すべての悩みを消し去る方法

もしそんなものが存在するとしたら？

・ルックス
・モテない
・嫌われたくない
・行動できない
・何をやりたいのか分からない
・要領が悪い

それこそ挙げ出せばキリがないくらい、
世の中には「**悩み**」と呼ばれるものが大量にあり、
誰もが苦しめられています。

もし、

もし、そんな悩みをすべて消し去れるなら？

そんな夢物語のような方法があるなら、
きっと誰もが飛びつくと思います。

でも、その方法は、実はすごくシンプル。

なにか？

対人関係から解放されること

これは心理学者のアドラーが
唱えていることでもあるのですが、
裏を返せば、

「すべての悩みは対人関係である」
ということです。

身体の悩みは自分の問題なんだから
他の人は関係ないでしょ！

と思われるかもしれませんが、
そもそも、この宇宙に完全なる孤独で
自分以外、誰一人いないという状況なら、
他の人の身体を知らないので悩みすら生まれないのです。

顔なら、いろんな顔のパターンを知ってるからこそ
悩みが生まれるのです。
でも、自分の顔しか知らなければ悩みようがありません。

「何をやりたいのか分からない」という悩みも、
いろんな働き方、仕事を知ってるからこそ生まれます。

もし小さな村で生まれ育ち、
村人全員がお米を育てる畑仕事をするなら、
何をやりたいのか分からない、
という悩みは生まれないはず。

つまり、自分だけの問題に見える悩みでも、
その奥を辿っていくと「対人関係」に突き当たるのです。

とはいえ、現実的に考えて
「対人関係をなくす」なんてことは不可能です。

この世に生を受けた時点で、
僕らは独りでは生きていけないんですね。
必ず誰かと関わって生きていくことになります。

だったら、

どう対人関係に向き合っていくのか？

ここを考えていかなければいけません。

僕らの心に黒い霧をかける悩みを振り払い、
雲一つない青空のような気持ちで
自分らしく自分の魅力を引き出して生きるには
対人関係に向き合っていくしかないんですね。

僕自身、これを真剣に考えてきました。

なぜなら、僕は、

まともに人の目も見れないし（５秒も見れない）、
自信もない人見知りだったからです。

今でこそ、セミナーを開いて人前で２時間喋ったり、
Youtube に動画講座をアップロードしたり、
電子書籍を出版してみたり、通信講座を開いたり、
Skype や Line でたくさんの人の相談に乗ったりしていて
アクティブなイメージを持たれていますが、
元々は、人前に出るようなタイプではありませんでした。

記憶は曖昧なんですが、

小学校４年生までの僕は、
男女関係なく誰とでも仲良く遊び、
外で木登りしたり虫を捕まえたりと、

どちらかというと活発な子供でした。

ですが、小学校４年生になり、
人生の転機を迎えます。
（悪い方向への）

その転機というのは・・・

「思春期ニキビ」の大量発生

学年が上がるごとに増えていき、
僕の顔には活火山のようなニキビが大量。
なのに、クラスのみんなはツルツルの卵肌。

「なんか肌ヘンだよね」
「ニキビいっぱいあるね」

子供だからこそのストレートな友達の言葉に
僕はどんどん自信をなくしていきました。

「どうして自分だけ、、、」
そんな風に自分を嫌いになっていったのです。

そして、中学校に上がると、
さらに自分の肌が気になるようになってきました。

見られているような気がして、
周りからの目が怖くなり、
人の目を５秒も見れなくなりました。

話しているのも怖いので
会話も淡白になり、今でも覚えている
こんな一言をＹちゃんに言われたのです。

「昔は仲良く話してくれたのに
今は全然話してくれなくなっちゃった」

この一言に心を貫かれ、
どうにかしないといけないな、
と本気で考え始めた頃、**僕は女神に出会います。**

「マスク」との出会い

インフルエンザが流行り、
親に渡された１枚のマスク。

それを付けて学校に行ったとき、
周りの目に怖がらない自分がいたのです。

ニキビをマスクで隠してしまえば、
堂々としていられる！自分らしくいられる！
素直に楽しむことができる！

これに気付いてから、
真夏でも毎日マスクをするようになりました。

僕にとってマスクは、
筆箱よりも忘れちゃいけない存在でした。

友達になんでマスクしてるの？と聞かれても、
バスケ部だったこともあり、
「肺活量を鍛えて体力をつけるためだよ！」
と、それっぽいことを言って誤魔化してました。

ですが、そのマスク最強神話も
しばらくしたら崩壊します。

先生・僕・母親の三者面談があり、
先生からこんなことを聞かれたのです。

「なんでいつもマスクしてるの？」

これに母親は「は？」と険しい顔。

いつも友達に言うように、
「肺活量を鍛えようと思って、、、」
と答える僕。

しかしそんな理由は通らず、

「お前いつもマスクしとるのか！
ヤンキーかよ、みっともない！！」
と母親に怒られてしまいました。

ニキビを隠したいから、
という本当の理由が言えず、涙を堪え、
唇をギュッと噛み締めることしかできませんでした。

そこで、**小手先のものに頼っても**
そのメッキはすぐに剥がれることを学び、
対人関係の本質を追い求めるようになったのです。

それからというもの、
とにかく「良いな」と思う人を観察して
ひたすら真似をするようになりました。

そうすれば悩みから解放されるはずだと信じて。

でも、現実はそう上手くいかない。

何故か、心のモヤモヤは晴れない。

いまいち自信が持てないし、
周りの目は相変わらず気になるし
自分の考えはハッキリしてないし
行動に踏み出す勇気も出てこない。

その理由を求めるべく、大学生のときに
「コミュニケーション講座」
というものを受講してみました。

そこではいろんな知識を得ることができて、
なるほど！の連続でした。

だけど、なんか違う。

そこで学んだ
「信頼関係を築くためのテクニック」
を意識して使ったりしていたのですが、

それを意識するあまり、
目の前の相手に本気で集中できてない自分がいたのです。

それって、本来のコミュニケーションなのか？
これが、あるべき姿なのか？
これって相手に失礼じゃないか？

と疑問に感じ、いつしか、

「コミュニケーション」って何だ？

と、「コミュニケーション」の定義を
考えるようになっていきました。

さらに、大学在学中に

両親が離婚

することになり、
どうすれば良い対人関係を築けるのか？と、
より深く考えるキッカケになりました。

それから、対人関係の問題である以上、
「人間」について学ばないといけないな、と思い、
図書館で片っ端から本を読み漁る日々。

脳科学、心理学、医学、社会学、哲学、古武術、
言語学、動物学、行動経済学、生物学などなど、
とにかくいろんな分野の知識を脳に流し込みました。

そして、知識を取り入れるだけでなく、
ブログや Twitter で発信するようにもなり、
そこでご縁のあった人達から相談を受けるようになり、

その度、
どうしたら、この人の悩みを解決できるのか？
どうしたら、この人は人生をより良くしていけるのか？
を真剣に考えていました。

こんなことを続ける内に、
あることが分かってきました。

それは、

目の前の人の悩みを解決するには、
１つの側面からだけでは
根本的な解決にはならない。

ということ。

僕は「コミュニケーション」をテーマにしてますが、
健康について熱心に発信したり、
仕事への向き合い方を発信したりしています。

そんなことをしていると、
「どうしてこんなに幅広い分野なんですか？」
と聞かれたりするんですが、答えは１つ。

なにか大きな悩みの根本は、多くの場合、

「0.9 倍」という小さなマイナス

これが、いろんなところで少しずつ積み重なった結果。
だからです。

たとえば、

・姿勢が猫背
・水を飲み過ぎて体温が低い
・乱れた食生活で腸内環境が荒れてる

こんな小さなマイナスが積み重なって、
最終的に、

・行動する勇気が出てこない
・人を思いやれない
・自分を好きになれない
・いつも頭が重たい

という結果になってたりするんですね。

だからこそ、
より幅広い分野を勉強するようになって、
一見すると関係なさそうなことを
発信するようになったのです。

コミュニケーションは、
言い換えれば「対人関係スキル」なのですが、
この「対人」には「自分」も含まれると
僕は思っています。

自分との向き合い方が変われば、
立ち振る舞いも変わります。

そうなれば、周りにも善い影響を与えます。

その人がどんな風に生きているのかは、
その人自身だけでなく、
周りにも影響していくんですね。

誰かの思いやりに溢れる姿を見て、
自分もほっこり胸が温かくなり
別の誰かに思いやりをもって接したり。

果敢に挑戦していく姿を見て
勇気をもらったり。

コミュニケーションというと、
「意思疎通」とか「信頼関係構築」とか
そういうイメージが強いんですが、
僕はそこに本質はないと思っています。

自分の心も身体も含めた
対人関係への向き合い方は、
自分を幸せにするだけに留まらず、
それに触れた周りまでも幸せにしてしまう。

さらに、仕事先のお客様の友達、
その友達のさらに友達・・・のように、
どんどん連鎖的に拡がっていきます。

そうやってより平和な世界に近付くだろうし、
自分との向き合い方が変わることで
自分らしく生きられるようになり、
才能を発揮していけるようになるはずです。

そうやって世の中に居場所が見つかれば、
今までの悩みなんてちっぽけなものだったと思えるはず。

僕は、そう信じています。

そう信じて、これからも勉強を続け、
あなたに、そして世の中に発信していきます。

ニキビで他人の目を怖がるようになったり、
付き合っていた彼女を奪われたり、
両親の離婚などでより対人関係について
深く考えてきたからこそ、
伝えられることもあるんだと思います。

そういう意味では、
今はそんな経験たちに感謝しています。

すべての悩みが対人関係にあるのなら、
幸せも対人関係から生まれるということ。

世の中にはいろんな情報が溢れていますが、
あくまでも大切なのは、
どうすれば幸せになれるのか？の視点です。

この軸がブレないように、
一歩ずつ前に進んでいきましょう。

すべての悩みを消し去るのは不可能でも、
「ちっぽけなものだった」と思えるようになるまで。