

人間力・指導力をアップして
加速度的に望みを叶える



心に花咲く®

心に花咲く® コーチング講座

心のバランスと二面性



【大人こころ塾】心に花咲く®プロジェクト

私の中の二面性



心に花咲く®

何に見えますか？



私の中の二面性



心に花咲く®

◆ 物事と同じように、私の中にも二面性がある

◇ 自己の中に同居しているもの

恐れと勇気

優しさと厳しさ

不安と安心

悲しみも喜び

醜さも美しさも

ズルさと思いやり

ただ、そのどちらか片面だけを見て、自分がわからなくなっている

⇒ どちらか一方の自分でないといけないと思い込んでいる

その状態が長く続いたり、強く思い込んだりすると、

それがネガティブであれ、ポジティブであれ、必ず苦しくなってしまう。

⇒ 自分の二面性を受け入れることが大切（自己受容につながる）

私の中の二面性



心に花咲く®

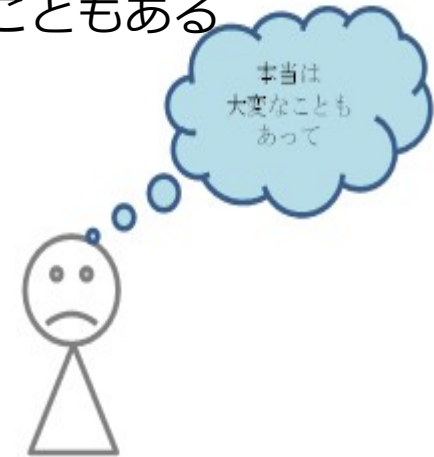
◇ 二面性 ポジティブな自分（例）

幸せでうまくいって・ ・ ・ ・ ・ 助けが欲しい時もある。不満なこともある

優しい人・ ・ ・ ・ ・ 優しくない側面もある

知的で・ ・ ・ ・ ・ 知的でない側面もある

勇気がある・ ・ ・ ・ ・ 臆病で弱気な側面もある



◇ 二面性 ネガティブな自分（例）

自分に自信がない・ ・ ・ ・ ・ 自信があることや当たり前に行えることもある

辛くて苦しくて・ ・ ・ ・ ・ 辛くも苦しく無い時もある

がさつで適当で・ ・ ・ ・ ・ 丁寧な側面もある

人と話すのが苦手で・ ・ ・ ・ ・ 話が得意な側面もある

私の中の二面性



心に花咲く®

◆ 認知の歪み

どれが本当の私なのかがわからない

⇒ **どれか一つが私なのではなくすべてが私**

どちらか片方を見てわからなくなる自分や、
どちらか一方の自分でないといけないと思っている自分 がいることで、
認知の歪みが起きている。

◇ 認知の歪みとは

「認知」とは、人のものの捉え方や、解釈の過程を指す。
その歪みがあることで、現実を正確に認識することができず、
ネガティブな思考や感情が強調されてしまう



<ワーク> 認知の歪みチェック

1. 全か無か思考

物事を白か黒かの二極でしか考えられない、極端な完璧主義の思考パターン

2. 一般化のし過ぎ

1度や2度起きただけの悪いことを、「いつもこうだ」など、当然のことに捉えてしまう

3. 心のフィルター

物事のいい部分を認識できなくなり、ひとつの悪いことにこだわり過ぎてしまうパターン

4. マイナス化思考

普通のことや良いできごとを、悪い方向にすり替えてしまうパターン

5. 結論の飛躍

相手の気持ちや将来を根拠なく決めつけ、悲観的な結論を出してしまうパターン

<ワーク> 認知の歪みチェック



心に花咲く®

6. 誇大視・過小評価

自分の悪いところを大げさに考え、良いところをあまり評価しないパターン

7. 感情的決めつけ

自分の感情を根拠に物事を決めつけてしまうパターン

8. すべき思考

理由もなく「絶対に〇〇すべきだ」「絶対に〇〇すべきでない」と考えてしまうパターン

9. レッテル貼り

ミスなどをした際に「自分はバカだ」「無価値だ」などとネガティブなレッテルを貼ってしまうパターン

10. 個人化

良くないことはすべて自分の責任であると思い込んでしまうパターン

(逆のパターンが責任転嫁)

二面性と心のバランス



心に花咲く®

◆ 二面性のバランス

角度を変えればどうとでもとらえられる

物事はニュートラル

◇ ネガティブ（悲観的・負の側面）に捉えているとき

⇒物事や相手のポジティブ（前向きな側面）が見えていない

- ・無力感、落ち込み、やる気が出ない
- ・人と比べて自分が惨めな気持ちになる
- ・周りの人が怖く、申し訳ない気持ちになる
- ・悲観的な視点にとらわれる
- ・悪いことが続くような気がする



ポジティブな応援を受けやすい

二面性と心のバランス



心に花咲く®

- ◇ ポジティブ（楽観的・正の側面）に捉えている時
⇒ 物事・相手のネガティブ（後ろ向きな側面）が見えていない
- ・ 高揚感、刺激を感じている
 - ・ 人と比べて自分が素晴らしい存在だと思っている
 - ・ 周りの人に対して、イライラする(無能に思えてくる)
 - ・ 楽観的な視点にとらわれている
 - ・ 良いことがいつまでも続くような気がしている



ネガティブな指摘を受けやすい

二面性と心のバランス



心に花咲く®

◆ ネガティブとポジティブは同量

- ・ ニュートラルにフラットに接すると相手もネガティブに居続けられない
- ・ ポジティブが過ぎるとネガティブに戻る揺り戻しが起こる
- ・ ポジティブが過ぎるとトラブルが起きる
- ・ ポジティブな人の周りにはネガティブな人が集まりやすい
- ・ ポジティブモードで伝えていると相手はだんだんとネガティブになっていく

補完関係

◇ ニュートラルな状態

⇒ ネガティブ・ポジティブどちらにもとらわれていない



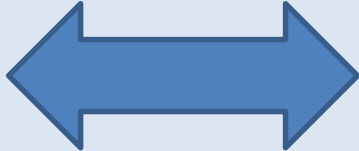
心に大きな変化はなく、穏やかに満ち足りた気持ちになれる

<ワーク> 二面性から気づく



心に花咲く®

- 自分の「好き嫌い」も正反対の側面があることに気づく

自分の嫌いなところ		嫌いな自分の正反対の側面
(例) なんでも引き受ける		
好きなところの正反対の側面		自分の好きなところ
		(例) 仕事が早い

<ワーク> 正反対の側面



■ リフレーミングする

自分の嫌いなところ		嫌いな自分の正反対の側面
(例) なんでも引き受ける		

今日の気づき



心に花咲く®

- 今日、特に印象深く記憶に残ったこと

- これから身につけたいと思ったこと

- 定期的に振り返りをしたいと思ったこと（ページ数と項目を書いておくとよい）