



実践講座

2022年11月

隠すと腐る。見せると魅力になる。 黒歴史をダイヤモンドに変える方法

脳と心の連携度合いにも関わる「隠しておきたい自分像」に対する見方を変えて
自分オリジナルの個性・魅力として表現していきましょう

① 自分の中で黒歴史（隠しておきたい過去・事実）はありますか？

めっちゃ Yes ・ No

→ Yes の人はどんな内容ですか？

No の人は本日のワーク終了です。

お酒の失敗が多い。飲み過ぎてとんでもないところにとんでもない格好で潰れているところを友人に救出されて、さらにタチが悪いのがそのまま復活して道ゆく知らない人に声をかけまくる…などなど。
記憶がないけれど大体飲んだ翌日に知らない人の連絡先が増えているので多分私、すれ違った人を逆ナンしている。
後日連絡が来ても覚えていない。
29歳の時に30代になったらここまで飲むのはやめようと思ったので今はない。



② 黒歴史を特定の誰かもしくは世界に公開したら、どう思われると予想していますか？

今までは「そんな子だと思わなかった」と引かれることが多かったけれど、自己開示しようと決めた後では
周りの人の反応がポジティブなものに変わったと思う。

→ その反応はイヤですか？

イヤ ・ 特に気にならない ・ その他 ()

③ 黒歴史を開示した際に、どう思われたいですか？

クライアントさんのお話を聞いていると、自分の黒歴史やカッコ悪いところを見ないように見ないように
したことで現実を荒らしている方が多いと感じているので、私のいろいろな失敗談を聞いて
「私の経験はそんなに隠すほどのことでもないんだな」と思ってもらって
自分と向き合うことが好きになる人が増えてくれれば嬉しいと思う。

基本的には、ドン引くでも好きになっていただくでも自由にとっていただいてOK。