

事例学習

事例1

なんとなく所属している友達グループ、会うとそれなりに楽しめるが、会う時はいつも話題を相手に合わせているばかりで疲れてしまうことが多い。この場合どうすれば良いのだろうか？

考え方 例

その友達グループと会うとそれなりに楽しめるようなので、そのポイントはいいと思います。

しかしながら話題を相手に合わせてばかりというポイントで自分と相手のマッチングがうまくいってないことがわかります。

昔は気が合う友達だったのかもしれませんが、人の気持ちはうつろいゆくものです。

もし自分と相手との話題が毎回合わなくなったらグループから距離を置き自分の気の合う友人との時間を増やすといいでしょう。

ここまで読み終えたら再び再生してください

事例2

入社以来数年間働き続けている職場がとてもつらくて仕方がない。年々、辛さが増すばかりで一向に楽にならない。休日も休日として休む暇もなく何もやる気が起きずひたすら寝て体力を回復させることで精一杯である。一体今の状態をどうすればいいのだろうか？考える気力も失ってきている。

考え方

これはブラック企業に勤め続けた方の固定性に縛られた状態をあらわしています。

こういった企業の固定性の力は強く、さらにその企業に居続けることで体力や思考力、エネルギーが吸われるために、どんどん抜け出しにくくなります。

こういった状態はかなり危険な状態ですので一刻も早く抜け出すことを決断しすぐにでも行動することをお勧めいたします。

抜ける際に仕事の責任の話や、人数が少ないから困る、などあらゆる妨害が想定されますが、そもそもとして今までしてきた貢献に対して感謝や慰労をまずするべきであり、叩くのはもってのほかなわけです。物事の筋を履き違えた言動を間に受けないようにしましょう。

ここまで読み終えたら再び再生してください

事例3

友達に誘われて入った中学の部活動、2年ほど経つが、内部の状況がどうもおかしい、根性と精神を重視し練習は厳しいものばかり、内部の人間関係も厳しいものになっている。しかし卒業まで後一年で試合にも出始めている。このような時どうすればいいのだろうか？

考え方

この時考えると良いのは、初心です。自分がなぜそもそもその部活をやり始めたのか、考える必要があります。友達に誘われたのであれば楽しく過ごすことを前提としていたことでしょう。しかしながら内部の状況は厳しいわけですからそれは本来の意図とは異なるわけです。こうなると本来の意図と現実が大きく乖離してしまっているので離れることを検討するときです。

しかしながら、即座に離れる決断をする前に余裕があるなら他にも考えなければいけないことがあります。それがメリットです。練習が厳しく罵声が飛び交い精神が今にも崩壊しそうなのであれば、離れた方がいいのは間違いありません。そのまま居続けてしまうと心が崩壊してしまうからです。

ですが、他の選択肢もあります。

離れるにしても、時期をどうするか選ぶ余地があります。

これが「力を貯める」という選択です。

これは確固たる意思が強くあり、自分の心が崩壊しないことが前提となりますが、そのコミュニティへの所属を一時的に我慢しながら許容し、力を貯めてよりいいコミュニティに移動するためのスキルを磨くというやり方です。

しかし、もちろんそもそもその環境で力を磨く必要が本当にあるのか？これはよくよく検討すべきことです。

そのコミュニティでしか身につけられない独特なスキルなのか、他のところでも実は大丈夫なものなのか

移動先を決めてから辞めるというのも危険回避には重要になってきます。

ただし、あまりにも悪いコミュニティにいる場合、移動先もおかしなものとなる場合があります。

それは今いる厳しすぎる環境のせいで冷静さを欠いているからです。

辞めて入った所がまた悪い場所だった。このようなことが続くようであれば、要注意です。一度落ち着いてニュートラルなものにしていきましょう。

こういう時はしばらく休んで冷静になるか、自分で判断せずにいい人に助言をもらいそれに従うというのもいいでしょう。

流れが悪くなってる場合は変革を意識することです。

ここまで読み終えたら再び再生してください