

この事実気づいて、今から10年ほど前に『自分だけはいつも「自分の味方」』（新講社）という本を出版しました。

この本は諸事情により絶版になりましたが、今、また、多くの人たちが周囲の意見に流されやすくなっている現実を見て、もう一度、わたしの考えを世に問いたいと考えました。

そこで、古くなった部分を書き直し、新しい章を加えて出版することになりました。内容を見直して、現代にマッチしたものに生まれ変わったと自負しています。

自分を信じて生きていくための、具体的な方法を提起しました。

本書が、自分を好きになるための一助になれば、著者として幸甚この上ありません。末筆になりますが、本書が再出版される機会を与え、編集の労をとってくださいたりべラル社の木田秀和さんと夏谷隆治さんには、この場を借りて熱く御礼申し上げます。

精神科医 和田秀樹

目次

はじめに …… 3

プロローグ

あなたをいちばん知っているのは誰？

人は思い通りに動いてくれない …… 18

あなたをいちばん知っているのはあなた …… 20

いちばん身近な人の「味方」になろう …… 23

「自分は自分、人は人」の先にあるもの …… 25

「わたしはこうしたい」はわがまま？ …… 27

「自分に甘い」のは悪いこと？

「自分に甘い」をどう受け止めるか	……	32
自分に甘い人と自分に厳しい人	……	34
自分に厳しい人は他人にも厳しい	……	36
誰でも甘えたくなくなることがある	……	39
自分に厳しい人は自分を好きになれない	……	41
自分に甘くても積み重ねはできる	……	44
自分が好きな人はあきらめないで生きていく	……	46
自分が好きだから自分を大切にできる	……	49
自分に甘い人はまわりが味方になってくれる	……	51
根拠のない自信があってもいい	……	53

「わたしはわたし」という開き直り …… 56

あなたはほんとうに「自分の味方」？

「もうひとりのあなた」は敵？ 味方？	……	60
自分を大事にするのは「みんな」のためでもある	……	62
親切にしないほうがその人のため？	……	65
「みんな自分の味方なんだ」という割り切り	……	68
相手に合わせることに慣れていないか	……	70
意見の違いは敵対ではない	……	73
自分を守ったつもりで破滅する人もいる	……	75
あなただけはあなたの心を守ってあげよう	……	78
人をほめることはなぜ大事なのか	……	81

第 3 章

「わたしのせいだ」と決めつけてはいけない

それはほんとうにあなたのせい？ ……	88
「わたしのせい」と「わたしは関係ない」のバランス ……	90
「わたしのおかげ」は思い上がり ……	92
自分の苦しみを取り除いてあげよう ……	95
決めつける前に立ち止まろう ……	98
見えないところにも失敗の原因はある ……	100
犯人探しをすることの不毛さ ……	103
大事なものは「ではどうするか」 ……	105
ほんとうに「わたしのせい」ならすぐ謝る ……	108

第 4 章

「自分の中の「味方」を育てよう

他人のほうがあなたの長所に気づきやすい ……	112
幸せかどうかは自分が決める ……	114
人は自分に「ないもの」が気になる ……	116
最後にあなたを守るのはあなただけ ……	119
自分に甘くなれば生きやすくなる ……	121
いちばん元気になるのは自分からの励まし ……	124
ほんとうの味方は「どっちが大事？」と問いかける ……	126
「ちゃらんぼらん」なほうがうまくいく ……	129
「ちゃらんぼらんな自分」を受け入れよう ……	132
プロセスは気にしなくていい ……	134

自分の幸福感を否定しない

助けられるのはみじめなの？	138
「良いこと」をするのは自分のため	140
自分の幸福感を否定しない	142
他人の好意はためらわず受け取ろう	145
気持ちの余裕はどこから生まれるのか	147
嫌な仕事を引き受けるのは偽善？	149
すべては「自分のため」と考えてみる	152
ギブ&テイクを勘違いしてはいけない	154
人を愛することも自分のためである	157

人は人、でもあなたと同じ世界にいる

変な人は「排除」されるか	160
「職場の変わり者」の存在感	162
あの人とわたしは似ているけど違う	165
人は他人に寛容なところがある	167
責任さえ果たせば自分を解き放つていい	169
人はそれほどあなたのことを気にしていない	172
まわりに合わせなくても人間関係は壊れない	174
責任を果たしていれば「自分は自分」でいられる	176
いろいろな人がいるのはしょうがない	178
孤独になることを恐れなくていい	180

SNSから「自分」をどう守るか

心を不安にさせるSNSという空間	……	184
自分にも「映え」を求めてしまう心理	……	186
SNSは感情の増幅装置	……	188
SNSは「言いたいことを言う道具」	……	191
気にしなくても何も困らない	……	193
「これがわたし」と開き直ろう	……	196
好きな世界があなたを守ってくれる	……	198
結局「自分は自分」がいちばん強い	……	200
「同調圧力」を振り払おう	……	202

幸せな引きこもり

好きなことに没頭できる幸せ	……	206
自分の時間は自分のために使っている	……	208
楽しんでいる自分を祝福しよう	……	210
「引きこもり」という極上の幸せ	……	212