

はじめに

はじめに

「何でもまわりのせいにする人」が増えている

「このミスをしたのは、私じゃなくて、あの人のせい」

「今、私が不幸なのは、親のせい」

「給料が安いのは、会社のせい」

「この失敗は、ちゃんと教えてくれなかった上司のせい」

「私がちゃんと働けないのは、政治が悪いから」

このように、トラブルの原因や責任を何でも他人や環境のせいにする人。あなたのまわりにも、一人は思い浮かぶのではないでしょうか。

私自身、傾聴ボランティアとして活動した時代を含めると20年以上「聴くこと」をライフワークとしてきましたが、近年、特に職場や家庭のなかで、こうした「他人のせいにする傾向」を強く持った人が増えてきているように感じます。

相手やまわりのせいにする本人自身は平然としているのですが、その責任や原因を一方的に押し付けられた、まわりの人は大変です。起きた問題やトラブルの責任を、自分がターゲットにされて背負わされてしまうのですから。正直、たまったものではないでしょう。

起こった問題やトラブルは、さまざまな原因があるものです。もちろん、トラブル

やミスを起こしたり、問題を抱えている本人だけに全責任があるものばかりではありません。相手や環境にも、それなりの影響や原因があることも十分にありえます。

問題なのは、自分の行動をまったく省みず、すべての原因や責任を外に求めてしまう姿勢です。

こうした思考の傾向を、この本では「他責思考」と呼びます。

他責思考の強い人の特徴

他責思考の強い人には、いくつか共通する特徴があります。

たとえば、こんな感じですよ。

◎失敗やトラブルが起きたときに、自分の非を認めず、他人に責任を転嫁する。

◎自ら問題解決に動くことがなく、いつも誰かがなんとかしてくれるのを待っている。

る。

◎言い訳が多く、被害者意識を抱えやすい。

近年、ネット界限でキーワードになっている「謝ったら死ぬ病」も、他責思考の派生形だととらえています。

「他責思考」は誰もが持っている

ここで1つ、誤解のないようにお伝えしておきたいことがあります。

「他責思考」は、特別な人だけが持っているものではありません。私たち人間なら、誰もが少なからず持ち合わせている思考の1つです。

なぜなら人は、本能的に自分の失敗や弱さから目を背けて自己を防衛する生きものだからです。違いは、その傾向がどのくらい強いか、ということです。

「他責思考」の対義語「自責思考」について考えてみると、よりわかりやすいかもしれません。

これは、文字どおり、あらゆる問題やミスの原因を「自分のせい」にしてしまう思考です。これも、人間なら誰もが持ち合わせているもので、自責思考が強すぎると、今度は自分を責めすぎて心を病んでしまうリスクも生じます。

私がおすすめる理想的な思考は、

「ほどよく自責、ほどよく他責」

というバランスが取れた思考です。

その理想形を目指すために、本人がどうすればいいのか、まわりの人がどのように対処すればいいのかを、本書でわかりやすく解説していきます。

「他責思考」が強い人は、なぜ損をするのか

他責思考が厄介なのは、その傾向にある本人が自覚しにくいという点にあります。無意識のうちにパターン化してしまっているため、指摘されない限り気づかないままになってしまいうことも多いのです。しかも、大人になればなるほど、周囲もそのことを面と向かって教えてくれなくなります。

つまり、無意識のうちに起こる自動的な思考パターンであるために厄介なのです。その要因やメカニズムについても本編で詳しくお伝えしますが、みんなが忙しい現代、相手に深い愛情がない限り、他責思考グセを指摘してくれることはありません。特に大人になればなるほど、難しいものになります。これも厄介な事態になることに拍車をかけています。

「他責思考」が強い人には、さまざまなデメリットが存在します。ざっと挙げると、次のようなものです。

- ◎自己成長の機会を失う。
- ◎人間関係が悪くなる。
- ◎チームを乱す存在になる。
- ◎ストレスが増える。
- ◎攻撃的な言動が多くなる。
- ◎変化への対応が遅れる。

本編で詳しく解説しますが、ここでは「自己成長の機会を失う」について少し触れておきます。

当たり前ですが、私たちは人間なので、失敗やミスはつきものです。完璧な

人なんて、そもそもこの世に存在しません。

私たち人間にとって、失敗やミスは、成長できる貴重な機会です。

「なぜ失敗してしまったのか？」

「なぜミスが起こってしまったのか？」

その原因を他責ではなく、自責、つまり、当事者意識を持って原因追究し、その改善策を自ら模索したり、人に教えてもらうことで、その人の成長につながります。

これは、社会人として大切な「自分をアップデートする力」です。

ところが、そのミスや失敗をすべて他責にしてしまうと、その機会を自ら放棄してしまうことになるわけです。その結果、その後も同じ失敗を繰り返してしまったり、頑張ることに虚しさを感じるようになってきてしまいます。これは、特に社会に生きるうえで、大きなデメリットです。

「失敗しても教えてもらえるのは20代まで」

と言われるように、年を重ねるほど、まわりが教えてくれることは少なくなってい

きます。他責グセが増長されて年齢を重ねてしまうと、自分がどんどん生き苦しくな
ってきてしまいます。

では、なぜ人はそのように大切な成長の機会を手放してしまうのでしょうか？

そこには、心理的な防衛反応の他にも過去の経験、育った環境などが複雑に影響し
ています。本書では、そのメカニズムについても詳しく解説していきます。

「ほどよく自責、ほどよく他責」を目指した 心理的なアドバイス、大公開

本書では、他責思考を生み出す心理的メカニズムとその対処法について、当事者と
まわりの人、という両面の視点から詳しく解説していきます。

本書の流れは次のとおりです。

◎第1章 相談事例から見る「他責思考」のパターン

私がカウンセラーとして相談を受けてきた「他責思考」に関連する事例を取り上げます。プライバシー保護の観点からお名前はすべて仮名で、環境構成も本質に差しさわりのない範囲で変更をしています。実際にご相談のあった事例を紹介します。

◎第2章 「他責グセ」の人の心の中では、いったい何が起きているのか

心理的な視点から「他責思考がクセになってしまう要因」や「他責グセのある人の特徴」について詳しく考察していきます。

◎第3章 他責グセの人が増えている理由

近年、なぜ他責グセの人が増えているのか。その背景について考察します。

◎第4章 他責思考がもたらすデメリットと影響

先ほども少し触れましたが、他責思考で生きることのデメリット、悪い影響、損していることを具体的に解説します。

◎第5章 もし自分が「他責グセ人間」かもと思ったら

自分では気づきにくいはずの「他責グセ」にちよつと気づいた、という勘のいい人に向けて、他責グセをどのように改善していけばいいか、理想の「ほどよく自責、ほどよく他責」の思考パターンを習得するコツについて解説します。この章をちよつと読んでみようと思った時点で、すでに、その方の他責思考は弱まっているはずですよ。他責思考が強い人ほど、読みたくないと思う章かもしれません。

◎第6章 「他責グセの人」との上手な付き合い方

他責グセがある人とかかわっている人に向けて、彼らとうまく付き合い合っていく方法や、穏やかに他責グセを修正してもらうためのコツをアドバイスします。

繰り返しますが、「他責思考」は誰もが持っている思考です。それが強いかどうかです。

他責グセの強い人に振り回されている人にはもちろん、無意識のうちに湧き出ている自分の「他責思考」に気づき、改善するヒントを書きました。

本書があなたのこれからの人生に少しでもお役立ていただけることができたなら、著者として、これほどうれしいことはありません。

2025年8月

小日向るり子

第1章 相談事例から見る 「他責思考」のパターン

- ◎ 職場や家族に潜む、「他責思考」の人たち 24
- ◎ **【CASE1】**私が不幸なのは、すべて親のせい——桜井明子さん（仮名・40代） 25
- ◎ 煩わしい人間関係から解放された派遣社員生活 26
- ◎ 父親との確執 27
- ◎ 派遣先の会社の悪いところが目につき、転々とする日々 28
- ◎ 働き続けられない原因は親にある!? 30

◎恋愛がうまくいかないのも親のせい!? 31

◎【CASE2】すべて会社が悪い——浅原道子さん(仮名・50代) 32

◎会社には不満しかないが、自分が辞めたら会社がつぶれる!? 34

◎【CASE3】すべて政治が悪い——田中洋平さん(仮名・40代) 35

◎政治系動画に触発されて 36

◎【CASE4】「運」が悪い——伊藤翔さん(仮名・20代) 38

◎ギャンブルで借金は、親の遺産!? 39

◎【CASE5】異性を敵対視する——鈴木陽介さん(仮名・30代) 41

◎「女性専用車両」をきっかけに、女性を敵対視 42

◎【CASE6】スピリチュアルに傾倒——梅田美恵さん(仮名・30代) 44

◎興味本位で行った「占い師」からの指摘 45

◎【CASE7】「病気だから」——篠原美保さん(仮名・30代) 48

◎適性テストでの勝手な思い込み 49

◎親に負担をかけつつ、「病気だから仕方がない」 50

◎人間の心に必要な思考 52

第2章

「他責グセ」の人の心の中では、
いったい何が起こっているのか？

- ◎他責思考がクセになる要因 56
- ◎他責思考の固着要因は2タイプ 57
- ◎「合理化」一辺倒の防衛機制——他責思考の固着要因① 58
- ◎「防衛機制」の難しさ 62
- ◎「他責グセ」は、すぐに指摘できない 64
- ◎過剰な自己保護——他責思考の固着要因② 65
- ◎「他責感情」の対義語「自責感情」とは何か？ 67
- ◎「他責グセ」のある人の7つの特徴 70
- ◎謝ることができない——「他責グセ」のある人の特徴① 71
- ◎自分より弱いものに対して強い攻撃性を持つ——「他責グセ」のある人の特徴② 73
- ◎なぜ親を責めやすいのか？ 74
- ◎正義をふりかざす——「他責グセ」のある人の特徴③ 75
- ◎変化を嫌う——「他責グセ」のある人の特徴④ 76
- ◎根本的な解決にならない、ストレス発散の2つの行為 78

- ◎身元を明かすことを嫌う——「他責グセ」のある人の特徴⑤ 79
- ◎スピリチュアルに傾倒する——「他責グセ」のある人の特徴⑥ 80
- ◎「善意の暴走」の危険性 81
- ◎無知——「他責グセ」のある人の特徴⑦ 82

第3章 「他責グセ」の人が増えている理由

- ◎保身の時代——他責グセの人が増えている理由① 86
- ◎行きすぎた「あなたらしさ」——他責グセの人が増えている理由② 88
- ◎ネットの台頭——他責グセの人が増えている理由③ 90
- ◎承認欲求が満たされても、不満は生じる 93
- ◎高齢化社会——他責グセの人が増えている理由④ 95
- ◎「年功序列」という価値観の弊害 %
- ◎他責思考の人のストレッサーとなる高齢者 98
- ◎就職氷河期と人口ボリュームゾーン——他責グセの人が増えている理由⑤ 101
- ◎団塊の世代と就職氷河期の対立構造——他責グセの人が増えている理由⑥ 103
- ◎論破の賞賛——他責グセの人が増えている理由⑦ 104

◎目に見えないもの、数値化しにくいものに全責任を転嫁する

106

◎貧富の差の拡大——他責グセの人が増えている理由⑧

109

第4章

「他責思考」がもたらす デメリットと影響

◎自分で気づきにくい

114

◎孤立していく——他責思考グセの残念な影響①

115

◎「気」を軽く見てはいけない

117

◎自己成長が鈍化する——他責思考グセの残念な影響②

118

◎怒りの感情に支配される——他責思考グセの残念な影響③

120

◎思考力の低下——他責思考グセの残念な影響④

122

◎メンタルヘルスの悪化——他責思考グセの残念な影響⑤

124

◎ネット世界は、孤独感を癒してくれるか？

125

◎「孤独」が陥れるメンタル不調

127

◎昼夜逆転生活のリスク——他責思考グセの残念な影響⑥

128

第5章

もし自分が「他責グセ人間」かもと思ったら

- ◎「他責グセ」は気づきにくい 132
- ◎「痛み」は誰かに代わってもらえないことを知る 133
- ◎どんどん頼る 135
- ◎気づいた自分を認める 137
- ◎自分をいたわる——「過剰の自己保護」との違い 139
- ◎自己犠牲は優しさではない 141
- ◎自分に声をかけてあげる 142
- ◎ナルシスト側に寄せてみる 143
- ◎「自己解決ができないか」を考えてみる 146
- ◎解決策に集中する 147
- ◎認知を変えてみる——リフレーミングの効用 148
- ◎リフレーミングの練習 150
- ◎自責と他責が半々になるように意識してみる 153
- ◎昇華させる 155

第6章

「他責グセの人」との

上手な付き合い方

◎ 他責グセのある人とかかわる人が、事前に心得ておきたいこと

160

◎ 相手の存在を認める

162

◎ 謝罪を恐れない——相手のレジリエンス力を信じる

164

◎ コーチングにおける「質問スキル」を活用する

167

◎ 手本を示す——ありがたいの実践

169

◎ 相手の利益を取り除く

172

◎ 社会的支援につなげるアプローチを行なう

174

◎ 妄想が入ってきたら、医療機関の受診を

177