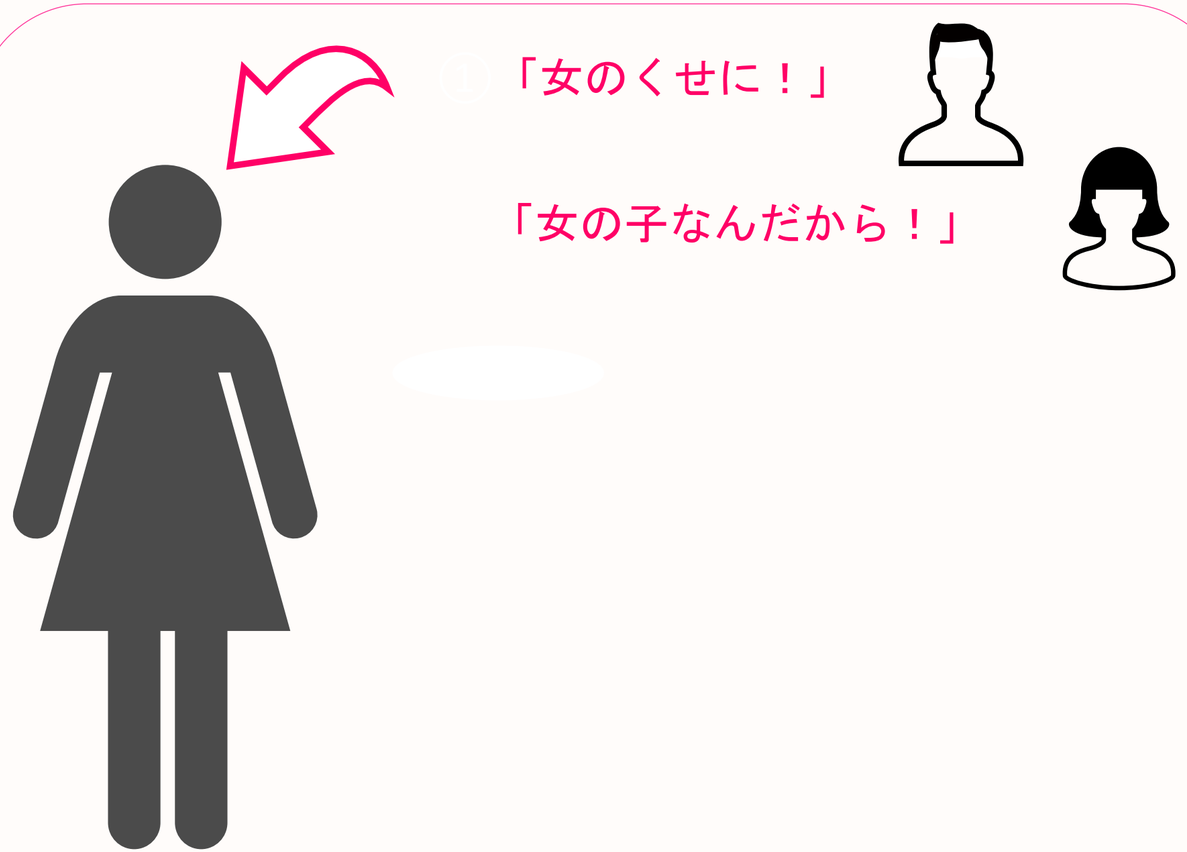
（資料の背景）

この資料は、とあるクリニックにお勤めの看護師さんからのご相談
にお答えしたときに作った資料です。

ご相談の内容が「不倫」に関するものであったため、「不倫」がテーマ
になっていますが、「女性」が知らず知らずのうちに影響を
受けている『社会的構造』について解説する資料になっています。

その後、多くの女性医師、看護師さんにお見せすることになり、
今に至ります。

1.○○○○○いる、○○○の女の子



はじまりはここから。

日本でも、イギリスでも、オーストラリアでも、アメリカでも。

女の子たちは「女のくせに」と言われ続けていました。

悪いことには、女性の中にもそういうことを言う人がいて、多勢に無勢、誰も味方がいない感じになった女の子たちは。。。

（次のスライドへ）

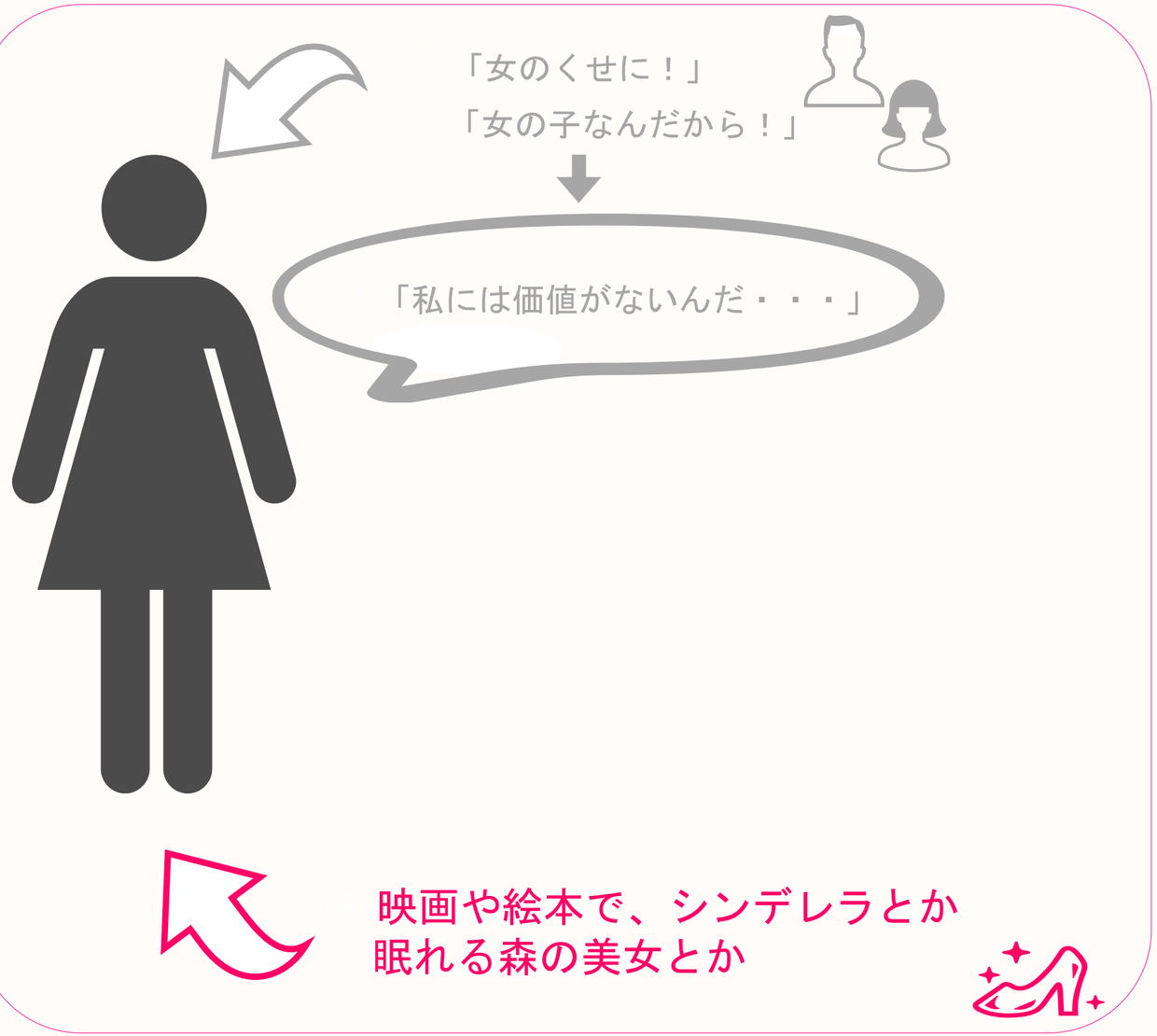
2.植えこまれる無価値感

「自分には価値がないんだ・・・」と思い込むようになるみたいです。

そして、どの国ででも、8歳になる頃にはもう、このスタイルは完成しているようです。

（次のスライドへ）

3.誰もが通る環境が・・・



一方、女の子たちがよく見るアニメや絵本では、

『王子様がお姫様を迎えに来てくれるシーン』

が繰り返し、繰り返し語られます。

（次のスライドへ）

4.期待を生み出し

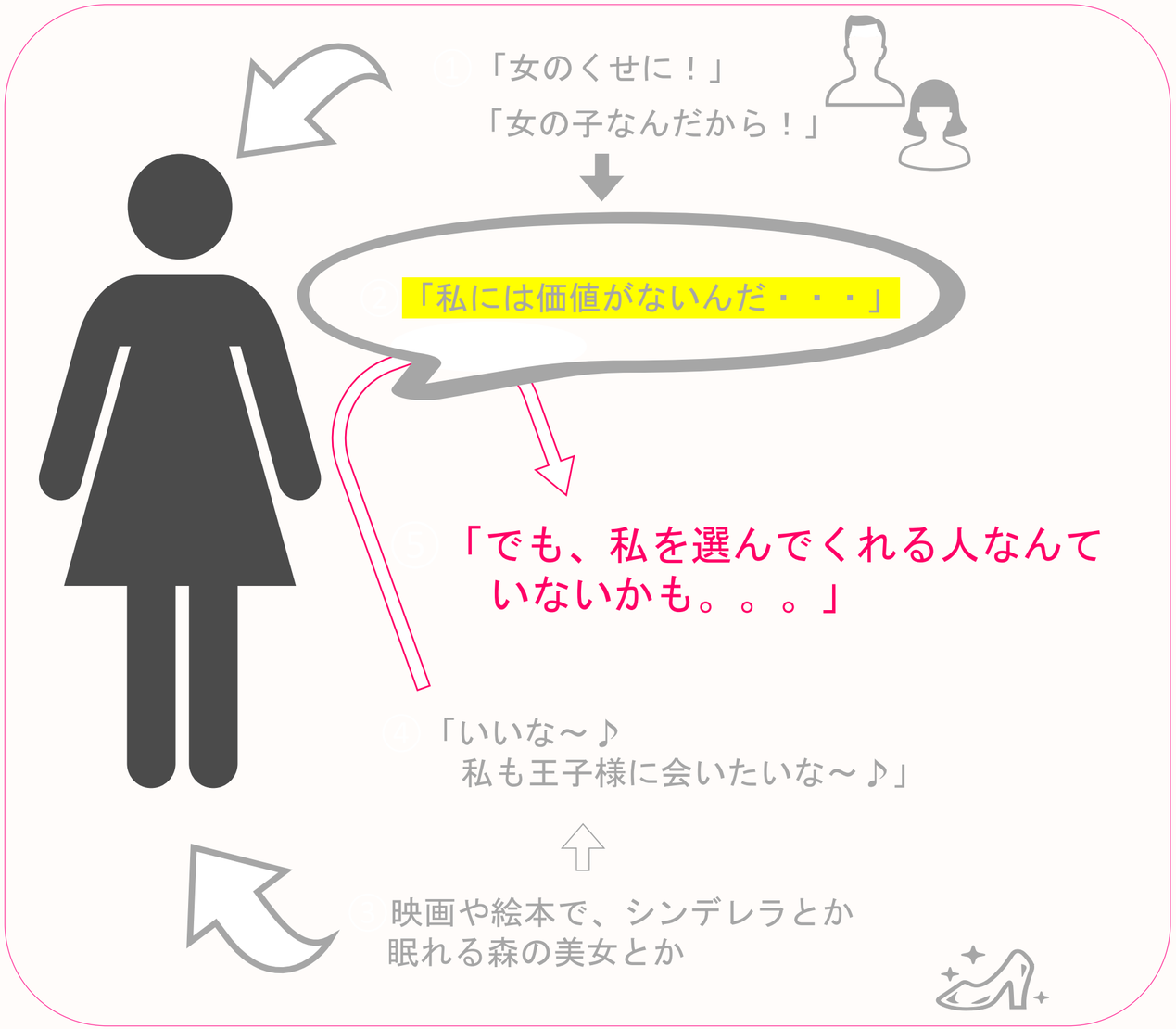
そういうアニメや絵本を見た女の子は、自分にもそういうお迎えが来ることを無意識の中で期待し始めます。

さらには、なにかおかしなことをすると自分のお母さんや他の人から「そんなことをしていると、お嫁にいけないよ」とか、「お嫁にもらってもらえないよ」と言われたりしますので。

そういう言葉を聞いているうちに、
自分は『誰かから選ばれるような存在にならなければならないのだ』という思い込みを持つようになるようです。

（次のスライドへ）

5.不安を生み出す



ところが。

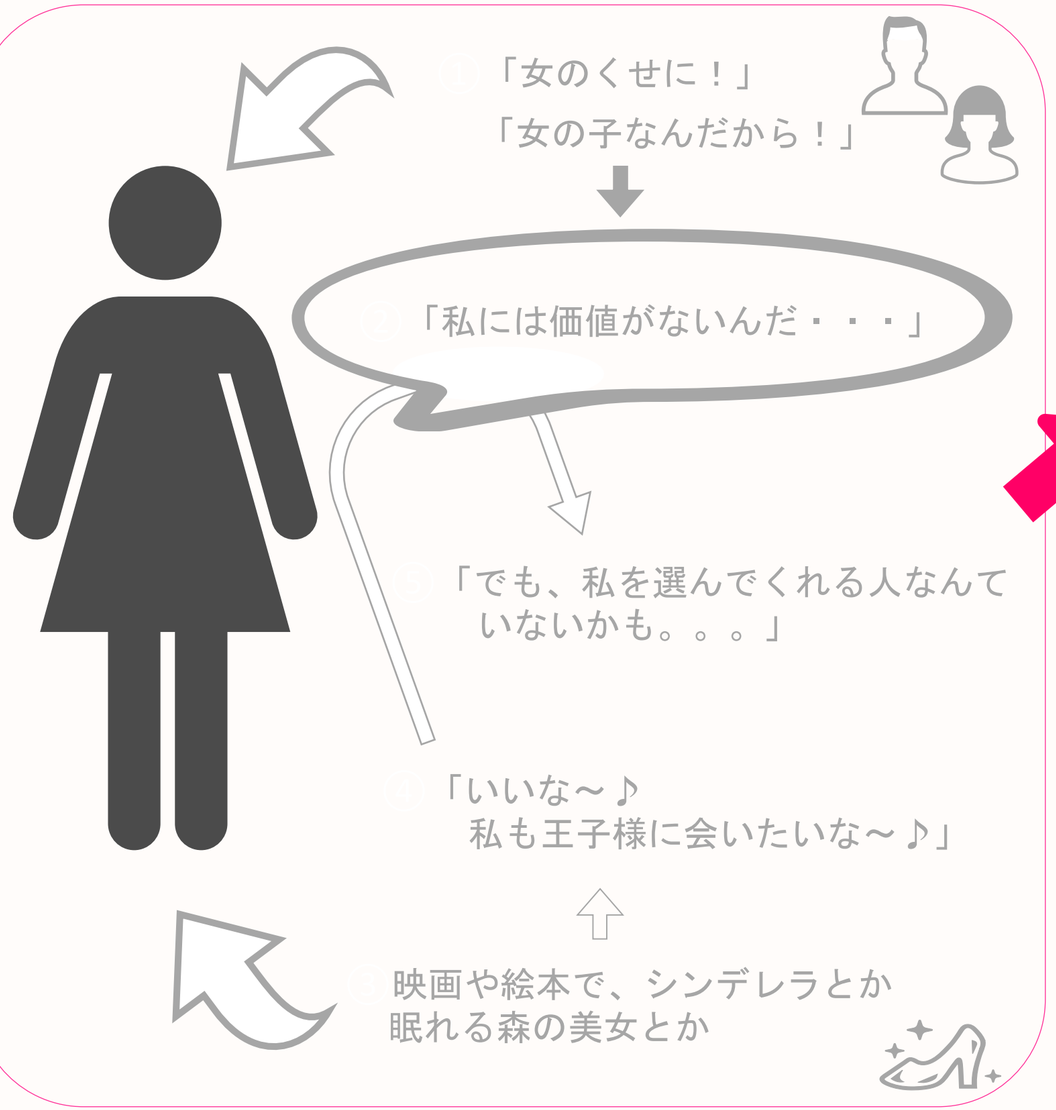
そもそもその子たちは、「私には価値がないんだ・・・」と思い込むようになっているのです。

その子たちが、自分は『誰かから選ばれるような存在にならなければならないのだ』という思い込みを持つようになると・・・。

「でも、私を選んでくれる人なんていないかも。。。」というおそれを持つようになります。

（次のスライドへ）

6.不安で余裕がなくなると・・・



その結果、こんなことを思うようになります。
↓↓↓

「もしももしも。
私を選んでくれる人がいたら
その人を逃したら次はないかも！」

7.誰でもいいや！ってなりがちで

その結果、こんなことを思うようになります。
↓↓↓

「もしももしも。
私を選んでくれる人がいたら
その人を逃したら次はないかも！」

「選んでくれる人なら誰でもいい！」

8.実際にこんなことが起こったりもして

そして実際、こんなことが起こっていて。
↓↓↓

「もしももしも。
私を選んでくれる人がいたら
その人を逃したら次はないかも！」

「選んでくれる人なら誰でもいい！」

※その証拠に、「自分のタイプ」
と言っていたタイプの人とは
ぜんぜん違う人とおつきあい
したり、結婚したりする女の子は
とても多い。

9.とりあえずの安心を求めがち

その結果はというと。
↓↓↓

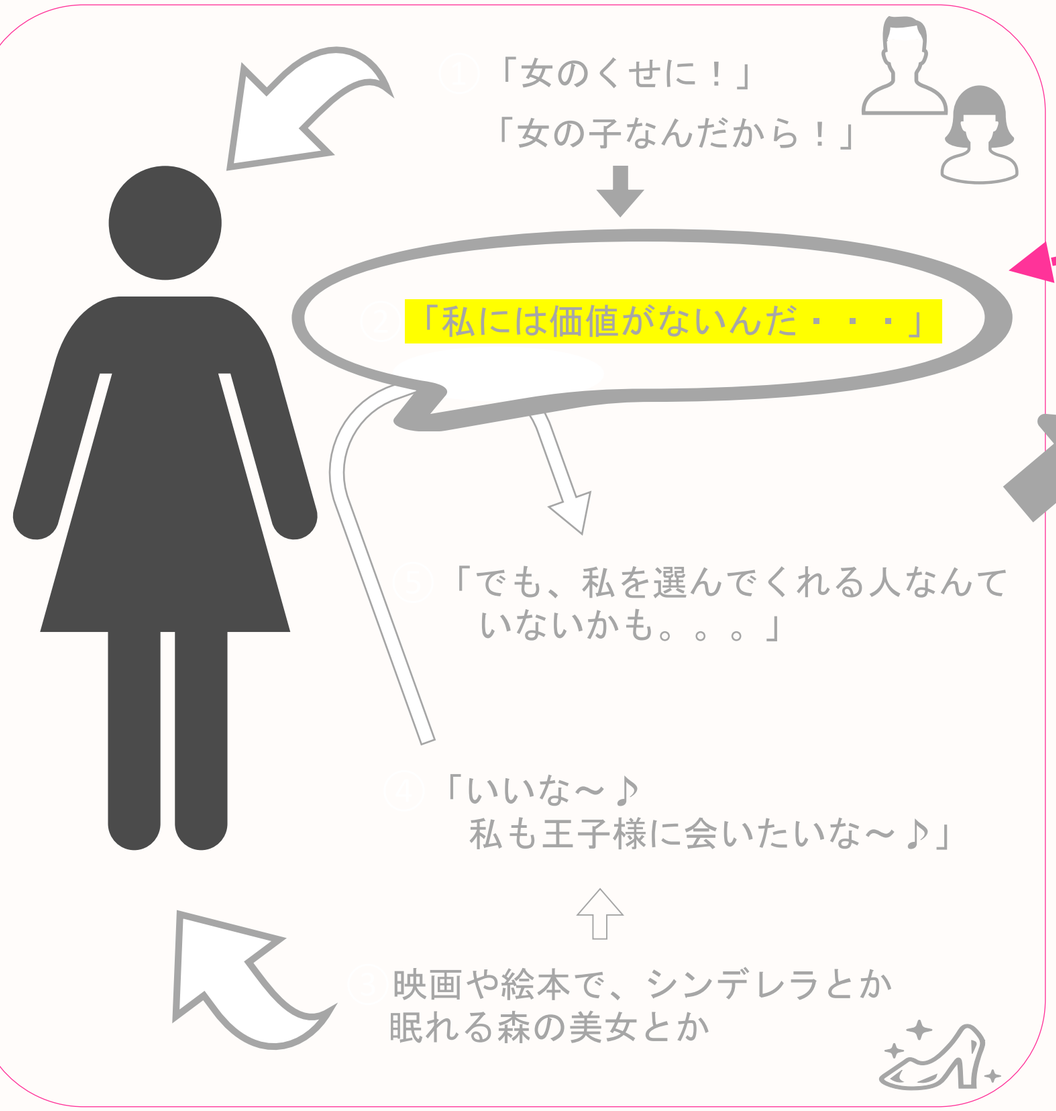
「もしももしも。
私を選んでくれる人がいたら
その人を逃したら次はないかも！」

「選んでくれる人なら誰でもいい！」

※その証拠に、「自分のタイプ」
と言っていたタイプの人とは
ぜんぜん違う人とおつきあい
したり、結婚したりする女の子は
とても多い。

おつきあいとか、 結婚とか

10.でも、心の中では・・・



「もしももしも。
私を選んでくれる人がいたら
その人を逃したら次はないかも！」

「選んでくれる人なら誰でもいい！」

※その証拠に、「自分のタイプ」
と言っていたタイプの人とは
ぜんぜん違う人とおつきあい
したり、結婚したりする女の子は
とても多い。

おつきあいとか、結婚とか

心の中には常にこの感覚がある
ので、おつきあいしていても、
結婚していても、
なにかあると
「自分に価値がないから
相手からきらわれた」
と思い込みがちです。

11.その結果、パートナーと面と向かって話せなくなる人も

「もしももしも。
私を選んでくれる人がいたら
その人を逃したら次はないかも！」

「選んでくれる人なら誰でもいい！」

※その証拠に、「自分のタイプ」
と言っていたタイプの人とは
ぜんぜん違う人とおつきあい
したり、結婚したりする女の子は
とても多い。

おつきあいとか、結婚とか

心の中には常にこの感覚があるので、
おつきあいしていても、
結婚していても、
なにかあると
「自分に価値がないから
相手からきらわれた」
と思い込みがちです。

・相手からきらわれないように
・相手が離れていかないように
相手に合わせようとしたり、
相手の顔色を見ようとしがち
です。

12.その結果、「外の世界」に解決策を探しに行く人も

「もしももしも。
私を選んでくれる人がいたら
その人を逃したら次はないかも！」

「選んでくれる人なら誰でもいい！」

※その証拠に、「自分のタイプ」
と言っていたタイプの人とは
ぜんぜん違う人とおつきあい
したり、結婚したりする女の子は
とても多い。

おつきあいとか、結婚とか

心の中には常にこの感覚があるので、
おつきあいしていても、
結婚していても、
なにかあると
「自分に価値がないから
相手からきらわれた」
と思い込みがちです。

・相手からきらわれないように
・相手が離れていかないように
相手に合わせようとしたり、
相手の顔色を見ようとしがちです。

それでもだめだと、
「きっと他の人なら
受け入れてくれるはず」
と思って他の人を探そうとする人も。

13.これが「不倫」という結果になることも多く

「もしももしも。
私を選んでくれる人がいたら
その人を逃したら次はないかも！」

「選んでくれる人なら誰でもいい！」

※その証拠に、「自分のタイプ」
と言っていたタイプの人とは
ぜんぜん違う人とおつきあい
したり、結婚したりする女の子は
とても多い。

おつきあいとか、結婚とか

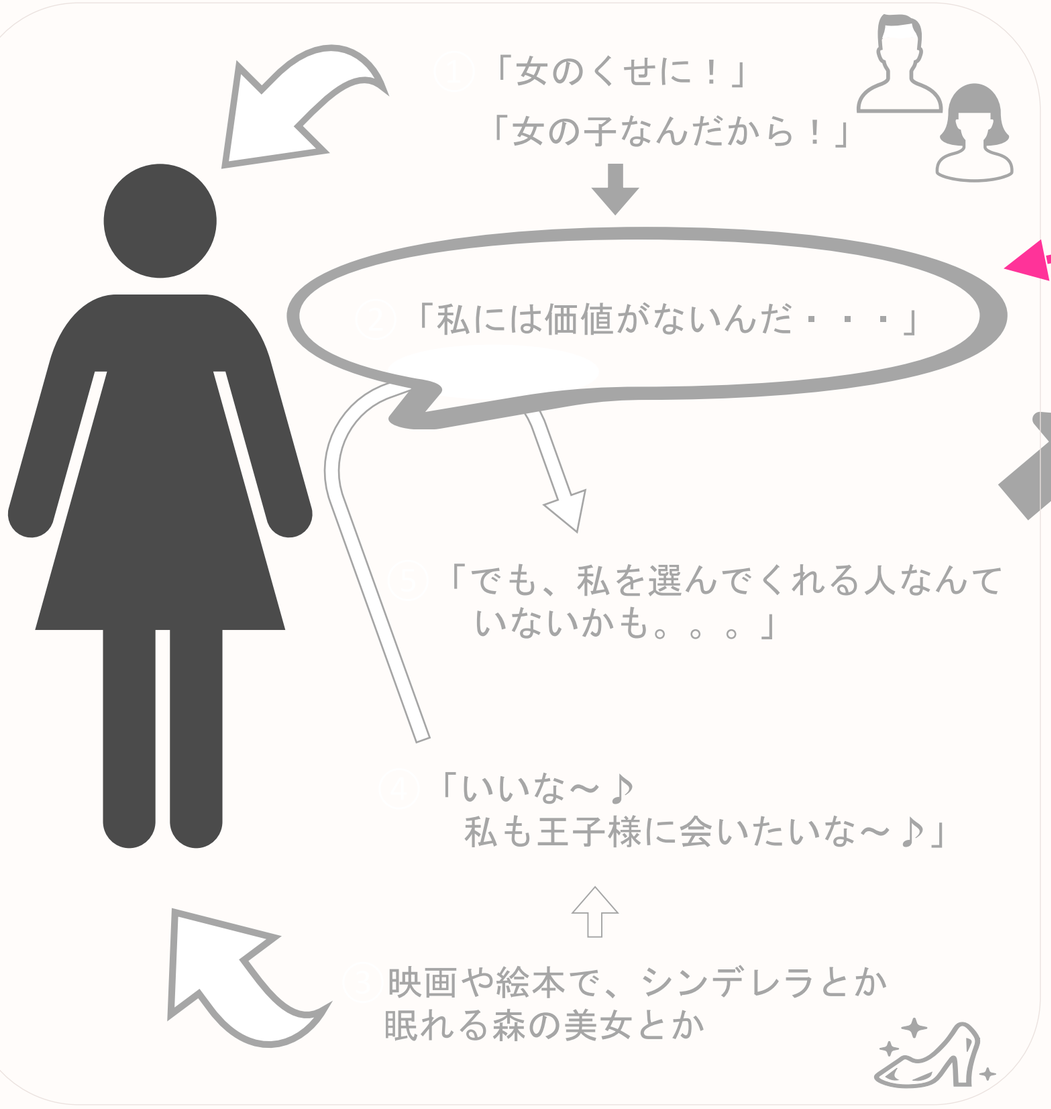
心の中には常にこの感覚があるので、
おつきあいしていても、
結婚していても、
なにかあると
「自分に価値がないから
相手からきらわれた」
と思い込みがちです。

・相手からきらわれないように
・相手が離れていかないように
相手に媚びようとしがちです。

それでもだめだと、
「きっと他の人なら
受け入れてくれるはず」
と思って他の人を探そうとする人も。

不倫発生

14.同じパターンが繰り返されたりもします



「もしももしも。
私を選んでくれる人がいたら
その人を逃したら次はないかも！」

「選んでくれる人なら誰でもいい！」

※その証拠に、「自分のタイプ」
と言っていたタイプの人とは
ぜんぜん違う人とおつきあい
したり、結婚したりする女の子は
とても多い。

おつきあいとか、結婚とか

心の中には常にこの感覚があるので、
おつきあいしていても、
結婚していても、
なにかあると
「自分に価値がないから
相手からきらわれた」
と思い込みがちです。

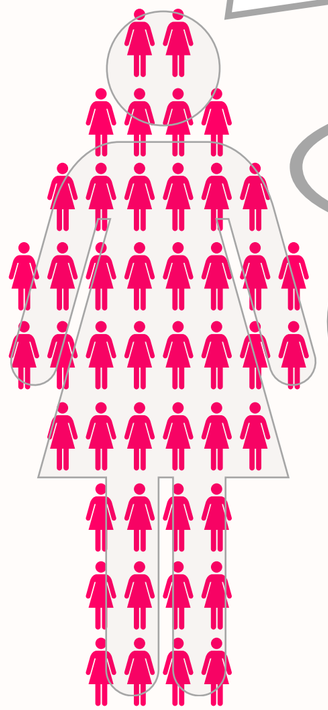
・相手からきらわれないように
・相手が離れていかないように
相手に媚びようとしがちです。

それでもだめだと、
「きっと他の人なら
受け入れてくれるはず」
と思って他の人を探そうとする人も。

不倫発生

そして不倫の繰り返し

15.これが「がんばっている、ふつうの女の子たち」



①「女のくせに！」
「女の子なんだから！」

②「私には価値がないんだ・・・」

③「でも、私を選んでくれる人なんて
いないかも。。。」

④「いいな～♪
私も王子様に会いたいな～♪」

⑤映画や絵本で、シンデレラとか
眠れる森の美女とか

⑥「もしももしも。
私を選んでくれる人がいたら
その人を逃したら次はないかも！」

「選んでくれる人なら誰でもいい！」

※その証拠に、「自分のタイプ」
と言っていたタイプの人とは
ぜんぜん違う人とおつきあい
したり、結婚したりする女の子は
とても多い。

⑦おつきあいとか、結婚とか

⑧心の中には常にこの感覚があるので、
おつきあいしていても、
結婚していても、
なにかあると
「自分に価値がないから
相手からきらわれた」
と思い込みがちです。

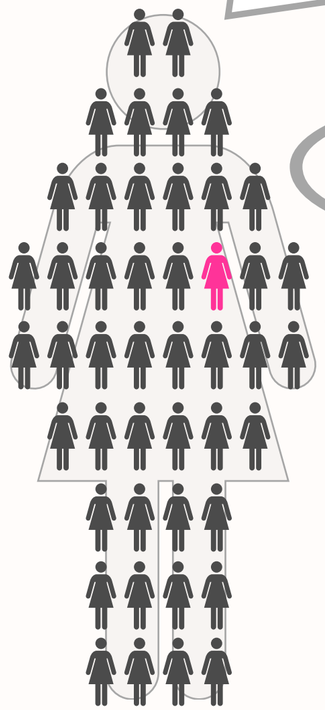
⑨・相手からきらわれないように
・相手が離れていかないように
相手に媚びようとしがちです。

⑩それでもだめだと、
「きっと他の人なら
受け入れてくれるはず」
と思って他の人を探そうとする人も。

不倫発生

そして不倫の繰り返し

16.あなたはここで、自分だけがこの状況にいると思っている



① 「女のくせに！」
「女の子なんだから！」

② 「私には価値がないんだ・・・」

③ 「でも、私を選んでくれる人なんて
いないかも。。。」

④ 「いいな～♪
私も王子様に会いたいな～♪」

⑤ 映画や絵本で、シンデレラとか
眠れる森の美女とか

⑥ 「もしももしも。
私を選んでくれる人がいたら
その人を逃したら次はないかも！」

「選んでくれる人なら誰でもいい！」

※その証拠に、「自分のタイプ」
と言っていたタイプの人とは
ぜんぜん違う人とおつきあい
したり、結婚したりする女の子は
とても多い。

⑦ おつきあいとか、結婚とか

⑧ 心の中には常にこの感覚があるので、
おつきあいしていても、
結婚していても、
なにかあると
「自分に価値がないから
相手からきらわれた」
と思い込みがちです。

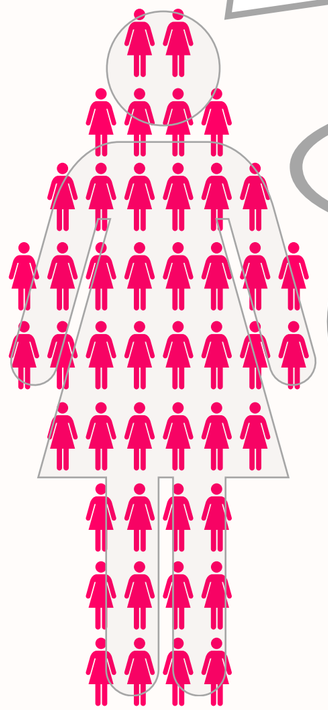
⑨ ・相手からきらわれないように
・相手が離れていかないように
相手に媚びようとしがちです。

⑩ それでもだめだと、
「きっと他の人なら
受け入れてくれるはず」
と思って他の人を探そうとする人も。

不倫発生

そして不倫の繰り返し

17.だけど、同じ状況にいる人はとても多い



⑤「女のくせに！」
「女の子なんだから！」

⑥「私には価値がないんだ・・・」

⑦「でも、私を選んでくれる人なんて
いないかも。。。」

⑧「いいな～♪
私も王子様に会いたいな～♪」

⑨映画や絵本で、シンデレラとか
眠れる森の美女とか

⑩「もしももしも。
私を選んでくれる人がいたら
その人を逃したら次はないかも！」

「選んでくれる人なら誰でもいい！」

※その証拠に、「自分のタイプ」
と言っていたタイプの人とは
ぜんぜん違う人とおつきあい
したり、結婚したりする女の子は
とても多い。

⑪おつきあいとか、結婚とか

⑫心の中には常にこの感覚があるので、
おつきあいしていても、
結婚していても、
なにかあると
「自分に価値がないから
相手からきらわれた」
と思い込みがちです。

⑬・相手からきらわれないように
・相手が離れていかないように
相手に媚びようとしがちです。

⑭それでもだめだと、
「きっと他の人なら
受け入れてくれるはず」
と思って他の人を探そうとする人も。

不倫発生

そして不倫の繰り返し

18.これが『全体の構造』

【 構造 】

【 構造から生み出される思考と行動 】

⑥「もしももしも。
私を選んでくれる人がいたら
その人を逃したら次はないかも！」

「選んでくれる人なら誰でもいい！」

※その証拠に、「自分のタイプ」
と言っていたタイプの人とは
ぜんぜん違う人とおつきあい
したり、結婚したりする女の子は
とても多い。

⑦おつきあいとか、結婚とか

【 構造から、繰り返し生まれる問題 】

⑧心の中には常にこの感覚があるので、
おつきあいしていても、
結婚していても、
なにかあると
「自分に価値がないから
相手からきらわれた」
と思い込みがちです。

⑨・相手からきらわれないように
・相手が離れていかないように
相手に媚びようとしがちです。

⑩それでもだめだと、
「きっと他の人なら
受け入れてくれるはず」
と思って他の人を探そうとする人も。

不倫発生

そして不倫の繰り返し

19.同じ構造から生まれるさまざまな『問題』

不倫以外にも、同じ構造を原因とするパターンはいくつもある。

・たとえば、歴代彼氏がずっとDVオトコだとか

・たとえば、毎回お付き合いする人が自分の父親くらいの年齢の人だとか

・たとえば、ホスト狂い、なども、同じ構造を原因とする内容かも

多くの人はこういうことを「好み」の問題だと言いますが、実際に自由に振る舞えるなら、DVオトコと付き合いたい人も、父親くらいの年齢の人と付き合いたい人も、ホストに貢ぎたい人もそんなに多くはないはずだと思いませんか？

そう思えるのであれば、他に選択肢がないから、しょうがなくそういう相手を選んでいたということに自分自身で気づけるかもしれない。

20.それは「その人の固有の問題」ではないのかも

そもそもの問題はこの「認識」にある。

なので、目の前の対人関係を考えるよりも、
この『誤』認識を修正する方が手っ取り早い。

21.『誤』認識が修正されれば

この 『誤』 認識が修正されて、
「自分には価値がある」と思えるようになれば、
別に誰かがそばにいてもいなくてもよくなるかも。

「自分には価値がある」と思えるようになれば、
誰もいなくても自分は大丈夫だと思えるようになるので、

- **「一緒にいたい人がいれば一緒にいればいい」し**
- **「一緒にいたい人がいなければひとりでいればいい」**

というだけのことになるかも。

22.原因はあなたの体質にも、性質にも、性格にもない

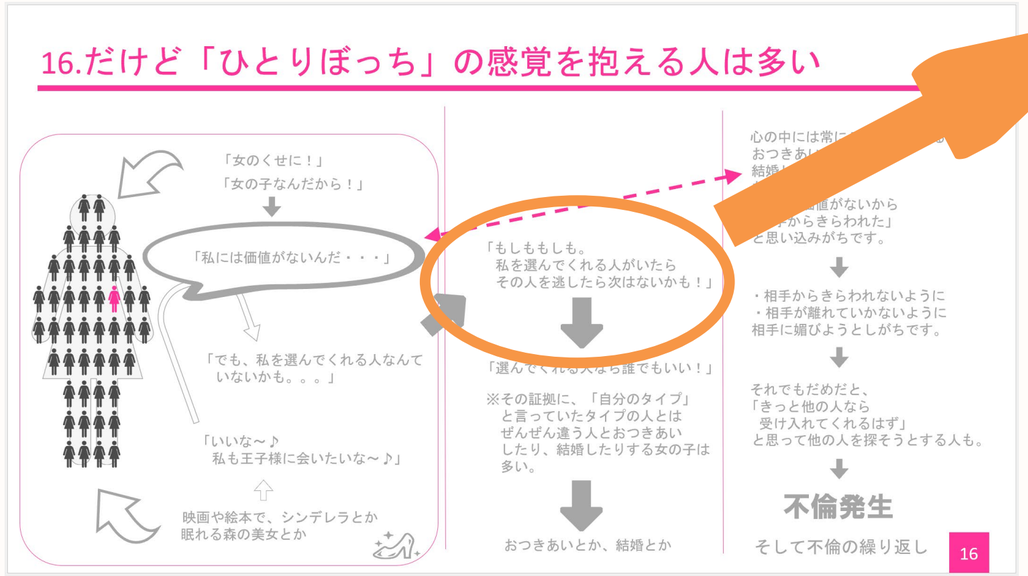
いずれにしても、この『誤』認識が訂正されて、
「自分には価値がある」と思えるようになれば、
別に誰かがそばにいてもいなくてもよくなりますよ。

その上で、

- 不倫を続けたければ続けたらいいし、
- DVオトコと付き合いたければ付き合えばいいし、
- 父親くらいの歳の人と付き合いたければ
  付き合えばいいし、
- ホストに貢ぎたければ貢げばいいし、

抜け出したければ「構造」から抜け出せばいい。

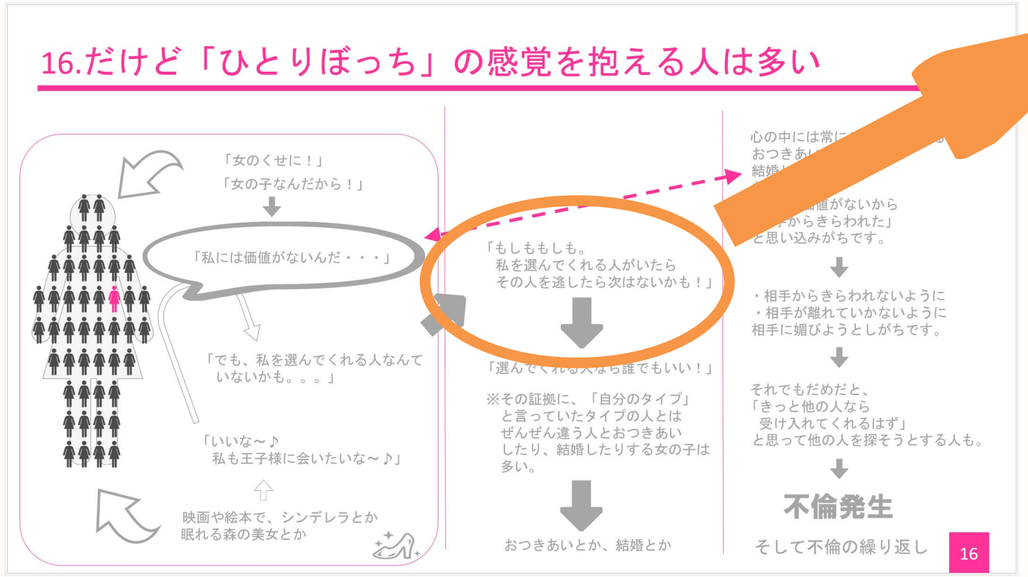
A.　さんのパターンは



ここが「今の勤務先」になったり、
ここが「彼氏」になったりする。

つまりつまり、
自分の外側にあるなにかによって、自分を補おうとするのがあなたのパターン。

A.　さんのパターンは



ここが「今の勤務先」になったり、
ここが「彼氏」になったりする。

つまりつまり、
自分の外側にあるなにかによって、自分を補おうとするのがあなたのパターン。

【要注意ポイント１】

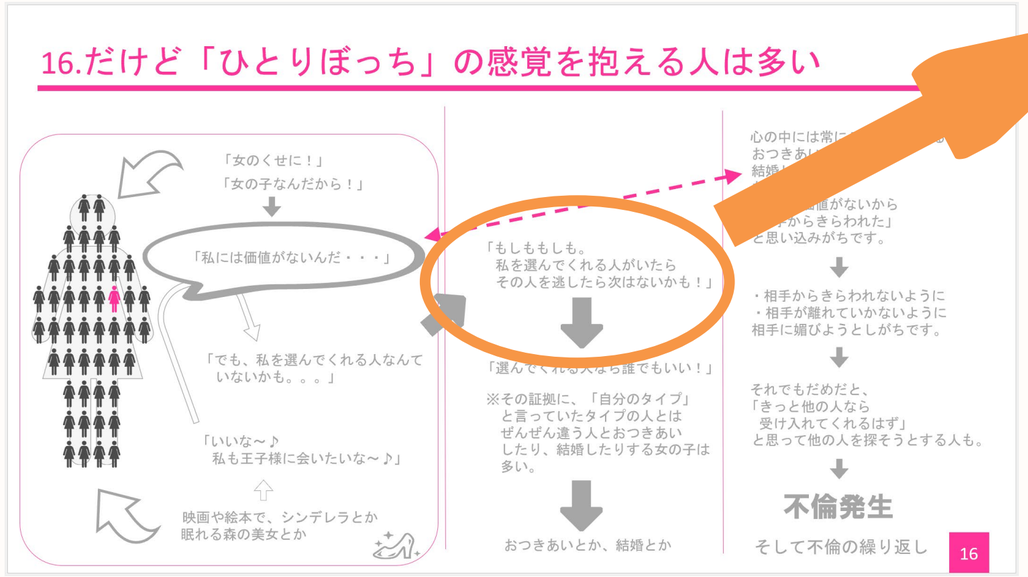
・「かわいいね」を連発されたりすると、ついついその相手のことを好きだと思うようになってしまう人も多いから気をつけて。

【要注意ポイント２】

・また、自分には自信がなくても、世の中一般の尺度で、「これは負けないだろう」と思える部分がある相手と一緒にいようとするようになる人も多いから気をつけて。

たとえば、自分よりものすごく
年上の人を相手にする、など。
↑
若さでは絶対に負けないから、
その部分を評価されていれば安心
できる。

B.　さんのパターンは

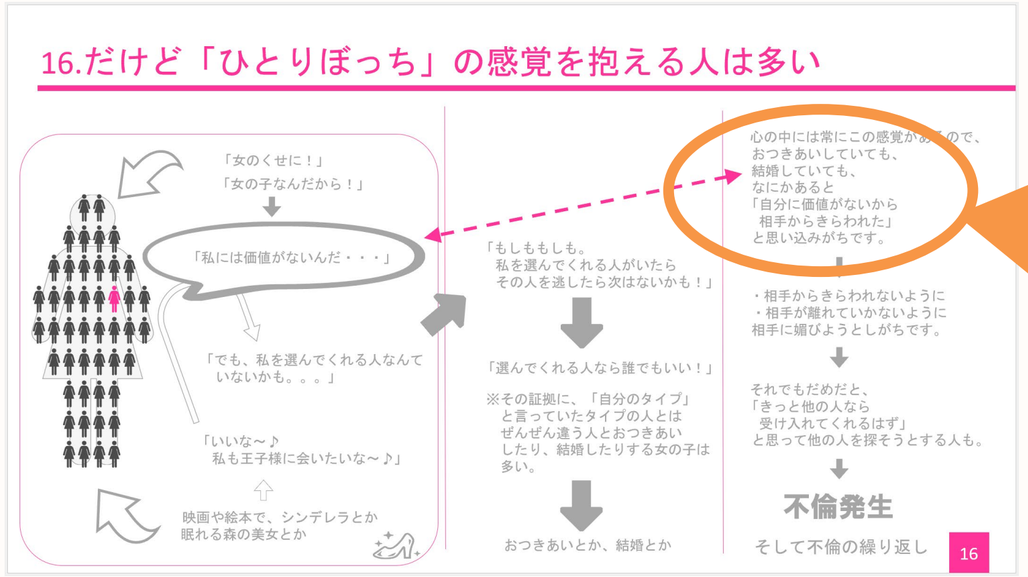


ここが「今の勤務先」になったり、
ここが「彼氏」になったりする。

つまりつまり、
自分の外側にあるなにかによって、自分を補おうとするのがあなたのパターン。

・そうなると、相手が主体になりますので、どうやったら相手から選んでもらえるんだろう？？？と相手（彼氏や勤務先の上司さんなど）の顔色を伺うことになりますね。

C.　さんのパターンは



相手が誰であっても
誰かに「選んでもらおうとする」だけでも、
自分の力は弱くなってしまいますが。

もしも仮に、相手から「選んでもらえた」としても
この部分があるので、

- いつまでたっても人目を気にすることになりますし、
- いつまでたっても自分自身が安定しないし、
- なにかあると相手のせいにしたり、会社のせいにしたり、
- 他の人や他の会社に目移りしちゃうことになるかも。

D.まぁ、要するに

まぁ、ほとんどの人がこんな感じになっているので、
これは別にあなただけがそうなっているっていう話ではないんです。

でも、今回せっかく自分のこれまでを振り返る機会があったわけですから^^

自分が選んでもらうにはどうすればいいのかを考えるのが世の中のパターンですが、

自分が「自分が関わるべき相手」「自分が関わりたい相手」を選ぶんだ、

って考えながら、例の取り組みもしていったらかもよ^^

というお話でした。

E.まぁ、要するに

自分以外の人になにかを求めるとろくなことにならない、というお話だし。

そもそも、誰かやなにかに執着したり、守ってもらおうとしたって、
そんな力がある人はいないですからね^^

「ずっとそばにいるよ」とかって言ってる人も、知らない間に死んだりするし^^

一方で、自分が生きてる間は生きていく必要があるわけで。

というわけで、自分の人生の主導権は、自分で持つのがおすすめです^^

応援してるぞ！^^
わかんないところがあったらいつでも言って〜♪