

## 第2話 人間関係が上手く築けない人の本当の問題とは？

こんにちは、メンタルヒーリングルームの金澤修一です。

いよいよ2本目の動画が公開となりました。

実際、1回目の動画を公開してから、たくさんの感想をメールでいただいています。

みなさまそれぞれが熱いメッセージで、本当に驚いています。  
まだまだですね、メッセージを受け付けておりますので、なにか疑問に思うこと、不安に思うこと、感想でも何でも構いませんのでぜひ送っていただけたらと思います。

できる限りですね、お一人おひとりにメールをお返しさせていただいておりますので、どんどんご連絡をいただけたらと思います。

さて、今回の音声では、「問題の本質」について具体的に詳しくお話していきます。

では、早速本題にはいってまいりましょう。

突然ですが、あなたは今、こんな強い悩みをもっていませんか？

たとえば、「人間関係が上手く築けずストレスを感じる」です。

これは私も経験があります。とても苦しい気持ちになりますよね。

そして、私たち人間の悩みを探求していくと、根本的なところは全て「**対人関係の悩み**」に行きつきます。

私たちが生きてく上で、「人」とのかかわりというのは必須です。

人は一人では生きていけません。その人間関係をうまくできなければ、一生悩み続けなければなりません。本当にしんどい生き方になってしまいますよね。

人によっては、私みたいに病気という形でその歪みが体に出てしまうこともあれば、精神的に病んでしまうケースもまれではありません。

多くの相談を受けていると本当に大変な経験をされてきた方ばかりです。

人間関係の悩みでも、実にたくさんケースがありますよね。

親子の関係や職場、異性などの関係がうまく築けないために、がんばっても、がんばっても報われず「もう、生きていくことに疲れました」という感じになってしまうのも無理はありません。

私も何度もあきらめては、なんとか這い上がろうとする。その繰り返しで出口の見えないトンネルを歩いているようでしたから。

これまで出会ってきた方々からは、「誰に相談したらいいかわからないんです」とか悩む声はたくさん聞いてきましたし、なにより私自身もそう思ってきました。これは本当につらいことだと思います。

今の世の中には情報があふれすぎていて、もうわからなくなってしまうんですよね。私も自分が辛い状態になるまでは散々迷ってきましたし、自ら試してもきました。

自己投資に費やした費用も、だいたい10年の歳月をかけて600万くらいを投じてきました。

本当に膨大な試行錯誤も経験しました。無駄だったとは思いませんが、かなり遠回りしたと思っています。

それだけに、自分の気持ちや感情に気づかず、対人関係や日々の生活に生きづらさを感じて悩み苦しんでいる方の気持ちは、痛いほどよくわかります。

それに、誰にも相談できず自力でなんとか努力はしてみるものの、やはり専門家ではないので結局できない自分をまた責めることになる。

本当にもったいないことだと思います。

では、あなたは一体何から手がけたらいいのでしょうか？

ここで私からの質問です。

「あなたは、自分のことをどれだけ知っていますか、自覚できていますか？」

さあ、どうでしょうか？

親子の間で、職場や異性関係でうまく関わっていないとき、あなたは目の前で起こっているできごとに対して、どんな反応（思考・行動）パターンをしているか自覚できていますか？

自分の思考パターンや行動パターンを正しく知ることがなければ、ただやみくもに自己啓発的な方法を試してみても、逆にしんどくなる場合があります。

そこで、ここからの話を注意して聞いていただけたらと思います。

では、これから「人間関係が上手く築けずストレスを感じる人の反応パターン」をいくつか見ていきますので、ご自身にあてはめてしっかり自覚してください。

ご自身のパターンを自覚することが、のちにACを克服していくヒントに、大きく役立っていきます。

もしかすると、ご自身の反応パターンを知っただけで、「あ〜、そうだったんだ」と腑に落ちていくと悩みの半分は解決したも同然になるかもしれません。

人間関係が上手く築けずストレスを感じる人の反応パターンは20個ほどあるんですが、ここでは代表的な10個に限って詳しく解説していきますね。

## ① 自らを犠牲にして他人を助けたり、世話をしたりする。

これは、自分の時間や労力を相手に掛けることで、無意識のうちに相手にとって必要だと思われたり、感謝されるなどの報酬を無意識に期待している行為なんです。

こういう人の傾向は、目先の愛情にとらわれて他人の世話をするが、大きな目で見ると他人や自分を破滅に導いていることに気がつかないことが多いんですね。

たとえば、ダメ男に必死に働いてお金をあげたり、本人達の不始末を代わりに謝ったりする人。

これでは「何のために自分は生きているのかわからない」とか「何か自分がないみたい」と感じている人が多いようです。

自分を犠牲にした行為ですから、そんなふうに思ってしまうのも当然かもしれませんね。

## ② 相手の考え方や行動などを変えようとコントロールしてしまう。

これは、相手のしていることの世話を焼き、最後は責任まで取ろうとするくせに、自分の行動がどのような結果を招いているかはあまり考えない人のパターンですね。

例えば、相手が弱者や子供の場合は、世話などを焼いたり、同情するような態度をとって相手を自分の思うようにコントロールしようとしています。

また、相手が大人や上の立場の人などの場合は、自分は何もできない弱者だと訴えかけて、何かをしてもらおうとコントロールしようとしています。

なぜかオドオドしているのに、やっていることは自分勝手なことも多くあります。

### ③ なぜか自分の周りにはトラブルがよく起きる。

これは、気付かないうちにトラブルを起こしている場合や、トラブルの中に自ら進んで入っていく傾向があります。

こういう人は、もともとトラブルの多い環境で育ってきている人が多いです。それが当たり前になっていて、無意識のうちに不安定な関係性やトラブルを求めていることがあります。

また、他人の心配や、世話をやくなどの生活をしていて、逆にトラブルなどが起きていないと、自分の存在意義を感じられなくて空虚（くうきょ）な気持ちになってしまうことがあります。

しかもそのわりに、『トラブルに巻き込まれる』という被害者立場をとるので、気づきがなく修正もできません。歪んだコミュニケーションですね。

### ④ 誰かに頼りたいという気持ちが強く、一人で生きていけそうにない。

これは、自己評価が低いので、誰かの助けがないと自分で生きていける自信が持てません。

また、誰かに頼ったとしても見捨てられる不安にいつもビクビクしています。

またこういう傾向の人の特徴は、自分より他人が優先であるから、他人に救いを求めている限り、人からの支配やコントロール下にいることになるので苦しみは続いていきます。

### ⑤ 罪悪感がとても強い

これは、「相手が問題を抱えているのは、私が何かをしたからだ・・・」と思い込むことが多く、自分が変われば、または何か努力をもっと重ねれば相手は上手くいくだろう、変わってくれるだろうと必死で努力をしてしまう。

『あなたが〇〇だから私は不幸』という罪を感じさせるような言葉を掛けられると、そのことを鵜呑みにして「相手に問題があるのは自分が悪いからだ」と思い込み、自分がもう少し努力すれば、自分の欠点を直しさえすれば、相手はよくなるだろう、変わるだろう、愛してくれるだろうと必死になります。

また、相手を救わないまま離れたりとすると、ひどい罪悪感に襲われます。

#### ⑥ 現実を受け止めることができない。

これは、「そんなはずはない」「私は聞いていない」などと否定や否認をして、現実を受け止めないで、「大したことではない」と思いこんだり、問題を隠して表面上は何事もおきていないように振る舞う傾向にある人です。

ここでの問題は、『真実を隠して表面は何でもないように振舞う』ということです。これを続けてきたから、本質を見るのが怖い、だから偽りの自分を演じ続け、それを指摘されても納得しないという悪循環を繰り返すんですね。

#### ⑦ コミュニケーション能力が乏しい。

これは、コミュニケーションの技術に欠け、「自分の」必要なもの、欲しいものをはっきり要求することができない人を言います。

「いいえ、できません」とはっきり断わることができない。そのくせ、他人の問題や他人の愚痴ばかり話し、「私は」こう感じてこう考えるというように自分自身を主語にできないタイプですね。

この傾向にある人は、トラウマ（心の傷）を抱えているので、基本的に『人間不信』です。そんな嫌いな人間と付き合うのですから、コミュニケーションはうまくいかないのは当たり前です。

また、いったん関係性が近くなると相手が驚くほど密着して来たり、次の瞬間に怒りを爆発させるなど『程よい加減』がわからないので、周囲も自分も疲弊してしまいます。

### ⑧ 相手との境界線がはっきりしていない。

これは、他人の問題にお節介にも入り込んでしまったり、他人の落ち込むのを見ると、自分も滅入ってしまったり、また人の気分を変えようと必死になったりします。

自分と他人は考え方も感じ方も感情も違う個別の人間であるという自覚が、実はないんですね。

これは、長い期間誰かの感情を受け取り、その感情で生きてきた習慣からくるものなので、他の人との関係でも、気持ちを受け取ってしまう癖が抜けないんですね。

### ⑨ 自分の身体から出るメッセージに気がつかない。感情の適切な表現ができない。

これは、繊細な感情がマヒしてしまっているので、感情の適切な表現ができずに、何だか変だなと思うときに胸がドキドキしても、それに注目せず無視してしまい、行動を変えることなく同じ間違いを何度も繰り返したりします。

### ⑩ 根強い怒りがある。

これは、原因がわからない怒りが常に自分の中であって、腹が立つ人に突然怒りを爆発させるようなことがあったり、怒りを抑えすぎて病気のような症状が出てくることもあります。

人の感情は、長い期間、蓋をしてきているので突発的に爆発することがあります。

しかも、本来怒りを爆発する相手に向けられない場合、なるべく自分から離れた人だったり、親切にしてくれた人などに怒りをぶつけて嫌がられます。

そして、最後には自己嫌悪におち入り、自分に対して一番怒りを感じるという悪循環になるんですね。

いかがでしたでしょうか？

人間関係であなたが知らず知らずとっている、反応パターンを自覚することができましたでしょうか。

こういったパターンを繰り返していると、一生涯自分の人生を生きることはできません。

一刻も早く、自分の取っている反応パターンに気づき、自分を大切にしつつ、親子の間で、職場や異性関係で上手に関わっていくための取り組みをしていかなければ、一生後悔しながら生きていくことになります。

ただ、ここで自分はこういうパターンだからと悲観する必要は一切ありませんよ。

また、このようなパターンを身につけてしまった私はダメ人間だと、自分にレッテルを貼る必要もありません。安心してください。

私自身、今振り返ってみますと全部当てはまっていました(笑)。

でも、私は自分の中のみたくない部分にしっかり向き合ってきたからこそ今があります。

どんなに、今まで辛くて、破滅的な生き方をしてきたとしても起死回生はできます。

正しい手順で正しい方法論をコツコツ取り組んでさえいれば必ず実を結びます。

「結果と原因の法則」って聞いたことはありませんか？

簡単に言いますと、「善い行為によって、善い結果が得られ」「悪い行為によって、悪い結果が生じる」というものです。



たとえば、おいしくて、品質のよい野菜や果物を作ろうと思ったら、台地や土壌や肥料など手間暇かけて改良したり、工夫したりいろいろ手をかけて作り込まなければ、思ったような実を实らすことはありません。

同じように、良い結果にしたければ、良い結果になるようなことをしなければ思ったような結果にはならないということです。

では、良い結果をだすためには今現在、「良い関係性を築けるような行為になっているのかどうか」とうのはとても重要な観察事項です。

今一度、自分がどんな反応パターンをしているか観察することをお勧めいたします。

では、今回は以上です。

「面白かったです」「勉強になりました」とか、一言でも構いませんので、ご感想がありましたらぜひ、どしどし送っていただけたらと思います。

それではぜひ何回も繰り返し学んでください。

ちなみに、この時点でピンときた方は、ぜひ無料説明会にお申込みください。

次回の動画では、人間関係が上手く築けないような反応パターンをなぜしてしまうのか、その**真の問題の原因**に迫ります。

また、実際の事例もご紹介していきます。最も重要な内容となりますので是非楽しみにしててください。