

# 【① 同じ失敗を繰り返す】



なぜ同じ場面で怒り、同じ言葉で傷つくのか。  
問題の多くは、「今」起きているわけではない。

【② なぜ繰り返すのか】



その怒りは、  
本当に  
『今の上司』に  
向けたものかな？



えっ？



理由はもっと古くて、  
深いところにあるはずだ

今の出来事は、  
ただの引き金に過ぎない。

### 【③記憶の起点】

深いところ……？

トラウマや  
コンプレックスは、  
突然生まれるものじゃない

じゃあ、  
どこから……

すべての感情には、  
最古の起点が存在する。

【④ 最初の関係性】



必ず  
『最初の誰か』との  
関係から  
始まっているんだ



初めて誰かと  
コナと  
比較された、  
あの時……

そう、  
一番最初の  
コミュニティだ

家族や最初のライバルが、  
心に種を落とす。

# 【5 感情の発生】



# 【⑥ 未完了の状態】

解決できなくなった  
かった感情は、  
消えずに残る

それが  
『未完了のまま』  
のトラウマだ

心の奥底に  
沈めたままに  
していたんだ

終わっていない感情は、決して消滅しない。

【7リベンジ行動】

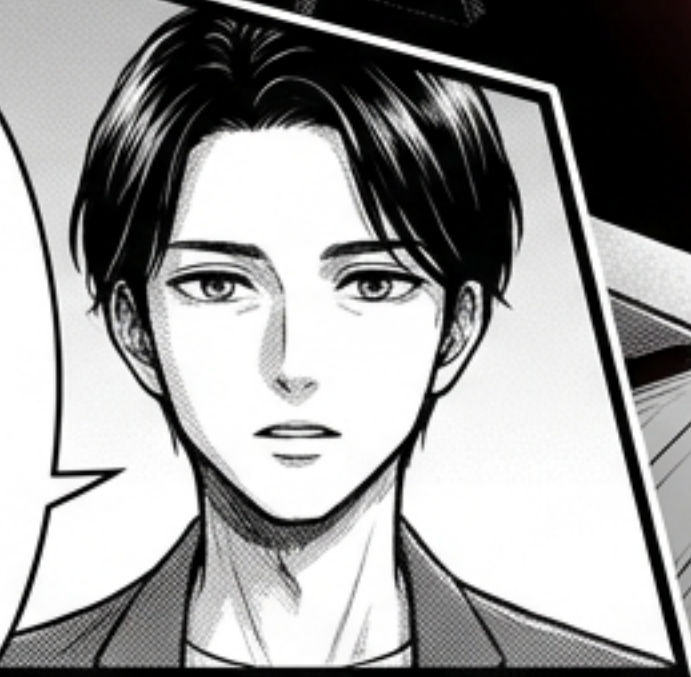
だから俺は、  
過剰に認められよ  
としていたのか！

過去への  
無意識の  
リベンジ……

ガッ  
ガッ  
ガッ

トラウマとは過去の傷ではなく、  
決着がついていない状態である。

勝てなかったから、  
勝とうとする



でも、その  
リリベンジは  
永遠に終わらないよ

本来の相手では  
ない人に、  
決着をつけようと  
しているからだ

どうして……?

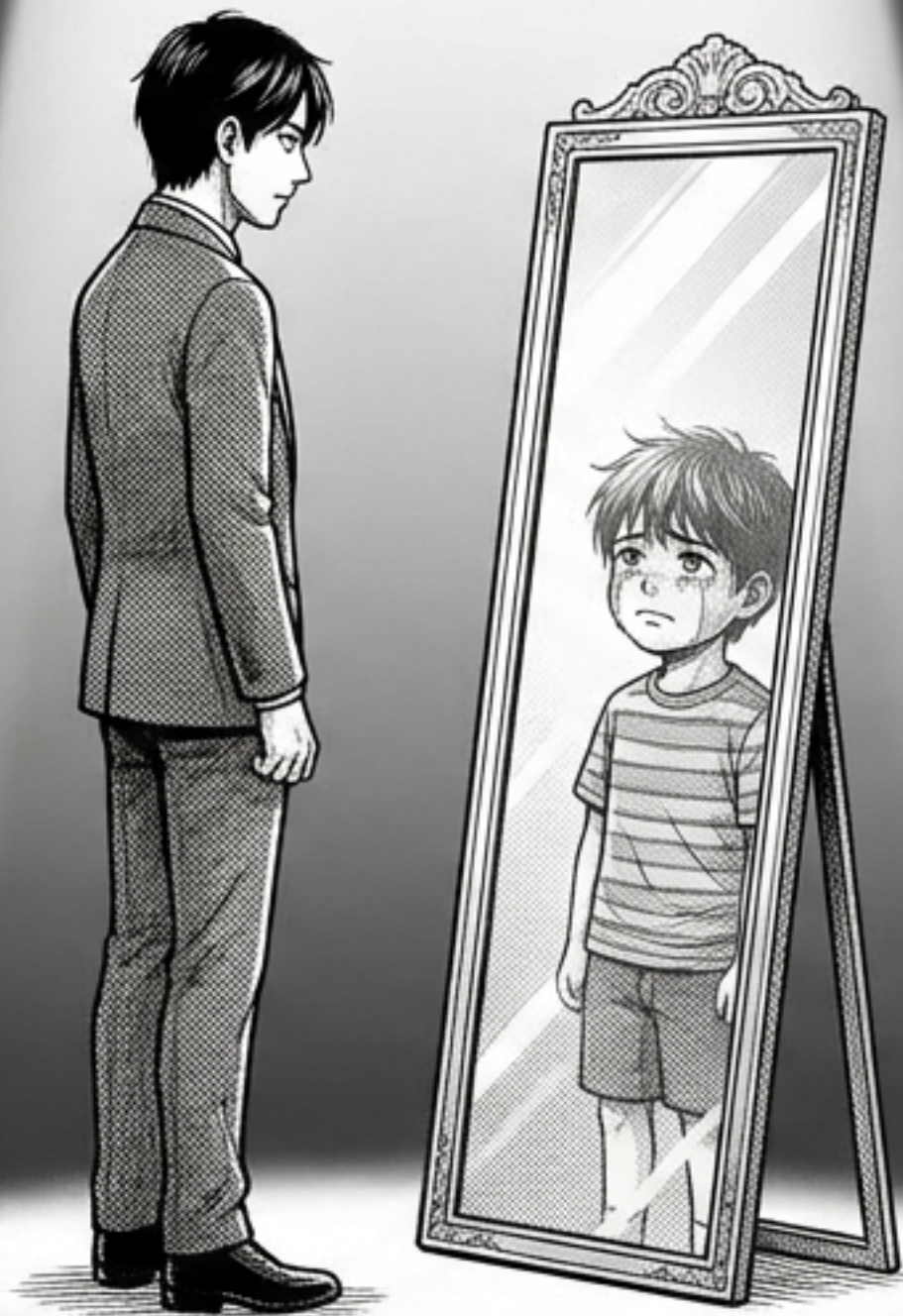
違う場所で、違う人で  
取り返そうとしても無意味である。

## 【8 宛先違い】

## 【9 向き合おうべき相手】

誰に対して、  
何を感じ、  
何が欲しかったのか

ごめんな、  
ずっと放置してて



俺が向き合おうべきは、  
今の人たちじゃ  
なかった

本当に必要なのは、過去の正当な認識。

そう、  
ただ正しく観て、  
理解する

許すでも、  
忘れるでもない

ここで、  
終わらせよう

終わらせるのは他人ではない、自分自身だ。

【10 終わらせる決断】

# 【11 過去との再構築】

過去の出来事自体は  
変えられない

でも、  
過去との関係は  
変えられるんだね

それが  
『決着』だよ

過去との関係が変われば、現在の反応が変わる。

【12 再定義】



もうトラウマは  
敵じゃないね



ああ、  
ただの  
『未完了のサイン』  
だった



コンプレックスは  
君の起点だ

正しく終わらせれば、それはただの歴史になる。

# 【13 現在の变化】



ご指摘ありがとうございます、  
すぐ修正します



もう、  
過剰な反応は  
起きない

心の中が、  
すごく静かだ

過去から解放され、  
現在を生きる。

【14 結び】



これからの未来は、  
自分で選ぶよ

ああ、  
過去はもう終  
終わった

物語は  
終わったかな？

過去に縛られないあなたが、そこから始まる。