

Amore

現在も 6,000 円で販売されているオンライン通信講座
Amore のコンテンツをまとめたレポートです

公開するに至った経緯はこちら
[→知識は無料化していく](#)

それでは、vo.1 からどうぞ。

ここをクリックでレポート内を移動できます

[→1 1日目へ移動する](#)

[→2 1日目へ移動する](#)

[→3 1日目へ移動する](#)

【Amore 通信～1日目～】

こんばんは、かりりいです。
「Amore」今日からスタートです。

これから1ヶ月間、毎日、
メールレターを送っていきますよー！

内容は、基本的には
本に沿っていきますが、
あなたや他の参加者の方からの
質問や感想も反映していきます。

ですので、
1行だけでも全然 OK なので、

気軽に返信してもらえればなと思います。

一緒にいい講座を作っていきましょう！

それでは、
1ヶ月間の短期合宿講座なので、
早速、本編に入っていきます。

本は用意しましたか？
（『愛すること』鈴木 晶訳）

なくても大丈夫ですが、
あった方が断然、分かりやすいので、
早めに用意してもらえればと思います。

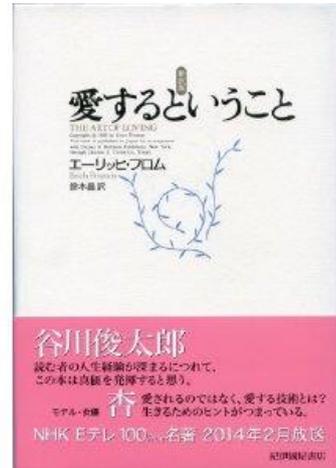
それでは、本編に入っていきます！

本の中では、まず最初に、
世間の常識に
疑問を投げかけることから始まります。

そして、

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝
愛について学ぶことなんてない。
だって、そんなのは相手次第だから。
＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

こういう一般的な態度を、
「奇妙な態度」としています。



こういう態度が当たり前になっている
背景として、以下の「思い込み」をあげています。
(全部で3つありますが、今日は1つだけ)

=====

たいていの人は愛の問題を、
愛するという問題、
愛する能力の問題としてではなく、

愛されるという問題として捉えている。

=====

(P12)

フロムは、現代人に対して、
「愛される、ことばかり考えている」
と言っているんですね。

で、愛されるためには
「魅力的」になる必要があるので、
そのための努力をします。

そこについては、
こう書かれています。

=====

自分を魅力的にするために、
男も女も共通して用いる方法は、
好感を持たれるような態度を身につけ、
気のきいた会話を心がけ、

他人の役に立ち、
それでいて謙虚で、
押しつけがましくないようにする、
ということである。

=====

(P13)

と、この部分だけ読むと、
「え、これって良いことじゃないの？」
と思われるかもしれませんが。

・・・僕も、そう思います。

人の役に立つことをする
→イイネ！

天狗にならず、謙虚でいる
→イイネ！

自分よがりにならない会話
→イイネ！

身なりを整えて清潔にする
→イイネ！

どれも、素晴らしいこと。

実際、フロムはこれらを
否定してるわけではありません。

話の流れから、
否定してるように聞こえるかも知んですが、
否定してるわけではないんですね。

かといってこういう態度を
肯定してるわけでもなく、
「客観的な事実」として言っています。
(肯定でも否定でもない、事実)

ここに書いてあるように、

「魅力的な人」になるのって、
実は、すごく簡単なこと。

ビジネスにおいて、
需要のある商品が魅力的であるように、
人間関係だって本質は同じなのです。

=====

「良い人」とは
「都合の良い人」のこと

=====

こんな言葉を
聞いたことあるかもしれませんが、
それと同じ。

ただ、上で挙げたように、
愛されようとすれば、
自然と良い習慣が身についていきます。

なので僕は、これには賛成です。

「生存戦略」として、
世の中の需要から外れすぎていると、
生きにくくなり、孤独になり、
幸せから遠ざかってしまうので、
愛されようとする努力も大切だと思います。

ですが、大事なのはココ！

=====

「愛されよう」という思いを

捨てようなんて思わなくてもいいし、
完全に捨てる必要なんてないけど、

問題になるのは、それしかないこと。

「愛する」という態度も取り入れて
バランスを取ることで、表面的ではない、
本物の充実感が溢れてくるのです。

【3割の愛される + 7割の愛する】

これが黄金比。

=====

「愛されようとする」視点は、
自分を客観的に見ることになります。

なので、これはこれで必要なのです。

捨てようとしたり、
そんな自分に嫌悪感を感じる人がいますが、
これはこれで必要なもの。

ただ、それだけだと
「自分」がなくなりますし、
人生に対する主体性がありません。

だから、もっと後で話しますが、
幸せの本質である「世界との一体感」が
感じられないので苦しくなるのです。

=====

ここから次のステージに進むには、
今のステージのものの良い所を残しつつ、

新しい視点を取り入れていきます。

=====

ちょうど、ガラケーの機能も残しつつ、
タッチパネルやアプリが追加された
スマートフォンみたいに。

ちなみに、
こういうのを哲学用語でいうと、
「止揚（しやう）」と言います。
（覚えなくてもいいです）

そのために必要なのが、
「愛する」という視点なのです。

これは、
これから講座をやっていく上で、
まず最初に理解しておいてもらいたいこと。

「愛される」を捨てる必要はありません。

「自分を魅力的にするために・・・」
のところで書いてあったような
「愛される」視点の良い所を残しつつ、
「愛する」視点を意識するようにする。

そして、融合させる。

この講座で目指していきたいのは、
「愛される」と「愛する」の融合です。

言い方を換えれば、
客観性と主体性の融合。

まずは、
ここを理解してもらえればなと思います。

それでは、
初回からだいぶ長文になっちゃいましたが、
今回はここまで。

感想・質問も気軽に送ってくださいねー！

ではでは。

◆「愛する」への初歩トレーニング◆

→興味ないことに興味を持つとする

話を合わせようとするんじゃなくて、
興味を持つとすること。

たとえ自分は興味のないことでも、
「相手はソレのどんな所に惹かれてるのか」
と理解しようとする態度は、
まさに「愛する」という態度になります。

【Amore 通信～2日目～】

こんばんは、かりりいです。
早速、こんな質問をいただきました。

昨日のメールの最後に書いた
「愛する、への初歩トレーニング」について・・・

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

・・・省略・・・

さっそく分からないのですが、
「興味ないことに興味を持つとする」
って、どうすればできるのでしょうか？

僕の脳みそでは、昔から
興味あることとないことが強烈に
分断されているような感じがしています。

「興味ないことに興味を持つとする」
をできるようにになりたいです。
=====

たぶん世の中には、性格的に
なんにでも興味を持てる人がいるのだと思います。

ただ、僕は今でこそ
いろんな分野を勉強したりしてますが、
元々は、興味の有無は激しい方です。

どちらかというと、
世の中に対して「興味ないこと」
の方が多いような気がしています。

それでも、
いろんなことに興味持てるようになったのには、
まず、「人間」と「自分」を
分けて考える所からはじまります。

「人間」として動く分には、
人は「意思の力」を使いません。

なので、興味あることを調べたり、
やったりするのに意思は必要ないのです。

「人間」は、生物の本能として
余計なエネルギーを使いたがらないので、
根本的に怠け者で感情的な生き物。

「生物学的には・・・」と語られるのは、
「自分」ではなく「人間」の性質です。

それに対して「自分」は、
理性的な生き物です。

=====
走りたくない（人間）と思ってたとしても、
そこで走り始めたとしたら、
それは「自分」として動いてるとき。
=====

興味ないことに興味を持とうとする、
というのは、この「自分」なんですね。

=====
「興味を持とうとする」というのは
感覚の話ではなくて、
スタンスの話なのです。
=====

どういうことか？

たとえば、歴史に興味はあるけど、
アニメには興味がない。

としたら、

「歴史と同じようにアニメに興味を持とう」
というわけではありません。

「興味を持つとうとする」
というのは、あくまでスタンスの話なので、
もっと理性的なものなのです。

昔、電車（鉄道）が好きな人と話したとき、
相手はすごく楽しそうに
電車のエンジンや車輪について語ってましたが、
正直、まったく興味なかったことがあります。苦笑

でも、いろんなことを聞きました。

本体（外見や車内のシート）は新しくても、
車輪の部分は実は旧型の使い回しで
古いままだったりする。らしいです。

走ってるときの音で分かる、と言っていました。

そんな感じで、
興味はないけど積極的に聞いてました。

かといって、
=====

「興味あるフリを演じてた」
って感覚でもなく、もっとフラットに、
「理解しようとしてた」の感覚なんですね。
=====

頭は使うけど、心は無にする感覚。

友達から本をオススメされたとしたら、
「見ようかな」とすら考えずに、

機械のように手を動かしてしてみる。

で、そうしてる内に、
本当に興味が出てきたりするのです。

共感、というよりは、
理解、の方が感覚的には近いと思います。

「興味を持つ」とするのは、
「愛する」への一歩ですが、
まったく情熱的なものではありません。

むしろ、最高にクール。

というより、クールじゃないと
出来ないんだと思います。

だって、興味ないんだから。

本の中でも、

=====

「愛する、が技術だとしたら、
知力と努力が必要だ。
そして、愛するとは技術である」

=====

というようなことを言ってるように、
身体が勝手に動く、のではなくて、
身体を動かす、という意識が必要なのです。

「興味を持つ」とするのは、
どうすれば出来るのか？」

という質問でしたが、
「どうすれば出来るか」を
考える前に動くのです。

「興味が出てきてから聞く」のではなく、
ただ「聞く」だけ。

それで興味が出るかどうかは、
天に任せます。

そこは「興味を持とうとする」
のスタンスには関係ないことなので、
どっちでもいいや、の感覚です。

=====

「興味を持とうとする」
というスタンスに
興味があるかどうかは関係ない。

=====

これ、超重要ポイントですよ！

それでは、今回はこれで。
感想・質問お待ちしております。

PS.

早速、本が進むことなく終わりましたが、
これも「参加型講座」の醍醐味ですね！

僕自身も、次の日に
どんな話をするのかは分かりません。笑

というか、書き終わるまで分かりません。笑

でも、だからこそ
LIVE 感があって面白いのかなーと。

【Amore 通信～3日目～】

こんばんは、かりりいです。

1日目のメールで、
「愛について学ぶことはない」
↑この考えが当たり前になっている背景として、
3つの”思い込み”がある。

という話をしましたが、
今日はこの2つ目について。

こんなことが書かれています。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝
愛には学ぶべきことなど何一つない、
という考え方の底にある第2の前提は、

愛の問題とはすなわち”対象”の
問題であって”能力”ではない、
という思い込みである。

愛することは簡単だが、
愛するにふさわしい相手、
あるいは愛されるにふさわしい相手を見つかることは難しい・・・

人々は、そんなふうを考えている。
=====
(P13)

よくカップルへのインタビューで、
「相手のどんなところが好きですか？」
と質問されたときに、
「優しいところ」が出てきたりします。

でもこれ、
好きな人に対して優しいのは
誰だってやることなのです。

好きな人、仲の良い友達に
思いやりを持って接するのは、
誰でもできることなんですね。
(対象の問題)

ですが・・・

=====
本当にその人の人間力、
優しさ、思いやりが試されるのは、
まったく関わりのない人への接し方です。
(能力の問題)
=====

イイ男・イイ女の簡単な見分け方は、
もう二度と会うこともないであろう、
名前も知らない人に対してどんな接し方をするか。

それも、周りに知り合いのいない状態で。
(これ超大事！遠くから見ましょう)

こういう状態になったとき、
その人の「愛する技術」が浮き出てくるのです。

自分は普段、1人のとき、
コンビニ店員やすれ違った人に対して
どんな態度をとってるのか？

こういうのを他人事とは思わず、
「自分はどうかな？」と考えられるかどうか
も
いい男・いい女の条件ですよ。

本を読むときも同じで、
どんなに素晴らしい本を読んだとしても、
「自分には関係ないや」と他人事していると
そこからの学びは激減します。

いつだって、
「自分もそうかもしれないな」
の視点でいることが大事です。

卑屈になる必要はありませんが、
自分を客観視しながら読んでいけると
より良い学びが得られるはずですよ。

さて、ちょっと話が脱線しました。

戻しましょう。

日本人らしさが減りつつある今の時代、
能力よりも対象の重要性が大きくなっているのですが、
それに関連して「魅力的」という

言葉について書かれています。

=====
ふつう「魅力的」という言葉は、
人間の市場で人気があり、
みんなが欲しがるといふ性質を、
一包みに詰め合わせたものを意味している。

何が人を魅力的にするかは、
肉体的にも精神的にも、
その時代の流行に左右される。
=====
(P15)

なにが「魅力」と言われるのか？は、
「善悪」の問題と本質的には同じです。

なにが善でなにが悪なのかは、
魅力と同じように時代によって変わります。

善の本質は、
=====
世の中の人々が信じている”何か”を
これからも続けていくようにすること
=====

これが善です。

なにか絶対的なものがあるわけじゃなくて、
「大多数の人がどんな価値観を持っているのか」
によって善（魅力）は変わっていくんですね。

たとえば今は、
スリムな体型の方が好まれる傾向にあります。

善・・・って表現はおかしいですが、
善か悪かでいったら、
どちらかというとなりム＝善になるわけですね。

だからみんな、
健康上はなんの問題もないのに
せつせとダイエットに励んだりするのは。

人によって違う、
全身の骨の太さ・密度、
内臓の大きさとかを無視した
「体重」ばかりを気にして。

人によって適正体重は違うのに。

このままの勢いだと
ダイエットトークに入りそうなので、
ここでやめときます。

すぐ脱線しそうになる。。笑

今日のキーワードは、
「対象・能力・魅力・善悪」
この辺りだと思っています。

ちょっと小難しい話になったので、
何度か読み返してもらえればなと思います。

それでは、今回はこれで。
感想・質問お待ちしております！

【Amore 通信～4日目～】

こんばんは、かりりいです。

前は、
「愛について学ぶことはない」
という常識の裏にある3つの思い込みの内、
2つ目について話しました。

今回は、3つ目です。

こんなことが書かれています。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

愛について学ぶことは何もない、
という思い込みを生む第3の誤りは、

恋に「落ちる」という最初の体験と、
「愛している」という持続的な状態を
混同していることである。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

(P16)

その後、さらにこう書かれています。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

お互いに夢中になった状態、
頭に血がのぼった状態を、
愛の強さの証拠だと思い込む。

だが、実はそれは、それまで2人が
どれほど孤独であったかを

示しているにすぎないかもしれないのだ。

=====

(P16、P17)

またまた耳の痛くなる話が出てきました。

前回出てきたように、

「愛する」というのが、
対象ではなくて能力の問題である以上、
自分をコントロールできていないといけません。

ですが、頭に血がのぼってたら？

頭がカーッと熱くなった経験は、
誰にでもあると思いますが、
そのとき、どんな感覚だったのか思い出すと、
「ブレーキが外れたような状態」だったはずですよ。

いつもなら理性で止められるような、
汚い言葉がつい口から出てきそうになったり。

まさにブレーキが外れた状態。

=====

頭に血がのぼって熱くなっていると、
自分をコントロールできなくなるのです。

=====

2日目のメールで話したように、
「愛する」は世の中のイメージとは逆で、
感情的ではなく理性的なもので
ホットではなくクールなもの。

興味ないことにも興味持とうとするのは

技術なので、自分をコントロールする必要があります。

相手の立場になって考えたりするのも、
ものすごくクールな活動です。

=====

冷たい、というよりは、
穏やか、という意味でクール。

=====

なので、頭に血がのぼっている状態は
本当の愛とは言えないんですね。

日本には古くから、
頭に血がのぼった状態を
冷まそうとするための言葉があります。

それが・・・・・・・・

=====

「水に流そう」の精神

=====

どんなに言い争いをしても、
イラッとすることがあっても、
それを引きずらないで、
「水に流そう」でパチッと切り替えます。

頭が熱くなっているところに水を流し、
すべてを流して心を平静にするのです。

まさに、人間愛の強い、
日本人ならではの知恵だと思います。

巖流島の決戦で有名な
宮本武蔵の書いた本、
『五輪書』の中では、

武蔵が生涯かけて得てきた
叡智を詰め込んでいて、
それぞれカテゴリ分けして

- ・地の巻
- ・水の巻
- ・火の巻
- ・風の巻
- ・空の巻

の5つに分けています。

その中でも、
心の保ち方については、
「水の巻」で語られています。

そこで、こう言っています。

=====

水は、注ぐ器の形に合わせて
自由自在に形を変える。
だけど、中身は変わらない。
(いつも一定)

それを手本にして、
心を水のようにするのだ。

=====

こんな風に、頭を熱くして
視野が狭くなるのを防ぐために、
日本人は「水」を意識しているんですね。

僕も、頭が熱くなってるのを感じたら、
水で脳内を流してしまうイメージをしています。

夜、シャワーを浴びるときも、
ただ表面的な汚れを落とすだけじゃなくて、
1日で脳内に溜まった目に見えないアカも
落とすようなつもりで浴びてます。

これ、かなりスッキリするのでオススメです。

=====

我慢する、溜め込むんじゃなくて、
水ですべて洗い流してしまう。

そうやって平静に戻して維持する
「水に流そう」の精神

=====

日本古来の考え方ですが、
「愛する技術」に大切な視点だと思います。

それでは、今回はこれで！
感想・質問もお待ちしています。

【Amore 通信～5日目～】

こんばんは、かろりいです。

今回から『愛するということ』の
第2章〈愛の理論〉に入っていきます。

この章は、本全体を通して
半分以上を占めています。

それだけ重要な章なので、
じっくりと進めていきましょう！

この章の最初の部分では、
「幸せ」と「愛」の関係について
書かれています。

なにかについて考えるとき、
分かりにくかったら
その逆を考えてみるのがオススメなんですが、

ここでは、正確には、
「幸せ」より先に
「絶望」について書かれています。

たとえば、こう書かれています。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

孤立しているという意識から不安が生まれる。

実際、孤立こそがあらゆる不安の源なのだ。

孤立しているということは、
他のいっさいから切り離され、
自分の人間としての能力を
発揮できないということである。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

さらにさらに、
人間の最も強い欲求についても。

=====

人間のもっとも強い欲求とは、
孤立を克服し、孤独の牢獄から
抜け出したいという欲求である。

～中略～

どの時代のどの社会においても、
人間は同じ1つの問題の解決に
迫られている。

いかに孤立を克服するか、
いかに合一を達成するか、
いかに”他者との一体化”を得るか、
という問題である。

=====

僕も含めて、人は誰でも、
「世の中に必要とされない」のが
1番怖いのです。

だから、褒められようとしたり、
嫌われないようにしたりするのです。

孤独感をなくすために、
あらゆる方法で目立とうとします。

その意味で、
「ドS」と「ドM」は
根本的には同じです。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

どんな場所にも必ずいる

「いじめっ子」は、

人を傷付けることで
相手の中に自分の存在を刻み込み、
特別であろうとするんですね。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

その前の段階として

「褒められようとする」のですが、
それが上手くいかなかったとき、
たとえ「憎まれる」という形だとしても、
誰かにとって特別な存在であろうとするのです。

ですが、

「憎まれることで目立つ」
の方向には行けない人もいます。

じゃあ、そういう人はどうするか？

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

「ダメな自分」になりきって、
周りから「ダメなやつ」と思われることで
特別な存在であろうとする。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

周りから気にかけてもらって、
特別な存在になれば方法はなんでもいいので、
むしろ「ダメな自分」を演じようとするんですね。

仕事の場面だったら、
無意識になにかミスをするのです。

(ほとんど本人に自覚はない)

怒られるかもしれないけど、
目立てれば「孤独から抜け出す」
という目的は達成できるわけですね。

- ・褒められたい
- ・認められたい
- ・嫌われたくない
- ・自分を見て欲しい

これらの裏側は、
すべて「孤独感から抜け出す」
という欲求に繋がっているのです。

それと、

=====
孤立の恐怖感を克服する方法の1つとして、
孤立感が消えてしまうくらい徹底的に
外界から引きこもるしかない、
そうすれば外界も消えてしまうからだ。
=====

とフロムは言っていますが、
「引きこもり」と呼ばれる人は、
こっちの方向に行った人なんですね。

たしかに引きこもりは良くないことですが、
こうした視点で彼らのことを見れば、
理解できる部分もあるかと思います。

そして、引用した文の中に、
「いかに他者との一体化を得るか」
という言葉がありましたが、
この「一体化」というのはキーワードですよ！

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝
絶望の源が「孤独感」なら、
幸せの源は「一体感」である。
＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

幸せの本質は、一体感です。

人は、誰かと一体感を感じたとき、
世の中との一体感を感じたときに、
表面的ではない心からの幸せを感じます。

一体感があれば「快」を感じて、
一体感がなければ「不快」を感じます。

たとえば、
自分の髪の毛を触るのには
そこまで不快さは感じないと思います。

でも、たとえ自分の毛だろうと、
落ちている毛を触るのは、
なんとなく不快感がありますよね。

そんなイメージです。

思いやりのない人からは
一体感を感じないので、
どちらかといえば「不快」なのです。

だから、人が離れる。

でも、思いやりのある人は
一体感が感じられて「快」なので
信頼されるのです。

じゃあ、どうすれば一体感を感じるのか？

この答えが・・・

＝＝＝＝＝＝＝＝＝
愛する、ということ
＝＝＝＝＝＝＝＝＝
なのです。

だからこそ、少しでも
「愛する」というスタンスでいる時間を
増やしていくのが大切なんですね。

最後に、質問をいただいたので
シェアしようと思います。

誰かの疑問は
みんなにとっても役立つものだからね！

＝＝＝＝＝＝＝＝＝
ちょっと、気になった部分があったもので、
私の悩み事も含めてお尋ね致します。

> イイ男・イイ女の簡単な見分け方は、

もう二度と会うこともないであろう、
名前も知らない人に対してどんな接し方をするか。

それも、周りに知り合いのいない状態で。
(これ超大事！遠くから見ましょう)

上記なんですけど、
確かにそうだよなあ と思うのですが、
疑問というのか、違和感を感じました。

その状況で、イイ男・イイ女と観て取れる人が
どれだけ居るだろうか、という事です。

人のことで、そこまで気に掛ける人は、
ほとんど居ないように感じます。

このような、 Amore 通信にご参加される方は
一線を画す人になると思います。

私の習性として、知らない人の前では、
素に近い自分を出せるのですが、
知人とか関係のある人の前では、
なかなかそうは行きません。

つい、ダメな自分を演じてしまい、
責任逃れというのか、
自分の中を覗かれたく無いかの様に自由が効きません。

我ながら、何とかしたいと思うものの
繰り返してしまいます。

人と打ち解けたと感じるには、
どの様な方法をご存知ですか。

お忙しいと思います。
お時間がある時にでも、宜しく願いします。
=====

第三者への接し方は、
どのくらいのレベルをイメージしているのか
分からないのですが、少ないとは思いますが。

だからこそ、「愛するは難しい」と
フロムは言っていますからねー。

ただ、大多数の人はこんな講座に
興味すら持たないので、
Amoreに参加してくださってる人は
平均より精神の成熟度が高い、
というのは確かだと思います。

後半部分の質問については、
今回の内容に盛り込んでおきました。
ヒントになればと思います。

それでは、今回はこれで！
質問・感想もどしどしお待ちしております(^_^)

【Amore 通信～6日目～】

こんばんは、かろりいです。
今回は、かなり耳の痛くなる話になっていたと思います。

というのも、
誰もがあの道を通るからこそ、

あの道を走り続けるからこそ、
凶星なので耳が痛くなるのです。
(僕もです)

「自分は違う！」
とシャッターを閉めることなく、
かといって過度に卑屈になることもなく、
冷静に「そうかもしれないな」と自覚すること。

これが大事。

決して悪いことはありませんから。

さてさて、前回の最後で、
「幸せの本質は一体感である」
という話をしました。

=====
人間、一体感を得ることで、
内側からエネルギーが溢れてきて、
行動意欲が高まったり
「人に貢献したい」と思うようになります。
=====

そんな、絶望的な孤独感から抜け出し、
一体感を得るための方法として、
フロムは最初に「興奮状態」を挙げています。

もっと具体的に例を出すと、

- ・ お祭り
- ・ 音楽などの LIVE
- ・ 法律で禁止された薬、お酒

・大人の男女関係

※直接的な表現はメルマガで書けないので
なんとなーく察してください。笑

あと、前にも言いましたが、
念を押してもう一度言っておきます。

=====
フロムは、お祭りや LIVE などを
否定してるわけではありません。

ただ事実を言っているだけで、
良い悪いは言っていません。
(法律的にダメなのはアウトですが)
=====

ただただ、事実として、
こんな3つの特徴があるよ、
と言っているのです。

=====

1.
強烈（な体験）であること

2.
精神と肉体の双方にわたり、
人格全体に起きること

3.
長続きせず、断続的・周期的に起きること
=====

たとえば音楽の LIVE を例にしましょう。

僕も行ったことがありますし、
Youtube でよく見てますが、
心が燃えるような感覚になります。

「よし！自分もなにか挑戦しよう！」
と行動意欲が一気に高まるのを感じます。

そういう意味で、ミュージシャンは
ものすごい価値提供をしてるわけです。
なので、これを否定するわけではありません。

むしろ、素晴らしいことだと思います。

ただ、それは一時的なもので、
長続きせず、少しずつまた孤独感が増していくよね。
ということをフロムは言ってるんですね。

しかもそれは、
一時的に外界（現実世界）を遮断することで
得られる一体感でもある。
と言っています。

ですので、一時的に
自分のエネルギーを高める方法としては
素晴らしいことだけでも、
その先に本当の幸せはないのです。

僕自身、美味しいものを食べたり、
友達を遊んだりするのが
幸せだと思っていましたが、
今の仕事をするようになってもっと上を知りました。

それは、

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

「みなさんのお役に立てたらいいな」
という思いでメールを書いたり音声を録ったとき。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

美味しいもの食べたり遊ぶのも幸せですが、
もっと至福の瞬間でエネルギーが溢れてくるのが
上に書いたときなのです。

しかもこれは、
じわじわ～と長続きしますし、
現実世界から離れるのではなくて、
むしろ現実世界と繋がる方向での幸せです。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

興奮状態による一体感は、
どれも「受け取るもの」です。

これもこれでたしかに幸せなのですが、
現実世界を遮断する方向性だからこそ、
その効果は短いです。

ですが、「与える」側での一体感は、
現実世界と繋がる方向性なので、
急に冷めたりすることもなく、
魔法瓶のように温かいままなのです。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

前者も前者で、
世の中に必要なものだと思いますが、
そこに後者もプラスしていければ、

平均的に高い状態をキープしつつ、
さらに気合いを入れたいときに、
前者の力を借りる。

という理想的な状態にできるのかなと思います。

前者を捨てて後者、ではなくて、
この講座の目的はあくまでも「融合」です。

そこは誤解のないようにお願いします。

それでは、今回はこれで！
感想・質問もお待ちしています！

【Amore 通信～7日目～】

こんばんは、かろりいです。

前回は、「興奮状態」による
現実世界を遮断することによって
得られる「幸せ」と、

現実世界と繋がる方向性での
一体感から得られる「幸せ」について話しました。

それぞれ特徴を振り返ると、

【興奮状態による幸せ】

- ・長続きしない（一時的）
- ・だけど、爆発的

着火剤で燃やしたようなイメージ

【一体感による幸せ】

- ・じわじわ～と穏やかな熱さ
- ・だけど、長続きする

炭火のようなイメージ

そして、目指すのは、
この2つの融合です。

穏やかな熱さを持ちつつ、
いつもより気合入れるときは爆発的に。

これが理想的。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝
で、一体感による幸せの根本にあるのは、
「愛する」という能動的な態度なのです。

「愛される」は受動的なので
「興奮状態による幸せ」になります。
＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

この辺りは特に重要な部分なので、
もっと掘り下げていきたいと思うんですが、
たとえば「愛する」は日常生活に対して
どんな向き合い方をしていくのか？

これをイメージしやすいのは、
普段の「食事」だと思います。

美味しいもの食べてるときは、
「うーん！幸せだなー！」
という感じになると思います。

で、この状態での幸せは、
どちらかというと受動的で、
興奮状態による幸せに含まれます。

じゃあ、
これを「一体感による幸せ」にするには、
どう食事に向き合えばいいのか？

これ、実はすごく簡単です。

すぐ実践できるので、
ぜひやってみてくださいねー！

何をするのか？

＝＝＝＝＝＝＝＝＝
感謝の気持ちを持つこと
＝＝＝＝＝＝＝＝＝

もっと具体的に言いますと、

＝＝＝＝＝＝＝＝＝
その食事の奥にいる人達をイメージする
＝＝＝＝＝＝＝＝＝

たとえば白米だけにしても、
その奥にはたくさんの方が関わっています。

スーパーでレジをしてくれた人、

店頭に並べた人、
米袋のデザインをした人、印刷した人、
スーパーまで運んできた人、
お米を育てた農家の人、その家族の人、
農家の人、その家族のさらにその家族の人。

・・・などなど、イメージしていけば
たくさんのおかげで
今、こうしてこのお米を食べているんだ。

というのが分かるはずですよ。

そんなことをイメージしながら
白いご飯を口に運んでいけば、
自然と感謝の気持ちも出てきますし、

なにより、その瞬間、
自分の全意識が食事に向かうはずですよ。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝
意識の方向が、
表面的な「味」だけじゃなくて、
その奥の奥までいくのです。
＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

それが食事と一体化する瞬間なんですよ。

ずーっとこの状態で食事しましょう！
とまでは言いません。

が！

どこかの1口の瞬間だけでも、
こんなイメージをすることで
食事と一体化する瞬間をつくれれば、

食事から得られるものって桁違いに変わります。

一般的な「愛する」とは違うかもしれませんが、
僕はこれも「愛する」という態度だと思います。

丁寧に仕事をしたり、
丁寧に掃除をしたりするときの、
「丁寧」というのも、
ただミスがなかったり綺麗なだけが
丁寧ではありません。

かといって、
ゆっくりやることでもありません。

=====

本当の丁寧さは、
その作業の奥にいる「人」を
イメージしながらやること。
(こうすることで、
意識が深くまでそこに向くので
その作業と一体化するような感覚になる)

=====

掃除だったら、
そこを使う人をイメージしながら、
その人達が快適に過ごすイメージをしながら
掃除をするのです。
これが、日常生活での
「愛する」という態度。

能動的で、現実世界と繋がる方向での
一体感（幸せ）が得られるスタンスなのです。

掃除や仕事、なにか作業をするときに、
ずーっとじゃなくてもいいので、
どこか一瞬だけでもこんなスタンスでやってみる。

それだけで自分の中の熱量が変わります。

そして、その熱量の変化は、
必ず周りにも伝わります。

目の前のことに一体化するような感覚で
日々を過ごしている人は、
自然と信頼されるようになるのです。

それでは、今回はこれで。
質問・感想もお待ちしています！

PS.
ちっとも進みませんが、
予定期間の30日が過ぎても
満足いくまで延長するのでご安心ください。

じっくり染み込ませていきましょう！

【Amore 通信～8日目～】

こんばんは、かりりいです。

前回、一体感について話しましたが、
本の中では一体感を得る方法について
3つ書かれています。

まず1つ目が、
6日目のメールで取り上げた
「興奮状態」によるもの。

そして2つ目は、
「集団への同調」によるものです。

2つ目については、こう書かれています。

=====
集団に同調することによって、
個人の自我はほとんど消え、
集団の一員になりきることが目的となる。

もし私がみんなと同じになり、
他の人と違った思想や感情をもたず、
習慣においても服装においても
思想においても集団全体に同調すれば、
私は救われる。

孤独という恐ろしい経験から救われる、
というわけだ。

=====
(P30)

これはかなり一般的なもののなので、
なんとなくイメージしやすいと思います。

で、3つ目の方法として挙げられているのは、
「創造的（生産的）活動」です。

=====
大工がテーブルをつくる場合であれ、
農民が穀物を育てる場合であれ、

画家が絵を描く場合であれ、
働く者とその対象は一体となる

=====

(P36)

目の前のことに集中するからこそ、
一体化するわけですね。

さてさて、

- ・興奮状態によるもの
- ・集団への同調によるもの
- ・創造的活動によるもの

フロムはこの3つの方法を
取り上げているのですが、
どれも不完全だと言っています。

じゃあ、なにが完全なのかと言うと、
こう言っています。

=====

生産的活動で得られる一体感は、
人間どうしの一体感ではない。

祝祭的な融合（興奮状態）から
得られる一体感は、一時的である。

集団への同調による一体感は、
偽りの一体感に過ぎない。

完全な答えは、人間どうしの一体化、
他者との融合、すなわち愛にある。

=====

(P37)

前回もお伝えしましたが、
エネルギーに溢れていて、
着火剤のように一瞬ではなく
炭火のように長続きする熱量の人は、

例外なく、

「人」をイメージしています。

人と接するときはもちろん、
そうじゃないときでも、
その奥にいる「人」をイメージすることで、
人との一体感を感じているのです。

さっき創造的活動の例で出てきた
農家の人の例でも、
ただ「美味しい野菜をつくりたい」
と思いながらやるだけではなく。

そこからさらにイメージを膨らませて、
「自分のつくった野菜が運ばれ、
どこかの家族のところに届き、
そこで美味しい料理に代わって
誰かの笑顔をつくっているんだ。」

というところまでイメージすれば、
農業との一体化を超えて
人との一体化にまでなるんですね。

ですので、

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

「何をやるのか」よりも、

「どこまでイメージしてやるのか」
の方が重要です。

=====

目の前の人に集中して、
理解しようとしたり
興味を持つようとして接するのでも、
「どこまで視界に入ってるか」は
大きな違いになります。

そこを見る、というわけじゃなくて、
視界に入ってる。の感覚。
ちょっとした違いですが、これ、大事。

学校の先生が生徒と接するとき、
「将来、この生徒はいろんな人に出会って、
たくさんの人に影響を与えていくんだな」
というところまでを視界に入れてるかどうか。

その生徒が志望大学に合格するかどうか、
までしか視界に入っていないのと、
さらにそこから先の未来まで視界に入ってるのでは、
言葉や雰囲気伝えることが変わってくるのです。

=====

どこまでをイメージしてるかどうか
(どこまでが視界に入ってるか)

=====

こんなの目に見えないことですが、
脳波やちょっとした言葉の使い方や
微妙な表情筋の動き、声のトーンで
間違いなく相手に伝わります。

ずっと意識しなくても、1日のどこかで
目を閉じてイメージを膨らませる時間を
少し取るだけで、その人の熱量は一気に変わります。

僕が瞑想するときは、こんな感じで
「心を無にする」というよりは、
「視界の範囲を広げる」意識でやってます。

オススメなのでやってみてください！

それでは、今回はこれで。
感想・質問もお待ちしています。

【Amore 通信～9日目～】

こんばんは、かろりいです。
前回、視界に入れておく範囲を広げていくのが
本来の瞑想である。

ということを最後に話しまして、
「それは新しい視点でした！」と好評でした。

実際に人と接するときは
その人を真剣に見るのですが、
視界にはもっと奥まで入れておく。

この感覚、すごく大事です。

さてさて、今回はですね、

本の中で「共棲的結合」と呼ばれている
未成熟な愛のカタチについて話してみようと思います。

これは、ざっくり言うと、
誰かに「服従 (M)」するか、
誰かを「支配 (S)」するような関係のこと。

さらにこの2つを1つにまとめると、
「依存」の関係になります。

こんなことが書いてあります。

=====
共棲的結合の受動的な形は、
「服従 (M)」の関係である。

M な人は、孤独感から逃れるために、
誰かの一部になろうとする。

それに対して、
能動的な形は「S」である。

孤独感や閉塞感から逃れるために
誰かを自分の一部にしようとする。

どちらも、
「相手なしには生きていけない」
という依存の関係である。
=====
(だいぶ圧縮して書きました)

5日目のメールで、
「S と M は根本的に同じ」

という話をしましたが、
ここに繋がってくるんですね。

どちらにも共通しているのが、
「自分を自分のままにしていられない」
というところですよ。
(取り込まれたり、取り込んだり)

それに対して、
成熟した愛のカタチは、こう書かれています。

=====
成熟した愛は、自分の全体性と個性を
保ったままでの結合である。
愛は、人間のなかにある能動的な活動である。
愛によって、人は孤独感を克服するが、
依然として自分自身のままであり、
自分の全体性を失わない。
=====

相手と一体感を感じるという意味で
2人が1人になるんだけど、
だけど2人であり続ける。

そんな関係が愛である、
と言っているんですね。

これをもっとイメージしやすく変換すると、

=====
依存の関係は、顔と顔を合わせて
相手と”向き合う”関係。
○→ ←○

愛のある関係は、一緒に前を見て、

相手と”同じ方向を見る”関係です。

○→

○→

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

愛のある関係では、
生きていく中での主語が変わります。

「僕とあなた」から、
「私たち」に変わります。

「あなたを幸せにするよ（支配）」
「自分は幸せになる（服従）」ではなくて、
「一緒に幸せになろうよ」というのが、
愛のある関係なんですね。

親子の関係でよくあるような、
相手を過保護にするのは、
エピソードだけ聞くと心温まる話に
聞こえますが、実はそれは、

「相手を自分なしでは生きていけなくする」
という意味で支配なのです。

僕はコンサルをしたりして
いろんな人の相談に乗ったりしていますが、
結構、厳しいことを言ったりします。

具体的なことは言わずに、
あえてフワッと伝えることもあります。

でもこれは嫌がらせじゃなくて、
依存の関係にしないためなのです。

=====
誰かを自分なしでは生きていけなくする、
誰かがいないと生きていけなくなる。

これが「愛情」と呼ばれたりしますが、
実は、お互いを苦しめるだけなのです。
=====

依存しないし、依存させないこと。

これ、大事。

それでは、今回はこれで！
質問・感想もお待ちしています(^_^)

【Amore 通信～10日目～】

こんばんは、かろりいです。
前回は、「依存の関係」と「愛のある関係」
について話しました。

そこで、
「愛は能動的な活動である」
という話が出てきたんですが、
今回はここを掘り下げていこうかなと思います。

「愛する」というのは、
もうちょっとラフな言い方をすると
「与える」ことで、

本の中でも、
=====

愛とは、何よりも与えることであり、
もらうことではない。
=====
と書いてあります。

で、こんな話をするによく言われるのが、

「心から”与えよう”と思えないんです。」

ここかなり重要なことなんですが、
愛は「受動的」ではなく
「能動的」な活動なんです。

本の中では、これをこう言っています。
=====
愛は能動的な”活動”であり、
受動的な”感情”ではない。

そのなかに「落ちる」ものではなくて、
「みずから踏み込む」ものである。
=====

自分の「本心」とやらに
駆り立てられたから与える・・・
こっちの方向性での「与える」は、
能動的に見えて実は、受動的なんですね。

「背中を押されたから走る」
と同じなのです。

ですので、心からそう思うとか
そういう話じゃなくて、
(否定してるわけではありません)

自分で決めるものなのです。

「与えたいから与える」
というよりは、
「与える、と決める」という感覚。

僕は、普段のメルマガでも、
どんな企画をやるときでも、

「これを受け取った人から影響が連鎖して、
世界をもっと平和で面白くしたい」
と思いながら書いています。

と、こんな話をすると
「自分にはそんな風に思えません」
と言われてたりするんですが、
そうじゃないんですね。

思うのではなくて、
そうしよう、と決めたのです。

=====
自分の感情に駆り立てられたから、
背中を押されたから足を進めるのではなく、
自分で決めて足を前に進める。
=====

これが、「能動的」という意味。

だからこそ、愛は、
才能ではなくて技術なんですね。

さてさて、
「愛する」とは「与える」ことなのですが、
じゃあ、なにを与えるのか？

これについては、こう書かれています。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝
自分自身を、自分の生命を与えるのだ。

これは別に、他人のために
自分の生命を犠牲にするという意味ではない。

そうではなくて、
自分のなかに息づいているものを
与えるということである。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

そして、与えることによって
どうなるのか？についても・・・

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝
自分の生命を与えることによって、
人は他人を豊かにし、自分自身の
生命感を高めることによって
他人の生命感を高める。

もらうために与えるのではない。

与えること自体が
このうえない喜びなのだ。

与えるということは、

他人をも与える者にする。

愛とは愛を生む力であり、
愛せないということは
愛を生むことができないということ。
=====

「生命を与える」と言われても、
なんじゃらほいって感じなんですが、
シンプルに考えてもらって OK です。

これまでに話してきた、
「人」をイメージして、
視界に入れる範囲を広げて、
「一体感を持つ」という意識をしていれば、
自然と「与える」になります。

それより、ここで重要なのは、

- ・「与える = なにかを犠牲にする」ではない
- ・「与える」は利益を得るための手段ではなく、
目的としてやったときに生まれる
副産物（おまけ）が利益である

ここを抑えておきましょう。

それでは、今回はこれで。
感想・質問もお待ちしています！

【Amore 通信～11日目～】

こんばんは、かろりいです。
今回は、「与える」について掘り下げました。

それで、いくつか「難しい」
という感想をいただきました。

↓↓↓

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝
愛について理解するのは難しいですが、
もやもやっと分かりかけてる気がします。

「与える、と決める」という感覚。
の観点でこれまでの人生を見直してみると、
”学校の先生と生徒の関係”で愛を感じていた気がします。
＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

もう1通、シェアさせていただきます。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

今回の話はとても深くて、
また、難しいなあと思いました。

『与える』と決める のにも、
根本に『与えたい』という感情がなければ
決断できないのではないか、
と考えてしまいました。

わたしは、人に与えたいけど、
与えることは労力があるし、
なかなか決断できません(>_<)
そんな自分が苦しいです

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

まず誤解しないでいただきたいのは、
「与えたい」ということ自体は、
決して悪いことではなく、
それはそれで素晴らしいことだということ。

「与えたい」と思える人の範囲が広がれば、
より多くの人に与えられるようになるので、
それはそれで善いことです。

ただ、「与えたい」を起点とした行動は、
まだ「対象」のステージなのです。

最終的に目指したいのは、
これを「能力・技術」のステージに上げること。

そのためには、
=====
与えたくない人にも、与える
=====

与えられるに相応しくない人にも、
与えようとする。与える。

最終的に目指したいのはココ。

ステージの変化としては、
=====
自分のことしか考えず、
誰にも与えようとし
↓
好きな人には与える
↓

好きではないけど、
与えてくれた人にも与える
↓
「与えたい」の対象が、
見知らぬ第三者にまで広がる
(コンビニ店員や道ですれ違った人など)
↓
与えられるに相応しくない人にも与え、
「対象」が関係なくなり、
「それが自分の生き方だから与える」になる
=====

で、目標は高めに設定しておいて、
その感覚を少しずつ当たり前にしていくのが
手っ取り早く成長する方法なので、
最初からラストステージを意識するのがオススメです。

もっとストレートな表現をすると、
たとえばサービス業で働いてるとしたら、

ノルマとか利益のためではなく、
「嫌なお客さんに対しても奉仕できるかどうか」

これが当たり前ができるようになれば、
その人の「愛」は「能力・技術」のステージに
上がったといえるでしょう。

僕は大学生のころに
飲食店でアルバイトしていましたが、
正直、まったくできていませんでした。

いいお客さんには気にかけてましたが、
態度の悪い人は「早く帰れよ」と思っていました。

愛が「対象のステージ」だったんですね。

このことを、本の中では、
49 ページに聖書の中から例を出して解説しています。

そのまま引用すると長いので、
なるべく省きながら引用しますね。

=====
神はヨナに、ニネベの町に行って、
悪さしてる人に「更生しないと天罰だぞ」
と説教してきなさい、と命じた。

でも、ヨナはそれを放棄して逃げた。

説教しに行けば、
ニネベの人々が悔いあらためて、
神が悪さした人を許すのではないかと
恐れたのだ。

ヨナは真面目な男だったけど、
愛に欠けていた。

ところがヨナは逃げる途中で、
クジラに呑み込まれてします。
(愛が欠けていたが故の孤独の象徴)

神がそんなヨナを助けると、
ヨナはニネベへ説教しに行くことに。

そしたら、ヨナの恐れたとおり、
ニネベの人は悪さをやめて、
神は彼らを許してしまった。

ヨナは憤慨し、落胆する。

彼は慈悲よりも、
「正義」がなされることを望んでいたのだ。
=====

つまりヨナの頭の中では、
「あいつらは散々、悪さしたんだから、
それ相応の罰があって当然だろ」
と思っていたわけですね。

与えられるに相応しくない人間だから、
与えないでおこう、としたのです。

だけど、そこに愛はないから、
クジラに呑み込まれて「孤独」になったんですね。

この物語は、
愛の本質をよく表しています。

長くなってしまったので、今回はこれで。
感想・質問もどしどしお待ちしております！

【Amore 通信～12日目～】

こんばんは、かりりいです。

『愛するということ』の中では、
人の秘密を知るための方法として、
2つの方法が話されています。

1つ目の方法は、
「完全に力で抑えこむ」こと。

これは、子供が虫を捕まえ、
羽をむしり取ったりして
バラバラに分解する残酷さが例に出されています。

ただ、「子供は残酷だ」
と言われたりしますが、
子供にはまったく悪気はありません。

「これは残酷なことなんだ」
というのを”知らないだけ”なんですね。

他人の痛みをまだ知らないのです。

表面的な行動だけを見て
レッテルを貼るのではなくて、
こうして相手の立場になって理解しようとするのが
「愛のある姿勢」なので、
ここを忘れないようにしていきましょう！

そして、2つ目の方法。
これはもうお察しのとおり、「愛」です。

こんなことが書いてあります。

=====
相手の立場になってその人を見ると、
深くその人を知ることができる。

そうすれば、たとえば、

相手が怒りを外に出していなくても、
その人が怒っているのが分かる。

だが、もっと深くその人を知れば、
その人が不安に駆られているとか、
心配しているとか、孤独だとか、
罪悪感に苛まれていることが分かる。

そうすれば、彼のことを、
怒っている人としてではなく、
不安に駆られ苦しんでいる人として
見ることができるようになる。
=====

(P52)

相手の立場になって考えるクセがつくと、
人にイライラすることがなくなります。

自慢ばかりしてくる人と接していても、
「孤独感が強いんだろうな」
と冷静に相手を見れるようになります。

感情的に相手を見るんじゃなくて、
頭はクールに見られるようになるんですね。

僕がオススメしたいのは、
いつもならイラッとする人に会ったとき、
「なんでだろう？」と不思議に思うこと。

感情的にではなく、
頭はクールに、というのがポイント！

前にも話しましたが、

「愛」はいつでも頭はクールなのです。

なんでこの人は自慢ばかりするんだろう？
なんでこの人は陰口を言うんだろう？
なんでこの人は否定ばかりするんだろう？
なんでこの人はすぐ怒るんだろう？

こんな感じに。

そうすると、
相手の立場になって考えるクセがついてきます。

これ、本当にオススメです。

さらにさらに、
相手の立場になって考えるときに
大事な視点があります。

それが、こちら。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

生理学的に見ると、
男性も女性ホルモンを、
女性も男性ホルモンをもつが、

それと同じく、
心理学的にも人間は両性的である。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

(P58)

専門用語を使えば、
「アニムス」「アニマ」と言いますが、

こんなの覚えなくて OK です。

学校のテストじゃないので、
概念さえ知ってもらえれば十分。

ざっくり言うと、
=====
男性にも女性的な面はあるし、
女性にも男性的な面はあるんだよ。
=====
ということです。

で、
男性性がどのくらい強くて
女性性がどのくらい強いのかは、
人によって違います。

それぞれの特徴を挙げますと・・・

=====

【男性性】

- ・ゴールから逆算して動くのが得意
- ・寄り道せずに一直線
(買い物は最短ルート)
- ・一度意見を決めたら変えない
- ・時間にきっちりしてる
- ・「やること」を決めると動ける
- ・天気予報を見て傘を持ち歩く
- ・論理で動く
- ・旅行先について調べるならきっちり調べる
- ・テレビのチャンネルを変えても戻ってくる

【女性性】

- ・「やること」が決められないので、

「やらないこと」を決めた方が動ける

- ・ とりあえずやってみながら考える
- ・ 時間にルーズ
- ・ 周りの意見に流されやすい（柔軟）
- ・ ビニール傘がどんどん増えてく
- ・ 感性（直感）で動く
- ・ 旅行先について調べるはずが、
いつの間にか全く関係ないことを調べ始める
- ・ テレビのチャンネルを変えたら、
そのまま別の番組を見始めちゃう

=====

例を挙げればどんどん出てきますが、
ざっとこんなイメージです。

これらの特徴が、
どんな人でも混ざっているんですね。

ですので、
「男性だから、女性だから」
という見方をするのではなくて、

「この人は男性性の方が強めかな」とか
「この人は女性性の方が強めかな」
という風に見ると、より寛容にいられると思います。

ちなみに、僕は男性性的な動き方も
修行したのでそう見られがちですが、
本来は、女性性のほうが強いです。

なので、この企画の参加メンバーも、
女性性のほうが強い人が多いんじゃないかなと思います。

それでは、今回はこれで。

感想・質問もお待ちしています！

【Amore 通信～13日目～】

こんばんは、かりりいです。

孤独感に包まれている人は、
自分のことを見てもらうために、

- ・褒められようとしたり
 - ・逆に悪さをしたり
 - ・ダメな子を演じたりする（自覚なし）
- という話を5日目にしました。

65 ページからの「親子愛」の章では、
10歳くらいまでの子供は
特にこの傾向が強い、と書かれています。

「もっぱら愛されようとする」と。

で、この理由の1つに、
子供にはまだ「1人では生きていけない」
という感覚があるからだ、と僕は思います。

「1人では生きていけない」
この感覚があるからこそ、
人間の生物としての本能が働いて、
誰かに愛されようとするわけですね。

この辺について、こう書かれています。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

愛されることによって
何かをもらうというのは、
何かに依存することである。

まさにそのために、
自分は小さく、無力で、
病気でなければならない。

あるいは「良い子」でなければならない。

～中略～

幼稚な愛は、
「愛されているから愛する」
という原則にしたがう。

成熟した愛は、
「愛するから愛される」
という原則にしたがう。

未成熟な愛は、
「あなたが必要だから、あなたを愛する」
と言い、

成熟した愛は、
「あなたを愛しているから、あなたが必要だ」
と言う。

=====

(P68)

「依存」で誤解したいでいただきたいのは、
「誰にも頼るな」という意味ではない、
ということです。

誰かに頼るのは全然アリです。

むしろ、人間、
得意なこと苦手なことがあるわけですから、
他の人と協力することで
より「完全」に近付けるものです。

ですので、頼るのはむしろ大切なこと。

ただ、
「それなしでは生きていけない」
って状態はヤバイよね、という話です。

そんな依存状態でいると、
「もっぱら愛されようとしてる」
10歳くらいまでの子供に逆戻りしてしまい、
「良い子」でいようとしたりして
自分らしく振る舞えなくなってしまうのです。

すごく身近な例でいうと、
=====
「恋人がいないと人生つまんない」
という考えは、子供に逆戻りしています。

「別に恋人いなくても楽しいけど、
いたらいたで別の楽しみもあるよね」
という状態が、恋愛依存から抜け出した状態。
=====

前者でいる限り、
恋人がいなければ不安だし、
もしできても「失ったらヤバイ」
と思って不安になるので、
ずっとどこか不安を抱えているのです。

特に現代の人たちは、
便利になったが故に、
「何もしない時間」がなくなっています。

用もないのにテレビをつけたり、
ちょっと時間が空いたらスマホ見たり、
ずっと音楽を聴いていたたり。

=====
何も考えず、どこにも視点を合わせず、
ただただ「そこにいる」だけの
何もしない時間がないんですね。
=====

毎日、なにかしら予定がないと嫌だ、
という人もいます。

現代の便利さが
「何もしない時間」を埋めていったことが、
今より物質的には不便だった昔の人より
幸福度を感じていない理由の1つだと思います。

というのも、
「何もしない時間」に耐えられないのは、
精神的に自立できていないから。

何も考えず、どこにも視点を合わせず、
ただただそこにいるだけの
「何もしない時間」

もし1日のどこにもないなら、
5分でも10分だけでも、
意識してつくってみるのオススメです。

それでは、今回はこれで。
感想・質問もお待ちしています！

【Amore 通信～14日目～】

こんばんは、かりりいです。

前回の内容について、
こんなメールをいただきました。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

今回のお話をまとめると、
「自分は弱く、
誰かに愛されていないと生きれない
＝依存(小さな子供の未熟な愛)

頼り頼られ、弱い部分を補い合う
＝愛するから愛される(成熟した愛)」
でしょうか。

自分の弱いところ、
できないことを卑屈に思うのではなく、
潔くそれが得意な人に助けてもらうことも大事だと改めて思いました。

でもそれを求めてばかりいないで、
自分も強みを生かして誰かの役に立たなきゃいけない。
↑は愛があるからこそ自然にできる行動ですよ？

これが
「自分は愛のある人間」
↑と思うために or ↑になるために
人の役に立つことをする

となってしまうと、
そこに愛はなくなってしまいますか？

ややこしく考えすぎでしょうか（笑）
=====

「(依存することなく) 頼り頼られ、
弱い部分を補い合う」
のは、精神が成熟していないと
できないことですが、愛とは少し違いますよー！

「愛するから愛される」は、
相手がこちらに好意を持ってないとしても、
なんの保証もなくこちらから好意を注いでいれば、
その注いだエネルギーは、なんらかの形で返ってくる。
(相手から返ってくるとは限らない)

という感じの意味です。

相手からはなにも返ってこなくても、
いつの間にか自分の良い噂が広がってたりするのです。

それと、人の役に立つことをするときには、
「自分は愛のある人間、と思うため」
と全く思っちゃいけない、とは言いませんが、
本来の方向性ではないので、
第一目的になってるとそれは愛ではなくなってしまいます。

自分にとってのメリットが
頭の中をよぎっていてもいいですが、
あくまでも「人の役に立つことをする」の目的は、
「人の役に立つことをする」自体なので、
その視点を忘れないように！

「愛する」をなにかの手段にするのではなくて、
「愛する」という行為自体が目的なんですね。

さてさて、本題に入りましょう！

今回は、父親的な愛し方と
母親的な愛し方について話していきます。

本の中には、こう書いてあります。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝
成熟した人間は、いわば
母親的良心と父親的良心を併せ持っている。

母親的良心は言う、
「おまえがどんな過ちや罪をおかしても、
私の愛はなくなるしないし、
おまえの人生と幸福に対する
私の願いもなくなるしない」。

父親的良心は言う、
「おまえは間違っただけをした。
その責任を取らなければならない。
何よりも、私に好かれたかったら、
生き方を変えねばならない」。
＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝
(P73)

さらにさらに、

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝
母親的良心と父親的良心はたがいに

矛盾するように見えるが、
成熟した人間はその両方によって人を愛する。

父親的良心だけを保持しようとしたら、
残酷で非人間的な人物になってしまうだろう。

母親的良心だけを保持しようとしたら、
判断力を失い、自分の発達も他人の発達も
妨げることになるだろう。

=====

(P73、74)

これをラフにざっくり圧縮すると、

母親的な愛し方は、我が子のどんな行動も
許してしまうような「無条件」なもの。
(あなたはあなただから愛する)

父親的な愛し方は、期待に応えれば愛される、
相応しい人間になれば愛される、
という「条件つき」なもの。
(あなたは〇〇だからこそ愛する)

自分への向き合い方としては、
「特別じゃなくて普通でいいんだ。
自分は生きてるだけで世の中に貢献してるんだ」
という”無条件の愛”で価値を実感しつつ、

そのうえで、さらに成長していくため、
自立して正しい方向に進んでいくためにも、
「こういう人間であるべきだ」
という”条件つき”で自分自身を導いていく。

多くの人は、「条件つき」でしか
自分のことを見ていないので、
焦ったり不安になったりしてるのですが、
かといって「無条件」しかないと、
怠惰になり人格が磨かれていかないんですね。

ですので、バランスが大事なのです。

最初の方で、この講座が目指していくのは
「愛する」と「愛される」の融合、
と話しましたが、それと同じです。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝
愛する＝能動的（主体性）
愛される＝受動的（客観性）

無条件（母親的）＝前に進む推進力
条件つき（父親的）＝進む方向の軌道修正
＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

こんなイメージ。

それでは、今回はこれで。
感想・質問もお待ちしています！

【Amore 通信～15日目～】

こんばんは、かりりいです。
今回は、P77～「兄弟愛」の部分から
話していこうと思います。

フロムは、兄弟愛のことを
あらゆるタイプの愛の根底にある

もっとも基本的な愛、だと言っています。

ただ、ここでの「兄弟」の意味は、
僕らが普段使っているような
「同じ親から生まれた人」ではありません。

キリスト教では、信徒のことを
「兄弟」と言ったりするのですが、
そういう「仲間」という意味での兄弟。

これが、ここでの兄弟の意味です。

たまーにドラマとか漫画で、
「がんばろうぜ、兄弟！」
というセリフがあったりしますが、
こんな感じの意味ですね。

そういう意味で、
フロムは兄弟愛についてこう言っています。

=====

人は兄弟愛において、
すべての人間との合一感、
人類の連帯意識、人類全体が一つに
なったような感覚を味わう。

兄弟愛の底にあるのは、
私たちは一つだ、という意識である。

すべての人間がもつ人間的な核は
同一であり、それに比べたら、
才能や知性や知識の違いなど取るに足りない。

=====

(P78)

表面だけを見れば、同じ日本人でも
外見・運動能力・声・髪質・思考力・
性格などなど、いろんな違いがあります。

でも、根本的には「人間」なんですね。

お腹が空くし、傷つくし、喜ぶし、
怒るし、悲しみます。

具体的な1つ1つを見れば違っていても、
抽象度を上げればすべて1つに繋がるのです。

「どんな人だって、同じ人間なんだ」

この感覚、
ものすごい当たり前のことですが、
そんなの知ってるよ！と思うかも知んですが、
めちゃくちゃ大事な感覚です。

12日目のメールで、
「自分の魂が相手に憑依するつもりで
相手の立場にたって考えるようにすれば
人にイライラしなくなる」

というような話をしましたが、
これに通じるところがあると思います。

さらにさらに、兄弟愛について
こんなことも書いてあります。

=====

無力や者や貧しい者やよそ者に
対する愛こそが、兄弟愛の始まりである。

身内を愛することは
別に偉いことではない。

動物だって子供を愛し、世話をする。

また、無力な者が力ある者を愛するのは、
彼の生活がその力ある者に依存しているからであり、
子供が親を愛するのは、
親を必要としているからだ。

自分の役に立たない者を
愛するときにはじめて、愛は開花する。

=====

(P79)

普段は荒っぽいけど、
友達や恋人には優しい。

なんて話を聞くと、
「マイナス→プラス」への振り幅を使った
ギャップ効果で好感が持たれたりしますが、

「そんなの当たり前のことだよ」
とフロムは清々しく一蹴しています。

それに、本当にイイ男・イイ女は、
そういうのに誤魔化されず、見抜くので、
そんな人には寄っていかないんですね。

自分にとってまったく利益がない・・・
むしろ労力や時間的には損する。

そんな風に自分のエネルギーを注げるかどうか。

これが本当に愛情ある人の振る舞い。

日本には、これを実践するための
自分を律する考え方が昔からあります。

それは、

＝＝＝＝＝＝＝＝＝
お天道様が見てる
＝＝＝＝＝＝＝＝＝

お天道様は神様のことですが、
「いつでもお天道様に見られてるつもりで
善い行いをしましょう」
という考え方があったんですね。

「なにを古臭いことを」
と思われるかもしれませんが、
今こそ大事な考え方だと思います。

日本にまったく宗教が広がらなかったのは、
自分たちで自分たちを律する
こういう考え方があったからこそです。

古いけど、人格を磨くための最先端でもある。

そんな、古くて新しい、
「お天道様が見てる」で過ごしていきましょう！

それでは、今回はこれで。
感想・質問もお待ちしています。

【Amore 通信～16日目～】

こんばんは、かろりいです。

前は「兄弟愛」についての話でしたが、
今回は P80～の「母性愛」についてです！

主に、「愛情深い母親」でいるには、
どんなスタンスでいればいいのか？

という話がされていますが、
こういうのは男性も知っておくべきことです。

なので、しっかり学んでおきましょう(^_^)

さてさて、14日目のメールで
「母性愛」の話は出てきたんですが、
そのとき「母性愛＝無条件の愛」という話をしました。

で、これは他の人に対してだけでなく、
自分に対しても大事なものだよ、と。

81 ページに、

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

「愛情深い母親（人間）」であるためには、
「幸福な人間」でなければならない。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

と書いてありますが、
これは、自分に対しての母性愛なのです。

「不安は感染する」とも書いてありますが、
脳科学的にいうと、「脳波は感染する」んですね。

穏やかな人といれば穏やかな気分になるし、
愛情深い人といれば優しい気分になります。

これは、マイナスな気分でも同じ。

脳波は感染するので、
まず自分が自分を幸せに感じてるかどうかが
大事なんですね。

そのためには、これまで話してきた
自分への母性愛や、そこから生まれる
世の中への一体感が必要になってくるのです。

で、「母→子」への母性愛の
重要ポイントが語られているのは、
この辺りの文章です。

=====

母性愛の真価が問われるのは、
幼児にたいする愛においてではなく
成長をとげた子供にたいする愛においてである。

実際、大多数の母親は、
子供がまだ幼く、全面的に母親に
依存しているかぎり、愛情深い母親である。

=====

(P82)

さらにさらに、

=====

母性愛の本質は、子供の成長を
気づかうことであり、これはつまり
子供が自分から離れてゆくのを
望む（願う）ということである。

～中略～

母親は子供の巣立ちを
耐え忍ぶだけでなく、それを望み、
後押ししなければならない。

この段階にいたってはじめて、
母性愛はたいへんな難行となる。

つまり、徹底した利他主義、
すなわちすべてを与え、愛する者の
幸福以外なにも望まない能力が必要になる。

=====

(P83、84)

この辺はもう、書いてあること
そのまんまの意味なんですが、
僕が注目したいのは、
「望む（願う）」という部分です。

僕は「願う」の方が
しっくり来るので付け加えちゃいました。

ここで重要なのは、
「期待する」ではないことです。

=====
愛するというスタンスに
「期待」はなくて、

どれも「願い」の感覚
=====

誰かを根気よく愛することで、
その相手は「与えられる人」に変わる。

という話が以前出てきましたが、
これは、期待するわけではないんですね。

期待はせずに、
「与えられる人になってくれたらいいな」
と願うのです。

期待だと、そこに「見返りを求める」
ような意味が含まれてきます。

そうなると、「愛」というよりは、
ビジネス的な「取引」の面が強くなるんですね。

ですが、「願い」の感覚なら、
結果を気にしないスタンスなのです。

七夕で短冊にお願いごとを書いても、
それが叶わなかったときに
本気で怒ったりガッカリする人はいないですよ。

そんなイメージ。

「この人の役に立って欲しい！」
「この人が幸せになって欲しい！」

というよりは、

「この人のお役に立てたらいいな」
「この人が幸せになれたらいいな」
という感覚。

この感覚でいきましょう！

それでは、今回はこれで。
感想・質問もお待ちしています。

【Amore 通信～17日目～】

こんばんは、かりりいです。
今回は、85 ページからの「異性愛」について
話していきたいと思います。

まず、この異性愛は、
自分以外の人への愛の中でも、
かなり独特なものです。

「愛は対象ではなく、能力の問題である」
「愛は感情ではなく、意思による決意である」

これまでこう定義してきましたが、
異性愛の場合、身体の関係も入ってくるので、
必ずしもこうとは言い切れないんですね。

ですので、この異性愛については、
フロムも濁した言い方をしています。

ざっくり要約すると、

=====
異性愛とは、特定の間人同士（対象）の
問題であるという考えも正しいし、

意思（能力）の行為に他ならない、
という考えも正しい。

もっと正確にいえば、
どちらも正しくない。

=====

(P92)

ただ、ハッキリ言っているのは、

激しい高揚感を伴うような
「恋に落ちる」というものではない。
ということ。

その感覚でいると、
「征服したい（自分のものにしたい）」
という願望が出てきて、
それは愛とは違うものである。

というようなことを言っています。

これをもっとストレートな言葉でいうと、
「嫉妬」です。

彼氏（彼女）が別の異性も含んだ
何人かのグループで遊びに行く。

となったときに、
「え、ちょ、待てよ！」
てな感じで出てくるような感情ですね。

人間の7つの大罪にもなってるものなので、
かなり一般的な感情だと思います。
誰だって経験があるはず。

ただ、前回話したように、
愛というのは「願い」です。

=====
愛は、相手の成長や幸せを願うこと
=====

嫉妬したり束縛して
自分に繋ぎ止めようとするのは、
相手の幸せではなく自分の幸せの方を
強く考えてしまってるわけですね。

それは、愛ではありません。

さっきの例でいうと、
相手を信じて「楽しんできてね！」
と送り出すのが愛のある接し方なのです。

なかなか難しいかもしれませんが、
別れを切り出されたとしたら、
「これが相手の選んだ道なんだ」

と素直に受け入れて、悲しみの先で
相手の幸せを願うのが相手への愛なのです。

「相手の幸せを願う」
という愛の定義は、
異性愛になるとさらに難易度が上がります。

ですが、
たとえ最初は嫉妬があったとしても、
今、この話を学んだあなたなら、
そんな自分を客観視できるはずです。

「あ、いま自分、嫉妬してる」と。

そしたら、
嫉妬を完全に消し去ることはできなくても、
「相手の幸せを願う」という方向に
意識を向けることができるはずです。

それだけでも、大きな一歩。

メインメルマガや Twitter で
よく言っていることですが、
100点満点でできるようにならなくても、
今の自分より「1. 1倍」成長できればいいんですね。

どんなに小さな成長でも、
その1. 1倍がいろんな面で
積み重なっていけば、結果的に、
トータルで今までより1. 5倍の自分になるんですから。

それでは、今回はこれで。

感想・質問もお待ちしています！

【Amore 通信～18日目～】

こんばんは、かりりいです。

今回は、
92 ページからの「自己愛」について
話していこうと思います！

「自己愛」
この言葉を聞いてまずイメージするのは、
たぶん、「ナルシスト」だと思います。

鏡でずっと髪の毛をチェックしてたり、
やたらと自撮りをしたり。

あるいは、本の中の言葉でいう
「利己主義」。

利己主義は、
自分の利益になるかどうか、
自分の役に立つかどうかで
すべてを判断するような人のことを言います。

まとめちゃうと、
「自分のことばかり考えている人」。

普通感覚だと、こういう人が
自己愛の強い人、と呼ばれます。

ですが、実は逆なんですね。

自分のことばかり考える人は、
自分を好きなのではなくて、
むしろ自分を好きになれていないのです。

ココについて、こう書かれています。

=====

利己主義と自己愛とは、
同じどころか、まったく正反対である。

利己的な人は、
自分を愛しすぎるのではなく、
愛さなすぎるのである。

いや実際のところ、
彼は自分を憎んでいるのだ。

～中略～

自分自身をあまりに
愛しすぎているかのように見えるが、
実際には、真の自己を愛せず、
それをなんとか埋め合わせ、
ごまかそうとしているのである。

=====

(P97)

人間には、恒常性（ホメオスタシス）
という性質があります。

これは「常に一定に保とうとする」もので、
たとえば、身体の水分が足りなくなったら

喉が渇く、のも恒常性からのものです。

あとは、体温が上がったら、
温まった身体の中の水分を出して（汗）
体温を下げて元に戻そうとします。

利己主義は、これと同じなんですね。

自分の人生に幸せを感じられてなくて、
足りてないから補給しようとする。

「自分の利益ばかり考えるのは悪いこと」
みたいに思われがちですが、
ただ、これだけのことなのです。

そして、利己主義と対になるもの。

「非利己主義」の問題点についても
本では取り上げられています。

非利己主義は、さっきとは真逆で、
「他人のため”だけ”」に生きる人のこと。

これをフロムは、
「美德という仮面」と
皮肉ってるのですが、

非利己主義について、
親子の関係を例にしてこう書かれています。

=====

非利己的な母親は、こう信じている。

「子どもは母親の非利己主義を見て、
愛されるとはどういうことなのか、
さらに愛するとはどういうことなのかを
学ぶにちがいない」
と。

ところが、
彼女の期待どおりの影響は及ぼさない。

子どもたちは、
愛されていると確信している人間が
見せるような幸福な表情を見せない。

彼らは不安におびえ、緊張し、
母親に叱られることを恐れ、
なんとか彼女の期待に沿おうとする。
=====
(P99)

こっちは、客観的に見たら
「良い人」に見えるだけに
批判するのが難しくて、
だからこそ「夕チが悪い」んですね。

この非利己主義は、
「自分の夢を他人に託す」状態。

そうなると、この人は、
自分の人生を生きていないのです。

浮気されたり離婚した親は、
「子どもには同じ思いをさせたくない」

という気持ちが強くなりすぎて、
非利己主義になりがちな傾向があります。

利己主義と非利己主義、
まったく逆のスタンスですが、
その根本にあるのは同じ。

「自分を愛せていないこと」

極端に偏らず、フラットに
自然体に生きている人は、
自己犠牲どころか自己愛に満ちているんですね。

そういう人は、人生の主語が違います。

主語は、
=====

「あなた」でも「わたし」でもなく、

「わたしたち」

=====

それでは、今回はこれで。
感想・質問もお待ちしています！

【Amore 通信～19日目～】

こんばんは、かろりいです。

今回は、100 ページからの

「神への愛」をテーマに話していきます。

さてさて、

「神」なんてワードが出てくると、
どこか宗教じみてきて
それだけで反発するような人もいるんですが、

Amore メンバーにはそこは
柔軟でいてもらいたいなと思います。

とはいえ、

「神を信じましょう！」
なんてことは言いませんし、
僕も信じているわけではありません。

ただ、自分を磨くために良さそうな
価値観はどんどん採用していくのがいいので、
今回は神様について話してみようと思います。

突然ですが、質問です。

神社に行ったことありますか？

・・・たぶん、日本人なら
一度も行ったことない人はほぼいないはずです。

それどころか、ほとんどの人が
年1回は神社に行くくらい身近なものだと思います。

なので、「神」なんていうと
宗教っぽさが出てくるものの、

日本人にとって神様は宗教関係なく
身近なものなんですね。

そんな日本には、
「八百万の神」という考え方が
当たり前のように根付いています。

「八百万（やおよろず）」は、
とにかく数が多いことを表した言葉なんですが、

=====

日本には昔から、すべてのものに
神様が宿っているという考え方があります。

=====

食事のときに
「いただきます」と言うのは、
「命をいただく」という意味でもありますし、
「神様が宿るものをいただく」
という意味でもあるのです。

八百万の神の中でも、
最も尊いとされていて、
太陽を神格化した太陽神とも呼ばれる
神様がいます。

それが、

=====

天照大御神
（アマテラスオオミカミ）
=====

伊勢神宮（の内宮）に祀られている神様なので、

名前くらいは聞いたことあるんじゃないかなと思います。

天照大御神は、
日本天皇家の祖先神にもなっていますし、
高天原（いろんな神様が住むところ）を
統治していた神様でもあるので、
とにかく偉大な神様です。

で、そんな天照大御神は、
僕ら人間に
「これを主食にきなさい」と、
お米（稲穂）を授けてくれたと伝わっています。

そんな神話が伝わっているからこそ、

日本のお祭りのほとんどは、
元々は、お米の豊作を願うためだったくらい
日本人にとってお米は縁のあるものですし、
供え物にするくらい神聖なものでもあるのです。

そんなお米はもちろんのこと、
すべての野菜や果実や生物は、
太陽の光を浴びて育ちます。

それを比喻して、
食べるもの全般のことを昔の日本人は

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝
太陽の恵みをパッケージングしたもの
＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝
と捉えたりしていたんですね。

それはつまり、食事は、太陽神である

天照大御神の力をいただくことになるわけです。

だからこそ、日本人には、
「食べ物を粗末にしない」
の考えが当たり前に根付いているのです。

「神様を信じましょう」とは言いませんが、
こういう日本神話だったり、
そこからの発展を知っておくだけでも、
日々の食事に対する向き合い方はかなり変わると思います。

僕自身、この話を学んでから、
普段、なにも考えずに食べていた
食事に対しての感謝度が一気に上がりました。

ご飯をいつもより
ちょっぴり美味しく感じるための秘訣です。

それでは、今回はこれで。
感想・質問もお待ちしています！

【Amore 通信～20日目～】

こんばんは、かろりいです。

前回、「いただきます」の意味だったり、
天照大御神や日本神話について話しました。

ご飯を食べる前に、
「いただきます」してみましたか？

手を合わせるのはちょっと恥ずかしくても、
心の中で唱えるだけでも違います。

前回の話を知った後だと、
いつもより白飯の味が繊細に感じると思うので、
ぜひ心の中で唱えてみてくださいね！

今回、取り上げたいのは、
逆説論理学による神様の捉え方について。

こんなことが書いてあります。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

人間は、最高の実在（神）を、
否定的にしか知ることができず、
肯定的には絶対に知ることができない。

「神が何でないかはよく知ることが
できるかもしれないが、
神が何であるかを知ることができない。

・・・このように心は無と向き合いつつ、
最高の善を求める」。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

(P118)

3日目のメールで、
「善」の本質について話して、

「世の中の人々が信じている”何か”を
これからも続いていくようにすること」

これが善の行為です。
という話をしました。

なにか絶対的な正義があるわけじゃなくて、
「大多数の人がどんな価値観を持ってるのか」
によって善は変わっていくわけですね。

ですので、圧倒的な善の象徴である神は、
その人がなにを善に思ってるかどうかで
どんな存在なのかが変わるのです。

なので、
「神は、〇〇である」みたいに
肯定的には知ることができません。

でも、
少なくともこういうことはしないよね、
くらいは言えるので、
否定的には知ることができるんだ、
と書かれています。

・・・これって、
僕らの在り方にも応用できます。

普通に生きてると、
「自分はどんな人間か？」と
考える機会はよくあると思います。

たとえば履歴書を書くとき、
自分の長所を考えるとなんかは
まさにそうかなと。

・自分はどんな人間か？

- ・ どう生きようか？
- ・ どんな人間になりたいか？
- ・ どんな仕事をしようか？

こんな風に、
「進む道」や「目指すところ」
を問われることって多いです。

もちろん、
これはこれで大事なことなんですが、
そればかり決めていくと、
柔軟さがなくなっていくように感じます。

タイトルは忘れちゃいましたが、
前に読んだ教育についての本の中で、

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

あなたが良いと思っている
「やるべきこと」を伝えるよりも、
最低限の基準である
「やっちゃいけないこと」を伝えた方が、
その人らしく育っていくこともある
＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝
というようなことが書かれていました。

これと同じで、
自分を導くための方法として
「こうはならない」という
進まない道を決めれば、

進んでいく道に自由さが出るので、
才能を伸ばしやすくなる面があります。

「進む道」と「進まない道」
「目指すところ」と「目指さないところ」

どちらをどれだけ決めるかは、
バランスです。

前回の話を例にすると、

- ・「いただきます」を感じる人である
- ・食べ物を粗末にしない

前者が、肯定的な決め方で、
後者は否定的な決め方です。

同じような意味ですが、
微妙に違います。

前者は、やることがハッキリしてる分、
自由さはありません。

後者は、ふわっとしてますが、
前者も含んでいろいろ派生できます。

自分の在り方をどう決めるか？
そして、普段、自分はどう決めているか？

改めて考えてみると、
いつもと違う発見があるかもしれませんね。

それでは、今回はこれで。
感想・質問もお待ちしています！

【Amore 通信～21日目～】

こんばんは、かりいです。

今回は「思考と行動のどちらが重要か」
というテーマで話していこうと思います。

で、いきなりテーマをへし折ることを言いますが、
「こっちの方が正しい！」
なんて答えはありません。

結論からいうと、
思考と行動、どちらも大事です。

ただ、より思考を重視したとき、
どんな結果が生み出されるか？

より行動を重視したとき、
どんな結果が生み出されるか？

まずはそこを見比べていこうと思います。

両者の違いを
ざっくりまとめますと・・・

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

行動も大事だけど、思考はもっと大事
→西洋的思想

◆教義（宗教の教えの内容）

◆科学

を生み出した

=====

もう一方が、

=====

思考も大事だけど、行動はもっと大事
→東洋的思想

◆寛容さ

◆自分を変えるための努力

を生み出した

=====

だいたい、こんなことが書いてあります。

僕らが生きている世界は、
科学の力で一気に発展しました。

めちゃめちゃ便利になったのは、
間違いなく科学のおかげです。

なので、西洋的思想の、
「思考重視」は大事なこと。

ですが、「行動重視」も
「寛容さ」を生み出すので、
こっちも大事なんですね。

なぜ行動重視が寛容さを生むのか？

これは、山登りでイメージすれば、

分かりやすいと思います。

まず思考重視の場合は、
「どの道で登るか？」が重視されます。

で、行動重視の場合は、
「山に登ること」が重視されるので、
どの道で登るかは大した問題に考えないのです。

そこに自由さがあるから、
行動重視は寛容さを生み出すんですね。

働き方のスタンスだったら、
「人の役に立とう」という思考は、
たしかに大事です。

でも、行動重視はそこを最優先には考えず、
「たとえ自分の利益のためだろうが、
結果的に人の役に立ってるならいいじゃん」
のスタンスなのです。

先に身体動かしてれば、
思考は後から付いてくるよ。
だから、まずやるのが大事。

のスタンスなんですね。

そして、手っ取り早く
自分を変えていける・導いていけるのは、
間違いなく「行動重視」です。

部屋を綺麗にしておける思考が

身につくのを待ってるのではなくて、
とりあえず掃除しちゃいます。

習慣になっていないことを
やろうとすれば違和感がありますが、
それでも、やる。

そしたら、思考は後から付いてきます。

「世の中のためになることをしよう」
「人の役に立つことをしよう」

と本気で思えるのを待つよりも、
先に、誰かを手伝うようにしたり、
お店で商品が倒れてたら直したりすればいいんですね。

最終的には、それらの行動が、
倫理観や人間性から生まれるのを目指しますが、
まずは、行動から。

前回からの引き続きの話でいえば、
「いただきます」を感じることで体が大事なのです。

それでは、今回はこれで。
感想・質問もお待ちしています！

【Amore 通信～22日目～】

こんばんは、かりりいです。

前回までは、第2章「愛の理論」を
題材にしていたが、

今回からは第3章に入っていきます！

◆第3章

【愛と現代西洋社会におけるその崩壊】

この章では、現代でどんな風に
愛が崩壊しているのかについてと、
そこから関連して、なぜ現代の人たちが
精神的な幸せを感じなくなっているのか。

そんなことをメインに書かれています。

早速、僕らが生きている
資本主義社会のことで
こんなことが書かれています。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

たとえば靴は、
どんなに有用で必要なものだとしても、
市場において需要がなければ
なんの経済的価値（交換価値）もない。

労働力や技能にしても、
そのときの市場条件のもとで
需要がなければ、交換価値がない。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

(P129)

さらにさらに、

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

現代資本主義は、どんな人間を

必要としているだろうか。

それは、大人数で円滑に協力しあう人間、
飽くことなく消費したがる人間、
好みが標準化されていて、
他からの影響を受けやすく、
その行動を予測しやすい人間である。

命令に黙々と従って働く人間である。
=====

(P131)

こうやって社会の歯車に
自分をはめ込もうとすると、
人はロボットになり、
ロボットは愛することができない。

という辛辣なことをフロムは言っています。

とはいえ、こういう「要素」に
問題があるわけではありません。

大事ななのは、
受動的なのか能動的なのか、
という部分です。

どういう意味か？

たとえば、
「気配り」ができるかどうかは、
さっきの話でいえば
需要のある要素だと思います。

これを求める会社は多いでしょうし、
人間関係においても需要があるでしょう。

じゃあ、「気配り」のできる人は
ロボットなのか？
と考えたら、それはあまりに暴論ですよ。

じゃあ、なにが重要なのかというと、
その気配りが、

=====
◆気配りが求められてるから気配りしよう

◆気配りできる人間でいたいから
アンテナを張って気配りを心がけよう
=====

この前者と後者の
どちらから生まれたものなのか、
という部分なんですね。

前者は「受動的」で、
後者は「能動的」なのです。

というのも、受動的にやると、
「本当の自分」から遠ざかっていくのです。

だからこそ、フロムは、
「自分自身から疎外されていく」
と言っています。

なので、
=====
たとえスタートは受動的だとしても、
最終的には能動的な状態を
目指していかないといけないんですね。
=====

そうじゃないと、
自分自身から離れていってしまうので。

ネットで「信頼される方法」
と検索すればいっぱい出てくるとは思います、
それらは本来、能動的であるべきもの。

というのは
忘れないでもらいたいなと思います。

それでは、今回はこれで。
感想・質問もお待ちしています！

【Amore 通信～23日目～】

こんばんは、かろりいです。

今回は、欲求との向き合い方について。

早速、こんなことが書いてあります。

=====
フロイトにしたがえば、
あらゆる本能的な欲望が
抑制されることなく十分に満たされれば、
精神的な健康と幸福が得られるはずだ。

しかし、臨床上の事例がはっきり示しているように、男であれ女であれ歯止めのきかない性的満足に全人生を捧げるような人は幸福を得られない。

それどころか、ひどい神経症的な葛藤に陥ったりする。

あらゆる本能的欲求を完全に満たすことは、幸福の基盤でないばかりか、正気をも失わせかねないのである。

=====

(P140)

食欲、睡眠欲、物欲、怒りたい、愚痴を言いたい、そんな本能的な欲求のままに生きてると、幸せどころか自分を苦しめていく。

フロムは、そう断言しています。

ただ、「完全に」というのがポイントで、欲求を満たすことをまったく否定してるわけではありません。

人間に必要なものもあるので、すべてではありません。

完全に欲望に支配されることを「それヤバイよ」と警告してるのです。

というのも、前に、

「人間」と「自分」は違う存在だと
思っていていい。

という話をしましたが、
本能的な欲求に支配されるのは、
「自分」の意思ではなく
「人間」に覆われている状態なんですね。
(意思のないロボット化)

だから、
自分の人生を生きている感覚がなくなり、
「不自由さ」を感じて、
不自由だからこそ苦しくなるのです。

世の中では、
欲望のままに生きられることこそ
「自由」だなんて言われてますが、実は逆。

=====
本能的な欲望に抗えるからこそ、
「自分」の足で歩いていることを実感して
本当に「自由」になれるのです。
=====

眠かったら基本的には寝ればよいと思いますが、
たまにはそこで耐えるときも大切なのです。

ただ、これは学校の授業中とか
仕事の中では意味ありません。

「寝ちゃいけない」状態で耐えるのは、
強制力が働いているので、
本当に欲求に抗っていることにはならないんですね。

休日で、とくになんの予定もなく、
いつでも10時間でも寝ていいとき。
そんなときに、眠くても寝ないようにすること。

やり過ぎて過度な睡眠不足は
健康に問題が出てくるのでやめた方がいいですが、
たまにはこういうのも必要なのです。

楽しくはないかもしれませんが、
「自由」さは感じるはず。

あとは、僕もやってることですが、
週に1回くらい、「空腹デー」を
つくってみたりとか。

水分補給と
必要な栄養と酵素を摂取するだけで、
お腹を満たすような固形物は食べない。
(栄養&酵素チャージは甘酒がオススメ)

どうしてもお腹が空いたときも、
黒砂糖とかハチミツをペロッと舐めて
糖分を摂取するだけ。

猛烈にステーキ食べたくなったりしますが、
その欲求になんとか抗いましょう。

そんな風に、日頃からちよくちよく
本能的欲求に抗う訓練をしておくで、
自分の行動の「選べる範囲」が広がります。

より能動的に動けるようになるんですね。

なので、
空腹デーつくるの結構オススメです！

腸内リフレッシュできて健康にもいいですし、
その日は消化にエネルギー使わなくて
回復力が抜群に上がってるので、
睡眠時間もいつもより短くすみますし。

欲求に抗っていきましょう！

歩かされるんじゃなくて、
自ら歩くためにも。

それでは、今回はこれで。
感想・質問もお待ちしています！

【Amore 通信～24日目～】

こんばんは、かろりいです。

たまにいただく相談の中に、
「相手を無意識に傷つけてしまうのが怖いです」
というものがあります。

じゃあ、
相手を気分を害さないようにすればいいのか？
それが思いやりであり、愛情なのか？

というと、
フロムはこれを否定しています。

=====
相手の気分を壊さないように努めれば、
ぎくしゃくはしないし、
円滑な関係にはなるかもしれないけど、
それは表面的な関係である。
=====

もちろん、
積極的に人を傷つける必要はないんですが、
傷つけないように傷つけないように、
とすると、そこに「自分」はいなくなり、
お互いにそうするようになれば
それはロボット同士の関係に等しい。

というようなことを言っているのです。

そんな夫婦関係、恋人関係のことを
「チームワークとしての愛」とし、
「2倍になった利己主義」として否定しています。

社会では、仕事を円滑にするために
そういう偽りの愛情が求められるかもしれませんが、
実際には、それは思いやりとは違うのです。

人を傷つけることを目的に、
意図して人を傷つけるような言葉を選んで、
誰かを傷つけて満足したとしたら、
それがまったく愛情ではないのは確かです。

ですが、
相手の気分を害さないようにするのが愛情か？
と言われたら、それもまた違うんですね。

そんなことを考え始めたら、
なにも言えなくなってしまう。

この感覚、すごく大事。

「人を傷つけることを言え」
ではなくて、
「傷つけないようにしなくてもいい」
という感覚。

「相手が喜ぶようなことを言いましょう」
でもなく、
「傷つけないようにしなくてもいい」
です。

円滑な関係を目指さなくてもいいのです。

もしかしたら仕事の場面では
求められるかもしれませんが、
それは愛情とは違う、というのは忘れないように。

それでは、今回はこれで。
感想・質問もお待ちしています！

【Amore 通信～25日目～】

こんばんは、かりりいです。

今回は、自己分析にも使える
「投射」について話そうかなと思います。

その前に、まずは本の中の
この部分を読んでいきましょう。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

”投射”のメカニズムによって、
自分自身の問題を避け、その代わりに
「愛する」人の欠点や弱点に関心を
注ぐといった態度にも、神経症的な
愛の一つの形が見られる。

この手の人間は、
他人のどんな欠点もめざとく見つけ、
他人を非難し、矯正することに忙しく、
自分の欠点にはまったく気付かずに平然としている。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

(P151)

投射というのは、
自分の内面を映画館のスクリーンに
映し出して見るようなことをいいます。

たとえば、嫌いな人がいたとしたら、
その人は、自分の中にある
「自分のこういうところ嫌だな」
と感じてることを体現してたりするんですね。

たまに自分勝手になる自分を
受け止めていなくて厳しくしてるとしたら、
自分勝手な人を見るとイライラするのです。

これが、投射。

ここで、

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝
「たしかにあの人は自分勝手に過ぎるけど、
自分にもそういう面はあるから、
”おたがいさま”なところはあるよな」
＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

と思えたなら
頭を冷やせるのですが、
自分のことは視界に入らない人は、
イライラが止まらないのです。
（ロマンティックが止まらない的なノリで）

それと、この投射は
悪い面だけでなく、
良い面も映し出してくれています。

誰かの長所や良い所に気付いたなら、
それが気付けるのは、
あなたの中にもそれがあるからです。

これもまた、投射。

あ、ちなみに、
似たような言葉で「投影」がありますが、
同じ意味なので気にしなくて OK です。

投射は、
自分の中にある許せていない部分、
自分の中にある優れた部分、
このどちらも教えてくれます。

普段、どんなことに気付いて、
人のどんなところが気になってるのか。
どこをよく見ているのか。

そんなことを振り返ってみると、
自己分析にめちゃくちゃ役立ちますよ。

そして、さらっと出てきましたが、
「おたがいさま」の心も大切です。

これも日本人的な生き方でありながら、
西洋思想にどっぷり浸かってる現代人には
失われつつあるもの。

誰かのミスだって、
誰かの欠点だって、
あまりにもヒドイのは問題だとしても、
ほとんどは「おたがいさま」なものだと思います。

誰かに自分のエネルギーや時間を使って
なにかを”与える”としても、
そんな自分に酔いしれないこと。

自分のやることを美德だと思った瞬間、
それは美德ではなくなってしまうから。

誰もいなければ、そもそも
「与える喜び」すら感じられないので、
一方的に見える与えるすら「おたがいさま」なのです。

それでは、今回はこれで！
感想・質問もお待ちしています(^_^)

【Amore 通信～26日目～】

こんばんは、かりりいです。

前回の最後に、
「そもそも誰もいなければ、
”与える喜び”すら感じることはできない」

という話をしまして、
これに「大事なことを気付かされました」
と感想をいただきました。

「愛する」というのは、
ものすごく成熟した行為ですし、
これ以上ないくらい、
至福の喜びが得られるものです。

が、
誰かがいてくれるからこそそのもの。

僕自身、こうした活動を通して、
いろんなことを発信して充実した毎日を送っています。

365日、
仕事のことを考えない日はありませんが、
生きる喜びを感じられています。

でも、それも全部、
僕の発信を受け取る人がいるからこそです。

もしこの世に自分しかいなければ、
この充実感は絶対に得られないんですね。

だからこそ、
「与える側の方がスゴい」

なんてことはしません。

=====

そのときは受け取る側の人も、
ただそこにいて、
与える人に「与える喜び」を与えて、

それが与える人の貢献欲を促進して
より多くの人に愛が届けられるようになり、
間接的に世の中に貢献してることになるからです。

=====

だからこそ、
与える側の人、受け取る側の人、
どっちが偉いとかはないのです。

「おたがいさま」なんですね。

自分が与える側になったときの
スタンスについては話してきましたが、
受け取る側のスタンスは話してなかったので、
ここで話しておこうと思います。

超、シンプルです。

「ありがとうございます」

これで万事オッケー。

=====

受け取る側ができる最大の貢献は、
与える側に気持ち良く与えてもらうことです。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

申し訳なさそうにするよりも、
「ありがとうございます」と感謝すれば、
与える人の与える喜びはより大きくなるのです。

僕は普段から、
コンビニでもスーパーでも、
お会計が終わったときに
「ありがとうございます」と言うようにしています。

これは、単に目の前のスタッフの方への
感謝の言葉だけに留まるものではなくて、
”自分の次に来るお客さんに
より良いサービスが提供されるための
貢献”でもあるんですね。

だから、元・超絶人見知りな分、
たどたどしくはありますが、
必ず言うように意識しています。

ぎこちなくても、
言うか言わないかでは違いますので。

言うなれば、
「愛のある受け取り方」かなと思います。

世の中に貢献してるのは、
与える人だけではないのです。

ただ、立場が違うだけ。

【人の奥には、また別の人がいる】

この視点を忘れなければ、
どっちの立場からでも世の中への貢献ができます。

ありがとうございます、の一言が、
「感謝」→「感謝+貢献」にグレードアップします。

特別なことなんてしなくても、
僕らは世の中をより良くするための活動に
参加することができるのです。

それでは、今回はこれで。
感想・質問もお待ちしています！

【Amore 通信～27日目～】

こんばんは、かろりいです。

今回からは、最後の章である
第4章「愛の習練」に入っていきます。

ここまでノンストップで走り続けてきて、
ついに最終章です。

ラストスパートいしましょー！

この章では、「愛の技術」を
身につけるための話がされています。

ただ、具体的なことは話されていません。
というか、そんなのはないんですね。

愛する技術を身につけるには、
毎日50回、腕立て伏せやりましょう。
みたいな具体案はないのです。

「どんな意識で日々を生きるか？」
これに尽きるので、
ふわっとしたことが書かれています。

ただ、必要な”要素”は書かれているので、
今回はその1つ目について。

こんなことが書かれています。

=====

まず第一に、
技術の習練には規律が必要である。

規律正しくやらなければ、
どんなことでも絶対に上達しない。

「気分が乗っている」ときだけやるのでは
楽しい趣味にはなるかもしれないが、
そんなやり方では絶対に
その技術を習得することはできない。

=====

(P161)

さらに、こんな厳しいことも。

=====

現代人にとっては規律を身につけるなんて
朝飯前だ、と考える人もいるかもしれない。

だって現代人は規律正しく毎日8時間、
きっちり決められた仕事に
従事しているではないか、と。

しかし実際には、ひとたび仕事を離れると
ほとんど自制心をもたない。

働いていないときは、
だらだらと怠けていたいと思っている。
もっと聞こえのいい言葉を使えば、
「リラックス」したいのである。

怠けていたいというこの願望は、
きっちりと決められた仕事にたいする反動である。

=====

(P161、162)

さて、激辛な言葉がずらずら出てきました。

でも、ぐうの音も出ないくらいの正論です。

「気分が乗ってるときだけやっても、
技術を習得することはできない」

これを変換すると、

「気分の良いときだけ
人を思いやりたり気配りしても、
愛する技術は身につかない」
となります。

与えたいときだけ与えるんじゃないくて、

与えたいとは思ってなくても
与えられるかどうか。

ここがポイントなんですね。

で、後半部分では、
「リラックス」を否定してるように
聞こえるかもしれませんが、
フロムが伝えたいのはそうではありません。

=====

「怠けてる自分を納得させるために
リラックスという便利な言葉を持ち出すな」
という意味で言ってるんですね。

=====

「リラックスなんてするな」
と言ってるわけではありません。

ここは誤解のないように。

リラックス自体は
大切なことだと思います。
僕もよく昼寝してますし。苦笑

ただ、だらだらしないこと。

昼寝するなら、長くて1時間くらいで
アラームをセットするべし。

そして、自制心を持つためのポイントは、
自制心を使わないことです。

自制心を使って
自分の行動を抑制するということは、
「意思の力」を使うということです。

ですが、「意思の力は有限である」
というのが最近の研究で分かっています。

なので、意思の力を使って
気分が乗らないときにもやろうとすると、
エネルギー切れで腰が上がりなくなるんですね。

=====
ポイントは、意思の力を使わず、
心を無にして自分を
機械のようにしてしまうこと。
=====

「よし、やろう！」
「やろうかな？」
と考えている時点で、
意思の力を猛烈に使ってます。

自分を納得させる、のは、
猛烈にエネルギー消費するんですね。

ですので、
なにも考えずに身体を動かすべし。

「読書しようかな」ではなくて、
「本を開く」です。

「アラームセットしようかな」
→「セットした」です。

気分が乗らないときにも行動するには、
意思の力を使わないのが重要。

僕も、
こうして毎日 Amore 通信書いてますが、
これは意思の力が強いわけじゃなくて、

目が覚めて顔洗ったら、
そのまま本と iPad を手に取って、
メモ帳を開いて「Amore 通信」と
書き始めちゃってるんですね。

書く内容が決まってなくても、
先にもう書き始めてます。

そうプログラミングされた機械のように、
「やろうかな」と考える間もなく
身体を動かしてるのです。

読書するときもそんな感じで、
読むかどうかは置いといて、
とりあえず本を開いてます。

そのまま読み続けるかどうかは、
読み始めてから決めます。

でもだいたい、
読み始めちゃえばそのまま読みます。

なかなか行動できない人は、
意思の力が弱いんじゃないくて、
意思の力を使ってるから腰が重くなるんですね。

ただ、それだけのことです。

それでは、今回はこれで。
感想・質問もお待ちしています！

【Amore 通信～28日目～】

こんばんは、かろりいです。

前回、技術を習得するための要素として
「規律」について話しました。

他にも2つ、
とくに大事なことが書いてあって、
その2つというのが、

- ・集中
- ・忍耐

ですよー、と言いたくなるくらい
よく聞くこの2つです。

集中は、意識を向ける（集める）こと。
忍耐は、焦らないこと。

なんにも考えないで
バットを1000回素振りするよりも、
試合を意識して、全身の関節の動きから
バットの先端まで意識を向けながら
100回素振りした方が、圧倒的に上達します。

なんにも考えずにバット振ってても、
それ、ただの筋トレですからね。

意識を向けて丁寧にやるからこそ、
試行錯誤ができるのです。

=====
良い練習方法で上手くなるとは限りませんが、
試行錯誤を繰り返した先で
徐々にカタチになっていったものは、
間違いなく良いもの。
=====

忍耐については、
「性急に結果を求める人は、
絶対に技術を身につけることはできない」
とまで書かれています。

これはもう、
「焦らないでください」
としか言えません。

人の成長は、
まるでワープするみたいに
ギョーン↑と飛躍する瞬間があるのですが、
それまではものすごく緩やかに上がります。

「え、これ成長してる？」
と自分を信じれなくなるくらい、
初期段階は緩やかな成長です。

でも、その緩やかな成長の中で、
脳は毎日、情報を整理して
思考回路をどんどん繋げていってるのです。

すると、あるとき、
=====

その少しずつ繋がってきたものが
すべて繋がリスパークする瞬間がきます。
=====

僕自身、すべての活動の主軸である
「文章を書く」という技術は、
毎日のように集中して書き続けて、
3ヶ月後・半年後・1年後、に
自分でも分かるくらい飛躍する瞬間がありました。

500文字書くのにも必死
→3ヶ月後：急に余裕で書けるようになる

こんな感じで、
成長はワープするんですね。

そうなるとう飛躍して成長するんですが、
そこまでは忍耐しかないのです。
(結果ではなく、やること自体を楽しむ)

それと、本の中では、
「集中」について詳しく書いてあります。

要点だけまとめると、
=====

本も読まず、スマホも見ず、
なにかを口にするともなく、
なにかを考えるわけでもない。

そうやって、
ただただ1人でいられるかどうか、
「集中できる」ということ。

そして、
1人でいられるようになるのは、
愛せるようになるための必須条件である。
=====

なにかしてないと不安になる。

というのは、
自分自身にたいして母親的な愛し方が
足りていなくて、自分の”存在自体”に
価値が置けてないということです。

自分は、ただ生きてるだけで
世の中に貢献してるんだ、という自信です。

そこのチェック項目として、
ただただ1人でいられるかどうか？
を見るのは、発見があるかもしれませんね。

「1人でいなさい」
と言ってるわけではなくて、
「1人でいようと思えばいられるか」です。

そこは誤解のないように。
人と接すること自体は大切なことですからね。

それでは、今回はこれで！
感想・質問もお待ちしています(^_^)

【Amore 通信～29日目～】

こんばんは、かろりいです。

前回、集中力について軽く触れましたが、
今回はもう少し深掘りしていこうと思います。

集中について、
こんなことが書いてあります。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

他人との関係において精神を
集中させるといのは、何よりもまず、
相手の話を聞くということである。

相手の話を集中して聞かない人に限って、
集中して耳を傾けたら
もっと疲れるだろうと思込んでいる。

だが、それは大間違いだ。

どんな活動でも、それを集中してやれば、
人はますます覚醒し、そして後で、
自然で快い疲れがやってくる。

精神を集中させないで何かをしていると、
すぐに眠くなってしまい、そのおかげで
ベッドに入ってもなかなか眠れない。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

(P170)

集中力の大切さが熱弁されていますが、

「さあ、集中力を鍛えよう！」

と言われても、
なかなか難しいものです。

そこで、集中力を鍛えるために
僕がオススメしたい&僕も実際に
普段から意識していることを
紹介したいと思います。

誰でもできます。

今すぐ始められます。

超シンプルです。

なので、ぜひ意識してみてください。

集中力を鍛えるオススメ訓練は・・・

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝
音を出さないように意識して生活する
＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

これだけです。
すっごくシンプルですよ。

たとえばコップを机に置くときでも、
ゴツッと音を出さないように意識すると
まるでコップと一体化するかのよう
コップの先端まで意識を集中しなければできません。

足音を立てないように歩こうとすれば、
カカト→つま先と意識を集中しなければできません。

カバンを静かに置こうとすれば、
カバンと床との距離に意識を集中しなければできません。

ドアを静かに閉めようとするれば、
ドアノブを回しながら（下げながら）
ゆっくり閉めていかないとできません。
なので、ドアノブを戻すタイミングに意識を集中します。

こんな風に、
=====
音を出さないようにしようとするれば、
意識を集中させないと絶対できないんですね。
=====

とくに、お皿を片付けようとして
お皿の上にお皿を重ねようとするときは、
ベリーベリーハードです。笑
めちゃくちゃ集中しないと難しいですよ。

ですが、僕はいつも、集中力を磨くために、
周りに誰もいなくても意識するようにしています。

それに、
「音を出さないように生活する」
というのは、
禅の修行でも大切にされてることなので、
心も磨かれます。

それに品が良く見られるようになります。
（育ちが良さそう、と言われるようにも）

人間、周りの人がどう思ってるかによって
それに合わせて変わっていく傾向にあるので、
そういう意味でもオススメ。

=====

僕はやらないのですが、
麻雀で雀鬼と言われるほどに
伝説的な強さで20年間無敗の
桜井章一さんが開いてる道場では、
まず最初に「美しい牌の切り方」を
徹底的に教えるそうです。

※将棋でいったら、駒の打ち方

=====

理論とかテクニックは二の次で、まず、
「美しい動きができるようになりなさい」
と言ってるんですね。

これも、感覚を研ぎ澄まし、
相手の反応を敏感にキャッチするための
アンテナを洗練する訓練です。

ぜひぜひ、音を出さない生活、
サイレントライフを意識してみてください！

心が乱れてるほど、
その人から出される音は大きくなるものです。

だったら、逆に、
音を出さないように意識していれば、
心も穏やかに保つことができます。

それでは、今回はこれで！
感想・質問もお待ちしています。

【Amore 通信～30日目～】

こんばんは、かろりいです。

今日がちょうど30日目なので、
本来ならこれが最終回の予定でしたが、
まだあと20ページ分くらいあるので
もう少しだけ続きますよー！

妥協はしたくないので、
最後まで走り抜けていきましょう！

ではでは、本題に入っていきます。

今回のキーワードは、「客観性」。

愛を達成するための基本条件として、
「ナルシシズムの克服」と書いてあるのですが、
これは、別の言い方をすれば
「客観的に見られるようになること」です。

この客観性については、
こう定義されています。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

人間や事物を”ありのままに”見て、
その客観的なイメージを、
自分の欲望と恐怖によって
つくりあげたイメージと区別する能力である。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

とはいえ、僕らは、
完全に客観的に見ることはできません。

程度の差は人によってありますが、
誰だって自分の見たいように見てますし、
ナルシシズムはあるんですね。

この辺りについては、こう書いてあります。

=====
相手が外国となると、
どうしても客観的に見るができない

相手国は墮落しきった
極悪非道な国のように見え、
いっぽう自分の国はあらゆる善と高貴さを
代表しているように思われる。

敵がどんなに良いことをしても、
世界を欺こうとする特別の邪悪さの
あらわれに違いがないとってしまう。

いっぽう、自分たちが悪いことをしても、
それは必要であり、立派な目的のためだから
仕方ないということになる。

=====
=====
=====
=====
=====

「人は客観的（ありのまま）に
物事を見るができない」

この性質は、心理学のテクニックで
よく使われます。

たとえば「社会的証明」は、
かなり身近に使われているものですが、
これは簡単に言うと「口コミ」の力です。

「みんなが良いと言っているものは、
なんとなく良いものに見えてしまう。
自分が実際に買うとき、使うときも、
これは良いものだ、と思い込もうとする」

こんな心理のことを社会的証明と言います。

某グルメサイトや某化粧品サイトで
商品への良い口コミをお金を支払って
一般の人に書いてもらう「サクラ」と呼ばれる
手法がありますが、これも社会的証明。

アーティストやアイドルの LIVE に
頭数だけの人をたくさん呼んで
「この人は人気者なんだ」と思わせるために
サクラが使われたりもします。

批判されたりもしていますが、
いまだにずっとサクラが行われてるのは、
なんだかんだ効果抜群だからなんですよー。

それくらい、
人は客観的（ありのまま）に見られません。

ですが、
=====
そういう人間心理を学んで、
自覚することができるようになれば、
限りなく客観的に近く見られるようにはなります。

=====

そういう訓練をしましょう、
とフロムは言っているんですね。

3000 円で売るよりも、
2980 円で売ったほうが、
売上は圧倒的に伸びることが
実験で分かっています。

だから、ほとんどの商品は
そういう価格に設定されています。

けど、実際、
たった 20 円しか変わってません。

たいした違いじゃないのに、
売上はかなり変わるのです。
(美しくないので僕はやりませんが)

これも、多くの人が
客観的に見れていない証拠だと思います。

心理学は、
どうしても「人を操る」という
アプローチでオススメされがちですが、

僕は、
「物事を客観的に見られるようになる」
ために学ぶのをオススメしたいです。

周りの噂に左右されて
相手の人間性を決めつけてたら、
そこに愛があるとは思えませんからね。

それでは、今回はこれで。
感想・質問もお待ちしています！

【Amore 通信～3 1 日目～】

こんばんは、かろりいです。

=====
愛の技術の習練には、
「信じる」ことの習練が必要なのである。
=====
(P180)

というわけで、
今回は「信じる」について。

いろいろ書いてあるのですが、
今回ピックアップしたいのはココ！

=====
自分自身を「信じている」者だけが、
他人にたいして誠実になれる。

なぜなら、自分を信じている者だけが
「自分は将来も現在と同じだろう。
したがって自分が予想している通りに
感じ、行動するだろう」

という確信をもてるからだ。

自分自身にたいする信念は、

他人にたいして約束ができるための
必須条件である。

信念は、人間が生きてゆくための
前提条件の一つである。

=====

(P183、184)

自分との約束を守れるからこそ、
自分を信じることができて、
「自分ならきっと大丈夫だろ」
と思えて、責任や「信頼を失うリスク」
の出ってくる他の人にも約束ができるんですね。

僕は、恋愛講座やビジネス講座でも、
「大きな約束をしましょう」と、
よく言っています。

恋愛だったら、
「幸せにするよ」と断言して、
ビジネスや仕事の場面なら、
「最高レベルのものを提供します」
と断言すること。

未来のことなんて誰にも分かりませんし、
「最高レベル」の基準も曖昧ですが、
それでも言い切ること。

これが出来るかどうかは、
人から信頼を得られるかどうか
大きく関わります。

そのためには、

「自分ならきっと努力するだろう」
「自分ならきっと奉仕するだろう」
と信じていないといけません。

じゃあ、そんな風に
自分の未来を信じるには
なにが必要か？と言うと、

シンプルなのは、

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝
自分との約束を守ってきたかどうか
＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝
なのです。

「信じる」というのは動詞なので、
自分の未来を信じるのは
「信じよう」と決めることです。

という話をしてもいいのですが、
なんだかんだ、過去に
自分との約束を守ってきてないと
そうしようにも引っかかる部分があると思います。

ですので、
どんなに小さなことでもいいので、

- ・自分との約束を守ってきたこと

もしくは、これから、

- ・自分との約束を守る経験を重ねること

これは必要なのかなと思います。

で、27日目のメールでも話しましたが、これを「意思の力」でやろうとすると、なかなか難しくなります。

たとえば「毎日読書して勉強する」を意思の力でやろうとしたら、たぶん、やれない日が出てきます。

人間、そういうもんです。

心を無にして、
「やろうかな」とすら考えず、
無心で身体を動かして、
「もうやり始めてた」という状況をつくる。

こういう「自分の動かし方」がないと、すぐエネルギー（意思の力）切れになってしまいます。

ほんとうに自分を機械のように見立てて、
「こういうときは、こうする」
と先にプログラム（ルール決め）しておいて、
そのときが来たら迷わずそうする。

そんなイメージです。

守りたい約束（プログラム）を決めておきましょう！

Amore 関連でいうと、
「買い物でレジをしてくれた人に

ありがとうございます、と言う」

というプログラムを
設定しておくのオススメです。

一石五鳥くらいあります。

僕も、人間ロボット
「小野田サトシ（かりい）」に
ばっちり設定してあります。

それでは、今回はこれで。
感想・質問もお待ちしています！

【Amore 通信～3 2 日目～】

こんばんは、かりいです。

前は、「自分を信じる」ことについて
話をしましたが、今回は、
もう一つの意味を取り上げていきます。

こんなことが書いてあります。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

「信じる」ことのもう一つの意味は、
他人の可能性を「信じる」ことである。

この信念のもっとも初歩的な形は、
生まれたばかりの赤ん坊にたいして
母親が抱く信念である。

つまり、この子は生き、成長し、
歩き、話すようになるだろう、
という信念だ。

=====

「他人の可能性を信じる」

これは特に、自分が親になったときや
仕事で後輩ができて教えることになったり、
もしくは教育関係の仕事をするときに
重要な視点になります。

たとえば誰かに教えるとき、
1 から 100 まですべて一気に
自分のやり方を教えようとする人がたまにいます。

善意だとは思いますが、
本当に相手の成長を考えたとき、
むしろ逆効果になってしまうんですね。

「自分で考えて試行錯誤する」
という超重要なスキルが育たないし、
その人らしさも無くなってしまいます。

重要なポイントと、
これだけはやっちゃダメ、
という禁止事項くらいを伝えて、
あとは見守る勇気が必要なんですね。

「あ、これ失敗するだろうな」
と先に気付いたとしても、
それが致命的じゃないなら
口出ししたいのをグッと耐える。

「きっとこの失敗から学んで、
この人は成長していくだろう。
自分なりに試行錯誤して
自分らしいスタイルを見つけていくだろう。」
と信じるのです。

細かいところまで口を挟んで、
過保護に接することが
愛情だと言われたりもしますが、
実は、逆。

相手を信じていない、
相手を信じる勇気がない証拠。

それに、
過保護にたくさん口出しするのは、
「自分の評価を下げたくない」
という恐怖心からだったりもします。

なので、過保護な態度は、
愛情どころか自分の利益の方が
優先されている態度だったりするのです。

だからこそ、
「相手に任せる」というのは、
その人の器が試されるものでもあります。

かといって、放置するわけではない。

どこかで話したことですが、
愛は、相手の成長を積極的に気にかける
ことなので、完全に放置するわけではありません。

いつでもサポートする準備はできているし、
キッカケやヒントになる程度の
遠回しのメッセージは与えたりします。

そのうえで、
見守る勇気をもっていきましょう！

それでは、今回はこれで。
感想・質問もお待ちしています！

【Amore 通信～33日目～】

こんばんは、かろりいです。

今日は、
愛と勇気を友達にしよう、という
アンパンマン的な話です。

今回、取り上げたいのはココ！

=====

信念をもつには勇気がいる。

勇気とは、あえて危険をおかす
能力であり、苦痛や失望をも
受け入れる覚悟である。

～中略～

愛されるには、そして愛するには、
勇気が必要だ。

ある価値を、
これがいちばん大事なものだ判断し、
思い切ってジャンプし、その価値に
すべてを賭ける勇気である。

=====

(P187、188)

さらにさらに、

=====

愛するということは、
なんの保証もないのに行動を起こす
ことであり、こちらが愛せば
きっと相手の心にも愛が生まれるだろう
という希望に、全面的に自分を
ゆだねることである。

=====

(P190)

なにか相手の役に立つことを
しようとしたとしても、
それが本当に役に立つかは分かりません。

プレゼントをしても、
相手の好みではないかもしれません。

そこは、どんなに考えても
答えは分からないんですね。

ですが、「きっと役に立つだろう」
と信じて飛び込めなければ、
結局、何もできなくなってしまいます。

だからこそ、
相手の反応に関係なく、
「愛する」は
自分のスタンスの問題だからこそ、
愛するには勇気が必要なんですね。

で、
「勇気とは、痛みや失望をも
受け入れる覚悟をすることだ」
と書かれています。

好きな人に直接告白するなら、
振られて苦しい思いをして
もう今まで通りの関係には戻れない、
という覚悟をするわけですね。

これも、勇気の一つの定義だと思います。

が、
僕はもう一步先のステージが
あると思っています。

それは、

＝＝＝＝＝＝＝＝＝

「どうでもいい」ということ
(前向きな意味で)

＝＝＝＝＝＝＝＝＝

どうでもいいと思えるからこそ、
より自然体で人を愛せるようになるのです。

「覚悟」をしてキュッと引き締まったあと、
その次のステージの「どうでもいい」
に達すると、フッと肩の力が抜けるんですね。

「え、どうでもいい？
それって”愛する”とは逆じゃないの？」

と思われるかもしれませんが、
投げ出すようなネガティブな意味ではありません。

投げ出すような意味ではなくて、
「この人に好かれようが嫌われようが、
自分の人生の価値が下がるわけじゃない」
という意味での、どうでもいい、です。

相手がどんな反応をしても、
それを覚悟して耐えるのではなくて、
相手がどんな反応をしようがどうでもいい。

たしかに痛いけど、
こんなのは寝れば治るしまあいつか、
という精神状態になるのが、
「覚悟」の次のステージなんですね。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝
分かりやすいように、

「解放のステージ」

とでも名付けておきましょう。
＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

このステージの人は、
いつでも堂々としていますし、
覚悟する時間すら必要ないので
行動がとにかく早いです。

迷いなく人に与えることができます。

ですので、
最終的に目指していくのはココ。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝
そのために避けて通れないのが、
「それって本当に重大なこと？」
という問いを、
あらゆることに投げかけること。

そして、ナルシシズムからではなく、
30日目の Amore 通信で話した
「客観性」をもって考えること。
＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

どうせ目指すなら、
高いところにゴールを設定しましょう。

それでは、今回はこれでー。
感想・質問もお待ちしています！

【Amore 通信～34日目～】

こんばんは、かりりいです。

今回は、「愛と取引について」
というテーマで話していこうと思います。

と、その前にお知らせ！

現在、34日目の Amore ですが、
次回で最終回となります。

ですので、今回も含めて
あと2通で完走です。

最後まで走り抜けていきましょう！

ではでは、本題に入りましょう。

今回、取り上げたいのはココ。

=====
資本主義社会では、
物だけでなく愛においても、

「あなたが私にくれるだけ、
私もあなたにあげる」
というのが、もっとも一般的な
倫理原則となっている。

=====
(P192、193)

相手が手伝ってくれたから、
自分も手伝う。

自分は手伝ったのに、
相手は手伝ってくれなかった。
だからもう手伝わないことにした。

結構、
こういう考え方の人は多いのですが、
「それは愛じゃなくて交換だよね」
とフロムははっきり言っています。

優しさや思いやりが、
その人の人間性からのものなら、
見返りを求めるわけがないんですね。

イイ男・イイ女の見抜き方として、
「第三者への接し方」がありますが、

=====

好きな人には優しいけど、
それ以外の人には荒っぽいとしたら、
その人には愛があるわけではなくて、
好きな人と「交換」を持ちかけてるのです。

「好意」を「優しさ」で買ってるイメージ。

=====

別れたり縁が切れた途端、
くるっと手の平を返して
口が悪くなったりしたとしたら、
それは「交換」が成り立たなくなったから。

本当の優しさではなく、
「ビジネス優しさ」だったのです。

愛は、目の前の相手と
必ずしも公平なものではありません。

同じ分だけのお返しを求めたら、
それは愛ではなくて交換（取引）。

愛は能動的なスタンスなので、
相手が誰であろうと、
何も返ってこないとしても
愛するというスタンスには関係ないのです。

=====
愛情を受けて、
「自分もこの人のために何かしよう」
と相手と思うかどうかは、
こちらには関係ない相手の課題。
=====

だから、愛のある人は、
外から見たら損してるように見えます。

人生、ハードモードで
生きてるように見えます。

ですが、実際は、
労力や時間的には損していても、
決してお金では買えないものを得ています。

それが、信頼。
~~~~~

補足で、  
信用と信頼の違いを話しておきますと、  
信用は、過去の実績からのものです。

クレジット決済は信用取引とも言われますが、これは過去のデータから「この人には支払い能力がある」と判断されたから可能なこと。

ですので、信用は過去の実績から積み重なるものです。

一方、信頼は、その人の生き方から得られるものです。

信頼は、その人の未来を信じること。

「きっとこの人なら大丈夫だろう」と、根拠なしに信じてもらえることを信頼される、と言います。

そして、人間関係においては、この「信頼」が不可欠となります。

=====  
人を愛そうとするスタンスは、その生き方で信頼を得て、信用を積み重ねていくのです。  
=====

権力や肩書きなんて使わずとも、人望で人が付いてくるような人は、こういう生き方の人です。

それでは、今回はこれで！

感想・質問もお待ちしています。

## 【Amore 通信～35日目～】

こんばんは、かりりいです。

1ヶ月と少し、止まることなく  
ひたすら走り続けてきた Amore ですが、  
今日で最終日となります。

最初の方で予想したとおり、  
期間延長することになりましたが、  
本の内容は網羅できたかなと思います。

ではでは、本題に入りましょー！

こんなことが書いてあります。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

現在のような社会システムのもとで、  
人を愛することのできる人は、  
当然、例外的な存在である。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

(P196)

前回、「交換（取引）」という言葉が  
何回も飛び出してきましたが、  
僕らが生きている社会は、主に  
交換によって成り立っています。

例：

1000 円の商品を 1000 円支払って買う。

なにかメリットがあるから、やる。

というのが当たり前な社会なんですが、  
愛に関しては、これが当てはまりません。

メリットがあろうがなかろうが  
関係なく自分から飛び込んでいくのが  
愛の基本スタンスなので、  
社会システムの原理とは違うのです。

だからこそ、難しい。

ただ、これは西洋社会の話です。

なので、日本には関係ありません。

・・・とはならず、  
今や日本にも西洋文化が  
どっぷり浸透しているので、  
日本でも同じことが言えます。

とはいえ、人間性の基盤としては、  
日本人は他国よりも圧倒的に  
「人を愛せる」基盤があります。

- ・おかげさま
- ・おたがいさま
- ・お天道様が見てる
- ・水に流そう

こんな思想が昔から根付いていますし、

日本のキャッチコピーとも言える  
「和」にも愛のスタンスが込められています。

邪馬台国の女王、卑弥呼の時代は、  
日本は「倭の国」と呼ばれていたのですが、  
元々は、字に込められた本来の意味としては  
「環（わ）」だったのではないかと、言われています。

※人が暮らしている集落のことを  
「環」と呼んでいたことから。

環は、リング（円）のことで、  
もっと身近な表現だと「サークル」です。  
（サークル活動などなど）

○

↑ 図で表すところ。

これがまさに、  
「わたし」でも「あなた」でもなく、  
「わたしたち」で幸せになろう！  
というのを表しているんですね。

これからの時代、ワンマンで  
ぐいぐい引っ張るリーダーよりも、  
むしろ周りに奉仕して  
周りの人を「与える人」に変えるような  
奉仕型のリーダーが活躍するようになっていきます。

というか、もうなっています。

昔ながらの日本的経営のスタンスが、  
今、時代が巡って最先端になっているのです。

そこには愛があるからこそ、  
繁栄するわけですね。

だからこそ、  
それをずっと続けてきた日本は、  
他国と比べて1桁違うくらい  
圧倒的に老舗企業が多いのです。

どっぷり浸透した  
西洋的なスタンスの良いところは残しつつ、  
日本の昔ながらのスタンスを思い出す。

そんなハイブリッドが、  
今後の時代で求められるのかなと。

で、最後に、これから  
「愛する」のスタンスで生きていくうえで、

「人を愛せているかどうか」を  
どう判断すればいいか？

それは・・・

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝  
周りの人たちが成長できているかどうか。

相手自身も、「与える人」に

近付いているかどうか。

=====

これが起きていれば、  
どんどん良い連鎖が繋がって行って、  
世界を循環していきます。

そして、最終的には自分にも  
なにかしらのカタチで返ってきて、  
まさに「環」になるのです。

そういう「環」なら、  
金環日食みたいな「金環」になる気がするので、  
そういう連鎖を起こしていきましょう！

その連鎖の起点は、自分から。

それでは、今回はこれで。  
1ヶ月と少し、お付き合いいただき  
ありがとうございました！

どこか1日くらい、  
送信設定のミスだったり  
メール書きながら寝落ちして  
送れない日が出てくるかなー、

と思ってましたが、  
無事、走り抜けることができました。笑

僕自身、書きながら  
新しい発見をしたりして、

学びある濃い1ヶ月でした。

それも、読んでくださるみなさん、  
あなたがいてくれたおかげです。

それでは、また普段のメルマガや  
LINE や Twitter 等でお会いしましょう！

ではでは。

LINE マガジンでも配信しているので、  
このレポートを読んで興味持っていたら  
参加してもらえればと思います。

[→スマホの方はここから参加できます](#)

※もしくは、LINE ID「@carory」でID検索

QR コードはこちら

