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

憧れと嫉妬

葵桜®

©葵桜®　テキスト、画像などの無断転載、無断使用はご遠慮ください。

憧れと嫉妬（投影・統合・分離）

心に花咲く®

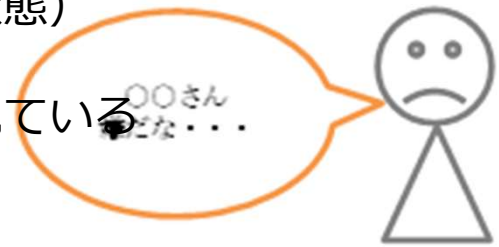
◆ 投影

人は自分の内側の世界を外側に「投影」している

相手を見上げるとき　　自分　＜　相手　（自己卑下の状態）

ゴールデンシャドウ・・・相手の中に、「自分の良い側面」の影を見ている
＝自分の中の良い側面を見ている
「憧れのあの人の良い側面は私の中にもある」

相手を見下げているとき　自分　＞　相手　（自己増長の状態）



ダークシャドウ・・・相手の中に、自分の悪い側面の影を見ている
＝自分の中の嫌いな側面を見ている
「あなたの嫌いな側面は私の中にもある」

©葵桜®　テキスト、画像などの無断転載、無断使用はご遠慮ください。

憧れと嫉妬

心に花咲く®

投影とは、形を変えた自分の一部のこと。

それを自分には「ない部分」ととらえることで自己分離を起こす

・あの人はキラキラしてると感じる＝本当は自分もキラキラしたいと思っている
できる要素があることを自分で認めていない状態なので、自分の中の心理的抵抗が働く
⇒その相手から自分の伸ばせる(まだ引き出されてない)才能が見つかる

・私はもっとできるはずなのに＝心理的な抵抗やそうじゃないといけないという思い込みが反応している
⇒自分の中のまだ引きだせていない才能を見つけ出すことができる

・相手のことを見て嫌だなと感じる＝自分が認めてない認めることができない自分
⇒その種がなかったら、反応すらしない

自分の中にあるということを受け入れて認めると変わっていく

©葵桜®　テキスト、画像などの無断転載、無断使用はご遠慮ください。

憧れと嫉妬（投影・統合・分離）

心に花咲く®

◆ 自己分離と自己統合

・外側の世界に自分の内面を投影して自分には「ないこと」にしている　（自己分離）

⇒本来のエネルギーの低下、低いセルフイメージ、自己不一致感、不整合、心を閉ざす

・自分の外側の世界にあるものが自分の内側にもあることを受け入れている（自己統合）

⇒本来のエネルギー、本来のセルフイメージ、自己一致感、整合性、オープンハート

自己統合することで本来の自分を生かすことができるようになる

自己統合をする（＝自分にもあると認める）ことで、分離した自己から本来のエネルギーを取り戻すことができる

©葵桜®　テキスト、画像などの無断転載、無断使用はご遠慮ください。

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）

©葵桜® テキスト、画像などの無断転載、無断使用はご遠慮ください。