



トリガーズ-Triggerz-

～他人の目が気にならなく
なった理由～

相手の気持ちはコントロールできない

- 相手がどう考えるかは、コントロールできない
- ストレスはコントロールできないものをコントロールしようとしたときに生じる
- 『人は認められるためだけに生きている』

誰からも好かれる秘密とは？

- キーワードは『暇』
- 人はまず自分のことを考える
- 自分のことはいっぱい考えるが、他人のことはほとんど考えない

他人の目が気になる理由

- 自分はいつも見られているというのは自意識過剰気味なところがある
- 人間は「まわりから認められたい」という欲があるので、まわりの目が気になっても普通
- 誰もが自分を認めて欲しいと
思っていて、他人をそこまで見ていない

自分から壁を作らないように

- どう思われているかと悩んでいたら、逆に意識しすぎて壁を作ってしまうことがある
- ネガティブな雰囲気や感情が相手に伝わってしまう
- 必要以上に相手のことを気にすると、自分から壁を作ってしまう危険がある

嫌われないための特効薬

- 『笑顔』でいること
- 笑顔で挨拶をすること
- たまに『失敗した姿』を見せる
- 弱さを見せられる人間が実は本当は強い人

まとめ

1. いつも自分ことを考え、自分のことをしているのが人間
2. 人間とは「他人の目を気にする認められたい生き物」と理解する
3. 理解していれば、「相手が自分のことを見ている」と必要以上に自意識過剰になることはない



行動のポイント

1. 相手がよく思われていることを相手がわかるように伝えてあげる
2. 「あなたのことを大切に思っているんだよ」と、きちんと相手がわかるように行動や言葉で示す



例えば

- 「あなたのことを尊敬しています」
- 「あなたのことを大切に思っています」
- 「あなたがいてくれて安心できます」
- 「あなたのことを愛しています」

など、しっかりと相手がわかるように
伝える



他人の目を気にしないポイント

必要以上にまわりの目を気にする必要
などなく、

「自分が必要とされていると相手が
わかるように相手に伝えること」

を実行することが大事





認められたい本能と 逆をいくのが成功の秘訣

次回は「本当に魅力的な人とは
どういう人か」お話しします