

「自分を認める」って、難しい？

以前からいろいろところで…「自分を認めましょう」、そうすれば物事はうまく運んで行きます。…こういった類いのことがよく言われています。最近の自己啓発本などにもよく書かれていますね。もうこれでもか、というくらい目にするし、耳にもします。私もこの一連の記事の中で、このことは何度も言って来ました。自分を認めれば、物事はうまく進んで行くというのは、その通りだと思います。ただ、「自分を認める」ということは簡単ではなく、やはり難しいことであると思います。多くの方からも、「自分を認めたり、許したりするというのは、そうした方がいいというのは頭では理解できるけど、実際にはかなり難しい」という声もよく聞きます。ひょっとしたら、この「自分を認める」というのは、人生の大きなテーマかもしれませんね。今回は、この「自分を認める」ということに関してお届けしたいと思います。

自分を認める

まずは、「自分を認める」ということに関して、よく言われていることや、本に書かれていることをいくつか掲げてみます。

- ・自分自身の価値を自分で認めれば、人も仕事もお金も、それに見合ったものがやってくる。
- ・大抵の方が、自分自身の価値を低くみている。…あなたの価値は自分が思っているより、もっともっと高いですよ。
- ・自分を認めると、何か傲慢になってしまうのでは…いやいや、自分の価値を認めると、今まで以上に謙虚になれるし、優しくなれる…自分を認めれば、他人も認めることができる。
- ・自分の特性・特長・天から授かったものを大いに活かして、関わりのある人たちのためになるように生かされている。だから、出し惜しみしないで、大いに自分を出して行こう。
- ・自分の特性を出せば、仕事もお金もうまく行くようになっている。
- ・自分の価値が現れるのを制限しているのは、誰だろう自分しかいない。他人が制限したりしない…自分が自分自身の価値を認めると、その分、まわりも認める…だから、決して自分を卑下しないでおこう…あなたはすごく価値ある存在です。
- ・自分を好きでいよう…その方が、自分の価値を感じられる。

こういったようなことが、よく言われていたり、何かに書かれていたりします。

私も、同じような内容のことを何回か記事にさせていただきました。この内容は、正にそうだなと思うし、納得できます。ただ、先ほども言いましたように、これは、そうそう簡単ではないと思いますし、なかなか難しいです。また、「自分を認める」ということに、悩まれている方も多くですし、相談されることも多々あります。じつは、私もこのことについては、よく悩みますし、自分を認めていないことに気づいてしまうことも多々あります。

いつも、堂々巡りをしているような感覚で、ジレンマに陥ってしまうこともしばしばあります。本当に大きな究極のテーマかもしれません。

私に起こったこと

私の例で恐縮ですが、「自分を認める」ということに関して、こ

れがそうだったのかな、という例を少し掲げてみたいと思います。

私が今の業界に携わって、約 20 年になります。最初の 5 年間くらいは収入が少なく、本当に大変でした。苦しかったです。毎日、必死に歯を食いしばって頑張っていましたし、知識やテクニックも、それなりに習得したつもりでした。それでも、なかなか収入は上がりませんでした。

そんな時、フト、まわりの稼いでと言われている人たちを見てみると、やっていることは私とそんなに変わらない。知識やテクニックもその人たちに劣っていない。なのに、その人たちは稼いでいて、私はそんなに稼いでいない。何が違うんだろうといういろいろ考えてみました。

そして、ある考えに行き着きました。それは、…「私は考え違い、思い違いをしていたようだ。今のままでは、私はなかなか稼げない、もっと別の何かを足さないと稼げない、もっと何かの上達しないと稼げない、と世間一般で言われているような常識めいたものに捉らわれ、変な思い込みをしていた。私は今のままで、何も足さない、そして何も引かない、今のままの自分で稼いでいいんだ。何かの上達しなくても（上達すること自体は素晴らしいことですが）、今のままで稼いでいいんじゃないか。“…と、こういう考えにたどり着きました。すると、肩の力がすっと抜け、気持ちがだいぶ楽になりました。そして、今までより少し、自分自身を信じられるような気がして来ました。

するとどうでしょう。程なくして売り上げがアップし始め、何とすぐに、年収が 2.5 倍くらいになったのです。ただ、考え方を変わっただけで、他の状況はあまり変わっていない。それでいて、収入がアップしたのです。ちょっと、びっくりしてしまいました。

何も足さなくても、何も引かなくても、「今のままの自分」で十分通用すると思うことは、「自分を認める」「自分を信じる」ことの 1 つであると認識を強くしたものでした。

もう一つ、ごく最近の私の例を掲げてみます。

本当に最近なのですが、ある人間関係でストレスを抱えていました。日に日に、そのストレスが大きくなり溜まっていき、もう爆発寸前まで来ていました。そんな状態ですから、仕事の方もいろいろなタイミングが悪く、あまりうまく行かず、売り上げもバツッと止ってしまっていました。

何か、いろいろな事が全然動かず、フリーズした状態でした。そんな時、ある女性経営者の方と食事に行く機会があり、思い余っ

て、このことを相談してみました。「最近、人間関係のストレスで、もう爆発寸前なんだ…」と。私は、その女性経営者の方から、何か同情的な言葉が返って来るのかな、と勝手に思っていましたが、返って来たのは、次の言葉でした。「片上さんは、仕事もちゃんとあるし、それなりに収入もある。家族もいるし、一応、カラダも健康だ。過去にはいろいろ大変なこともあったかもしれないが、今は幸せだと思う。片上さんは、幸せですよ。人間関係のストレスくらい多少はないと…」と、こういう言葉が返って来ました。もう、私はハッとしてしまいました。

…”自分には、持っているものがいっぱいあるじゃないか。天から授かったものが、いっぱいあるじゃないか。なのに目の前のストレスに、頭も気持ちも捉われてしまって、とても大切なことを忘れて脇に置いてしまっていた。”…

このことに、新ためて気づかされました。そして、気持ちがすっと楽になり、…“私は恵まれている。目の前の人間関係のストレスは、まあイイか。そのうち、何とかなるだろう”…とすることができました。

するとどうでしょう、それに気づくのを待っていたかのように、その事に思い当たってからすぐに、全然動かすフリーズしていた状況が一変、イッキに動き始めました。いろいろなことのタイミングが合い出し、売り上げもポンポンと上がり始めました。

じつは、同じような事は、今までにも何度も経験し、その度にわかったようなつもりになっていたのですが、今回もまた、大切に肝心なことを置き去りにしてしまって、目先のことに捉われてしまっていました。ただ、今回は、気づく前と気づいた後のギャップがかなり大きかったので、より強く明確に気づかされることとなりました。もう、大変ありがたいことです！

「自分を認める」って？

では、実際に「自分を認める」ことって、どうなのでしょう。この言葉自体、曖昧でちょっと抽象的、捉らえどころがないように感じます。具体的に表現するのが、ちょっとだけ難しいかもしれません。

ただ、最初にも述べたように、このことで悩まれている方も、結構多くいらっしゃるようです。“自分自身を否定してしまう”“ちゃんとできない自分を認められない”…こういった声は本当によく聞きます。人間ですから、さすがに… 100%、自分に自信がある。100%、自分を認めている。…というような人は、いらっしゃると思います。…自分のこういう部分は認めるけど、この部分は認められない。…といった方が大多数かなと思われま

そうなのですがやはり、「自分を認める」割合といいますが、「自分を認める」度合いを多く増やして行った方が、いろいろなことが…仕事とかお金も…前進し、うまく運んで行くはず

では、「自分を認める」って、実際には具体的にどういうことなのでしょう。これには、いろいろな方策というかやり方があって、必ずしもこうでないと…というのは無いと思います。が、まわりの方の経験談やお話を聞いた上、また前述の「私に起こったこと」の経験上からも、次の 2 つはわりと大きなウエイトを占めるかと思われま

①「現状のままの自分で、何も足さなくても、何も引かなくても、十分通用する。仕事も発展して行くし、お金もいっぱい稼いでいい」と、今のままの自分を認める。…もう少し先ではありません。今です。…“もう少し経って、自分のレベルが上がったら”ではなくて、今です。今すぐです。…この文章を読まれている方は、たぶん真面目で、

今までもいろいろいっぱい頑張られて、精進されて来た方が多いと思います。そういった方は、これからずっと、レベルアップを目指して、たぶん頑張られます。上を目指すのは素晴らしいことなので、努力・精進を続けていただきたいのですが、どこかで、自分自身に OK を出していただければと思います。それも、いずれではなく、今です。いずれ、いずれと言っていたら、ずっと、いずれになってしまいます。

世間には、自分や仕事や収入をレベルアップさせるための情報商材や書籍が溢れていて、その中には…現状を変えるために、〇〇しよう。△△のようになれば、儲かる…というふうに書かれているものが多いです。そういうのは、一応、無視して下さい(笑)。

今まで生きて、頑張ってきた自分を認めて下さい。今すぐ、自分に OK を出して下さい。今のままで、売り上げアップして、稼いでいいんです。何の問題もないのです。

②「自分が持っているもの…自分が今まで培ったもの、家族を含め天からプレゼントみたいに授かったもの、恵まれたもの、自分自身の特性・特長…こういう自分が持っているもの・恵まれているものを再認識する。」

…私たちは、自分が持っているもの、自分に恵まれたもの、能力等、を関わりのある人のために出して役に立ち、そうすることによってまた、自分の持っているもの、能力が磨かれ、自分自身も発展して行く…その循環というのが、生きる意味の大きな 1 つかもしれません。他の些末なことは、できれば脇にどけておきましょう。

以上、この 2 つのことは、「自分を認める」上で、とても大切なことだと思いますので、実践していただけたら、今までより「自分を認め」やすくなるのではないのでしょうか。

この世に生まれてから、80 歳まで生きるとしたら、何週生きるとでしょう。約 4000 週だそうですね。もっと長くて、何万週もあるのかと思ったら、何と約 4000 週だそうですね。パツと想像した感覚より、全然短いですね。やはり、人生は限られてます。

その限られた人生の中でも、「自分を認める」時間や割合を少しでも多くして行けば、より充実した、楽しい生き方ができて行くのではないのでしょうか。

益々のご発展をお祈り致します！



ZaiSapo
サイサポ
代表取締役
片上 智英 (トモヒコ)

TEL 050-1523-1621
E-mail zaisapo55@ybb.ne.jp
HP <http://zaisapo.jp>

プロフィール
国立大学を卒業後、出版・広告関係の企業へ就職。主に営業・マーケティングを担当。その後、出版販売の会社へ転職。拠点マネージャーとして社員採用・育成指導等、拠点運営を 20 年余り担当。後、(株)財務サポートコンサルティングを設立、現在に至る。医療関係・美容関係・飲食関係を中心にコンサルティング実績多数。また、大手通販会社と提携し、通販システム・ノウハウ提供のコンサルティングも現在展開中。