

レポート 人目が気になるというあなたに

～メルマガ「今日のフォーカスチェンジ」より～



かめおかゆみこ

こんにちは。かめおかゆみこです。
このレポートは、私が発行している、日刊メルマガ「今日のフォーカスチェンジ」第7481号～7487号に連載した、「人目を気にする」シリーズに、加筆修正したものです。
あなたのお役に立てれば幸いです。

「人目を気にする」というとき

私には、人目を気にする能力がありません。
ということ、最近、豪語しています。
でも、実は、「人目を気にする」ということばの意味を、私は、ずっとかんちがいしていたんです。
中学校から演劇にかかわってきて、「お客(=人)からどう見えるか」ということを意識するのは、当たり前のことでしたから。
でも、いろいろなひとの話を聴いていると、どうも、何かがちがうんです。それで、いろいろ考えてみて、自分が長いこと勝手に解釈して、わかったつもりになっていたことが、実はちがうって、わかったんです。

お芝居の場合、「どう見えるか」は、その前提として、発信がわの「どう見せたいか」があるんです。たとえば、この場面では、お客さんを、どきどきさせたいとか…。つまり、方向性や意図が決まっているんです。

お客さんが、意図どおりに受け取ってくれない場合には、どうしたら伝わるか考えて、脚本を修正したり、演出を変えたりなど、工夫はしますが、お客さんにあわせて、もともとの方向性を変えることは、基本的にありません。そんなことをしたら、別のお芝居になっちゃいますから。(笑)

ところが、多くのひとが「人目を気にする」というとき、この「発信がわの方向性」というものがないんです。自分がどうしたいかよりも先に、相手の反応ありきなんですね。
相手がどう思うかをうかがって、それに合わせようしたり、批判されたり否定されたりしないように、いつも気を使って、様子見して、それから発信しているんです。

...ということに、つい数年前、気づいたんですね♪

同時に、私は、そういう意識のしかたをしたことがないことにも、気づいたんです。
本当にびっくりしました。私、人目が気にすることが、できていませんでした。その能力がないと言っていいです。

でも、よくよく考えると、本当の意味で、他者の意図や反応が、すべてわかるひとは、存在しないと思うんです。
そもそも、他者の視点って、ひとつではありません。100人いたら、100通りちがう...と

まではいなくても、かなりことなる視点があると思うんです。そのすべてにこたえるなんて...不可能ですよ？

にもかかわらず、そんな、スペシャル超能力者みたいなことを、多くのひとが、やろうとしているんです。

そんなことをしていたら、めちゃくちゃ疲れますよ。言いたいことが言えないどころか、自分が何を考えているかさえ、わからなくなりそうです。(実際、そうなってしまっているひとが、大勢いる気がします)

一体、誰の人生でしょうか？

他人のための人生でしょうか？

それで、楽しければいいのですが、どうも、そうではないひとが、多いみたいです。

ということで、次項からは、自分の人生を、自分のためにとりもどす...というお話を、書きますね。

なんたって、「人類」から除外するんですから

脳は、アタマはいいのですが、ちょっとおぼかさんところがあって、ことばを、額面どおりに受け取ってしまうくせが、あります。たとえば、よく「みんな」とか、「いつも」とか言いますが、実際には、80億人全員ってことはないし、24時間365日つねに、ということもありません。(ですよ？)

でも、脳は、ことばどおりに受け取ってしまって、「うわあああ、みんながそうなら、自分もそうしなくちゃ！」「えええ、いつもそんなふうに、思わなくちゃいけないんだ！」と、思いこんでしまうんですね。

それ、大かんちがいですから！（きっぱり）

そして、多くのひとが言う、

「人目を気にする」「人目が気になる」

このことばも、やはりかんちがい。

「人目」=「他人の視線」ですが、実際に、何人くらいのひとの目が、気になるのでしょうか？（「ワタシの言動は、つねに全世界が注目している！」というひとには、別のメッセージがありますので、ここでは除外して...）

日本の人口、約1億2千万人。そのうち気になるのは、1000万人のひとの目ですか？100万人？10万人？1万人？たぶん、そんなにいないですよ。

たとえば、1000人のひとの目が気になるとしたら、それって、全人口の0.000833%です。(算数まちがってませんように...)

けれども、この数字、めちゃくちゃ少なくないですか？だって、たった0.001%にも満たないひとのことを気にして、自分の言動を、制限していることになるんですよ。

そして、もしも、1000人のひとの目が気になるとしたら、残り、119999000人のひとの目は、気にならないということですよ？もっと言うと、その119999000人は、「人」のうちに入っていない、ということですよ？それってひどくないですか？(笑)

まあ、数字遊びは、このくらいにしておきますが、要は、「人目」と言ってしまうから、脳が、だまされちゃうんですよ。

ここは冷静に、あなたが気にする、「人目」と思うひとの名前を書き出してみてください。断言できますが、1000人の名前を書き出せるひとは、ほとんどいません。100人だって

アヤしいものです。ひょっとしたら、10 人以下ってことも、あるかもしれません。

ええ。「人目を気にする」と、言っているひとにとっての「人」は、大体、その程度の数字に、おさまってしまうということなんですよ。そんな少人数を人類代表にしてしまっちは、みなさん、荷が重すぎます。(汗)

まずは、これからは、「人目が気になる」と思ったら、そのつど、いま書きだした名前を、全員ぶん、読み上げるようにしてください。「Aさん・Bさん・Cさん...の目が気になるから、〇〇できない」「Dさん・Eさん・Fさん...の目が気になるから、××はやめる」というふうだね。(イメージは「寿限無」。自己紹介のたびに、「寿限無寿限無五劫のすりきれ海砂利水魚の水行末雲来末風来末...」と長々語るアレです)



そのうち、こと・ものによっては、「あれ？ この件は、Gさん・Hさんは気にならないはず...」なんてこともあるかもしれません。そしたら、そのケースについては、その名前ははずしてください。なんたって、「人類」から除外するんですから、その程度の吟味は必要ですよ♪これを実践していくと、どうなるかについて、次項で書いてみます。

「人目」の正体をつかめ！

- >あなたが気にする、
- >「人目」と思うひとの名前を、
- >書き出してみてください。

前項に書いた、これ、やってみましたか？そして、ちゃんと声に出して、読み上げてみましたか？

やってみたら、絶対に面倒だと思います。人目を気にする気持ちの強いひとほど、いちいたくさんの時間がかかるわけですね。

けれども、どんなことも、明確化することでしか、次のステップに進むことはできません。不安なら不安の正体を見きわめる。怖いなら、何が怖いのかをはっきりさせる、ということです。

そう。私たちは(というか脳は)、知らないこと、わからないことが、怖いのです。見えないものに怖れを感じるのです。

だから、見える化してやるのです。幽霊の正体見たり枯れ尾花、です。(意味がわからない場合は、調べてみてね♪)

この「見える化」について、私の個人的な思い出があります。私は、20 代のころ、高校時代に同学年だったひとから、「かめおかさんって、みんなにきらわれていたよね」と言われて、ショックを受けた体験があるんです。でも、ショックを受けてしまったのは、当時の私が、メンタルをやられていたせいでした。だから、うっかり真に受けてしまったんです。もしもいま、同じことを言われたら、きっと笑

ってこたえるでしょう。

「え～、そんなに注目されてたんですか～。うれしいなあ。ところで、どんなリサーチをしたんですか？ みんな、というからには、学年3クラス全員を調査した、ということですよ。データを開示できますか？ 第三者が検証できますか？ まさか、数人に聴いただけとか、憶測で言ったりとか、していませんよね？」
...これで、撃退できたはずなんですよ。

というわけで、あなたが人目が気になって、自分の言動に制限をかけたくなるときには、その名前をすべて書き出して、そのつど、そのつど、「私は〇〇さんと▽▽さん、××さん...の目が気になる」と、すべての名前を声に出して言うことで、自分に問い直してみるというのです。

世界人口 80 億人、国内だけでも、1億2千万人存在するなかで、あなたの気になるそのひとたちは、自分に制限をかけてでも守りたい、つながりたい、大切な存在なのか？...と。
そして、ここからそう思えたら、どうぞ、気にしつづけてください。そして、その大切な関係を、より深めていってください。

でも、もしも、「あれ？ そこまでは思ってないかも...」と、思えてきたら、「人目」から除外するのも、ありますよ。(笑)

そもそも、毎回、毎回、そのひとたちの名前を言いつづけているのも、時間の浪費ですから、ばかばかしくなって、やめちゃうかもしれませんね。

そして、ついでに、「気にする」ことも、やめちゃって、ただ、「大切にする」というところだけ、残したらいいんです。

そのほうが、気持ちもすっきり。よりいい関係が結べていくと、思いますからね♪

それがメリットなんです

人目が怖くて、行動できない。

そんなひとのために、3項にわたって、その解説と、対策の提案をしてきました。

ただ、読んでも、実際に行動に移すひとは、あまり多くないと思うんです。いちいち名前を書き出したり、読み上げたりするのが面倒...ということもありますが、実は、ひとが、不快と思いながらも、やりつづけているときって、そこにメリットがあるから、なんです。

人目が気になるときって、いつもの自分ではないこと、もしくは、慣れていないことをしようとしているときが、多いと思うんです。たとえば、ひとまえで、自分の意見を言う。ひととちがう選択をする。ひととちがう行動をとる...など。

それって、ちょっと怖いですよ。うまくいかなかったら、かっこ悪いなあとか、自信をなくしちゃうかなあとか...。そう思うと、一歩踏み出すのを、ためらいたくなりますよね。

でも、そうやってためらっている自分も、かっこよくないですよ。

そんな自分を見ないためには、ひとのせいにしちゃうのが、一番手っ取り早いんです。こんなことをしたら、まわりのひとは、笑うかもしれない。陰口を言うかもしれない。否定されるかもしれない...ってね。

自分が、自分の怖れにとらわれて、行動をしないのではなく、まわりのひとが、否定的だから、非協力的だから(自分の勇気をくじくような、やなヤツだから！)、私は、行動できない

いんだ。私のせいじゃないんだあああ！
...ということ、「人目が気になる」「人目を気にする」と、言い替えてるだけなんです。だって、ひとのせいにすれば、自分の弱さやナサケなさを、見ないですみますからね。行動するというリスクも、負わないですみますからね。ええ、それがメリットなんです。

...と、ちょっと、きびしめな書きかたになってしまいましたが、もちろん、個々それぞれに、事情はあるとは思いますが、だから、いったん、この問いに還ってみてはと思います。
・どう生きたいか
・どうありたいか
この2つの問いに照らして、自分の言動を、決めてみたらいいと思うんです。

誰かの人生ではなく、自分自身の人生ですからね。人目を気にして、がまんして、遠慮して、自分を制限して、生きていきたいのか、いつときの怖れで、歩みを止めてしまわないで、自分の選択で、一歩前に踏み出す生きかたを、していきたいのか。
どっちの自分が好きですか？
どっちの自分がかっこいいですか？
人生の終わりに、どちらのほうが、すっきりした気持ちで、あちらに行けそうですか？
よかったら、考えてみてください。

次項では、「人目」のがわからのメッセージを、書いてみますね。

「人目」さんから、
悩み相談を受けました



(物語ふうにご書いてみました)

実は、昨日、「人目」さんから、悩み相談を受けました。
気がつくとも、ぼうっと、私の前にたたずんでいたんです。ええ、ぼうっと。まるで幽霊さんみたいで...

「ど、どなたさまでしょうか？」

「...人目です」

「えっ？ あの...、誰もがうわさする、あの『人目』さんですか？！」

「はい...」

「人目」さんは、うなずきましたが、相変わらず、姿は、ぼんやりと、もやにつつまれたままです。

「あの一、なんで、そんな、ぼうっとした姿をしてるんですか？」

と、私がたずねると、「人目」さんは、しくしく泣き出して、こう言ったんです。

「はい。それが悩みなんです。私って、一体誰なんでしょう」

「はあ？」

いきなり、そんな厨二病みたいな質問されても...と、私がとまどいをかくせずにいると、「人目」さんは、叫びました。

「私、真剣なんです！」

そうして、「人目」さんは、その理由を語りだしたんです。

「人目」さんが語った話を要約すると、こうなります。

たとえば、ここに何人ものひとがいるとします。仮に、AさんからZさんまで、いるとしましょう。

Aさんが、「人目を気にする」というとき、その「人」とは、その本人以外、つまり...BさんからZさんのなかの誰か、ということになります。

でも、誰なのかは、わかりません。

ところが、Bさんが「人目を気にする」というとき、その「人」とは、その本人以外、つまり...Aさん、または、CさんからZさんのなかの誰か、ということになります。

でも、誰なのかは、わかりません。

さらに、Cさんが「人目を気にする」というとき、その「人」とは、その本人以外、つまり...Aさん・Bさん、または、DさんからZさんのなかの誰か、ということになります。

でも...(以下同文)

「人目」さんは、さめざめと泣きながら言いました。

「みんな、『人目が気になる』というけれど、どこにも、私は存在してないんですよ～」

そうなんです。誰もが気にするのに、誰もそれを特定しようとしません。

だから、「人目」さんは、はっきりした、姿かたちをもつことが、できないでいるのです。

こんなにも、不思議でかなしいことって、あるでしょうか...

...話すだけ話したら、少しは気が晴れたのか、「聴いていただいて、ありがとうございます」と言って、「人目」さんは、とぼとぼと帰っていきました。そのぼんやりとした後ろ姿には、哀愁がただよっていました...

「人目が気になる」というみなさん！

それだけ、「人目」さんを気にしているのなら、

どうか、あなたの責任で、「人目」さんが誰であるかを、明確にしてあげてください。

「人目」さんの名前を呼んで、ねぎらってあげてください。

「人目」さんの涙を終わらせてあげられるのは、ほかならぬあなた。あなただけなのでからね。よろしくお祈いしますよ♪

「恋かしら？」

5項にわたって、「人目」について書いてきましたが、実は、人目って、「自分が接する可能性のある、ひとの目」のことなんです。

「人目が気になる」というひとに、ネットで適当にひろった、人物画像を見せて、「このひとの目、気になります？」って訊いたら、ほぼほぼ、「気にならない」とこたえると思うんですよ。まったく知らないひとですから！



※知らないひとの目、気になりますか？

あるいは、観光地などで、ゴミを勝手に捨てたり、マナー違反行為をするひとがいますが、同じことを、自分の家の前とか、職場などでは、やらないと思うんです。それは、「知っている」ひとの目が気になるからです。

だから、「人目」という表現は、不正確な言いかただと思うんです。

「みんな」とか「いつも」などと同じで、ことばとして、ざっくりしすぎなんですよ。だから、脳が、「人目」＝「人類すべての目」と、かんちがいしてしまうんです。そんなこと、フツーに考えれば、わかりそうなものなのに、脳は、案外、融通がきかないんです。なんでも、額面通りに受け取っちゃう、不器用なヤツなんです。

ですから、今日をかぎり、「人目」という表現を使うのをやめましょう。

2項でも書いたように、それが誰の目であるかを明確にしましょう。

あなたが、「人目を気にして」行動を抑制してしまうことがあるなら、その「人」の名前を、声に出して言ってみましょう。

「私は、〇〇さんの目が気になる」

声に出すことによって、そのひとのイメージが鮮明になり、気持ちも明確になります。

「あれ？ それほど気にならない」と思ったら、〇〇さんのことは、「人目」から除外してあげるんです。

逆に、「やっぱり気になる」と思ったら、ここで、ちょっと「かめわざ」(かめおかゆみこのワザのことです)を使います♪

「気になる」と思った瞬間に、「恋かしら？」とつぶやいてみてください。

脳って、けっこうおばかさんなので、そんな変な質問にも、まじめにこたえようとします。

「〇〇さんの目が気になる」

「恋かしら？」

まあ、たいていは、「ちがーう！」と言いたくなると思います。(笑)

そしたら、即、「そっか、〇〇さんのことは気にならないんだ！」と、脳に刷りこんでしまっ

てください。

なんじゃそりゃ?...と思われるかもしれませんが、これ、「スキー場の恋」の変形バージョンです。

※スキー場で恋が生まれやすいのは、雪できらきらと、世界がかがやいて見えるので、相手のこともかがやいて見えやすく、恋のきらきらと、かんちがいしちゃうってハナシです。なので、地上に戻ると、速攻で冷めます。(爆)

というわけで、いったん、「人目が気になる」と「恋」を結びつけて、脳に錯覚を起こさせ、「ちがう！」と言い切ることで、「恋」からも、「人目」からも、脱却させる！

どうですか？ これ、思いついたときは、わくわくしちゃいましたよ♪

ぜひためしてみてください。

次項は、「それでも気になるひと」への対応について書いて、この「人目が気になる」レポートを、しめくりますね。

あなたの「人目」さん

前項で書いた、「恋かしら？」作戦を、メルマガで紹介したところ、さっそく、「やってみます」という感想をいただきました。うれしかったですよ♪ やっぱり、実践しないことには、現実には、変わりませんからネ！

さて。

今回の「人目を気にする」レポートのしめくりは、「それでも気になるひと」のお話。

「恋かしら？」作戦をもってしても、やっぱり

気になるひとがいるとしたら、そのひとこそ、本命の「人目」さんなのだと思います。

そう。あなたにとって、まちがいなく、気になるひと。そして、そう思えるということは、顔も名前もわかるということです。そのひとは、どこかの知らない誰かではなく、あなたの人生において、確実に、影響をあたえた(あたえている)ひとです。そのひとに言われると、あなたは、たったひとりから、言われているにもかかわらず、世界全体から、それを言われたように感じたのです。そのくらい強い影響を、あなたにあたえた存在なのです。

「人目」という、漠然としたことばに、これだけ怖れを感じるのには、その、過去の強い感覚体験が、いまでも影響しているためなのです。ただ、過去の感覚記憶であって、実体がないので、いくら「人目」を気にしないでいようと思っても、いわば、影だけを消そうとするようなハナシで、そもそもの本体と向き合わなければ、対処のしようがありません。

まずは、あなたが、その「人目」さんの影響を受けつづけたいのか。それとも、あなた自身の価値観や、生きかたを、選び直したいのか。自分自身に問うてみてください。こころの準備ができたなら、顔も名前もわかっている、あなたの「人目」さんと、イメージを使って向き合って、あなたの「人目」さんを、しっかりと見つめましょう。あなたのなかに、さまざまな感情が湧いてくるでしょう。あなたに、それだけの影響をあたえたひとなのでからね。

その、受けてきた影響のうち、あなたが、よ

かったと感じること、これからも影響を受けつづけたいことがあれば、あなたの「人目」さんに、感謝の気持ちを伝えてください。

そして、もう終わりにしたいこと、いまは、もう必要がないと思えることがあれば、それを「人目」さんに返してあげてください。それは、当時、「人目」さんが、あなたにとって必要だと思って、貸してくれたものです。あなたは、まだ十分な判断ができなかったので、それをそのまま受けとって、使ってきてしまったのです。

でも、いまは、あなたにも、判断ができるようになりました。かつて必要であったものが、いまは不要ということもあります。それを自分で選ぶのです。選んで、つつしんで、「人目」さんに、お返ししてください。「いままで、ありがとうございました」ってね。それだけでいいですよ。あとは、あなたの人生を、あなたの意思で生きていだけ。あなたの人生を祝福します♪

★追記

もしかしたら、あなた自身が、誰かの「人目」さんに、なっている可能性もあります。もしもこころあたりがあるなら、あなたのがわから手放してあげることもできます。

★無料公開★プレじぶんマスター講座

2024年5月16日(木) 20時~22時

このレポートをお申し込みいただいたかただけの特典です。「人目を気にする」生きかたからの脱却法や、個別の事案への対応を、オンライン講座を無料開催します。詳細は、お申し込み時の返信メールをご覧ください。