

ネガティブ思考からの脱出

(参考資料) 樋口匡貴『羞恥の発生原因の整理』2001 より作成

社会的評価懸念

- ・他の人が私のことをどのように評価するか、気がかりだ
- ・他の人が私に対して悪い印象をもつのでは、と不安になる

自己イメージ不一致

- ・周りの人がもっている普段の私の印象から考えると、思いがけないことだろう
- ・そのような私は、自分らしくないと思う



相互作用混乱

- ・他者に対してどのように行動すべきか、混乱してしまう
- ・周りの人に対してどのようにふるまったら良いかわからない

自尊心低減

- ・自分はだめな人間だと感じる
- ・自分自身のことをみじめだと思う

こうしてみよう! *Let's Try*

<対外的処置>

- ①「他人の考え方・評価」より「自分の気持ち・行動」を優先させる。
- ② 他人と自分は違うのが当たり前で、自分のやり方でも悪くないと考えてみる。



<内的処置>

- ① 自分の感情がどうして生まれたか、原因を再度点検してみる。
- ② 私のまま・自分らしさを認めて、“良い・悪い”という判断を一旦据え置く。