

“孤独”を感じる  
“あなた”へ

No.1キャリアコーチが贈る 心の重りを軽くするヒント

# 迷ったら、自分を好きで いられるほうを選べばいい

6月14日(火)発刊

株式会社あさ出版(代表取締役:田賀井弘毅、所在地:東京都豊島区)は馬場啓介著『迷ったら、自分を好きでいられるほうを選べばいい～No.1キャリアコーチが贈る 心の重りを軽くするヒント～』を2022年6月14日(火)に刊行いたします。

## 自分の羅針盤を信じて進むあなたへの50のメッセージ

近年、社会が急激に変化し、世間が正解を失い、無難のない、半歩先の未来も予測しにくい時代に突入しました。これからは、「自分の正解」を信じて生きていくか、「誰かの正解」に依存して生きていくかの二択になったと言えます。「自分の正解」を信じるためには「自分と向き合う」ことが大切です。本書は、「自分と向き合う」ことに苦手意識がある方、これまであまりしてこなかった方が、向き合うことを難しくする「思い込み」や「盲点」、自分との対話を楽しむポイントを知り、自分と仲良く、ご機嫌でいられる時間が増やせるようになるための一冊です。

タイトル:迷ったら、自分を好きでいられるほうを選べばいい  
～No.1キャリアコーチが贈る 心の重りを軽くするヒント～

ページ数:184ページ 著者:馬場啓介

価格:1,540円(10%税込) 発行日:2022年6月14日(火)

ISBN:978-4-86667-387-5

### 【目次】

- 第1章 「自分」のあり方を考える
- 第2章 「人間関係」を美しくする
- 第3章 「人生」を軽やかに歩く
- 第4章 「仕事」と向き合う

### 【著者プロフィール】

馬場啓介(ばば・けいすけ)



トラストコーチングスクール代表/マザーズコーチングスクール代表  
1980年、鹿児島生まれ。法政大学法学部卒。米国留学後、外資系人材サービス会社を経て株式会社コーチ・エイ入社。トップトレーナーとして国際コーチ連盟の試験官も務める。2009年トラストコーチングを設立。経済産業省や大手企業の人材育成担当を務める傍ら、「誰もがコミュニケーションを学ぶ文化を創る」をミッションに、国内外に累計約5000名の認定コーチを育成している。また、コーチングを取り入れたコミュニケーションプログラムを導入しての幼児教育も手がけ、各地の教育委員会の後援を受け、「いじめ」や「孤独」などをテーマにした講演などで、コミュニケーションの重要性を伝える活動に力を入れている。著書に『キングダム』で学ぶ最強のコミュニケーション力』(集英社インターナショナル)、『鏡の中のぼく』(キングベアー出版)など。



# 自分と向き合うことを難しくする「思い込み」や「盲点」を知る

「自分と向き合うポイント」をいくつか知っていると、自分との対話は、とても楽しく、楽になります。自分との対話が楽しくなると、無駄に自分を責めたり、嫌ったりする時間も減り、自分と仲良く、「孤独」を感じず、ご機嫌でいられる時間が増えます

以下本書から抜粋要約

## 私は自己肯定感が低いから

そもそも、自己をわざわざ自分で高く肯定する必要などありません。自己肯定感が低いことが問題なだけです。

自己肯定感が低い人は、自分の心配ばかりではなく、大切な人の心配もできている人です。自分の心配ばかりしている暇もない人です。

人への関心や関わりの弱さが生み出す「暇」が、自己肯定感を下げる要因とも言えます。

自己肯定感を高めたいければ、周りに目を向け、「誰かのための視点」を持つてみる。

これまで自分を応援してくれた人、今、支えてくれている人、そんな自分の周りの人の「思い」に感謝してみる。すると、自己肯定感は自然と高まってくるものです。

## 難しい相手とうまくやる秘訣は？

気難しい人、要領よく逃げる人、すぐ感情的になる人。「難しい」と感じるそんな人が気を遣わせ、誰かのパフォーマンスを下げています。

ただ、そんな人を責めてはいけないし、変えようとしてもいけません。その人たちは、そんな自分であることで「守っているもの」があります。

では、どのように関わるべきなのか。

そんな人が「守っていること」はさまざまですが、「求めていること」は同じです。

誰だって、自分の存在が相手にとって必要な存在だと認められたいのです。

だから、まず自分が相手を認めること。どんなに認めたくない人でも、関わらなければならない人であれば、良いところ、共感できるところを探しだし、先に認めてみてください。

## 友達ができなくて

SNSなどで人とつながりやすくなった反面、孤独を感じやすくなった現代社会。

どういう関係性になれば「友達」と呼べるのかも、定義は非常に曖昧です。

友達は、幻。

人はひとりじゃないと思いたいので「友達」という存在を求めますが、自分が友達だと思っけていても、相手がどう思っているのかはわかりません。

では、孤独にならないためには、どうすればいいのか。

「仲間」をつくることです。「仲間」とは、同じ目的地に向かっている人のこと。

同じ目標に向かう仲間とは、無駄に仲良くなる必要もありません。

ほどよい距離感で、自然と必要な会話が生まれ、お互いのことを知り、励まし合える仲になれます。

友達がいないと思っている人も、「友達」と「仲間」の定義を分けて考えると、気持ちが楽になり、孤独を感じずに生活が送りやすくなるはずですよ。