

居直り人間

私ってこういう人なの……
自分を変えるつもりのない人。

話さずにはいられない症候群

誰にも言わないでね……
とにかく話さずにはいられないから。

怠け者

そんなに頑張らなくてもいいから……
癒しのメッセージは、頑張らなくてはいらない人に心地よく伝わる。

はた迷惑人間

結果的にはよかったですよ……
ポジティブシンキングはいいことばかりではない。

怒り人

思い出ただけで腹が立つ
不毛な怒りで自分も他人も傷つける人。

ぺちやくちゃ人間

すみません、もう一度言ってください
おしゃべりな人は他人の時間を奪う。

思考の面倒くさがり屋

はい！ 私はこう思います
質問に即答できる人に限って意外に何も考えていない。

モバイル依存型

携帯を忘れちゃった！
ああ、不安でたまらない
携帯依存型人間は本能的直感がさびれる。

不誠実な人

あ、本当に申し訳ない……
口先だけの気持ちのこもらない言葉や美辞麗句を並べる人。

腹の据わっている人

すみません！ 道をあけてください……
お腹の力を使って声を出す人は必ず人を動かせる。

権威主義者

俺に言わせればだなあ……
人の話を聞かない人ほど自分の意見を押し付けたがる。

自我肥大他人見下し型

自分はダメな人間なんだ……
卑下しながら「世の中の人間はみんなバカばかり」と思っている。

当てにならない人

そういう気分じゃなくなったの……
感情豊かで繊細な人は、自分勝手である。

謙遜しすぎる人

私なんて、とてもとても……
自分を低く見積もれば、人からも**それだけの評価しか得られない**。

性格変身願望

みんなから好かれる人になりたい
どんな性格にも長所と短所があり、好かれる要素と同時に嫌われる要素がある。

孤立恐怖症

嫌いな人でも一人にいるよりはマシ……
腐れ縁は出会いの可能性を閉ざす。

自分が見えない人

彼女のああいうところが嫌い……
それは自分の嫌なところ。
嫌いな人こそ自分を映す鏡。

外見時魅力を磨く人

コンビニでも必ずメイクして行くの……
美人だから自信があるのではなく、自信をつけたいから美人になる。

成功欲求が強い人

両親も兄も私も、家族全員、留学経験があるの……

ステイタス志向の強い人は他人に劣等感を抱かせる。

身体観察術

脂肪がのった大きなお尻の人は気分屋で感情的、嫉妬深い……
見ればわかるその人の身体が物語るもの。

勘違い人間

若い頃の身体イメージを手放せない
イメージコンシャスな女性は身体感覚から切り離されている。

中年取捨選択期畑

この仕事が終わったら、絶対に……
目の前の雑事に追われ、一番大切なことが後回しになってしまう年代。

エセ悟り人

どうせたいしたことではないから……
精神的怠惰はやるべきことをやらずに自分を成長させようとしなくなる心の傾き。

自己不全感

お店を持ちたかったな、
この年齢ではもう無理……
中年期からの夢に向けての行動はユニークな形で発展してゆくもの。

コンプレックス

あの人に比べれば、まだ私のほうが幸せ……
他人の幸、不幸は勝手に決められない。
自分のありのままを理解することが大切。

嫉妬心の強い人

なぜあの人だけが成功するの？
妬みは身近な人に対して持つ悶々とした感情。囚われれば囚われるほど苦しい。

人をけなす心理

ほんとうはいい加減なヤツなんだよな……
人をけなせば、自分は偉くなれる。

話を聞かない三つの典型タイプ

わかったわかった、
つまりこうなんだね
深刻な相談事は、きちんと話を聞いてくれる人を選ぶ。

嫌われ人

話にならん、上司を出せ
自分の経験だけが正しいと思い横柄な態度で押し通す人。

詮索好きな人

お子さんは？ ご主人の仕事は？
プライベートなことを根掘り葉掘り聞く人は信頼のおける人ではない。

おせっかいな人

あなたのためにしてあげるわ
高慢な親切心は相手の誇りを傷つける。

尽くす人

私がいないとこの人は何もできないから……
実は依存心の裏返し。

安全欲求の強い人欄

どんな意見を言えばいいのですか？
自分で物事を決められない人は、頼るものがあれば安心。

欲しがり屋さん

あれも、これも、もっともっと欲しい……
欲しいものと、必要なものの区別がつかない人。

でしゃばりな人

あなたは絶対こうしたほうがいいわよ
自分の言動が響きを買っていることを知らない人。

最後に勝つ人

今の幸せはひどいあの人のおかげ
復讐心をプラスに転じ勝利する人。

ニートにならない方法

仕事が遊び、面白いことだけやってるの……
好きなこと、ワクワクすることだけを選べば肩の力を抜いて楽しめる。

人は自分で自分のことを誉められる人のことを誉めるものです。そういう人を評価します。**自分で自分を低く見積もれば、他人からもそれだけの評価しか得られません。**自分で自分を高く見積もれば、それだけ人からの評価も高くなるでしょう。

自分のことは誉めた者勝ちなのです。

もし、あなたが自分を誉められない人なら、これまで損をしてきた可能性があります。あなたはもっと自分の長所や強みをアピールしてかまわないのです。本人が何も表現していないのに、向こうから誰かがやってきて、「あなたにはこんな素晴らしいところがある」なんて**“発見”してはくれません。**

自分をけなしたり、謙虚な態度で引き下がるより、積極的に自分のいいところをアピールできる人のほうが、成功への道は開けているといえるでしょう。

「こっちが強気でがんがん押しまくれば、相手は言うことを聞くんだよ」
この男性は皆から敬遠されていることを、自分に何か力があるから一目置かれていると勘違いしているのですね。

はっきりものを言えるタイプの人を自己主張型と呼ぶならば、人に気を使うタイプの人を追従型と呼べるでしょう。**自己主張型**の人は、**自分が何をしたいのか、何が欲しいのかが明確**で、わりあいストレートにそれを表現し、人に対しては自分から積極的に近づいていきます。他方、追従型の人は自分に何が期待されているかということに敏感で、**周囲の期待に合わせて行動**しようとしめます。

自己主張型の人は何事も自分を中心に考え、「私はこう思う」「私はこうしたい」というふうに、「私は…」という一人称単数を主語にして話すことが多くなります。追従型の人の場合焦点が周りの人に合っており、「私たちはこう思う」「みんなはどうしたい」などと、複数形の主語を使って話すことが多くなりがちです。

この二つのタイプの人はいをどう感じるでしょうか。追従型の人自己主張型の人を「はっきりものを言いすぎる」と感じ、「自分勝手」と見なします。追従型の人常々、「周りの人のことを考えなければ」「自分勝手はいけないこと」と思っているからです。自己主張型の人から見れば、追従型の人のもん言いは、何を言いたいのかはっきりせず、ホンネとタテマエが違っているようにも見え、もどかしいところがあります。また、相手によって態度を変えているようにも見え、裏表のある人という感じがします。

欲しいものと必要なものの区別がつかない人は、あれもこれも欲しがります。何かを手に入れてもそれで満足できず、すぐまた何か別のものが欲しくなる。これはモノだけではありません。自分の人生にあれもこれもを求める人がいます。何かをしていても、もっと他に発しいことはないか、面白いことはないかと、次々に刺激を求め、いろんなことを計画し、体験しようとしめます。こういうタイプの人、同じ日にパーティやイベントが三つも四つも重なってれば、その全部に出たいと思うでしょう。

あれもこれもを求める衝動は、幸福になりたいという欲求からくるものです。そこには、今欲しいものを手に入れば、幸福になれるのではないかという思い込みがあるのです。ところが、それを手に入れても欲求は満たされず、また次のものが欲しくなるだけです。むしろ手に入れば手に入れるほど欲しくなり、ますます貪欲になっていくだけです。

大切なことは自分にとって本当に必要なものを見極め、それと同時に今

あるもので満足することではないでしょうか。我慢することではなくて、これで十分足りているという気持ちを持つことです。モノや情報があふれる現代だからこそ、満ち足りていることの幸せを感じるためには、身の回りにたまったものをそぎ落としていくことが必要なのかもしれません。

物語の最後のシーンで、セーラを苛めぬいた院長のミンチン先生が、紳士に連れられて寄宿舍を出ていくセーラを見かけるところがあります。その箇所には、こんなふうにかかれていたのを覚えています。

「その朝、ミンチン先生は見たくもないものを見てしまいました」「それはセーラの幸せそうな姿だったのです」