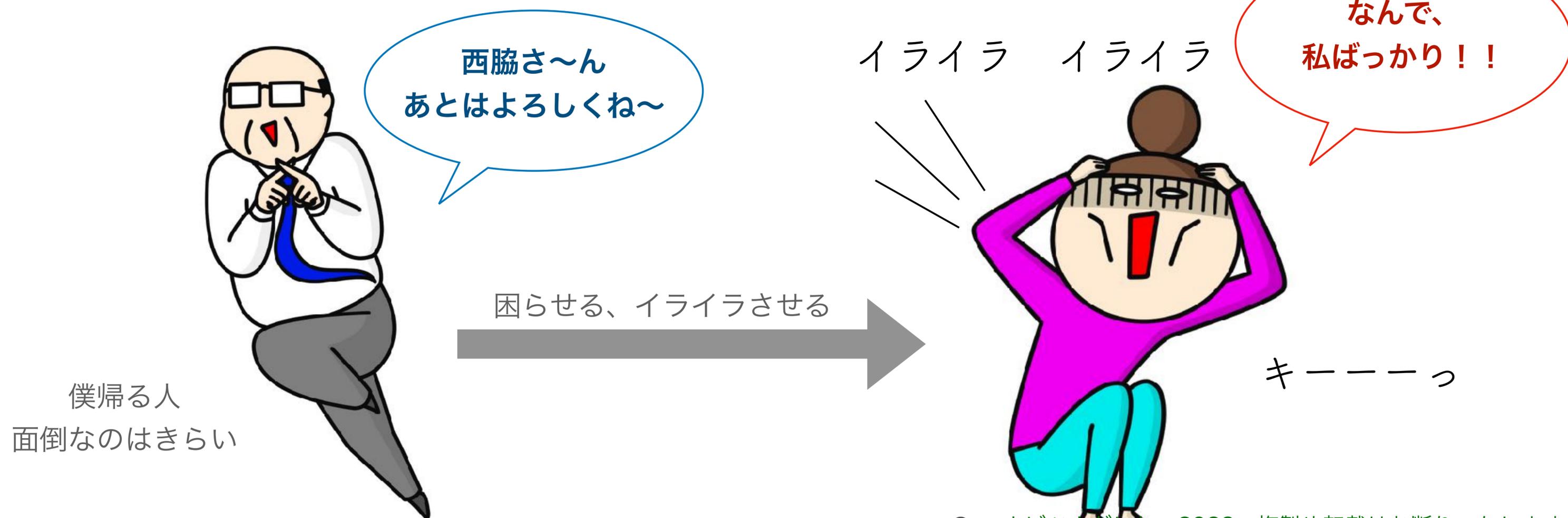


私の場合はどうだったか・・・

気になる人：私の場合

山本教頭先生（仮名）

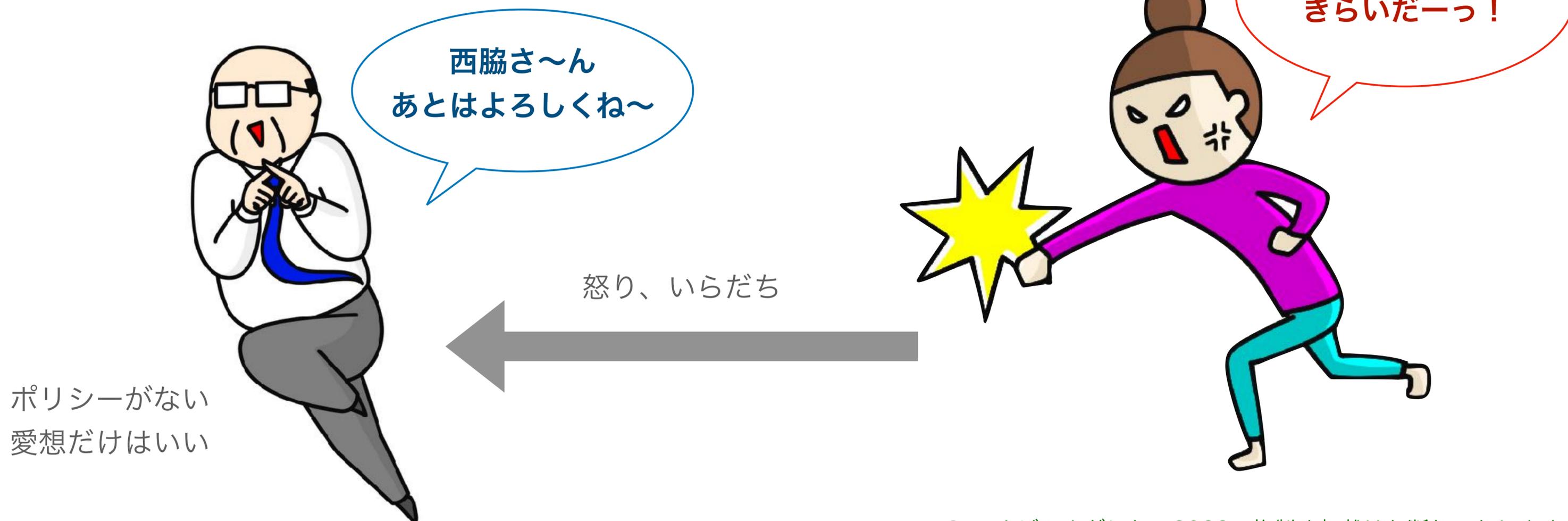
- ・面倒な仕事を人（特に私）に回す
- ・私に戸締りを頼んで先に帰ることが多々あった



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）

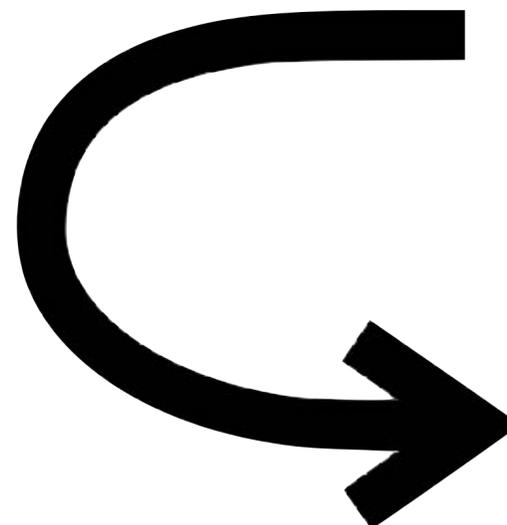
- ・ 面倒な仕事を人（特に私）に回す
- ・ 私に戸締りを頼んで先に帰ることが多々あった



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

怒り、いらだち

私から私へ

人に任せちゃダメ
私がやらねば!

無責任!!
きらいだーっ!

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？



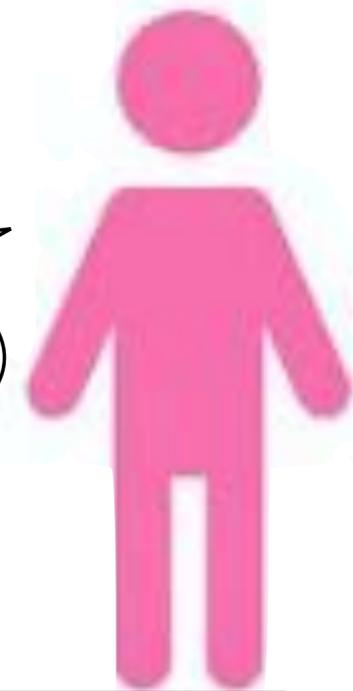
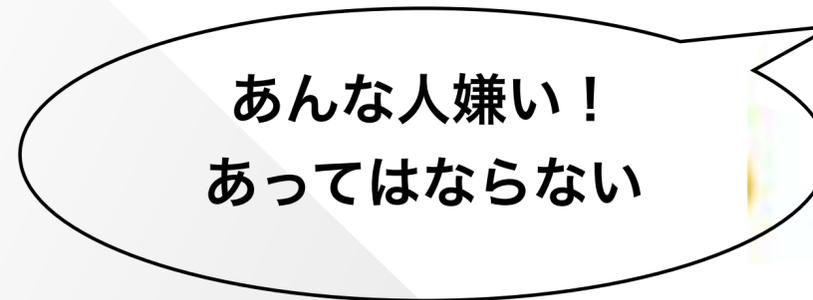
あんな人嫌い！
あってはならない



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



人に責任を押し付ける

自分が人にしていること

自分が人にされること



人に責任を押し付けられる



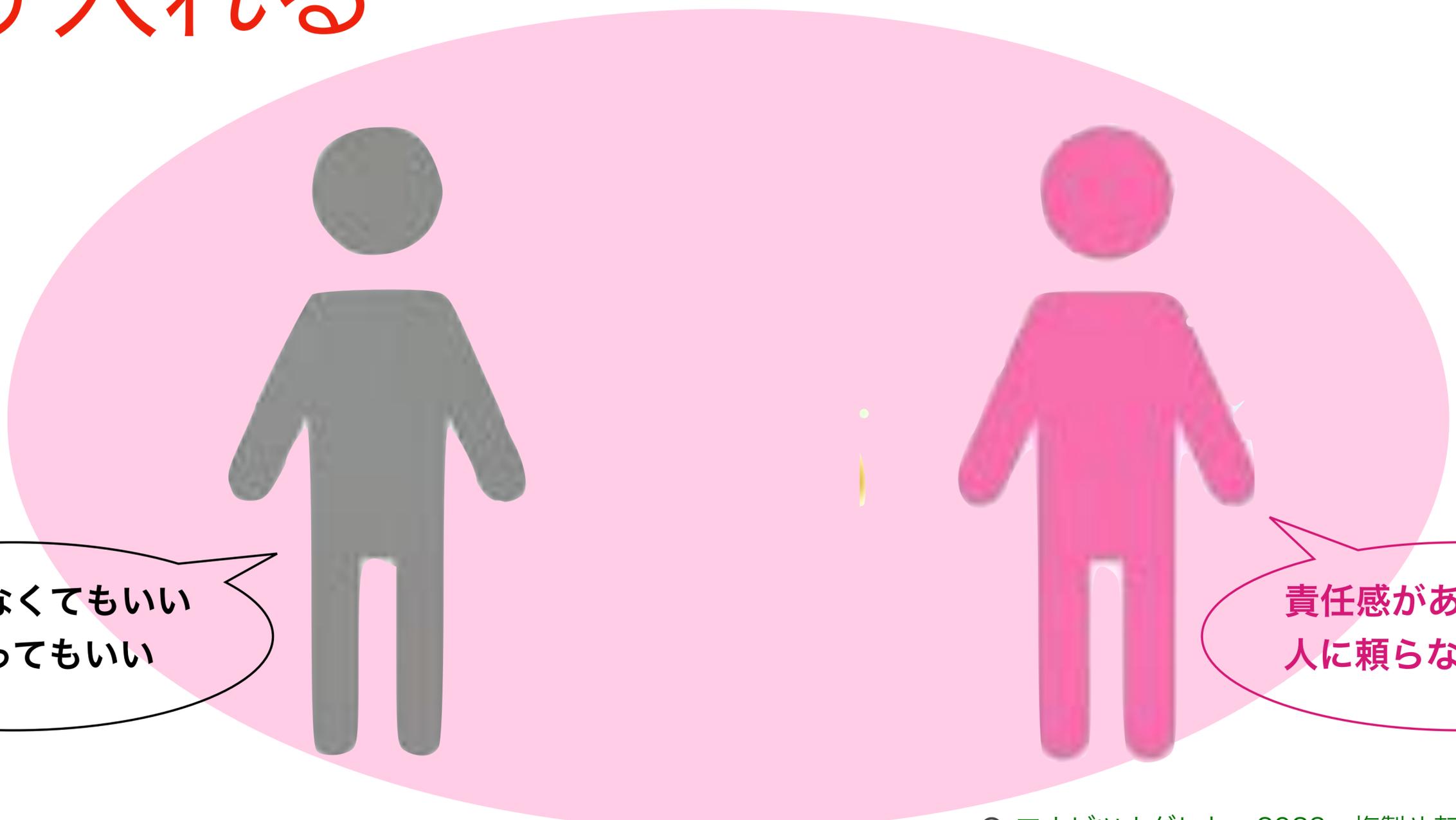
自分が自分にしていること



自分に責任を押し付ける

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



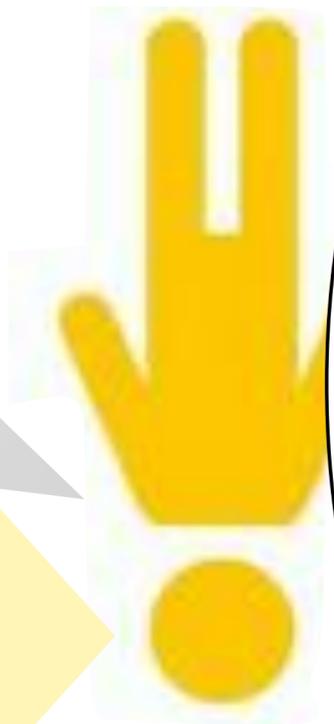
あの人はいいなあ
私には無理だなあ



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