

異性に対する コミュ障克服！

～自分らしく相手と付き合うためには？～

片岡ひろ子 自己紹介

<現在>

- ・12歳年下の主夫の夫とともに4歳、13歳、16歳と東京板橋で5人暮らし
- ・結婚は3回目
- ・本質を追求し形而上学的探究を続ける
- ・出来事に右往左往しない核としての在り方を実践、伝授

<過去>

早稲田大学第一文学部哲学科心理学専修卒業後、NOVAにて、営業、店長職、マーケティング、新規事業立ち上げを経て、楽天へ転職。ECコンサルタント、楽天大学講師、人事総務部長を歴任後、出産に伴い退職。35歳で代替医療分野で独立開業、企業内で専属カウンセラー・セラピストとして活動する傍ら、個人セッションではこれまでに数千人の臨床経験を持つ。セミナー、ワークショップの開催多数。

人生における幸せとは？

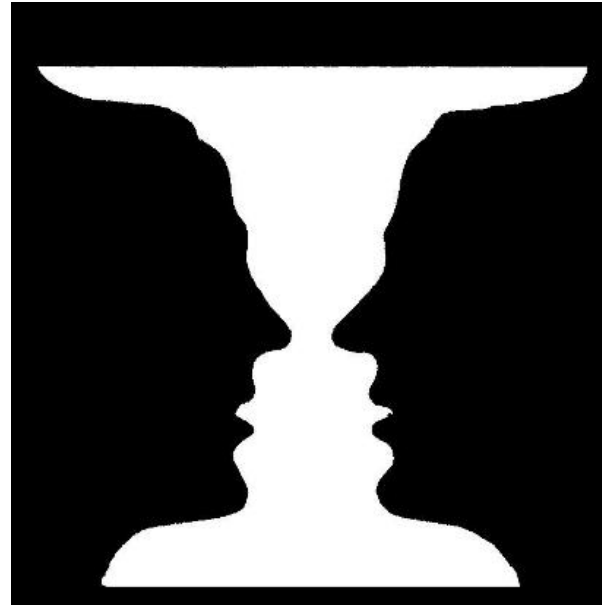
考えてみよう！

私なりの見解とは、、、

「true nature を生きる」

世界 = 自己と他者

- ・二元性、二極性
- ・地と図
- ・男女



男と女

陽

男性性

論理的

リーダーシップ

空間認識

力強さ

決断力

能動性

一貫性

社会的

など



陰

女性性

感情的

フォロワーシップ

身体認識

しなやかさ

協調性

受容性

変化

家庭的

など



パートナーシップとは？

・恋愛？結婚？パートナーシップ

わかったつもりになることはできるんだよな、他人ってやつは。
でも、つもりはつもりでしかない。
他人ってのは、結局、不確定なものだ。そこに一つの世界があるみたいに。
人類が世界の全てを解き明かせないように、俺たちは他人を解き明かすことはできないんだ。
理解できないものが目の前にあるっていうのは恐ろしいと思うか？目の前にいるのはなんだ？
自分とは別の存在がそこにいて、それを理解できないということを知った時、それはとんでもなく愛おしいものじゃないか？
それだけで、自分が自分であってよかったと、そう思わないか？

アニメ「ボールルームへようこそ」 Heat23 仙石要のセリフより。

本当の自分に出会う覚悟

- ・出来事に左右されない幸せ＝本当の自分を受け容れ生きる

そのためには？



脱！
自意識ライジング

- ・自意識とメタ認知の違い
- ・自意識過剰がコミュ症を生む

チョコ松「プ、プライドの塊ってこと？」

おそ松「いや、プライドの亜種」

トド松「それが自意識ライジング」

自然な自分であるために

～実践ワーク～

・観る、観られるワーク実践

普段は何対何？

・受け容れるワーク実践

受け容れる＝過緊張(ブロック)を認め、それをOFFする

心の声をそのまま出してみよう

受容に関する注意点

- ・考えずに感じること

外側の情報ではなく内側の感覚を大切に

- ・受け容れたくない時は受け容れないことを受け容れる

＝等身大の自分を認めること

- ・受け容れる ≠ 好きになる

外側によって影響される自分を認めた上でその影響を手放す

- ・受け容れたフリが一番厄介です！

これからの最も大切なこと

- ・目の前の人やものに対して敬意を払うこと
- ・そのままの自分＝等身大の自分を認めること
#ありのままの自分
- ・その自分に正直になること