

「彼に言いたいことが言えない…」を克服する方法

付き合っている彼に言いたいことを言えずに我慢してしまうという女性の相談が最近増えていきます。これは自己価値に関するテーマで、自分のことをちっぽけな存在だと思っていると、「こんな私と付き合ってくれる彼にわがままを言って嫌われたくない。だから私のことを捨てないで……」という気持ちになってしまうのです。

しかし、男性にとっては、いつも自分の顔色を伺って、何でも我慢して合わせてくれる女性よりも、自分のことを信頼してくれて、どうしてほしいかをはっきり言ってくれる女性の方が、付き合っても楽しいのです。そういう女性は、自分の価値を正しく（過大でも過小でもなく）認め、相手を信頼しているので、気持ちや考えを主張しても、相手がそれくらいで自分を嫌いになるはずがないと考えています。ですから、男性も彼女が何を望んでいるか分かりやすく、良い関係を築くことができます。

自己価値を高める最も効果的なトレーニングは、1日5個、自分をほめることです。そんななほめることなんてないと思う人も多いでしょう。しかし、「遅刻せずに会社に行った」「夕食を作って食べた」くらいのことでいいのです。心の中で思うだけでなく、ノートにしっかりと書き留めてください。周りの人に「ありがとう」と言われた出来事も書いておくといいですね。「お土産のお礼を言われた」「コピーの順番を譲ったら、ありがとうと言われた」ということでも、コツコツと書きためていってください。初めの1週間はこんなことで自分が変われるわけではないと思うでしょう。しかし1ヵ月ほど続けると、自分の考え方が少しずつ変わってきた、と感じる人がほとんどです。また、同じノートに友達や家族からももらった手紙を貼って読み返すと、自分がいかに周りの人に応援されているかということも分かります。そういったトレーニングをしていくうちに、自己価値が高まり、相手に嫌われるかもという不安を感じにくくなるでしょう。

男性の顔色を伺ってばかりの女性は魅力的に見えません。  
自分をほめる習慣をつけて、自己価値を高めましょう。