

## まだある、自分のトリセツづくりのヒント-3

# 自分を知り、好きになるための4つのテーマ

宮下久美子さん 分科会3 自分軸の捉え方、向き合い方 から

私は小さいころ、親をがっかりさせまいとするため、常に自分が我慢するタイプでした。ある小さなできごとから、誰から強制されたわけでもないのに自分勝手に我慢して苦しくなっていたと気づき、衝撃を受けました。急に自分がいとおしくなり「誰の人生でもない、私自身を生きよう!」と考えました。他人軸から自分軸へのシフトです。

そのために私は、4つのテーマで自分を知ることから始めました。自分は「1. 何が好きで」「2. 何が嫌いで」「3. 何をしたいのか」「4. 何をしたくないのか」です。1について、家族と過ごす時間が好き。でも働くこともやめたくない。そこで、家族のそばで仕事をする方法を探しました。「2. 何が嫌いで」は、人に振り回されること。だから何事も自分自身で決めることにしました。「3. 何をしたいのか」は、自分を分析し強みを見つけること。強みがわかれば、ぶれることなく立ち続けることができます。「4. 何をしたくないのか」は、他人のせいにする。だから自分の選択に責任を持ちます。

この自己分析で私は自分軸を得て、自分を大切にしたいと思うようになり、自分のこと

を認められるようになりました。人と比べないので無駄に焦らなくなり、本気で付き合える人もできました。自分軸を持つことは、自分と相手の境界線がわかっていて、自分の考えを相手に押し付けないことで、自己中心的なこととは大きく異なります。

人に合わせすぎて自分の感情がわからないという人は、ぜひ「自分のトリセツ」で、この4つのテーマで自分を知るステップを、試してみてください。書いて、見える形にすることで自分軸の捉え方がきっと見つかります。書けないところがあったらそれもヒントになります。書けないからといって反省する必要はありません。そんな自分もまるごと好きになりましょう。

### 気づきメモ

このページで気に入った言葉をメモしてみましょう。

.....

.....

.....

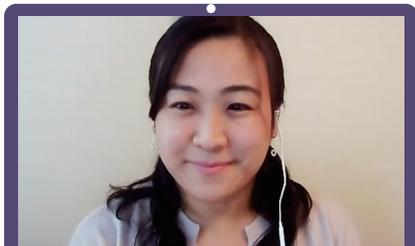
.....

.....

.....

.....

.....



### 宮下 久美子さん

LINKwith&Co (リンクウィズアンドカンパニー) 代表。山梨県南アルプス市在住