メンタルケア ココロが軽くなる

一般社団法人
認知行動療法研修開発センター　理事長
大野　裕

Q 自分の悪い癖をなおす方法は

営業職32歳です。つい話を盛ってしまう自分に嫌気がさしています。決して人をだましてやろうと悪気があるわけではありません。癖のようなもので深く考えずに、同僚にはこう言えば盛り上がるだろうと事実を大げさに話してしまったり、取引相手には低く見られないようにと知らないことを知っているそぶりで話したりしてしまうのです。そうするとさらに嘘を重ねることになり、過去にはつじつまが合わなくなって嘘つきと言われたこともありました。そんな自分がどうしても好きになれず、最近は日増しに人と話すのが辛く感じるようになっています。できればこの悪癖を変えていきたいのですが、今からでも変われるものでしょうか。何から始めたらいいのでしょうか。

A 自分が動かなければ何も変わらない

悪気がないのに繰り返し小さい嘘をついてしまって、人間関係がうまくいかなくなるという状態が続いていると困りますね。そのような行動を繰り返している自分に嫌気がさすというあなたの気持ちもよくわかります。今からでも変われるものでしょうかと書かれていますが、今からでもこの悪い癖を変えたいという気持ちが本当にあるのであれば、まずご自分でどのような工夫ができるかを考えて、ご自分なりに工夫してごらんになってはどうでしょうか。

ご質問では、良くない行動だとはわかっているが悪気はないんだ、今からでも変わりたいと、ご自分の気持ちは書かれています。しかし、そのためにご自分がどのような工夫をされてきたのか、これからどのような工夫をされようとしているのかが、お手紙からはわかりません。そのうえ、何から始めたら良いのかと、ご自分の工夫を投げ出されたような質問をされているのも気になります。これでは、あなたが本心から変わりたいと考えていらっしゃるのかどうか、判断ができません。

もし、あなたが、自分自身の行動が好ましくないと本心で考えられているのであれば、そして嘘つきと言われたくないと考えていらっしゃるのであれば、まずご自分の行動を振り返って、どこからなら変えられるかを考えてみてください。そのうえで、ご自分で工夫して正直に行動するようにしてみてください。これは、他の人が判断することではなく、ご自分が判断することです。

地道な積み重ねこそがあなたを変える近道

また、自分が嘘をついたと気づいたときには、そのことをできるだけ早く相手の人に率直に話をして、間違いを訂正するようにしてください。そのような地道な対応を繰り返せば、まわりの人のあなたへの評価は変わってくるはずです。

大野裕先生監修のウェブサイト

「こころコンディショナー」https://www.cocoro-conditioner.jp 認知行動療法のエッセンスを日常のストレス対処やこころの健康に活用するためのAIチャットボットです。
YouTubeチャンネル「こころコンディショナー」 認知行動療法を使ったストレス対処のコツについて動画で解説しています。