

0. 現代社会

豊かな現代社会がもたらした状況

日本が豊かになり、子供たちは有り余る物質文明を謳歌している。欲しいと思う前に、食べ物があり、テレビがあり、ゲームがありインターネットがある。欠乏から生まれる欲求、欲望が生まれにくい状況になっている。

そんな状況の中で、二つの方向性がある。従来からあった世界と、充足された世界である。

便利で豊かな時代となり、ぶつかったり、傷つけ合ったりしないでも、生活が出来るようになった。そして、他者と関わらず、生活しようとする人々が徐々に増えてきている。

あなたは、どちらの側の人間でしょうか？

あなたの子供は、どちらの側の人間でしょうか？

あなたは本当のオタク、求道者になりたいですか？

それとも、単なる依存者になりたいですか？

進化心理学によると、豊かな現代社会では、楽しみや喜び以外の感情は、必要なくなっているという。もしかすると、楽しみや喜び以外の感情を無くした第三の世界の創造が必要なのかもしれません。

従来的人类がいた世界

連絡するのに適度な困難があった(手紙、電話の取り次ぎなど)。ドラマやアニメの時間や映画上映期間が決まっている。

ときめく生活

今ここを大事にする(中今、マインドフルネス)

数少ない楽しみをめいっぱい楽しむ

楽しむために、苦勞を厭わない

アニメやドラマを毎週楽しみにする

他人と関わる生活(感情の上がり下がりがある生活)

自分で作り出す生活

茶道、華道や武道をする

(極めても極めても終わりが無い道を求める、本当のオタク、求道者)

キャンプに行ったり、山登りなどをする

豊かな感情がある生活

泣いたり、笑ったり、誰かを好きになる時間がたまらなく大切

「面倒くさいことの積み重ね」が「生きてる」ってということ

ぶつかったり、傷つけ合ったりするかもしれないが、他者と関わっていたい

さとり世代が目指す世界(この傾向がだんだん強くなっている)

凧(なぎ)のような快樂生活

いつでもどこでも、電話や SNS が出来る。見たい時にドラマやアニメや映画が見る事が出来る。そのため、今ここを大事にしない

嫌な事を避け、何となく楽しい時間潰し出来る事をする

アニメやドラマの一眼見

他人と関わらない生活

(でも、SNS ではつながっていたい)

他人から与えられた楽しみ

ゲーム、インターネット

(極めることはないが、時間だけが過ぎていく、オタクではなく単なる依存者)

家から出ないで、面倒くさい事はやらない

感情の起伏が少ない生活

しかし、この生活を脅かされると激しく抵抗する

凧のような快樂があり、「欲」を抱かない

常に快樂を得ている(=満足している)状態なら、「～したい」という欲は抱かない

ぶつかったり、傷つけ合ったりしたくないので、他者と関わりたくない

参考アニメ

ダーリンインザフランキス

永遠の命を得て、凧のような快樂生活をしていた大人が滅亡した。

短命の子供たちが、生き残った世界で、

俺たちも、すっかり、大人になったよな

中身は子供の癖に

なんか俺たちが見ていた大人とはずいぶん違うけどな

私たちの子供にとっていい大人であれば何でもいいんだよ
きっと

ヒロ、ゼロツー、私たちは、今、自分らしく生きているよ

それを教えてくれたのはあなたたち二人だった。

何事も楽しむ事
時には抗う事
努力し続ける事
生ぬるいやり方ではなく、本気で取り組む事
相手を知ろうとする事
運命は自分の手で決める事
自分の気持ちに正直である事
誰かの翼になる事

きっと誰よりも、あなたたち二人が、そんな人間らしさをもっていたんだと思う

1. 楽しく健康に過ごす方法

楽しく健康に過ごすためには、日々の悩みや不安を解消すると良いと考えていますか？

確かに、悩みや不安を解消することは大事です。しかし、悩みや不安を解消した後に、また別の問題が起こったことはありませんか？

悩みや不安を解消するためには、常識的にはどうすれば良いかのルールが守れることが大事です。常識を逸脱せずに、問題解決に向かえば、症状は徐々に良くなります。ストレスが、かかって具合が悪くなったり失敗したりした時の方策は決まっています。1、原因究明、反省をして、2、対策をとります。1と2を繰り返して、トライ&エラーで、当面の問題を解決していきます。

最後に必要なのが、3、どのような人生を送りたいかはっきりさせる事です。

つまり、上記の3つの事がはっきりしないと、その後の人生の指針にならないということです。

成功法則というのがあります。成功法則は、自分のやりたいことを熱望し続けて、そのための計画を立て実行するというのが最もシンプルな成功法則です。

成功法則の中で最も難しいことが、**熱望し続ける**事です。

日常的な事や、緊急にしなくてはいけない事で、頭の中がいっぱいになると、緊急ではないが、人生で大事な事を考える時間が無くなってしまうのです。

問題解決法には、いくつかの方法があります。

- 1、重要度と緊急度に分ける方法。①緊急で重要な事②緊急で重要でない事③緊急ではないが重要な事④緊急ではないが重要ではない事
重要であり、緊急でない問題が最も重要です。。
- 2、I 原状回復型、II 潜在型、III 理想追求型の三タイプに分類する方法

一枚紙法というのは、私が学生時代に定期テストなどで用いていた勉強方法です。それぞれの教科ごとに、A3やA4の一枚の紙にまとめて、一目で見えるようにする方法です。自分が重要で覚えておかないといけないことは、網羅的に書き込み一目で見えるようにして、定期テストの直前まで、使える方法です。

一枚紙法は、緊急の悩み事やⅠ原状回復型、Ⅱ潜在型問題の解決にも使えます。

問題解決の方法のうち、緊急ではないが重要な理想追求型の問題を一枚紙法のやり方でまとめたのが、「私の青写真(マイブループリント; My Blueprint)」です。

何かうまくいかなかったら、反省と対策が必要です。反省するだけでなく、その後の行動様式の変化が必要です。それに加えて、明確な目標と何になりたいのか、どのような人生を送りたいのか、が必要です。自分の青写真を作って、どんどん、それを改正していきましょう。

2-1. 私の青写真(マイブループリント; My Blueprint)

最初に、まず、コルクボードを用意します。ここにいろいろ貼り付けていきます。人に見られるのが嫌な人は、ノートの見開きでもいいですが、自分自身は常に見ることが出来るものにして下さい。

次に、セロトニン生活をする。

「1、朝、お日様の光を浴びる。2、きちんとご飯を食べる。3、リズム運動をする。4、腹筋を使った呼吸をする。」と紙に書いて貼って下さい。日光浴の写真や運動のイラストなども一緒に貼れると良いと思います。

仕事の都合で、不規則な生活をしている人は、規則正しい生活は難しいかもしれません。

三番目に、中央部分に自分とパートナーの笑顔の写真を貼って下さい。

対人関係療法によると、パートナーとの仲が良ければよいほど、精神的に強くなり、精神的な立ち直りも早くなります。パートナーがまだいない人は、自分と家族の写真を貼って下さい。

パートナーとの関係や家族に修飾語を付けましょう。例えば、おしどり夫婦の○男と○子、いつも賑やか○○家など、自分たちや我が家にふさわしい形容詞をつけていきましょう。

四番目に、理想の形容詞をつけて、自分自身の名前の青写真(マイブループリント; My Blueprint)と書き出して貼り付けましょう。

例えば、カリスマ主婦○○の青写真とか、スーパーセールスマン○○の私の青写真とか、神の手を持つ外科医○○の青写真とか、自分の写真と一緒に貼りましょう

五番目に、手に入れたい物や目標を具体的に書き出しましょう。

達成する期限を書き込むことは効果的です。そのことを示す、写真やイラストも貼れるともっと良いと思います。

六番目に、御蔭様日記を記載すると貼りましょう。

ノートに御蔭様日記を書いていくようにしましょう。毎日書けなければ、一週間に一回は記載する日を決めると良いでしょう。

七番目に、下の方に「限度を守れば勝ち！」と書いて貼りましょう

八番目に、一番下に、大きな字で、「今から、ここから」と書いて貼りましょう

一番大事なことは、**毎日、私の青写真(マイブループリント; My Blueprint)を見る事**です。
出来るだけ頻繁に見られるようにしてください。撮影して、スマホの待ち受け画面にすることも考えてみてください。

私の青写真に、貼り付けなくてもいいですが、大事な事を書いておきます。

苛々した時に、曼荼羅を唱えるという方法があります。

私は「**許しています、愛しています、感謝、親切、超ゴキゲン**」と唱えて、**ニツと笑顔を作る**事をします。これに付け加えて、**ニツと笑顔を作ると**、気分が良くなります。これを何度も繰り返すのです。

斎藤一人さんは「あめのみなかぬしさもおたすけいただき、ありがとうございます」と唱えることが一番エネルギーを高くすると言っています。

ギャンブルはするな！

酒に飲まれるな！（酒は飲んでも飲まれるな。飲み過ぎないようにしましょう。）

楽しみリストを作ろう

楽しみリストを作って、順番に実行してみましょう。やりたいことは、私の青写真に貼りましょう

私は、御蔭様日記には以下の太字のところを毎日書いています。

命 御蔭様で、朝起きられました。有り難うございます。

体 御蔭様で、体調は良好です。有り難うございます。

精 御蔭様で、元気です。有り難うございます。

社 御蔭様で、仲良くしています。有り難うございます。

スピ 御蔭様で、学習・修業が出来ます。有り難うございます。

今までの事は良い経験だったと思って、**今から、ここから、**頑張ることが大事です。

今ここを大事にする考えは、マインドフルネスという考え方です。神道では、**中今**と言います。

今から、ここから、どうするか考えましょう。

これからの人生で、必要な事は**明確な目標**です。**何になりたいのか、どのような人生を送りたいのか、**明確にしてください。今後は、**私の青写真(マイブループリント; My Blueprint)**を徐々に**改正**しましょう。

高校卒業後の子供に対して親がすべきことは、自立を促すことだけです。もし、あなたの自立を阻害する方向で、親が関わってきたら拒否してください。

今から、ここから、頑張ってください。

私の青写真(マイブループリント; My Blueprint)

セロトニン生活

- 1、朝、お日様の光を浴びる。
- 2、きちんとご飯を食べる。
- 3、リズム運動をする。
- 4、腹筋を使った呼吸をする。

世界一のおしどり夫婦の〇男と〇子

クリスマススーパーセールスマン〇〇の青写真

手に入れたい物、写真やイラスト、手に入れる期限

目標、写真やイラスト、達成する期限

御蔭様日記(感謝日記)の記載

限度を守れば勝ち!

今から、ここから、

3-1. 一枚紙法(認知行動療法)

認知行動療法;一枚紙法

事実やその時起こった感情などを、時系列に沿って書き出す。
それを元に、カウンセラーや主治医と、認知の仕方を変えていく。

苛々した事のまとめ

平成25年2月28日木曜日

母:「夜に足が攣って痛い。職場の人に言ったら、水を飲まないせいと言われたから、飲まなくっちゃ」

↓

私:苛々(母はいつも水分摂取が極端に少なく、今までも飲水する様に何度も促しているのに実行しない。それなのに、他の人から言われると初めて聞いたかのように反応して、実行する。それまでの私の促しやアドバイスは何だったのかと悲しくなる)

↓

私:「私も前にも何度も言っているよね。」

↓

母:「そうね」

コメント

母が「飲まなくっちゃ」と言ったら、「頑張ってるね！ハハハ(笑い)」と返せると良いですね。

“私”が何度も言ったので、他人の話もやっと頭に入ってきた。私って偉いね！

平成25年3月4日月曜日

母:「夜、右足のかかところが痛い。」←見ると、黒くなっている。

↓

私:「次回、かかりつけ医受診の際に診てもらおう」

↓

取り敢えずゲンタシンを塗って、その後、痛みは無くなる。

↓

母:「いたくなくなったから、もう先生に診せなくても大丈夫よ」

↓

私:苛々(母は、いつもこういうことを言う。大丈夫かどうかなんかわからないのになぜすぐに大丈夫というのか。)

↓

私:かなり大きな声で「大丈夫じゃない！なんでそうやって、すぐに大丈夫って言うの！大丈夫かどうかわからないから、診てもらうんでしょ！大丈夫だったら、最初から痛いと言わないで！」

コメント

かかりつけ医に見てもらおう……その通り

「もう見せなくてもいいよ」と言われたら、そうなのと言ってほっておく。一緒について行った時にかかりつけ医の先生に報告してみてもらいましょう。

相手の言葉には、「そうだね」「そうなの」と淡々と答えて、必要なことは淡々と行う。

肉親相手だと難しいですが……

参考図書

「こころが晴れるノート」大野裕、創元社

3-2. 一枚紙法(悩みを書き出す)

A4またはA3の紙またはノートや手帳の見開きに書き出す。(一目で確認できるようにする)

悩みを書き出す。(箇条書き)

悩み事にメリット、デメリットを書き出す。

例:平成26年4月の不安と悩み

不安に思うこと、悩み

1、親と離れて暮らしていること

<田舎に帰る>

メリット 実家や友達の近くで暮らしていける

デメリット 家を売らないといけない。夫が転職しないといけない。

<一時的に田舎に帰る>

メリット 実家や友達の近くにいられる

デメリット 夫の事が心配。

戻ってきて、元の生活に戻った時どうなるか心配

<現在の対策>

電話の回数を増やす(今でもすごく多い)

帰省の回数を増やす(普通の人より多い) ⇒ 十分に対策は取っている。

2、休日に1人になった時不安に思う

<現在の対策>

友達や知り合いに連絡してみるようにしている。

近所の人に声をかけてもらえるようにしている。
犬の散歩に出たりしている。

十分に対策は取っている。今後、空白の時間を作らないように工夫していくと良い。
楽しみリストを作って、楽しみを増やしていく

3、暑さが厳しくなってくると体調が悪くなるかも？と思う

仕事で屋外イベントがあった時体調が大丈夫か心配に思う

⇒ 暑さに対してしっかり対策をとる。辛くなったら、すぐに伝えて悪化しないようにする。

楽しみリスト

夫と一緒にいる

近所の奥さんと話をする

近所の子供たちと散歩したり、遊んだりする。

仕事でほめられたり、話したりする

体調が良い日

これ以外に、**一人で出来る楽しみを増やしていく**

一人で散歩する。サイクリングに行く。

一人でコーヒーを飲みに行く。

好きな映画やテレビを観る。

4-1. 人生の問題解決方法

問題の種類は、Ⅰ **原状回復型**、Ⅱ **潜在型**、Ⅲ **理想追求型**の三タイプに分類される。

ただ何となく生きている場合、Ⅱ **潜在型**の問題にさらされる。放置しておくとな具合が発生する。解決は現状維持である。問題が生じたら、Ⅰ **原状回復型**の問題にさらされる。

夢や理想に燃えている人は、Ⅲ **理想追求型**の問題解決についていつも考えており、目標は理想の達成である。

子供の時には、何になりたいかそれぞれ理想があったかもしれない。年齢が上がるにつれ徐々に理想と現実のギャップに気が付き、問題解決をせずに、現実を受け入れることを選択する。

人生の目標

人生の目標はどう決めただろうか？職業を選ぶのも人生の目標を決める事だが、結婚するとかその後の人生をどのような過程で過ごすのかも人生の目標である。人生の目標を考えられない人は、私の青写真(マイブループリント; My Blueprint)を作ってみることをお勧めします。人生の目標がよりはっきりとするでしょう。また見える化をすることによって、家族と夢や目標の共有が出来ると思います。

専門学校、大学受験

人生の目標としてどんな仕事を選ぶのか？

もしその仕事に就くために専門学校や大学に行かなければならないとすると、受験が必要になります。受験は、期限が決まったⅢ理想追求型の問題かもしれません。

文系に進むにしても、理系に進むにしても、英語の勉強が必要です。単語や熟語を覚える事と音読することが良いと思います。理系で受験する際、現役で合格したいなら、数学を高校1年生のうち(少なくとも高校2年生の夏休みまで)に、数Ⅲまで終わらせることが大事になります。先取りのできる塾や予備校で補いましょう。

原状回復型問題、緊急で重要な問題

病気、認知行動療法、薬物療法など従来型の治療、短期的に改善する

潜在型問題、未病、長期的に取り組む必要がある、緊急ではないが重要な問題

潜在意識を浄化する

自尊感情と他尊感情を高める

御蔭様日記を作って、書いていく(ドーパミンが出てやる気が出てくる)

曼荼羅「許しています、愛しています、感謝、親切、超ゴキゲン」を唱え、ニッと笑う(心の中で唱えてもよい)

時間がかかるが病気にならないための方法

他者に感謝する

↓

報酬系の脳回路が動き出す

↓

ドーパミンが出る

↓

やる気が出る。

他者に感謝する

↓

他者に大事にされている事がわかる

↓

生かされていると考えるようになる

↓

自己尊重感情が高まる

理想追求型問題、長期的に取り組む必要がある

緊急ではないが重要な問題

私の青写真(マイブループリント; My Blueprint)を作る。

御蔭様日記をつける

4-2. パワーハラスメント

人に嫌がらせを受けたら(パワーハラスメントかもしれない?)

人に嫌なことを言われたときどうしていますか？

我慢していますか？

普通の人間関係なら、会わないようにすればいいだけです。

でも、職場では、会わないようにするのは難しいかもしれません。

少しでも、嫌がらせを受け始めたら、記録を取ってください。

徐々に嫌がらせが悪化していくかもしれません。その時に取った記録が、後に大事な証拠になるかもしれません。もちろんその記録を使わないで、退職することになるかもしれませんが、念のため記録を取りましょう。もちろんこの記録が、使われずに、事態が好転することが最もよいのですが・・・

手帳に、場所と時間、相手の名前、そこにいた人の名前、状況、実際にやられた事や言われた事を具体的に記載してください。

出来れば、録音や録画をして下さい。これが決定的な証拠になって、事態が急に改善することがあります。

決定的な録音や録画が出来たら、目の前で、手帳に記録を取ってもいいかもしれません。

あなたの態度が変われば、相手の態度も変わるかもしれません。

ストレス解消(パワハラ)の矛先が、自分から、別の事に移るかもしれません。

やれる事はすべてやってみましょう。出来るだけの対処をしましょう。

あなたは悪くありません。

悪いのは、パワハラをした人です。

1年後に笑えるように、対処していきましょう。

10年後には、笑い話になっているはずです。

仕事での問題

★オーバーワークを避ける。

残業時間が多くなるなら、仕事が多過ぎるのかもしれないと考えましょう。

その場合は

- 1、自分でなくても大丈夫な仕事なら、人に任せる。
- 2、わからないので仕事が進まないのなら、人に聞く
- 3、上司に相談する。「もう少し頑張れ」と言われるかもしれません。残業時間が減らないのなら、毎週月曜日に、時間を作ってもらって、相談しましょう。

仕事をしていても、仕事が進まないようなら、一呼吸おいて、仕事を休んで今後の戦略を練りましょう。

仕事だから無理があるのは当たり前と、考えてはいませんか？

ちょっと頑張ると、実際に仕事が進まなくなるのは、全く違うことです。

「ちょっと無理」も積み重ねれば、「ロバを潰す最後の一本のわら」になりかねません。

仕事が進まなくなったら、会社の機能が停止します。会社の機能が停止するくらいなら、別の人が代わりにやらないと、会社も社員も社員の家族も困ります。

4-3. クレーム対応

クレームでつぶされないために、クレーム対応の定義を変えよう

謝って、改善をして、相手の機嫌取り、自分の機嫌を取るまでがクレーム対応

1、時間を区切るようにしよう

1) 怒られる時間を区切る

「午後はとでも抜けられないので午前中に謝りに来ました」

11時に謝罪しに行って、13時に会社に戻る方向で話を進める。

2) 問題が終息するまでの時間で区切る

何時までに、この問題が、収束するのかを考えましょう。

3) 悩む時間を区切りましょう。

切り替えをしていかないと、24時間悩み続けることになります。

ガテマラのトラブルドールとは、一日のうちの時間帯を決めて、箱の中のものに向かって悩みを話す方法です。

2、聞いて答えをだす

どのようにしたらいいか聞きましょう。

謝って、今後の事を相談しましょう。

『それぐらい自分で考える』と言われたら、

大抵は、それしか言えない人なので、気にしないで仕事をしよう。

一応、周囲の人に、改善策がないか、聞いてみよう。

もし上司に言われたら、その上司は、上司の仕事をしていない可能性があります。人事に相談する話かもしれません。

3、次に、やることをきちんとやる

やるべきことをきちんとしましょう。これがなければ、相手の怒りは収まりません。

4、自分の機嫌をとる

謝って、クレーム対応のめどがいたら、自分にご褒美を出す。
自分の機嫌を取るために、楽しみリストを作りましょう。

例えば、おいしいケーキを食べる。
好きな映画を観る。

謝罪して、改善をして、相手の機嫌取ることも大事だが、精神的には、自分の機嫌を取るまでがクレーム対応である。

4-4. 人生の目標、トラブル解決トライ&エラー

人生で、物事に重要度を付ける。

物事には、緊急度と重要度の二つの基準で、分けると

- 1、緊急で重要な事
 - 2、緊急で重要でない事
 - 3、緊急ではないが重要な事
 - 4、緊急ではないが重要ではない事
- の4つがあります。

通常、緊急な事である1、2、は、急いでやる人が多いのです。

しかし、最も大事なことは、3、の緊急ではないが重要な事です。人にとって大事なことは、どのような人生を送るのかということで、今、困っていることと直接関係ある事とは限らないのです。

精神科は、統合失調症、躁うつ病、うつ病は、薬物療法が中心です。

それ以外の部分は、常識の医学です。常識的にはどうすれば良いかのルールが守れれば、症状は徐々に良くなります。ストレスが、かかって具合が悪くなったり失敗したりした時の方策は決まっています。1、原因究明、反省をして、2、対策をとります。1と2を繰り返して、トライ&エラーで、当面の問題を解決していきます。

最後に一番重要で必要なのが、3、どのような人生を送りたいかはっきりさせる事です。

つまり、上記の3つの事がはっきりしないと、その後の人生の相談にならないということです。

何かうまくいかなかったら、反省と対策が必要です。反省するだけでなく、その後の行動様式の変化が必要です。それに加えて、明確な目標と何になりたいのか、どのような人生を送りたいのか、が必要です。宝地図を作ってください。

苛々した時に、曼荼羅(マントラ)を唱えるという方法があります。

私は「許しています、愛しています、感謝、親切、超ゴキゲン」唱えて、ニッと笑顔を作る事をします。これを何度も繰り返すのです。

これは御蔭様日記に由来します。
すべての存在を許して、愛している状態であるということ。
感謝していること。
親切にしていること。
超ゴキゲンでいることは、神様が喜ぶことです。それに付け加えて、笑顔を作ると、気分が良くなります。

御蔭様日記には、毎日、太字のところを書いています。

命 御蔭様で、朝起きられました。有り難うございます。

(40歳代になって、朝になって死んでいた同級生が二人いました。生きていることに感謝しています。命は大事です。)

体 御蔭様で、体調は良好です。有り難うございます。

(体が、正常動くのは奇跡です。理屈では説明できない生命活動に感謝しています。身体的健康の事です)

精 御蔭様で、元気です。有り難うございます。

(精神的に元気に、気を出していきます。気が出るのも、神様の御蔭だと感謝しています。精神的健康の事です。)

社 御蔭様で、仲良くしています。有り難うございます。

(人と人のつながりで、人間は生きています。人間関係が良好なことに感謝しています。社会的な健康の事です。)

スピ 御蔭様で、学習・修業が出来ます。有り難うございます。

(いろいろのことが良好に重なって、フロー体験・ゾーン・無我の境地・マインドフルネスの状態に入れます。目の前のことに集中できることに感謝しています。スピリチュアルな健康の事です。)

斎藤一人さんは「あめのみなかぬしさまおたすけいただき、ありがとうございます」と唱えることが一番エネルギーを高くすると言っています。

感謝日記をつけましょう。有り難いと神様に感謝することが一番大事です。

人の役に立つことを考えましょう。

それから、限度を超えたことは、言ってもいけませんし、やってもいけません。誰にも相手にされなくなります。

今までの事は良い経験だったと思って、**今、ここで**、集中して、頑張ることが大事です。

神道では、**中今**と言います。

今から、ここから、どうするか考えましょう。

これからの人生で、必要な事は**明確な目標**です。**何になりたいのか、どのような人生を送りたいのか**、明確にしてください。今後は、**宝地図**を徐々に改正しましょう。

高校卒業後の子供に対して親がすべきことは、自立を促すことだけです。もし、あなたの自立を阻害する方向で、親が関わってきたら拒否してください。

今から、ここから、頑張ってください。

5. 限度を守れば勝ち！

限界の設定をしよう！

普通の人でも、限界を破る人は、たくさんいます。本人は限界を超えても理由を付けて、それは仕方がないことだと主張します。

限界設定を破る人は、普通の人間にとって、その限界は越えてはならないものとしてとらえている限界がわからない人であることもあります。

何か理由があれば、楽々と限界を破り、反省していると言っておくだけで、次回、同じ状況になったら、また同じことをします。

実際に、限界設定を破る人は、反省をせず、同じ状況になったらまた同じ限界破りをするのです。

本当に、これは普通の人を超えない限界だとわかる人は、もう2度とこんなことはしないと考えます。そして、同じ状況になっても、同じことは、やらないでしょう。

普通の人が出来ないと思っていることをやるということは、この人は信用できない人として見られていくということです。他の人に真面目に相手にされないということになります。他人に、避けられ、疎まれるか、または、舐められるということです。

通常の人にとっては「死ぬ」「離婚する」「子供なんか生まなきゃよかった」「親が悪い」「一生面倒を見ろ」「家政婦ですから」「女中ですから」などは限界を超えた言葉です。これらのことは、(離婚などを本当に実行するとき以外は、)口に出してはいけません。たとえ思いついても言うてはいけません。口に出すと、信用を無くし、舐められるようになるか、他人に相手にされなくなります。

特に注意しなければいけないのは、親しい人にも言うてはいけません。寅さんが良く言う「それを言っちゃあお仕舞よ」というやつです。寅さんはそれを言われると、家族と離れて旅に出ます。普通は、長期の旅には出ないので、縁を切ることになるかもしれません。

また、どんなに怒っても、正当防衛以外では、人を殴ったり、蹴ったり、武器を使って、怪我をさせてはいけません。特に頭部などの急所を殴ったり、蹴ったりすることは、やってはいけません。これらの事も、信用を無くし、舐められるようになるか、他人に相手にされなくなります。

つまり、限度を超えたら、人生において、失敗をしているということです。失敗を繰り返さないようにして、これらのことを肝に銘じて、自分の行動を制御しましょう。

限度を守れば勝ち！

6-1. インターネット時代の子育て

大事なことは3つである。

感謝する事

人の役に立つ人になる

家事手伝いをさせる

勉強に関しては

英語は興味が出たら、やらせる。

算数、数学をやらせる。(幼児教育や公文式、ソロバン)、高校3年までの先取り学習をしていく。

大学受験で、現役高校生なら、微積分と大学受験に必要な英単語熟語文法事項の暗記を、まず、最初に終わらせる必要がある。

インターネット時代には、親世代は豊かになり、親は子供を甘やかせることが多くなる。

学校でも、叱られないので、社会に出て初めて、厳しい現実を知ることになる。

インターネット時代では、子供は幼稚園より、保育園の方が育てやすい。

幼稚園では、午後2-3時に終了し、友達と遊ぶことが多くなる。つまり、子供を甘やかせる時間が多くなるということである。

それに比べて、保育園では、朝から夕方まで、集団生活を学ぶことになる。

インターネット時代では子供もスマホを持つことになる。

家から出て、自立するまでは、スマホのインターネットは、遮断した方が良い。比例級数的に、インターネットのコンテンツが増え、膨大な量になっている。大人でも処理しきれないほどの量が、インターネットの情報の海の中にある。個々のコンテンツに制限を加えるやり方もあるが、子供だけで、スマホでインターネットに接続できる環境は、インターネット依存につながっていく。

一度、手にした道具はなかなか手放さないもので、最初から、スマホでインターネットは使わせないことが必要である。

行先検索などは、まず、家で調べておくことが重要である。もし出先で検索が必要であれば、グーグルマップがあれば十分である。

家でも、iPad(アイパッド)などでのインターネットの使用は、やらせない方が良い。延々とインターネットするようになるからである。一度使わせると、取り上げるのは困難である。

インターネット接続は、親の監視のもとで出来るようにするだけで十分である。

ゲームに関しても同様である。最初から、ゲームもさせない方が良い。ゲームばかりして他のことをしなくなるからである。

6-2. インターネット時代の処世術

会社に入った時の処世術は、今までとは違う。

インターネット時代は、メールやラインなど、直接会わなくても情報のやり取りが出来る時代である。

グループに入ると、抜けるのが厄介である(事実上、不可能である)。

対抗グループに、嫌がらせを受けるかもしれない。

つまり、現代社会では、情報が瞬時に行きかうので、誰かと仲良くし過ぎるのは危険を伴うのです。

挨拶は大事なので、しっかり、しましょう。敵を作らないことが一番重要です。

仕事だけは、きっちりこなしましょう。仕事のために、会社に行っているのですから当然です。

1、人間関係は、近づきすぎてはいけない。

離れてはいけない。細かい人間関係は、わからないふりをしよう！

2、にっこり笑って挨拶をする。挨拶だけはしっかりしよう！

3、仕事は、一生懸命する。わからないところはすぐに聞いてわかるようにしていきましよう！

人が良い人が多く、仕事を引き受けすぎて、調子を崩す人が多いので気を付けましょう。

回数を決めて、断るなどの練習をしましょう

例えば、四回に一回は断るなど、頻度を決めて断る練習をしましょう

生きている人間として、以下のことは大事です。

規則正しい生活をする。

食えること。

運動すること。運動が嫌いでも、時々、散歩をしましょう

楽しみリストを作りましょう

10個くらい考えましょう。空白の時間があると、不安感が湧き上がってきます。何かやりたいことを増やましよう！

7-1. セロトニン

セロトニン生活のすすめ

セロトニンって何(？_?)

私たちの脳内に存在する『情報伝達物質』の名前です。

セロトニンは、心と体の元気を演出したり、平常心を形成したり、心と体のバランスを調節する役割を担っています。

なぜセロトニンは不足するの(?!?)

日頃の生活習慣の乱れが原因です。

セロトニンが不足して起こる症状

自律神経の不調 強迫観念 気分が沈む 寝つきが悪い 不安感

軽い症状ならセロニントレーニングが有効

セロトニンの効果

- ☆ 夜はぐっすり快眠・朝はすっきり目覚め
- ☆ 欲しがらない心になる
- ☆ イライラ・ドキドキに動じなくなる
- ☆ ストレス食いしなくなる

セロトニン・トレーニング

- ①お日さまの光を浴びましょう！
- ②基本は『きちんとごはん』
- ③リズム運動をしましょう！
- ④腹筋を使った呼吸をしましょう！

①お日さまの光を浴びましょう！

ベストタイミングは朝！！ 時間は 20 分から 30 分
お日さまを浴びて『元気になった、いい気持になった』状況がベストです。

②基本は『きちんとごはん』

セロトニンの原料(トリプトファン)は体内ではできません。日々の食事から得る必要があります。

トリプトファン ビタミン B6 = セロトニン
動物性たんぱく質(肉など) 玄米

大豆・納豆などの豆・豆製品
牛乳などの乳製品
卵・バナナ

いわし・かつお・さけ
さば・さんま・まぐろ
などの魚
しょうが・ニンニク
バナナ

また、炭水化物は、セロトニンを脳内に取り込む助けをします。

玄米・白米などの穀物 そば・パスタなどの麺類 さつまいも・じゃがいもなどのイモ類
パイナップル・ブドウ・バナナなどの果物

③リズム運動をしましょう！

一定のリズムで同じ動作を繰り返す『リズム運動』

種類はなんでも OK!! 種類は変えないでください! ながら運動はやらない。

ウォーキング・ジョギング・自転車・ダンス・咀嚼もリズム運動です。

時間は 5 分以上 30 分以内です。

『すっきり爽快感』が出てきたら、リズム運動を終わらせる合図です。

④腹筋を使った呼吸をしましょう！

腹筋を使って息を吐ききることが大切です。

下腹部の辺りに意識を集中。

立っていても、座っていても OK。

背筋を伸ばして、肩の力をぬく。

腹筋を絞り込むように息を吐ききる。

[呼吸をしていること]に意識を集中。

息を吸う時は、鼻から吸い、腹筋をゆるめて

7-2. セロトントレーニング

ステップ1:お日さまの光を浴びましょう！

特に朝日が効果的、毎日朝日を 20 分～30 分浴びましょう！

お日さまを浴びて「元気になった。いい気持ちになった」状態がベスト！

ステップ2:基本は『きちんとごはん』

セロトニンを増やす食材はトリプファン・ビタミン B6・炭水化物！

トリプファン: 動物性たんぱく質(お肉など)、大豆、納豆などの

豆製品、牛乳などの乳製品、卵やバナナ

ビタミン B6: 玄米、しょうが、にんにく、バナナ

いわし、かつお、さけ、さば、さんま、まぐろなどの魚

炭水化物: 玄米、白米などの穀物

そば、パスタなどの麺類

さつまいも、じゃがいもなどのイモ類

パイナップル、ぶどう、バナナなどの果物類

※これらの食材をバランス良く食事に取り入れましょう！

ステップ3:リズム運動をしましょう！

一定のリズムで同じ動作を繰り返す『リズム運動』

種類は何でも OK！ ウオーキング、ジョギング、ダンス、自転車など

時間は 5 分～30 分

『すっきり爽快感』が出てきたら終了の合図です

ステップ4:腹筋を使った呼吸をしましょう！

下腹部に意識を集中して、腹筋を使って息を吐ききることが大切

姿勢は立っても、座っていても OK

呼吸の回数は決めず、一分間に 3～4 回を目安に

成功の秘訣は『楽しく継続！』

8. 教育方針 高等教育は行きたい人だけ

1、小学校中学校までは義務教育です。しっかり勉強しましょう。

2、武道や茶道など、道を究めるものを一つは続けましょう。

3、普通の公立中学校は、教育環境がしっかりしていません。理系大学進学を目指すなら、教育環境が充実して

いる中高一貫校(公立、私立)に入って勉強を頑張りましょう。

もし、公立中学校に入っているのなら、中学卒業までに、英検準二級(高校生程度)と数検準二級(高校一年程度)の取得を目指しましょう。その後、高校に入った時には、数学の先取り学習が出来る塾や予備校に通い数Ⅲまで早目に終わらせましょう。大学受験のための英単語、英熟語、英文法も早めに終わらせましょう。

4、高校、大学は、義務教育ではありません。行きたくなかったら、仕事を探しましょう。

5、大学については、国公立の学費が安いです。私立の場合は、奨学金を借りることが出来る時があります。もし、大学に行きたかったら、高校時代にしっかり勉強しましょう。

6、学校を卒業したら、仕事をしましょう。日本国民の三つの義務は、教育の義務、勤労の義務、納税の義務です。日本国民として、しっかり働いて、納税しましょう。

18歳を過ぎたら、自分の人生は、自分で切り開くしかありません。家族や友人、知人は手助けしかできません。親のせいにはできません。しっかり、自分の足で立って、人生を歩んでいかなければなりません。

9. 御陰様(おかげさま)日記をつける

表紙に、「おかげさま日記」と書き込む。
開始年月日を書き込む。

最初のページに

「いつも、お天道様が見守ってくれています」
「お蔭様で毎日楽しく暮らせます」

と書き込みます。

それから、したいことや目標を書き込む。
(したいことや目標がなかったら、後で書き込みましょう)

例

漢検、英検に合格したい。

沖縄に行きたい。

外国に留学したい。

車がほしい。

車庫つきの一戸建てがほしい。

どんな生活をしたいかを書き込む。

例

楽しく過ごす。
家族仲良く過ごす。
人に親切にする。

出来れば、毎日、お蔭様(おかげさま)日記を、書きましょう。

手書きで書くと、脳が活性化して良いですよ！

書くと、より深く考えられるようになります！

整理した考えが刺激となり、新たな着想が湧きます！

書いたものを見ることで、堂々巡りをする事が無くなります！

考えが、まとまっていきます！

後で見返すと、自分の陥りやすい考えのパターンがわかってきます！

他者に説明することが、うまくなります。

基本的な書き方

自分が良い事をした時は、

「おかげさまで、〇〇が出来ました。ありがとうございます。」

と書き込みます。

例

おかげさまで、朝、起きられました。ありがとうございます。

お蔭様で、朝、散歩が出来ました。ありがとうございます。

御蔭様で、「今日は良い日だ」と思えました。ありがとうございます。

よい事が起こっても、悪い事が起こっても、

「△△のおかげで、◇◇に気が付きました。◇◇が出来ました。ありがとうございます。」

例

猫が鳴いて、エサをあげました。おかげで、朝起きられました。ありがとうございます。

犬を飼っています。お蔭で、毎朝、散歩が出来ました。ありがとうございます。

妻の御蔭で美味しいご飯が食べられます。ありがとうございます。

子供達のおかげで、毎日、働く勇気と元気が出ます。ありがとうございます。

両親のお蔭で、この世で楽しく暮らすことが出来ます。ありがとうございます。

胃腸炎になった。御蔭で、健康のありがたさがわかった。ありがとうございます。
風邪をひいた。おかげで、健康のありがたさがわかった。ありがとうございます。

どうしても、良いことに変換できない時

そのことに耐えた自分を褒めましょう。

「耐えた私って、えらい！」「耐えた私って、すごい！」と褒めて日記に書き込みましょう
そして、続けて、
「御蔭様で、〇〇に耐えられました。ありがとうございますと書き込みましょう」

相互尊重の心で、他者と対等に、付き合えるようにする。

良いこと探しをするので、良いことに対するアンテナが立って、良いこと探しがうまくなる。
一見悪いことも、リフレーミングして、良い感じで受け取れる

顕在意識より先に、潜在意識が動いて、意志が発現する
という事は、御蔭様(潜在意識、大自然)のおかげで、行動しているということである

潜在意識によって、内臓が動いて、生かされている
という事は、御蔭様(潜在意識、大自然)のおかげで、内臓が動いて生かされているということ

全ての物を尊重し、感謝する。他者や自分の体に、感謝する。

↓

御蔭様(おかげさま)日記をつける。

↓

他者に大事にされている事がわかる。

↓

自己尊重感情が高まる。

10. 日本人の考え、和魂洋才

日本人の考え方は、日本語や神道の中に入っている。外国から、様々な文化や宗教が入ってきましたが、日本人の考え方に、合致したものだけが、日本には残り、継承されました。そのようにして、現在の日本文化が作られてきました。(和魂漢才、和魂洋才など)

参考文献『**神神**の微笑』芥川龍之介

良いものだと感じると、一旦は、やってみますが、そんなに良いものではないと分かるとすぐにやめてしまいます。以前には、ダイエットブームが、何度となく繰り返されてきました。現在は、インターネットの発達に伴い、正しい情報が瞬時に伝達されるようになり、ブームが起こらなくなってきています。今の若い世代は、ワークアウトをして、プロテインを飲むことが、身体に一番いいと考えています。

和をもって、貴しとなす。

相互尊重の考えが生きている。分け御霊(すべての人に神様が御霊を分け与えている)と考え、すべての人に敬意を表します。

敬語の発達

下の者から、上の者へ、考えを述べる為の方法として発達してきました。

生き物などを、大事にする。

家畜にも、ロボットにも名前をつけます。分け御霊があり、生き物や道具でも神が宿り、尊重しています。

道具を大事にする。

物を使い続けると、九十九神(付喪神)となり、神様となります。

海外では、仕事は労働 labor です。原義は、“toil, distress, trouble”、すなわち「骨折り、疲労困憊[こんぱい]、トラブル」という意味です。

日本人にとって、古来、仕事とは“神事”であり、感謝と喜びを表すものです。元々、日本人にとっては、生活そのものが神事だったと思います。そして、その神事(仕事)を一所懸命にやり、極めていったのです。

与えられた仕事は、神事であるので、極めるまでやることが多いのが日本人です。

石器時代からその傾向はあったのではないのでしょうか？日本では、世界最古の磨製石器(約3万年前)が作られました。それと同形の鉄器(槍カンナ)によって、いろいろな木造建造物が作られました。

日本人は、もともと争うが嫌いな国民性があり、たとえ他国と戦っても、他の国を^{せんめつ}殲滅するような戦いはしなかったものでした。相手方と和議を結び、親族が婚姻関係になる事もありました。

過去に、平和な時代が続いたときがありました。平安時代と江戸時代そして第二次大戦後の日本です。

それぞれの時代に、様々な文化が花開きました。

平安時代(約390年)国風文化

平仮名、片仮名の発明、官服の国風化、和様建築の登場、鳥獣戯画

江戸時代(265年)

寛永文化、元禄文化、文明文化、化政文化(庶民文化)

第二次大戦後の日本、70年以上経っています。

これらの文化の中で、いろいろな事が極められていったのです。

平和な時代が続くと、豊かになり、欠乏から来る欲求よりも、楽しみを求める欲求に変わっていきます。そのような中で、至高体験(フロー、ゾーン)を伴う、自己実現のために、日本人はいろいろな事をしてきました。茶道、華道、舞踊などや弓道などの武道です。

いくら練習して高度なことが出来るようになって、もっと先がある世界です。

現在、多大な物、情報から、能動的に自分がほしいものを選ばないといけない時代に入ってきています。人間の進化はゆっくりしたものでこの時代に対応しきれいていません。

意識的に、自分の人生をどうしたいかを考えていかなければいけない時代になってきていることを自覚して生

きていくことが大事です。

自分のやりたいことを自分で決めていくのは、慣れていない人にとっては大変な事です。そのための練習として、ときめくものだけ残して物を捨てるという方法があります。ときめくものだけ残すことを学ぶと、他の事でも、ときめくことを探せるようになっていきます。

参考文献；人生がときめく魔法の片づけ、近藤麻理恵、サンマーク出版

いじめやパワーハラスメントは、和を大事にする日本人には、相容れないものです。昔でしたら、いじめやパワーハラスメントは、卑怯者とか卑劣漢とか言われて、すべての日本人に非難されていた行動です。

最近、卑怯者とか卑劣漢などの言葉は使われなくなりました。

いじめ・パワーハラスメント等依存症(支配型関係嗜癖)の場合は、

多重嗜癖(たじゅうしへき)

物質嗜癖・行為嗜癖・関係嗜癖、これらは表面的な姿は違っていても、同じ空虚感から同じようメカニズムで発症しているので、同時に二つ以上の嗜癖が合併することは少なくありません。

異型連続性

素行障害などの特定の行動は、その人の発達過程で表面的に変化し続けるが、その根底に変わらない性格が常に存在する

と言う性質があり、同じような症状を表すわけではないので、病状の経過を追うのが困難です。

組織内で権力を持っている人や評価されている人が、いじめ・パワーハラスメント加害者であることも多いので、注意しましょう。

11-1. 対等とは

対等な人間関係とは、どのような関係でしょうか？

相手に敬意をもって話ができ、相手も敬意をもって話をしてくれるのが対等な人間関係です。上司と部下であっても、親子であっても、お互いに敬意をもって接することが出来なければ、対等な人間関係は崩れていきます。

まず、対等な人間関係であるかどうか確認しましょう。

相手は、敬意をもっている態度で、話をしてくれますか？

あなたは、敬意をもって話をしていますか？

もし、対等な人間関係でなければ、対等な人間関係に出来るのかどうか考えてみましょう。

対等な人間関係にする方法があるのなら、実行しましょう。

対等な人間関係ではなく、今後も改善出来そうもないのなら、不健全なので、その関係は、解除していく方向で考えましょう。

途中から、対等でない関係になっていく時もあります。これは、新しい資格を取った時などに起こります。例えば、看護師から、正看護師になった時や、介護福祉士から、ケアマネージャーになった時に、新しい資格があり、新しい仕事をしているにもかかわらず、新しい資格に見合った態度を取られなかったり、新しい資格に見合った給与を貰えなかったりすることがあります。これは相手に、見下されている(舐められている)ということです。

相手に、限度を超えさせないことは大事です。

限度を超えさせる事を続けていたら、対等な人間関係が崩れていく危険性があります。

他の人に取らない態度を、あなただけに取ったり、あなたを相手にしないような言動を相手がしてきたら、今後、その人間関係は対等ではなくなっていくかもしれません。

少なくとも、毎回のように、相手が、限度を超えてきても、何もしなければ、見くびられてしまいます。

そうすると、相手に、なにを言っても、あなたの言葉は相手に届きません。

自分が、限度を超えないことは重要です。限度を超える事ばかりしていたら、やはり、人が離れていったり、見下されてしまいます。(限界設定のページも読みましょう)

上司と部下の関係は、人間としては対等です。仕事上では、上司が指示して、部下が仕事をするので、指示には従わなければいけません。

親と子の関係は、人間としては対等です。親は、子供を育てています。衣食住は、親が提供し、教育の義務を負います。

当然、子供は親に従うべきです。

民法上成人となる18歳になり、親の言うことを聞くのが、嫌なのであれば、自分自身で働いて、家からでて、独立するべきです。

11-2. 人と対等に付き合おう！

人間関係を構築する前に、まず、心得ておきたいことがあります。

それは、他人と対等に付き合うということです。

他人に、いじめやパワーハラスメントを受けている時には、人間関係は対等ではありません。

いじめやパワーハラスメントをしてくる人は、上から目線でいろいろなことを言ってきます。いじめやパワーハラスメントが始まった時には、人間関係が崩れており、よほどのことがない限り、対等な人間関係にはなりません。加害者側は、広義の依存症(支配型関係嗜癖)であるので、いじめやパワーハラスメントの加害者自身が止めることも期待できません。

そのような関係になってしまったのは、なぜでしょうか？

なぜ、対等の人間関係ではなくなったのでしょうか？

それは、徐々に起こると考えられます。

「反論すべきところで反論しなかった」からとか、「普通の人なら怒るはずのところでは怒らなかった」からとか、積み重なった末に起こるものなのです。

最初は些細な事なので、「わざわざ反論しなくてもいいや」「こんな事で怒ってもしょうがないや」と思っているかもしれません。

しかし、自分がまあいいやと思って、反論しないで、怒らないでばかりいると、「この人には何を言ってもいいんだ」「この人は何をしても怒らないんだ」と勘違いしてくる人もいることを忘れてはいけません。

些細な事だと思っても、相手の限度の超えた言動を許してはいけません。反論しない事は相手にとっては、こんなことを言ってもやっても何も言っていない人だと思われるということです。

12-1. 相手に同調する

相手に同調すると、親近感がわきます。

呼吸合わせ

息を合わせる。

視線合わせ

目を合わせる。

ミラーイング

物まねをする。

ペース合わせ

リズムを合わせる

トーン合わせ

大きな声の人とは大きな声で、小さな声の人とは小さな声で会話する。

語調への同調 反復による同調

同じ言葉で言う

にっこり笑って挨拶をする

挨拶だけはしっかりしよう！

嫌がらせとしか思えない行動をとっている人に対しても、笑顔で挨拶をしよう。彼らの中にも分け御霊（神様）が宿っているので、敬意を示そう。

彼らの中の我（顕在意識）が、嫌な事をするのである。

あまりにひどいのなら、その組織（会社、学校など）から離れよう。世の中にはたくさんの組織（会社、学校など）があるので、新たな世界を切り開こう。

仕事や勉強は、一所懸命しよう。

目の前のことに集中しよう。嫌な人のことを考えている時間はもったいないと思います。相手の人は、良く寝て、人生を楽しんでいます。目の前の仕事や勉強に集中して、今ここを生きましょう。

13. 面接について

面接試験

面接では、どこをみるか？

能力は、他の試験でみるので、試験官は別の視点から、観察している。

まず、おかしい人物ではないか？

精神的に、学業や業務に、耐えられるか？

人間関係を構築出来るか？

実際には、どうしたら良いか？

まず、最初に、大事な事は、笑顔で話すこと。

次に大事な事は、現代催眠術の技法を用いる事。

三番目に大事な事は、やる気を見せる事である。

やる気を見せるのにはどうすれば良いか？

事前に志望の学校や会社について調べて、特徴を理解しておく。

自分が入学したら、人生目標を達成するために、入学後は、学校で一所懸命に勉強したいと主張する。

自分が入社したら、どのように働いて、会社に貢献出来るかを主張します。

面接官に、そんな考えは、的外れだと指摘されたら、挫けずに続けて話をしましょう。

「私の話は的外れだったかもしれませんが、しかし、やる気だけはあるので、それまでのやり方が通用しなくても、別のやり方で、目標を達成するまで、何度でもチャレンジしてみせます。」と笑顔で元気良く答えましょう。

答えに詰まったら、面接官が、どのような人物を、選び出したいと思っているのかを考えて、返事をしましょう。

入社後は、インターネット時代の処世術も参考にして、いじめ・パワーハラスメントに遭わないように気を付けましょう。