

## はじめに

パワハラは心理戦です。

パワハラは、身体ではなく、私たちの心を縛ります。「早くこの状況から抜け出したい」と思っているのに、そのための行動を起こせなくなるのです。「もう辞めたい」、「職場に行きたくない」と思っているのに、現状維持を続けてしまいます。

本書では、パワハラが受けている現状を抜け出すために必要な、心理技術をお伝えします。

パワハラはセルフイメージ（自己イメージ）への攻撃です。加害者は「あなたは無能な人だ」、「あなたは嫌われ者だ」などと、あなたのセルフイメージに対して攻撃をってきます。

しかし私たちは、どうすればセルフイメージを守ることができるか、回復することができるか、高めることができるかということを学んではきていません。

この本では、セルフイメージを守り、回復し、高めるための心理技術である「コーチング」に基づいて、それらの方法についてお話ししていきます。

本書をお読みいただくことで、パワハラによる精神的被害を最小限にできます。そして早く回復できるようになりとともに、現状打破に向けた行動を行っていくことができるようになります。

被害を受け続ける現状から抜け出すために、ぜひ本書を読み進めてください。

なお、パワハラ行為をストップさせたり、パワハラ職場から抜け出したりするための具体的な方法については、他の書籍で詳しくお話ししておりますので、そちらの方をご参考ください。

あなたが、本書をお読みくださり、それによってパワハラから脱出することができたなら、これに優る喜びはありません。

平成 30 年 5 月 28 日

パワハラ解決コーチ 三國 雅洋

## 目次

はじめに

第1章 パワハラは心理戦

第2章 セルフィメージを守り、回復し、高める

第3章 セルフコーチングの全体像

第4章 ゴール設定の重要性

第5章 セルフトークのコントロール

第6章 セルフコーチングの実践

おわりに コンフォートゾーンを変えよう。

# 第1章 パワハラは心理戦

パワハラは心理戦です。セルフイメージの競い合いです。

だからこそ、パワハラと戦うにおいては、セルフイメージの防御・攻撃の技術が重要となります。

たしかに、法律知識を持つことは重要です。

しかし、最終的に勝利をするためには、セルフイメージに関する技術が必須となります。

## 【1】パワハラは心理戦

動物行動学では支配的地位にある個体をアルファ、従属的地位をベータと呼びます。

パワハラは、アルファの奪い合いです。

動物同士は、物理的な戦いを通して、このアルファを奪い合います。しかし、人間が行うのは、心理的な戦いです。心理的な戦いを通してアルファを奪い合うのです。

そして、私達は経験上、人格攻撃が最も効果的であることを知っています。「お前はバカだ」、「お前は仕事ができない」、「お前は常識がない」など、セルフイメージへの攻撃が、もっとも効果的なのです。

そのため、相手のセルフイメージへの攻撃をするのです。

パワハラでは、相手のセルフイメージを、自分のセルフイメージよりも下であると思わせれば勝利となります。逆から言えば、あなたが相手よりも心理的に上だと思わすことができれば、あなたの勝利です。

そして加害者は、自分がアルファの位置にあると判断をしています。自分が支配的地位にあると判断しているからこそ、あなたに対してハラズメントを繰り返しているのです。

これに対して、あなたがパワハラを耐え続ける日々を送っているとすれば、あなたは自分がベータであると判断してしまっていることとなります。この場合、どうやってベータの地位から、アルファの地位を取り戻すかの技術が必要となります。

だからこそ、セルフイメージの攻撃・防御の技術が必要となります。

## 【2】セルフイメージの防御・攻撃の技術が重要

相手のセルフイメージを攻撃するのは、子供でもできます。小学生であっても「バカ」、「ノロマ」、「キモい」などの言葉を使って、他人のセルフイメージを傷つけます。

しかし、私達は、攻撃への防御の仕方や、傷から回復する方法は身に付けていません。

セルフイメージを傷つけることは簡単ですが、そこから自分を守ったり、自分を癒したりすることは簡単ではないのです。

だからこそ、そのような技術を身に付ける必要があるのです。

### 【3】関連情報は心理戦の道具に過ぎない

パワハラが法的に、民法上の不法行為や債務不履行責任の対象となるという知識は、あなたのセルフイメージを守ることに役立ちます。

また、パワハラの実態を知ることによって、自分が受けている被害は労働局などに相談できるものであると確信が持てるようになります。

これらのパワハラ関連情報は、あなたのセルフイメージを守ること、回復することに役立ちます。「自分が悪いのではない」と思えることによって、自己イメージを守ることができるようになるのです。また、自分が冷静を保つのに役立ちます。相手の行為がパワハラ行為であると分かることによって、「自分が悪いのではないか」との罪悪感から解放され、効果的な対処法を考えられるようになるのです。加害者を攻撃するときにも利用できる場合があるでしょう。

しかし、パワハラに対して法的手段で解決を考えるのは、現実的ではありません。法的手段を実行に移せるとすれば、退職に追い込まれることを覚悟した場合、もしくは退職した後です。在職中に加害者、または組織に対して法的手段を取ることは、事実上は不可能です。

パワハラに関する情報は、あなたのセルフイメージを守ったり、相手のセルフイメージへの攻撃材料にはなったりはします。しかし、現実的にそれを実行に移すということは、あまり考えられないことなのです。

そうであれば、法的手段についての知識・技術だけでは、パワハラと戦うことはできません。

パワハラはセルフイメージ上の戦いのため、セルフイメージの防御および攻撃の仕方を知っていることが重要となります。

## 第2章 セルフィメージを守り、回復し、高める

パワハラは、お互いのセルフィメージをめぐる戦いです。

そのため、パワハラ勝利の鍵は、いかに自分のセルフィメージを守るか、いかに下げられたセルフィメージを早く回復するか、いかに効果的に相手のセルフィメージへの攻撃をするかということになります。

この中で難しいのはセルフィメージを守り、回復する、防御の技術です。

私たちはこれまでの経験の中で、自分のセルフィメージを守り、回復する方法を独自に身につけてはいます。しかし、今はより効果的な方法が必要です。

そして、その方法は、日々の生活の中で、簡単に行うことができます。パワハラ被害に遭っている中でも、実行に移せるものでなければなりません。

さらに、自分自身で実行に移せるものである必要もあります。パワハラ行為は、日々行われるものです。被害に遭うたびに、他人の援助を求めることは、現実的には難しいでしょう。

**簡単に実行ができ、かつ効果的な防御と回復の技術、それはセルフコーチングです。**

一般的にコーチングは、目標達成のためのものと考えられています。しかし、私は困難や逆境にいる人のためのものだと、考えています。

コーチングは、セルフィメージを守り、回復し、高めることによって、目標達成までに生じる逆境や困難を克服するものです。

だからこそ、セルフィメージを守り、回復し、高める技術としては、セルフコーチングが最適なのです。

### 【1】セルフィメージの防御技術が必要

パワハラは、お互いのセルフィメージを奪いあう戦いです。

そして、相手のセルフィメージを攻撃する技術は、誰でも身につけています。私達は、すでにそのような日々を過ごしてきたからです。

しかし、自分のセルフィメージを守り、回復する技術は、身につけてきてはいません。

私たちは、いわば自然治癒力に頼ってこれまで過ごしてきました。

パワハラの高頻度だと、その自然治癒では自分のセルフィメージを保ち続けることができません。

防御・回復するための、特別な技術が必要となります。

### 【2】セルフィメージを守り、回復し、高めるための技術

セルフィメージを守り、回復するための技術には、様々なものがあります。たとえば、「文章完成法」というものがあります。これは、「私は素晴らしい。なぜなら～」という風に、文章に続く言葉を埋めていくという方法です。これは確かに自己肯定感を高めるための科

学的な方法ではありません。しかし、それを日々、行うような心理的・時間的な余裕があるでしょうか。他にも、自己肯定感を高める方法として、自分の褒め続ける日記を書くという方法もあります。しかし、これも同様の理由で、私はお勧めしません。

セルフイメージを守り、回復し、高めるための技術と言えるには、いつ攻撃を受けても、自分を守ることに役立つものである必要があると思うのです。そして、傷ついたなら、すぐに回復ができるようなものである必要もあります。つまり、どのような準備も必要としない、徒手空拳で行えるものがが必要です。

つまり、それはあなたのマインドの使い方の技術です。

### **【3】マインドの使い方の技術としてのコーチング**

コーチングはよく「質問」、「傾聴」、「承認」の技術として紹介されます。

しかしコーチングは、クライアントにマインド（「脳と心」）の使い方を伝える技術です。どうすればあなたが自分の「脳と心」を適切に使うことができるかということ、伝えるものなのです。

質問・傾聴・承認は、クライアントがマインドを適切に使うための補助輪のようなものです。コーチは、適切な質問・傾聴・承認をすることによって、マインドを適切に使えるように誘導します。

「マインドを適切に使える」というのは、自分が本当に達成したいことのために、マインドの性質を最大活用できるということです。

コーチングが精神論と大きく違うのが、コーチングはマインドの性質に基づいた方法論だということです。現在のコーチングは、機能脳科学者による科学的な裏付けがされています。

そして、マインドは、自らのセルフイメージを実現するために働く性質があることがわかっています。

だからこそ、コーチングにおいては、セルフイメージを守り、回復し、高める技術が重要視されます。

### **【4】逆境や困難を乗り越える**

困難や逆境で、セルフイメージを下げるのは大変危険です。

マインドにはセルフイメージを実現しようとする性質があります

セルフイメージを下げると、困難や逆境にいる自分に慣れてしまいます。そして、マインドはその状況に留まろうとするため、そこから抜け出せなくなります。パワハラに遭うと分かっているながらも、仕事を休むことが選択肢にも上がらないようになり、職場に向かってしまうようになるのです。

どんなに困難や逆境においても、それを自分のセルフイメージに取り込んではいけません。パワハラ加害者から何を言われようとも、自己評価は高く保ちましょう。あなたに、

パワハラをされる理由はありません。相手のでっちあげた理由に、縛られる必要はありません。

困難や逆境に対して、「私なら、乗り越えることができる」というセルフイメージを、持ち続けましょう。

もちろん、このような考えをし続けることは「言うは易（やす）し、行うは難（かた）し。」です。

そこで、それを実行に移せるようにするのが、コーチングの技術です。コーチングでは、コーチはクライアントのセルフイメージを高める働きかけを行います。それによって、クライアントは逆境に慣れてしまうことがなく、それを乗り越えるために行動を起こし続けられるのです。

だからこそ、困難や逆境にいる人にこそ、コーチングを受けてほしいとは思っています。

しかし、コーチングを受けるのにもお金と時間が必要です。

ですから、まずは、お金も時間もほとんどかからない、セルフコーチングを身に付けましょう。

自分で自分に対して、コーチングを行っていくのです。

## **【5】コーチングは、セルフイメージ向上の技術**

コーチングは、セルフイメージ向上の技術です。コーチは、クライアントのセルフイメージを維持し、回復し、向上させる働きかけを行います。特に逆境や困難な状況において、セルフイメージを維持し、回復し、向上させる働きかけを行います。

私達のマインドは、セルフイメージを維持しようとするためです。

マインドは、セルフイメージと現状が一致しないとき、その不一致を修正しようとしません。

その方法は2つあり、1つは現状に一致するようにセルフイメージを下げることです。

「お前は無能だ」と言われ続ける日々に合わせて、「自分は無能だ」とセルフイメージを下げるのです。自分が置かれている環境に、セルフイメージを合わせることです。

もう1つの方法が、セルフイメージに現状を合わせることです。「お前は無能だ」と言われ続ける日々から脱却するべく、加害者に対して反撃を始めたり、転職活動をしたりすることです。

もちろん、望ましいのは現状打破を行うほうです。

しかし、そのための行動を実行に移し、継続をするためには、高いセルフイメージが必要となります。

それをサポートするのが、コーチングです。

セルフコーチングでは、それを自分自身で行います。自分が自分のコーチとなり、自分のセルフイメージを高める働きかけを、自分自身に対して行うのです。

## 【6】コーチを雇うと、早くセルフイメージを上げられる

コーチは、セルフイメージを維持し、回復し、向上させる専門家です。

さまざまな働きかけを通して、クライアントのセルフイメージ向上をサポートします。

私達のセルフイメージは、他者の自分に対する言動を参考に作られています。たとえば、優秀だと言われる人は、日々、周囲の人から「さすがですね。」というような言葉を掛けられています。これによって、自分の「優秀である」というセルフイメージが強くなっていきます。

他者の自分に対する言動に影響を与えるので、他者の自分に対する評価を変えることによって、セルフイメージを変えることができます。他者に、あなたのセルフイメージを高めるような言動をしてもらえばよいのです。

しかし、それは簡単ではありません。他者は、他者はあなたに対してイメージを持っていており、そのイメージに基づいて評価を下しているからです。たとえば、AさんがBさんを「優秀な人」というイメージを持っていると、Bさんがミスをして、Aさんは「珍しい」と評価をします。これによって、Aさんの中でのBさんの「優秀だ」というイメージは保たれます。

言い換えると、他者は、あなたに対して持つイメージを変えようとしないう性質があるのです。

だからこそ、コーチによる働きかけが役に立ちます。

コーチは他者として、あなたを高く評価する言動を行うことによって、あなたのセルフイメージを高めるのです。世界中の誰よりも、あなたを高く評価する存在として、あなたに接し続けます。何があってもあなたの味方として、あなたに接するのです。

これによって、あなたのセルフイメージが急速に高まるのです。

## 【7】セルフコーチングを行う

コーチは専門家として、あなたのセルフイメージを向上させる働きかけを行います。

しかし、コーチを雇うにはお金も必要です。また、コーチングを受けるための時間も必要となります。言い換えれば、お金や時間がなければ、コーチングを受けることができません。

そこで、私がおすすめるのがセルフコーチングです。

セルフコーチングは、その名のとおり、自分で、自分に対してコーチングを行うものです。

自分に対してセルフイメージを高める働きかけを行っていきます。

## 第3章 セルフコーチングの全体像

セルフコーチングは、自分で自分に対してコーチングを行うものです。

自分で自分自身のセルフイメージを高めるのです。

セルフコーチングは、大きく分けて3ステップとなります。

ステップ1 適切なゴールを設定する。

ステップ2 ゴール達成にふさわしいセルフイメージを作る。

ステップ3 セルフイメージを保ちながら、試行錯誤を繰り返す。

まずゴールを設定し、そのゴール達成にふさわしいセルフイメージを作ります。そして、そのセルフイメージを保ちながら試行錯誤を繰り返していきます。

### 【1】適切なゴールを設定する。

セルフコーチングの最初のステップは、適切なゴールを設定することです。

適切なゴールとは次の2つの条件を満たしたものです。

(1) 「want to (～したい)」である

(2) 「現状の外側」である。

「want to」とは、心の底から達成したいと思うことのことです。達成したいと思えないことをゴールに設定しないように注意しましょう。「have to (～しなければならない)」と思うようなゴールは設定しないように注意しましょう。

そして、「現状の外側」とは、現状維持では達成できないことのことです。現状のセルフイメージのままでは、達成できないことと言い換えることもできます。

つまり、適切なゴールとは、「あなたが心から達成したいと思うことであり、現状のセルフイメージのままでは達成できないこと」となります。パワハラ被害に関するものであれば、「加害者の加害行為に対して、毅然と『パワハラです。止めてください。』と言う。」といったゴールや、「加害者に社会的制裁を与える。」、「加害者から 300 万円以上の損害賠償を受ける。」などを思いつくかもしれません。

あなたにとって理想的なゴールを設定しましょう。実現方法が分からないものでよいのです。今のままの自分ではできないことだからこそ、ゴールの価値があります。あなたのセルフイメージを変える必要があるからこそ、ゴールとして適切なのです。

### 【2】適切なセルフイメージを作る

適切なゴールを設定したら、次にそのゴールを実現するためのセルフイメージを作ります。ゴールを実現した自分のセルフイメージを先取りするのです。たとえば、「加害者に対して毅然と対応する」というゴールであれば、自分はそのような対応ができる自分であるというセルフイメージを作ります。そして、そのような自分として当然の判断・行動を行っていくのです。

ゴールを実現した自分にとっての真実（ブリーフ）、そのブリーフを基にした無意識の判断（アティチュード）、アティチュードを基にした無意識の行動（ハビット）をそれぞれ詳しくイメージしていきます。

ゴールは「現状の外側」に設定をします。言い換えると、現状の自分のままでは達成できないものです。ですから、ゴールを達成すべき自分は、現状の自分とは異なる信念を持ち、異なる判断をし、異なる行動を行います。そして、それは無意識に行われるのです。セルフイメージの設定では、このゴールを実現すべき自分の無意識の判断、行動を規定しなければなりません。

具体的な状況を設定して、ゴールを実現した自分ならどのような判断・行動を取るのかをシミュレーションをしましょう。ゴールを実現した自分にとっての無意識の判断・行動をシミュレーションするのです。ゴールを実現した自分なら、その状況においてどのような判断をし、どのような行動をするかを、事細かにイメージしましょう。ゴールの自分だからといって、すべての物事が上手くいくとは限りません。ただ上手くいなくても、その状況に対して、今の自分とは違う判断や行動を行うはずで、少なくとも、「やはり自分はダメだ」と、思うようなことはないはずで、

コーチングにおいては、このようなセルフイメージを事細かに作っていきます。

このようなセルフイメージを作ることは、難しいことではありません。

難しいのは、このようなセルフイメージを維持し続けることです。

### **【3】適切なセルフイメージを保ちながら、試行錯誤をする**

セルフイメージを作ったら、次はこのセルフイメージを維持しつつ日々、判断・行動を行っていきます。たとえば、「私はパワハラに対して毅然と対応する人間だ」というセルフイメージを持つなら、それにふさわしい判断・行動を行っていく必要があります。

「私は〇〇である」と心の中で思うだけでは、ゴールの実現はできません。ゴールの実現のためには、物理的な行動が必要です。パワハラ加害者に対してパワハラ行為をストップさせるには、定期的な反論などの行動が必要です。パワハラ加害者に法的責任を追及するためには、証拠集めが必要です。転職をするためには、転職サイトや転職エージェントへの登録が必要となります。

ただ、物理的な行動は、必ずしも望んだ結果が伴うとは限りません。むしろ、上手くいかないことの方が多いのです。この” うまくいかない時” に、セルフイメージを保つことができるかどうか、物事を好転させられるかどうかのポイントとなります。加害者に対して反論をしたら、怒鳴られてしまったとしましょう。そのとき恐怖に身体を縛られて「私には無理だ」と思ってしまえば結果は出せません。「私なら克服できる」と思えてこそ、結果がついてくるのです。セルフイメージを高く保ち、「私ならできる」と思えることが、長期的な行動の場合には不可欠です。

つまり、セルフイメージを維持する技術が必要なのです。

「私はパワハラに対して毅然と対応する人間だ」というセルフイメージを持ち、毅然とした対応をしようとしても、当然に最初はうまくはできません。それでも「うまくできないなんて、私らしくない」と考えることが、セルフイメージを維持するということです。

何かうまく行ったときは「私らしい」と考え、うまく行かなかったときは「私らしくない。次はこうしよう。」と考えることが基本となります。

ゴールを実現した自分こそが「自分らしい」と判断し続けるということです。つねに、ゴール側の自分の判断、行動をイメージし、できるかぎりで行に移すのです。

そして、その「あるべき自分」はゴールから生まれます。

だからこそ、ゴール設定が重要なのです。

## 第4章 ゴール設定の重要性

コーチングは、まずゴール設定を行います。

そして、そこから「あるべき自分」が決まります。ゴールを達成するのにふさわしいセルフイメージが定まるのです。

身に付けるべきセルフイメージが決まったら、それを身に付けるための働きかけを行っていきます。

ですから、ゴール設定はセルフコーチングの出発点なのです。

### 【1】ゴールがあるから、「あるべき自分」が決まる

ゴールがあるからこそ、「あるべき自分」が決まります。ゴール設定をしなければ、「あるべき自分」も決まりません。

身に付けるべきセルフイメージの姿が明確になるからこそ、そのための働きかけができるようになります。

すべてはゴール設定から始まるのです。

### 【2】ゴールは「want to」かつ「現状の外側」

大切なことで繰り返しますが、ゴールは「want to」かつ「現状の外側」でなければなりません。

「want to」の反対は、「have to（～しなければならない）」です。

「have to（～しなければならない）」のゴールを設定すると、創造的回避が生じます。それを実現しないように、マインドがクリエイティブに働くのです。一方でアクセルを踏みながら、一方でブレーキを踏むようなものです。「have to」のゴールは、マインドを葛藤に陥らせます。「仕事に行かなければならない」と思いながら仕事に行き続けると、不眠症になったり、朝に腹痛・嘔吐が生じたりします。自分が仕事に行けない状態を、クリエイティブに作り出してしまうのです。

ですから、ゴールは「want to」である必要があります。

さらに、そのゴールは「現状の外側」に設定します。

現状のあなたのままでは、実現できないものがゴールです。

現状のセルフイメージのままでも達成ができるなら、セルフイメージを変える必要性が生じません。

そして、セルフイメージが変わらなければ行動が変わることもありません。

セルフイメージを変化させる必要性を生み出すために、ゴールは現状の外側に設定しなければならないのです。

つまり、ゴールは、「現状のあなたのままでは達成できないけれども、達成したいと心から思えること」である必要があります。

### 【3】ゴールはいくつあってもよい

ゴールはいくつあっても構いません。

もちろん、すでに挙げた「want to」と「現状の外側」の2つの条件を満たしている必要はあります。

しかし、この2つの条件さえ満たしていれば、それはいくつあってもよいのです。

むしろ、多ければ多いほどよいと言えます。

ゴールは「want to」かつ「現状の外側」ですから、ゴールが多ければ多いほど「変わりたい」と思えます。また「変わるべきだ」とも思えるようになります。

つまり、**ゴールが増えれば増えるほど、セルフイメージを変える欲求と必要性が高まるのです。**

また、パワハラ解決のゴールだけでなく、さまざまな分野のゴールを設定しましょう。たとえば、キャリアのゴール、お金のゴール、趣味のゴール、地域・社会貢献などです。

### 【4】ゴールのバランスを取る

ゴールは、条件を満たしていれば多ければ多いほどよいです。

しかし、ゴールが増えるほど、ゴール同士が矛盾を起こしやすくなります。パワハラ加害者に社会的制裁を加えるというゴールを設定しても、そのゴール達成があなたのキャリアのゴール達成が難しくなるとは意味がありません。1つのゴール達成のために、他のゴールを犠牲にしてはいけません。

**そこで重要となるのが、ゴールのバランスを取ることです。**

あなたのすべてのゴールを包摂するようなゴールを設定しましょう。あなたがパワハラを解決しつつ、かつ、あなたが思い描いてきたキャリアを達成するようなゴールを設定するのです。もちろん、お金、趣味などのゴールも同時に叶えるようなゴールを設定します。パワハラ加害者に社会的制裁を与えつつ、あなたの金銭的余裕を生み出す方法としては、完全成功報酬型の弁護士に依頼して損害賠償をするという方法があります。完全成功報酬型である場合、あなたの金銭的負担はありません。また、あなたは、弁護士との打ち合わせなどにだけ時間を割けばよいことになります。そして、これを転職後に行えば、すべてが叶うかもしれません。

ゴールのバランスを取ろうとすればするほど、状況は具体的になり、また考える必要性が出てくるので、よいアイデアが出てくるのです。ゴール同士のバランスが取れているかどうかをチェックしましょう。

そして、ゴール同士が齟齬を起こしているなら、それらを包摂するゴールを再設定しましょう。

ゴールを設定し、ゴール同士のバランスをチェックし、祖語があればゴールを再設定するを繰り返して、バランスのとれたゴールを設定しましょう。

あなたのゴールを、どれも犠牲にしないようなゴールを設定することが重要です。

## **【5】実現方法は、ゴール設定時には考えなくていい。**

ゴールのバランスを取れば取るほど、ゴールは「現状の外側」に向かっていきます。そして、ゴールのリアリティは減っていきます。「実現不可能だ」と思ってしまうものになります。

しかし、それでよいのです。

ゴール設定をするときに、その実現方法が分かる必要はありません。

マハトマ・ガンジーも『FIND PURPOSE, THE MEANS WILL FOLLOW.』（目的を見つけなさい。手段はついてきます。）と言っています。ゴール実現の方法は、ゴールを設定してから考えればよいのです。

ゴール設定時には、「あなたが達成したいことで、現状維持のままでは実現できないこと」を設定しましょう。自分のキャリアを保ちながら、加害者に制裁を加え、金銭的賠償も得るといような、自分にとっての理想的な状況をゴールとして、設定をしましょう。あなたにとって理想的な状況を、ひとまずは思い浮かべてみましょう。

## 第5章 セルフトークのコントロール

ゴール設定はセルフコーチングの出発点です。

ゴール設定によって「あるべき自分」が決まります。あなたが持つべきセルフイメージが決定します。

この身に付けるべきセルフイメージを、身に付けるためには技術が必要です。

それがセルフトークのコントロールと呼ばれるものです。

セルフトークのコントロールで重要となるのが「ワーズ」、「ピクチャー」、「エモーション」です。

この3つがあるからこそ、セルフトークがセルフイメージに影響を与えることができます。

「ワーズ」だけを変えても、ある程度は効果があるでしょう。しかし、より重要なものはそこから生じる「ピクチャー」と「エモーション」です。

### 【1】セルフトークのコントロール

**私達は、他者の言動を取り入れて、セルフイメージを作っています。**

また、私達はセルフイメージに基づいて、セルフトークを行い、セルフイメージを強固なものにしています。

セルフトークは、心理学では、内言語と呼ばれるものです。簡単にいえば、心の中の声のことです。黙読しているときに、心の中で音読している人は多いと思いますが、その声のことをセルフトークと言います。

私達は、セルフイメージに基づいてセルフトークをしています。他者から「さすがですね」と言われたとき、高いセルフイメージを持っている人は、謙遜しつつも《当然のことです》と思っています。一方で、セルフイメージが低い人は、謙遜通りの《私なんて》と思っています。反対に、他人から揶揄されたとき、セルフイメージが高い人は《あなたの評価など、私には関係ない》と心の中では思っています。セルフイメージが低い人は、《自分のどこが悪いのだろう》と真に受けてしまいます。

セルフイメージから、セルフトークは生まれているのです。自分自身に対するイメージが、自分の心の中の声を生み出します。

そして、このセルフトークが、セルフイメージを作っているのです。セルフイメージからセルフトークが生まれ、セルフトークからセルフイメージが作られます。つまり、循環的に働いています。

そして、私達はセルフイメージを、原則として他者の言動を取り入れて、作り上げます。

そして、そのセルフイメージに基づいてセルフトークを行い、自分のセルフイメージを作り上げていきます。このようにして、「自分らしさ」を自分自身で作り上げています。他人の言動から「自分らしさ」や「自分のキャラ」を決めて、そこからそのような「自分」

になるようにセルフトークを行って、他人から見た自分になろうとするのです。

このようにして、最終的にはセルフトークによって、セルフイメージが強固なものとなります。ですから、このセルフトークを変えることによって、セルフイメージを作ることができます。

もちろん、ただ心の中で「私はすごい」と言い続けるだけで、自分がすごいと思えるわけではありません。お世辞を言われても、セルフイメージが高くなることがないのと同じです。自分にお世辞を言い続けても、自分のセルフイメージは上がりません。むしろ、セルフイメージが下がってしまうでしょう。

セルフトークにリアリティがあるからこそ、セルフイメージに影響を及ぼすことができます。

そのためには、技術が必要となるのです。

## 【2】「ワーズ」、「ピクチャー」、「エモーション」

セルフトークのコントロールを、単なる自分へのお世辞にしないためには技術が必要です。

それが「ワーズ」、「ピクチャー」、「エモーション」です。たとえば「私は画家だ」という言葉（ワーズ）を心の中で言ったら、その様子を映像（ピクチャー）でイメージします。そして、そこから生じる感情（エモーション）を感じるようにするのです。このワーズ・ピクチャー・エモーションの3つがあることによって、セルフトークが単なるお世辞ではなく、リアリティのあるものになるのです

ただ言葉（ワーズ）を変えるだけでは足りません。セルフトークによって生じる、映像（ピクチャー）と感情（エモーション）を変えることが重要です。ただ言葉を変えるだけでは足りないのです。

言葉から生じる映像、映像から生じる感情が、それぞれ鮮明になればなるほど、リアリティがあがります。つまり、セルフトークが、セルフイメージに影響を与えやすくなるのです。

## 【3】言葉だけを変えても、効果は少ない

言葉だけを変えても、あまり効果はありません。「私はパワハラを受けているような人間ではない」と心の中で言ったとしても、そこから生じる映像が「パワハラを受けている様子」であれば、セルフイメージが高くなることはありません。自分にお世辞を言っても、効果はないのです。

また、「加害者に対して毅然と対応している自分」をイメージしているとしても、そこから感情が生じなければ、セルフイメージはそれほどあがりません。どれだけすばらしい映画であっても、感情を揺さぶるものがなければセルフイメージには影響しないのです。

「言葉」、とそこから生じる「映像」、そしてその映像から生じる「感情」の3つがあるか

からこそ、リアリティが生じます。

自分の言葉にリアリティがあるからこそ、セルフトークが自分のセルフイメージを変えることができるのです。

## 第6章 セルフコーチングの実践

コーチングにおいて理論は重要です。

しかし、理論を知っているだけでは、現状を変えることはできません。

セルフコーチングは実践をしてこそ、意味があります。

セルフコーチングは、次のステップで行います。

ステップ1 ゴール設定

ステップ2 セルフィメージの設定

ステップ3 セルフトークのコントロール

ステップ4 ステップ1に戻る

ゴールを設定し、セルフィメージを設定し、セルフトークをコントロールします。そして、必要に応じてゴールを再設定して、改めてステップを行っていきます。

セルフコーチングは、これらのステップを続ける継続的な活動です。

### 【1】理論は実践のためにある

セルフコーチングの理論は、セルフコーチングの効果を高めるためにあります。

ゴール設定が不適切では、セルフコーチングは効果がありません。

また、セルフィメージの設定が不適切な場合でも同様です。

ゴールも、セルフィメージも適切に設定されていても、セルフトークのコントロールができていなければ、また同様です。

理論を理解することによって、適切にセルフコーチングを実践できるようになります。

しかし、理論を知っているだけでは意味がありません。

セルフコーチングは実践することに意味があります。

### 【2】ゴール設定を行う

まずはゴール設定を行きましょう。

そのためにあなたにしてほしいのは、「やりたくないこと」を書き出すことです。

「やりたくないこと」を書き出すことで、あなたが「やりたいこと」が見えやすくなります。

あなたが現状で「困っていること」、「悩んでいること」を、書き出してみましょう。

7個～10個書き出しましょう。抽象的に書き出すのではなく、具体的に書き出しましょう。あなたが困っている「状況」を客観的に書き出すのです。あなたが困ったり、悩んだりしている「状況」を、他人に説明する時のように、まるでビデオで再現するかのよう  
に、客観的に書き出しましょう。7つの文章ではなく、あなたの困っている「状況」を7つほど書いてみてください。たとえば、「朝起きて、出勤しようとする、お腹が痛くなる。《パワハラなんかには負けてはいけない》と自分を奮い立たせて、毎日家を出る。」のように、

です。ただ「困っている」と書くのではなく、ビデオに映った自分を、できるだけ正確に言葉で表現してみましょう。

【ワーク（1）】あなたが現時点で困っていること、悩んでいること

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

次は、上記の「やりたくないこと」をひっくり返して、「やりたいこと」を書き出しましょう。たとえば「やりたくないこと」として「毎日、パワハラを受けている」を書いたのであれば、「毎日、信頼できる同僚と、楽しく職場で過ごしている」と書き出すのです。もちろん、「新しい職場で、素晴らしい人々に囲まれて楽しく仕事をしている。」でも結構です。この場合も客観的に書き出すようにしましょう。自分が望んでいる客観的な「状況」を、ビデオで再現するかのように、客観的に説明するのです。

ただし、ゴールは「**want to**」かつ「**現状の外側**」であることが必要です。

あなたが「やりたいこと」で書き出したことは、本当に達成したいと思うことかどうかを確認しましょう。そして、さらに「現状の外側」であるかどうかを確認しましょう。つまり、あなたが本当に達成したいことであり、現状のあなたのみでは達成できないことかどうかを確認しましょう。

【ワーク（２）】「want to」かつ「現状の外側」をチェックする。

（１）あなたが「やりたいこと」は、あなたが本当に達成したいと思っていることかどうかを確認しましょう。

（２）あなたが「やりたいこと」は、現状のあなたのみでは達成できないことかどうかを確認しましょう。

（３）もし「want to」または「現状の外側」でなければ、「やりたいこと」を修正しましょう。

さらにあなたが掲げたゴールが、バランスが取れているかどうかを確認しましょう。もしパワハラ問題だけを取り上げているなら、パワハラ以外で困っていること、悩んでいることを取り上げてみましょう。そして、改めて【ワーク（1）】から順番に行っていきましょう。一つのゴールを達成することによって、他のゴールの達成が妨げられることがないように気をつけましょう。

【ワーク（3）】ゴールのバランスを取る。

（1）「やりたいこと」の中に、次の分野が含まれているかを確認しましょう。

【キャリア】

【収支・貸借】

【趣味】

【家族】

【地域・社会貢献】

（2）（1）の中で含まれていない分野があれば、その分野についての【ワーク（1）】、【ワーク（2）】を実行しましょう。

ゴールが「want to」かつ「現状の外側」であり、かつバランスが取れているものになれば、ゴール設定はひとまず終了です。この時点で、ゴールの達成方法は考える必要はありません。ゴールの実現方法は、ゴールを設定してから考えればよいことです。

次のステップである「セルフイメージの設定」に移りましょう。

### **【3】セルフイメージを設定する**

セルフイメージは、具体的な状況設定をした上で、シミュレーションによって設定します。状況を設定して、シミュレーションを行うことによって、「あるべき自分」を詳細にしていくのです。「あるべき自分であれば、もしX（状況）ならば、Y（行動）する。」という形式で、ゴールを実現している自分ならばどのような行動を行うかを考えるのです。

具体的な状況を設定することによって、セルフイメージにリアリティを持ちやすくなります。

また、シミュレーションを行うことによって「あるべき自分」の姿をより限定することができます。

【ワーク（４）】セルフイメージを設定する。

（１）あなたが現時点で困っている状況、悩んでいる状況を、１つ思い浮かべましょう。

（２）ゴールを実現すべき自分であるなら、その状況に対してどのような判断・行動を取るかをシミュレーションします。

（３）その判断・行動の結果、うまく行ったとき、ゴールを実現すべき自分を取る判断・行動をシミュレーションしましょう。

（４）その判断・行動の結果、うまく行かなかったときについても、同様にシミュレーションをしましょう。

（５）（２）～（４）をうまく行くまで繰り返します。

（６）（１）に戻って、異なる状況を取り上げてシミュレーションを行いましょう。

たとえゴール側の自分であったとしても、すべてがうまくいくとは限りません。むしろ、新しいことに挑戦している以上、うまくいかないことの方が多いでしょう。ただ、ゴール側のあなたは、その状況の捉え方が昔のあなたとは違うのです。ゴールを実現すべき自分ならばどのように判断しどのような行動をとるかを、しっかりとシミュレーションしましょう。

シミュレーションで設定する状況は、「最悪の事態」を想定しておくといよいでしょう。その状況において「ゴールを実現すべきあなた」ならば、どのような判断・行動をするかをシミュレーションするのです。

このようなシミュレーションを通すことで、セルフイメージが明確となります。あなたの本来あるべき姿が、明確となるのです。

ただしひとつだけ注意してほしいことがあります。それは根性論に陥らないようにすることです。根性だけでは問題は解決できません。根性というパラメータをどれだけ高く設定をしても、問題は解決できないのです。ゴール達成のために、必ずしも努力は必要ではありません。ゴール達成のために、どのような自分であることが有益かという点を中心に、自分のあるべき姿を考えていきましょう。「ゴールを実現すべき自分」になることが大切です。あなたが憧れた自分になることではありません。

## 【4】セルフトークのコントロール

ステップ2で作った「セルフイメージ」を、身に付けるために行うのがセルフトークのコントロールです。

まずはあなたのあるべきセルフイメージを思い出しましょう。そのセルフイメージから自然と出てくるセルフトークが、自然と出てくるようにするのです。

**セルフトークの基本は、「私らしい」と「私らしくない」です。**ゴールを実現すべき自分を基準として、「私らしい」と「私らしくない」を考えていきます。たとえば、パワハラを不安に思っている自分がいたら、「パワハラを不安に思うなんて私らしくない。」とセルフトークをしましょう。そして、あなたのパワハラ解決のゴールを映像で思い出し、それを達成しているときの感情を味わいましょう。ワーズ、ピクチャー、エモーションの順序です。言葉が映像を想起させ、映像が感情を想起させます。パワハラ被害を受けて、何も言い返すことができない自分がいたときも、同様です。「私らしくない。」とセルフトークをしましょう。そして、映像を思い浮かべ、感情を味わいます。パワハラ加害者の言葉を真に受けている自分がいたときも、「あのような人の言葉を真に受けるなんて、わたしらしくない」とセルフトークをし、あるべき自分の姿をイメージし、そこから生じるポジティブな感情を味わいましょう。

ゴールを実現する自分にふさわしくないものは、すべて「私らしくない」と拒否しましょう。そして、ゴールを実現する自分にふさわしいものは、すべて「私らしい」と受け入れましょう。パワハラ加害者の言動は、すべて受取拒否をするのです。加害者に何を言わ

れても、何をされても《あのような人の言動は、私のセルフイメージには無関係である》  
と思い出して、セルフトークをしていきましょう。一方で、あなたのセルフイメージを高  
めてくれる言動をすべて受け入れます。

言葉はもちろん、「私らしい」、「私らしくない」でなくても結構です。《パワハラ行為を  
受けて、ただ耐えているなんて考えられない》でも構いません。「ゴールを実現すべき自  
分」にとって自然な言葉を、セルフトークとして意識にあげるのです。

そして、言葉から浮かぶ映像をより鮮明に、躍動感あるものにしましょう。

映像から浮かぶ感情を、豊かで鮮やかなものにしましょう。

ワーズ、ピクチャー、エモーションをそれぞれ改善していくのです。

【ワーク（5）】セルフトークをコントロールする。

（1）現時点でのあなたのセルフトークを、意識に上げましょう。あなたの心の中の声を意識するのです。

（2）あるべきセルフイメージを思い出しましょう。

（3）あるべきセルフイメージに基づいて、先ほどのセルフトークを修正しましょう。

（4）上記（1）～（3）を24時間365日行いましょう。

（5）自分を高く評価しているセルフトークに意識を向けましょう。

（6）自分を高く評価しているセルフトークを探し続け、書き留めていきましょう。

セルフトークのコントロールは一朝一夕でできるものではありません。むしろ、1つ1つの小さなセルフトークの影響は、それほど大きくはありません。しかし、その積み重ねによって、あなたのセルフイメージは変わっていくのです。ですから、自分がどのようなセルフトークをしているか、そしてそれが「あるべき自分」にふさわしいものかどうかを、24時間365日行うつもりで行っていきましょう。

あなたのセルフイメージは、あなたのこれまでの小さなセルフトークの積み重ねによってできています。ですから、その小さなセルフトークをひとつひとつ変えていくことによって、あなたのセルフイメージも変えていくことができるのです。

もし、このセルフトークのコントロールによって変化を実感したら、改めてゴールを設定しましょう。

## 【5】ゴールを再設定する

ゴール設定を行い、セルフトークのコントロールを行っている時、ゴールが「現状の内側」に入ってきます。

「現状の内側」に入ったゴールでは、行動の必要性がないため、やる気が出ません。

そこで、ゴールを再設定するのです。

そのために、ステップ1に戻ります。

逆に言えば、自分のモチベーションが足りない時は、ゴールを再確認しましょう。

モチベーションが生まれなときは、適切なゴールが設定されていない可能性があります。「want to」または「現状の外側」のいずれかを満たしていないゴールを設定している可能性があるのです。

最初に設定したゴールを思い出し、あなたにとって「want to」かつ「現状の外側」であるかどうかを再確認しましょう。

また、ゴールのバランスが取れているかもチェックしておきましょう。

【ワーク（6）】ゴールを再設定する

（1）ゴールの再チェックを行きましょう。「want to」かつ「現状の外側」にゴールは設定されているでしょうか。また、ゴール同士のバランスは取れているでしょうか。

## おわりに コンフォートゾーンを変えよう。

セルフコーチングは、自らのコンフォートゾーンを変えるための技術です。

コンフォートゾーンとは、日本語では「快適領域」と言います。この領域の中では、次に何が起きるかは予測可能であり、だからこそ快適であるのです。反対にコンフォートゾーンの外側は、予測ができません。何が起きるか分からないため不安となります。つまり、コンフォートゾーンの外に出ると、元に戻そうとする働きが生じます。現状を維持しようとする働きがあるのです。

パワハラを受ける状態が日常になっている時、コーチは「パワハラを受ける状況が、コンフォートゾーンになっている」と考えます。パワハラを受けている状況は決して快適ではありませんが、予測可能です。何が起きるかが予測可能であり、その意味では快適なのです。しかし、転職や退職などを考えた場合、その結果がどうなるかは予測が付きません。ですから、パワハラを受ける状況を続けてしまいがちになります。退職や転職に踏み切れないのです。転職が決まって退職日が近づくと、「今の会社に残りたい」と言い始めてしまいます。現状を維持するためにクリエイティブになってしまうのです。

このような状況から抜け出してもらうため、コーチは「快適領域=自分らしくいられる領域」をずらすように働きかけをします。簡単に言えば「あなたはパワハラを受けるような人ではない。」という働きかけをします。

「快適領域=自分らしくいられる領域」が変われば、すべてが変わります。無意識の判断も、無意識の行動も変わります。その結果、環境も変わるのです。単純化すれば「私には価値がない」という自己イメージが、「私にはすごい価値がある」という自己イメージが変われば、結果的に判断、行動が変わり、環境も変わるのです。

しかし、その自己イメージを変えるのは、簡単なことではありません。自己イメージも、元に戻ろうとするからです。適切なコーチングを受けたり、適切なセルフコーチングを始めたりすれば、「こんなことをやっても意味がない」、「こんなことをするなんて、バカらしい」という心が出てきます。今までどおりの自己イメージを保とうとする、心の反発が出てきます。もしくは、コーチングの予約を忘れてキャンセルしたり、いつの間にかセルフトークのコントロールを忘れてしまいます。

あなたの自己イメージが変わり、行動が変わり始めると、今度は周囲から「これまでのあなた」に戻そうとする働きかけが出てきます。善意で「もう少し今の職場でがんばった

ほうがいい」という人もいますし、「あなたらしくない」と言ってくる人も出てきます。

あなたはこれから、「これまでのあなた」に戻そうとする内外からの働きかけに打ち勝つ必要があります。それは決して簡単ではありません。しかし、あなたなら乗り越えられます。あなたには、この書籍で書いたシンプルな心理技術もあります。

あなたがこの本で身に付けた知識と技術を使って、パワハラを乗り越えてくれたらと思っています。

ここまでお読みくださったあなたなら、あなたの快適領域を変えて、環境を変えることができます。

ですから現状維持しようとする内外の働きかけに注意して、前進を続けてくださいね。

平成 30 年 7 月 9 日 三國 雅洋