



通信 Vol.37

【あなただけの取扱説明書を書き換えよう！～セルフイメージを変える3つのステップ～】

あなたは自分をどんな人だと思いますか？

「自分は優しい」「自分は頭が良い」「自分は運動が苦手」…

私たちはこうした自分自身に対するイメージ、つまり「セルフイメージ」を周りの人や自分自身の言葉によって作っています。セルフイメージとは、まるで生まれた時から持ち歩いている自分だけの「取扱説明書」のようなもの。「自分はこういう人間だ」という情報が書き込まれており、日々の行動や思考に、そして未来にまでも大きく影響を与えているのです。

例えば「自分はダメな人間だ」「どうせうまくいかない」…が口癖になっている。これはネガティブなセルフイメージにつながり、あなたの行動や思考を制限し、可能性を狭めてしまうでしょう。まるで取扱説明書に「この人は失敗ばかりするから、難しいことには挑戦させないでください」と書いてあるようなものです。

でも、安心してください！

一度作られたネガティブなセルフイメージは、決して変えられないわけではありません。言葉の力を使って、ネガティブなセルフイメージをポジティブなものへと書き換えることができるのです。それはまるで、自分の取扱説明書を書き換えるような作業。「自分はダメな人間だ」という記述を消し、「自分は可能性に満ちた人間だ」と書き込むことで、新たな自分に出会うことができるのです。

＜セルフイメージを書き換える3ステップ＞

①自分の言葉に気づく

まずは自分が無意識に口にしてしまっているネガティブな言葉に意識を向けてみましょう。「どうせ無理だ」「自分はできない」…このような言葉は、あなたの取扱説明書にネガティブな記述を追加しているようなものです。

②ポジティブな言葉に言い換える

ネガティブな言葉に気づいたら、それをポジティブな言葉に言い換えてみましょう。例えば、「自分は人前で話すのが苦手だ」というセルフイメージの人は、「自分は少人数なら落ち着いて話せる」のように、より具体的な言葉で言い換えてみましょう。

③徐々にレベルを上げる

少し自信がついてきたら「人前で話すのは緊張するけど楽しい」のように、少しづつ言葉のレベルを上げていきましょう。小さな成功体験を積み重ねることで、セルフイメージは徐々にポジティブなものへと変わっていきます。自分自身を肯定することで、自信や勇気を育んでいきましょう。

あなたは、どんな取扱説明書を持ち歩きたいですか？

もしネガティブなセルフイメージを持っている部分があったら、ぜひ「言葉の力」を使ってそれをポジティブなものへと書き換えていきましょう。セルフイメージが変われば、あなたの行動も、そして未来も、きっと大きく変わっていくはずです。