



# 人生を主体的に生きるセルフトーク

著作：島田 雅司  
発行：株式会社アイシーエル

本書は著作権法上の保護を受けています。  
本書の一部あるいは全部について、いかなる方法においても無断で転写、複製することを禁じます。  
無断複製、転載は損害賠償、著作権法の罰則の対象になる事があります。

# 人生を主体的に生きる セルフトーク

株式会社アイシーエル

キャリアコンサルタント 島田 雅司

## (2)セルフトークを意識し改善に向ける

発生しているセルフトークを意識し、自分なりに理解し、行動改善に向けていく人がいる一方で、そのこと自体を全く意識していない人もいます。どちらが自己成長を促していくかと言えば、明らかに意識をして改善をする人です。

意識を全くしない人の特徴として、「相手が悪い」「環境が悪い」「自分には無理だ」という類の言葉が、まさに習慣的に発せられ、他者に対しては勿論、自分自身にもマイナスエネルギーを発していきます。第三者から見れば、明らかに認識できる傾向なのですが、当の本人は意識しようとせず、目を向けようとはしません。例えば他者から指摘をされても、「性格である」「持ち味である」と言い切ってしまう。このような人は、「自分の人生は環境や他人によってコントロールされている」ということを認識すべきです。

一方、認識している人においても、更に深みを持たせることが重要です。表面的に表れた反応の裏には実に多くの「言葉のおしゃべり」があります。ある調査によると、表に表れる普通の会話は1分間につき125~150語の言葉が交わされているが、自分との会話(セルフトーク=心のおしゃべり)は1分間につき、400~600語の言葉で行われているという結果が報告されています。

セルフトークを理解し、改善に向けるには、より深く意識し認識することが、最初の一步ということになります。

## 1. 主体的に生きるセルフトーク

### (1)セルフトークとは

人間は、習慣の動物であることは議論に余地のないところですが、**習慣とは、行動面ばかりでなく、意識面(心の習慣)にもあります。**

しかしながら、多くの場合、行動の習慣は意識しても、心の習慣は意識すらしていない場面が少なくありません。

例えば、「上司から急な仕事を急ぎで依頼されたが、自分の仕事も手一杯の状態であった。」という場合、どのような反応が脳裏をよぎるでしょうか。

「またか。」

「無理だ。」

「自分も忙しんだ。」

「いつも、無理ばかり言いやがって。」

「うまく断れないものだろうか。」

「上司の依頼は断れないな。」

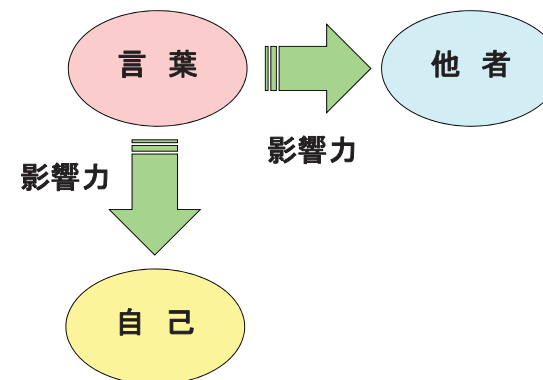
「どうしたらできるだろう。」

など、人によって、上司によって、その時の環境によって、様々な反応が脳裏をよぎるはずです。まるで、自動車の運転技術をマスターした人が、無意識かつ自動的に運転動作を行うかのごとく、ほぼ**無意識のうちに起った反応**と言えます。

**この反応がセルフトーク**と言われるものです。

## (3)セルフトークの改善を通して自己変容・自己成長を図る

セルフトークとは、無意識のうちに発生する心の習慣であり、**心のおしゃべり**です。そのため、**自分自身の言葉が他者に影響を与えているのと同じように、自分自身にも影響を与えています。**



#### (4)セルフトークの改善を通して自己変容・自己成長を図る

また、「人は、習慣は変えることができる」ということを良く知っています。さらに、実体験もあります。例えば、

- ①その習慣を意識したとき。
  - ②その習慣が目標達成を拒んでいると確信を持ったとき。
  - ③新しいもっと役に立つ習慣に変える努力をしたとき。
- などがあります。

以上のことから、セルフトークの改善を通して自己変容を図るには、**自己のセルフトークを理解し、改善の意義を確認し、改善セルフトークを構築し、日頃から実践していくことです。**

①自己のセルフトークを深く理解する。(1分間600語の内容の理解)



②セルフトーク改善の意義や価値を見出す。(良いトーク悪いトークの選択)



③セルフトークの改善策を構築する。(効果的なトークへの変化)



④日頃からセルフトークを意識し実践する。(粘り強く取り組む)