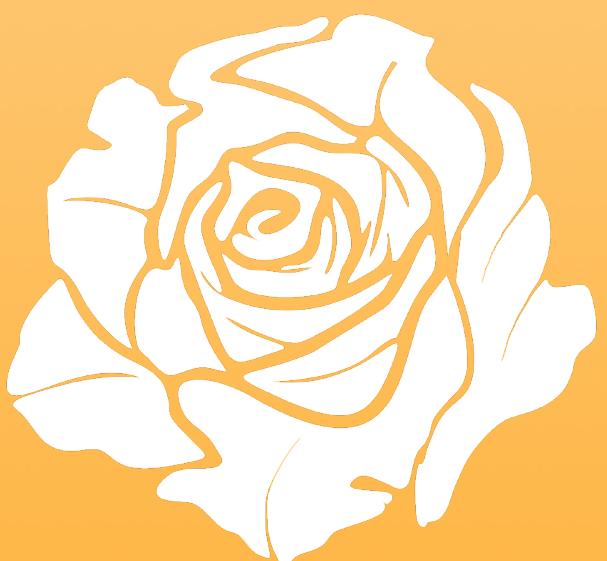




Millia's

Community Colors

小冊子



# もくじ

1

## section1

コミュニティの基本

1p

2

## section2

コミュニティの判別方法

2p

3

## section3

対策

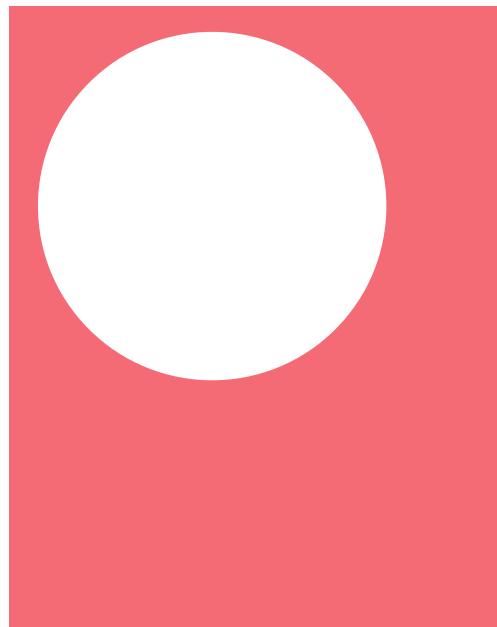
6p

4

## Section4

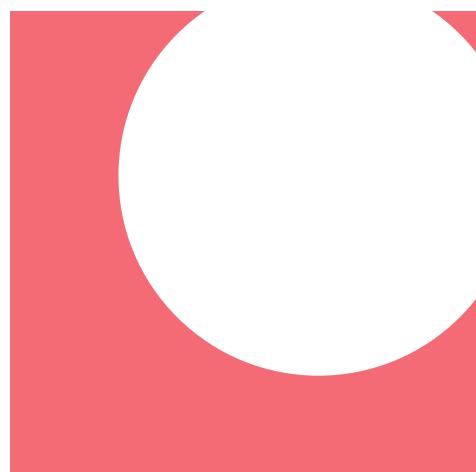
事例

別付属ファイル 事例pdf参照



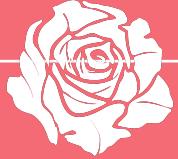
まとめ

10p



# SECTION1

## コミュニティの基本 集団の特徴



このsectionで学習すること！

1.集団の基本的な特徴

2.メリットとデメリット

集団には三つの特性！！

1

類似性

似たもの同士で集まり  
やすい

2

色

雰囲気や思考の偏り  
様々な特徴がある

3

固定性

一度入ると抜け出しに  
くい性質

二つの特性にはメリットとデメリットがある！

類似性

メリット

- ・自分と形質が似ている、気が合う人と出会いやすい。

固定性

固定性のメリット

- ・状況が頻繁に変わらず安定に繋がる
- ・人間関係をじっくりと育んでいく

デメリット

- ・自分の悪い特徴と類似した集団に入った場合、その特徴を強めてしまう

固定性のデメリット

- 悪い集団に入り、精神が追い詰められ抜け出そうとしても、、、
- 簡単には抜け出すことができない！！

# SECTION2

## コミュニティの判別法

このsectionで学習すること！

1. 判別することの大切さ

2. 判別方法の基本

いいコミュニティを引き寄せるについて

いいコミュニティを引き寄せるためには、どうすればいいんだろう？



三つの特性のうちの一つ  
類似性の原理を使おう！

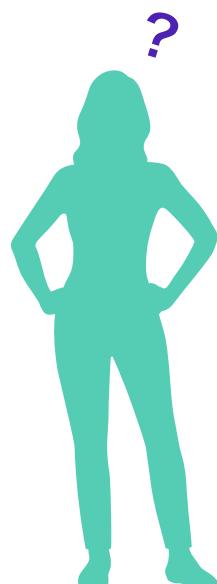
例えば、、、

- ・穏やかな人は穏やかなコミュニティに自然と入りやすい。
- ・スポーツが好きな人はスポーツ好きなコミュニティに自然と入りやすい。

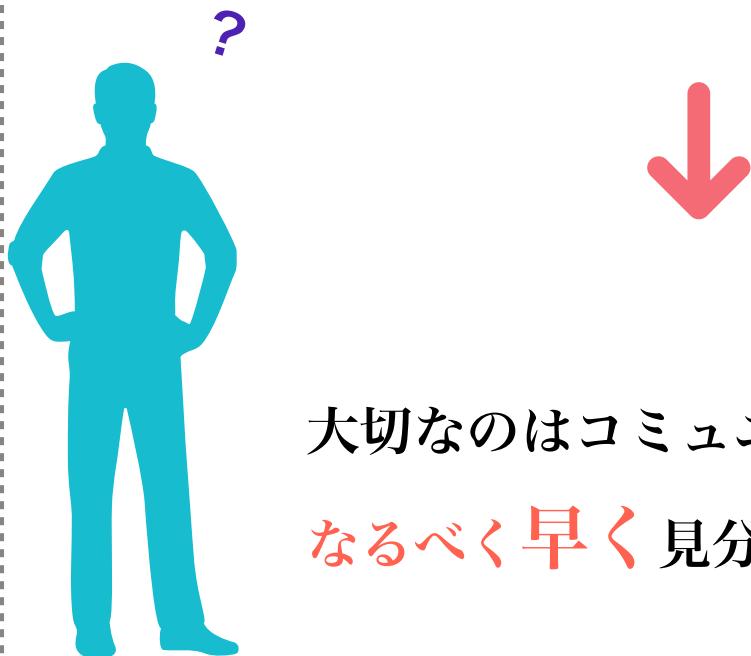


つまり、、、いいコミュニティを引き寄せるためには普段どんな自分でいるのかが大切！

日々意識して自己を研鑽していくようにしよう！！(どんなコミュニティに入りたいのか目標を立てるのも大事！！)



悪いコミュニティに入らないためには、どうすればいいんだろう？



大切なのはコミュニティの色を  
なるべく早く見分けること！

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る。
  - ・入った後でも早い段階で、違和感や問題に気づくことができる！
- 違和感や問題に早く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い！

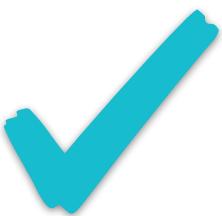
### 個人の様子



- ・いい環境にいればストレスがなく余裕が見える。
- ・表情が穏やかになる、動きものびのびとしたものになる。
- ・笑顔に溢れ生き生きとしている。

- 厳しい環境や罵声に晒される環境だと、、、
- ・ゆったと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していたり、罵声に怯えビクビクしている。

### 人間関係を見る

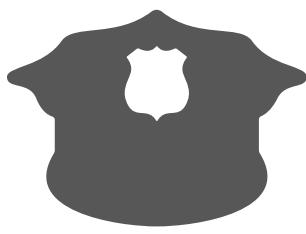


- ・プラスの話題が多い。
- ・お互いに褒め合う、助け合うなど、あたたかみに溢れたコミュニケーションをしている。

- ・上下関係が厳しく、片方が妙にへりくだっている。
- ・互いにリスペクトのない関係になっている。
- ・攻撃的な話題や暗い話題が多すぎる。

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こう！

### 思想を見る



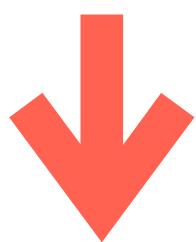
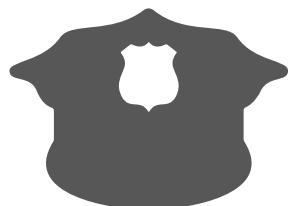
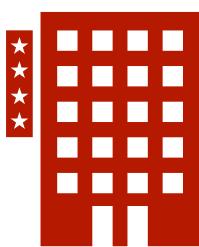
- ・コミュニティとはそもそも閉鎖的になりやすく、独善的になりやすい。

- ・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。←これは大変危険！！



集団の持つ道徳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よう！

### 同調圧力が強すぎるかどうか



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つ



- ・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る。

- ・常にイガイガした雰囲気になりやすく、心が休まらない。→最悪ストレスでメンタルがやられてしまう！

- ・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？

しっかり見ていこう！！

# SECTION3

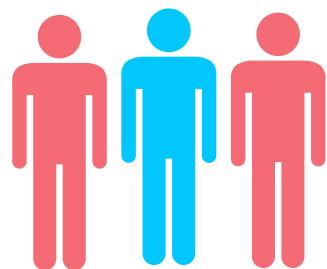
## 対策

このsectionで学習すること！

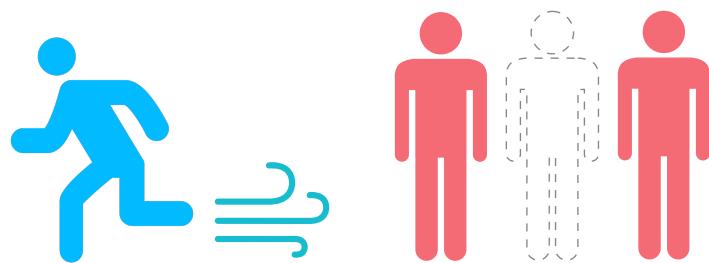
- 1.入ったコミュニティが合わない場合の対策
- 2.判別方法の基本

基本は離れる

コミュニティが合わないと感じたら、、、？



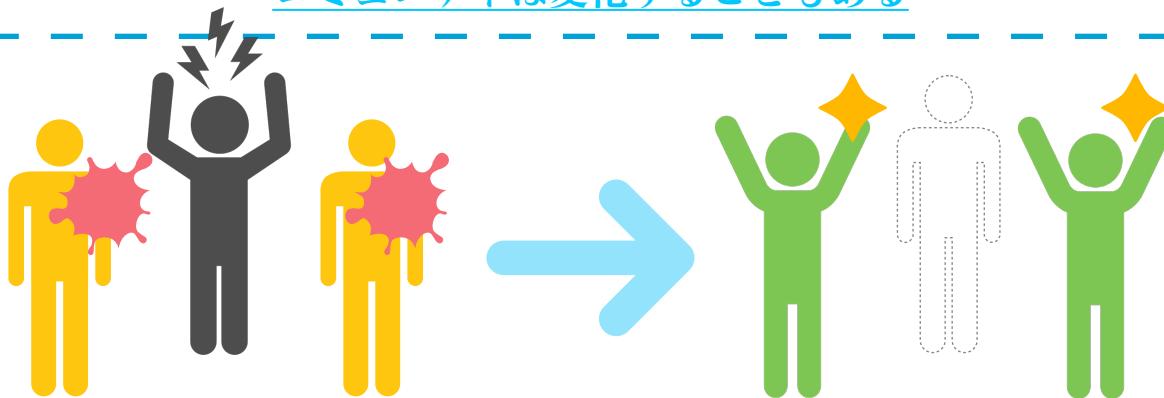
基本は離れること！



- ・無理にいても心に大きな負担がかかる。
- ・合わない状態でいても他のメンバーが困ってしまう。
- ・自分が成長しまわりと合わない場合は、素直に距離を置き、今の自分に合ったコミュニティを探すことが自分の成長にも繋がる。

## 判別方法の基本 個人の様子

### コミュニティは変化することもある

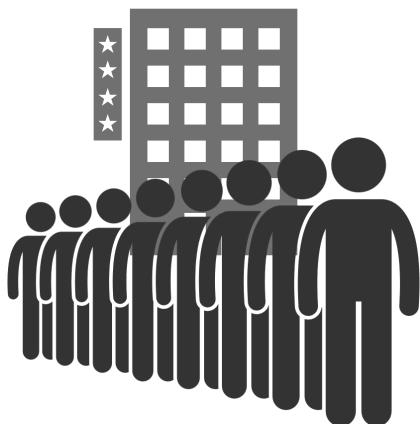


支配的な人間のせいで、コミュニティが萎縮したりギスギスした雰囲気になっている場合

原因である人物がいなくなれば元の平和な状態に！

\*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れば待つのもいいでしょう。

### 極めて強い同調圧力がある組織に入ってしまった場合



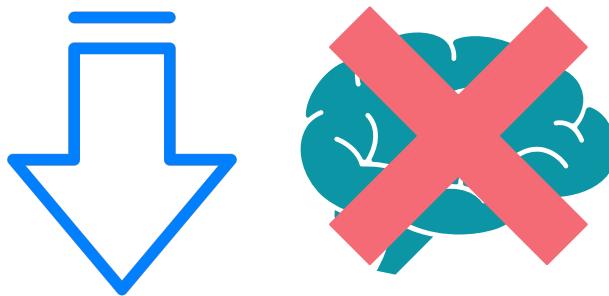
// この場合は要注意 //

- ・ 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。
- ・ 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。

# 同調圧力が強すぎる集団 抜け出しにくい原因

同調圧力が強すぎる組織にいると、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つていると精神が弱まり気力も肉体も死んでいく。
- ・脳も正常に働かなくなり思考が弱くなる。

そして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



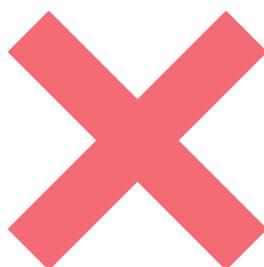
- ・周囲の人間はあらゆる手で、自分たちと違った思考の人間を叩く。
  - ・彼らからしてみれば抜け出そうとするのも異質なことです。
- なので凄まじい勢いで叩いてきたり、抜け出すのを妨害してきます。



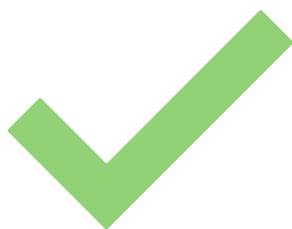
「何を言われようと合わないから抜ける。」

この気持ちが大事！

### 原因3、根深いルールと慣習

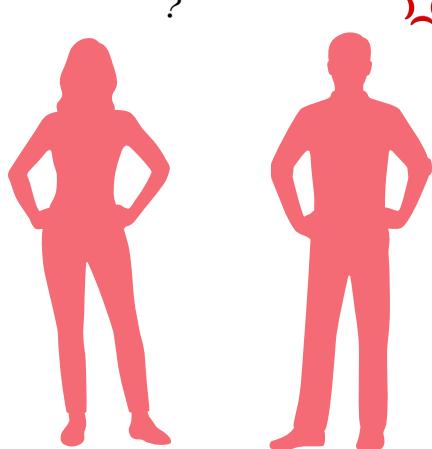


- ・同調圧力の強すぎる組織は事細かにルールが制定されている。
- ・一見それっぽい理由づけがなされている。
- ・違法なルールや危険行為も正当化される。



- ・一集団のローカルなルールが世の中の法律や道理よりも正しいことはありえない。道徳や情に訴えかけてきても、間に受けないようにしましょう。

### 原因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も抜け出すことを、妨害する場合が多くある。
- ・日本の文化が、同調圧力を良しとし、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。
- ・彼らはそもそも当事者ではないので、厳しい状態にいることが体感としてわかっていない。

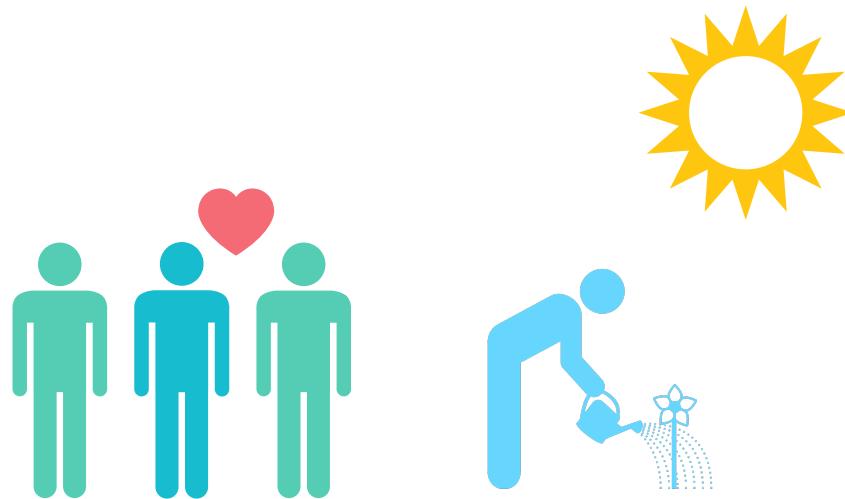
「何を言われようと合わないから抜ける。」

この気持ちが大事！

ただし将来を考えた上で冷静に今すぐ抜けるべきか、力を貯めてから抜けるのか判断することは必要。最終的にそのコミュニティを抜けるという意志をしっかりとつつつ考えていこう！

# まとめ

より良い環境には整備が必要 



- ・より良い環境には整備が必要
- ・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ります。

自分も心地良く、みんなも心地よく！

素敵な環境を作り上げて行こう！