

# コミュニティカラー

みなさんこんにちは、この度ミリアのコミュニティカラー<sup>たび</sup>を手にとってくださりどうもありがとうございます。

この作品は人々の集まりである「コミュニティ」の重要性を学んでいき自分に合ったコミュニティを引き寄せ、悪いコミュニティを避けていくという作品になっております。

古くから人間は互いに協力し集団<sup>よ</sup>で物事にあたることで色々な困難を克服して、より良い社会を生み出してきました。

集まった集団の中で、人間は同じ目標を持った仲間達と出会い、尊重し、互いを高めあい、相互にプラスの関係を築き、夢や希望を育<sup>はぐくん</sup>んできたのです。

集団というものは人間社会にとって大きなメリットを及ぼしてきたと言えるでしょう。

しかしながら集団はメリットだけをもたらすものではありません。

もし人間が悪いコミュニティに入ってしまったらどうなるでしょうか？

夢や希望に溢れ才気ある人が、周りから罵倒され自信をなくしてしまったり、見当違いのアドバイスにより本来の力

がまるで出せないまま、陰鬱な日々をおくってしまうことはよくあることです。

また、最悪の場合、世の中に絶望し、自ら命を絶ってしまうこともあるかもしれません。

このようにコミュニティは人間社会の誰もが触れるものであり、人の人生を大きく左右する重要なモノでありながら昨今、その危険性について学ぶ機会はまるでありません。

今回この作品はそんな状況を打破すべく作られました。

この音声作品は初めての方にもわかりやすいように、セクションごとに内容が分けられ、基礎から実践までを段階的に学ぶことができるように作られています。

そうすることで、誰もがコミュニティの基本を理解し、悪いコミュニティに入らず、いいコミュニティを引き寄せる方法がわかるようになっていきます。

セクションワン

section1では、コミュニティに関する基礎的な内容を学んでいきます。人間が集団になるとどのような効果を発揮するのか、また、集団にはどのような特徴があるのか、こうした内容を学んでいき集団の強みと危険性を学習していきます。

セクションツー

section2ではセクションワンで学んだ基本を元にして、いいコミュニティと悪いコミュニティの区別の方法を学んでいきます。このセクションを学ぶことで、コミュニティの



よし あし

良し悪しを見抜く力が磨かれ、致命的な心の傷を受ける前に回避することができるようになるでしょう。

セクションスリー

section3ではもし悪い集団に入ってしまったらどうすればいいか対策を学んでいきます。今ある集団が既に悪い集団である人や、選んだ集団が途中で変わってしまった人などは、このセクションを学ぶことでどのように動けばいいかわかるようになります。

セクションフォー

section4は仕上げの事例学習です。ここではブラック企業に入ってしまった話や昔ながらの友人たちとの微妙な関係の話など、実際にありそうな様々な事例をみていきます。このセクションで事例に対する対策と一緒に考えていくことで、自分が危機的な状況に立たされた場合どのように考えどう行動すればいいのか、実践的な思考を養っていくことができるでしょう。

以上全てのセクションを学び終えた頃には、皆さんのコミュニティに対する知識は十分に蓄えられ、あらゆる場面に対処できるようになっているはずです。

皆さんはそれぞれ素敵な能力と素晴らしい人格を持っています。そういった能力や人格はとても貴重なものです。意図せず悪いコミュニティに入ることによって潰されないように、この作品でしっかり防御していき、より良いコミュニティで仲間たちと共に楽しく活動していきましょう。



## Section1基本

それでは基本の説明にこれから入っていきます。  
まず初めに、そもそもコミュニティとはどのようなものなのかを学んでいきましょう。

### 「コミュニティの基本 集団の特徴」

ひとつめ

#### 1、類似性

コミュニティは基本的に似たもの同士で集まります。  
集団は似た人間が引き寄せられる性質がありますので、特徴が似たものが自然と集まるのです。  
また人間には同調作用もありますので、日々同じ人物と交流したり、雰囲気に触れていくことで影響を受けいきます。  
このようにして集団は似たもの同士で構成されるのです。

ふたつめ いる

#### 2、色

コミュニティには集団としての色があります。  
前述したように集団は同じ波長の人間で構成されているので、雰囲気や思考の偏りなど色々な特徴が出てきます。  
この特徴を集団の色と言います。  
この色を見て基本的に集団の良し悪しを判断していきます。



みっつめ

### 3、固定性

コミュニティは一度入ってしまうと、なかなか抜け出しにくいというのがよくあることです。

一度その集まりに入ると色々な人と繋がりが生まれ、縁<sup>えん</sup>が生まれます。この縁<sup>えん</sup>により、なかなか集団から抜け出しにくいという状況が生まれるわけですね。

また、内部の人間はコミュニティから抜けようとする人間を基本的に引き止めます。去っていく人間は引き止める、名残惜しそうにする、これが常識としての反応だからです。これもまた固定性に繋がってくる動きの一つです。

そして、そもそも人間がコミュニティを移動する場合は自身を取り巻く環境がガラリと変わった時であると言えます。新たな地域に引っ越しをしたり、進学や就職など状況<sup>おこなわれ</sup>の変化が起こればコミュニティの移動が行われるのです。

以上のようにコミュニティには似たもので集まるという「類似性」、集団の個性である「色」<sup>いろ</sup>、様々な事情により移動が簡単にはできない「固定性」といった特徴が見られます。

次はそれぞれの特性のメリットとデメリットを一つずつ見ていくことにしましょう。



### ・類似性のメリットとデメリット

例えば似たもの同士で集まる類似性。

メリットとしては、自分と形質が似ている、気が合う人と出会いやすいという特徴があります。

しかしこれが悪い意味で反転すると、自分のもっている特性の中でも悪い部分に類似した人間の集まりに入ることになってしまい、その特徴を強めてしまうことがあります。

例えばネガティブな考え方をしがちな人間が、ネガティブなことを日々語り合う陰鬱なコミュニティに入ってしまう場合や、普段から怒りっぽい人間が常に敵を探しているようなコミュニティに入ってしまう場合です。

こうした形でコミュニティに入ると同調作用により、個人の悪い部分がどんどん磨かれ育ってしまいます。

そうして、一人一人の悪い部分が育っていくことで、全体としての雰囲気も悪くなっていくのです。

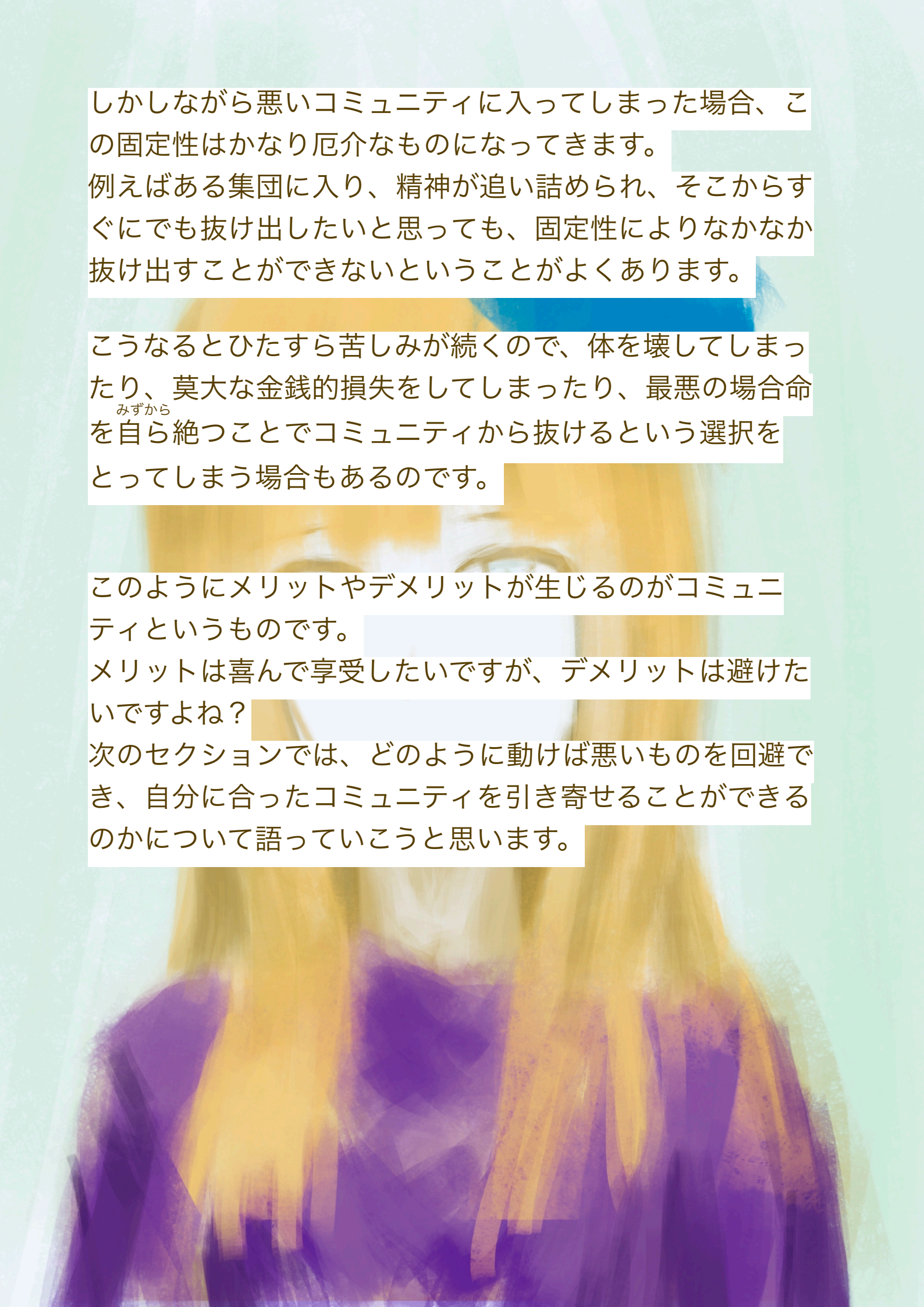
### ・固定性のメリットとデメリット

集団の特徴の一つである固定性も良し悪しがあります。

この特徴をいいものとして捉えるなら、これは安定に繋がります。

固定性により、状況が頻繁に変わらないのでゆっくりと腰を据えて物事に打ち込むことができ、人間関係をじっくりと育んでいけるわけですね。





しかしながら悪いコミュニティに入ってしまった場合、この固定性はかなり厄介なものになってきます。

例えばある集団に入り、精神が追い詰められ、そこからすぐにでも抜け出したいと思っても、固定性によりなかなか抜け出すことができないということがよくあります。

こうなるとひたすら苦しみが続くので、体を壊してしまったり、莫大な金銭的損失をしてしまったり、最悪の場合命を自ら絶つこと<sup>みずから</sup>でコミュニティから抜けるという選択をとってしまう場合もあるのです。

このようにメリットやデメリットが生じるのがコミュニティというものです。

メリットは喜んで享受したいですが、デメリットは避けたいですよね？

次のセクションでは、どのように動けば悪いものを回避でき、自分に合ったコミュニティを引き寄せることができるのかについて語っていこうと思います。



## Section2 コミュニティの判別方法

前回のセクションではコミュニティの特徴についてお話をしました。

このセクションでは、悪いコミュニティを避け、いいコミュニティを引き寄せるためには具体的にはどうすればいいかをお話ししていこうと思います。

ひとつめ

1、いいコミュニティを引き寄せることについて。

セクションワンでは集団の特徴の一つとして似たもの同士が集まる類似性のお話をしました。

この性質は言い換えると、自分が望む集団に相応しい佇まいを身につければ、そのようなコミュニティに入るチャンスが生まれやすくなるとも言えるわけです。

例えば性格が穏やかな人は穏やかなコミュニティに、スポーツが好きな人はスポーツ好きのコミュニティに入りやすくなります。

普段どのような自分であるかというのが、自分の望むコミュニティを引き寄せる上ではとても大切になってくるわけですね。

より良いコミュニティを引き寄せるためには普段からの  
たたずまい 佇まいが大切です。日々意識し、自己を研鑽していくようにしましょう。



ふたつめ

## 2、悪いコミュニティについて

次に悪いコミュニティに入らないためにはどうすればいいかについてお話ししたいと思います。

ここで大切なことはコミュニティの色をなるべく早く正確に見分けることです。

早く見分けることができれば、コミュニティに入る前の段階で検討することができます。また、入った後でも早い段階で、違和感や問題に気づけば固定性の効果が弱い状態で行動できるので、悪いコミュニティから抜け出しやすくなるのです。

では具体的にはどのようにしてコミュニティを見分けられるのでしょうか？

それについて詳しい判別方法を説明していくことにいたします。

## 判別方法の基本

ひとつめ

### 1、個人の様子や状態を見る

コミュニティにいる個人の様子や雰囲気、状態を見ていくことは判別においてとても重要です。



いい環境にいれば人間はストレスがなく余裕が生まれます。表情も穏やかなものになり、動きものびのびとするものです。また笑顔に溢れ生き生き<sup>いきいき</sup>としていることもあるでしょう。

それに対して、厳しい環境や罵声に晒されるような環境だと、ゆったりとした雰囲気は消え、いつも急いでいたり、常に緊張状態でピリピリとしていたり、罵声に怯えビクビクしているような様子が見られるものです。

このように個人のストレスの状態や様子を見ることで、そのコミュニティがどのようなものなのかを判別する重要な手がかりを得ることができるのです。

ふたつめ

## 2、コミュニティ内の人間関係を見る

コミュニティの人間関係の様子をみることも大事な判別ポイントです。

上下関係が厳しく、片方が妙にへりくだっていたり互いにリスペクトのない関係がある場合は良くありません。

このようなコミュニティはアンフェアで一方的な関係が築かれており、そこにいるだけで色々な気力やエネルギーが吸われていくので注意が必要です。

またコミュニティで話されてる話題の方も詳しく見ていきましょう。



例えば、攻撃的な話題や暗い話題が多すぎるコミュニティは避けた方がいいです。こういったコミュニティにいると前向きな気持ちや穏やかな気持ちになることが難しくなってしまう。

それに対してプラスの話題が多かったりお互いに褒めあうなど、あたたかみに溢れたコミュニティはいいものです。

集団にいる人たちが楽しい感情でいるのか暗くどんよりとした感情でいるのか、よくよく注意して見ていきましょう。

さて、ここまでの話は個人の様子に焦点を当てて見てきました。

今度は集団に焦点を当て詳しくみていくことにしましょう。

ひとつめ

## 1、思想を見る

集団の様子を見る上でまず注意したいのがその集団の思想です。

集団のもつ道德観や物事の考え方を見ていき、おかしくなっていないか判断しましょう。

コミュニティというものはそもそも閉鎖的になりやすく、独善的になりやすいものです。



悪いコミュニティでは独自のルールが設定され、そのルールが世の中のルールよりも優先されてしまうという状況がよく出てきます。

このようなコミュニティは大変危険ですので、しっかりと思想を見て避けていくことが大切です。

ふたつめ

## 2、同調圧力が強すぎるかどうか

同調圧力が強すぎるかどうかも大切なポイントです。

あまりにも集団への帰属意識が強すぎる団体は、そこから外れた人間を苛烈に攻撃する習性を持っています。

こうした団体にいると常に完全な同調を求められ、日常的にシビアな気遣いや動きを要求されます。

また、そのようなコミュニティの内部は常にイガイガした雰囲気になりやすいので、そういったコミュニティにいると心が休まらず、ストレスでメンタルがやられてしまいます。

個人の意見を尊重する環境なのか、集団として個人の行動や思想を苛烈に制限するところなのかしっかり見ていきましょう。

以上このセクションでは集団を判別するためのポイントを説明しました。ここまでお話ししたポイントを抑えてコ



コミュニティの良し悪しをしっかりと判断していき早め早めに動けるようにしていきましょう。

セクションスリー

## Section3 対策

セクションツーを学ぶことにより早い段階でコミュニティの善し悪しを判別できるようになりました。

しかしながら色々と警戒した上でも入ったコミュニティが悪いものだったり、いつの間にかコミュニティが悪化してしまうこともあるでしょう。そのような時にはどうすればいいのでしょうか？

そのことを考えていきたいと思います。

ひとつめ

### 1、基本は離れること

コミュニティが合わないと感じた場合は離れる。これがあらゆる場面に通じて言えることです。

そこで無理をしても心に大きな負担がかかりますし、合わない状態でコミュニティに参加していても、ほかのメンバーが困ってしまいます。

また、自分の考え方や認識などのステージが上がることで周りとの話が合わなくなる場合もあるでしょう。そういう時は素直に距離を置き、今の自分に合ったコミュニティを探ることが自分の成長にも繋がるのです。



ふたつめ

2、コミュニティは変化する場合もある  
人間が変わるようにコミュニティも柔軟に変化します。

そのため、もし自分がいるコミュニティが悪いものであっても、変化を期待することも可能です。

例えば声が大きく支配的な人間のせいでコミュニティが、萎縮したりギスギスとした雰囲気になっている場合。  
原因である人物がいなくなれば元の平和な状態に戻ります。

また、季節的なものや外部の影響によりコミュニティが変化している場合も同じように、その状況が去った後は元の状態に戻ることが考えられます。

もし自分がこういった変化を待つことができる状態にあるのなら、それを待つのもいいでしょう。

みつめ

3、極めて強い同調圧力がある組織に入ってしまった場合

この場合は要注意です。

同調圧力の強すぎる集団というのは非常に攻撃的で他者に物事を強制させたり、謝罪をすぐに求める傾向があります。

また、このような集団は互いに首を絞め合っているので常にストレスが蔓延し、陰鬱とした暗いコミュニティになっています。



こういったコミュニティに所属してしまうと、心がやられてしまうのですぐにでも抜け出すほうがいいわけですが、残念ながら簡単には抜け出せません。その原因をいくつか述べていこうと思います。

原因<sup>いち</sup>1、エネルギーが枯渇して脳が正常に働かなくなる。

日々罵倒されたり色々なものに気を遣っていると精神が弱まり気力も肉体も死んでいきます。

また脳も正常に働かなくなり思考が弱くなってしまいます。

このため、抜け出すためのエネルギーがなくなり行動が億劫になってしまいます。また、冷静に頭も働かないため、色々と理由をつけて集団に残る選択をとってしまうのです。

原因<sup>に</sup>2、脅迫

周囲の人間はあらゆる手で、自分たちと違った思考の人間を叩きます。これが同調圧力の強すぎるコミュニティの特徴です。

彼らからしてみれば抜け出そうとすることも異質なことになります。

なので凄まじい勢いで叩いてきたり、妨害してくる場合があります。



このような時はなんと言われようと抜けるものは抜けるという信念を持つことが必要です。

「何をいわれようと、合わないから抜ける。」  
その気持ちを絶対に忘れないようにしましょう。

### 原因<sup>さん</sup>3、根深いルールと慣習

同調圧力の強すぎる組織は事細かにルールが制定されているものです。

これはまさに他者を同調させる意識が強くなりすぎた結果と言えるでしょう。

そして厄介なのはそのルールというものは一見それっぽい理由づけがなされているということです。

例えば、

「職場で辞めようとした場合、あなたがやめると周りが迷惑する、やめるなら他の人を探すか入るまで待つのが社会の常識だ。当然辞める前には必ず代替となる人物を用意して事前に許可を得なければならない。」

などという言い分です。

こういった法律を無視した言動を平気で言い、悪びれもしないばかりか、他者を叱責するのが彼らの特徴です。

もちろんこのような話は基本的に聞く必要はありません。  
おかしい環境でのルールはおかしいのです。勝手に作られたローカルルールより、法律の方が正しいのです。



道徳や情に訴えかけてくるのが彼らのやり口ですので、まともにまに受けないようにしましょう。

原因<sup>よん</sup>4、周囲の人間も敵にまわる場合がある  
このような環境に入ってしまった場合、家族や友達など周りの人間が抜け出すことを手助けしてくれればいいのですが、逆に足を引っ張ってくる場合も多く見受けられます。これは日本の文化が、同調圧力を良し<sup>よし</sup>とし、集団から抜けることを悪いものとして認識しているからです。  
また、彼らはそもそも当事者ではないので、厳しい状態にすることが体感としてわかっていないということが原因として挙げられます。

このように同調圧力の強いコミュニティは内部の状態が過酷なばかりか、色々な事情が絡み、抜け出す意識を妨害してきます。

結局のところこのようなコミュニティから抜け出すためには、

「周りから何を言われようと抜きたいから抜ける。」  
この一言に集約されています。

嫌なものは嫌なわけで、合わないものは合わないのです。

このシンプルな信念を忘れないようにすることが厳しいコミュニティを抜け出すために重要になってきます。



何を言われようと揺らがない。抜けるものは抜ける。その気持ちを強く持つようにしましょう。

セクションフォー

## Section4事例学習

では総まとめとして最後に事例学習をしていきます。  
ここでは作品に付属しているテキストを使いますので、作品付属の事例 ピーディーエフ pdf ファイルをご用意ください。

それでは事例学習の流れを簡単に説明いたしますね。

まず私の音声指示に従い付属のpdfファイルの該当箇所をお読みください、そして書かれている事例を読み込み、自分ならどうするか？ということを考えてください。

考え終えたら、基本となる考え方が後述されているのでそちらの方をお読みください。

そしてお読みいただいたあとは、その事例に関するポイントを私が音声でお伝えしますので、再び再生ボタンを押して聞いてください。

これを事例毎に繰り返すことで実際に問題のある事態が起これたらどうしていくのか、考え方を学んでいくのがこのセクションの狙いです。



今まで習ったことを駆使し、皆さんもどうすればいいのか自分がその状況に立たされたつもりで考えてみましょう。

また事例学習は正解がないものです。自分ならどうか、思考していくことがとても重要になってきます。リラックスして行うようにしてください。

それでは早速事例<sup>いち</sup>1の検証に入ります。  
音声を停止して付属のpdfの該当部分をお読みください。

読み終わりましたか？ではポイントの解説に入ります。

この事例で大事なポイントはそのコミュニティが今の自分にとって合うのか、合わないのか、考えるということです。

自分と合わないコミュニティに義理や人情のみで関わるとお互いにいいことはありません。

互いに新しい出会いの機会を逃してしまうかもしれませんし、他の気の合う人物との交流に力を注ぎ込めなくなるかもしれません。

また、そもそも合わないものを無理やり合わせる行為は疲れる行為です。話が合わない部分が続くと相手に不満を多く感じてしまったり、色々な部分が歪んできてしまいます。



友人と会うたびにイマイチ合わないな？と感じたらそれに  
応じた自然な距離をとっていくようにしましょう。

それでは音声を停止して次は事例<sup>に</sup>2をお読みください。

読み終えましたか？それでは解説に移ります。

## 事例<sup>に</sup>2

これはブラック企業に縛られてしまった例ですが、大事な  
ポイントは曲げない信念とそれっぽい理由づけにまどわさ  
れないということです。

お客様のため 従業員の成長のため 様々な理由をつけ  
て、このような企業は多大な負荷を敷いてきます。  
そしてそれが世の中の常識だとさも当然の如く要求してくる  
ので感覚がどんどんおかしくなってしまうのです。  
また、体や精神も理屈とは関係なくじわじわと蝕<sup>むしば</sup>まれてい  
きます。

心が壊れ体調を崩してしまう前に一刻も早く、おかしいと  
思ったら抜ける。そういう気持ちを持つことがとても大切  
です。

結局のところ抜きたいと思う人間がいても抜けられないか  
らそういった組織が存続しているのです。ですので、抜け



たいという強い信念を持ち、周囲に惑わされないようにしていきましょう。

それでは音声を停止して次は事例<sup>さん</sup>3をお読みください。

読み終わりましたか？ それでは解説に移ります。

### 事例<sup>さん</sup>3

この例でのポイントは、力を貯めるべきかすぐにでも離れるべきか判断するという部分です。

あまりにも環境が厳しい場合は当然すぐに離れるべきなのですが、自分の技量を磨き、力を貯めてから離脱するという選択もあります。

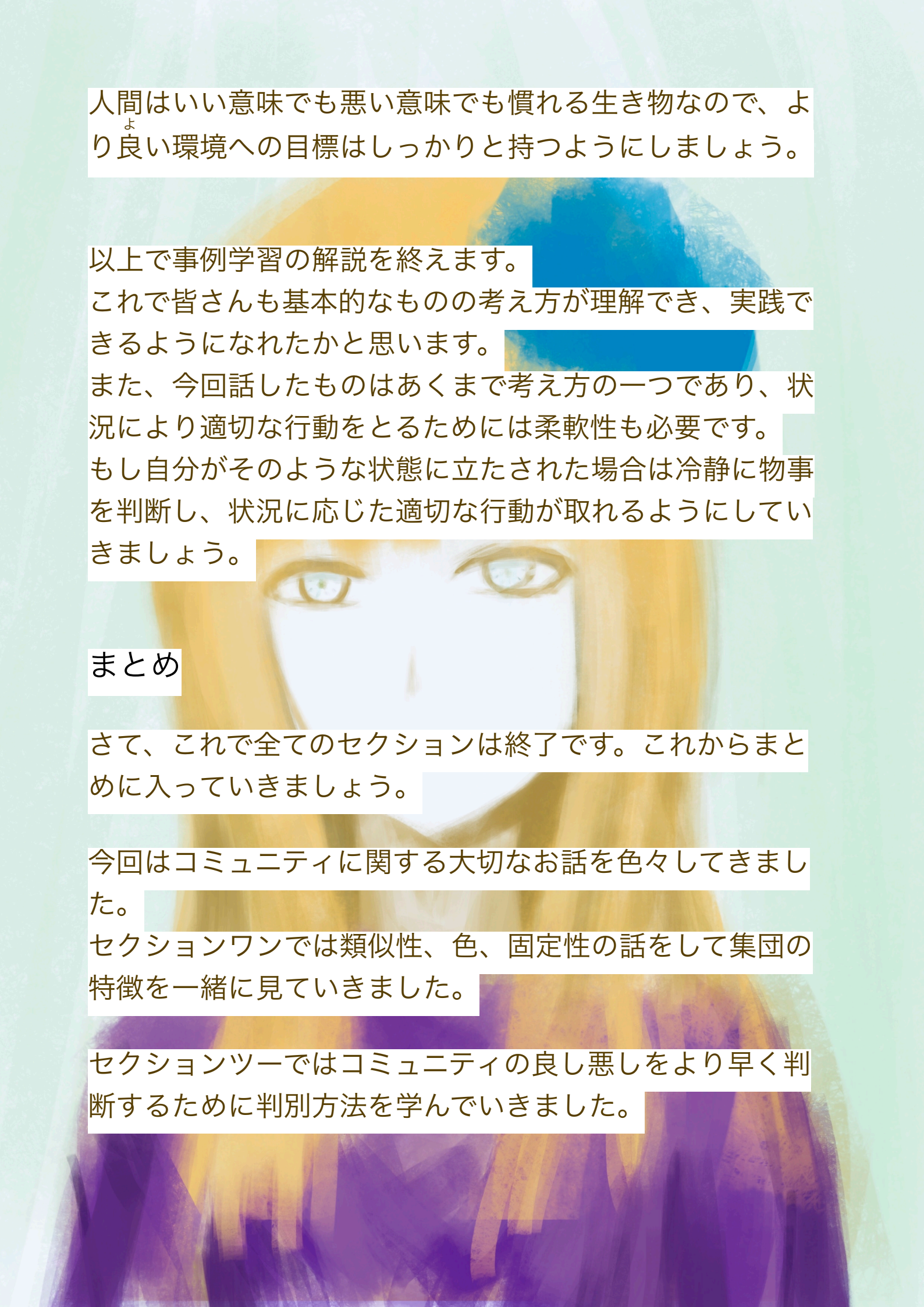
技量が上がれば類似性の力により、次に移動するコミュニティが<sup>よ</sup>良いものとなるチャンスが生まれるのです。

ですので、力を貯めてから離れるというのもまた一つの選択と言えるわけです。

しかしながらその場合、悪いコミュニティに染まり心が揺るがないことが前提として必要になってきます。

最終的にはそこから抜け出し、「自分の望むコミュニティに入るんだ。」そういった気持ちを強く持つことで未来は開かれていきます。





人間はいい意味でも悪い意味でも慣れる生き物なので、より良い環境への目標はしっかりと持つようにしましょう。

以上で事例学習の解説を終えます。

これで皆さんも基本的なものの考え方が理解でき、実践できるようになれたかと思います。

また、今回話したものはあくまで考え方の一つであり、状況により適切な行動をとるためには柔軟性も必要です。

もし自分がそのような状態に立たされた場合は冷静に物事を判断し、状況に応じた適切な行動が取れるようにしていきます。

## まとめ

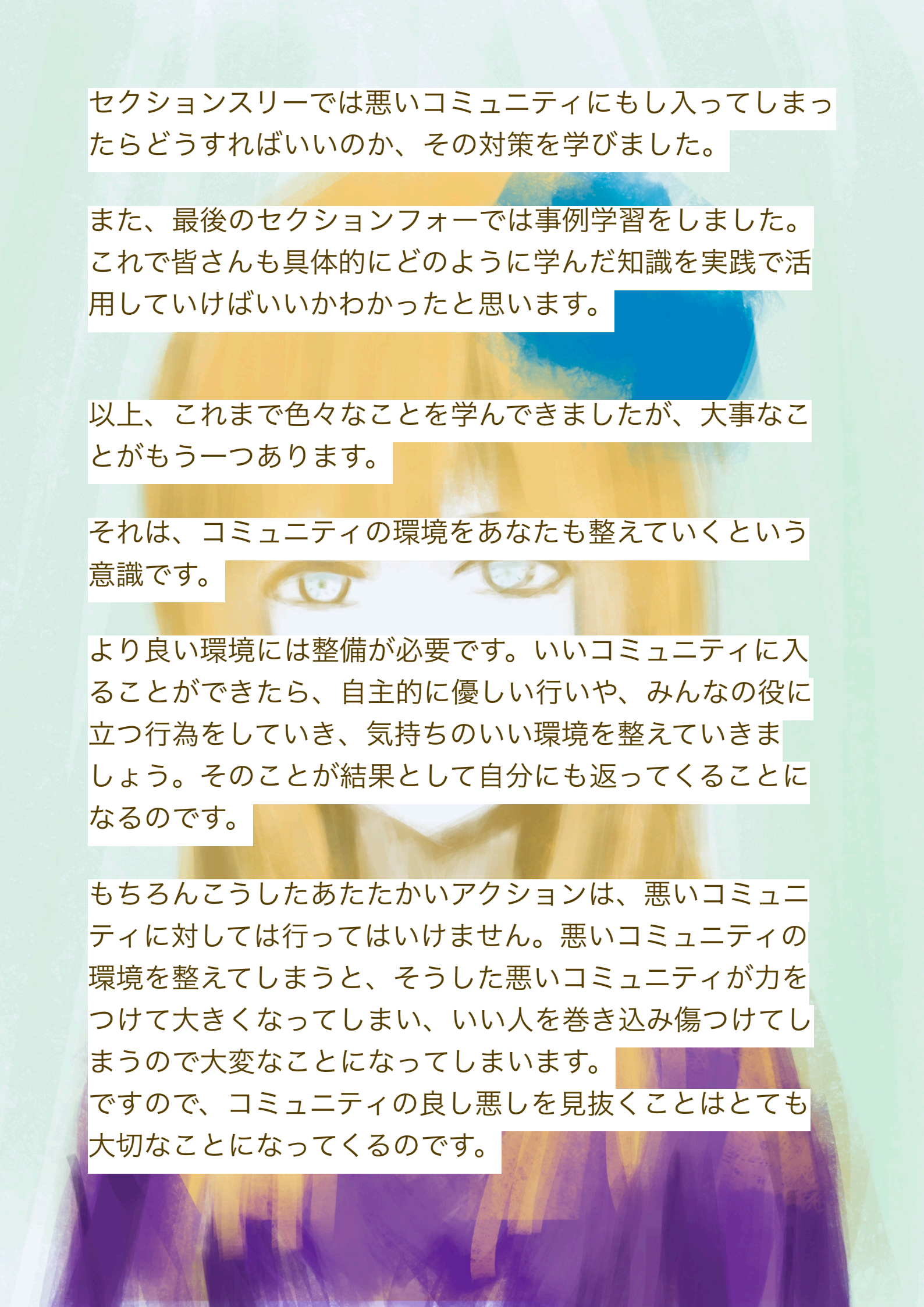
さて、これで全てのセクションは終了です。これからまとめに入っていきます。

今回はコミュニティに関する大切なお話を色々してきました。

セクションワンでは類似性、色、固定性の話をして集団の特徴を一緒に見ていきました。

セクションツーではコミュニティの良し悪しをより早く判断するために判別方法を学んでいきました。





セクションスリーでは悪いコミュニティにもし入ってしまったらどうすればいいのか、その対策を学びました。

また、最後のセクションフォーでは事例学習をしました。これで皆さんも具体的にどのように学んだ知識を実践で活用していけばいいかわかったと思います。

以上、これまで色々なことを学んできましたが、大事なことがもう一つあります。

それは、コミュニティの環境をあなたも整えていくという意識です。

より良い環境には整備が必要です。いいコミュニティに入ることができたら、自主的に優しい行いや、みんなの役に立つ行為をしていき、気持ちのいい環境を整えていきましょう。そのことが結果として自分にも返ってくることになるのです。

もちろんこうしたあたたかいアクションは、悪いコミュニティに対しては行ってはいけません。悪いコミュニティの環境を整えてしまうと、そうした悪いコミュニティが力をつけて大きくなってしまい、いい人を巻き込み傷つけてしまうので大変なことになってしまいます。

ですので、コミュニティの良し悪しを見抜くことはとても大切なことになってくるのです。



以上

これで全ての講義は終わりです。

この作品により、皆さんが素敵な仲間たちと出会い、自身の可能性を伸ばしていき、楽しく過ごすことができるようになれば幸いです。

それではこの辺りで失礼させていただきます。

ここまでご視聴いただきありがとうございました。

また会う日まで  
ごきげんよう♪

