

人生の課題

20240803

エリー



—

目次

1、概要	1
2、詳細	2
3、クリアまでの過程	4
4、鏡になってももらえないタイプ	5
5、杞憂とムードメーカー	7
6、できなくても必要と知っているだけで効果がある	8
7、アウトプットの効果	9
8、孤立していくケース	10
9、クリアできない原因	11
10、一般と特殊	12
11、自由の代償	14
12、自由選択との関係	15
13、行動に落とし込むなら	16
14、占い師のタイプ	19
15、身近な人間関係に置き換える	20
16、職場なら	22
17、ナパンとの関係	23
18、傾聴では解決しないことがある	24
19、幼児性	27
20、推し活なら	28
21、対応は周りの影響を受ける	29
22、個人主義の限界	30
23、今と昔	31

1、概要

人生の課題は大きく2つある。

- 1、反応を返す
- 2、落ち着く

真逆の態度が

- 2 疑って被害しゃぶり
- 1 むすっと無言

本人の意識では「精一杯我慢して周りに合わせてる」だろう。

周りに取っては、「安心できるように好意的な態度を示し、妄想で判断しないができてない幼稚な人」になる。「雰囲気悪くしている原因はあなた!」と思われてる。

2、詳細

1 を更に分けると

1-1 感情をだす

1-1-1 ポジティブ

1-1-2 ネガティブ

1-2 状況を伝える

1-2-1 自分の状況

1-2-2 相手の状況

になる。

2 を更に分けると

2-1 自分について

2-2 相手について

2-3 環境について

になる。

1-1-1 ポジティブ

嬉しい。楽しい。ありがとう。

そういう気持ちを素直に言う。

1-1-2 ネガティブ

悲しい。辛い。怒っている。

そういう気持ちを素直に言う。

ポジティブは言えるけど、ネガティブだせない。

ネガティブは出るけど、ポジティブ言えない。

いろいろある。

1-2-1 自分の状況

「今、緊張しすぎて余裕がないから無愛想だけど、あなたに怒ってるわけじゃないよ」とか、自分について伝えて周りを安心させる。

1-2-2 相手の状況

相手がしていることを見て、フィールドバックする。仕事で部下をもったら問われる。

2-1 自分について

自分が失敗したとき、後悔しても、しなくても変わらない。淡々とやるべきことをやる方が、周りの信頼も上がる。

2-2 相手について

相手に確約させない。「絶対にできるのか！」と詰め寄らない。

2-3 環境について

情勢が分からなくてもオタオタせず、タイミングをはかれる。

3、クリアまでの過程

人によって得意/苦手がある。

真逆のベクトルで、両立が難しいスキルもある。

もし、的確にダメなところをフィードバックする上司が、自分の状況を言わない人で、無表情だったら「怒ってるのかな？」と思うよね？

基本的に機嫌のよい人で、叱りつつも成長信じてたら、受け止められる。

上司は部下を把握する責務があるから、反応を返してくれないと困る。だから分かりやすい部下が好かれる。

しかし、部下が上司を把握する必要はない。職務上の秘密もあるので、言えないこともある。

昔は、部下が上司に好意を示して安心させようとしていた。
大人なら「落ち着く」をクリアしていて当たり前だったからだ。

今は、安心させることも上司の仕事になってしまった。
大人だけど不安で仕方がない人が増えたから。

4、鏡になってももらえないタイプ

「そこがダメだよね」と指摘されると、「あなただってここが悪い！」とマウントとらずにはいられない弱いタイプは、指摘してもらえなくなる。

たとえば子どもに「忘れ物はよくないね。寝る前に確認しようね」といって、

「はい」と素直に聞くのと

「ママだってこの前忘れたじゃん！」と言うなら？

実の子でも腹立つのに、他人の部下にやられたら、「こいつに注意するのはやめよう」なる。

自分の問題点を話している時に、相手の問題点にすり替えて、言い返してくるタイプは、感想を言われなくなる。自分について知る機会が減る。

立場が入れ替わっても同じ。

嫌われている上司に情報は集まらない。

恐れられているが、尊敬されているなら集まる。

失敗は誰でもあるが、素直に認めて改善しようとしなない場合、「勝手にすれば」と見放される。

5、杞憂とムードメーカー

「2、おちつく」ができない典型的な悪い例。

感じのいい人なら聞けるが、当たりのきつい人は聞けない。

どこにでもいる当たりのきつい人が原因で、仕事を転々とする。

対して、相手がどうであろうと、落ち着いて対処できる人は、どこにしようと自分が望む環境を作っていける。

感じのいい人を求めて転々としなくても、自分が感じのいい人になって周りの対応を変えていく。

そこまでできる人はなかなかいないけど、ムードメーカーと呼ばれるタイプはそんな感じ。

6、できなくても必要と知っているだけで効果がある

全部できなくても、指標を知っているだけで違ってくる。

得意と苦手が分かれば、向いている環境が分かる。

他人の指摘ばかりする人。

自分を責め続ける人。

いろいろいるけど、指標に当てはめて、できてるか、分析するだけで解像度は上がる。

7、アウトプットの効果

読み書きする効果は、「悔しかった出来事を繰り返し思い出して悔しくなる」みたいな堂々巡りの思考から抜け出せる点にある。

紙に書きだして対象化する。

そして、このできごとの原因は、「うまく反応できなかったから?」「落ち着いて対応できなかったから」と自分に問いかけて、答えていく。

8、孤立していくケース

人に愚痴って感情のゴミ箱にする。根本的に解決してないから何度も愚痴る。

読み書きしない人の典型的な悪いところ。問題が前進しない。ずっと堂々巡りして同じところにとどまる。

本人には重大でも、進歩がないから、周りは飽きてくる。

そして孤立していく。

9、クリアできない原因

いっけん、知能の低さが堂々巡りの原因に見える。

考える力がないから進歩がない。バカに生まれたら救われない。

でもたぶん、そうじゃない。

「行動力がない」が原因。

だから賢くても口だけで動かないから、「次はどうしよう」というアイデアがでなくて、ずっと文句をいい続けている。

10、一般と特殊

その問題は、
自分の特性ゆえに起きているのか？
あるあるなのか？

たとえば、
「歩くと吐く」は、わたしの特性ゆえに起きてることで、医者も「聞いたことがない」という。

つまり、他人に答えを求めても解決しない。

吐く条件を特定して、避けるなり、覚悟してやるなり、決断が問われる。

あるあるなら、ググれば答えはでてくる。

気圧が下がると頭が痛い。
対処法は？

「気圧下がる 頭痛 対処法」で検索すれば分かる。

「一般論としてやった方がよいテクニック」もググればでる。

でも男性 A と女性 B の関係で問われることは、個性的であるほどググってもでてこない。

A は、どういう人で、どうしてほしいのか？

自分 B は、どうしたいのか？

手がかりが欲しいから、占いに頼る。

普段の観測から、当てはまるなら信じる。

みんな同じ対応を求められて、男なら、女ならと決められていたら、「常識」を共有しているから他人がやり方を教えられる。

自分の感覚に従って選択できるなら、相手も相手の感覚で選択するから、第三者にやり方を聞いても分からない。

自分で模索するしかない。

だから自由恋愛が難しくなる。

11、自由の代償

つまり、「自分らしくある」なら「他人に代わりに考えてもらえない」から「自力で解決する力が問われる」ので、実行力のない人は行き詰まる。

自由を謳歌できるのは、自力で試行錯誤して、関係を調整できる人だけなのだ。

自力でできないなら、やり方決められて従う方が楽。

辛かった話を永遠に愚痴っていて前に進まない人に、「人とはこうあるもの」という常識を共有しているなら意見できる。誰でも同じことを言うからだ。好き嫌い関係ない。

しかし、その人の感覚を聞き取って、どうしたいか寄り添う必要があるなら手間隙かかる。興味のない人にはやらない。好きに限る。

12、自由選択との関係

全員自由にしたら、

- 1、実行力がなくて、自力で解決できない
 - 2、好かれないから時間を割いてもらえない
- は困るのだ。

自由だと困る人には、やるべきことを定めて、好き嫌いに関係なく同じ価値観で意見する仕組みが必要になる。

誰しも、自由に生きたいさ。

でも、生きていくうちに、自由だと行き詰まる人も出てくる。

今は、自由だと困る人を吸収する共同体がない。

わたしが考えた共同体では、

- 1、反応を返す
 - 2、おちつく
- のクリアを目指す。

それが占いから学んだ価値観だから。

13、行動に落とし込むなら

もう少し深掘りするなら、

1、笑顔で挨拶

2、感謝を伝える

みたいな「好かれる法則」「モテるテクニック」に、お互いが従っているなら、「外部の価値観」に従っている状態。

自分の感覚ではなく、あるあるに従っているから、大外れがない。

「あるべき姿」に対して、「本当の気持ち」「本当のわたし」みたいな話がよく出てくる。

たとえば、お土産を渡されたら、「嬉しい。ありがとう。早速、分けて食べますね」は模範解答じゃん？

でも「バームクーヘン？ 誰が切るの？ 誰が皿を洗うの？」が本音なら？

「わたしはバームクーヘンを切るのも洗うのも嫌です！」と本音を言っても、いい関係を築くのは至難の技だよね？

相手は「せっかくお土産を買ってきたのに喜ばないなんて感謝が足りない！」と怒るだろう。

「わたしやりません！」と言われて、代わりに押し付けられた弱い人は「なんでわたしが」
思う。

感じることが、菩薩のように清らかでもない限り、本音を出したらたいがいぶつかる。

コミュカ高いなら、「バームクーヘンおいしいですよ。でもすぐに食べられない人もい
るから、今度から個別包装で消費期限が長めなお土産を選んでくれると嬉しいな」と言
う。そして今回は切って配る。

柔らかく言われて分かるタイプなら、それで丸く収まる。

繰り返すなら？

たとえば営業の新人で、先輩から「お土産は個別包装が基本だろ。誰が切るの？ 誰が
皿を洗うの？ 事務に迷惑だろ。頭悪いよね」と言われたら、記憶に残って二度とやら
ないかもしれない。

柔らかく言うのが得意なタイプは、きつく叱ることが苦手だ。

察しの悪いバカの相手をしてくれるのは、きつくハッキリ言える人なのだ。

言われて「自分が悪かった」と反省せず、「バームクーヘンを選んだ訳をきいてくれても
いいのに！」といつまでも憤るタイプもいる。察しが悪くて幼稚なタイプ。

事情を察することができず、自分の言い分を聞いてくれないと気が済まない二十歳過ぎの大人は、肯定的に聞いてくれる人しか受け付けない。

たいがい金だして愚痴ることになる。

カウンセラーやキャバクラなどだ。

そこで「あなたは悪くない」と言われれば納得するが、根本的な解決にならない。だからまた金を落としに来てくれる。

14、占い師のタイプ

占い師も2通りある。

1、金のために解決にならない寄り添いして、リピーターにさせる。

2、解決したら来なくなるとしても、決断する手伝いをする。

儲かるのは1だが、わたしは嫌だ。もう占いじゃないもん。愚痴を聞くところに行ってしまう。

寄り添い続けてタイミングが来るのを一緒に待つヒーラータイプの占い師もいるが、わたしはそうではない。

15、身近な人間関係に置き換える

話を最後まで聞かないタイプに

「バームクーヘンおいしいですよ。でも個別包装の方が……」言うても、「バームクーヘンおいしいですよ」しか聞いてない。

「喜んでくれた。また買ってこよ！」となってしまう。

最初の一言しか耳に入らないなら「個別包装にしろ」言う方がよい。

そういうところが、

どんな相手で、どうしたらいいのか？

「長文読解できないから、一言で言わないとダメ」とかね。

それに対して、

「自分はきつく言うことがつらくないのか？」

とかが相性。

親子でも、上司と部下でも、友だちや恋人でも、組み合わせはいろいろ。

理解力が高い場合は、「個別包装にしろ！」と簡潔にズバリ言われるときつく感じる。「言い方」にこだわる。

「自分は長く話すのに、一言で言われないと分からない」みたいなアンバランスがあると、周りから理解されにくい。

特徴を個別に1人ずつ確認して覚えて対処するのは、とても大変。

16、職場なら

一般論で一括管理するなら、管理職はハードルが下がる。

しかし、個性を尊重して、特徴に合わせて管理するなら、めちゃくちゃハードルが上がる。

上がったハードルに見合った給料を出すなら、部下が優秀で売上をたくさん出してないと無理。

「難しい特性をもっているが、フォローしても人並み以下の稼ぎ」で、個別に特性に対応できる有能な管理職を雇うことは難しい。

管理職が高度な仕事の割りに安月給で我慢するか、

労働者が、管理職がたくさん取るから安月給で我慢するか。

問題があると解決するまで我慢問われる。

17、ナパンとの関係

自分で解決する力もないのに、自分らしさや自由を求めたら、行き詰まって孤立して追い詰められる。

だから解決できる人に金で自由を買わせる。

解決できないが、従う気持ちのある人は、同じ価値観に従って一括管理する。

わたしはずっと「新しい価値観とは？」を模索している。

18、傾聴では解決しないことがある

傾聴だけで解決できない理由は、

「バームクーヘンを選んだ理由」が、「限定商品で二度と手に入らないものだったから、みんなに食べさせたかった」だとして。

傾聴してる側としては、

「そうなんだね。特別だからみんなに食べてもらいたかったんだね」と肯定的に聞いたら、気持ちが収まって相手の話を聞く余裕が生まれることを期待する。

そして「でも切るのも、皿を洗うのも大変ですよ」と理解を示して、「次からは個別包装を選ぶ」をしてほしい。

でも傾聴したら、

「なのになんだ。あの事務の態度は。こっちの気遣いをまるでわかってない。だいたい前から気に入らなかったんだ」といつまでも愚痴が止まらないケースが出てくる。

家族のお土産じゃないんだからそんな基準で選ぶな。

「悪いのはおまえだろ！」と突き詰めて対決が必要になる。

「対決して根性を叩き直す」は、めちゃくちゃパワーが必要になる。

一般論で「お土産の常識は個別包装！」と押し付けられるなら可能だが、

「自分の感性を生かす」を前提にされたら、「バームクーヘンが食べたい人だっているでしょ！」と平行線になる。

職場で「お土産は個別包装包装にすべきか？」の議論してたら、本業する時間がなくなる。

「気遣う気持ち」を表すためにお土産を持ち帰るのだから、

「相手に負担がかかるものはNG」あたりが正論だ。

「特別より負担のなさ」が大事。

150点も0点もいるお土産より、みんな60点の方がいい。

場所が会社で、他人の集まりだから。

本当にやりたいことを叶える場所ではないから。

逆に恋人のお土産なら、「本当に欲しいものを選べ」という話しになる。

どっちも「自分がよい」ではなく、「もらって嬉しい」は変わらないけど。

19、幼児性

「自分があげたいもので喜んでもらえる」と思うのは、相手に感情や意思があることを考えられない幼児の発想。

「やりたいことをして喜ばれたい」「本当の自分を受け入れられたい」は、「相手も相手がやりたいことしたいよね」で打ち消される。

だから恋愛はエゴとエゴのしのぎ合い。

自分がやりたいことが、
相手がうれしいことである。

それは理想。

20、推し活なら

たとえば、アーティストとファンなら？

アーティストは、受け手の気持ちも配慮する。努力も工夫もする。

なにもしないでありのままを受け入れられてるわけじゃない。

期待をこえてくるから続いている。

才能があっても、「相手無視」なら、だんだん嫌われる。

相手に迎合しても嫌われる。

だから、「気遣う」と「自分を持つ」のバランスという話。

21、対応は周りの影響を受ける

「個別包装が常識だろ！」と端的にきつく叱る人は、柔らかく言っても伝わらないバカばかり相手にしてきた経緯があるのかもしれない。

みんなバカだから、「簡潔にしつこく繰り返す」を身につけた結果、「あたりの強い嫌な人」になってしまったのかもしれない。

なぜなら、ダメなことを止めさせる必要があるからだ。

分かっている人に怒ってしまっても、「大切だから言っている」くらいに軽く考えて落ち着いていられるからだ。

人生の課題をクリアしてたら「アホを前提に一括管理してるだけなのね」と流せる。だからきつく言われても「はい！」と受け流せる。

22、個人主義の限界

背景まで深掘りして、一人一人丁寧に接していたら、人生が終わってしまう。

自分の人生を生きるために、
他人の人生に深入りしない。

自由だから許される。

そして、自力で解決できない人は、見捨てられる。

自由は決して万能ではない。

自力でやる自由はあるが、
支援される権利はない。

23、今と昔

昔は危険が多かったから、早熟にならざるを得なかった。

順調に成長すれば、15歳くらいで人生の課題をクリアして、大人として振る舞えた。

現代は危険が少ないため、40過ぎても人生の課題をクリアできてない人が多い。

わたし自身は50歳過ぎてからできるようになってきた。それでもたまに動揺してしまう。

幼くて、人生の課題をクリアできてない人ばかり集まる学校が一番きつい。

人生の課題をクリアしていて、ムードメーカーになってくれる「大人」がいる職場だと働きやすい。

自分がムードメーカーになれる人はどこに行っても楽園にできる。

被害妄想で悪く取って、むすっと無言な人はどこにいても地獄に変えてしまう。

それなら「ムードメーカーが、最悪な人のめんどろをみればいい」は、宗教だ。

修行の果てに待っているのが、「好きな人に囲まれて楽しく過ごす」ではなく、「最悪な問題児の世話をする」と言われて、あなたは受け入れられるだろうか？

自由なら最悪を受け入れる必要ない。好きな人だけ付き合えばいい。嫌いな人は距離をおけばいい。

しかし、共同体として価値観を共有して見守るなら、相手が幼い子どもなら寄り添うことになる。責任者の責務だからだ。

自由の反対は、生活規範。

どういう理由で決まった暮らし方なのか物語れたら、神さまはいなくても宗教。

人生の課題20240803

著 ELYE

制作 Puboo
発行所 デザインエッグ株式会社
