



自己否定と自己否定感の明確な違いと 自己否定感の成り立ち

こんにちは。

自己肯定感を育てるコーチの鎌田雄大(かまだゆうだい)です。

この限定レポートでは自己否定と自己否定感の明確な違いと、自己否定感の成り立ちについて解説していきます。

自己肯定感に関する書籍や心理学系の発信者などが自己肯定感についての情報や知識を世に出していますが、

自己肯定感をブロックしている原因である、自

己否定感に関することを誰も述べていない現状があります。

そこで今回は自己肯定感を獲得するための根幹部分であり、本質的なことでもある、自己否定感についてあなたにわかりやすくお伝えします。

全部をお伝えするとかなり長くなるので、初心者にもわかりやすいようにコンパクトにまとめています。

1度だけ読むより、何度も読み返して頂くことで、自己肯定感を育てていく流れがわかるので10分でも暇な時間があるときは常に読み返してください。

1、『自己否定と自己否定感の明確な違い』

それではまず初めに、自己否定と自己否定感の明確な違いについてです。

『自己否定とは？』

「自己否定とは自己を否定している行為そのものです。」

例えば、「字を綺麗に書けないから、自分はダメだと思う。」これが自己否定です。

自己否定とはこの様な一時的な行為そのものを指します。

自己否定は一時的な行為なので、自己肯定感をすでに持っている方であっても自己否定という行為自体をします。

なのでここで勘違いして欲しくないことは、

「自己否定の行為自体そのものが、直接的にあなたの自己肯定感を下げるというわけではない。」ということです。

つまりは、自己否定をしている行為が自己肯定感を下げているのではなく、「自己否定感の存在そのものが自己肯定感を下げている」のです。

『自己否定感とは？』

次に自己否定感についてです。

★★その1★★

自己否定感とは、一時的に自己否定を起こしている状態ではなく、常にまたは出来事に対して自己否定を感じる度、自己を否定する行為があり、長期的に、自己否定を感じている状態です。

シンプルにいうと、自己肯定感を感じられない状態とは、自己否定の行為(癖)を無意識レベルで何年、何十年と長い間、繰り返してきてしまっている状態なのです。

例えば、

「自分はダメでいつも見張られている感じ」

「自分はダメでいつも怒られている感じ」

「自分はダメで他人より劣っている感じ」

「自分はダメだといつも責めている感じ」
などなど

これが感覚(体感)として長い間、常日頃から感じて生きているのが自己否定感です。

★★その2★★

自己否定感とは心を含む肉体の体感という感覚であり、自己否定感には自己否定癖という行動パターンが人それぞれあります。

例えば、よくある行動パターンとして

「自分のことが喜べない」

「自分は悪くないのに謝ってしまう」

「自分や相手を傷つけてしまう」

「自己犠牲的な行動をとってしまう」

「人や物に依存しやすくトラブルになる」

「他人の目線や評価に敏感で気が疲れやすい」
「自分には無理・出来ないアピールしてしまう」
などなど

これらの行動パターンを無意識に繰り返しているのが自己否定感でもあります。

『あなたはどんな行動を無意識にしていますか？』

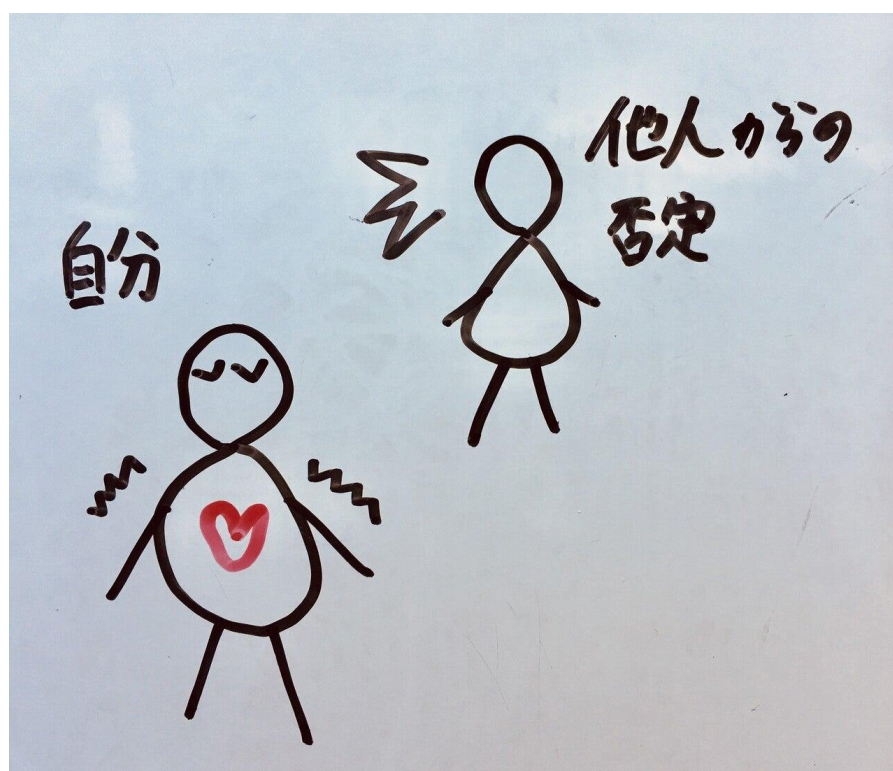
無意識に行っている自己否定の行為(癖)や行動パターンそのものに自己肯定感を感じられない原因があるので一度振り返ってみましょう。

2,『自己否定感の成り立ちについて』

次に自己否定感の成り立ちについてイラストを用いて簡単に説明します。

まずは①のイラストをみてください。

『① 自己否定感のはじまり』



イラストの通り、『自己否定感が生まれる際は最初に他人からの否定があります』

例えば、

- ・幼少期・子供時代の親から言われた言葉や躰(しつけ)や暴力、暴言など
- ・学生時代、先生や大人、同級生から言われた言葉、受けた行為(いじめ、暴力、暴言など)
- ・社会人になってからの上司、恋人、友人、知人に言われた言葉や環境の急激な変化など(結婚、出産、就職、転職、起業など)

※自己否定感は他人からの否定、または他人が否定していない場合(些細な言われたこと、注意されたことなど)でも、

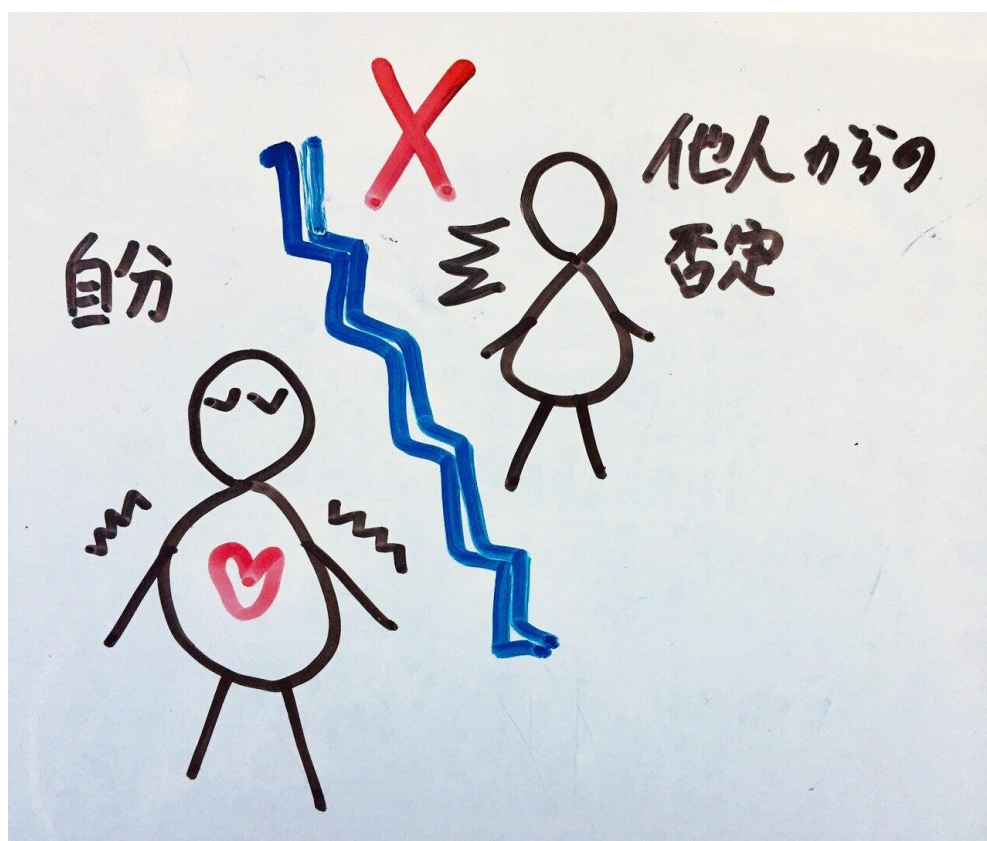
自分の間違った解釈の思い込み次第でも自己否定感が生まれることがあります。

これらの出来事、(他人からの否定と感じた出来

事)をきっかけにして、自己否定の行為が始まります。

イラスト②へ↓↓

『②他人からの否定を切り離して自分で”自分”を否定する行為へ』

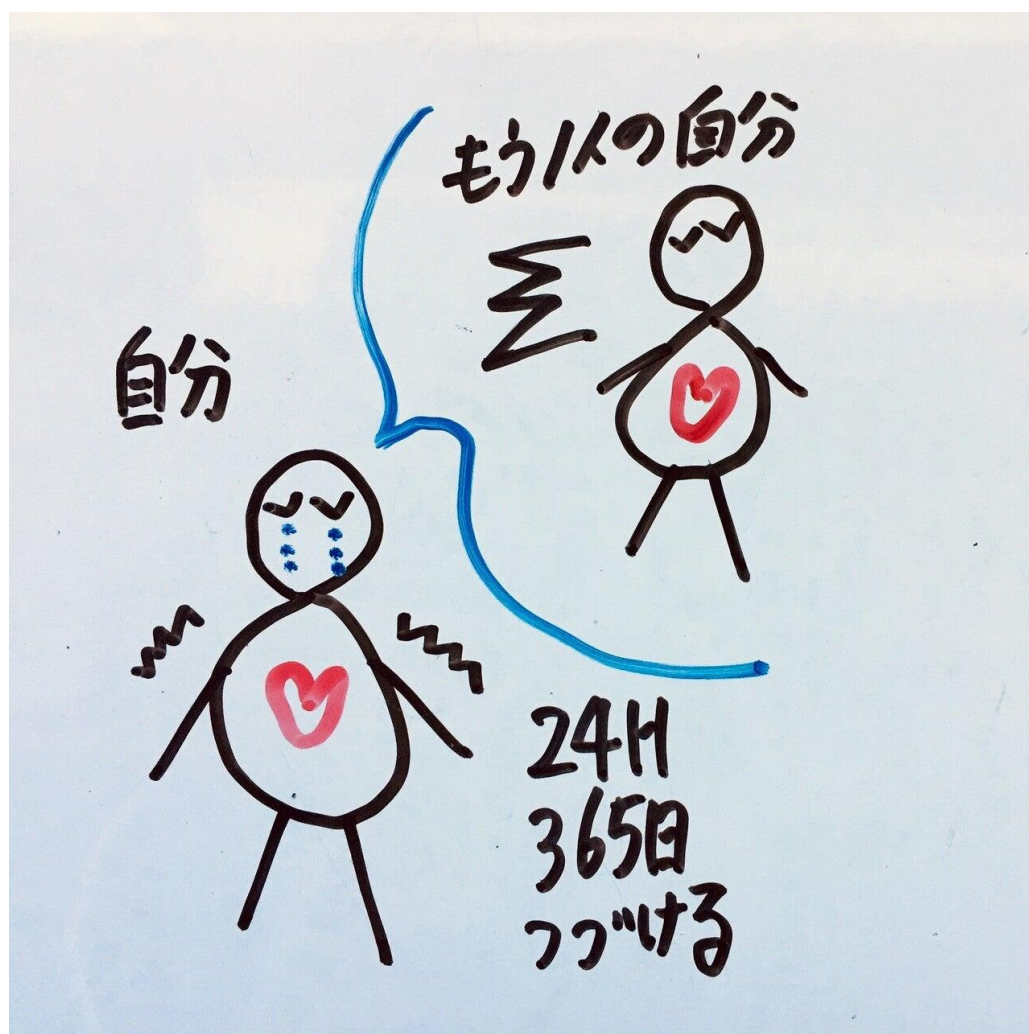


イラストの通り、『他人からの否定を受けないた

めに、他人からの否定を切り離して、自分を守るための自分を否定する行為へ発展します』

イラスト③へ↓↓

『③自分で”自分”を否定している自己否定感の状態へ』



そして、最後に自己否定感の状態として、

『自分の中にいる、もう一人の自分が、自分のことを否定している状態が長期間にわたって続いていきます。』

※他人からの否定は一時的なものですが、自分で自分のことを否定する自己否定は 24 時間、365 日いつでもできてしまうので、これが自己否定する癖を作っていくのです。

あなたがある出来事に遭遇・体験すると、自己否定感の感情・気持ち・行動が出て、それを繰り返してしまうのは、無自覚の自己否定感があるからです。

3、『他人からの否定が自己否定感に変わる理由』

ここで1つ疑問が湧くと思います。

「なぜ、他人からの否定が自己の否定に変わるのか？」という点です。

これは、他人からの否定を今後、受けたくないために、自分で自己を否定する行為をするという、ある種は自分を守る行為(生存本能)が反射的にしているからです。

強い自己否定感を持っている方は幼少期・子供時代のある出来事をきっかけに現在まで自己否定感の感覚を持って生きてきている方が多いのですが、

よくよく考えると幼少期の子供は自分一人では生きていけないですね。

親から否定された行為を受けたことで、「辛い・悲しい・寂しい」という事実があったとしても、生きるために、自分の「感情」を抑えてでもその否定された行為を受け入れて生きていくしかないのです。

小さい子供にとって近くにいる親(大人)の存在がとても大きく影響も大いに受けやすいのです。

この過去(子供時代)に自分を感情を抑えた出来事や体験がきっかけで自己否定になり、自己否定感へとつながるのです。

自分の中の自己肯定感を育てていくには、自己否定の行為を改めることも大切ですが、それ以上に、

自分が無意識に繰り返している自己否定の行為(癖)と原因(きっかけの出来事)を知り、長年続けている自己否定感の認識を変えて手放していくことが重要なのです。

4,『最後に』

今回の限定レポートは最低 10 回は読み返してほしいです。今回の内容を頭に叩き込み、私の脳内を完全にインストールしてください。

そして、必ず自己肯定感を感じられる自分を出会ってください。

最後まで読んでいただきありがとうございました。あなたの幸せを心から願っています。