

# パワハラ・職場いじめに負けない強い心の作り方

## はじめに

格闘家でも、叩かれたら痛いはずですが。

叩かれたら、誰でも痛いのです。

同じように、言葉で攻撃されたら、心は傷つきます。

ですから、完全に他人の影響を受けないということは、難しい。

しかし、影響されにくい心を作ることができます。

そして、すぐに回復する心を作ることも可能です。

そのための理論と技術を、この小冊子でお伝えします。

この小冊子を読み、メンタルコントロールの技術を身に付けて下さい。

そうすれば、パワハラの影響を最小限にすることができますようになります。

そして、すぐに回復できるようにもなります。

心の仕組みを知って、活用するのですから、できて当然です。

この小冊子を読むことで、あなたは自分を高く評価することができるようになり、かつ、他人からの影響は受けにくくなります。

ネガティブな状況になっても、心が折れなくなります。

心の仕組みと、その応用ができれば、誰でもできるようになることです。

ぜひ、マスターして、前に進んでください。

では、さっそく進めましょう。

## ■ 必須の技術「セルフトークのコントロール」

### セルフトークのコントロールは、学問的にも研究されている技術

パワハラに負けない心を作るのに、必須のメンタルテクニックがあります。それが「セルフトークのコントロール」です。

セルフトークとは、内言<sup>1</sup>心の中で語る言葉のことです。

この文章を読むときに、多く人は文章を心の中で黙読しているでしょう。

その、心の声をセルフトークと言います。

ですから、セルフトークのコントロールとは、心の中の声をコントロールすることです。

セルフトークのコントロールについては、心理学な検証もあります。

たとえば、自分で自分を褒めるセルフトークは、他人から褒められるのと同等の効果があることが分かっています。

自分で自分を褒めることの大切さがわかりますね。

また、小学校の成績優秀者ほど、セルフトークで自分を褒めていたという心理学の実験結果もあります。

セルフトークのコントロールはとても簡単でありながらも、学問的にも効果が認められている強力な手法であることを、ぜひ覚えておいてください。

### セルフトークによって、自己イメージがつくられる。

さて、ではなぜ、セルフトークのコントロールが大切なのでしょう。

それは、セルフトークによって自己イメージがつけられているからです。

何が自分にとって自分らしいのか、自分らしくないのかを決めているのです。

あなたは職場ハラスメントを受けているときに、どのようなセルフトークをしていますか。

「どうしても、私はいつもこうなんだろう」とか、「耐えるしかない。」というようなセルフトークをしていないでしょうか。

このセルフトークは、「自分は職場ハラスメントを受けても仕方がない」という自己イメージがあります。

厳しい言い方をすれば、職場ハラスメントを受けることが「自分らしい」と思っている部分があるのです。

もし、あなたが職場ハラスメントを受けるなんて「自分らしくない」と思っていたら、「何かがおかしい。職場の人は勘違いしている。」とか、「一刻も早くこの状況を改善しないと、心がもたない。」というように考えるはずですよ。

つまり、現状がおかしいという認識になるはずなのです。

【実践編】

1 自分のセルフトークを、意識に上げましょう。

例…なんでどこに行っても、パワハラを受けるのだろうか？

2 意識に上げたセルフイメージは、自己イメージの反映です。

どのような自己イメージを持っているかを推測しましょう。

例…なんでどこに行っても、パワハラを受けるのだろうか？

↓私は、パワハラを受けやすい人間だ。

## ■自己イメージを高めることが、状況を改善する。

しかし、職場ハラスメントが常態化してくると、それが「おかしい」とは思わなくなりますが。

自己イメージが、どんどん下がっていくのです。

「おかしい」という認識がなくなると、職場ハラスメントは悪化するのみです。

学校のいじめと同じです。反抗しなければ収まるかといえ、そうではありません。基本的にはエスカレートします。

自己イメージをあげて、まったく意に介さないという姿勢になった場合は、収まる場合があります。これは、反応がなくて面白くなるからです。

しかし、我慢して耐えれば済むというものではないのです。

職場ハラスメントが自然となくなるのは、相手を精神的に圧倒した場合だけです。

相手を圧倒するセルフイメージをすることによってしか、職場ハラスメントはなくなります。少なくとも、職場ハラスメントに耐え続けることはできません。

ですから、セルフイメージを高くする技術、セルフトークのコントロールは必須なのです。

## 高い自己イメージを作る方法

あなたは他人が言ったことを受け入れて、「たしかにそうだな」と受け入れて、それをもとにセルフイメージを作り上げています。

そして、そのセルフイメージを補強するようにセルフトークを繰り返しています。

たとえば、自分は何をやってもダメな人間だと思っている人は、ちょっとした失敗をしたときに「やっぱりだめな人間だ」とセルフトークをします。

そして、うまく行ったときは「運が良かったただけだ」とセルフトークをします。

こうやって、自分はダメ人間だというセルフイメージを保っているのです。

もちろん、失敗したときに「おかしいな。私らしくないな。」と思うこともできますし、成功したときに「うまく行って当然だね。」と思うこともできますね。

この差を生み出しているのが、自己イメージ⇄セルフイメージです。

このセルフイメージとは、結局、自分が自分をどう思っているか、です。ですから、自分で思うように作ればよいのです。

他者の評価は関係ありません。

しかし、それは言うは易し、行うは難し、です。

「自分で自分を高く評価すればよい」と言われても、困るところが本音でしょう。私たちは、他者からどう思われているか、を基準に、自己イメージを作っています。ですから、まったく自由に自己イメージを作っていると言われても、困ってしまいません。

どんな自分でありたいかを考えると、混乱してしまうことが多いものです。では、どうやってセルフイメージを作ればよいのでしょうか？

### **ゴールから、あるべきセルフイメージを作る。**

セルフイメージは、ゴールから作るのが一番確実で、効果的です。ゴールというのは、簡単に言えば「達成できない」と思っているけど、達成したいこと」です。

そのゴールは何でもよいのです。自分で好きなように設定してください。すると、ゴールを達成するために必要な自分というものが、決まります。

たとえば、あなたが3年後に日本中の人々にパワハラの克服方法を教える人になっているとしたら、現時点ですでにパワハラを克服して、起業をしなければならぬと思いかもれません。

もしくは、パワハラについての知識を身に付けておくべきだとも思いかもれません。少なくとも、そのゴールが達成できて当然だと思っている必要はあるでしょう。

このように、どのような自分であるべきかは、ゴールを決めることで必然的に決まってきます。

そうしたら、現時点でパワハラを克服して起業している自分こそが、あなたのあるべきセルフイメージなのです。

言い換えれば、そうなっていないのは、あなたにとって「おかしい」と思わべきなのです。

このように「ゴールから導かれる、あるべき姿こそが私なんだ」とするのが、適切なあるべきセルフイメージの作り方です。

そして、そのあるべきセルフイメージに沿うものは「自分らしい」とセルフトークし、あるべきセルフイメージに反する言動は「自分らしくない」とセルフトークします。そうすることによって、持つべき自己イメージを適切に作るができます。

#### **【実践編】**

- 1 「達成できない」と思っているけれど、達成したいこと」を1つ挙げましょう。

2 そのゴールを達成した人、達成するべき人は、自分のことをどう思っているかを考えよう。

3 2で作ったあるべきセルフイメージに向かう自分の言動は「自分らしい」、そうでないものについては「自分らしくない」と心の中でセルフトークをするようにしよう。

## セルフイメージが変わると快適領域も変わる

自己イメージ⇨セルフイメージは、無意識にとつてのあるべき自分です。それは無意識にとつての「自分らしい」と思う状態を決めます。そこから、快適領域が生まれます。快適領域（コンフォートゾーン）とは、その人にとつての「自分らしい」状態のことです。

無意識はこの快適領域⇨自分らしい状態を、保とうとする性質があります。快適領域の外に出ると、自然と快適領域の内側へと自分を戻そうとするのです。

「自分らしくない」という状態を、「自分らしい」状態へと戻そうとするわけです。

コーチングでは、無意識のこの性質を利用して、現状を変えようとしています。

一般的には、環境を変えたり、行動を変えたり、思考方法を変えたり、することによって、現状を変えようとしています。

パワーハラを受けているなら、職場を変えたり、コミュニケーション方法を改善したり、認知行動療法などで認知の仕方を変えて、パワーハラから被害を受ける状況を変えようとしています。

これらの方法は、間違いではありませんし、それによって効果が出る場合も多い。しかし、コーチングでは、セルフイメージが変わらない限りは、それらは元に戻ると考えます。

なぜなら、現状という快適領域は、セルフイメージが作り出しているからです。ですから、セルフイメージを変えることに取り掛かるのです。

そのセルフイメージを変えるための手段が、セルフトークのコントロールです。

セルフイメージはもともと、他人があなたに対する言動をあなたが取り入れたことから作られています。

そして、セルフトークは他人の言葉と同等の効力を持ちます。

ですから、自分の心の中の言葉⇨セルフトークを変えると、理論的にも自己イメージも変えることができると言えるのです。

つまり、あなたが、すでに成功者であるかのように自分の中で声をかけることによって、自分に高い期待を込めた言葉をかけることによって、あなたはそれを自己イメージ⇨セルフイメージとすることができると言えるのです。

そして、そのセルフイメージこそが「自分らしい」という状態になると、その状態にないことが「自分らしくない」ことになり、自然と「自分らしい状態」へと導くようになるのです。

セルフトークのコントロールをすると、セルフイメージが変わります。そうすると、コンフォートゾーンが変わります。

これにより、無意識がコンフォートゾーンに逃げ込もうとして働き、あなたは自然とゴールに向かってしまうのです。

もちろん、ゴール側にコンフォートゾーンが移行しても、あなたの現状はまだ変わっていません。つまり、あなたはいきなりコンフォートゾーンの外側に放り出された状態になります。

ですから、あなたは恐怖や不安、ドキドキ、ワクワク、怒りや極度のストレスなどを感ずることになるでしょう。コーチングを受けると、極度のストレスで体調を崩す人もたくさんいます。

このときに必要となるのが、セルフトークのコントロールです。

「恐怖を感じるなんて私らしくない。」「この不安は、ゴール側にコンフォートゾーンが移ったために起きるものだ。」「ワクワクしてきた」のように、今の自分に起きていることがゴール側に向かっているという風にセルフトークをコントロールするのです。

不安や恐怖を感じるということは、現状の外側に出ているということ。そして、それはゴール側にコンフォートゾーンに移った証拠だと、セルフトークをコントロールしましょう。

ここで現状の戻されずに、ゴール側に向かうセルフトークをすることが、ゴール達成のためには必要不可欠となります。そして、それこそが、さまざまなことに挑戦するときに必要な心の使い方の1つなのです。



## セルフトークのコントロールを身に付けよう。

簡単にまとめておきましょう。

あなたの現状は、あなたの「セルフイメージ」の反映です。

あなたのセルフイメージが、あなたらしくいられる状況⇨快適領域を作り出しています。

そして、快適領域の外側に出ると、快適領域内に戻そうとする力が働く。そのため、あなたは現状維持してしまうのです。

コーチングでは、この仕組みを利用して、ゴールを達成しようとしています。

つまり、ゴール達成している自分こそが自分らしく、それこそが自分にとっての快適領域であると無意識に教える。

すると、現状が不快になって、ゴール達成に向かって行動を起こしてしまう。このようにして、ゴール達成を目指すのです。

しかし、どうやったらそのようなセルフイメージを作れるのでしょうか。

そこで、使うのがセルフトークのコントロールです。

セルフイメージ、自己イメージは、他人の言動によって作られています。

「あなたは○○な人だ」という言動を何度も聴くことによつて、自分はそういう人間なんだと思っているわけです。

では、他人に、あなたはゴールを達成すべき人間なんだ、達成していないのはおかしいんだと言ってもらえば、そうなるということなのです。

これは実際に心理学でも、ピグマリオン効果と呼ばれ、教科書にも載るほど有名な事実です。

ただ、他人はあなたに対して、そのようなことを言うてはくれません。

ですから、自分で自分に対して言うのです。

それがセルフトークのコントロールです。

セルフトークは、他人の言動と同等のインパクトを持つことが心理学の実験で、分かっています。

ですから、自分で、自分に対して「私は○○な人だ。」、もしくは「あなたは○○な人だ」と言い続けることで、そのようなセルフイメージを作ることができる。

もちろん、それは単なる言葉だけでは弱いので、そのたびに、そのようなゴールを達成しているような自分を、明確にイメージし、感情を感じることが大切です。

しかし、そのようなセルフイメージを作ろうとすると、必ずマイナスの出来事が出てきます。

自分の心が、自分に対して「お前はそんなたいしたやつではない」と言い聞かせてこようとします。

これは、自己イメージが変わろうとするのを、戻そうとする心の働きです。

私達は、この“現状維持させようとする心の働き”に対して、セルフトークのコントロールで耐えていくのです。

「そんな言葉を気にするなんて、自分らしくない。」「私なら、絶対成功する。現状のままにいるなんて、考えられない。」と、心の中で自分に語りかけるのです。

そうやって、高いセルフイメージを保ち続けて、自分を高く評価することが自然となると、それにふさわしい行動を自然と取るようになり、それにふさわしい環境が自然とできるようになります。

常に、高いセルフイメージを持ち、かつ、現状に違和感を感じ続けるようにするのです。

辛いときに前を向くのが一番つらいです。

しかし、あなたならできます。

ですから、諦めずに、自分を高く評価しつづけてください。

### 【実践編】

- 1 ゴールを設定します。
- 2 ゴールを達成すべき自分を、イメージします。
- 3 ゴールを達成すべき自分らしいものに「自分らしい」、そうでないものには「自分らしくない。」と評価するようにします。
- 4 他人の言動も、何を取り入れて、何を取り入れないかを選別しましょう。  
あなたのセルフイメージが下がる言動は、完全に取り入れないようにします。  
もし、他人の言動にマイナスの影響を受けたら、「そのような影響を受けるなんて、自分らしくない。」と心の中の声を使いましょう。
- 5 24時間365日、自分のことを高く評価するようにしましょう。

## おわりに

この小冊子は、折れない心の作り方を説明したものです。

理論的には簡単ですし、応用するのも簡単です。

ゴールを達成すべき高いセルフイメージを、現状の違和感を感じつつも、保ち続けるだけです。

「現状はおかしい。私はもつともつとできるはずだ。」と思いながら、毎日を通じていくだけです。

しかし、多くの人は、それだけのことですが、しません。

ダイエットと違って、何か実際の行動を起こす必要があるわけではありません。

心の中の声を変えるだけです。

自分を常に高く評価して、かつ、現状はそうなっていないという違和感を持ち続けるだけです。

すべては心の中で、できること。

ですが、続けられないのです。

これが、無意識の、現状を維持しようとする力の強さです。

私達が本当に戦うべきは、ここです。

いかに自分を高く評価しつづけるか、そして、現状に違和感を感じ続けるか、です。今、あなたの置かれている状況を受け入れられないでください。

パワハラを受けているなんて、絶対におかしい状況なんです。

退職できない状況だとしても、それを受け入れたりしないでください。

なぜかといえ、受け入れてしまえば脱出できなくなるからです。

自己イメージを高く持つていれば、必ずその状況から脱出することができます。

あなたがいち早く、その状況から脱出してくれることを、祈っています。

もし、一人では難しいと思っっている場合は、私にご連絡をください。

全力で、サポートします。

平成28年4月1日 三國雅洋