何もできていない自分へのガッカリ感がなくなるたった一つの声かけ

はじめに

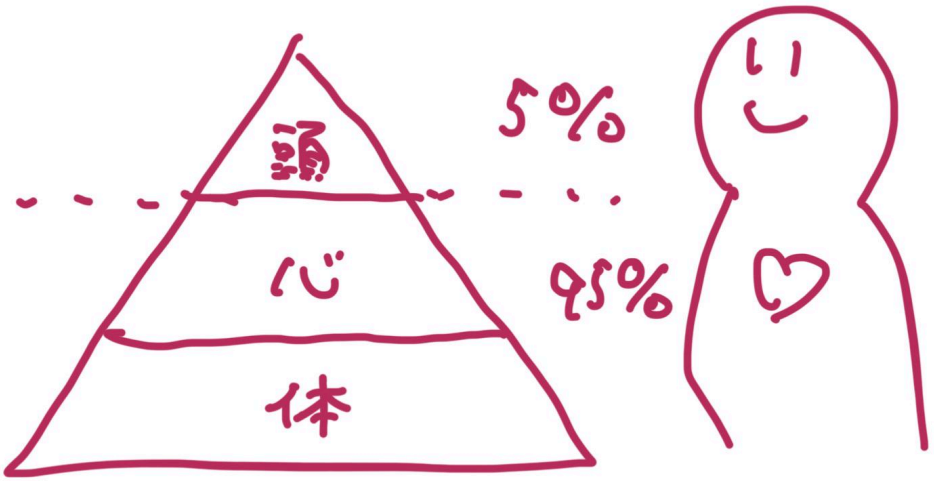
こんにちは、渡辺拓です。

「何もできていない自分へのガッカリ感がなくなるたった一つの声かけ」というお話をさせていただきます。

なかなか「自分ができていないな」「これ困ったな」という時ってありますよね。
本当は何か行動しなきゃいけないと思っているけれども、何もできていない。
「他の人はもうあんなに進んでいるのに」というような状況です。

基本的な考え方：行動＝思考

こういう時の声かけのポイントですが、まず基本となるのは「行動＝思考」という考え方です。自分が取った行動は、95%の潜在意識で



考えていた思考の結果である、ということです。

つまり「何もできていない状態」というのは、基本的には潜在意識としては「行動したくなかった」ということなんです。まずは、ここを受け入



れる、認めるという必要があります。

なぜ「できない自分」を責めてしまうのか

「やらなきゃいけないのにできていない」「行動しなきゃなのに頑張れない」という時、心の中では基本的には「今は行きたくない」と思っています。

怖くて行きたくないのか、不安だから行きたくないのか、理由は様々ですが、とにかく「行動したくない」と思っている。

しかし、頭（顕在意識）の方では、その「できていない自分」を受け入れていません。「できていない自分は自分らしくない」「こんなの自分じゃない」と、今の自分を弾いてしまっている状態です。

あるいは、できている他人像や理想像にとらわれています。「あんなぐらい頑張らなきゃいけないはずなのに」「自分はもっとこれだけできるはずなのに」という思いです。

一回バリバリできた経験があると、その過去の自分にとらわれてしまいます。あるいは「頑張らないとこんな風になれないぞ」という未来にとらわれてしまう。

ここに、分離が起きています。

結局、「今ここ」の自分ではなく、他人や自分の虚像、理想像にとらわれてしまい、今の「できない自分」が受け止められていない状態になっています。

ステップ1：自分に寄り添う（一つ目の声かけ）

そういう時にどうすればいいか。これはアクトジャーナルでも基本ですが、まずは自分に寄り添っていきます。

- 「今は行動したくないよね」
- 「今はちょっと正直やりたくないよな」

このように、できていない自分を認めてあげます。

「今はそういう時もあるよ。わかるよ。なかなか心配だよね」
「正直やろうと思っても、できるかどうか自信ないよね」
「やったら何か言われるんじゃないかっていう気持ち、あるよね」

という風に、自分の気持ちに気づいていくと変わってきます。

この時、単に「はいはい、分かりました。やりたくないよね。じゃあ行動しようか」と流すのではなく、しっかり受け止めてあげることが大事です。

自分を抱きしめるような感じで、自分の腕を自分に巻き付けて「そうだよね、今やりたくないよね」と言ってあげたり、頭を撫でて「よしよし、わかるよ」と味わってあげたりするのが非常に効果的です。これがまず第一です。

ステップ2：ハードルを下げる（二つ目の声かけ）

感情を一旦受け入れたら、次に「何をするか」を考えます。ここでポイントなのは、すごく凄いことを達成している自分ではなく、「ちょっとでも動けている自分」を理想に据えることです。

どん底にいる時に「大谷翔平さんみたいになりたいからバリバリ努力しよう」と思っても、今の自分とかけ離れすぎていて拒絶反応が起きてしまいます。まずはそこから「1ミリでも動けている自分」を理想に置いてみてください。

- 「もしちょっとでも動けているとしたら、今、何ならできそう？」

このように、本当に柔らかく優しい声をかけてあげます。そうすると「じゃあこれぐらいなら」「せめてノートを開くぐらいなら」と、自分でも拍子抜けするほど簡単な行動が出てきます。「まずは水を飲みに行こう」といったことでも構いません。

「そんなことでいいの？」と思うかもしれませんが、それは頭（顕在意識）で考えているからです。頭が考えている「やらなきゃいけないこと」ができないから困っているわけですから、頭で考えていないような小さな行動を取ることが解決に繋がっていきます。

まとめ

「ガッカリ感がなくなる声かけ」として、以下の二つを意識してみてください。

1. 「今は大変だよね」「やりたくないよね」と、今の自分に寄り添うこと。
2. 「今、何ならできそう？」「もしちょっとだけ動けているならば、どんなことやりたい？」と問いかけること。

自分を責める気持ちがなくなれば、自然と少しずつ行動の回転を回していけるようになります。回していくと新しい何かが起こってきますので、ぜひまずは自分に寄り添うことからやってみてください。