

**対人恐怖症で悩むあなたのつらく苦しい
状態に効果的な12の対処法**

西橋 康介

【著作権について】

本書の著作権はすべて西橋康介に帰属します。

本書の一部または全部を著作権者の承諾を得ずに、印刷物・電子ファイル・ブログ・SNS（mixi、twitter、facebook など）・ホームページ・ビデオ・レコーダー等により、複製、流用転用および転売（オークション含む）することを禁止します。
また、購入者ご本人様以外の閲覧、無断転載も禁止事項となります。

【注意事項】

当商品は全ての方に効果があることを保証するものではありません。

病気には様々な症状・病状があり、効果には個人差があります。

【最終更新日】

2015年2月10日

目次

はじめに.....	3
1. なぜ頑張っているのに克服できないの?.....	4
2. 今のつらさ、苦しさを和らげる応急処置.....	7
～身体からのアプローチ編～.....	8
コラム①～欠点ばかり指摘する上司から私を守ってくれた魔法の言葉～.....	14
～思考からのアプローチ編～.....	16
コラム②～受け入れることと無条件に容認することの違い～.....	22
4. 根本的に対人恐怖症を克服していくために.....	23
コラム③～相手をゆるすことと相手に服従することの違い～.....	27
おわりに.....	28

はじめに

こんにちは。カウンセリングルーム WILL の西橋康介と申します。

この度は、無料レポートをダウンロードしてくださってありがとうございました。

今回、このレポートで、私が実際のカウンセリングの中で培ってきた対人恐怖症を克服するノウハウをあなたにお伝えできることを嬉しく思います。

今あなたは対人恐怖症によるつらく苦しい日々を必死に耐えながら頑張っておられるのではないのでしょうか？

このレポートでは、私が対人恐怖症の専門カウンセラーとして日々カウンセリングをおこなっている間に、研究に研究を重ねて考え出した対人恐怖症克服の秘訣と即効性の高い対処法を惜しみなくお伝えします。

じっくり自分の考え方を見つめ直して対人恐怖症を根本的に克服することが大切なのですが、まず今抱えている苦しみを解消しないことには「それどころではない」という状態だと思います。

ですから、あなたが今抱えておられる苦しみを少しでも解消できる即効性が高い手法を中心にできる限り具体的に紹介していきます。

このレポートが少しでもあなたのお役に立てると幸いです。

カウンセリングルーム WILL 代表 西橋 康介

1. なぜ頑張っているのに克服できないの？

市販の本やインターネット上でも克服するための方法はいくらでも見つけられます。また、自分で考えた方法を試してみることもできます。

でも、いくら頑張ってもやってみても克服できません。

人によってはカウンセリング、薬、催眠療法、森田療法…あらゆる手を尽くしたにもかかわらず克服できなかったりするんです。

「なぜでしょうか？」

あなたは、その理由を考えたことがありましたか？

これは非常に大切なポイントで、今からお伝えする内容に本当の意味で気付けたなら、あなたは対人恐怖症を克服できるでしょう。

大げさに言っているわけではなく事実です。

なぜなら、今までカウンセリングを受けて克服された方全員が、この点に気付いてから一気に克服されているからなんですよね。

間違った方向での頑張り

私が投資用不動産で営業の仕事をしていた頃の話です。

上司から毎日殴られ、蹴られ、棒で突かれ、「お前は昼飯を食べるために会社に来てるんか」「今の状態で給料もらってて恥ずかしくないんか」といった罵声を浴びせられ、休憩時間も関係なく何時間も立たされたまま説教されて…

売れない営業マンだった私の日常はこの繰り返しでした。

それでも、人間力を高めたい一心で、なんとか売れるようになりたいと必死に頑張りました。毎日手を抜かず、休憩時間にも電話営業を掛け続けていました。

でも、一向に売れるようになりません。しかも、逆にどんどん売れる気配が無くなって、電話越しにお客さんと普通に話すことすらできなくなっていました。

さらに、毎日できない自分を責めて「なんてダメなんだ！」と罵声を浴びせてばかりいましたので、道で人とぶつかっても謝れない、まともに人と話ができない、人の話を素直に聞けない、他人に横柄な態度で接するなど、人としてどんどんダメになっていきました。会社に行くのが嫌で毎日腹痛に苦しみ、線路に飛び込むことを真剣に考えることもありましたね。

私の場合、後に転職した保険会社で解雇という大きな失敗によって気付くことができましたが、それがなければ今でも悩み続けていたと思います。

このような感じで、悩んでいる状態のままではいくら手を抜かずに頑張ったとしても、逆に悪化して苦しんでしまうのが関の山。

つまり、**間違った方向で頑張るくらいなら頑張らないほうがマシ**だということです。

20世紀最大の物理学者と称されるアインシュタインの名言にも、

「その問題を生み出したのと同じ思考では、決してそれを解決できない」

というのがありますからね。

これがいくら頑張っても対人恐怖症を克服できない理由です。

- ・
- ・
- ・

さて、ちゃんと考えながら読んで下さっていたなら気付かれたかもしれませんが、克服できない理由がこれだと今の自分ではどうしようもなくなってしまうんですね。

対人恐怖症の状態で考えたら間違った頑張りを繰り返して悪化してしまうのですから。

「じゃあ、どうすればいいの？」って話ですよ？

その答えが、

正しい方向を知っている人から教わりながら正しい方向で頑張ること

になるわけです。

代表例として私がおこなっているようなカウンセリングがあります。

2. 今のつらさ、苦しさを和らげる応急処置

対人恐怖症を克服したいとは思いますが、今がつらく苦しいからまずそれを何とかして欲しいという気持ち、よく分かります。

私も対人恐怖症で苦しんでいた頃は、「周りからどう見られているか？」「どう思われているか？」ばかり気にして、人目がある限り気が休まることがなくて毎日クタクタに疲れ果ててましたからね。

また、根本的に対人恐怖症を克服していくにあたって、今の症状に邪魔をされてうまくできなくなるケースもありますから、今の苦しさを和らげることは大切になってきます。

病院で処方される薬と同じように、今のつらさや苦しさを軽減することしかできませんが、実際にカウンセリングの中で効果があった方法だけをお伝えします。

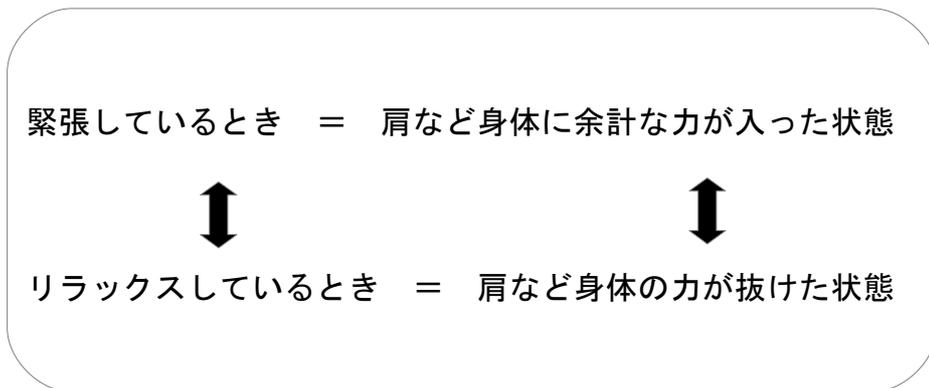
まずは一番即効性が高い身体からアプローチする方法から。

不安や恐怖を感じる場面になると、頭で考え方をコントロールしようとしてもかなり難しいですが、身体からのアプローチなら簡単にできたりしますよ。

～身体からのアプローチ編～

①身体をケアする

関係ないと思われがちですが、身体というのも非常に大きな影響を与えているものです。



上の図を見ていただければ一目瞭然だと思いますが、このように心と身体の状態は連動しているのです。

この原理を活用して、整体やマッサージに通ったりして直接筋肉のコリをほぐしたり、自分でマッサージをしてみたり、お風呂に入る時間を長くしてみたり…肩など身体の力が抜けた状態にして不安や緊張を和らげることができます。

リラックスして力が抜けきった状態で緊張するのは不可能なことからね。

実際にこれをやるだけで対人恐怖症の症状がかなり緩和されたというケースもあったほどです。

特に、整体やマッサージは人に触れてもらうことができるのでより効果的だと言えます。

②疲労回復のための時間を確保する

対人恐怖症で悩んでいると「自分がどう見られているか」「どう思われているか」「何を話せばいいか」など余計なことばかり考えてしまうので、普通に仕事をしているだけでもどっと疲れます。

その溜まった疲れによって心の余裕を失ってしまうので、どんどん日々がつらく、不安や恐怖、緊張を感じやすい状態になってしまいます。

ですので、その心の余裕を回復させるためにも疲労回復することが有効なのです。

さらに、ストレスを原因として発症するうつ状態やパニック障害になってしまうことを防ぐために、自分に合ったストレス解消法を取り入れることも大切です。

感動する映画を観て泣く、スポーツをする、友達と飲みに行って話しまくる、音楽を聴く、趣味や好きなことに没頭する時間を作る、お茶、コーヒーなど温かい飲み物を飲んでぼ～っとする時間を作る、整骨院へ通う、動物とふれあう…

あなたの今の生活に無理なく取り入れられることを一つだけでもいいので増やして、疲労回復のための時間を確保してください。

③呼吸の見直し

1分間に10回のゆっくりの呼吸を意識して無理矢理するのが効果的です。

緊張しているとき、恐怖を感じているときなど人の呼吸は浅く速くなります。逆に、落ち着いてリラックスしているときは、深くゆっくりになります。

呼吸を使ってその状態にしてしまおうというのがこの方法です。

しかし、なかなか難しいものではありません。

体が無意識に呼吸を浅く速くしているものを、無理矢理深くゆっくりにするのですから、難しくても当然ですよ。

ですので、コツを教えます。

- ・ 腹筋に力を入れること
- ・ 呼吸のときに息を吐く方だけに意識を向けること
- ・ お風呂につかる

深くゆっくりの呼吸というのは「腹式呼吸」です。その腹式呼吸に自動的になる方法、それがこれらの方法です。

腹式呼吸なんて普段していない人が、過度に緊張していたりする状態でできるなんて、そんな器用な人いないでしょう？

3つめの「お風呂につかる」以外は現地でもできますので、ぜひ意識してやってみてください。

④思考中断法

過度に緊張してきたとき、もしくは上司に怒られたりして精神的につらくなったときに、アメをなめたり、ガムを噛んだりしてみてください。（職場によってガムは噛めない場合もあると思いますので、その場合はお手洗いに行くなど代替方法を考えてください）

甘いとかすっぱいとか何かしら味を感じるはずですが、それに集中できればできるほど、自分の症状が出ている状態や周りの目への意識は薄れていきます。

これには理由があります。

人間は同時に一つのことにしか意識を向けることができない性質を持っています。ですので、味覚に意識を向けることで、自分の症状や周りの目に意識を向けることができなくなってしまうのです。

味覚だけではなく、自分で首や肩を揉んでその痛さに意識を向けてみる、携帯の待ち受けを見る、家族や親友からの温かいメールを読むといった方法も有効です。

自動的に違うことに意識が向くことをやってみることで、今気になっている「どう見られているか」「どう思われているか」などといったことから一時的に解放されます。

人によって何をすれば意識が違うところに向くかは変わりますので、上記の例以外にもいろいろ試しながら自分に合う方法を探してみてくださいね。

⑤自分への語りかけ

大きく、強く、リラックス、柔らかく、穏やかになど今の状態と反対の言葉を自分にかけてみてください。（声に出さず心の中だけで言う形でも大丈夫です。）

少しでも気持ちがラクになるのを実感していただけたらと思います。

ただし、否定の言葉はかけないようにしてください。

「緊張しないようにしよう！」

「変なことを言わないようにしよう！」

とかですね。

否定の言葉は脳が理解できず、逆に余計にそのことを考えてしまうようになるからです。

例えば、「ピンクの象を想像しないで下さい。」と言われたらどうですか？

ピンクの象を想像しないことができますか？

頭に浮かびましたよね？ピンクの象が（笑）

このように否定の言葉をかけても人間の脳は理解できない仕組みになっていますので、先程例に挙げたような感じの言葉をかけるようにしてくださいね。

⑥生活サイクルの改善

不安や恐怖を緩和するために、生活サイクルを見直すことも効果的です。

例えば、休日はほとんど外出することなく家に引きこもりがちで就寝時間がバラバラなのであれば、就寝時間を一定にして、できれば午前中に起きて日中は外出する習慣をつけてみたり。

もし、それが難しいのであれば、夜中でもかまわないので外出して身体を動かす時間を意図的に取り入れることをしてみるとか。

人に会う機会が少ないのであれば、できる限りその機会も作るようにしていきます。

それは別に家電量販店の店員さんや美容院の美容師さん相手でも良くて、とにかく誰か人と接する機会を持つことで新しい価値観や考え方に触れることができ、気づきを得ることもできます。

ただ、自分ができない範囲まで無理して行動する必要はなく、自分ができる範囲内から少し背伸びをしたくらいのことに関して取り組んでいくのが良いですね。

これを繰り返して少しずつステップアップさせていくことで、生活が充実したものとなり、程よい身体の疲れから不眠症が改善したり、身体の調子が良くなったりということにもつながります。

さらに、可能であれば食事をとる時間をできるだけ一定にしたり、寝る直前は食事を控えたり、食生活の見直しまでされるとより効果的になります。

※ただし、無理をすると逆に悪化してしまうのでお気をつけください。

コラム①～欠点ばかり指摘する上司から私を守ってくれた魔法の言葉～

「自分には価値がある。そして、誰からどれだけけなされたり、批判されたとしてもその価値が変わることはない。だから、大丈夫。」

これは、私がけなされるが褒められることはない上司の下で自己評価を保たせてくれた魔法の呪文です。

私が入社した当時、その上司のせいでうつ病になった人、自分への評価が高くてもろいものになって言い訳ばかりする人。そうなる前に辞めていく人を何人も見てきました。

私は少しでも支えになればと、就業時間後にカフェで相談を受けたり愚痴を聞いたりしていました。

私自身も入社当初、とにかく粗さがしをされて欠点を言われ続けた結果、自分に自信が持てなくなることもありました。

しかし、私は魔法の言葉と出会ってほとんど上司からの攻撃に悪い影響を受けなくなったのです。

私は上司から欠点を言われるたび、言われそうなたびに心の中で、

「自分には価値がある。そして、誰からどれだけけなされたり、批判されたとしてもその価値が変わることはない。だから、大丈夫。」

と必ず唱える習慣を身につけました。

よく考えてみてください。

私にとってその上司が全てでしょうか？その上司からの評価が全てでしょうか？

そうではないですよ？

だからいいんです。勝手に言わせておけば。

私のことをちゃんと理解もしていない人が、私の本当の欠点を指摘できるはずがない。

これは当然のことです。

そう考えていくと、的外れな欠点の指摘にほとんど影響されなくなりました。

当時の先輩や同僚は、その的外れな指摘にいつも憂鬱になっていました。うつ病になる人もいました。

私は「また言ってる、分かってないなあ」と思うだけでした。

事実をどう解釈して受け止めるかによって、感情は変わり心への影響も全く違うものになります。

私が使った魔法の言葉、ぜひご活用ください。

～思考からのアプローチ編～

これは即効性という面からすると少し弱いですが、日常的におこなうことで対人恐怖症の症状を緩和してくれる方法です。

① 予期不安対策

I. 不安に思っていることを書き出す

（例：自分から話しかけて沈黙の間ができてしまうかもしれないことが不安）

↓

II. Iの不安が的中したときに自分にどんな嫌なことが起こるのかを書き出す

（例：気まずくなってその場に居づらくなる、無理やり話そうとして変な汗をかく）

↓

III. IIに対して自分が助かれる方法・対策（精神的なものでも物理的なものでも自分で助かると思える方法なら何でもOK）をできるだけ多く書き出す

（例：携帯で検索やゲームをする、トイレに行く、親身になってくれる人を思い出す等）

上記 I～IIIの流れで順番に書き出していきます。

今の時点で不安や恐怖を過剰に感じてしまうことを止めることはできません。ただ、それが原因で発生した嫌な思いをすることに対しては、事前に対策を準備していれば助かることができるのです。

自分が困った状態になったときにどうしていいかわからないから不安になる。だから、どうすればいいか事前に決めておくのです。

これがしっかりできれば、どんどん不安や恐怖は起こりづらくなって、今まで避けていたことを避けずに向き合っていけるようになりますので、一時的な要素だけではなく根本的な克服にもつながる方法だと言えます。

②最悪の事態への対策

先程の予期不安対策は嫌な気持ちなどの感情的な面への対策でしたが、これは実際に起こりうる現実的な問題への対策です。

以下の例のような形で書き出してみてください。

I. 不安に思っていることを書き出す

(例：上司に嫌われて解雇されるかもしれない)

↓

II. Iの不安が的中したときに自分にどんな問題が起こるのかを書き出す

(例：収入がなくなって生活できなくなる)

↓

III. IIに対して自分が助かれる方法・対策をできるだけ多く書き出す

(例：アルバイトをする、派遣で働く、職業訓練学校へ通う、実家へ帰る等)

頭では「こんなこと起こりえない」と分かっているとしても、それに対する対策が準備できていない状態であれば、どうしても不安が出てきてしまいます。上司に嫌われたくらいで解雇されないことなんて分かっているはずですからね（笑）

ですので、わざわざ今感じている不安が現実のものとなって最悪の事態を招いたとしてもこうやって助かれるんだよと無意識の自分に認識させてあげるのです。

ただし、この最悪の事態への対策は、現実的に起こりうることにしかできませんので、気持ちの面に関しては前ページの予期不安対策をおこなってくださいね。

③視点変え法

あなたが「こうになってしまうのではないか」と不安を感じていることに対して、

「他に違う考え方はありませんか？」

「もう一つの考え方はありませんか？」

「それは相手の事情や環境のせいではありませんか？」

「逆に最良の事態が起こる可能性もあるのではないですか？」

といった質問をします。

悩みのサイクルにハマってしまうと考え方の視野が非常に狭く小さくなって、他の見方や考え方ができなくなってしまいます。

それを、上記のような質問で解消して間違った考え方に気付かせてあげるのです。

物事の捉え方なんて何通りもあるものです。

例えば、挨拶をしても相手が返してくれなかった場合、

「自分が嫌われているからだ」

と考えることもできますし、

「相手がたまたま〇〇さんのせいで機嫌を悪くしていただけだ」

と考えることもできますからね。

④理詰め法

あなたが「こうになってしまうのではないか」と不安を感じていることに対して、

「それは絶対に起こると言い切れますか？」

「何%の確率ですか？」

「それが起こると長期的な不都合が起こりますか？」

「そうなったとき誰も助けてくれる人はいませんか？」

「それに対してあなたは全く何も対処できないのですか？」

といった感じで問い詰める質問をしていきます。

対人恐怖症で悩みだすと不安や恐怖を現実からはるかに離れた次元の大きなものとして捉えて、自分ではどうにもできない、もうダメだと自分では対処できない絶望的なものとして捉えてしまいがちです。

ですから、その状態を現実に引き戻して「大げさに考えすぎているんだよ」と教えてあげるのです。

悩みが軽ければ、これを徹底的に行うことで今まで考えていた不安や恐怖がバカバカしく思えるようになって、不安や恐怖を感じなくなります。

また、この方法は、どうしても根に持ってしまったたり、引きずったりしてしまうことに対しても使えますので、ぜひご活用ください。

⑤人間観察法

対人恐怖症で悩みだすと、どうしても自分への意識が過剰になります。

そして、自分が「こうでなければならない」と考えていることを他人も同じように考えているに違いないと思ってしまいがちです。

ですから、その自分への意識を分散させて、自分が考えていることが必ずしも他人も同じようには考えていないということを自分に認識させるために、他人を観察していくようにするのです。

例えば、

同僚が集まって話している話の内容を聞いてみる

先輩が上司に対してどんな話し方をしているか聞いてみる

他人が知り合いに会ったときにどんな挨拶の仕方をしているか観察してみる

道を歩いているときにどんな様子で歩いているか観察してみる

といった感じですね。

実際には、自分が「こうでないといけない」と思っていることをやっていない人が多かったりしますので、そういう人（特に極端にできていない人）を観察することで「別にこうじゃなくてもいいんだ」と思えて気持ちがラクになるのです。

⑥客観視法

人間は他人のことは冷静に客観視できるのに、自分のことになるとそれができないという特性を持っています。対人恐怖症になるとその特性が強くなりますので、余計に考え方の視野が狭くなって小さなことでも悩み苦しむようになります。

ですので、自分を他人に置き換えてみて冷静に客観視するという方法で、その状態から脱出するのです。

いつもの自分をA、演じる正反対の考え方の自分をBとして、会話形式で机上で筆談をする方法と、イスやソファー、座布団等に面と向かった状態で、誰も座っていない方にいつもの自分が座っていると想像しながら説得をして、一通り終わったら今度は座っていなかった方に移動して、いつもの自分になってその説得の内容に反論する。これを繰り返す方法があります。

また、親友から自分と同じ悩みでの相談を持ちかけられたと想定して「そんなことないよ。だって、・・・だから。」の形式でどんな言葉を掛けてあげるかを考えてみるのも、自分を客観的に見る方法として有効です。

これらのことに取り組んでみることによって、自分の考え方を客観的に見つめることができるようになります。

ここで得た気づきが改善へと直結するケースもありますので、どんなことに気付いたかをしっかりと見つめてくださいね。

コラム②～受け入れることと無条件に容認することの違い～

よく心理学の本などで、「物事や相手を批判せずに受け入れましょう。」というような内容が出てきます。

実際、上司との関係でうつになった同僚から相談を受けていた際にその話をしたことがありました。

しかし、「それはできない。」という回答でした。

なぜ、そう思うのか？

「受け入れること」＝「無条件に容認すること」のイメージだからなのです。

もし、嫌な上司を無条件に容認してくださいと言われたらどうでしょうか？

まず、誰も YES とは言わないでしょう。

でも、「受け入れること」は「無条件に容認すること」とは違います。

嫌なことは嫌だと思ってもいいのです。その嫌だという気持ちを受け入れればいいのです。

無条件に容認すれば、相手のペースに合わせないといけないし、しんどくなるだけです。

「受け入れること」を少しずつ実践していきましょう。

4. 根本的に対人恐怖症を克服していくために

先程まではいかに今抱えておられる対人恐怖症による苦しみをいかに解消できるかというポイントでさまざまな対処法ご紹介してきました。

少しでも参考にさせていただける内容はあったでしょうか？

今抱えておられる苦しみを解消することも大切なことなのですが、それ以上に根本的な原因である対人恐怖症を克服していくことが大切です。

その場その場で抱える苦しみ、不安や恐怖を解消したとしても、上司や同僚との人間関係が上手くいかない、会議で自分の意見が言えないといった状態は変わらず、悩み苦しむ日々が続くからです。

可能であればこのレポートでその部分も具体的に紹介したいのですが、人それぞれ効果が出る方法が大きく異なりますので、個別対応でしかご紹介することができません。

ですので、方向性のようなものになりますが、根本的に克服していくために役立つ秘訣を大きく3つに分けて以下の通りご紹介しますので、参考に少しでも克服へと近づいていただけると幸いです。

①できることだけをやっていく

悩みは今の自分ができないことに対するものである場合がほとんどです。

「会議で自分の意見が言えない」

「優秀な人と比べて仕事ができない」

「人間関係がうまく築けない」

といったこと等で悩みながら、できない自分を責めてより深い苦しみに沈んでいきます。悩みの渦にどんどん飲み込まれていってしまうんですね。

でも、そもそも今の自分にできないことですから、できないのが当たり前であって、そのできないことにとらわれて苦しみ続けるのはバカバカしいわけです。

「今の自分にできないことはできない。じゃあ、今の自分にできることは何だろう？」

と考えながら、些細なことでもできることを探して、少しずつでもやっていくことが大切なのです。

②頑張る方向の軌道修正をする

冒頭でもお伝えした内容と重複するのですが、大切なことなので改めてご紹介させていただきます。

頑張ること自体は素晴らしいことなのですが、いくら頑張ってもその方向が間違っていれば、効果が出ないどころか逆に悪化してしまいます。

例えば、北の方角に目的地があるのに、西や東に進み続けても目的地にたどり着くことはできませんよね？もし、南に進んでしまった場合は全く逆方向になりますから、進めば進むほど目的地に近づくどころかどんどん離れていってしまうことになるわけです。

そして、自分が目的地と反対方向に進んでいることに気付けない場合が多いので、さらに頑張ると南に進んでしまうんですね。

その状態になると、頑張っても頑張っても上手くいかないどころか、どんどん悪化していくサイクルにハマってしまいます。

あなたは頑張る方向間違っていないですか？

方向が間違っているかどうかは悩んでいる状態だと自分で気付くのが非常に難しいので、正しい方向を知っている人に教えてもらうようにしましょう。

③マイペースを取り戻す

「マイペース」という言葉はあまり良い意味で使われることがないのですが、対人恐怖症を克服していく上で非常に大切なものになります。

自分に自信がなく、誰かと比較したりしながら生活していると、「マイペース」ではなく「周りのペース」で生きることになります。

そうすると、周りの目や反応を気にして常に気を遣っている（頑張っている）状態で過ごすようになってしまうのです。緊張しやすくなったり、イライラしやすくなったり、記憶力が低下したり、自分が出せなくなったり、人と話すのが難しくなったり、自分の感情に気付けなくなったり…「マイペース」を失うと多くの面で支障をきたすことになります。自然体ではなくなるので当然といえば当然ですよ。

「マイペース」は一度失ってしまうとすぐには取り戻せません。

ただ、時間をかければ取り戻すことはできますので、取り戻したい場合は、まず自分が何をしたいのか、どう生きたいのかといった根本とも言える自分が生きる目的を明確化させます。

そして、それを満たすための選択肢を日々の中で選ぶようにしていきながら、その目的にそぐわないこと（例えば、人と比較して無理をしている部分など）を探して少しずつやめるようにしていきます。

「マイペース」を取り戻すことができれば、自分と向き合って自分を知ること、他人への興味、価値観の理解などが自然とできるようになりやすいので、人間関係の悩みも改善されていくのです。

コラム③～相手をゆるすことと相手に服従することの違い～

「相手をゆるす」というのは、こだわって相手や自分を責めたりするのをあきらめることです。決して相手に屈することではありません。

復讐や恨みを抱き続けるということは、つまりずっとそれに囚われるということになります。

例えば、夫に浮気をされて離婚することになったと、その元夫をずっと恨み続けている人がいるとします。その人は、イライラしながら誰のことを考えるのでしょうか？

そうです。当然、元夫のことを考えるのです。

それが毎日だとすれば、毎日元夫のことを考えます。考える時間を元夫のために使っているのです。しかも、イライラするために。

それって、すごくもったいなくないですか？

そんなに嫌な思いをさせられてまだその嫌な思いをさせた相手のために自分の貴重な時間を提供してあげるのですか？

その方が屈してる感じですよ？

時間がもったいなくないですから、もうあきらめましょう。

おわりに

いかがだったでしょうか？

このレポートであなたの対人恐怖症による苦しみが少しでも解消されたなら本当に嬉しいです。

もし、現在の苦しみを一時的に解消するだけでなく、根本的に対人恐怖症を克服していきたいとお考えであれば、最後にお伝えした秘訣に基づいた正しい行動を継続していただくことが必要となります。

私自身も対人恐怖症で10年以上苦しみ、克服しようと頑張ってはいたものの方法が間違っていたためにうつ状態になったりと余計に苦しんだ経験があります。

集団の中では必ず一人ぼっちで同情されてグループに入れてもらうときの情けなさ、人の視線が気になって自動販売機でジュース1本買えなかったときの惨めさ、学校でのいじめ、友達や恋人ができない自分を責める日々、上司から毎日のように「お前と話しても面白くない」と言われていたときの苦しさ…

対人恐怖症を克服した今だからこそ笑い話として話せますが、当時は言葉では言い表せない程に生きることがつらく苦しかったです。

あなたも同じように、もしかするとそれ以上のつらさや苦しみを感じておられるのではないのでしょうか？日々のつらさや苦しさに耐えながら生きておられるというだけで本当によく頑張っておられると思います。

今のあなたは、ただ頑張る方向を間違っているだけなのです。対人恐怖症は正しい方向で自分のできる範囲で頑張りを続けていけば必ず克服できます。

まず、このレポートであなたは対人恐怖症克服への第一歩を踏み出されました。

今後、根本的に克服されるかどうか、克服できるかどうかはあなた次第です。

あなたが少しでも早く対人恐怖症のつらさ、苦しさから解放されることを願っております。

最後まで読んでくださりましてありがとうございました。

【無料相談受付中】

現在、カウンセリングルーム WILL では本レポートを最後までお読みくださった方限定で無料電話相談を実施しております。対人恐怖症の根本的な克服は有料のカウンセリングでの対応となりますが、ワンポイントアドバイスを無料でさせていただきます。もし、一時的な対処法だけでなく根本的な解決につながるヒントが必要でしたらご相談下さい。

[無料電話相談のお申込みはこちらをクリック](#)

■発行者情報

発行者 : 西橋 康介

住所 : 大阪府大阪市天王寺区悲田院町 8-26-802

電話番号 : 06-6777-5726

メールアドレス : info@counseling-will.com

ホームページ : <http://www.counseling-will.com>