

自分とは？

自己愛とは？

⑨



安藤 房子

あんどう・ふきこ 作家、恋
愛カウンセラー。恋愛心理サイ
ト「Heart Junction(Heart/
www.heart-junction.com)主
宰。著書に「リサイクル・セッ
クス」(WAVE出版)、「恋

う。そして、大人になっても自
分に自信を持てずに、マイナス
の自己愛を保持し続けてしまっ
てしまうのだ。
しかし、マイナスの自己愛を
持つてしまっても、すこしの努
力で、プラスの自己愛に変えて
いくことができる。
私が相談者にすすめている方
法は、毎日自分の長所を二十以
上書くこと。これを百日以上続
けることだ。
最初のうちは、なかなか二十
も書き出すことができない。逆
に、短所ばかりを思いついてし
まう傾向が見られる。
そんなときは、少しだけもの
見方を変えてみるといい。神
経質という短所は「ごまやか
さ」という長所。「大雑把」とい
う短所は「おろちか」という長所、
というように。そうすると、自
分にも意外と長所があるとい
うことに気づく。

「いずれ結婚するつもり」の
女性は90%、男性は87%。が、
異性との交際状況を見てみる
と、婚約者がいる女性は4・8
%、男性は2・9%、交際の
恋人がいる女性は31・9%、男
性は24・3%しかないのだ。
そして、このデータは、なる
ほどと納得のいくデータでもあ
った。

「いずれ結婚するつもり」の
女性は90%、男性は87%。が、
異性との交際状況を見てみる
と、婚約者がいる女性は4・8
%、男性は2・9%、交際の
恋人がいる女性は31・9%、男
性は24・3%しかないのだ。
そして、このデータは、なる
ほどと納得のいくデータでもあ
った。

私のところにも、よく「結婚
したいのに恋人がいないんで
す」という相談をいたたから
だ。
相談者の多くは、最初のうち
は恋人がいない寂しさをそれほ
ど見せない人が多い。
「ご飯を食べに行く友達が
何人かいるので、そんなに急い
で彼女を作りたいわけではない
」というビジネスマン。生活
レベルを落とさたくないから、
年収が二千万円以上の男性でな

「いずれ結婚するつもり」の
女性は90%、男性は87%。が、
異性との交際状況を見てみる
と、婚約者がいる女性は4・8
%、男性は2・9%、交際の
恋人がいる女性は31・9%、男
性は24・3%しかないのだ。
そして、このデータは、なる
ほどと納得のいくデータでもあ
った。

結婚したいのに恋人がいない

長所見つけ自信持つて

恋人がいない事情は、人それ
ぞれなので、一概にひとくくり
にはできない。
ただ、多くの相談者たちに共
通していることがある。「自己
愛」が、恋愛の妨げになってい
る場合が多いのだ。
もちろん、「自己愛」には、
プラスの面もある。自分の魅力
を本当に認めることができ、
自信を適度に持っている人の自
己愛は、プラスに作用する。他
人を心から愛することができ
るし、自分と他人のしあわせを心
から願うことができる。精神的
に余裕があるから、恋愛のきつ
かけをつかむことができるし、
恐れて他人と深く関わることを

避ける。愛する自分を守るため
に。
では、なぜ、彼らはどうして
マイナスの自己愛を持つてしま
うのか。
ひとつには、過去に「失敗の
経験」を重ねてきたからと言え
る。そして、「自分はこれから
も失敗ばかりしてしまうのでは
ないか」と、マイナスの予測は
かりたててしまい、深いコミュ
ニケーションを恐れてしまう。
そしてもうひとつは、家庭環
境の影響である。
たとえば、小さいときに両親
から厳しく教育を受けた人など
がそうだ。教育熱心な親は、子
どもに対して
「勉強ができたなら、〇〇してあ
げるわね」という言い方をしがちである。
このような「〇〇できたら〇〇
してあげる」という愛情を、心
理学では「条件付きの愛情」と
いうのだが、これがそが、子供
の心に「失敗した自分には愛さ
れる価値がないんだ」という感
情をわかせ、自信を奪ってしま
う。

「ふられたらどうしよう」と
告白できなかったり、「私のよ
うな人を好きになってくれるわ
けがないし」と決め付けて、前
に余裕があるから、恋愛のきつ
かけをつかむことができるし、
恐れて他人と深く関わることを

「ふられたらどうしよう」と
告白できなかったり、「私のよ
うな人を好きになってくれるわ
けがないし」と決め付けて、前
に余裕があるから、恋愛のきつ
かけをつかむことができるし、
恐れて他人と深く関わることを

「ふられたらどうしよう」と
告白できなかったり、「私のよ
うな人を好きになってくれるわ
けがないし」と決め付けて、前
に余裕があるから、恋愛のきつ
かけをつかむことができるし、
恐れて他人と深く関わることを

「ふられたらどうしよう」と
告白できなかったり、「私のよ
うな人を好きになってくれるわ
けがないし」と決め付けて、前
に余裕があるから、恋愛のきつ
かけをつかむことができるし、
恐れて他人と深く関わることを

「ふられたらどうしよう」と
告白できなかったり、「私のよ
うな人を好きになってくれるわ
けがないし」と決め付けて、前
に余裕があるから、恋愛のきつ
かけをつかむことができるし、
恐れて他人と深く関わることを

「ふられたらどうしよう」と
告白できなかったり、「私のよ
うな人を好きになってくれるわ
けがないし」と決め付けて、前
に余裕があるから、恋愛のきつ
かけをつかむことができるし、
恐れて他人と深く関わることを

「ふられたらどうしよう」と
告白できなかったり、「私のよ
うな人を好きになってくれるわ
けがないし」と決め付けて、前
に余裕があるから、恋愛のきつ
かけをつかむことができるし、
恐れて他人と深く関わることを

「ふられたらどうしよう」と
告白できなかったり、「私のよ
うな人を好きになってくれるわ
けがないし」と決め付けて、前
に余裕があるから、恋愛のきつ
かけをつかむことができるし、
恐れて他人と深く関わることを

「ふられたらどうしよう」と
告白できなかったり、「私のよ
うな人を好きになってくれるわ
けがないし」と決め付けて、前
に余裕があるから、恋愛のきつ
かけをつかむことができるし、
恐れて他人と深く関わることを

「ふられたらどうしよう」と
告白できなかったり、「私のよ
うな人を好きになってくれるわ
けがないし」と決め付けて、前
に余裕があるから、恋愛のきつ
かけをつかむことができるし、
恐れて他人と深く関わることを