
山口祐樹

まず前提として、僕らは愛されたいわけですよ。
無意識に他人からの愛を欲している状態を欲しているわけ
です。
孤独は怖いわけなので（本能的に死に直結する）。

で、その解決方法として、多くの人は

「他人からの承認を得る（褒めてもらう）」

という手法でやってしまいがちです。

（※僕もまだまだその傾向があります）

そうすることで、他人から「エネルギー」を貰えるので、
「気にかけてくれる＝孤独を回避できる」という本能が働
き、一時的な安心を得られるわけです。

・・・が、しかし、前にもいいましたが、
他人からの承認を期待して作業を行うと以下のような弊害
が生まれます。

=====

○期待＝感情の借金であるため、承認されなかった場合、
大幅にエネルギーダウンする。

○承認を目的としている作業なので、他人の承認がない限
りモチベーションがない（＝自主的に動けない）。

○そもそも承認してもらうことこそ「相手の感情をコント
ロールしよう」という気持ちなので、よい人間関係は作り
づらい（相手からエネルギーを奪うため）。

=====

山口祐樹

アドラー心理学でも、「自分の幸福の基準」が「他人からの承認」だと、他人の承認を見たことが目的である他人の人生になってしまい、自分らしい自由な人生からは遠のくと言われています。

(※おそらく50歳とか60歳になってから後悔する恐ろしいパターンです)

また、併せて覚えてほしい概念なのですが、

自由＝組織からの解放ではない

~~~~~

ということだけ確実に覚えておいてほしいです。組織から解放されたところで、他人の評価を気にして、他人から嫌われることを恐れず、承認されないかもしれないというコストを支払い続けるので、自分の生き方を貫くことが出来ないからです。

そして「エネルギーの視点」で考えると相手の承認を期待するということは「相手のエネルギーを奪う行為」なので、最終的にエネルギーを奪う関係性は長続きしません。

カップルで女性が男性にカマチョしてもらいたくてライン1日50通してたら面倒臭がられるのと同じ理屈です。

---

山口祐樹

・・・だからこそ僕らは「承認」ではない方法で人から愛される方法は必要なわけです。  
じゃあどうするかって話なのですが、

「幸福＝貢献感である」

~~~~~

ということを意識すると生きるのが楽になります。

つまり、「愛さえることを期待する前に、こちらから無償で愛す」ことが重要ですし「与えられるのを期待するのではなく、先に与えまくる」という生き方こそ、幸福だといろんな宗教で定義されています。

しかし、僕はこの概念を初めて教わった時、

「いや、お前は俺の労働力がほしいだけだろ」

「でもこっちが与えても相手からの見返りがなかったら嫌じゃないの？」

と考えていました。

・・・が、その時僕の名古屋にいる哲学者の方にこのような解釈をいただき、これがめっちゃ良かったのでシェアさせていただきますね。

山口祐樹

「与えた愛や気遣いに気づけ無いのは”相手の課題”であって、僕らには関係ないことだよ。その思考習慣のまま相手から見返りを求めようとする、相手の感情、行動をコントロールしようとするエネルギーを奪う行為につながるから危険だよ。だからこそ、こちらは全部与える、やることを全力でやりきる、そして結果は神のみぞ知るって感じで俺はやっているよ〜。」

という言葉をいただきました。

確かにおっしゃる通りで、僕らは今出来ることを全力で提供して、後はそれを繰り返して牛歩していくしか、人生を良くする方法はありません。

しかし、それだと自分の行動となる「エネルギーの源泉」がないわけです。ドラクエで言えばMP補給のアイテムがない状態。ポケモンで言えば技のPPがない状態になってしまう可能性があるわけです。

そのためのパワーとなるエネルギー源は「貢献感」という主観的なものから集めることで、他者から承認という形で奪わないことが大事ということです（※僕の場合は貢献感もそうですが、自分が理想としている生き方に近づいていることを実感するとエネルギーが増していく感覚があります）。

山口祐樹

だから僕の場合は「貢献感」＋「自分の理想の生きざま」をある程度定めることで、他者との比較で劣等感を感じる事無く、理想に近づいていくたびに、自発的にエネルギーを受け取ることができつつあります。

他人との比較の「劣等感」ではなく理想の自分と今の自分の乖離の「劣等感」であれば、ダークサイドに落ちる可能性は消えていきますし、少なくとも負のオーラはでてこないはずです。

他人との比較で「劣等感」があるということは「人間関係を横ではなく縦」で見ているわけなので、先程話した「尊敬（相手のありのままを受け入れて愛する）」という僕の理想の生き様に反しますし、縦の社会って非常に生きづらいと思います（※この辺の微妙なニュアンスはまた詳しく話しますね）。

で、最後に、少なくとも僕はこのメンバーには全部提供していくつもりですし、究極、誰も手伝ってくれなくても受け入れる心の準備は必要だと思っています（本音は手伝いまくってほしいですけど笑）。

しかし、このメンバーが手伝ってくれるか否かは僕の課題ではなくて、このメンバーそれぞれのタイミングや人生の適材適所があるものだからです。そんなことは僕が100%コントロール出来ることではなく、みなさんがご自身で判断されるものだからです（もちろんわからない場合は全力で支援させてください）。

山口祐樹

だけど僕は今やれることを全力で提供するしか無いので、今、感謝の思いを込めて、皆さんにこんな感じで文章を書かせていただきました。

で、僕の近々のゴールはこのメンバーが全員「自立して生きていくこと」そして「その愛や気づきの波紋を他人に広げていくこと」なので、僕も含めて今後はそういったことも発信していきたいなと思います！

だからこそ、一緒に走ってくれると嬉しいです...！

また、この文章を書くきっかけとなった洪さん、田中さん、堤さん素敵な時間をありがとうございました！

ちょっと走り書きなので変なところあるかもですが、ヒントとして皆さんの人生の参考にしていただければなと思います！

いい感じの内容な気がするので、あとで動画作りますね。

Mさん

山口さんのお話を受けて思ったことをアウトプットさせていただきたいです…！

そもそも僕たちは、一人で生きていくことはできません。

今住んでいる家は過去の役人が区画を整備し、それを台帳に記録してくれ、更に大工さんたちが家を建ててくれたからです。

僕たちが毎日食事をできるのも、豚や野菜を育てそれを出荷し、店頭で陳列してくださる農家や店員さんのお陰です。

もっと言えば

命を提供してくれる動物や野菜のお陰です

衣服が切れるのも、蚕という生物が糸を生産してくれたり、化学繊維であれば原料を発掘してそれを加工してくれる人のおかげです。

お金を手に入れることができるのも、僕たちにお金を支払ってくれる「人」がいるおかげです。

そして何より、生きていられるのは、植物が酸素を提供してくれ、動物が命を分け与えてくれるからです。

そう、僕たちは文字通り、自分一人になったら何もできません。

Mさん

常に、誰かに支えられて生きています。99%は、外部の何かしらによって支えられていると言っても過言ではないと思います。

だから僕たちは、そうやって自分を支えてくれる全てのものに感謝し、敬意を持って、恩を返していくべきだと僕は考えています。

なので、与えるよりも先に僕たちは「受け取っている」ということです。

TAKE&TAKEしているわけです。

だったら僕たちがすべきことは何か？

それは

GIVE&GIVE。見返りを求めない、「無償の愛」をより多くの人に注ぐことだと思います。

山口祐樹

アウトプットありがとうございます！
すごく真中さんらしい感覚を感じました（笑）

Bさん

>自由=組織からの解放ではない

横からすいません、山口さんのいい話だったので、僕のアングルもアウトプットさせてもらいます。

僕らはそもそも組織からは逃れられません。
会社や国家からは逃げられるかもしれませんが、抽象度を上げていくと、人類や地球という組織・構造には依存しなきゃいけない。

で、あれば地球や人類のためになる事をやろうよ。で、人類を良くする力=それが我々が発信する情報だと思って、上位概念から力をもらおうよ。

いや、むしろ、もらおうよというか、すでに我々は、上位概念の恩恵をもらってるんだから、恩返ししていこうよ。
みたいな感じで貢献感を捉えています。あ、僕はスピ系ではありません笑。

おっしゃる通りだと思います。

山口祐樹

ただ、僕なりの表現を更に付け加えるならば、理論上ではまさにおっしゃる通りですが、僕の場合はいざ実行する際に

「ああ～～、俺は地球や人類に依存しているわ。・・・嬉しいから貢献しよ」

とはなかなか臨場感が無くてなりませんでした。

では「なぜ僕はその臨場感が持てないのか？性格なのか？？頭が残念なのか？？」とかいろいろ考えましたが、皆さんに言えることの結論としては、

「少しずつ認識できる範囲を広げていくこと」

が必要なのかなと感じています。

例えば、2~3年前の僕の認識は「自分が世界の中心」であり、全ての人「自分になにかしてくれる人」という認識の世界観でした（精神的に子供のままのステージ）。

だから「自分にとって何もしてくれない人」は関わる必要がなく、メリットがなければ人と話すこともしない、といった冷たい人間だったかと思います。

それが最近、ようやく「自分になにかしてくれる人」ではなくて「自分が何かを与えられる人」という視点に少しずつ

山口祐樹

移動してきて、それがものすごく僕の人生を大きく変えた感覚があります。

その延長線上で、なぜ過去の僕が臨場感が持てないかというと、認識出来る世界観（抽象度）が狭い（or低い）からだと考えつきました（あとは本で読んだ）。

ウナヤマ兄さんのいう「人類共同体感覚」的なものは非常に美しい理想であり、誰もがそうありたいと願っている（感情的にではなく魂的に）わけですが、なぜか人類はそれがまだまだ遠い状態にあるわけです。

そして僕個人も例外なくまだまだ自分のことで手一杯であり、人類共同体感覚という精神状態には程遠いように感じます。

・・・しかし、こうしてひとつずつ認識を広げていき、他者と自分との「一体感」について人生を通して知ることができれば、少しずつ、共同体感覚へ近づくような感覚はある気がします（あくまで気がする程度）。

もっと身近な例で言えば、職場での口論も、夫婦喧嘩も、多くの子育ても、

「相手の本当の目的をきちんと認識できていない」

というのが原因となっている場合がほとんどです。

山口祐樹

自分の主観だけではなく、相手がどういう人生を歩んできて、今はどういう目的で相手にコミュニケーションしているのか。

それを少しずつ「認識」することこそ、僕らがよりよい人生を送るためにも、人類的な規模感でも、まず1歩目に必要なアクションかなと思います。

そもそも、僕たちは「孤独」を感じるのにも「他者を必要」とするわけなので、どうあがいても、人間関係に関する問題はつきまといます。

アドラー心理学でも、

「個人だけで完結する悩み、いわゆる内面の悩みなどというのは存在しません。どんな種類の悩みでも、そこには必ず他者の影が介在している。」

と記載されていますが、まさにその通りだと僕は痛感しています。

だから今、僕たちが出来ることは「認識が重要なんだと認識すること」かなと（笑）

まずは自分の状態を認識し、そして次は相手の状態、最終的にもっと広い範囲での目的を認識する。

山口祐樹

認識の重要さが分かるだけでかなり人生は変わってくるはずですよ（僕は変わりました）。

なんか語りだしたら終わりなき旅って感じになりますが、ウナヤマ兄さんのおかげで喋りたいことがめっちゃ言語化されている感覚があります。いつもありがとうございます！

安藤龍

「相手のためにと・・・」他者貢献と思いつつも、心のどこかでは「褒めてっ！」「何かリターンを！」と見返りを求めているなど、、、（一番に求めている相手は奥さんですかね（笑））

山口さんの投稿を読みながら「ママ、もっと俺を褒めてよ!!」みたいな、チビっ子マインドが僕の中にあるなあ〜とつくづく感じました（汗）

山口祐樹

身近な人ほど見返りを求めてしまいますよね。

僕も前の彼女と同棲している時、基本的にすべての家事（掃除、洗濯、皿洗い、料理）を僕がやっていた、当時は「なんで俺ばかり...」と思っていましたが、「二人で一緒に幸せな生活を歩む」というゴールで考えたら、彼女＝仲間であり、仲間に貢献できると考えたら、その彼女とは

山口祐樹

違った未来があったのかなとも考えます（可愛かったし）。

家族や恋人から「ありがとう」と言われなくても、役に立っている感覚と（主観的な貢献感）、僕の理想の生き様に近づいている感覚でエネルギーを集め、今を全力で生きる。

この感覚を伝えるのは難しいですけど、こんなイメージで貢献感について僕は考えています（主観的な貢献感+理想の自分に近づく、自分の過去、現在、これからの未来の一体感）

ちょっとドライな話も混ぜると、僕の貢献が役に立っているかどうかを判断するのは僕ではなく、全力で提供したらそこから先は他人の問題（判断）なので、結局は今やれることを全力でやるしかないですからね（笑）

安藤龍

先日読んだ「嫌われる勇気」でも（今さら読んだんかい.....）

「承認欲求の否定」について触れていました。

他者からの視線や期待ばかりを気にして生きていると、結局は、他者の人生を生きることになる。

だから、人間関係としての承認欲求は、不自由の素になってしまう。

安藤龍

そこで他者と自分に境界線（バンダリー）を引いて、

「誰か俺を認めてくれよ〜」（＝自己への執着）から、
「俺は何を与える事ができるだろう？」（＝他者への関心）にシフトすることで、

「何を与えるか」のみにフォーカスすれば、
そのことが自分の存在理由にもなり、「俺はここにいる、
いてもいい」という所属感（共同体感覚）が生まれ、自分の
芯が確立する。

今回の山口さんの発信で「嫌われる勇気」の内容が、僕の中
でさらに深まった感があります。

さらにそれを今すぐ体現できるかというと、、、けっこう
難しいんだろうなと思います。

でも「難しい、、、」とだけ思っているだけでも、自己成長はないので、

>まずは自分の状態を認識し、そして次は相手の状態、最終
>的にもっと広い範囲での目的を認識する。

と書かれていたように、

山口祐樹

少しずつ少しずつ自分の中での認識や概念を広げていきます。
貴重なご意見ありがとうございます。

お！おすすめしたかいはありました！僕と安藤さんの共通認識も増えて、僕は嬉しいです。シェアありがとうございます！！

あとこれまでのチャットで「自立」というのをテーマに洪さんから開始して話をしているわけですが、似たような言葉で

「自分の軸」

と表現されることも多いと思います。

よく社会人になったら自分の軸が重要だといいますが、そもそも自分の軸ってなんぞやって話なわけですよ。

僕も19歳でビジネスをはじめて、いろんな大人から「お前は軸がないね」とか「山口くんは芯がないよね」と言われ続けていて「うるせーなコイツら」とただ拒絶していましたが、他人から言われるということはそう感じさせてしまっている何かがあるんだなと受け止め、考えに考えた結果、最近ようやくその答え的なものが見つかりました。

山口祐樹

それは、

「自分の軸＝人生でだれ（どんな人）と関わっていきたいか」

という答えです。

アドラー心理学の「すべての問題は対人関係である」という概念から派生したのですが、かなり自分のなかではしっくりきています。

もし、今後の人生の方向性や、ビジネスをどうすればいいかを悩んでいたら、是非「俺は人生でだれ（どんな人）と関わっていききたいか」と自問自答してみてください。

そうすれば、他人の人生を歩むのではなく、自分の人生を歩み始める一歩目となりますので！

僕のケーススタディはまだ恥ずかしくて言えませんが、参考にしていただければなんと！

まああくまで僕の主観なので、参考までに。

Mさん

「自分の軸」についてお聞きして
極論、全てに言えることは「自分がどうあるか」だと思います。

正解なんてないし、間違いもない。

ただ、自分の中での「正解」を見つけていく。それが「人生」なのかなとも思います。

山口祐樹

まさにそうですね～～。
他人が自分の正解を持ってそうな感じで接していくと、なんか人生うまくいかないですし、うまくいってもそれは他人の人生なので、結局は真中さんの言っている思考が大事だと思います！

Mさん

まあ何が一番言いたいかっていうと・・・

みんな山口さんを愛しているということです。
(決まった!!笑)

山口祐樹

ありがとうございます…!笑

・山口祐樹ブログはこちらから

・山口祐樹メルマガはこちらから