

# 不安にならず、精神的に安定するには

## 「自分中心でマイペースな人」ほど好かれる



「自分中心でマイペースな人」と聞くと、他人の気持ちも考えないわがままな人で、人から嫌われるのではないかと思われがちです。「自分中心でマイペースな人」とは他人の気持ちを押し量りにいかない人です。人の気持ちを押し量ろうと考え出すと、「もしかして、あの人は私のことを悪く思っているのでは？」とネガティブな思考が働いてしまいます。そして、何をしたら相手に気に入ってもらえるのかなど考えてしまいます。いくら相手の気持ちを押し量っても、100%の正解などわかりません。結局、相手の気持ちを考えたり気にしたりするほど、どんどん精神的に不安定になります。

## 自分の気持ちだけに注目する

人の気持ちを押し量ろうとせず、精神的安定を保つには、自分の気持ちだけに注目することが大切です。他人のことは一切考えずに自分の気持ちだけに注目すると、意外と何も浮かんできません。人は周囲を気にするから、それによって心配事やストレスなどで心が埋められていくので、周囲など関係なくただ自分だけを見つめた場合、そこには意外と何もありません。この何も思っていない、素のままの自分がそこにいる、という状態こそが「精神的に安定している状態」なのです。

多くの人は無意識のうちに、あえて自分から人の顔色をうかがったり、振り回されたりしています。それに対して、安定している人は自分自身だけに集中できているので、周りがどうか、周りにどう思われるか、といったことに関心がないし、そもそも他人にあまり興味もありません。単純に自分の気持ちに注目しているだけで、心の中に波風が立たないのです。

## いい意味で自己中心に生きる

自分を中心にした生活をする「なんでこんなに我慢して」とか「なんで自分ばかり」という不満が湧いてこないのが不安定になりません。「こうしてほしいのに」といった他者への期待もないので、周りに行動をかえさせるような同調圧力をかけたくありません。同調圧力をかけなければ、周りから嫌われにくくなり、ますます精神が安定していきます。

自分を大切に、本当の自分を隠さないでいると、「〇〇さんはこういう人だね」「××さんにこんなこと求めるは違うよね」と相手の方が汲み取ってくれるようになります。

## 自分に対してのみ責任を負う

精神的に安定している人は「私は私」と自分の感覚にだけ責任を持ち淡々と生活することができます。もし、他人の気持ちや感覚にまで責任を感じてしまうと、正解は自分にはわからないので「どうしたらいいの？」とネガティブな思考が止まらなくなってしまいます。

でも、自分の気持ちだけに集中すると決めていれば、「あの人は、千差万別ある受け取り方の中から『怒る』を選択しただけ」「その受け取り方は相手の自由だし、私がコントロールして責任を負うべきものではない」と自分と他人に明確な線を引けるので、ネガティブなことがあっても不安になることが格段に減るのです。

自分中心だと「人に期待しない」ことにもなるので、何か不快なことがあっても「これは自分の受け取り方の問題だな」と気づけます。すると、人のせいにする気にならなくなるので、周囲に対しても不満が湧かなくなります。周りに自分の正しさを主張する必要もないし、自分中心だから周りの考え方を変える必要もない、と思えるのです。

## 安定とは自分自身にちゃんと責任を取ること

「なんてドライで無責任で冷たいんだ」と思うかもしれませんが、それが「安定」であり、「自分自身に責任をとっている」ということなのです。誰を責める必要がなく、周囲との複雑な感情とも無縁で、心の中が安定していられます。だから、周りにいる人もそんなあなたを見て心を乱されることがなくなります。「自分中心でマイペースな人」ほど好かれるとはそういった理由があるのです。



【参考】大嶋信頼著「誰にも嫌われずに同調圧力をサラリとかわす方法」