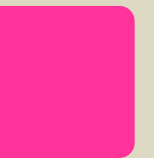


（資料の背景）

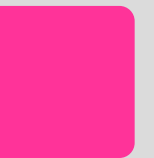
この資料は、当時中学2年生だったふたりの女の子がYoutube配信を始めたい、と相談してきてくれたときに作った資料です。

ふたりはその相談の中で、学校や家で、先生やご両親から「がんばること」を推奨されるけれど、 がんばった先にしあわせになれるとは思えない、という話をしてくれました。

その結果、「自分のためにがんばる」ということが自分の首を絞めることになる「構造」を解説する機会になりました。



基本の基本：青い四角と赤い丸





どんな人にも、
その人が「本当に、本当に、本当に」
手に入れたい感覚がある。

たとえばある人は、「自分に居場所があるという感覚」

たとえばある人は、「自分に価値があるという感覚」

たとえばある人は、「自分が泣き虫だと思われていないという感覚」



どんな人にも、
その人が「本当に、本当に、本当に」
手に入れたい感覚がある。

たとえばある人は、「自分に居場所があるという感覚」

たとえばある人は、「自分に価値があるという感覚」

たとえばある人は、「自分が泣き虫だと思われていないという感覚」

どんな人にも、その人が「本当に、本当に、本当に」手に入れたい感覚がある。

（そして、その内容は人によってぜんぜん違う。）



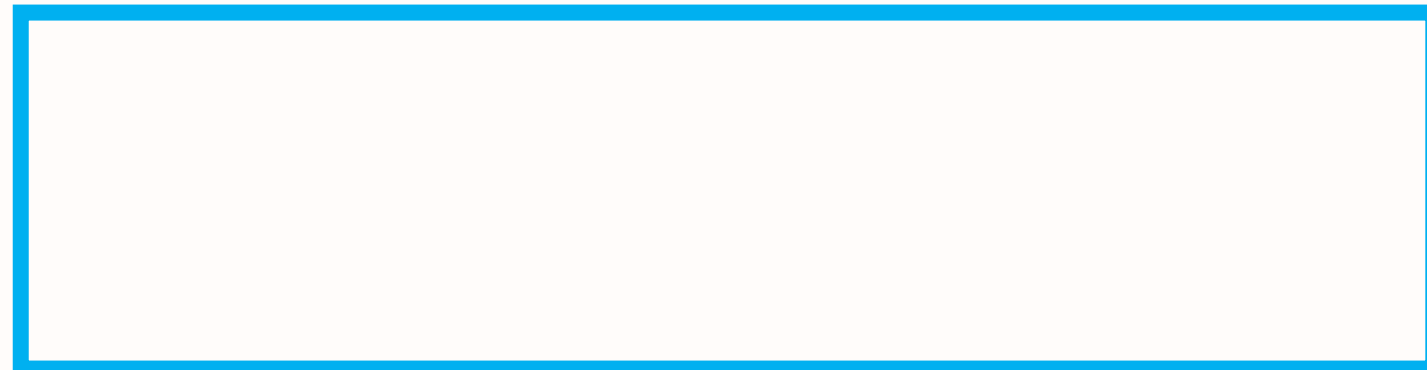
たとえばある人は、「自分に居場所があるという感覚」

たとえばある人は、「自分に価値があるという感覚」

たとえばある人は、「自分が泣き虫だと思われていないという感覚」

どんな人にも、その人が「本当に、本当に、本当に」手に入れたい感覚がある。

（そして、その内容は人によってぜんぜん違う。）



だけど、多くの人は、自分が「本当に、本当に、本当に」手に入れたい感覚がなんなのかに気づいていない。

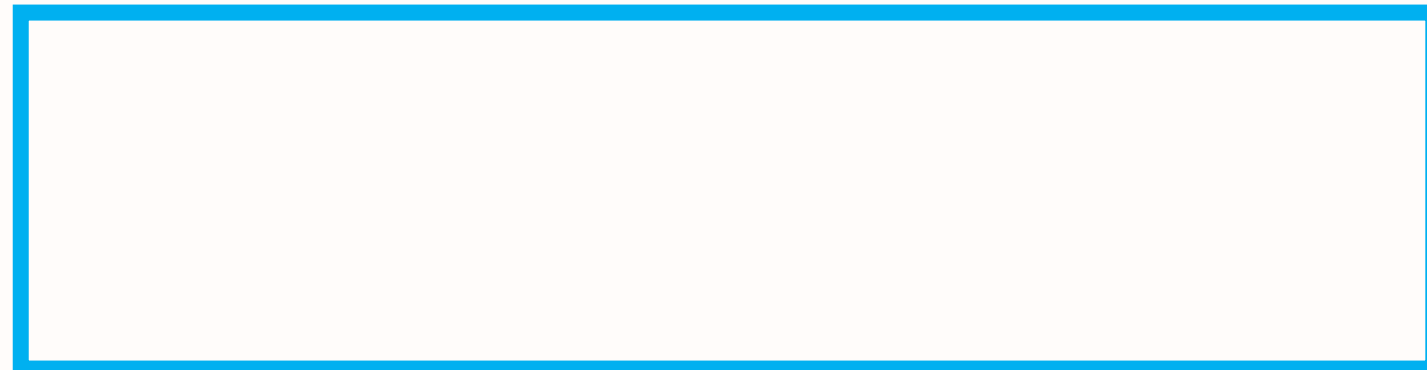
たとえばある人は、「自分に居場所があるという感覚」

たとえばある人は、「自分に価値があるという感覚」

たとえばある人は、「自分が泣き虫だと思われていないという感覚」

どんな人にも、その人が「本当に、本当に、本当に」手に入れたい感覚がある。

（そして、その内容は人によってぜんぜん違う。）



だけど、多くの人は、自分が「本当に、本当に、本当に」手に入れたい感覚がなんなのかに気づいていない。

その内容を確認するための機会を持っていないのだから当然そうなるだけのことだけど。

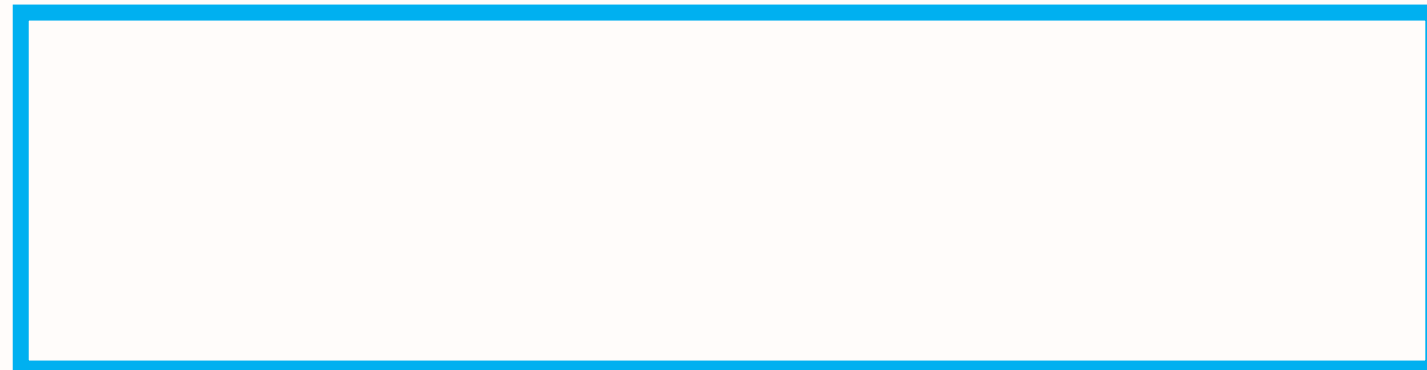
たとえばある人は、「自分に居場所があるという感覚」

たとえばある人は、「自分に価値があるという感覚」

たとえばある人は、「自分が泣き虫だと思われていないという感覚」

どんな人にも、その人が「本当に、本当に、本当に」手に入れたい感覚がある。

（そして、その内容は人によってぜんぜん違う。）



だけど、多くの人は、自分が「本当に、本当に、本当に」手に入れたい感覚がなんなのかに気づいていない。

その内容を確認するための機会を持っていないのだから当然そうなるだけのことだけど。

だけど、どんな人にも、その人が「本当に、本当に、本当に」手に入れたい感覚がある。



じゃあ、「人」が、自分が「本当に、本当に、本当に」手に入れたい感覚を手に入れるためになにをしているのか。
たとえばだけど「自分に価値がある」という感覚を手に入れたい人を例にとって説明してみるね。

ここに「自分に価値を感じたい」と思っている人がいるとする。

自分に価値を感じたい



じゃあ、「自分に価値を感じたい」
と思っているこの人は、なにを思っているのかな？

自分に価値を感じたい



「自分に価値を感じたい」
と思っている人は、

「今、自分に価値を感じていない」
と思っているってことになる。

自分に価値を感じたい
(感じていない)

「自分に価値を感じたい」
と思っている人は、

「今、自分に価値を感じていない」
と思っているってことになる。

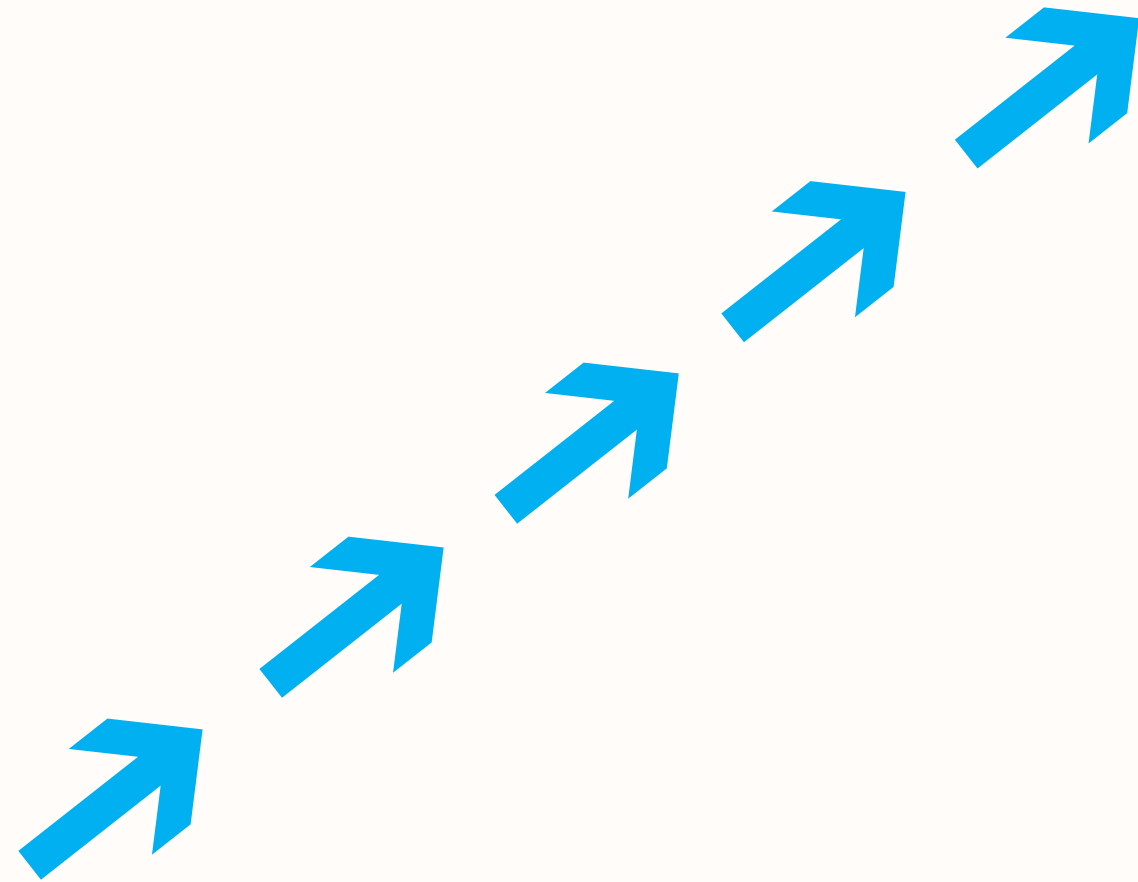
だって、今、自分に価値を感じていたとしたら
「自分に価値を感じたい」とは思わないはずだからね。

自分に価値を感じたい
(感じていない)

「自分に価値を感じたい」けど、
「今、自分に価値を感じていない」人は、

自分に価値を感じるために、
いろいろなことをしようとする。

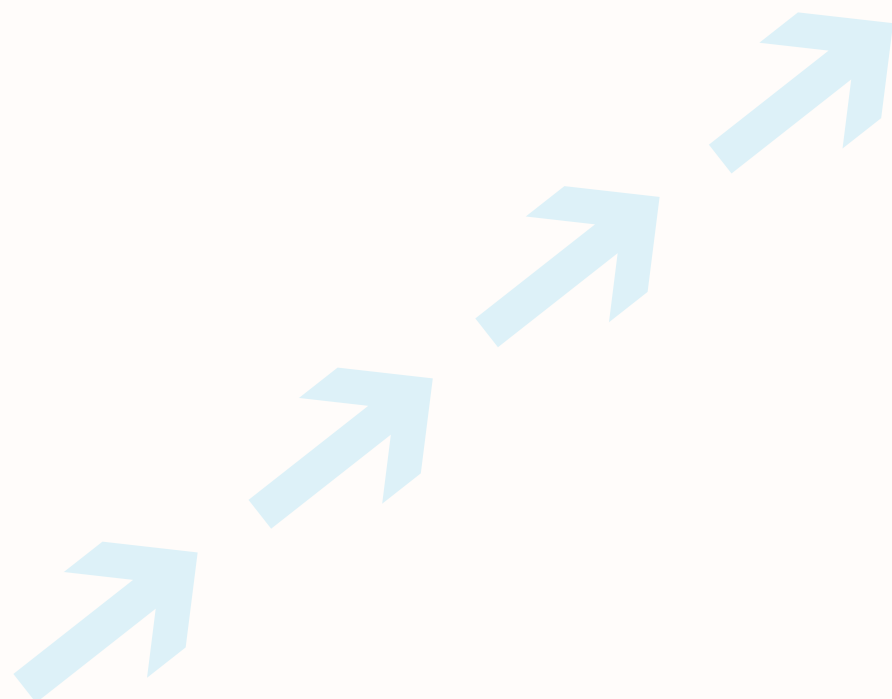
自分に価値を感じたい
(感じていない)



自分に価値を感じたい
(感じていない)

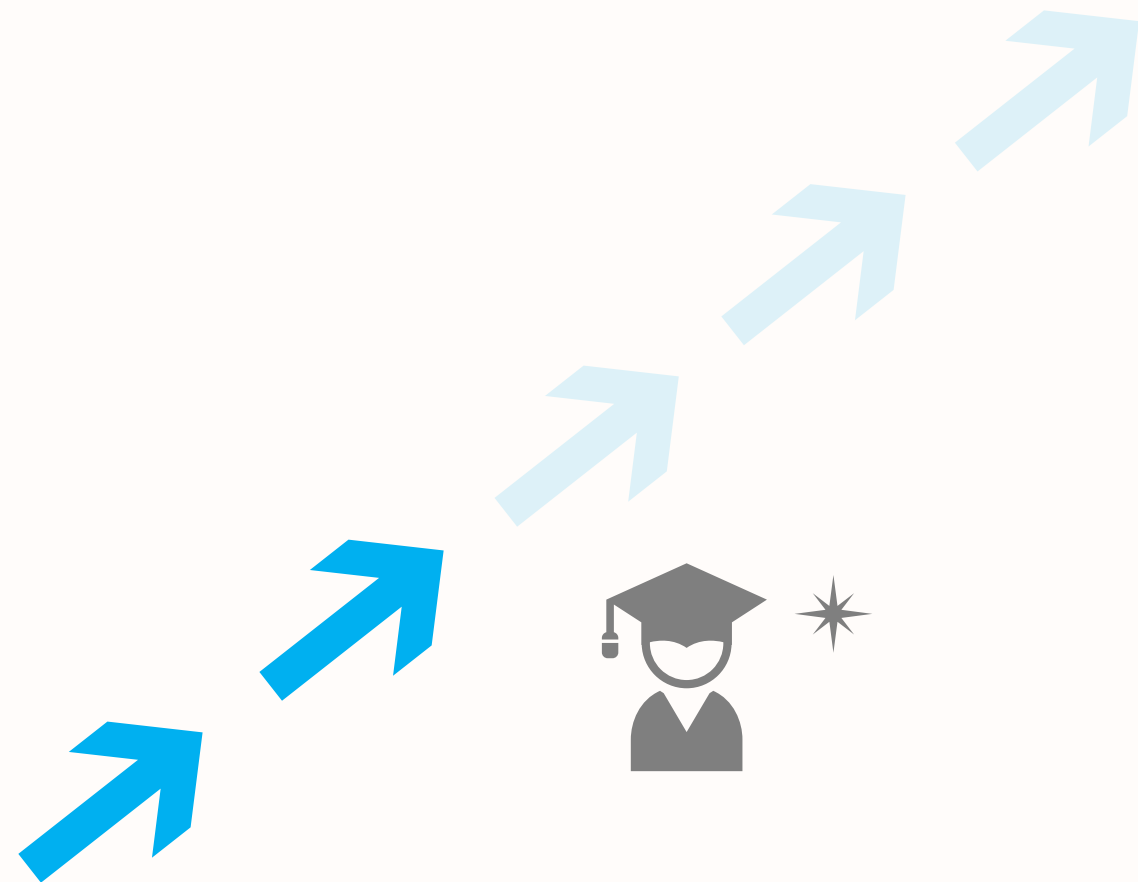
「自分に価値を感じたい」けど、
「今、自分に価値を感じていない」人は、

自分に価値を感じるために、
いろいろなことをしようとする。



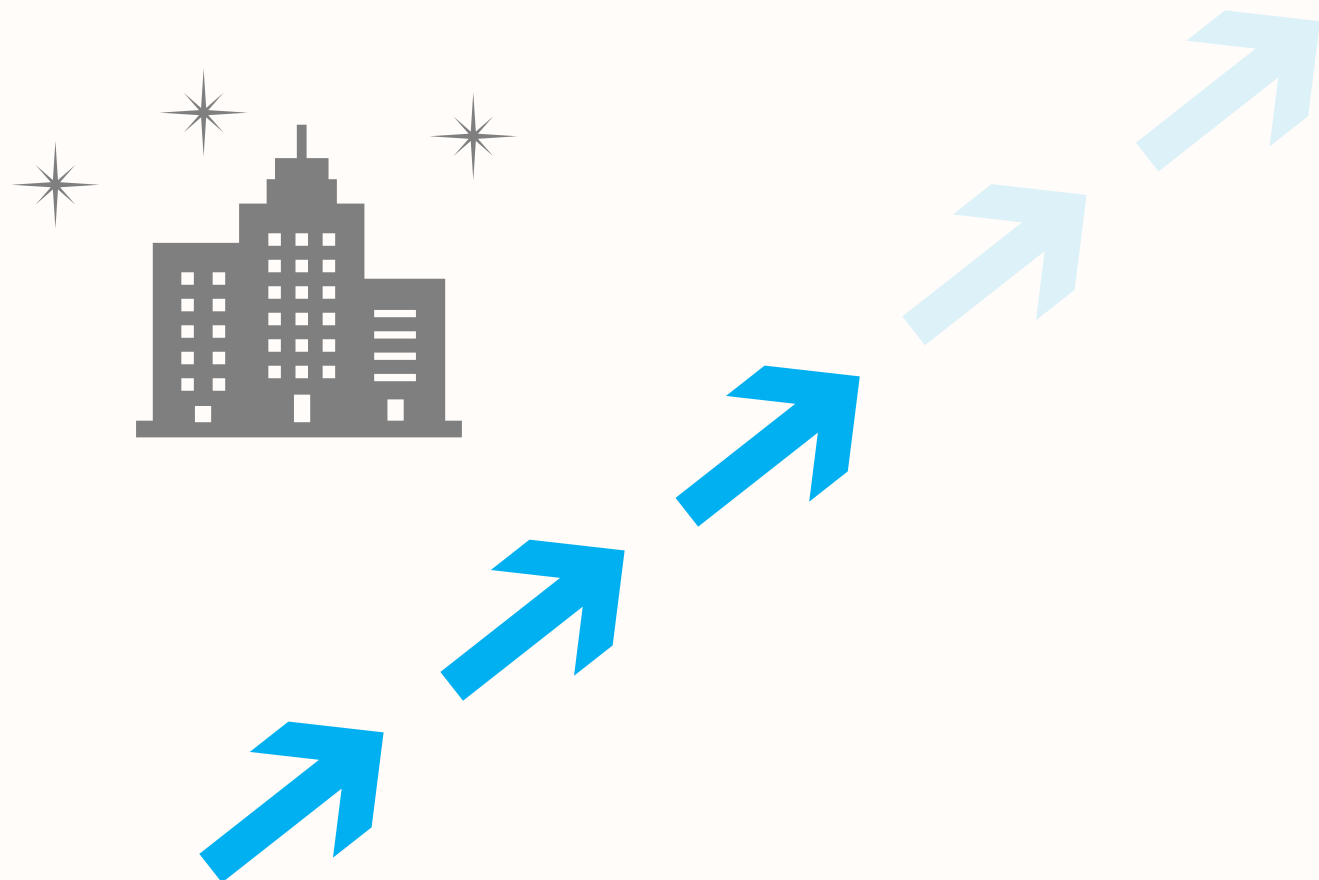
自分に価値を感じたい
(感じていない)

- ・学校のテストでいい点を取ろうとがんばったり、



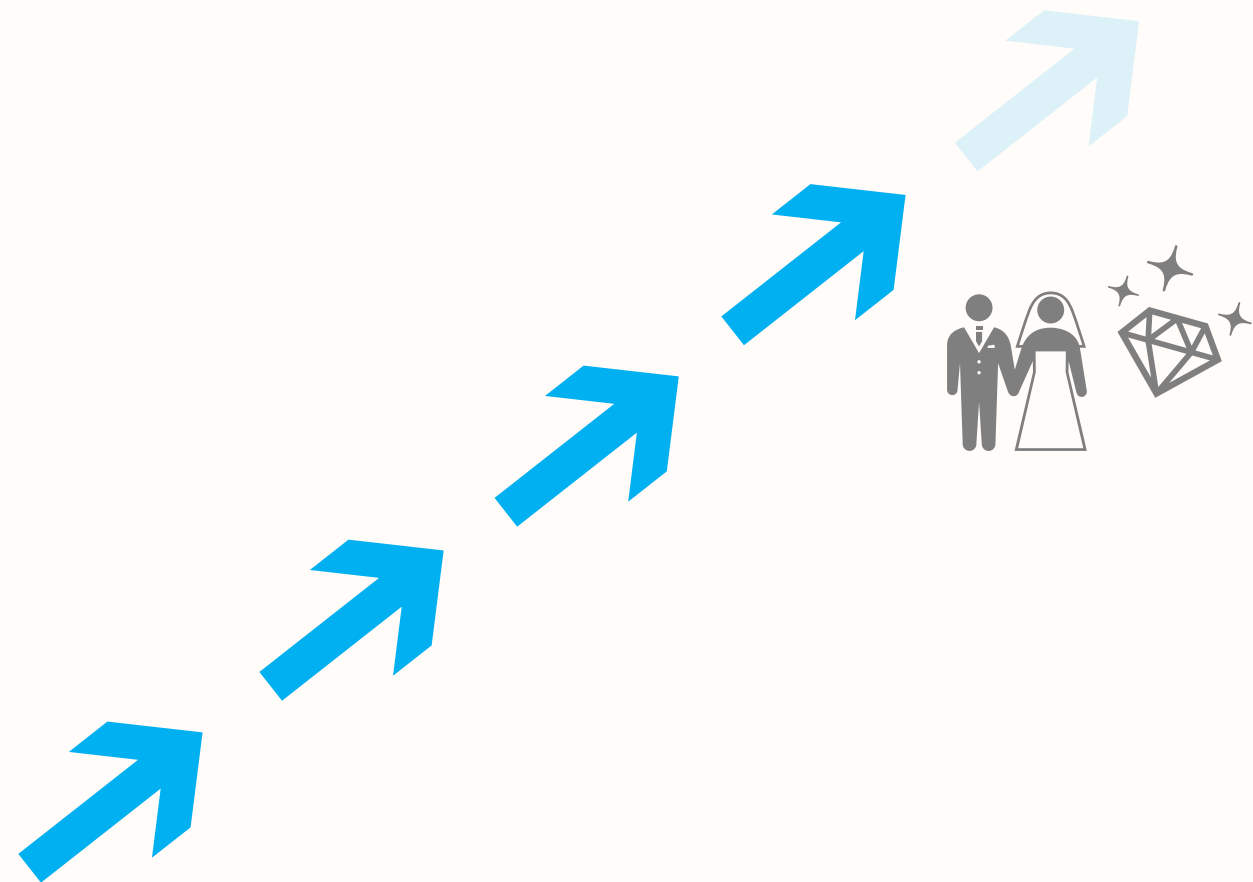
自分に価値を感じたい
(感じていない)

- ・ いい大学に入ろうとしたり、



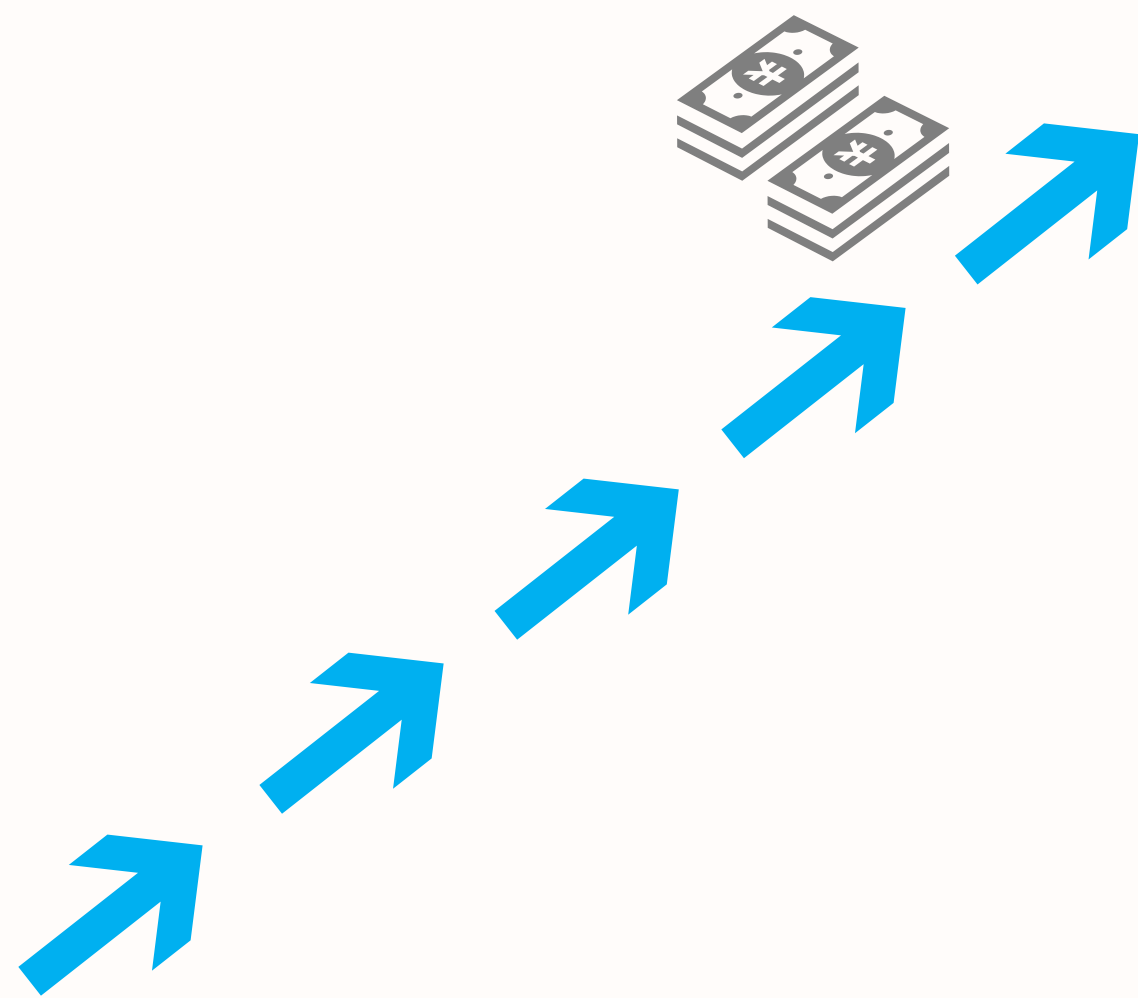
自分に価値を感じたい
(感じていない)

- ・ いい会社に入ろうとしたり、



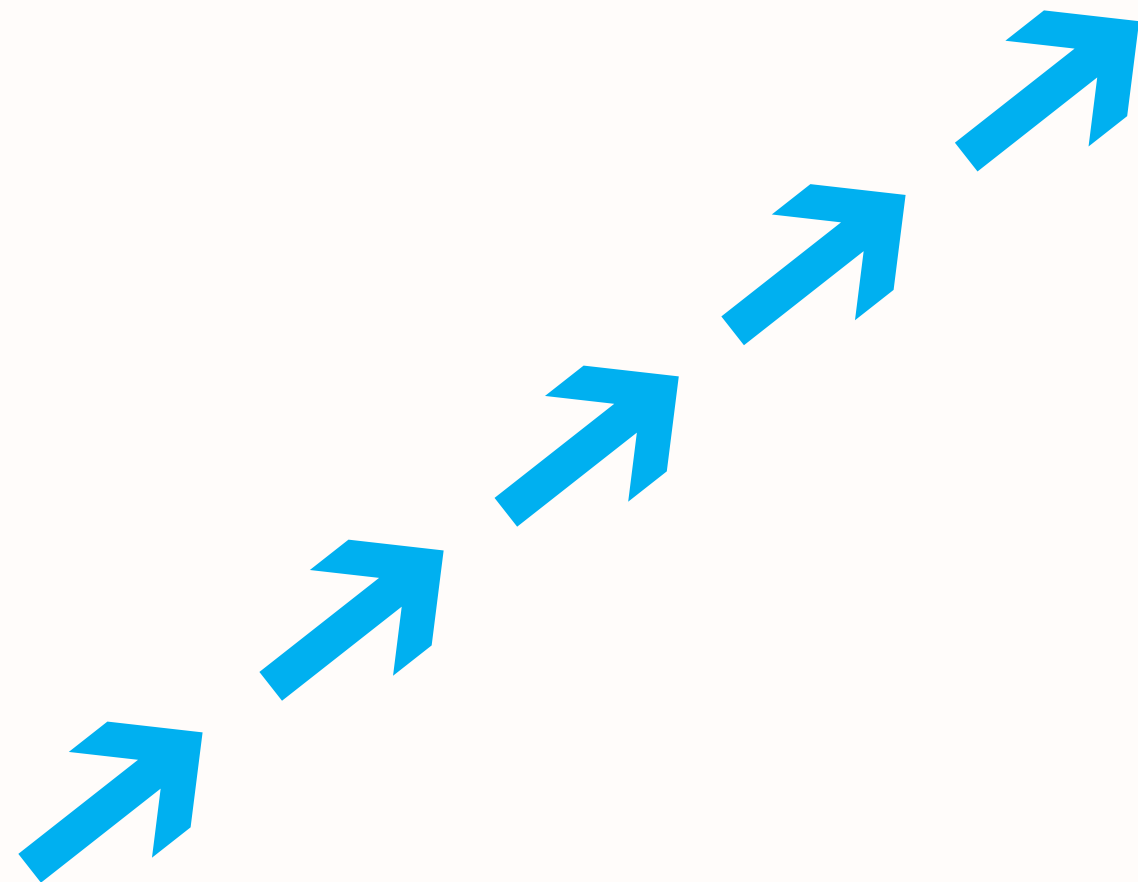
自分に価値を感じたい
(感じていない)

- ・ 素敵な人と結婚しようとしたり、



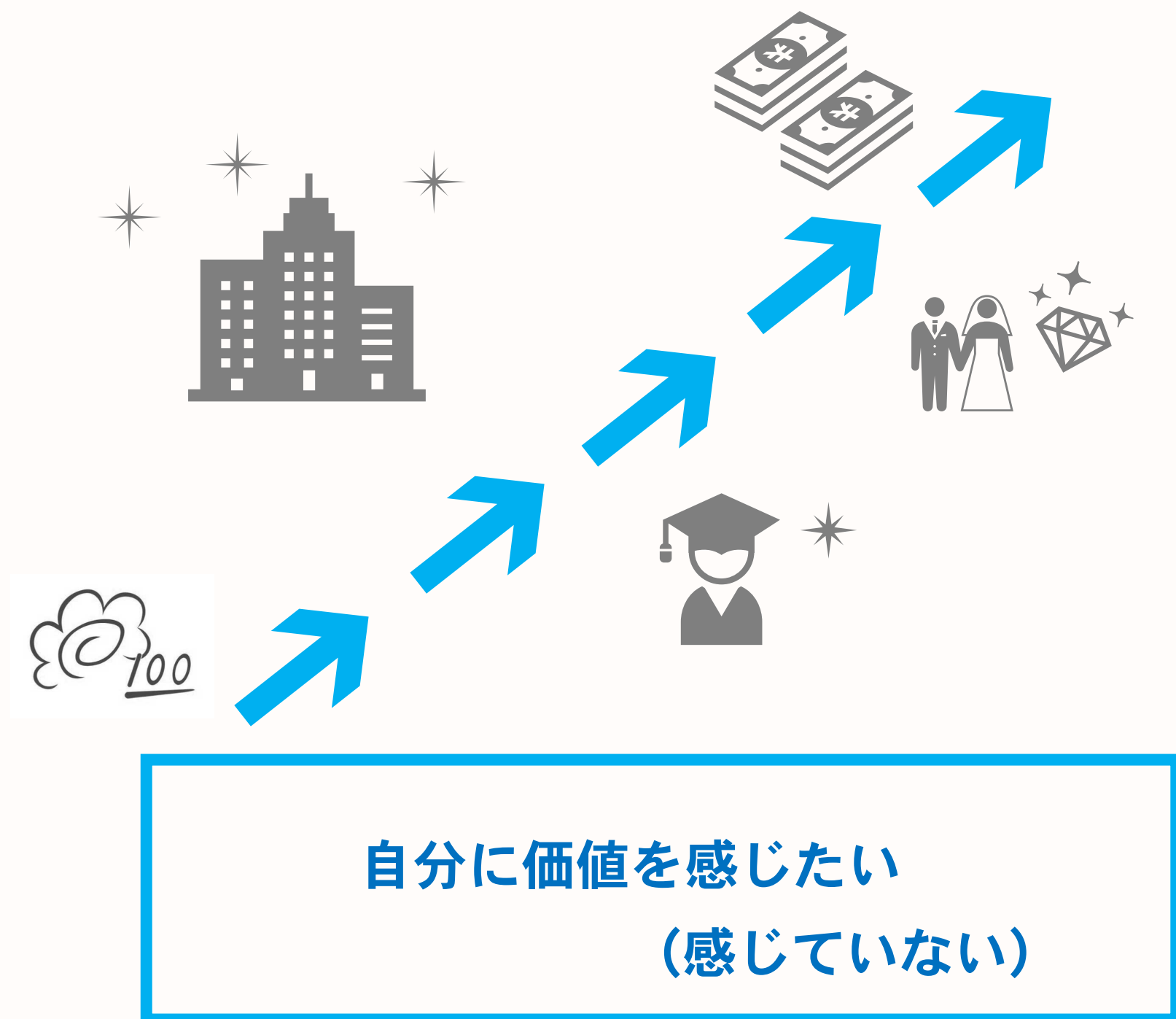
- ・ お金を稼ごうとしたりする。

自分に価値を感じたい
(感じていない)



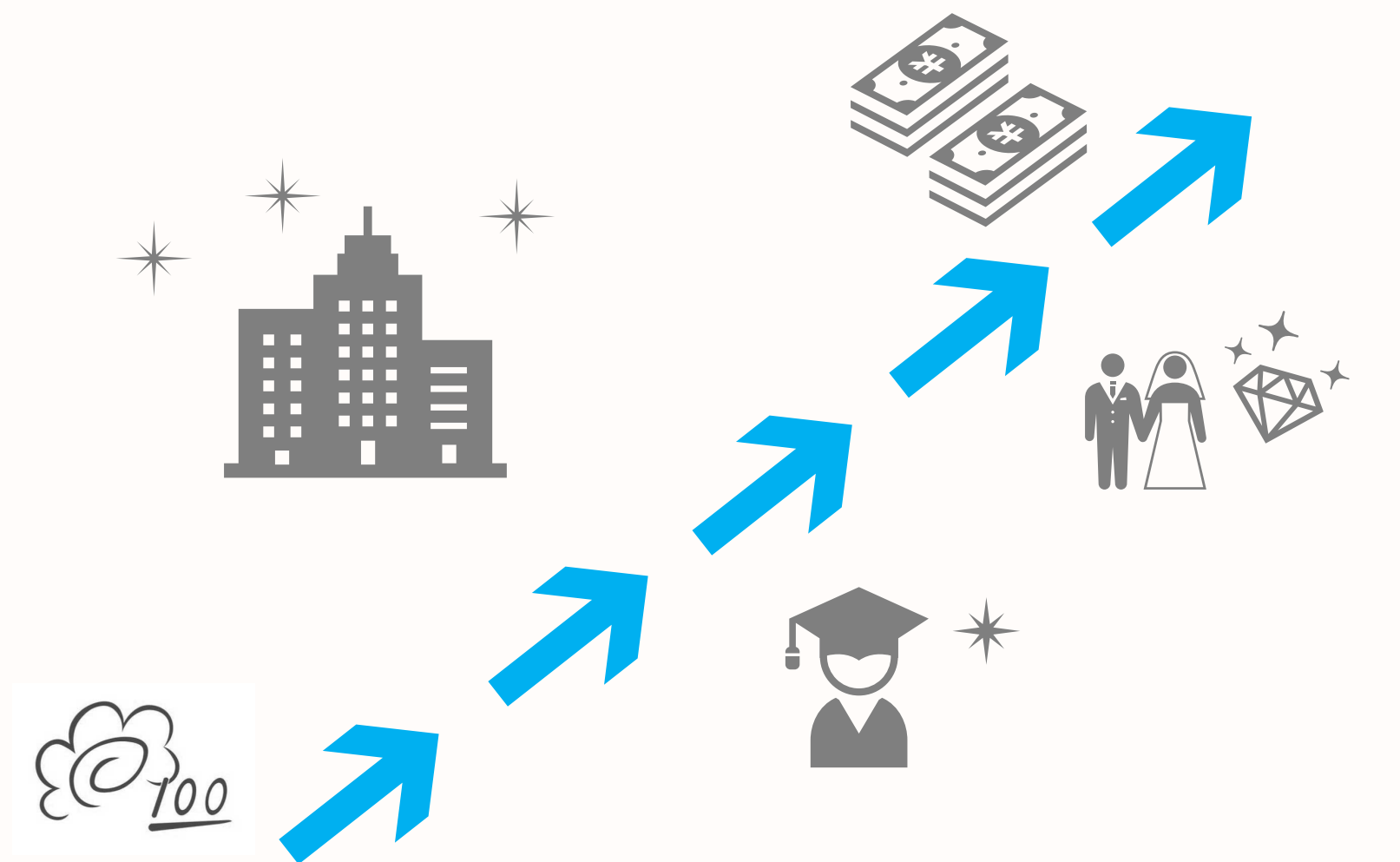
その結果、

自分に価値を感じたい
(感じていない)



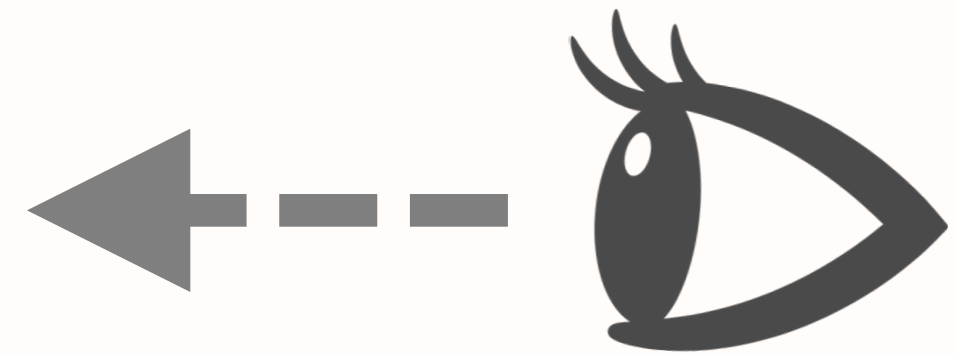
その結果、

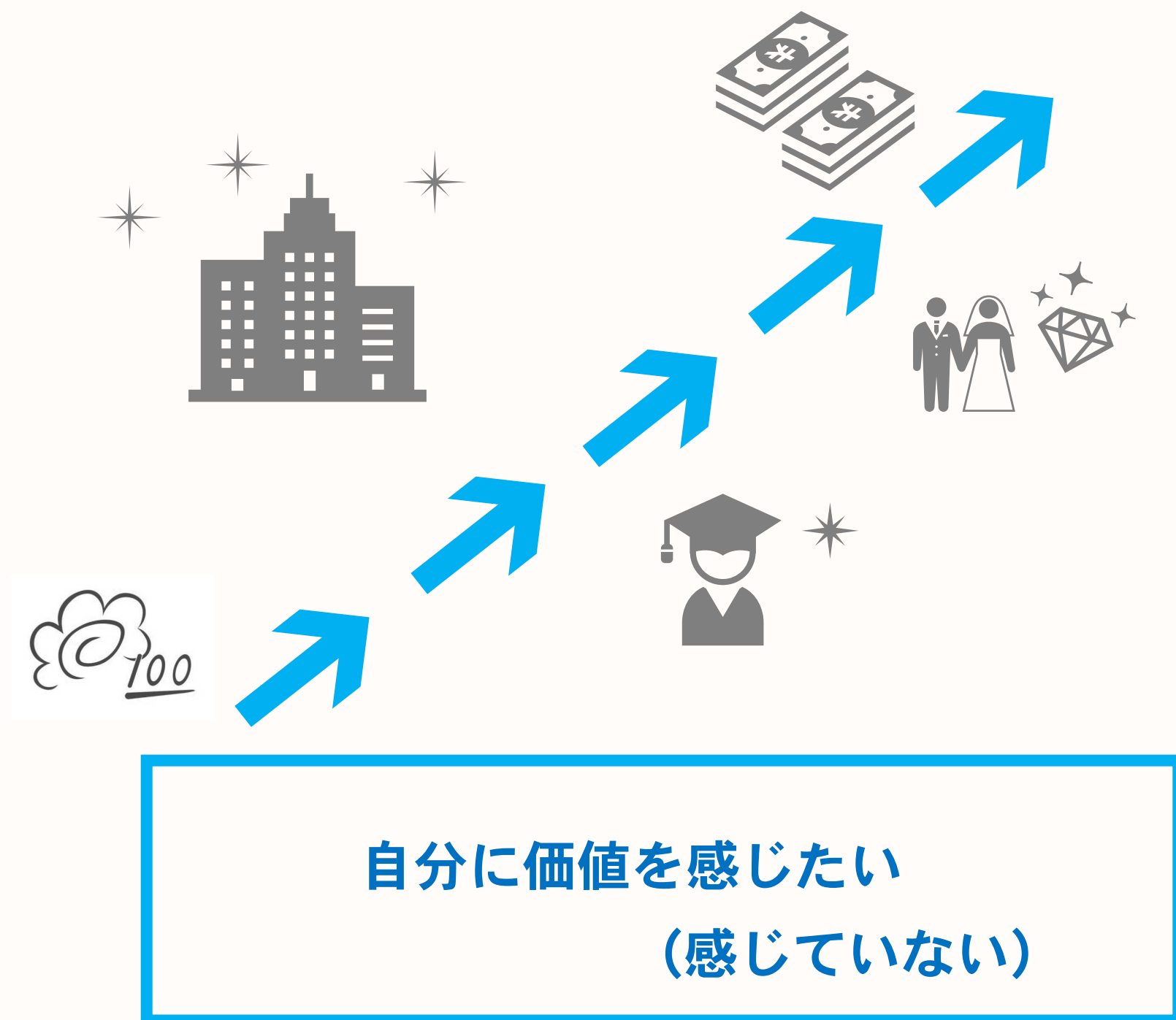
- ・ テストでいい点を取れたり、
- ・ いい大学に入れたり、
- ・ いい会社に入れたり、
- ・ 素敵な人と結婚できたり、
- ・ お金が稼げたりする



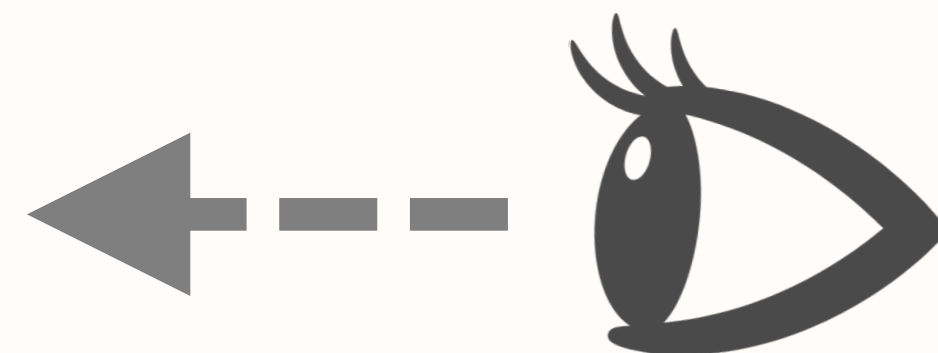
自分に価値を感じたい
(感じていない)

そうすると、まわりの人たちから
「すごいですね！」と言われたりする。

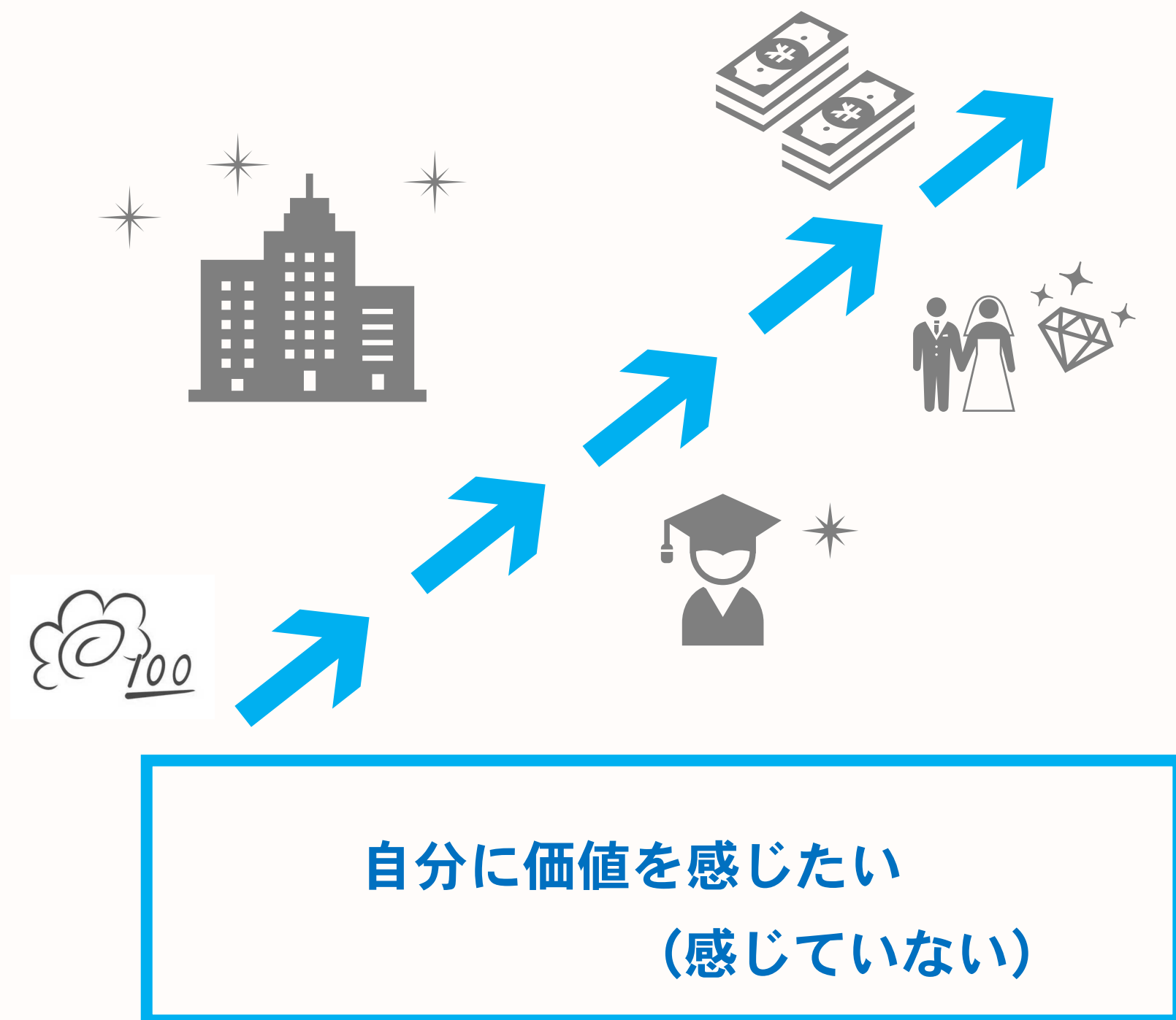




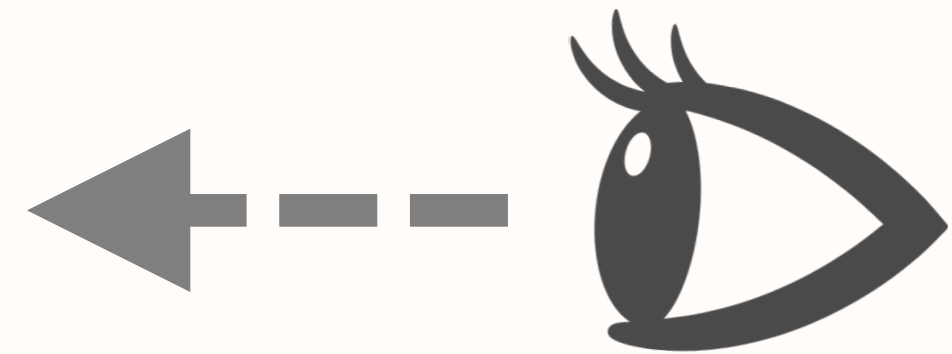
そうすると、まわりの人たちから
「すごいですね！」と言われたりする。



だけど自分ではまったくそうは思えなかったりする。

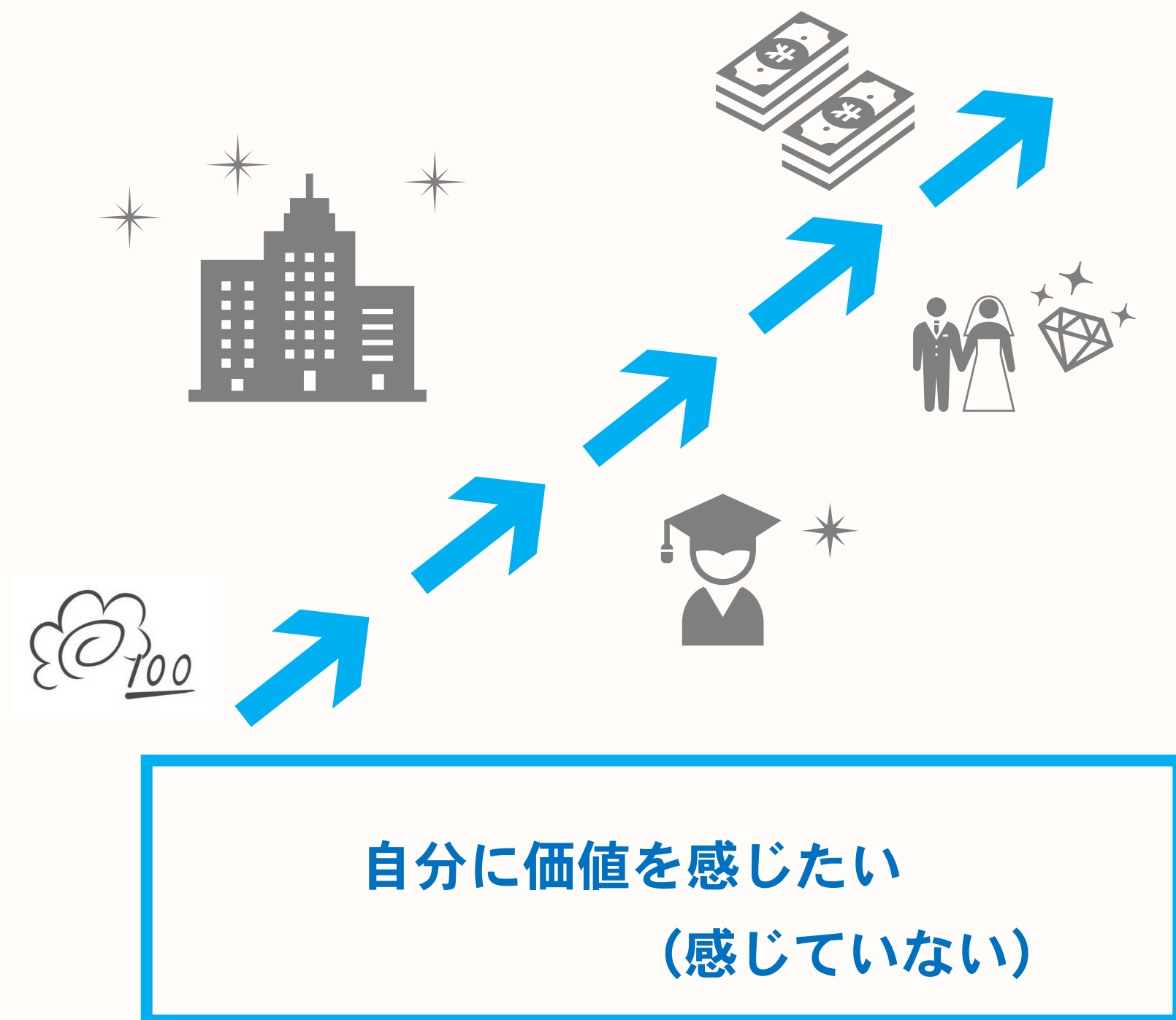


そうすると、まわりの人たちから
「すごいですね！」と言われたりする。

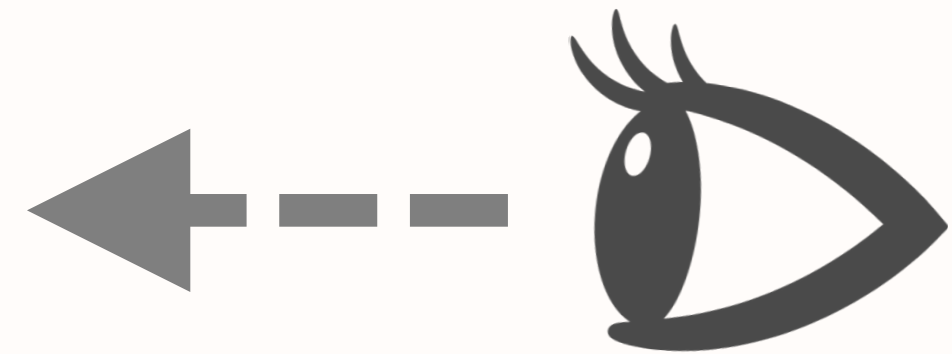


だけど自分ではまったくそうは思えなかったりする。

だから、つらい。



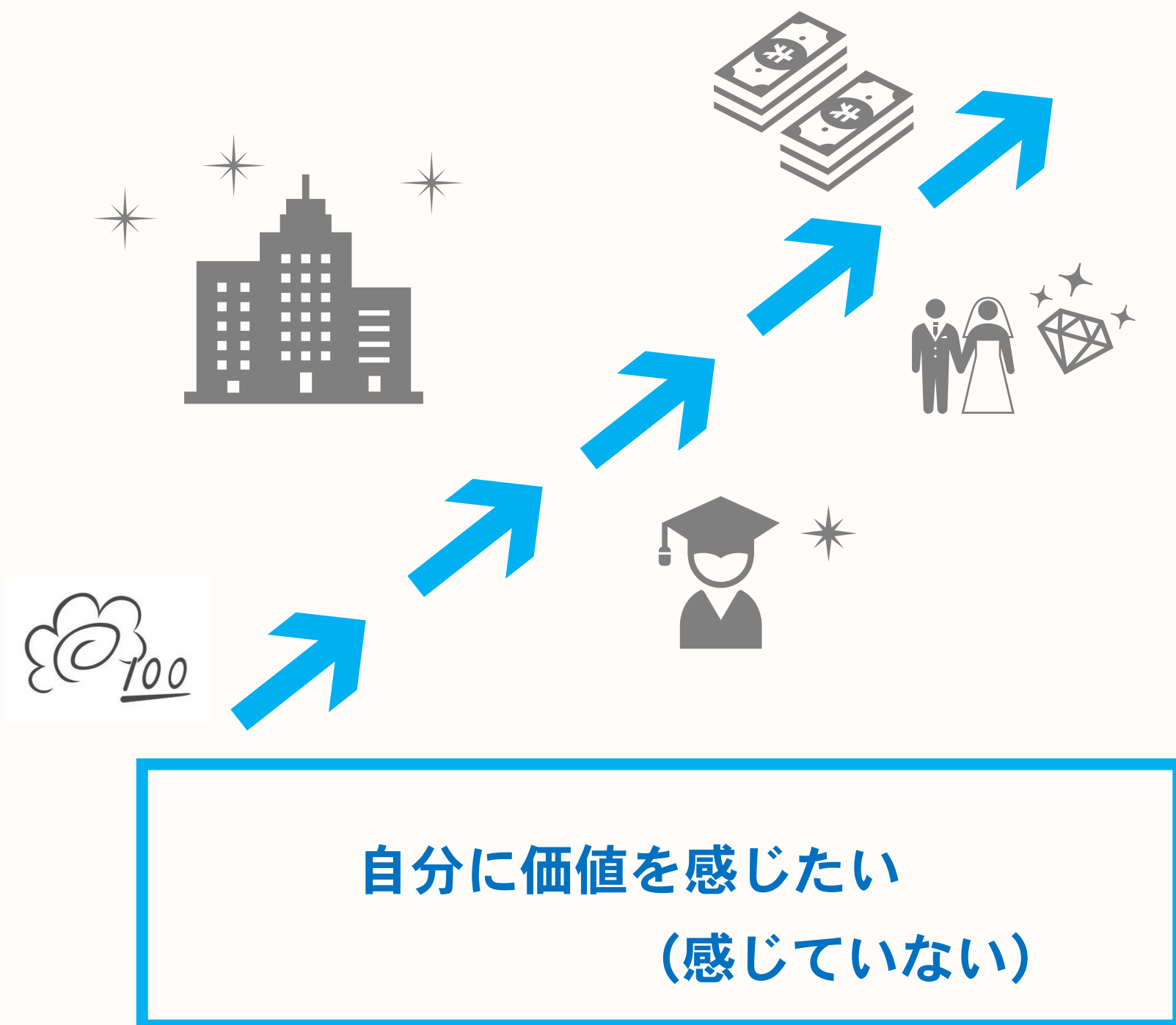
そうすると、まわりの人たちから
「すごいですね！」と言われたりする。



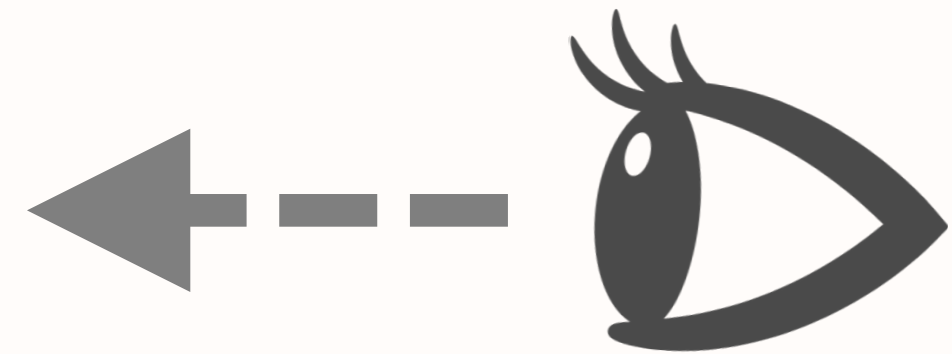
だけど自分ではまったくそうは思えなかったりする。

だから、つらい。

だけど、まわり人たちから「すごいね」と言われて
うれしかったりもする。



そうすると、まわりの人たちから
「すごいですね！」と言われたりする。

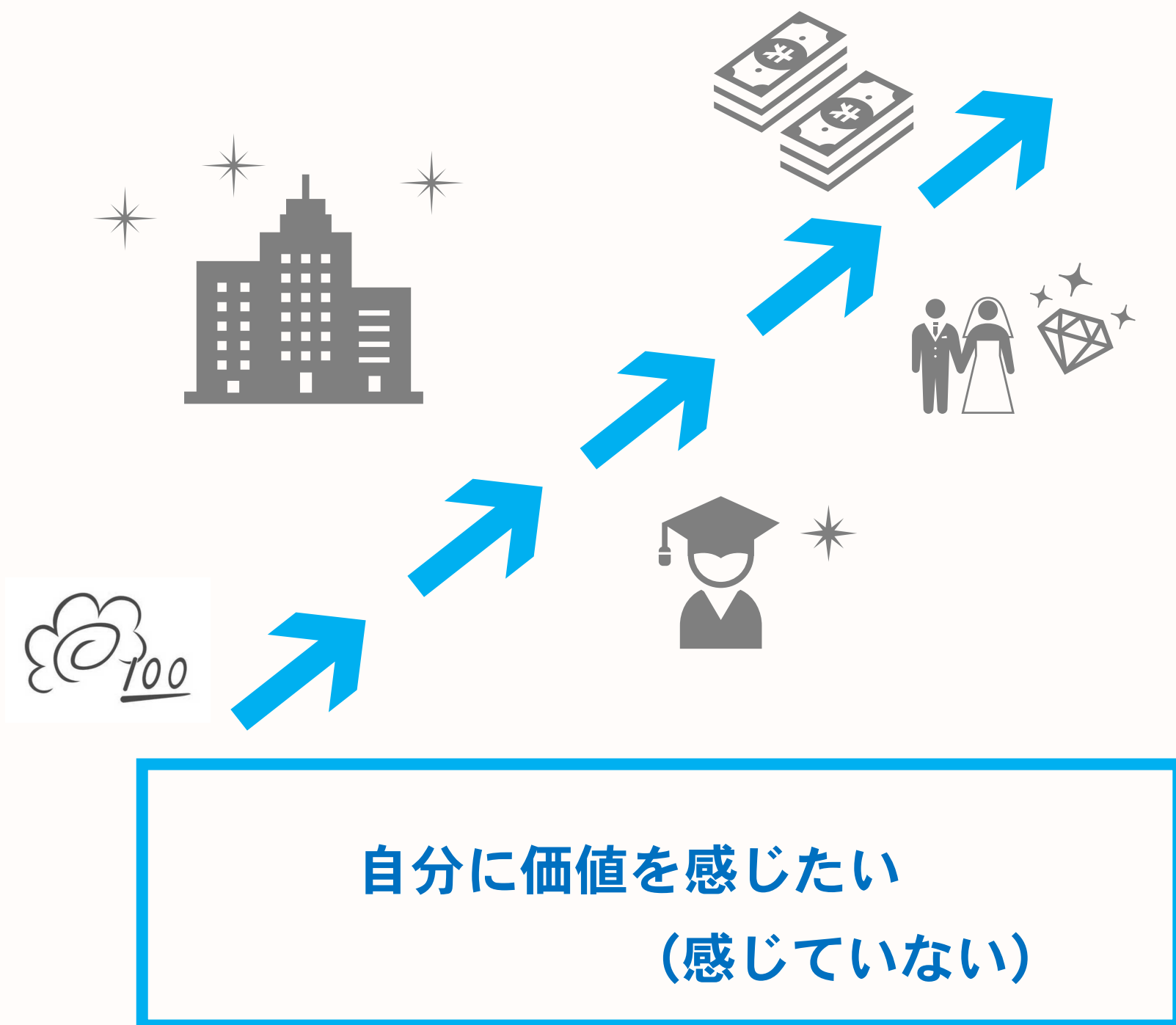


だけど自分ではまったくそうは思えなかったりする。

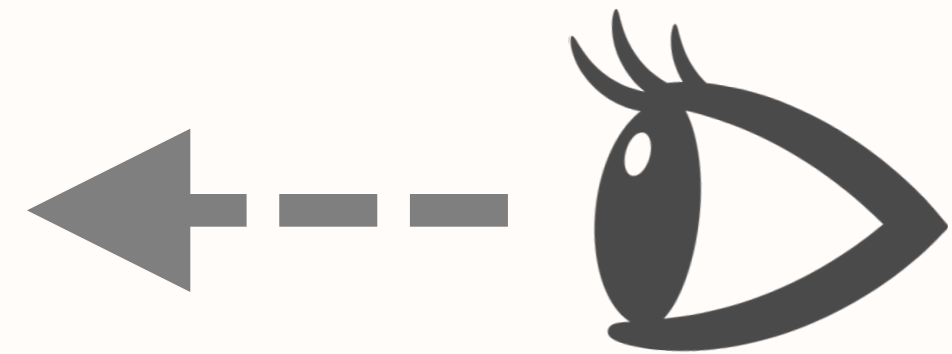
だから、つらい。

だけど、まわり人たちから「すごいね」と言われて
うれしかったりもする。

だから「すごい人」であるかのように、演じちゃったりもする。



そうすると、まわりの人たちから
「すごいですね！」と言われたりする。



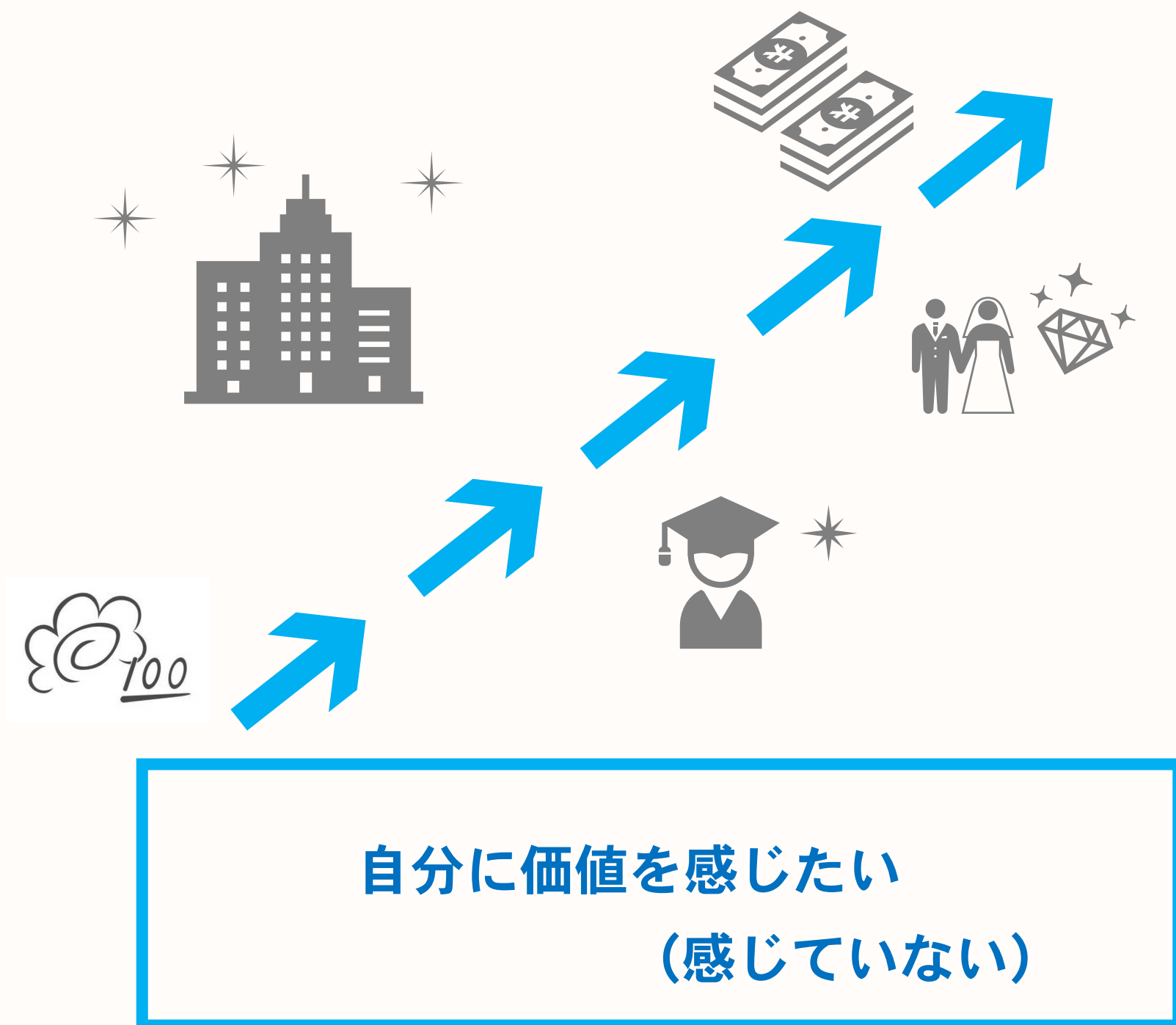
だけど自分ではまったくそうは思えなかったりする。

だから、つらい。

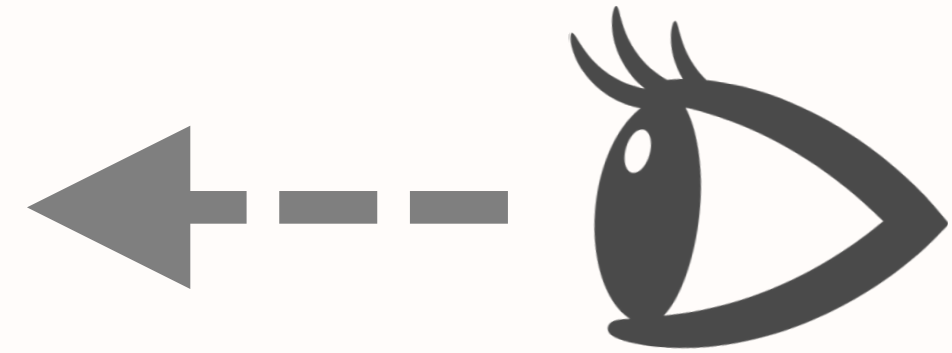
だけど、まわり人たちから「すごいね」と言われて
うれしかったりもする。

だから「すごい人」であるかのように、演じちゃったりもする。

その結果、余計に疲れちゃったりする。



そうすると、まわりの人たちから
「すごいですね！」と言われたりする。



だけど自分ではまったくそうは思えなかったりする。

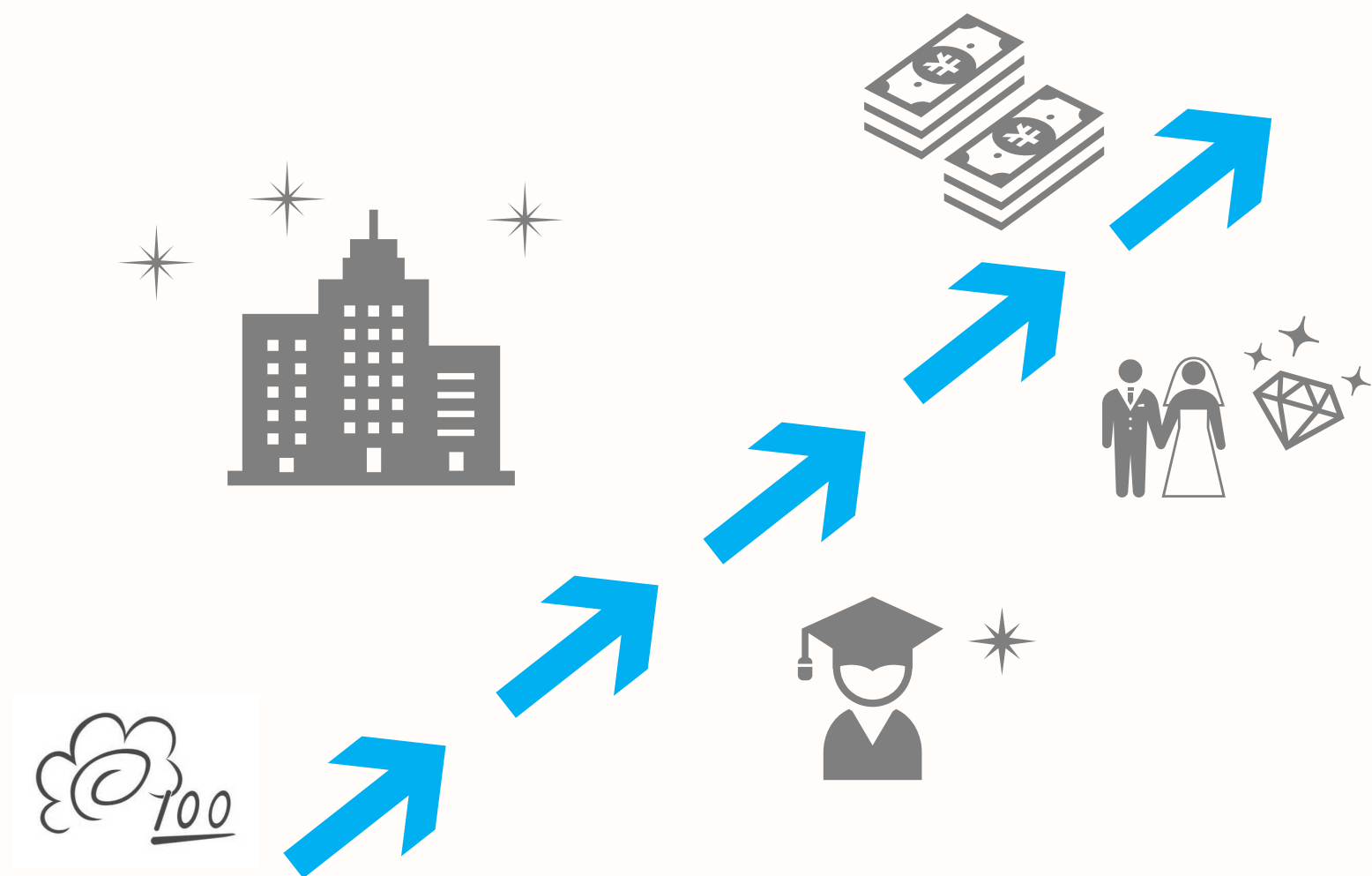
だから、つらい。

だけど、まわり人たちから「すごいね」と言われて
うれしかったりもする。

だから「すごい人」であるように、演じちゃったりもする。

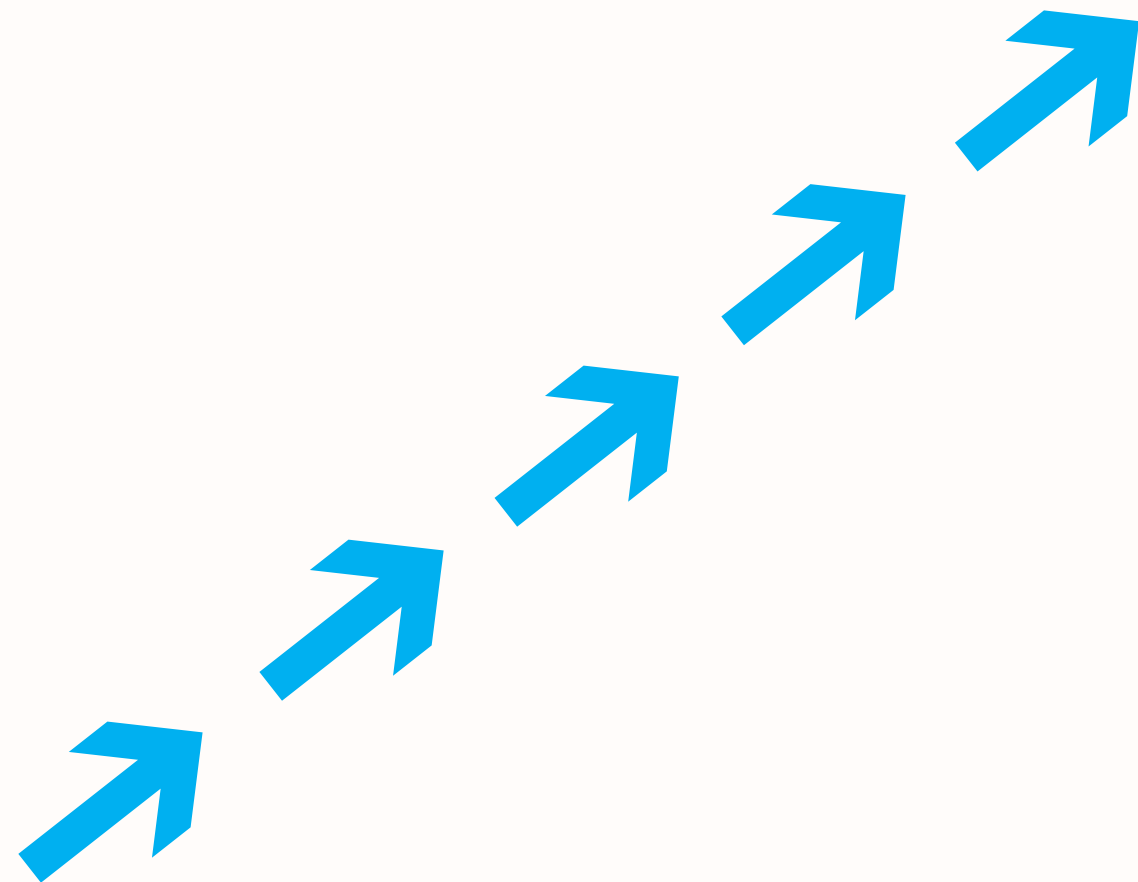
その結果、余計に疲れちゃったりする。

その結果、ますますつらくなっちゃったりする。



いろんなことをがんばって、
いろんなものを手に入れて、
まわりの人たちからも「すごいね！」って言われているのに。

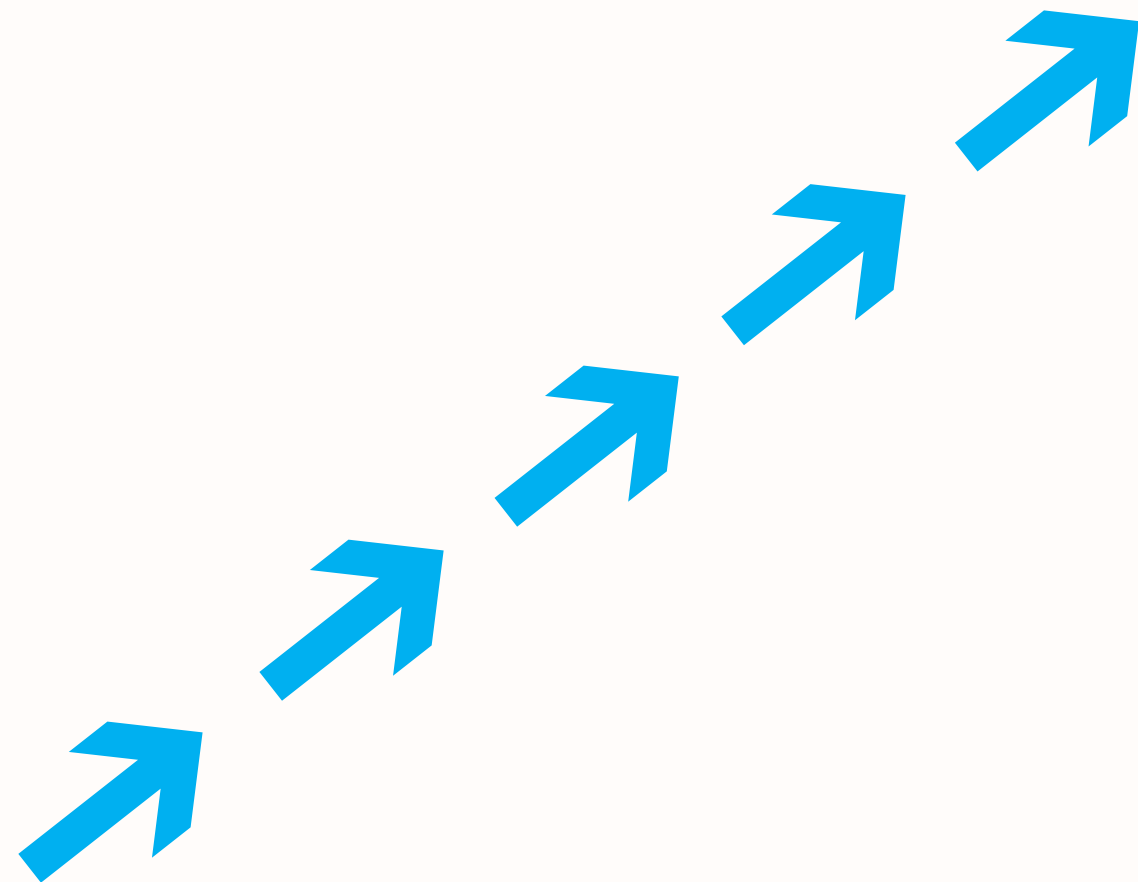
自分に価値を感じたい
(感じていない)



自分に価値を感じたい
(感じていない)

いろんなことをがんばって、
いろんなものを手に入れて、
まわりの人たちからも「すごいね！」って言われているのに。

自分ではそうは思えない。。。

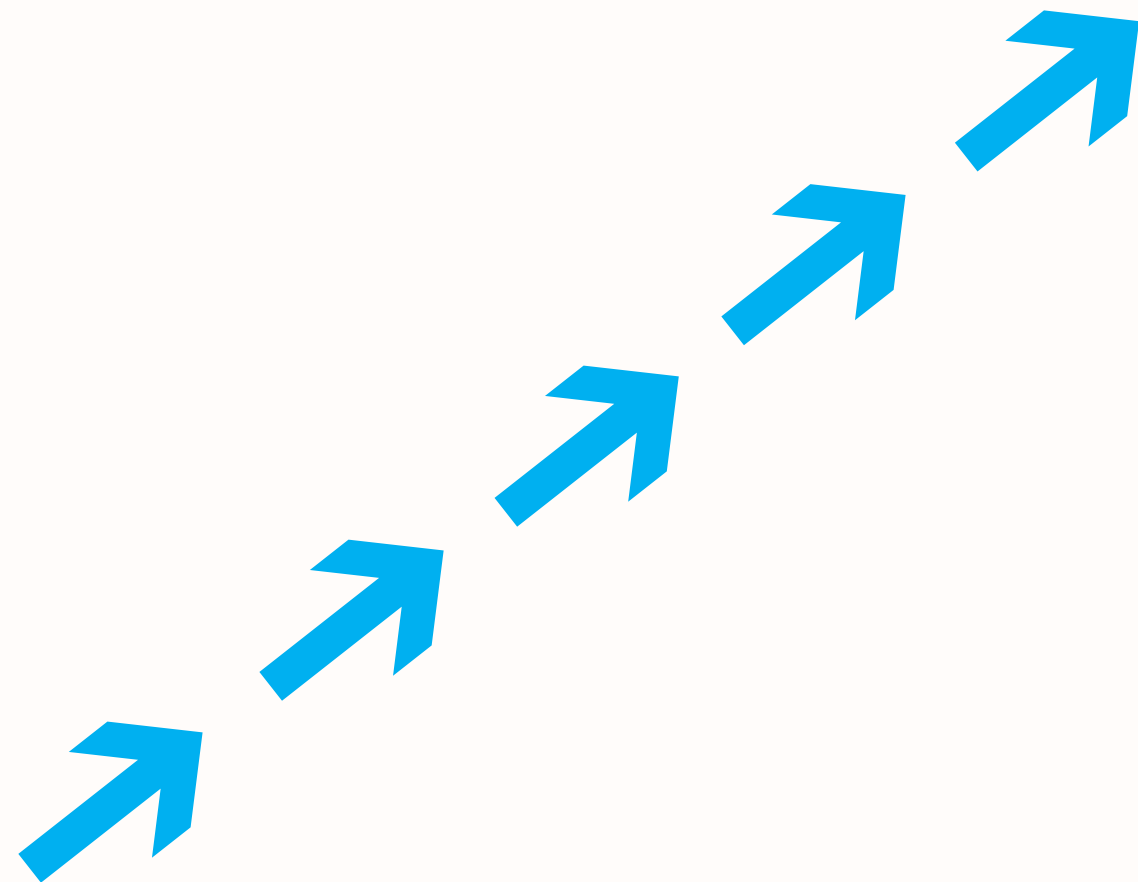


自分に価値を感じたい
(感じていない)

いろんなことをがんばって、
いろんなものを手に入れて、
まわりの人たちからも「すごいね！」って言われているのに。

自分ではそうは思えない。。。

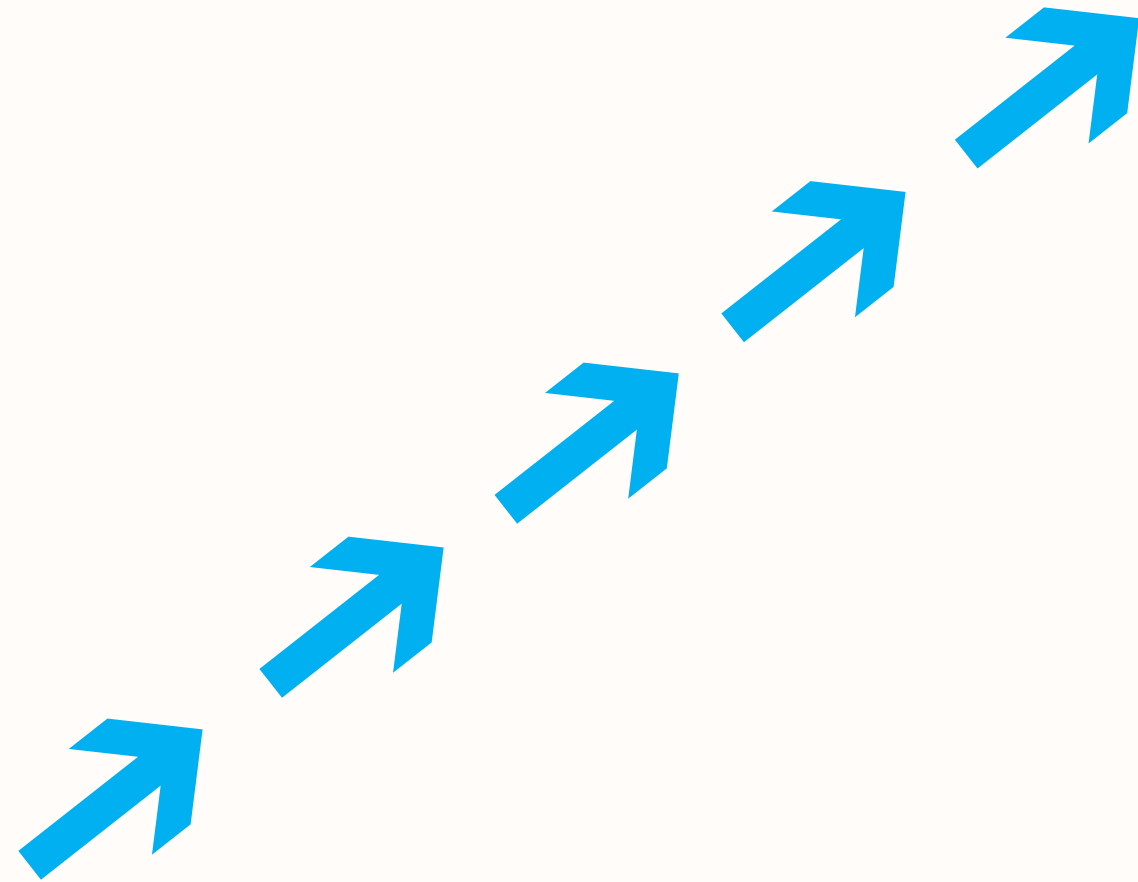
これはなぜなんだろう？



自分に価値を感じたい
(感じていない)

それはその人の中に、

「自分には価値がない」ということを証明するエピソード
が、たくさんたくさんあるから。

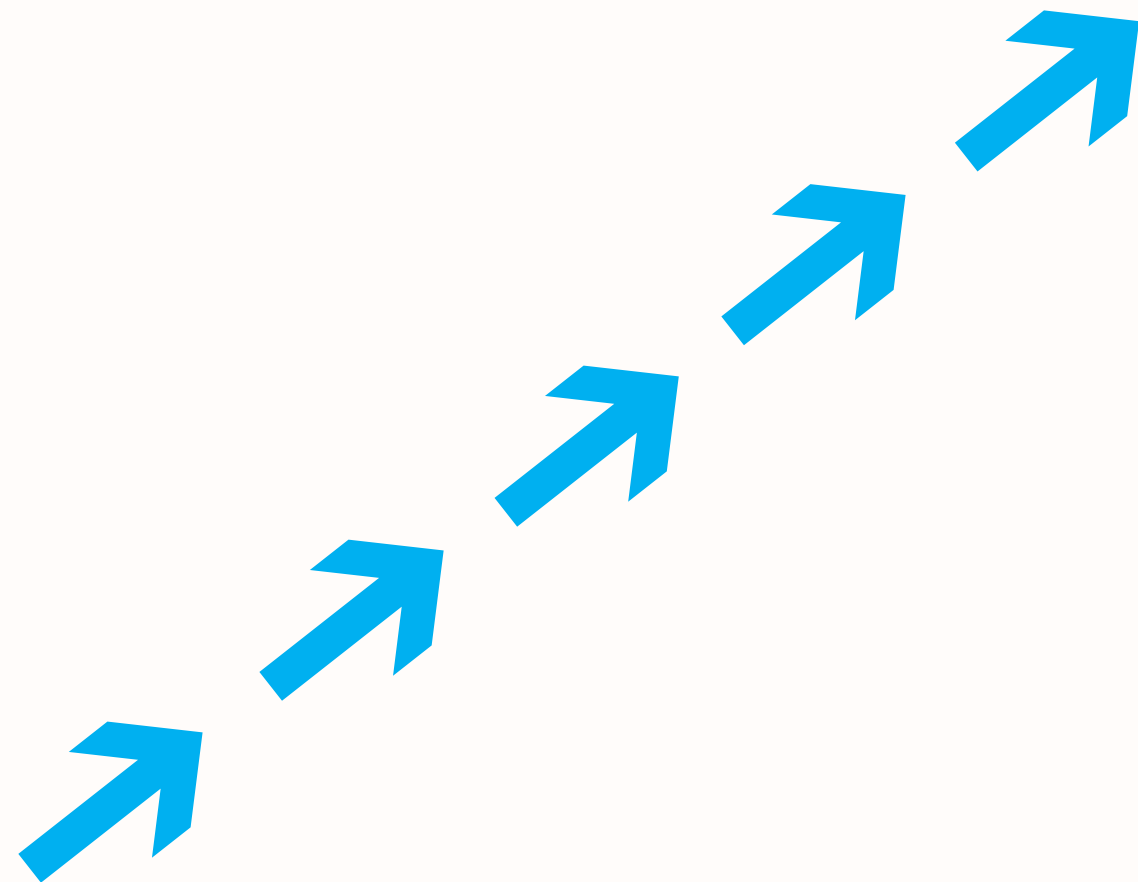


自分に価値を感じたい
(感じていない)

※ 自分の中に「自分には価値がない」
ということを証明するエピソードが
たくさんある

それはその人の中に、

「自分には価値がない」ということを証明するエピソード
が、たくさんたくさんあるから。

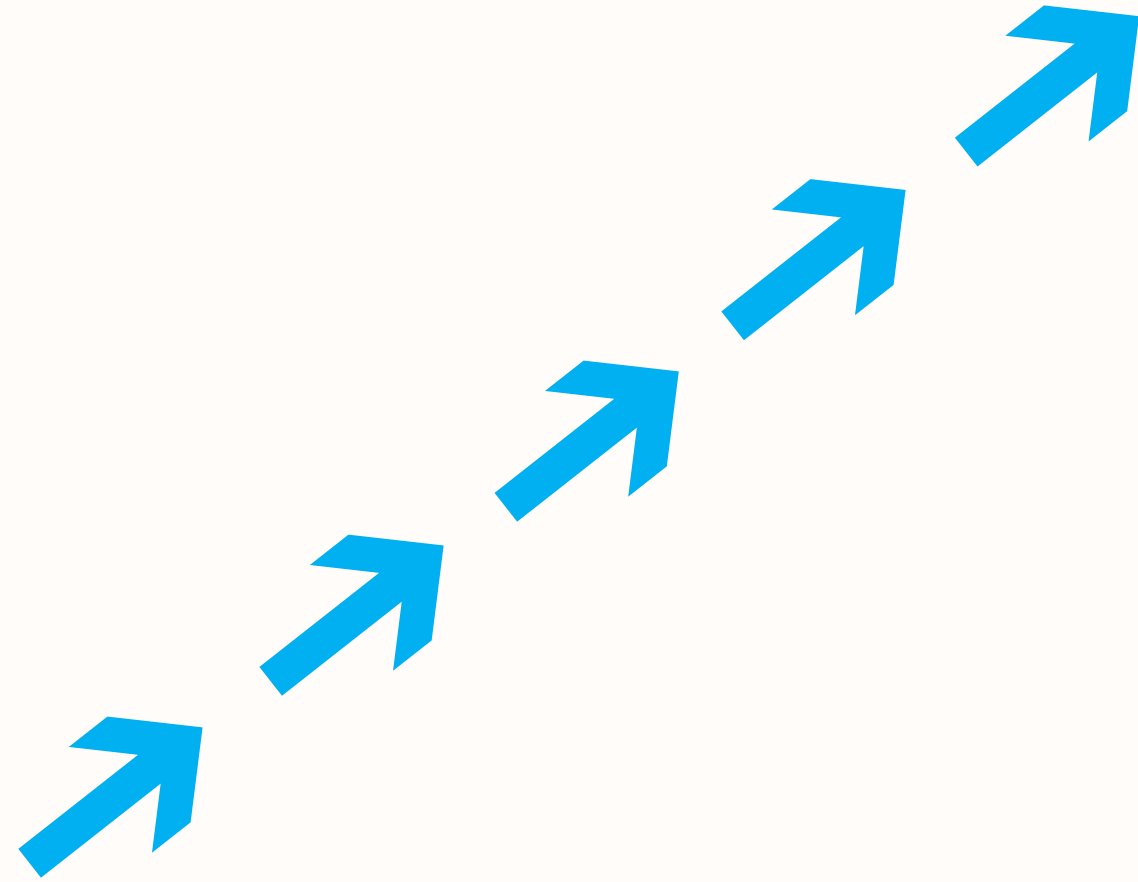


自分に価値を感じたい
(感じていない)

それはその人の中に、

「自分には価値がない」ということを証明するエピソード
が、たくさんたくさんあるから。

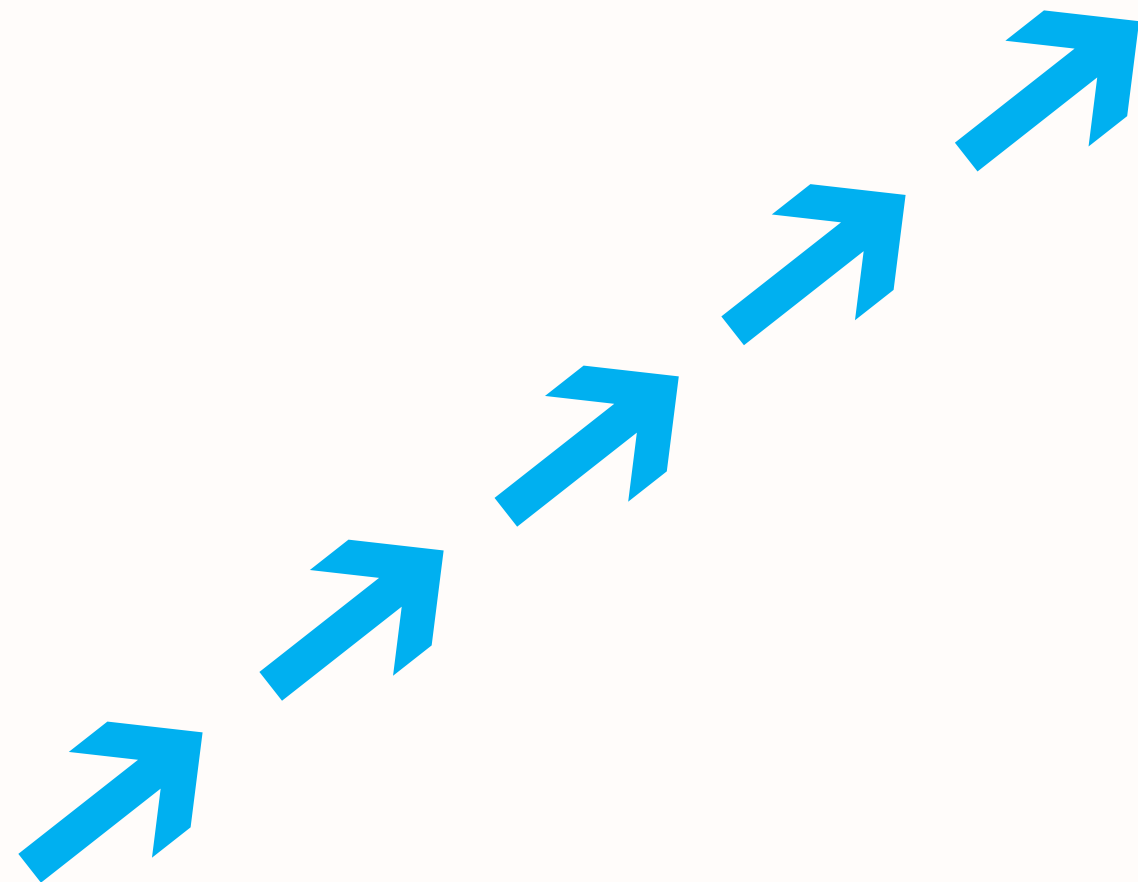
- ※
- あの時、あのおばあちゃんに席を譲らなかった
 - あの時、ごみをポイ捨てした
 - あの時、本気でやってなかったのに「本気でやった」とウソをついた



自分に価値を感じたい
(感じていない)

- ※
- あの時、あのおばあちゃんに席を譲らなかった
 - あの時、ごみをポイ捨てした
 - あの時、本気でやってなかったのに「本気でやった」とウソをついた

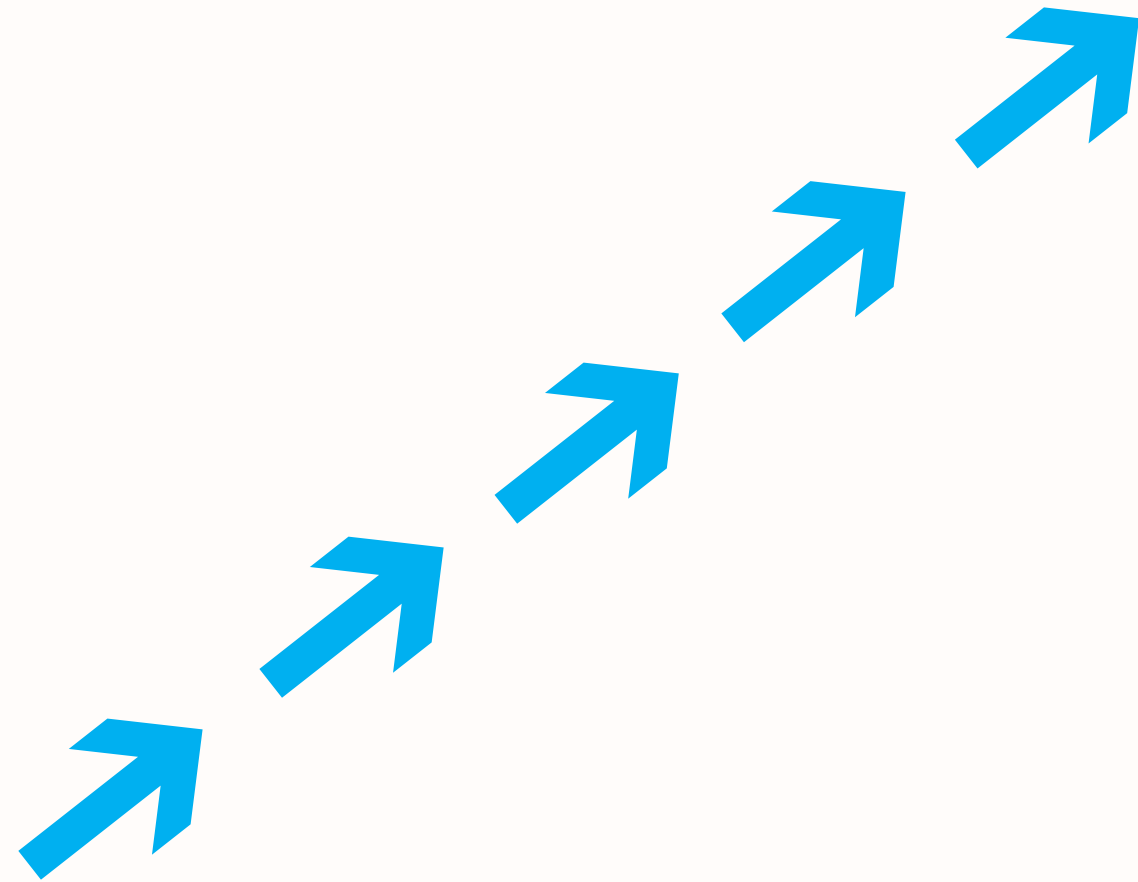
**自分の中に「自分には価値がない」ということを
証明するエピソードがたくさんある**



自分に価値を感じたい
(感じていない)

自分の中に「自分には価値がない」ということを証明するエピソードがたくさんあるから、その人は「自分には価値がない」と思うことになる。

※ 自分の中に「自分には価値がない」ということを証明するエピソードがたくさんある

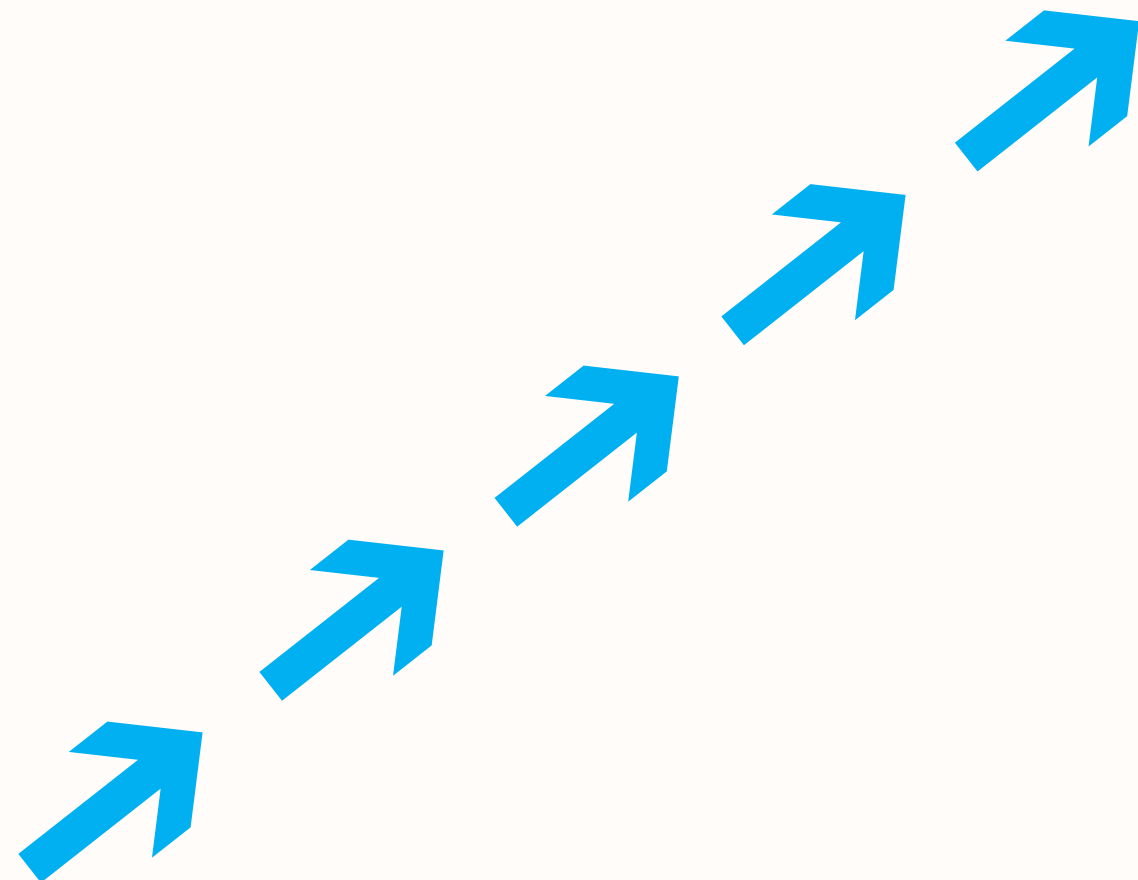


自分に価値を感じたい
(感じていない)

※ 自分の中に「自分には価値がない」
ということを証明するエピソードが
たくさんある

自分の中に「自分には価値がない」ということを証明するエピソードがたくさんあるから、その人は「自分には価値がない」と思うことになる。

自分で自分に対して「自分には価値がない」と思っているのだから、
・なにを達成しても、
・なにを手に入れても、
「自分に価値がある」とは思えない。



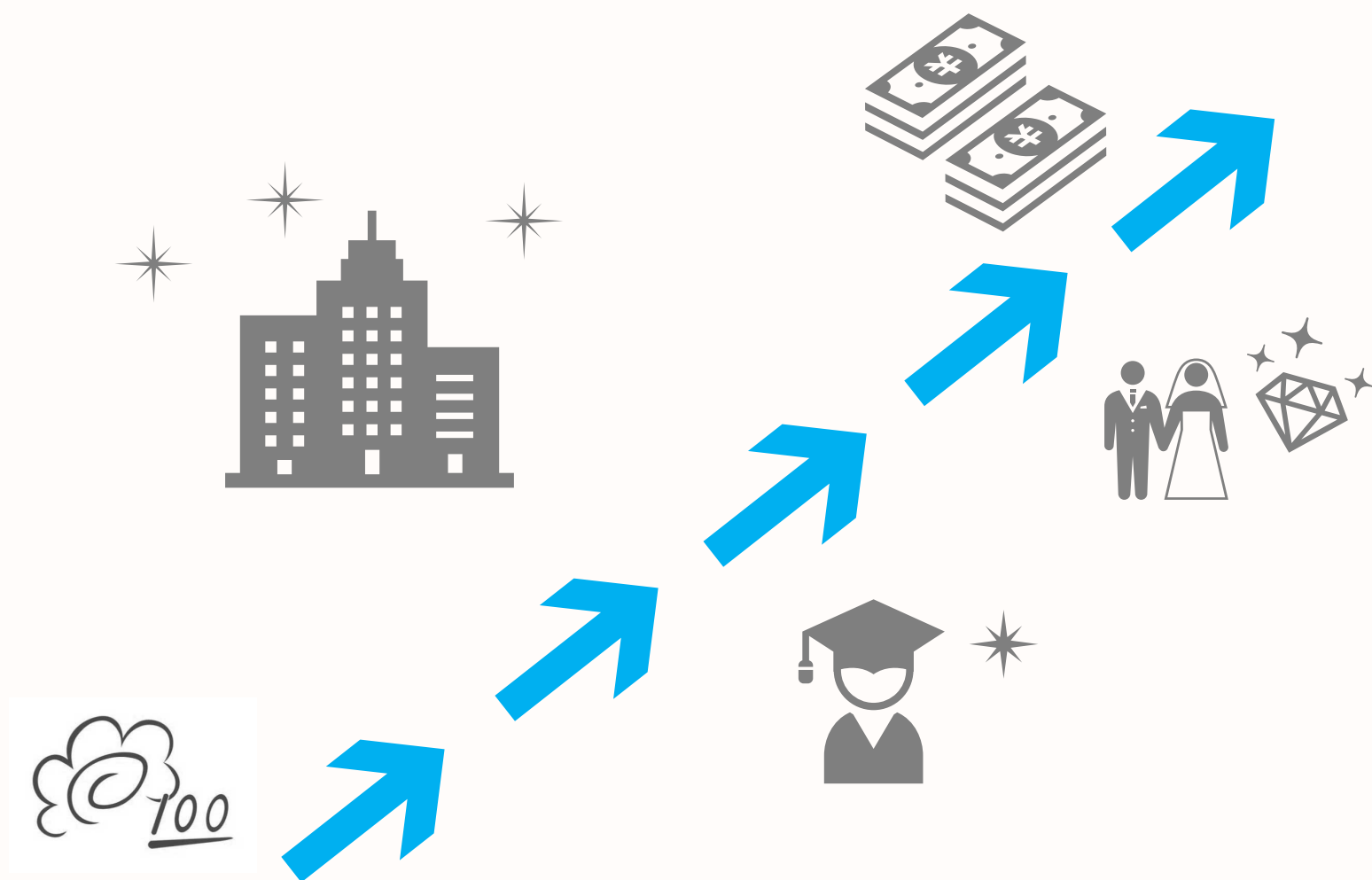
自分に価値を感じたい
(感じていない)

※ 自分の中に「自分には価値がない」
ということを証明するエピソードが
たくさんある

自分の中に「自分には価値がない」ということを証明するエピソードがたくさんあるから、その人は「自分には価値がない」と思うことになる。

自分で自分に対して「自分には価値がない」と思っているのだから、
・ なにを達成しても、
・ なにを手に入れても、
「自分に価値がある」とは思えない。

だから、なにかをやってもやっても、
なにかをどれだけ手に入れたとしても、
「自分に価値を感じたい」という目的は達成されない。



自分に価値を感じたい
(感じていない)

いろんなことをがんばって、
いろんなものを手に入れて、
まわりの人たちからも「すごいね！」って言われているのに。

自分ではそうは思えない。。。

それってちょっと、つらいよね。

じゃあ、どうすれば、ここから抜け出せるの？

「青い四角」からどれだけ矢印を伸ばしても、
自分の状況をなんとか良くしようと思っても、
自分の中に「※（黒い星）」がある限り、
うまくいかなさそうだよね。

かといって自分の中にある「※（黒い星）」はたくさんありすぎるし、ものすごく細かいものも多いから、それらをひとつひとつ見つけて、取り除くなんてことはできそうもないよね。

でも、自分の中に「※（黒い星）」がある限り、
自分が手に入れたい感覚は手に入りそうにないし。

なんとか「※（黒い星）」から離れたいよね。

じゃあ、どうすれば「黒い星」から離れられるのかな？

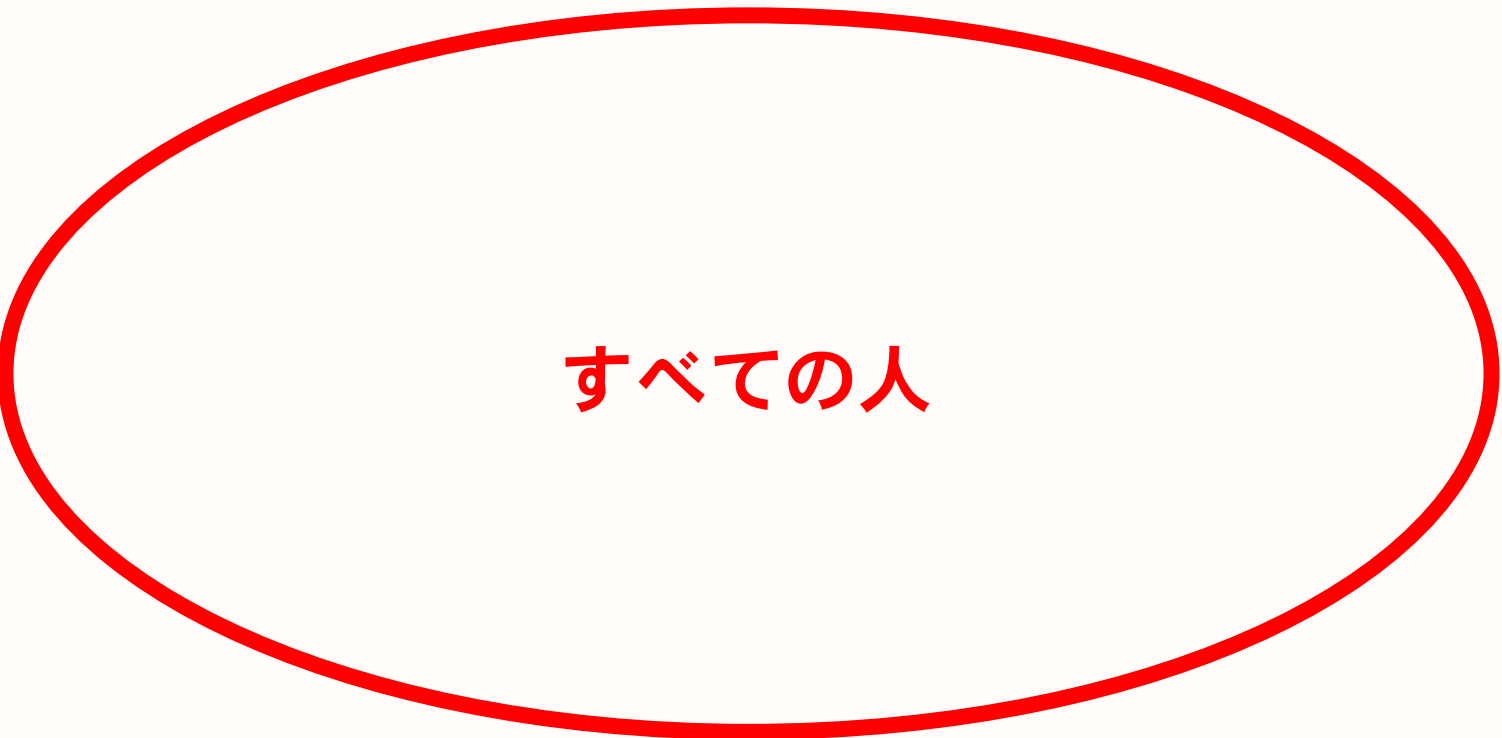
そもそもの話をすれば、「黒い星」は「自分」についてのエピソードだから、
もしも自分が「自分」っていうものを考えていたとしたら、
ずっと「黒い星」からは離れられないってことになる。

「自分」っていうものを考えている限り、
「黒い星」からは離れられない。

ということは「自分」っていうものを考えてはダメだってことになる。

それはつまり、「自分」という概念ではない概念から
ものごとを考える必要があるってことだ。

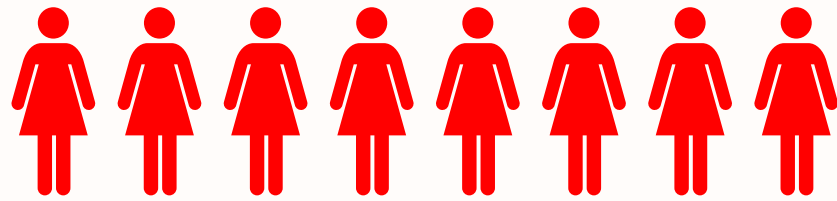
じゃあ、自分が本当に本当に本当に手に入れたい感覚について、
「自分」という概念ではない概念を持てるとしたら、
どんな概念が持てるかな？



すべての人

じゃあ、自分が本当に本当に本当に手に入れたい感覚について、「自分」という概念ではない概念を持てるとしたら、どんな概念が持てるかな？

たとえば、「すべての人」という概念はどうだろう？



すべての人には価値がある

じゃあ、自分が本当に本当に本当に手に入れたい感覚について、「自分」という概念ではない概念を持てるとしたら、どんな概念が持てるかな？

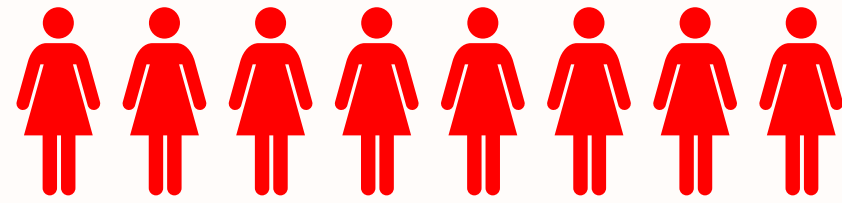
たとえば、「すべての人」という概念はどうだろう？

もしも、

「すべての人には価値がある」 っていうことになったら

どうなるだろう？

(ちなみに上の文章の赤字の部分は、今、「すべての人には価値がある」という 感覚を手に入れた人を例に話しているからこうなっているだけで、この部分が「すべての人には居場所がある」ってなる人もいるし、「すべての人は泣き虫ではない」ってなる人もいる。)



すべての人には価値がある



自分

「すべての人」という概念の中には当然、
「自分」という「人」も含まれる。

だって、あなたも僕も「人」だからね。

すべての人には価値がある

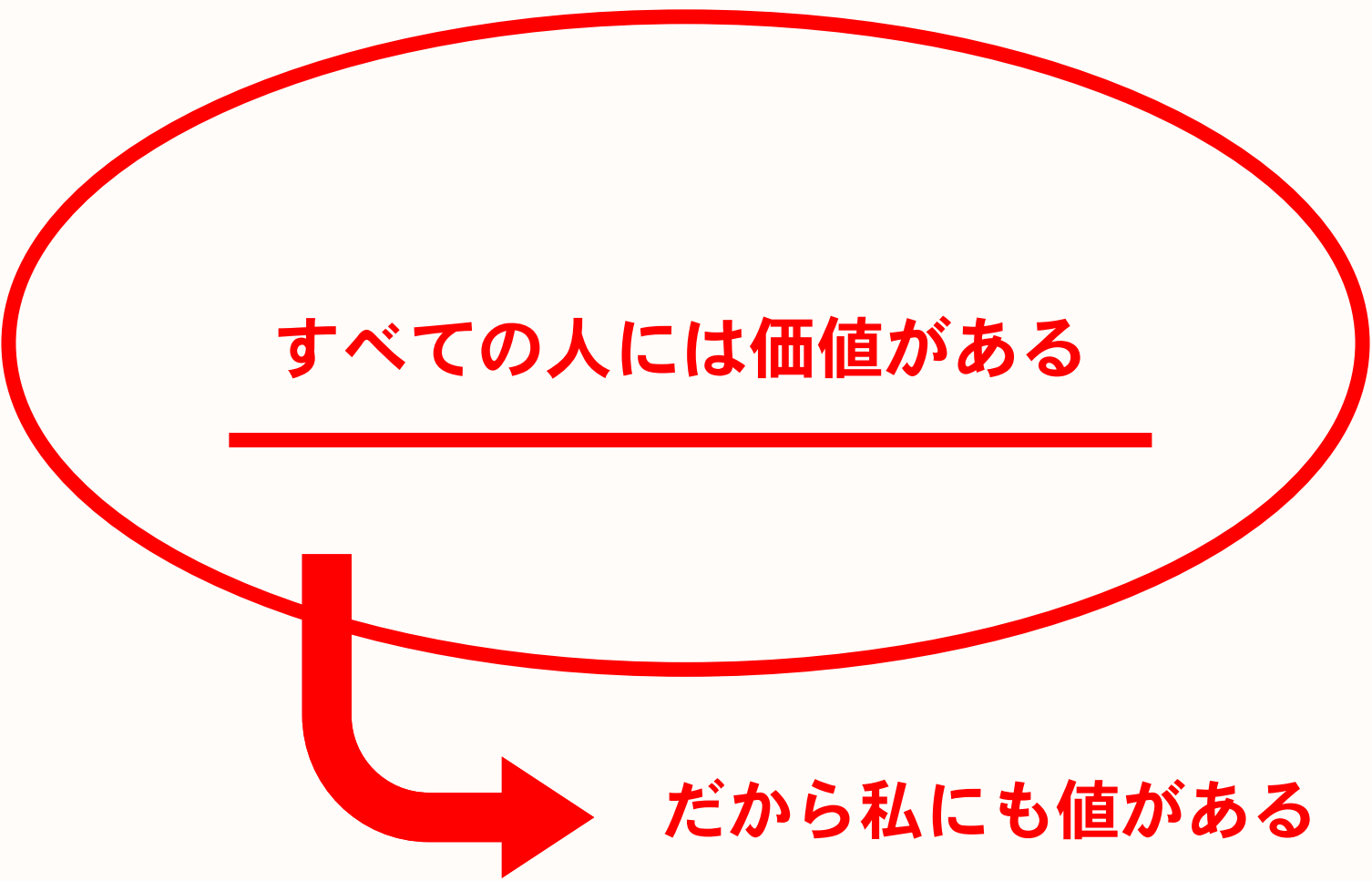
ということは。

すべての人には価値がある

ということは。

もしも

- ・「すべての人には価値がある」という概念を
- ・自分に対して証明することができれば。



すべての人には価値がある

だから私にも値がある

ということは。

もしも

- ・「すべての人には価値がある」という概念を
- ・自分に対して証明することができれば。

人間の頭は、「だから自分にも価値がある」と認識してしまうってことになる。

すべての人には価値がある

だから私にも値がある

(この感覚は、「黒い星」の影響を受けない)

こうなってしまうと、

「黒い星」にはまったく影響されることなく、

「自分に価値を感じたい」という目的が達成されてしまう。

自分に価値を感じたい
(感じていない)

※ 自分の中に「自分には価値がない」ということを
証明するエピソードがたくさんある

ここまでは、冷静に考えれば、誰にでも理解できる内容だと思う。

ここまでは、冷静に考えれば、誰にでも理解できる内容だと思う。
ところが。

ここまでは、冷静に考えれば、誰にでも理解できる内容だと思う。

ところが。

いざ、この内容を使いこなそうとすると、『壁』にぶつかる人たちがいる。

ここまでは、冷静に考えれば、誰にでも理解できる内容だと思う。

ところが。

いざ、この内容を使いこなそうとすると、『壁』にぶつかる人たちがいる。

その『壁』がどんな『壁』なのかと言えば。

「
まあ、そりゃそうかもしれないけれど。。。
自分にだって価値を感じていない私が、
すべての人には価値があるだなんてことは思えないよ。。。」

「
まあ、そりゃそうかもしれないけれど。。。
自分にだって価値を感じていない私が、
すべての人には価値があるだなんてことは思えないよ。。。」

っていう感覚だったりする。

でもそれは、本当なんだろうか？

なぜ今、その人は自分に価値を感じることができていないのか？

もちろん、正解はその人の中に「黒い星」があるから。

もちろん、正解はその人の中に「黒い星」があるから。

つまり、その人の中に、「自分には価値がない」ということを証明するエピソードがたくさんたくさんあるから。

もちろん、正解はその人の中に「黒い星」があるから。

つまり、その人の中に、「自分には価値がない」ということを証明するエピソードがたくさんたくさんあるから。

でも、ちょっと待って？

その人は今まで、自分で自分の中に「黒い星」があることに気づいていなかったはずだ。

その人は今まで、自分で自分の中に「黒い星」があることに気づいていなかったはずだ。

そもそも、自分が本当に、本当に、本当に手に入れたい感覚がなんなのかにも気づいていなかった。

その人は今まで、自分で自分の中に「黒い星」があることに気づいていなかったはずだ。

そもそも、自分が本当に、本当に、本当に手に入れたい感覚がなんなのかにも気づいていなかった。

でも、「自分には価値がない」というような感覚は持っていた。

その人は今まで、自分で自分の中に「黒い星」があることに気づいていなかったはずだ。

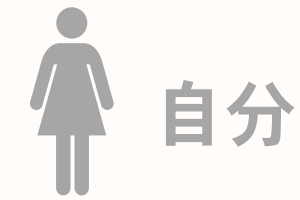
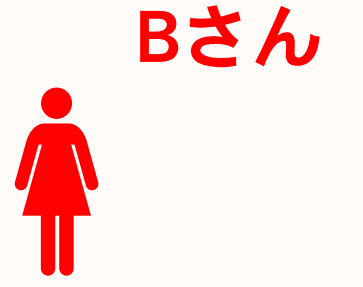
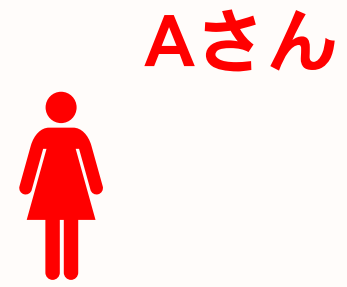
そもそも、自分が本当に、本当に、本当に手に入れたい感覚がなんなのかにも気づいていなかった。

でも、「自分には価値がない」というような感覚は持っていた。

じゃあ、なんでそんな感覚を持つことになっていたんだろうか？

答えは簡単。

自分と他の人とを比べていたからじゃないかな？



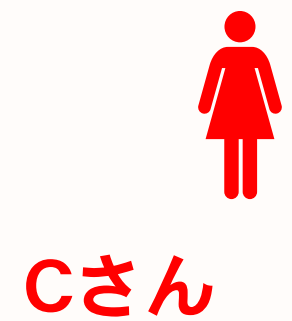
誰かと自分を比べて、

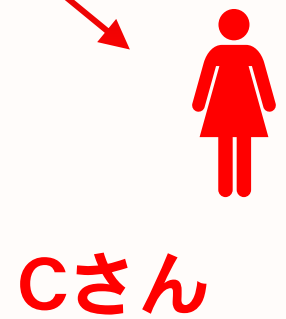
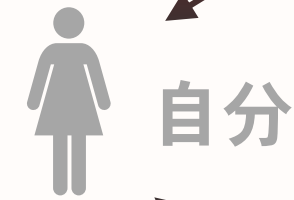
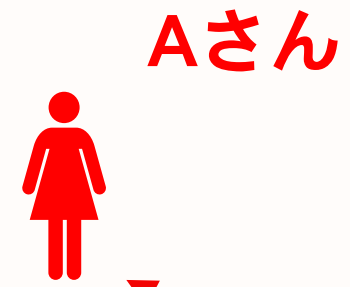
「あの人には価値があるけど、私にはない」

「あの人にも価値があるけど、私にはない」

「この人にも価値があるけど、私にはない」

って感じで、自分と他の人とを比べていたからじゃないかな？





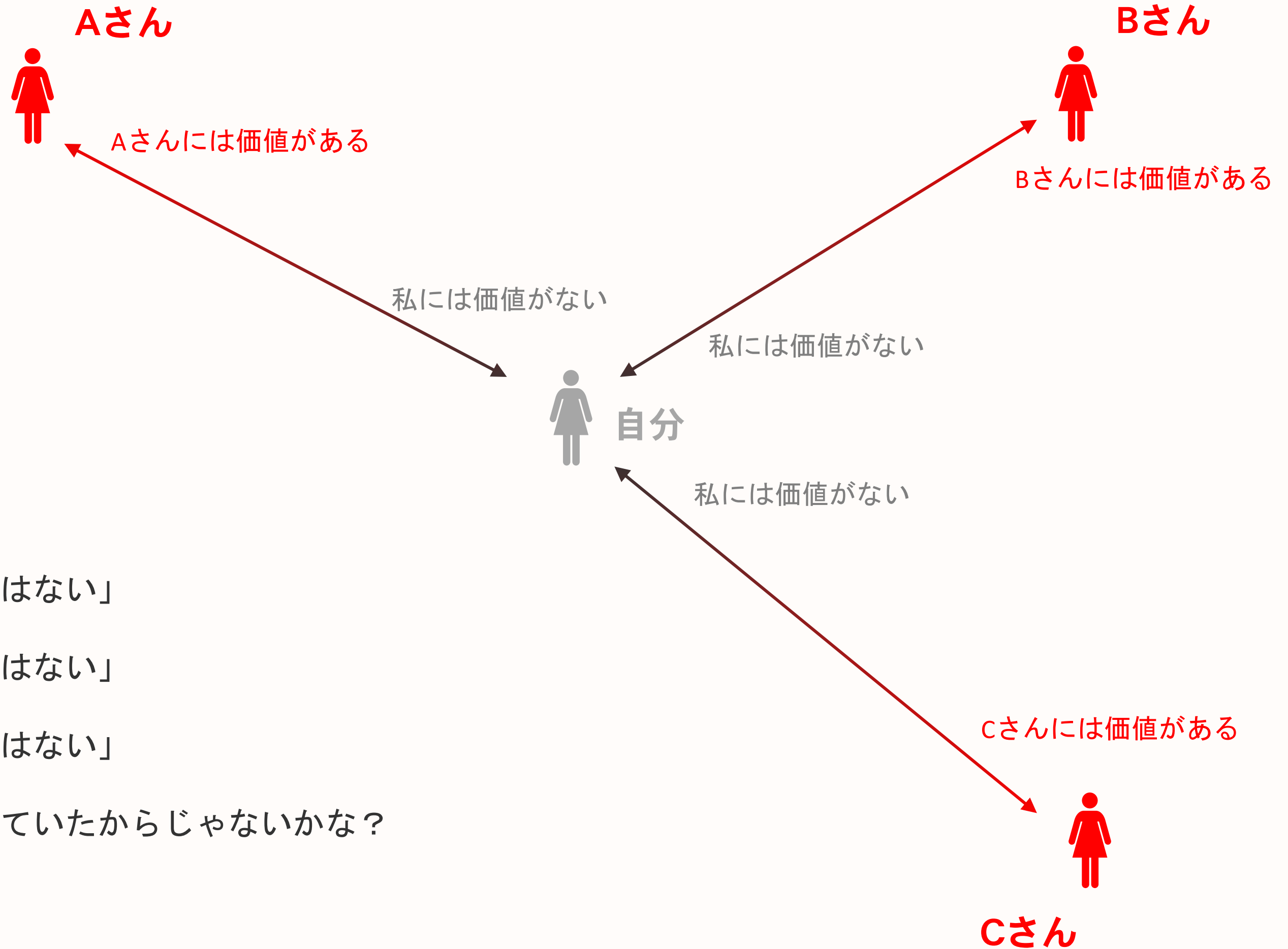
誰かと自分を比べて、

「あの人には価値があるけど、私にはない」

「あの人にも価値があるけど、私にはない」

「この人にも価値があるけど、私にはない」

って感じで、自分と他の人とを比べていたからじゃないかな？



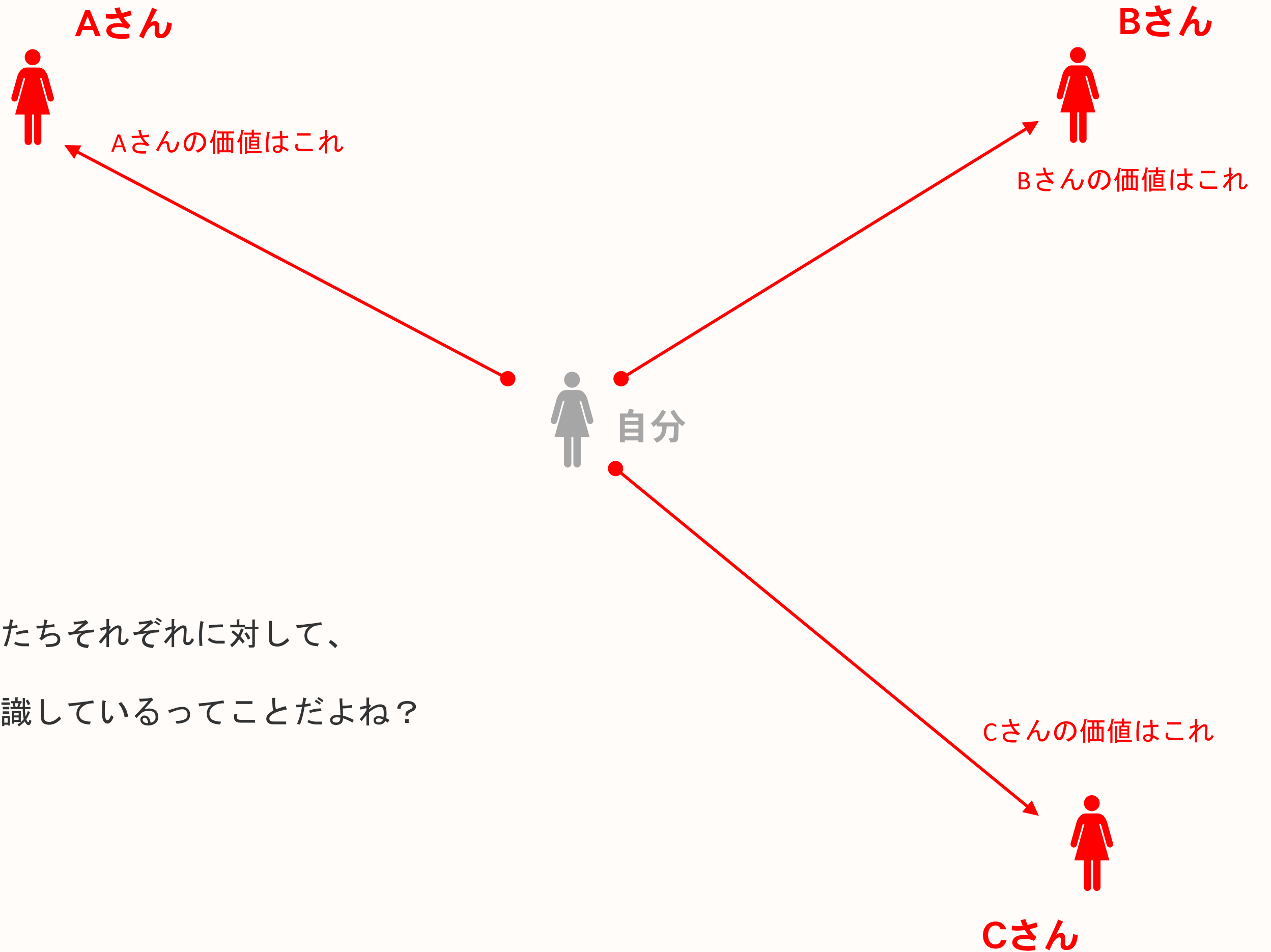
誰かと自分を比べて、

「あの人には価値があるけど、私にはない」

「あの人にも価値があるけど、私にはない」

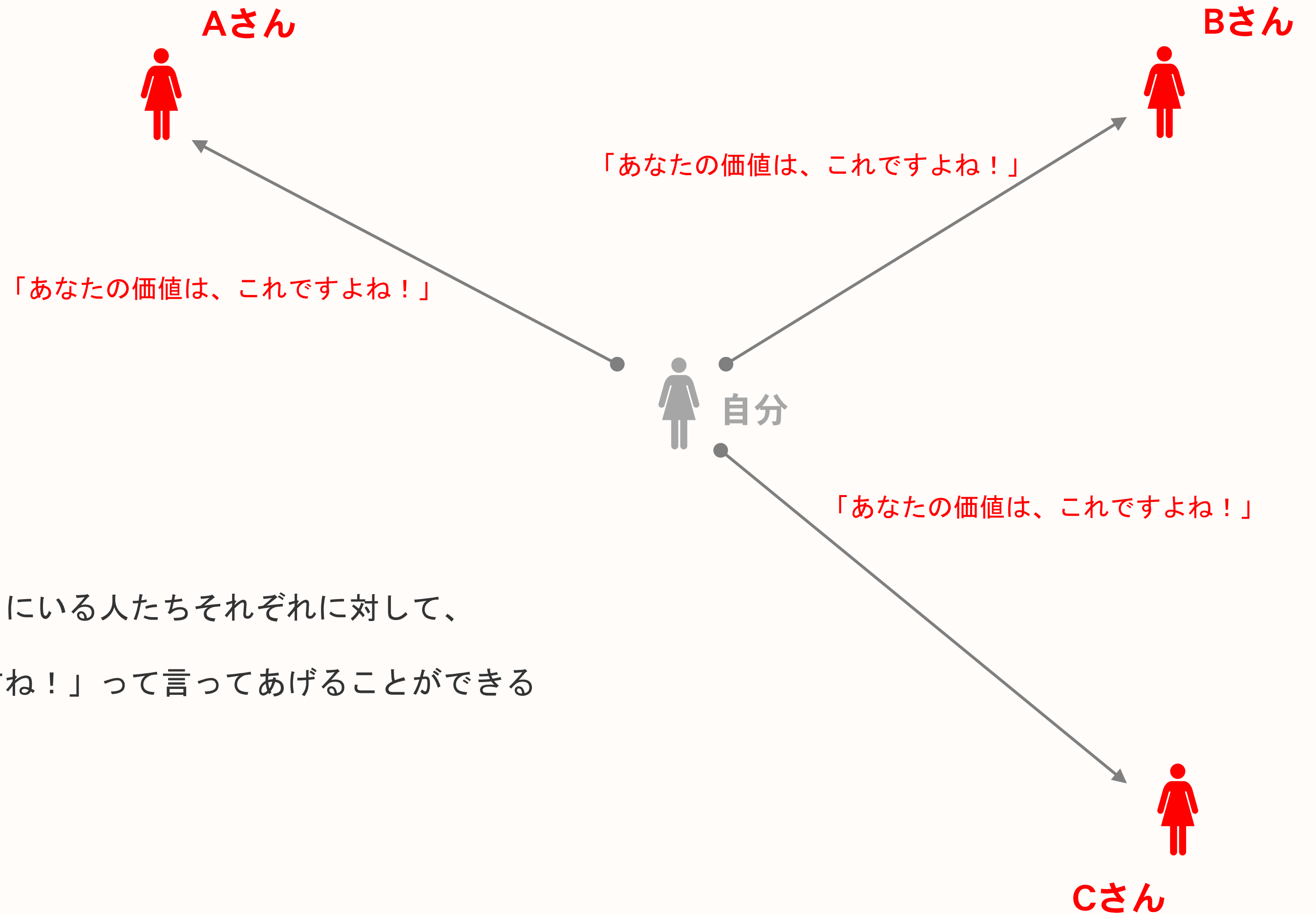
「この人にも価値があるけど、私にはない」

って感じで、自分と他の人とを比べていたからじゃないかな？



ということは。

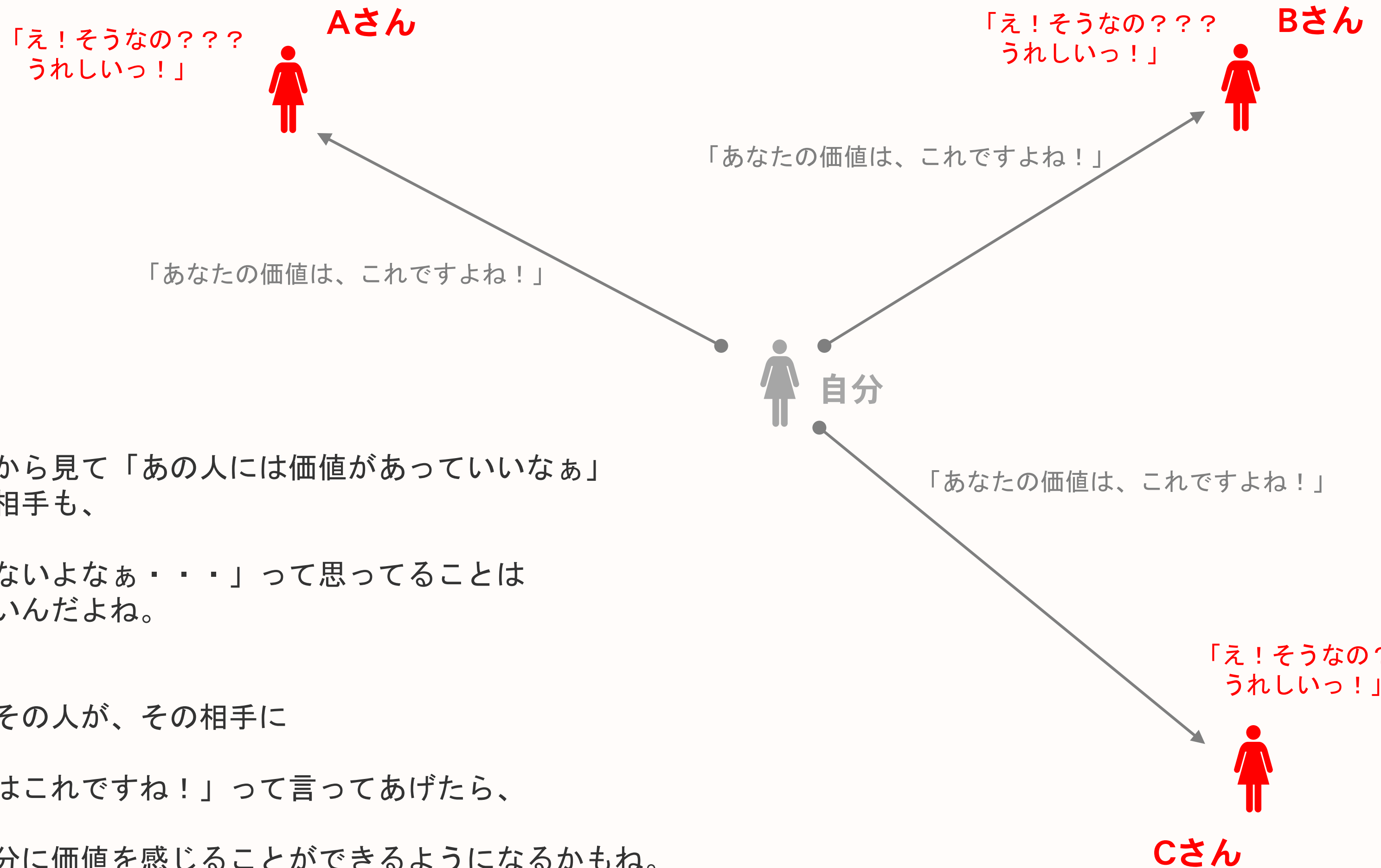
その人は、その人のまわりにいる人たちそれぞれに対して、
それぞれの人が持っている価値を認識しているってことだね？



ということは。

その人は、その人のまわりにいる人たちそれぞれに対して、

「あなたの価値はこれですね！」って言ってあげることができる
ってことかもね。



そして、他の人から見て「あの人には価値があっていいなあ」と思われている相手も、

「私には価値がないよなあ・・・」って思ってることはめっちゃうちゃ多いんだよね。

ということは、その人が、その相手に

「あなたの価値はこれですね！」って言ってあげたら、

その相手は、自分に価値を感じることができるようになるかもね。

「自分に価値を感じたい」と思っているその人は、
今、まわりの人たちそれぞれについて、
それぞれの人が持っている価値に気づいているけれど、

自分が気づいているそれぞれの人の「価値」を
「自分には価値がない」ことを証明するために使ってるのかもしれない。

「自分に価値を感じたい」と思っているその人は、
今、まわりの人たちそれぞれについて、
それぞれの人が持っている価値に気づいているけれど、

自分が気づいているそれぞれの人の「価値」を
「自分には価値がない」ことを証明するために使ってるのかもしれない。

誰かと自分を比べて、

「あの人には価値があるけど、私にはない」

「あの人にも価値があるけど、私にはない」

「この人にも価値があるけど、私にはない」

って感じでね。

「自分に価値を感じたい」と思っているその人は、
今、まわりの人たちそれぞれについて、
それぞれの人が持っている価値に気づいているけれど、

自分が気づいているそれぞれの人の「価値」を
「自分には価値がない」ことを証明するために使ってきたのかもしれない。

「自分に価値を感じたい」と思っているその人は、
今、まわりの人たちそれぞれについて、
それぞれの人が持っている価値に気づいているけれど、

自分が気づいているそれぞれの人の「価値」を
「自分には価値がない」ことを証明するために使ってきたのかもしれない。

だからこれからは、自分が気づいているそれぞれの人の「価値」を、
「すべての人には価値がある」ことを証明するために使えばいいのかもね。

「自分に価値を感じたい」と思っているその人は、
今、まわりの人たちそれぞれについて、
それぞれの人が持っている価値に気づいているけれど、

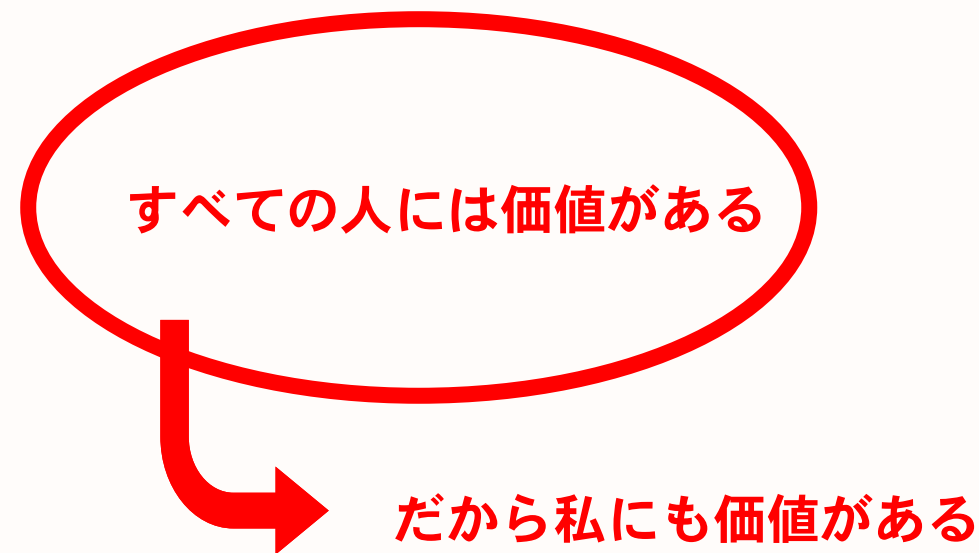
自分が気づいているそれぞれの人の「価値」を
「自分には価値がない」ことを証明するために使ってきたのかもしれない。

だからこれからは、自分が気づいているそれぞれの人の「価値」を、
「すべての人には価値がある」ことを証明するために使えばいいのかもね。

だって、「すべての人には価値がある」ことが証明できたら、
「だから自分にも価値がある」って感じになるに決まってるからね^^

そうは言っても、なかなか最初は「すべての人」を同じように見ることはむずかしい。

だから、自分が「あなたには価値がありますよ」って言える相手と関わることから始めていくのがお勧めだよ。



「赤い丸の世界」と「青い四角の世界」は、お互いにまったく別の世界

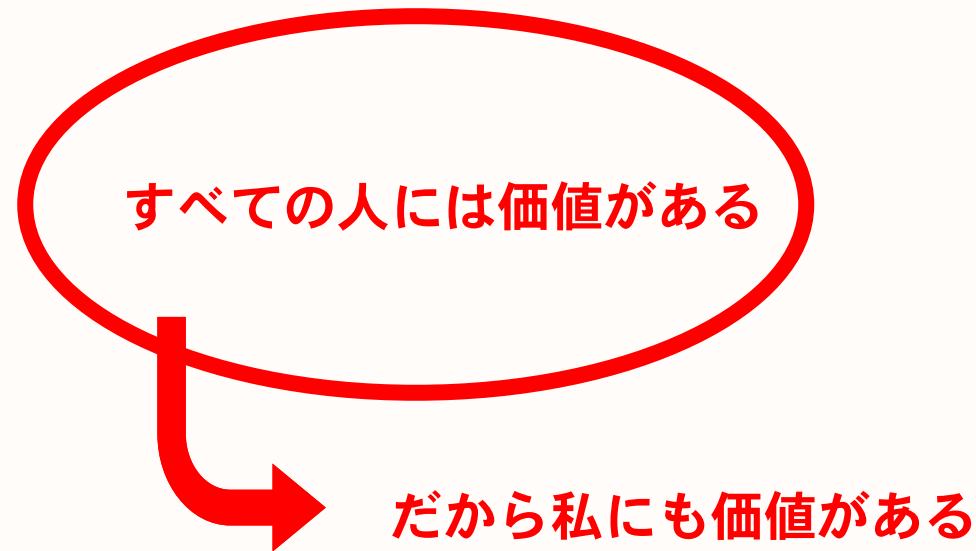


※ 自分の中に「自分には価値がない」ということを証明するエピソードがたくさんある

そうは言っても、なかなか最初は「すべての人」を同じように見ることはむずかしい。

だから、自分が「あなたには価値がありますよ」って言える相手と関わることから始めていくのがお勧めだよ。

(ちなみに上の文章の赤字の部分は、今、「すべての人には価値がある」という感覚を手に入れたたい人を例に話しているからこうなっているだけで、この部分が「あなたには居場所がある」ってなることもあるし、「あなたは泣き虫ではない」ってなることもあるよ。)



「赤い丸の世界」と「青い四角の世界」は、お互いにまったく別の世界

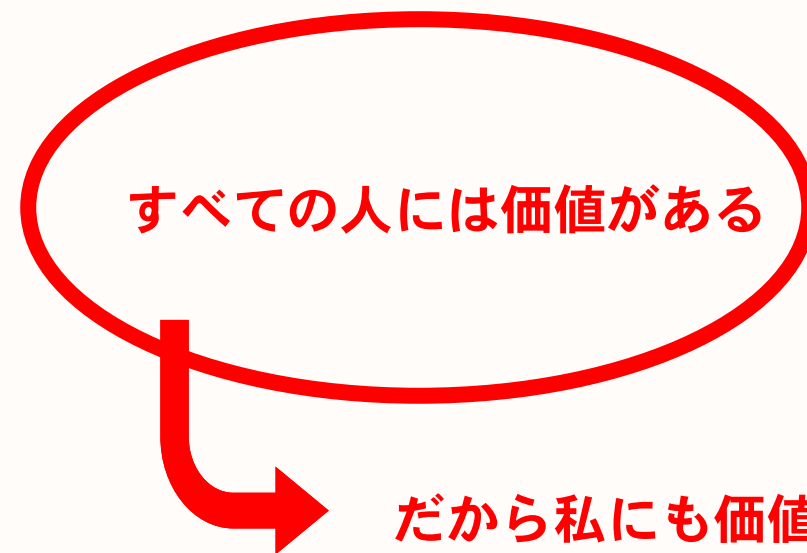


※ 自分の中に「自分には価値がない」ということを証明するエピソードがたくさんある

そうは言っても、なかなか最初は「すべての人」を同じように見ることはむずかしい。

だから、自分が「あなたには価値がありますよ」って言える相手と関わることから始めていくのがお勧めだよ。

あとはもちろん、関わる相手としては「自分に価値を感じたい」と思っている人を対象にする必要がある。



「赤い丸の世界」と「青い四角の世界」は、お互いにまったく別の世界



※ 自分の中に「自分には価値がない」ということを証明するエピソードがたくさんある

ところで。

ところで。

多く人は、自分が「本当に、本当に、本当に」手に入れたい感覚がなんなのかに気づいていない。

ところで。

多く人は、自分が「本当に、本当に、本当に」手に入れたい感覚がなんなのかに気づいていない。

その内容を確認するための機会を持っていないのだから当然そうなるだけだけど。

ところで。

多く人は、自分が「本当に、本当に、本当に」手に入れたい感覚がなんなのかに気づいていない。

その内容を確認するための機会を持っていないのだから当然そうなるだけだけど。

いずれにしても、多く人は、自分が「本当に、本当に、本当に」手に入れたい感覚がなんなのかに気づいていない。

ところで。

多くの人は、自分が「本当に、本当に、本当に」手に入れたい感覚がなんなのかに気づいていない。

その内容を確認するための機会を持っていないのだから当然そうなるだけだけど。

いずれにしても、多くの人は、自分が「本当に、本当に、本当に」手に入れたい感覚がなんなのかに気づいていない。

だから、誰かに向かって「あなたが本当に、本当に、本当に手に入れたい感覚はなんですか？」って質問しても、まともな答えは返ってこない。

ところで。

多く人は、自分が「本当に、本当に、本当に」手に入れたい感覚がなんなのかに気づいていない。

その内容を確認するための機会を持っていないのだから当然そうなるだけだけど。

いずれにしても、多く人は、自分が「本当に、本当に、本当に」手に入れたい感覚がなんなのかに気づいていない。

だから、誰かに向かって「あなたが本当に、本当に、本当に手に入れたい感覚はなんですか？」って質問しても、まともな答えは返ってこない。

だから、誰かについて、その人が本当に、本当に、手に入れたい感覚がなんなのかを特定するためには、その人のことをじっくり観察する必要がある。

だから、誰かに対して、その人が本当に、本当に、本当に、手に入れたい感覚がなんなのかを特定するためには、その人のことをじっくり観察する必要があるわけだけど。

ただ、人を観察するときには、人の基本原理みたいなものがあるから、誰かを観察するときには、そういう基本原理がわかっているとめちゃくちゃラクになるのよね。

だから、誰かに対して、その人が本当に、本当に、本当に、手に入れたい感覚がなんなのかを特定するためには、その人のことをじっくり観察する必要があるわけだけど。

ただ、人を観察するときには、人の基本原理みたいなものがあるから、誰かを観察するときには、そういう基本原理がわかっているとめっちゃうちゃラクになるのよね。



そして、君たちがスプラの動画を作るなら、その動画を観る人たちも「人間」になるわけで。

だから、誰かに対して、その人が本当に、本当に、本当に、手に入れたい感覚がなんなのかを特定するためには、その人のことをじっくり観察する必要があるわけだけど。

ただ、人を観察するときには、人の基本原理みたいなものがあるから、誰かを観察するときには、そういう基本原理がわかっているとめちゃくちゃラクになるのよね。



そして、君たちがスプラの動画を作るなら、その動画を観る人たちも「人間」になるわけで。

ということは、そういう基本原理みたいなものがわかっていると、スプラ動画を作るときにも役に立つと思うから、次に「人」の基本原理、みたいな話も知っておくといいと思う^^

では、基本の土台に進みましょう♪