

# 人間関係の悩みを抱えた人に 共通していること

「卑下」



「私は悪くない」





## 「卑下」の考え方

「私はみんなに嫌われてると思う」

「私には、今の仕事をする能力がない」

「自分の将来がどうなるのか、とても不安」



# 「卑下」の考え方

うまくいかない理由を

自分の能力や魅力がないせい

にしてしまう



## 「私は悪くない」の考え方

「こんなに頑張ってるのに、評価しない  
あの人がおかしい！」

「全部この会社の体制がおかしいのよ」

「男はバカだから、見る目がないのよ」



## 「私は悪くない」の考え方

うまくいかない理由を  
自分以外のせいにする

「卑下」

「私は悪くない」



こういう考え方に包まれていると

目の前に起きる出来事

すべてが歪んで見えてしまう

「みんなから嫌われてる」と思っていると



みんなが自分を無視したり、  
悪口を言っているように見えてくる

本当は事実ではないのに…

みんなからも

「そんなことはないよ」と言われるのに…





事実を事実として受け取れない



「そんなことはない…だって…だって」



いちいち自分にそう言い聞かせ

物事を悲観的、否定的に考える

# 物事を悲観的、否定的な考え方



「地獄思考」



「地獄思考」を持っていると…



物事を素直に受け取れなくなる

# その結果…



- 言い訳ばかりしてしまう
- グチばかり言ってしまう
- 強がってしまう
- 人を責めてしまう



- 「こうあるべき」と正しさばかり主張してしまう

もしあなたが「地獄思考」を  
持っていたら…



どんな地獄の住人か口ぐせで  
わかります

以下、**ピンク色のものが**  
○○さんが選んだ口ぐせです。

現状を把握するために  
参考にしてください。

# 「自己卑下・あきらめ」地獄

1. 「どうせ私がやってもうまくいかない」
2. 「誰も聞いてくれないし…」
3. 「私なんて大したことない」
4. 「私なんてスタイル悪いし、かわいくないし…」



# 「気にしすぎ・自意識過剰」地獄

5. 「私ばかり働いている」
6. 「誰もなにもしないんだから」
7. 「みんな私のことばかり頼ってくるんだから」
8. 「私がかわいいから（できるから）って、  
みんな妬んでるんでしょ」

# 「被害妄想・不平不満」地獄

9. 「私だけ認められない」
10. 「私だけいつも怒られる」
11. 「きっとみんな私のこと笑ってる」
12. 「私ばかりひどい目に遭う」

## 「自虐」地獄

13. 「はいはい、私がみんな悪いです」
14. 「どうせ裏で悪口言ってるんでしょ」
15. 「どうせ私はかわいくないわよ」

## 「怖がり」地獄

16. 「そんなこと言ったら嫌われる」
17. 「本音なんか言ったら、みんなに嫌われる」
18. 「こんなことしたらまた怒られる」

## 「自己防衛・正当化」地獄

19. 「なんでそんなこと言われなきゃいけないの!？」
20. 「私が悪いって言うの？」
21. 「こんなことは常識でしょう」
22. 「そういうことは言うべきじゃないでしょ」
23. 「だから言ったじゃない」

## 「張りぼて」地獄

24. 「私がやってあげたのよ」

25. 「これは、私にしかできないのよ」

26. 「私は平気だから、あの人を助けてあげて」

27. 「だって私、こんなに幸せなのに」

## 「競争」地獄

28. 「私の方がよっぽどできるわよ」

29. 「あの人は大したことはないね」

30. 「あの人にできるはずないよ」

## 「嫉妬」地獄

31. 「あの人は、ただ運がよかったのよ」
32. 「そんなのずっと前から知ってたわ」
33. 「そんなの別に羨ましいとも思わない」



## 「批判」地獄

34. 「あんなやり方してるからダメなんだよね」

35. 「あれはどう考えてもおかしい」

36. 「絶対に許せないわ！」

「地獄思考」を持っていると



素直に物事を受け取れない



現実が歪みまくり

本来はなにも問題がないところに



次々と問題を作り出す

そして、地獄思考のスパイラルに  
はまっていきます



# 地獄思考スパイラル

拗ねてるから



本当の気持ちと言えない



だからわかってもらえない



# 地獄思考スパイラル

不満を溜めこむ



ガマンできなくなる



キレる



# 地獄思考スパイラル

友達・恋人などを失う



また拗ねる (スタートに戻る)



# 地獄思考の底には…



「自分は劣っている」

「自分は欠けている」

と思い込んでる自分がいる



それは…



「ダメな私」で

「愛されない私」

という思考に発展していく

そうすると…



もうひとつの地獄のスパイラルが

動き出します

# もうひとつの地獄思考スパイラル

私は欠けている



認められるように頑張る



褒められる、認められる



# もうひとつの地獄思考スパイラル

今度はそれを失いたくない



失わないために、もっと頑張る



休めない、弱みを出せない



# もうひとつの地獄思考スパイラル

限界がくる



やっぱり私はダメなんだ



やっぱり私は欠けている

(スタートに戻る)

# もうひとつの地獄思考スパイラル

このスパイラルは、



褒められる（認められる）まで  
続きます。



でも、褒められても今度はそれに  
しがみついて限界が来るので  
やっぱりスタートに戻ります。

「自分は欠けている」と感じているから



評価されようと必死になったり、

誰かから奪おうとしたり



奪っていく人と闘ったりして  
争います



そんな状態が続くと…



いつも不安で、いつも虚勢を張って  
いつも闘って、いつもイライラして…

# 「本当の自分」は…



- とても弱くて

- ダメで

- 愛されない



# 「本当の自分」がばれたら…



- きっと見捨てられる
- きっと嫌われる



- 誰からも愛されない

恐怖があるから

本来の自分が出せなくなってしまう

いつも見栄と虚勢を張って



本音を言わず溜め込んで  
人を信じられない地獄思考は  
手放した方が生きやすいです

そして...



地獄思考を持ってるとう

溺愛されませんので

手放す覚悟を持ってください