

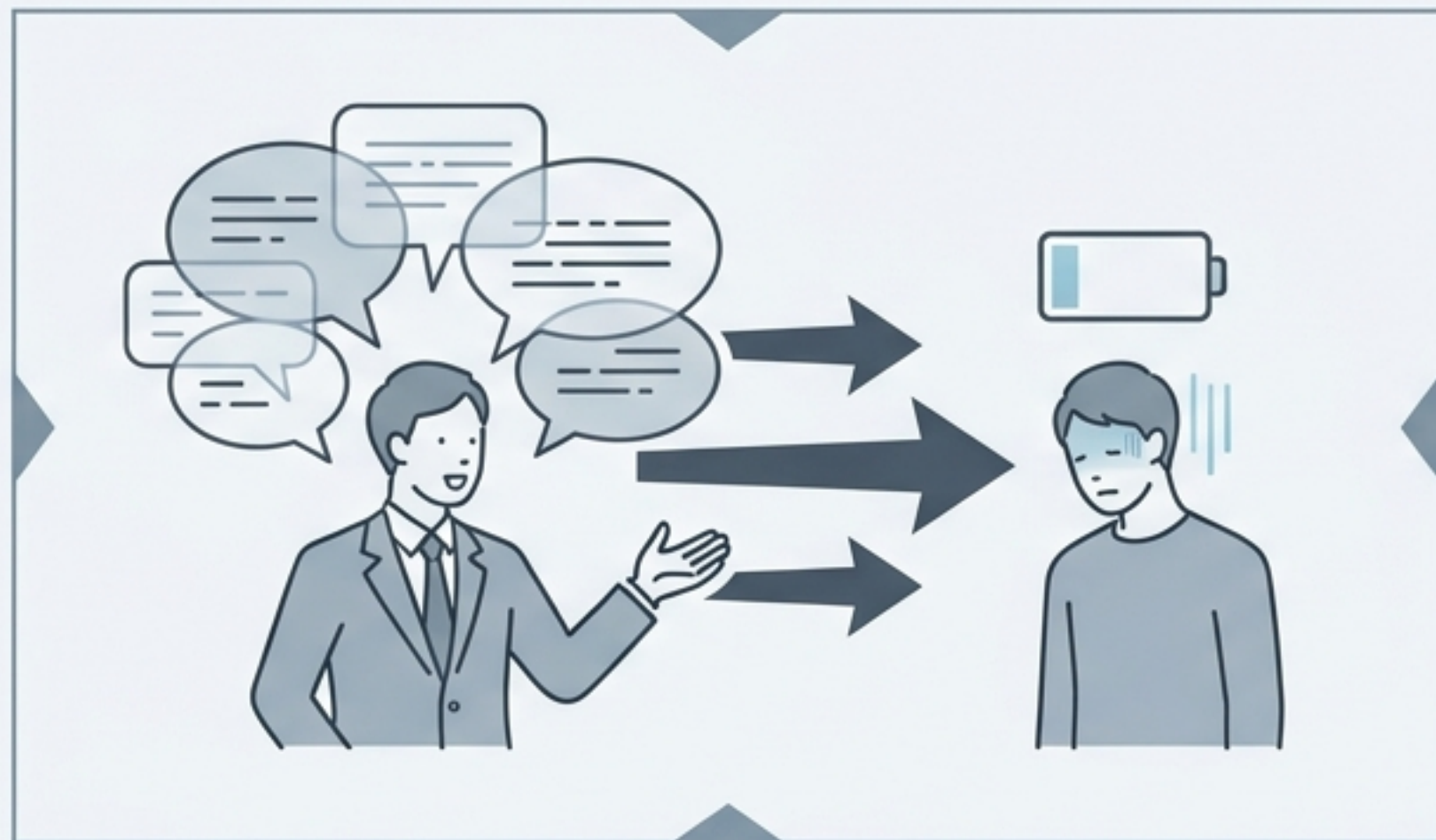


『自分のことしか 考えられない人』 の正体

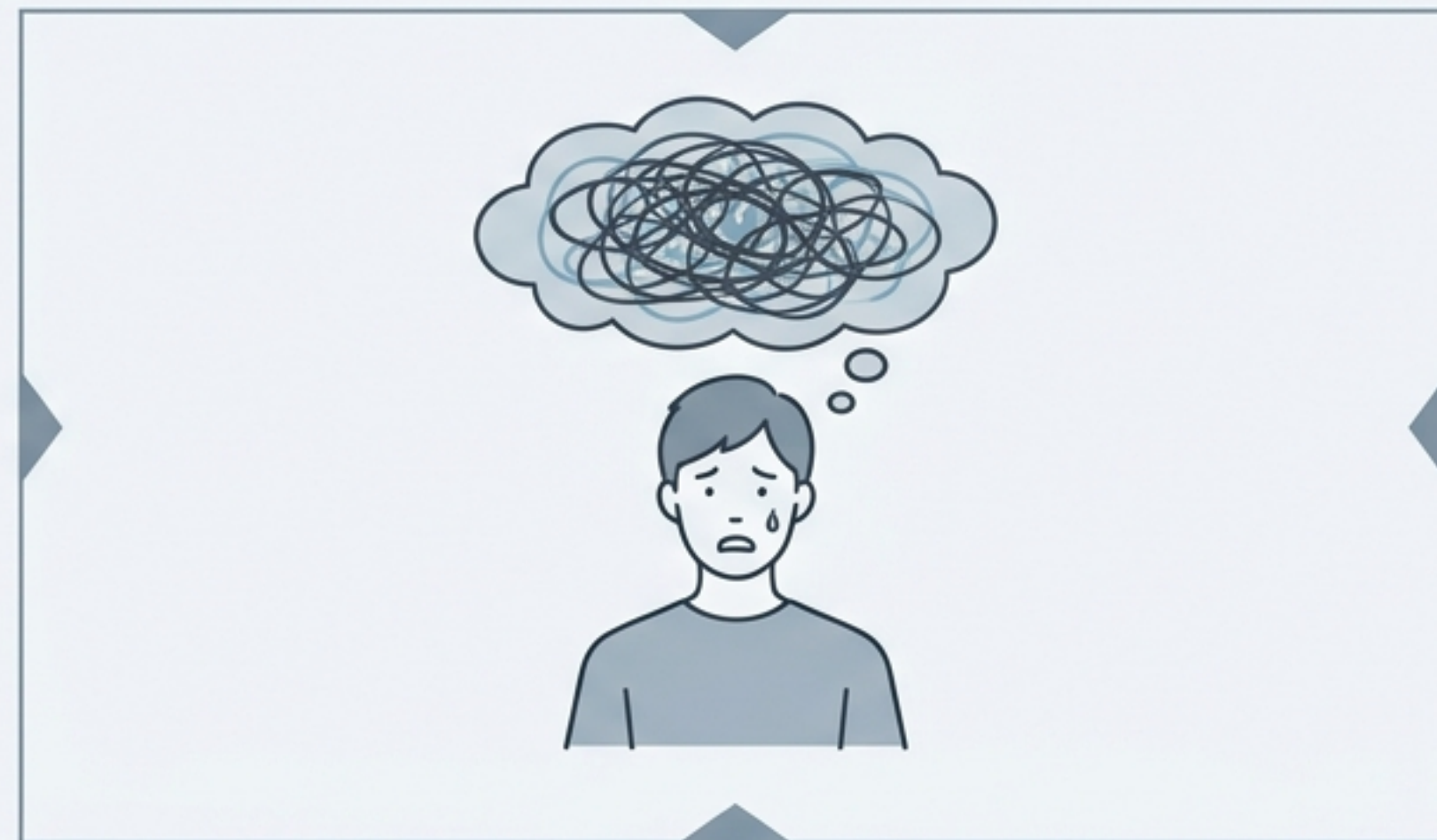
解き明かされる人間関係の
モヤモヤと、真のつながり
への道

Based on the book by Taizo Kato | Presented by PHOENIX愛知

なぜあの人は、こちらの気持ちを全く考えてくれないのか？



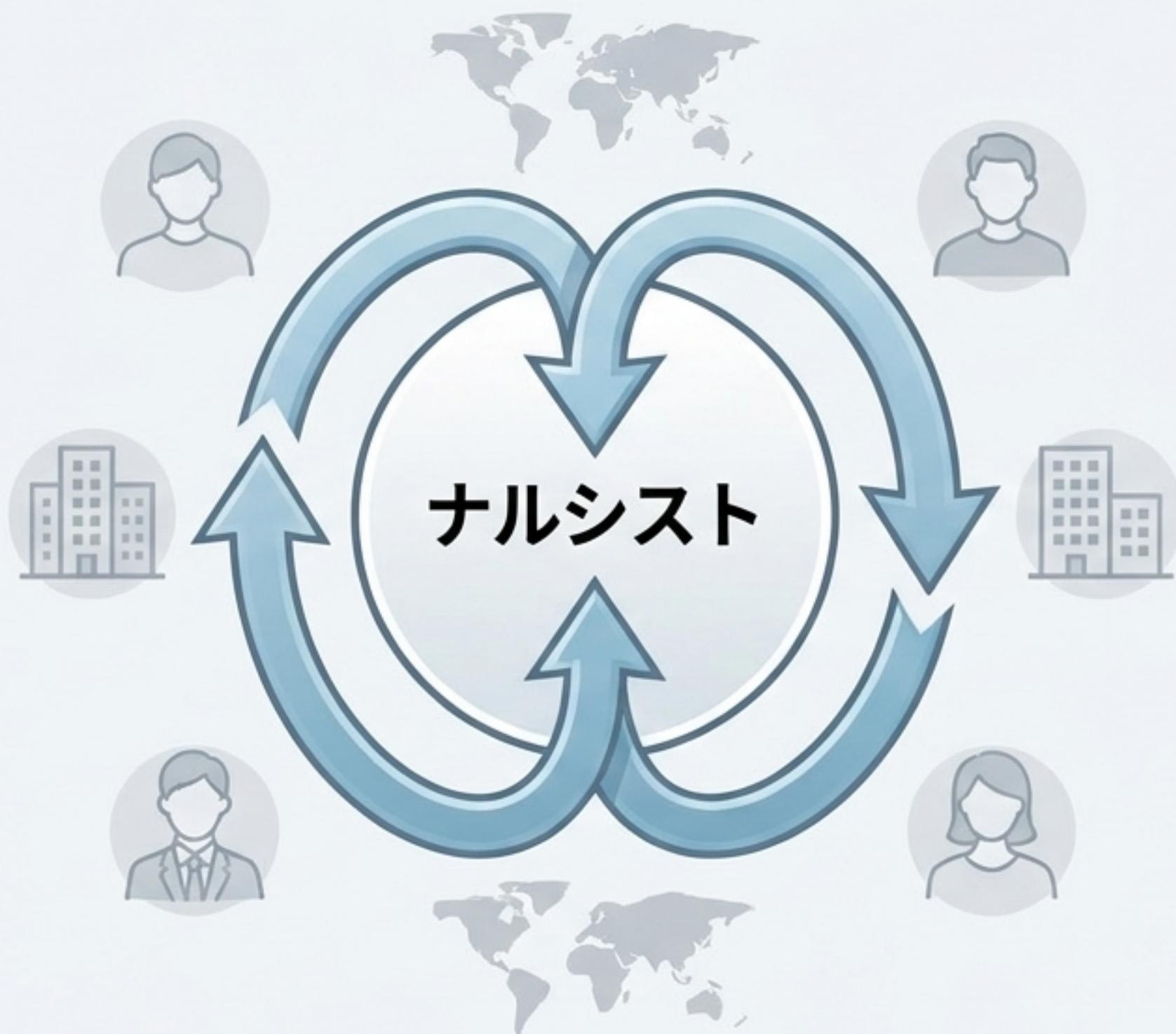
「どうしてあんなに自分の話ばかりするのだろう？」
終わりのない自慢話や、空気を読まない発言に対する日々のイライラ。



「もしかして、自分もそう思われているのでは…？」
タイトルを見て感じる、胸がチクリとするような不安。

本書は、この「共感」と「不安」の両方に寄り添い、彼らの不可解な思考回路を鮮やかに解き明かします。

「自分のことしか考えられない人」 = ナルシスト

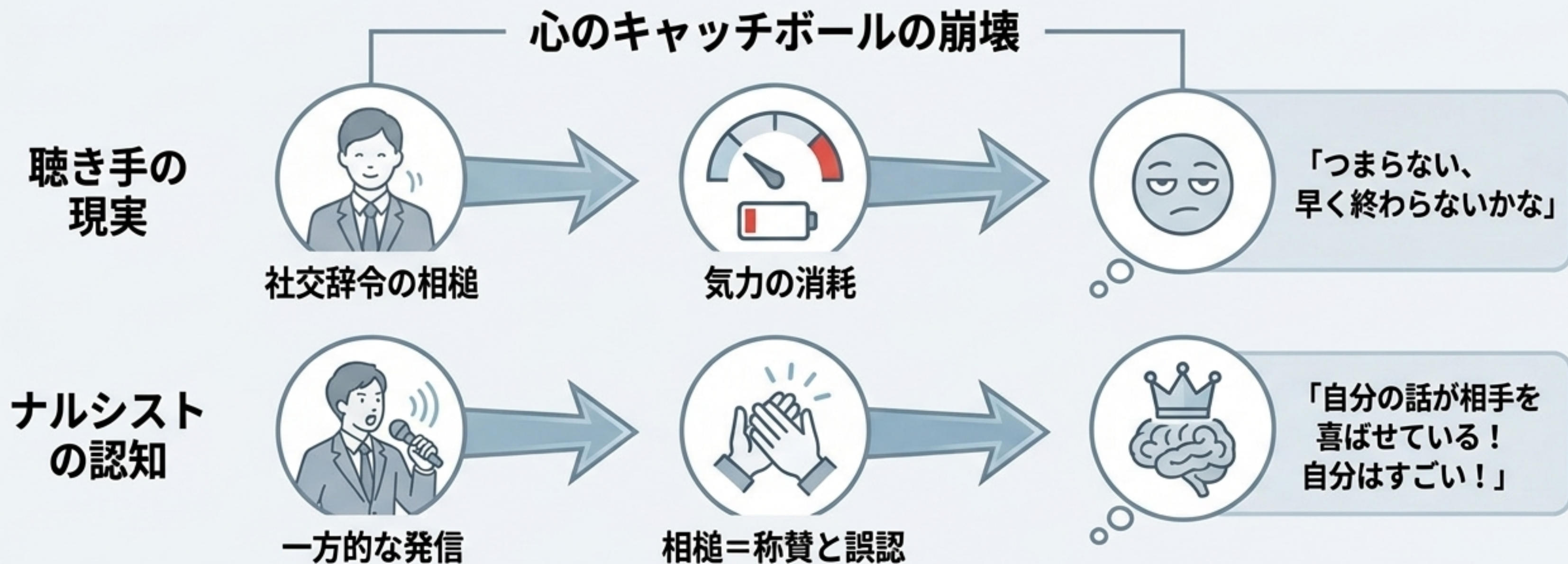


最大の特徴は、「興味の対象が100%自分だけである」こと。他人の感情や状況には全く興味がなく、他者も自分に強い興味を持っていると固く信じ込んでいます。

“ エーリッヒ・フロムの指摘 ”

著名な心理学者フロムは、ナルシシズムの極端な例として「自分が病気になることへの異常な執着（心気症）」を挙げました。彼らを喜ばせるには、彼らの健康状態の話を延々と続けるしかなく、そのような関係は決して長続きしません。

「お世辞」が通じないという悲劇

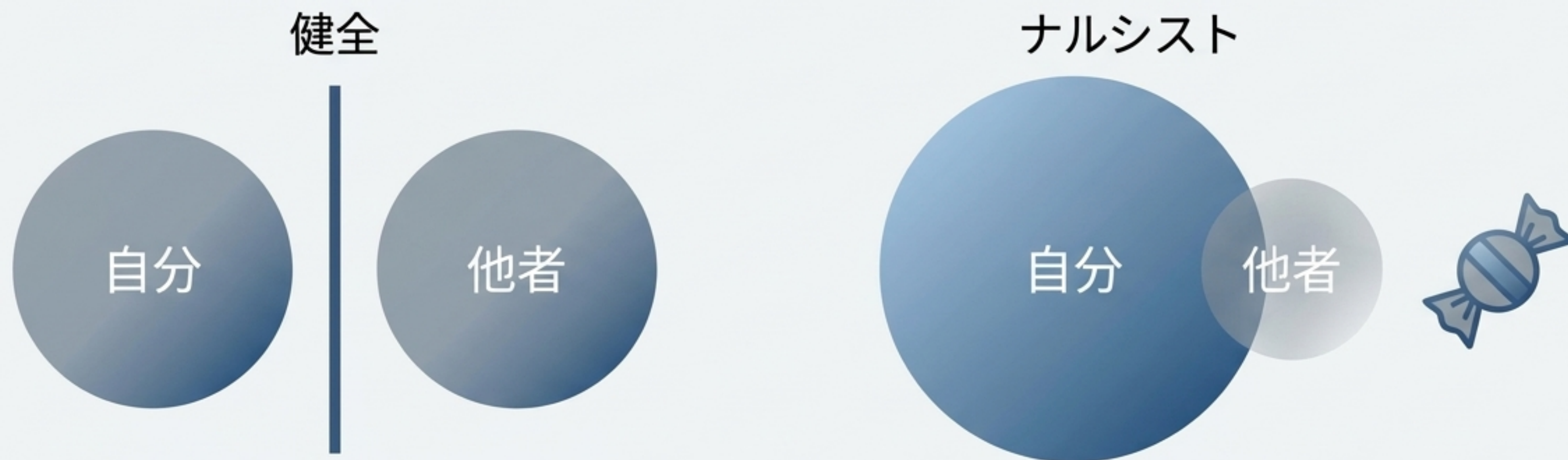


ナルシストは他人の心を推し量る能力が欠如しているため、聴き手の「表面的な大人の対応（社交辞令）」を完全に真に受けてしまいます。彼らが求めているのは対等な絆ではなく、ひたすらな「称賛」なのです。

自他を区別できない「自我境界の不鮮明」

なぜ彼らは価値観を押し付けるのか？

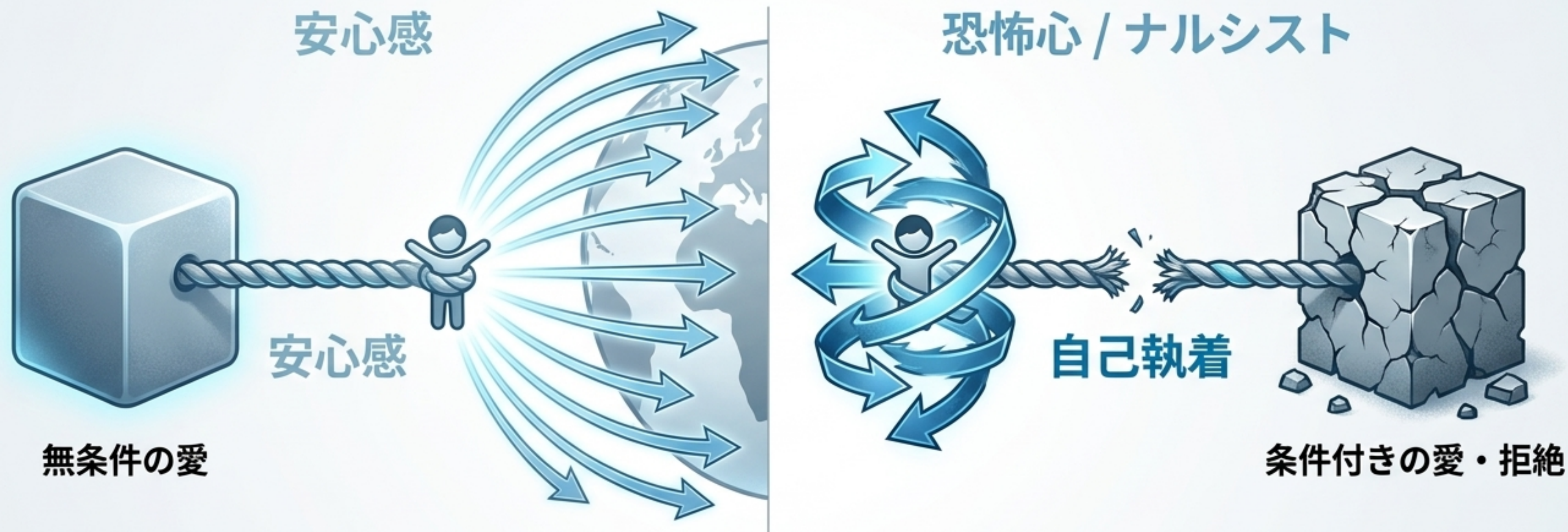
それは「他人に自分とは異なる現実があること」を認識できないからです。



【幼児のアメの法則】 幼児は「自分が美味しいアメは、他人も嬉しいはずだ」と思い込みます。大人のナルシストも同様に、自己勝手な「自己執着的誠意」を他者に押し付け、思い通りにならないと激しく憤慨します。

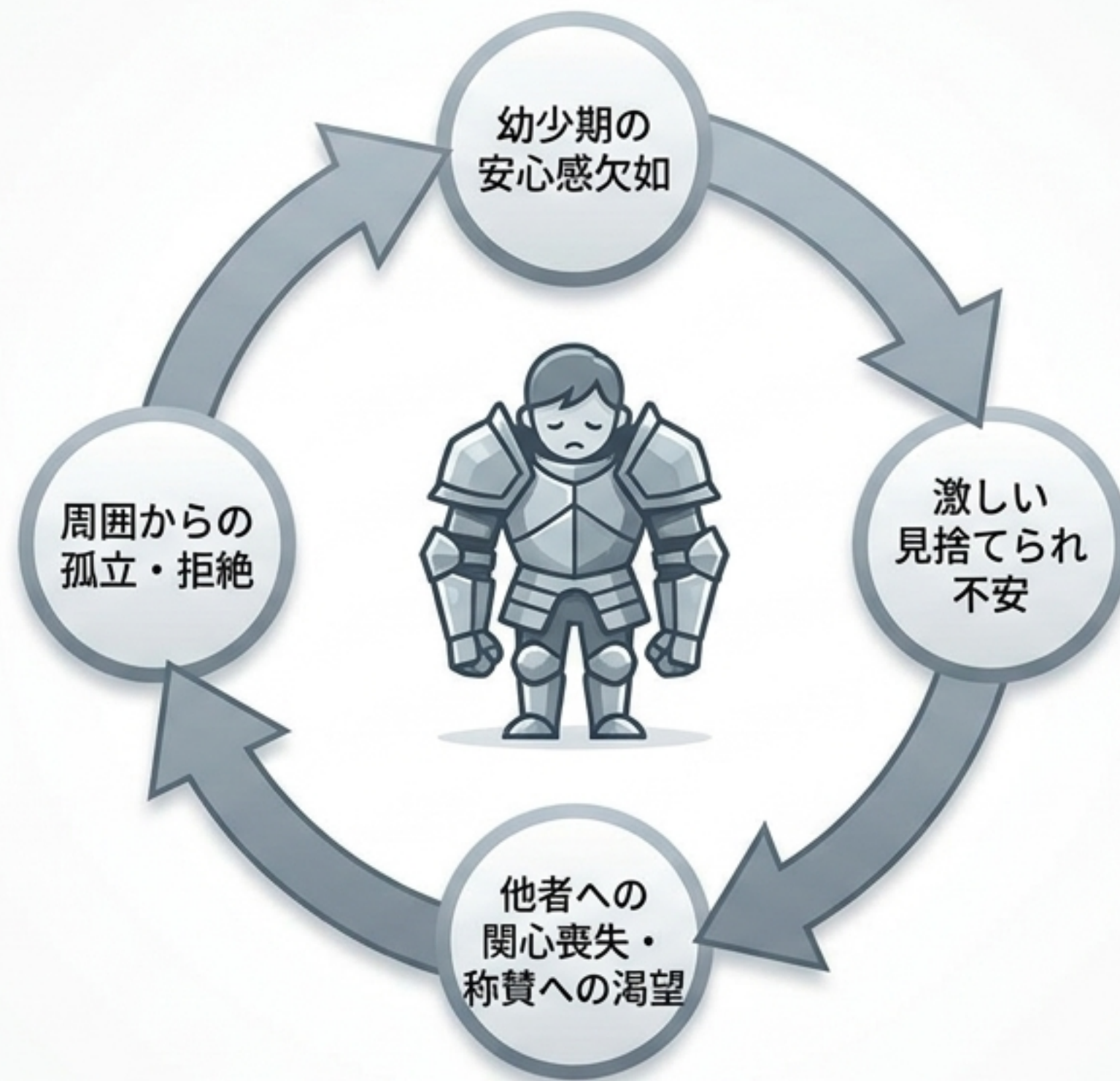
何が彼らをそうさせるのか？「安全基地」の欠如

強いナルシシズムを手放せない根本原因は、幼少期の体験にあります。



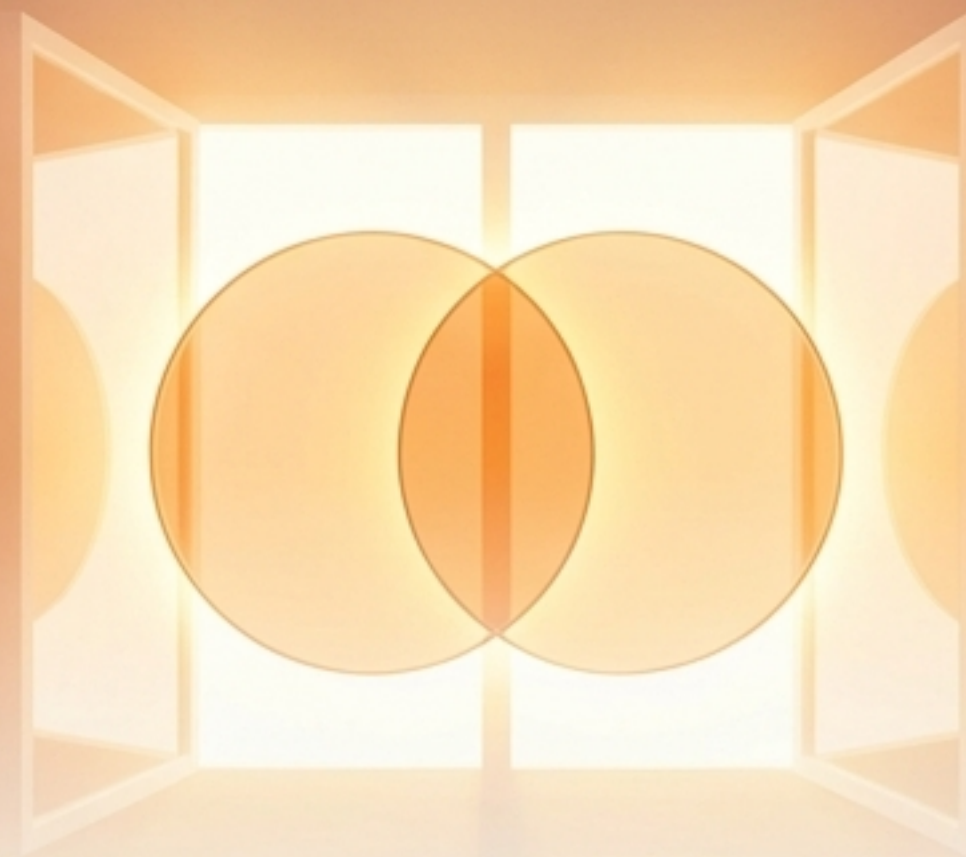
【自己執着】「完璧でなければ見捨てられる」という強烈な恐怖を与えられて育つと、外部への関心が絶たれ、自分自身を必死で守ろうとする防衛反応（自己執着）が生まれます。

孤立を深める「自己愛の悪循環」



彼らは傲慢なのではありません。「愛されなかったインナーチャイルド」が、必死に自分を守ろうと重い鎧を着て震えている孤独な存在なのです。

鏡の世界から、窓の世界へ：本当の「親しさ」とは？

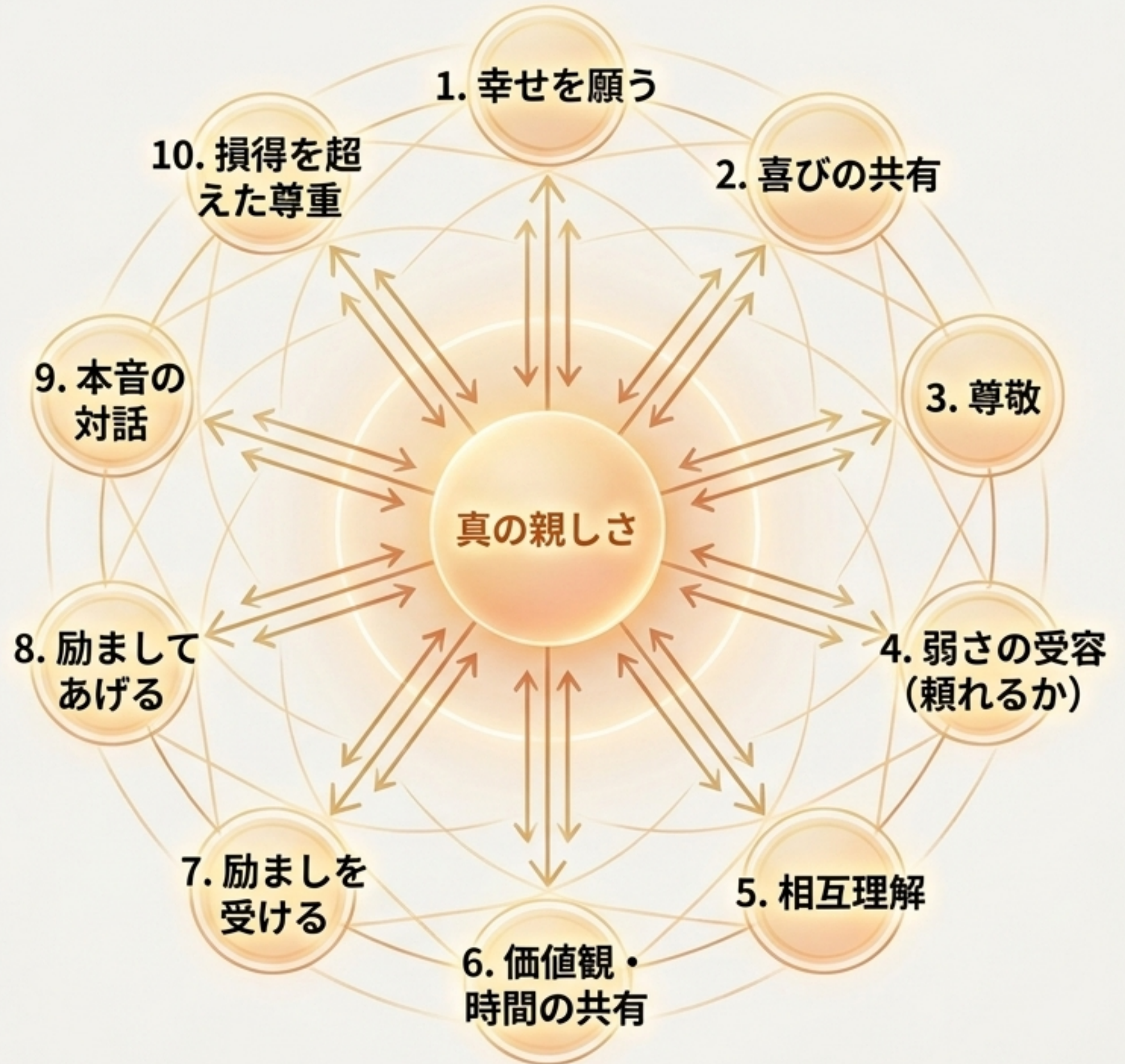


利益関係を超えて、「ただ一緒にいることに意味を感じ、心のふれあいがある状態」が真の人間関係です。

親しさの最大の試金石は「弱い自分をさらけ出せるか」。
「忙しいから行けない」と見栄を張るのではなく、
「お金がなくて…」とカッコ悪い部分を気兼ねなく話せる
相手こそが、親しい相手です。

真の絆を測る 「親しさの10要素」

ロバート・スタンバーグが提唱する、
関係構築のチェックリスト。
ナルシストの場合、これらの矢印が
すべて「自分」にしか向いていま
せん。



関係性の診断マトリクス

	鏡 / ナルシスト	窓 / 本物のつながり
目的	自分への「称賛」を得るため	一緒にいることの「意味・喜び」を共有するため
他者観	自分の延長線・思い通りになる存在	異なる感情や現実を持つ独立した存在
対話	一方的な放送 (キャッチボール不成立)	相互の思いやりと質問 (双方向)
弱さ	絶対に隠す (見捨てられる恐怖)	ありのまま開示する (自己受容と信頼)

自己愛を解消する4つのステップ（前編）



自己愛を解消する4つのステップ（後編）



4. 等身大の「弱い自分」を認める

最大の鍵（自己受容）。悲しい防衛手段だった過去を否定せず、「弱くてダメな部分」を受け入れる。良い顔をするのをやめ、断る勇気を持つ。

3. 相手との「ほどよい距離感」を知る

「友達＝無条件で親友」と境界線を踏み越えない。人間関係のグラデーションを理解し、現在のポジションに応じた適切な振る舞いを学ぶ。

現代における最大の問い



**「私は今、相手の『現実』を
想像できているだろうか？」**

誰もが簡単に「称賛（いいね！）」を求められる SNS 時代。

私たちは皆、画面の向こう側の他者の痛みを忘れ、自己愛の罠に陥る危険性を孕んでいます。

他者を責める前に立ち止まり、他者を理解しようとする謙虚な姿勢を取り戻すことが、今最も求められています。

弱さを包み込み、共に成長する場所



完璧な人間などいません。泥臭くて、失敗ばかりで、時にカッコ悪い。

そんな等身大の自分を受け入れた時、私たちは初めて

「本当の人間関係」という宝物を手に入れることができます。

PHOENIX愛知オンライン教室は、コートの上での技術だけでなく、多様な価値観とのコミュニケーションや、あなたの人生を豊かにする「トータルな成長」を全力でサポートし続けます。