

自信がない人へ

だいじょうぶですよ！

千代田 真紀

まえがき

「自信がない……」「やりたいことがわからない……」「どうせ自分なんか良いところがない……」「やつても無理だと思……」「嫌われたくない……」「人からどう思われているか気になる……」

近年、このように言う若者が多いと感じませんか。

一体なぜなのでしょう。

理由の一つとして、ネガティブ思考による思い込みがあります。

自分には良いところがない、目の前の出来事を否定的にとらえる、まだ起きていない未来を勝手に不安と感じる思い込み。

突然ですが、赤ちゃんはテキストで言葉を覚えますか。

私たちは学校で何年も英語を学びますが、なかなか英会話ができるようにはなりません。

しかし、赤ちゃんはテキストなしで言葉を覚えます。二歳になる頃にはだいたいの会話ができますようになります。

この違いは何なのでしょう。

それは、赤ちゃんは常に「前向き」だからです。

「自信がない」とは百パーセント思っていない。多くの大人のように、不安が先にきて行動できなかったり、人目を気にしたりすることはありません。自分にはできないのではないか、できなかったら恥ずかしい……ということは一切考えていないのです。ただ純粹に、一緒にいる人たちと仲良くなりたい、遊びたい、自分のことを伝えたい、それだけなのです。

このように、自分が「こうしたい」と思うことこそが「自信がある」状態です。
つまり「前向き」であるということです。

あと先のこと考えず、その瞬間を、ただひたすらに一生懸命に生きているのです。それはエネルギーとなり、間違えたり失敗したりしながらコミュニケーションをとり、確実に言葉も覚えていくのです。

そう考えると、人間は計り知れない潜在能力を持っていることがわかりますね。

私たちは赤ちゃんのように「前向き」に生きることあらゆる能力が身につき、自分では想像もつかない大きな力を発揮することができるのです。

しかし、私がカウンセリングをした相談者やセミナー受講者は、自信がない人が圧倒的に多い印象があります。

相談者でこのような方がいました。

明るくてさわやかな笑顔の大学三年生の田中理恵さん(仮名)。第一印象がとても良い方です。就職活動が始まるの

で自己PRを書きたいが、何を書いていいのか全くわからないとの相談でした。そこで、一緒に自己分析をしながらアピールポイントを探していくことにしたのです。

大学時代は、高校時代から続けているスーパーでのレジのアルバイトを頑張っていること、高校時代はバスケットボール部で頑張ったことなどを話してくれました。

そこで、私は気づいた長所を言葉で伝えていきます。

「高校時代から五年以上もアルバイトを続けていて継続力や忍耐力がありますね」「いろいろな年代の人と接してコミュニケーション能力が身についたのですね」「バスケットボールでは補欠になった悔しさがあったけれど、それを乗り越えてチームのために何ができるかを考えて行動したのですね。目標達成意欲とチームワークがありますね」など、たくさん長所を伝えました。

すると理恵さんは、「こんなふうに自分に良いところがあるなんて思わなかった」と驚いたような表情で言うのです。さらに私は、理恵さんの特長に合う業界や職種の例も挙げました。

そのとき、理恵さんは、「今まではやらなきゃ……という感じだったのですが、自分にはたくさん可能性があることがわかり、就職活動が楽しみになってきました」と言ったのです。その後、その長所をもとに自己PRを自分で考え、私も多少のアドバイスをしながら完成させることができました。

理恵さんは自己PRの相談に来たのですが、本質的な問題は「自信がない」ことでした。

自信がないから、自分と向き合って自己PRを考えることが苦痛だったのです。理恵さんは自分の問題点に気づき、やらされ感ではなく、自ら自己PRを作成するようになりました。私はそれをサポートしただけです。

実は、最初はあわよくば私に自己PRを作ってほしいという雰囲気でした。しかし、就職活動をして希望の企業から内定を取り、働くのは理恵さんです。理恵さんが生き生きと自分らしく働くために自分をPRするのですから、私が理恵さんの自己PRを考えても意味がありません。

このように、自分と向き合うことで前向きに一步を踏み出すことができます。

自分を信じること、前向きであることが「幸せ」な状態なのです。楽しい、嬉しい、充実している、成長していると感ずることができずよね。

逆に、「就職活動は面倒だなあ……」「先生が行けつていうからインターンシップに来たけれどつまらないなあ……」「とりあえず就職したけれど、会社に行くのは嫌だなあ……」と思っっていたらどうでしょうか。

「幸せ」な状態とはいえませんがね。

「幸せ」とは自分の心の状態で決まります。

どんなに地位があっても、たくさんのお金を持っていても、その人の「心」が幸せと感じなければ生きるのがつらくなるでしょう。

また、困難な状況下にあっても、前向きな人と後ろ向きの人とは、その後の行動と結果に大きな差が出てきます。

本書では、皆さんがプライベートでも仕事でも笑顔で毎日過ごすために、キャリアから考える自分らしい生き方、人間関係を良くするコミュニケーション、自分の魅力を発揮するための具体的なマナーなどについてお伝えしていきます（私がカウンセリング、学校の講義、企業研修、就活セミナーでいつも話している内容です。同じような内容が重なる部分がありますが、大切なことは繰り返し書いていきます）。

本書を読み終えたとき、あなたが笑顔になっていたら嬉しく思います。