

アリスモデルによる分析

テーマ	区分
恥ずかしがりや	あなたの現状

こう思っている

人前に出るのがイヤ。
よく知らない人と顔を合わせるのが苦手。
よく知らない人と口をきくのが苦手。

こういう時

大勢の前に出なければならない時がある。
よく知らない人と口を聞かなければならない時がある。
どう対応したらよいか分からない、など何か自分に自信のないところがある。

こうしてる

黙り込んでしまう。
うつむいてしまう。
子供だと泣き出してしまう。

なぜダメ？

人間社会では
よく知らない人とも接しないと生きていけません。



アリスモデルによる分析

テーマ	区分
恥ずかしがりや	めざす目標

こう考えよう

**恥ずかしがりやを
少しずつ改善していこうと思う。**

こうやって

今の苦手な状況のことを
考えないようにする。
何か仕掛けを用意する。
例1：「苦しいときの神頼み」
神社に行って小さなお守りを入手する。
例2：おまじない（ルーティン）
自分で何か作りだす。

こうしよう

少しずつ脱「恥ずかし」の場数を踏む。
少し大事な時にお守りを握りしめ
「大丈夫」と思う。
あるいは「おまじない」をする。
それで成功したら、
もう少し難しいときにそれをする。
そうして積み重ねていく。
その内にお守りや「おまじない」が要らなくなる。

なぜならば

人間社会では
よく知らない人とも接しないと
生きていけません。
「恥を知る」「羞恥心」は人間の本性です、
それを捨ててはいけませんが、行き過ぎてもいけません。
「羞恥は青春の飾りであるが、
老年では滑稽である」
(アリストテレス)



【恥ずかしがりやとは】

当テーマで取りあげる「恥ずかしがりや」は、
恥ずかしさから、多くの人の前や初対面の人と自然な対応ができない人のことを言います。

【なぜ「恥ずかしがりや」をやめた方がよいか】

人間社会では、仕事だけでなくあらゆる生活の場で、
他人と顔を合わせます。
恥ずかしがっていると、恥ずかしいということに神経がいき、
相手を見ていないだけでなく、その場でしていることにも
神経が行きとどきません。
仕事などの質に影響します。
最終的には特別な職業を除き、
充実した人生を送ることに支障が出ることになります。

【恥ずかしがりやとは自意識過剰】

参考情報源の「6つのルールで「恥ずかしがりや」は克服できる」にある心理学教授の説の紹介として、以下の記述があります。

恥ずかしがりやとは「自意識過剰」から生まれるもので

「自信のなさ」とは関係がない、

したがって、恥ずかしさを克服するベストな方法は、
自分にばかり関心に向けるのではなく、
相手のことを本当に知りたい、相手の話を聞いてみたい、
と真剣に思うことだ。

つまり、他人に対する「思いやり」こそが、

恥ずかしさを克服の特効薬なのだ。

なるほどそうか、と思いつく節もあります。

【恥ずかしがりやとは自己暗示で克服】

しかし、人前が出るのが恥ずかしいというような場合は、
この対策だけではダメそうです。

自意識過剰は当たっているにしても、
人前で多くの相手に対する関心を持つことは、
かえって不安を招くことにならないでしょうか。

参考情報源で、克服策を研究してみてください。

私は、やはりおまじないかルーティンで
自己暗示をかけていくのが一番ではないかと思います。

対策その1 お守り

神社に行って小さなお守りを入手する。
人前が出る時にそれを握りしめ「大丈夫」と念じる。

対策その2 おまじないルーティン

何か自分で考える。
つぶやきでもよいと思います。
いずれにしても、少しずつ前進しましょう。

【私の行動改善目標（いつまでにこうなる）】のお勧め（例）

9月30日までに、今の「恥ずかしがり」は卒業

【日々の行動（こうする）】のお勧め（例）

お守りを握って恥ずかしがりを少しやめる。

【恥ずかしがりやの克服に役立つ参考情報源】

1. 6つのルールで「恥ずかしがり」は克服できる

<https://toyokeizai.net/articles/-/70013?page=3>

かなり本格的な大人向きの解説です。

2. 恥ずかしがり屋の6つの心理と克服方法とは？

<http://the5seconds.com/hazukashigariya-19555.html>

タイトルのおおりの内容です。克服方法の最後は「急には変わらない、慣れることが大切」となっています。

3. 「恥ずかしがり屋」のあなたが素敵な理由

<https://tabi-labo.com/281825/shy-she-reason>

恥ずかしがりやを別の面からみるとこうです。自信を持ちなさいという逆張りのアドバイスです。

4. 【シャイな性格を治す方法】恥ずかしがり屋な男女の心理を解説

<http://enrique5581.net/shy/>

シャイな性格を治す方法の解説の後に、シャイな異性と付き合う方法のおまけがついています。

5. 恥ずかしがり屋を克服し、知らない人と話せるようになる方法

https://www.lifehacker.jp/2015/04/150413_being_shy.html

著者の体験談を含めた解説となっています。

6. ただの恥ずかしがりやではない。本当に内向的な人の14の特徴

<http://karapaia.com/archives/52252535.html>

海外の論文の紹介のようですが、身近にいる恥ずかしがりやの傾向をみると結構当たっています。

7. 子供の恥ずかしがり屋な性格を改善克服する方法

<https://allabout.co.jp/gm/gc/416832/>

参考までに入れました。