

ねこ新聞 2 サンプル

ねこです。

手紙をリスさんから受け取りました。

-----Original Message-----

私は自分がどうしても好きになれません。

幼少期から親からお前なんて死んでしまえ
と母から言われていました。

そのトラウマがあるためかどうしても
好きになれません。

親もいつもケンカばかりしていて
思い出すだけでも憎悪がこみあげて
きます。

こんな私でも浄化できるのでしょうか。

社会に出ても自信がないため
人と違うことができません。

何度も頑張っ好きになろうと
したのですがやっぱりダメで
周りの人達をげんなりさせて
しまい関係も希薄になっています。

-----End of Message-----

自分を好きになれないという人は
たくさんいます。ですが気づいて
いない人も多いです。

リスさんに返信した内容をあなたにもシェアします。

私なりの解釈ですので執着はしないでくださいね。

-----Original Message-----

胸の内をシェアしていただきまして、ありがとうございます。

おそらくこうしてメールする時も
つらい思い出がよみがえって
きたと思います。

ほんとにありがとうございます。

アンケート、心より感謝いたします。

実はねこの友人にリスさまと
とてもよく似た境遇の男性がいます。

もしかしたらリスさまの参考になると
思ったのでシェアさせていただきます。

彼は大阪に住む現在 31 歳の男です。

8 歳の時に両親が離婚し
お母さんに引き取られました。

彼の場合、お母さんの思いどおりに
ならないと虐待されたそうです。

手を挙げられたり罵倒されるのは
日常茶飯事で冬でも外に閉め出さ

れることもあったそうです。

いつもお母さんの機嫌や顔をうかがい
緊張した生活を送っていました。

「お前なんか生まなきゃよかった・・・」

とお母さんに言われたときは、

子どもながらに消えてしまいたく
なると話していました。

それでもたった1人の親なのでなんとか
お母さんの期待に応えようとした
そうですが叶わなかったそうです。

さらに小学校では転校したこともあって
いじめに遭い、中学で不登校になりました。

結局ムリヤリ学校に行かされたそうですが
ほとんどクラスメイトと会話することもなく、

「お前、しゃべれないのか？」

とからかわれたそうです。

彼自身、自分の声に強烈なコンプレックスを
持っていてその上、人とコミュニケーション
をとることが苦手でした。

お母さんの影響もあって人間不信です。

「俺は誰も信じない、頼らない」

そうやっていつも独りぼっちでいながら、

「本当は心から通じ合える友達がほしい」
と密かに願っていたそうです。

そんな彼が 17 歳で高校を中退し
ある小さな印刷会社に就職しました。

初めて社会に出て、失敗と苦勞の連続で
1 ヶ月ほど自宅療養したそうですが
3 年でやっと職場の人と馴染めたそうです。

ところが、

会社のある事業が失敗し責任を負わされて
300 万円近い借金を背負わされたそうです。

もちろん会社はリストラです。

「もう二度とだまされたくないし、

傷つきたくない・・・」

そう思う反面、同時に

「本当に心を許せる人が1人でもいたらな・・・」

と感じていたそうです。

彼も裏切られたことを何とか忘れたいと
思っていたそうですが、ことあるごとに当時の
様子がフラッシュバックして悩んでいたそうです。

フラッシュバック：

強いトラウマ体験（心的外傷）を受けた場合に、
後になってその記憶が、突然かつ非常に
鮮明に思い出されたり、同様に夢に見たりする現象

早く解放されたいけど、

いつまでも許せない自分。

そんな自分が嫌で嫌で
しかたがなかったそうです。

23歳で初めてできた彼女のためにも
彼はなんとかそれまでの自分を
変える道を模索しはじめました。

心理学や脳科学、トラウマの本を数十冊
読みあさりひたすら試していったそうです。

その結果、見違えるような
人生を手に入れました。

今では人と話すことにほぼ完全に抵抗が
なくなりウソみたいに素晴らしい人間関係を
構築することができるようになりました。

自分も周囲の人も愛せる自分になっただけです。

「まただまされたり、嫌われたり、怒られたりしないか・・・」

という不安もなくなったといいます。

いろんな手法があるのですが彼が言うにはもっとも大切なことが

「自分を否定しないこと」

と話していました。

例えば、借金を背負った直後の彼は

「俺は人生の失敗者で落伍者だ」
と自分のことを考えていたそうです。

不思議なことに私たちの脳ミソは
イメージしたことを実現してしまいます。

良いイメージも悪いイメージもです。

彼の場合、最悪な自己イメージですよ（笑）

それが見事に実現されていたそうです。

再就職で面接を受けまくっても
ひたすら落ちる。

やっと決まった職場はいかがわしい
訪問販売の会社でたった3日で退職。

それが連続して2回続く（笑）

まるでテレビドラマに出てきそうなほど、
ダメダメ人間だったと言っていました。

私たちの誰もが理想の自分と現実の
自分の両方を持っています。

でもそこに必ずギャップがありますよね。

そのギャップに私たちは
毎日悩まされています。

「どうしてもっと〇〇できないんだろう」

「こんなこともできないなんてダメだな」

1日、自分の思考を観察してみると

なんども感じていることに気づきます（笑）

ですが彼の話では、

健康に悪いと思ってもついガリガリクスリを
飲んでしまったり夜中コンビニに走って
無我夢中で夜食を食べてしまう自分。

自分を許せない自分、親を許せない自分。

そんな自分にも **OK** サインを出して
認めてあげることが大切だよ、
といいます。

とても深い話ですね。

もうすぐこの話も終わります。

なにかを達成した自分だけほめて認めるのではなく

達成できなかった自分も同じように認めてあげる
ということです。

例えば、運動会のリレーです。

全力で走ったなら 1 位でも 3 位でも、
転んでビリになっても関係ないですよ。

「全力で走った」ことに価値がありますよね。

自分のできている部分を見つけて認めたり、
今日は自分にご褒美して明日がんばろう
ということでもいいと思います。

毎日、365 日、野菜中心の食事をして
ウォーキングを 30 分して、ストレスを
減らして早寝早起きして・・・

なんて無理ですよね（笑）

ねこも友人と焼き肉を食べたいときもあれば、
ビールを飲んで、仕上げにラーメンを食べて
そのまま毛布にくるまって眠りたい日もあります（笑）

ねこはそれが人間だと思います。

100点満点を目指すのではなく、
70点を目指しましょう。

最初は2点でも5点からスタート
してもいいじゃないですか。

先の男性がコミュニケーション能力0
から上達した方法もこれと同じ方法
だったそうです。

とにかくしゃべるのが苦手な彼は
まず話す順番を覚えたそうです。

パターン1

- 1：話の結論
- 2：根拠（背景）
- 3：自分の考え、感想

パターン2

- 1：いつどこで
- 2：どのように
- 3：何が起こったか

1週間かけてそれぞれの
パターンを覚えていったそうです。

それから話の相づちを覚えて、
アイコンタクトを覚えてと

順番にマスターしたそうです。

参考までに話しておくと

昔の彼が上司と話すと、

「お前の話は全然わからない！」

と 70 人ほどいる同僚の前で

ダメ出しされたそうです（笑）

本人に言うとは絶交されますが

筋金入りのダメっぷりです。

でもそこで自己否定しないで

ハードルを下げてジャンプしつづけた

から今があると話していました。

私にとって今や彼がいないと生きていけない

くらいの存在に彼はなっています。

どんな人でも必ず必要としている人が
待っていると私は信じています。

私たちも少しずつジャンプして
いきましょう。

「自分を好きになる」

というアプローチはまた別の形で
お伝えしていく予定ですので
楽しみにしていて下さい。

一人で悩んでいるならば
私に吐き出してください。

一人で悩めば悩むほど暗闇に

吸い込まれていきます。

共に浄化していきましょう。

-----End of Message-----

以上です。

何度も読んでみてください。

印刷機があれば印刷して

読んでください。

もしこれを見てもう少し

ねこ出しができそうというならば

以下の手紙宛先に一言返信してください。

mail.uclabo@gmail.com

ねこをダシにして浄化していきましょう。

手紙待っています。

ねこより