

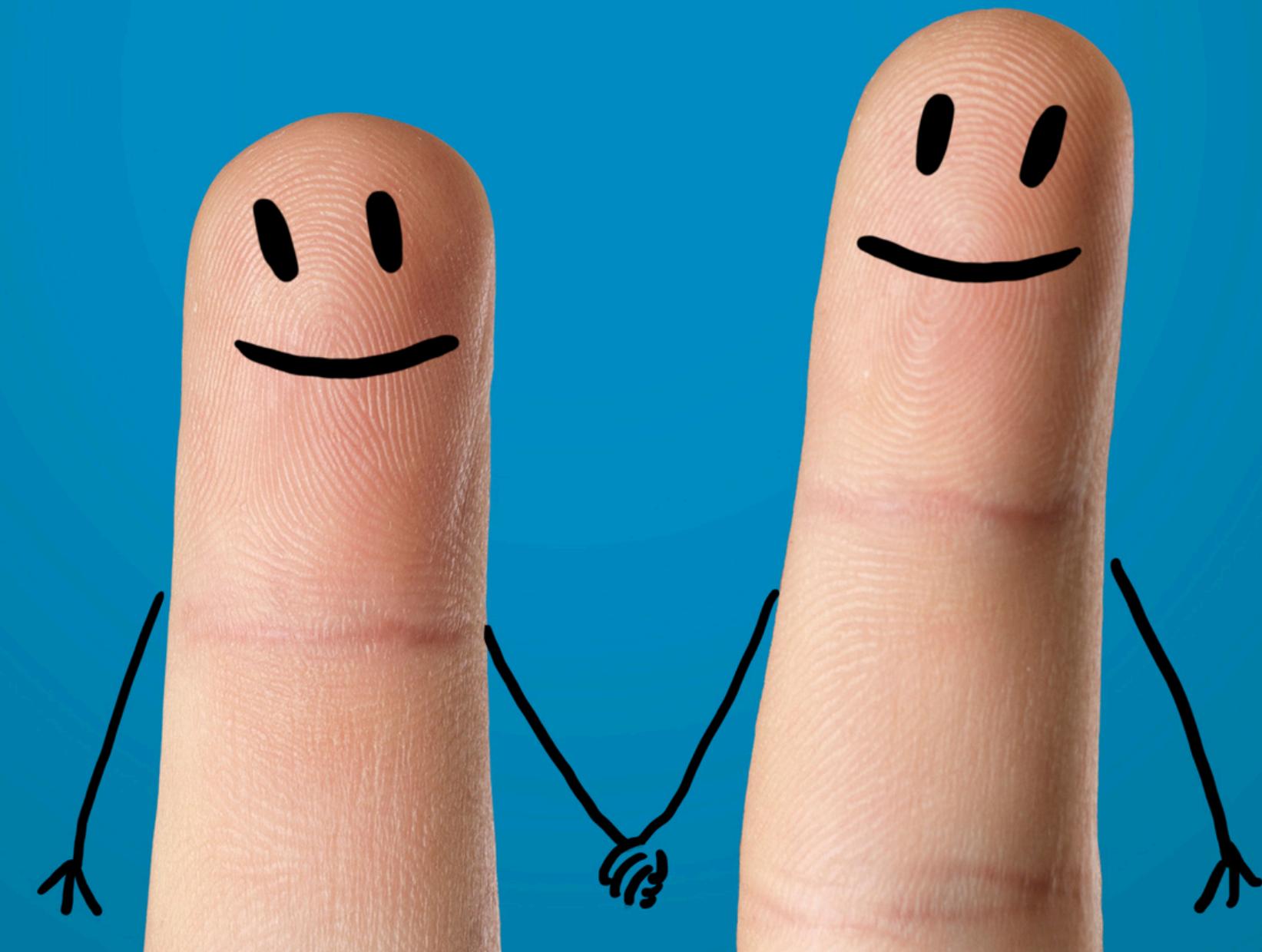
世界三大幸福論の共通点

これらの書物には、いくつかの共通点があります。
その中でも大きな共通点の1つは、
「働く」ことが、幸福にとって欠かせない活動である
ということを論じている点です。

幸せになるためには、

- ・誰かの役に立っている
- ・社会に貢献している
- ・自分は必要とされている

という価値観が重要なのだ。



愛



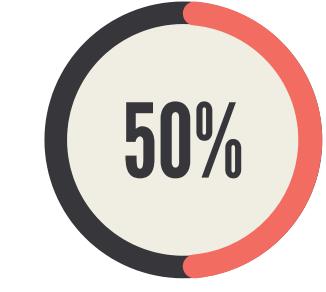
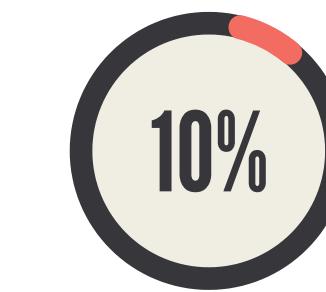
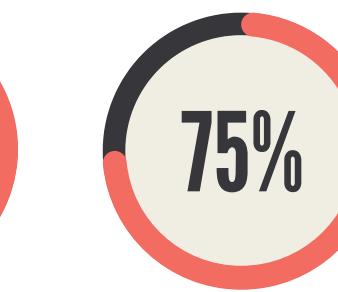
統制の所在

行動を統制する意識が内（自己）にあるか外（他者）にあるかを分類する考え方のこと

問題解決
の割合



自分
他者



「自立」とは主語を切り替えること

私が世界の中心



世界の中に私がいる



主語：わたし

主語：わたし達

私が世界の中心

泣く
叫ぶ



主語：わたし

「わたし」の幸福にのみを見ている状態

私が世界の中心



不幸
キズ
恵まれない環境
トラウマ

主語：わたし

弱さを表現することで
他者をコントロールしようとする



「わたしたち」がどうすれば幸せになれるか

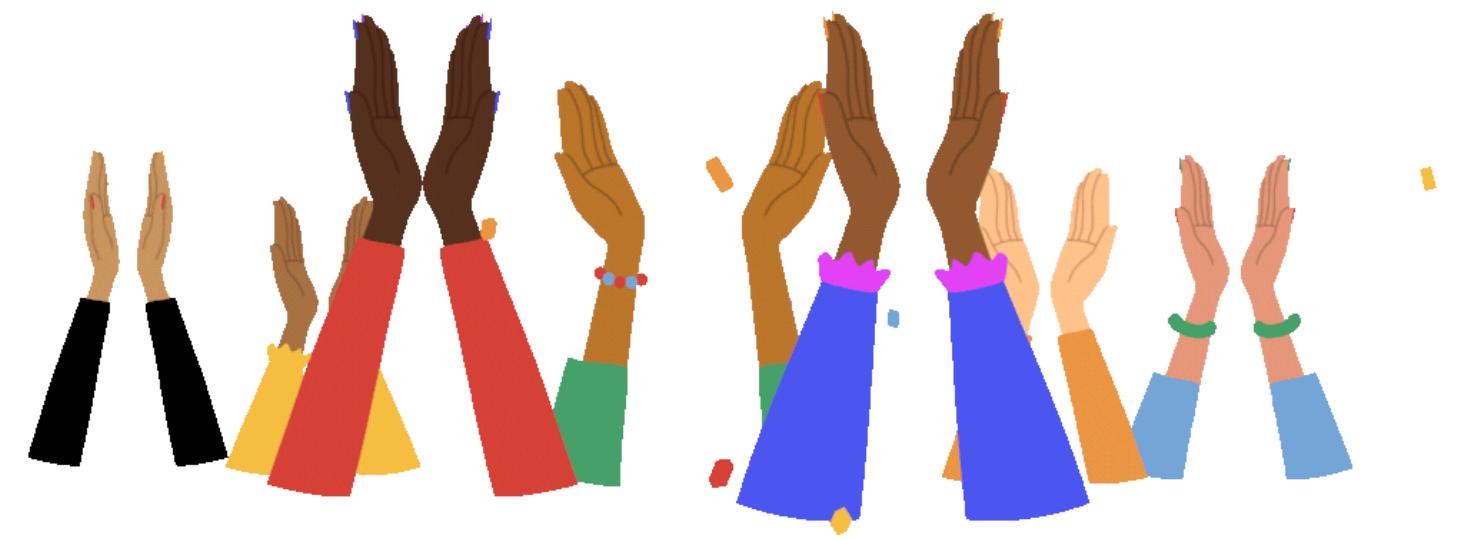


愛は自立への第一歩

愛することで共同体（絆）が生まれる

主語が変わる

幸福になれる



では、どのように
「愛」を
成立させるか



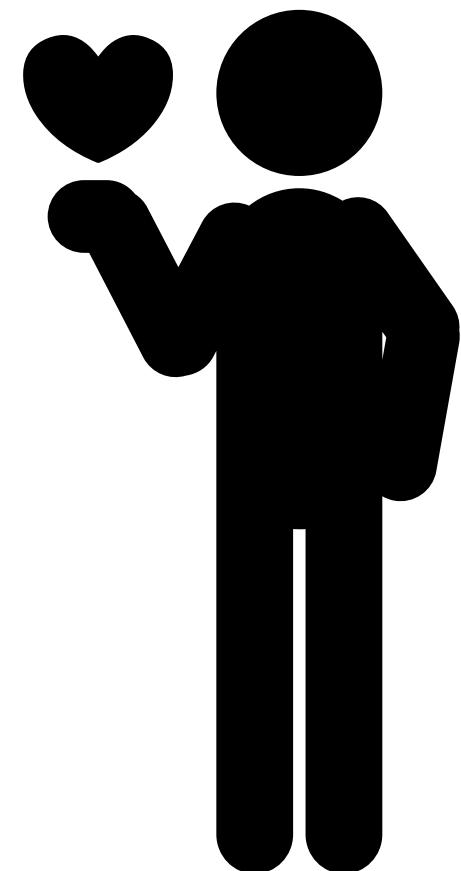
1. 愛するとは「技術」であり「練習」するもの
2. 「愛」の4つの要素
3. 人間の存在理由



好きとは

物事や人に対して好意や興味を抱く感情

主語：わたし

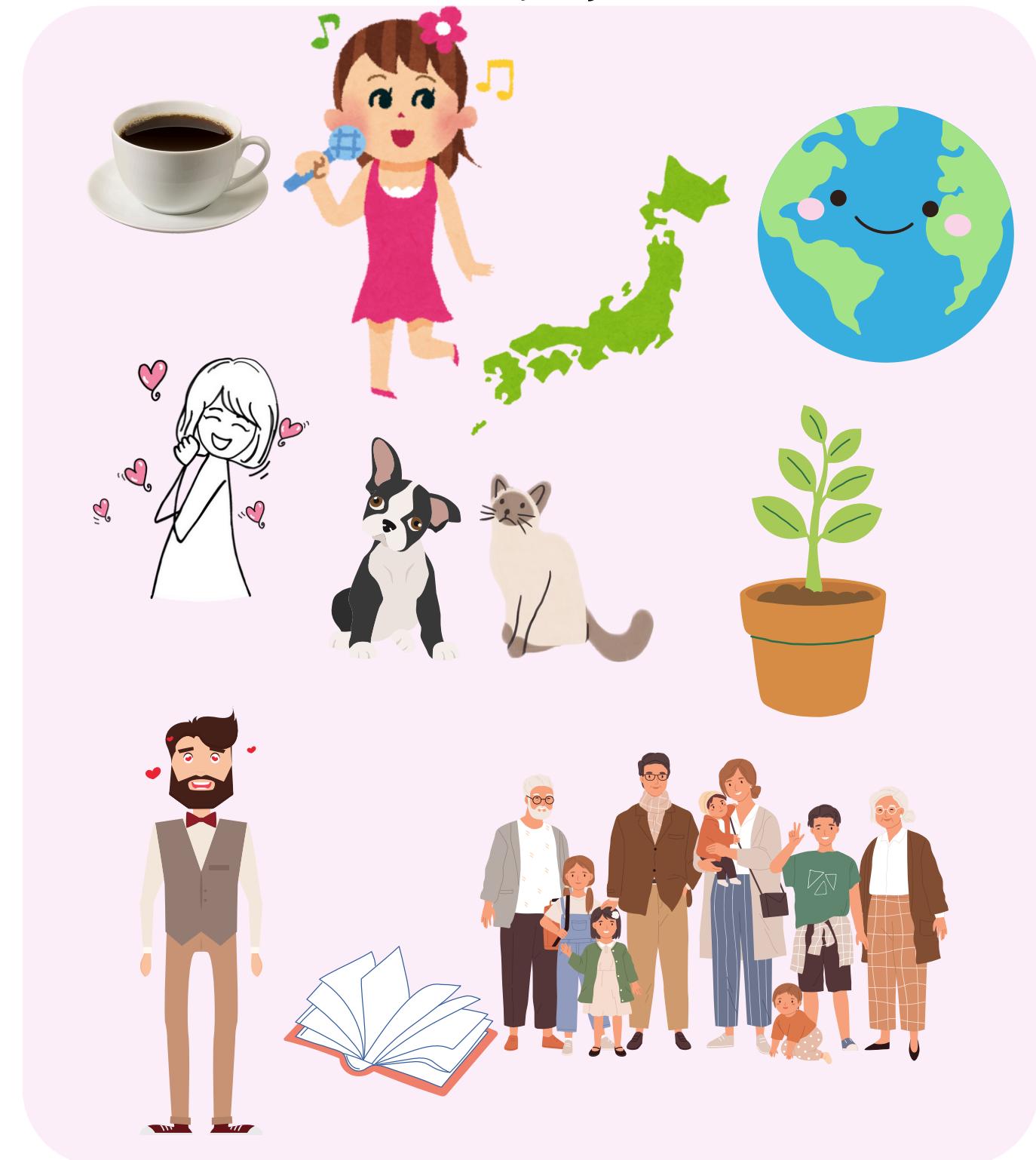


一方通行

エゴイスティックな感情

自分の快樂に繋がるから

対象



どうしたら、もっと人を
「愛せるか」を学ぶ人は少ない。

皆、どうしたら、もっと人に
「愛されるか」ばかり気にしている。

これが現代の不幸を生み出している。

エイリッヒ・フロム



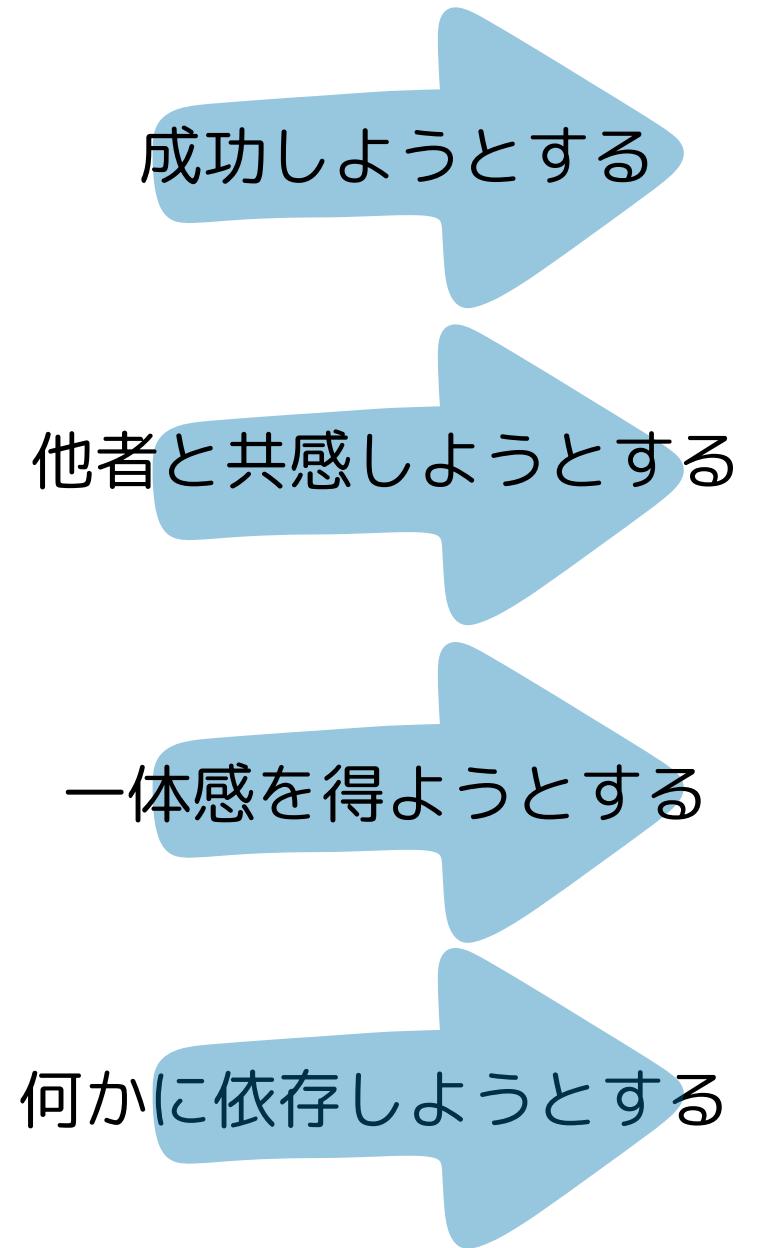
愛す能力が低いと・・・



不幸とは欲望と能力の差だ

ジャン・ジャック・ルソー

愛の活動から反省し
底から学び
次に生かす
「学習」ができないと・・・



孤独は非常に強いストレス
無意識的に避けたり誤魔化す

成功しようとする

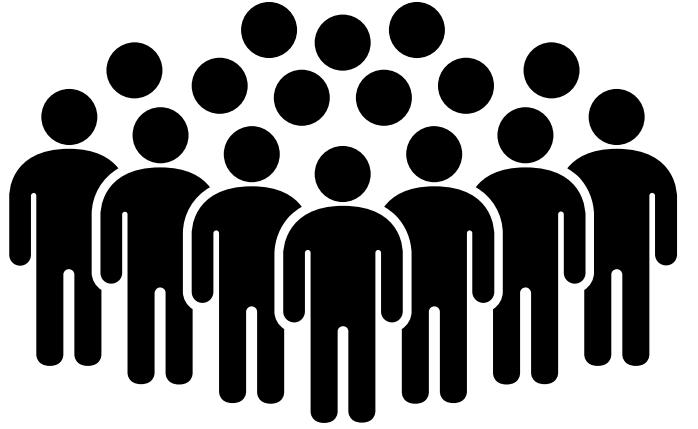
他者と共に感しようとする

一体感を得ようとする

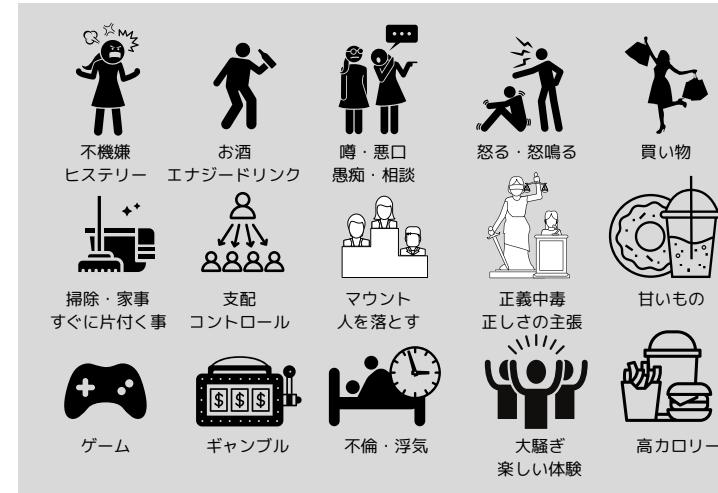
何かに依存しようとする



祭り・フェス
クラブ・ディスコ



集団への同調
皆と同じ生活



フェイクファン



離れて行かないよう必死

- ・他人を変えようとする
- ・相手に罪悪感を与えて
- ・支配コントロールする

愛を学ぼうとしない根本原因

現代人がハマる、愛についての誤解

1. 愛することより「愛されること」に重点を置いている
2. 愛が芽生えない理由を自分の能力の無さではなく、「対象の問題」だと思っている
3. 「恋に落ちる」と「愛している」を混同している

愛を学ぼうとしない根本原因

現代人がハマる、愛についての誤解

1. 愛することより「愛されること」に重点を置いている
2. 愛が芽生えない理由を自分の能力の無さではなく、「対象の問題」だと思っている
3. 「恋に落ちる」と「愛している」を混同している

「どうすればもっと愛されるか」
「どうすればモテる（儲かる）か」

社会的ステータスを高める

- ・収入
- ・地位、権力、人脈
- ・持ち物、資産



容姿を磨く

- ・メイク、ファッション
- ・仕草、態度、マナー、振る舞い
- ・社会的な人気

社会の中での「自分という商品価値」を高めることにしか目が向いてない

愛を学ぼうとしない根本原因

現代人がハマる、愛についての誤解

1. 愛することより「愛されること」に重点を置いている
2. 愛が芽生えない理由を自分の能力の無さではなく、「対象の問題」だと思っている
3. 「恋に落ちる」と「愛している」を混同している

どうすれば「愛されるか」だけに努力を向けるので、
愛されないのは相手が悪いからだと考える

- 自分の能力の欠如だと考えない
- 関係が悪くなるのは自分が人格的な成長ができていないせいである
- 愛するにふさわしい相手が見つかれば、愛が芽生えると思っている
- 人を愛する訓練ができていない



愛が芽生えないのを、相手のせいにしている

愛を学ぼうとしない根本原因

現代人がハマる、愛についての誤解

1. 愛することより「愛されること」に重点を置いている
2. 愛が芽生えない理由を自分の能力の無さではなく、「対象の問題」だと思っている
3. 「恋に落ちる」と「愛している」を混同している

「恋におちる」のは比較的簡単で、生きていれば誰にでも起こる



- 2人が性的に惹きつけあって夢中になっているだけ
- 頭に血が上った状態を「愛」だと思い込んでいる
- 初期の恋人関係はそれまでが孤独であった度合いだけ夢中になる



「夢中」になったり「燃え上がるような恋」は、本当の愛ではない
継続することが難しいのであり、ここにこそ本当の愛がある

愛の哲学的意味

存在意味の合一と、絶対分離的尊重の弁証法

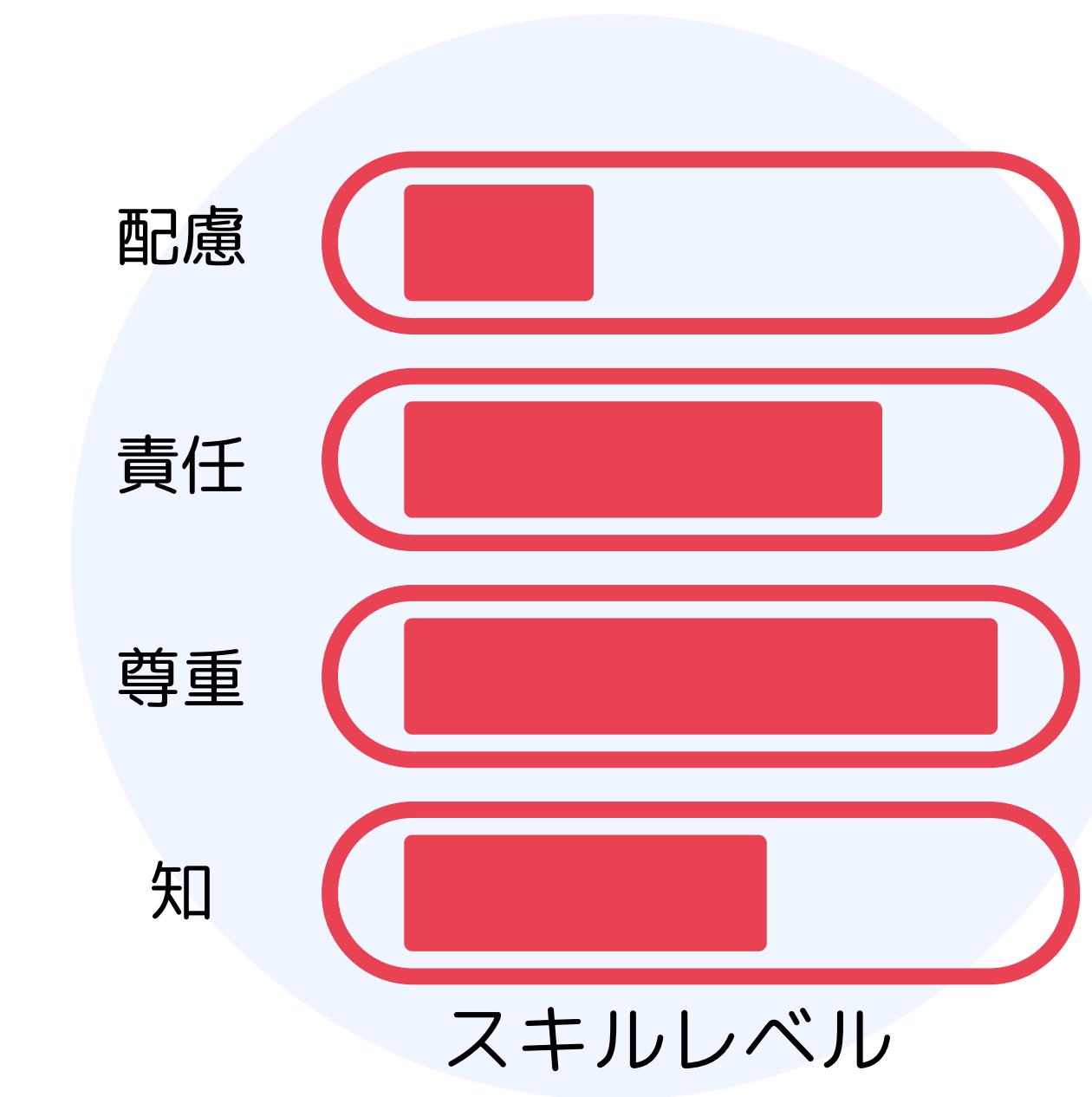
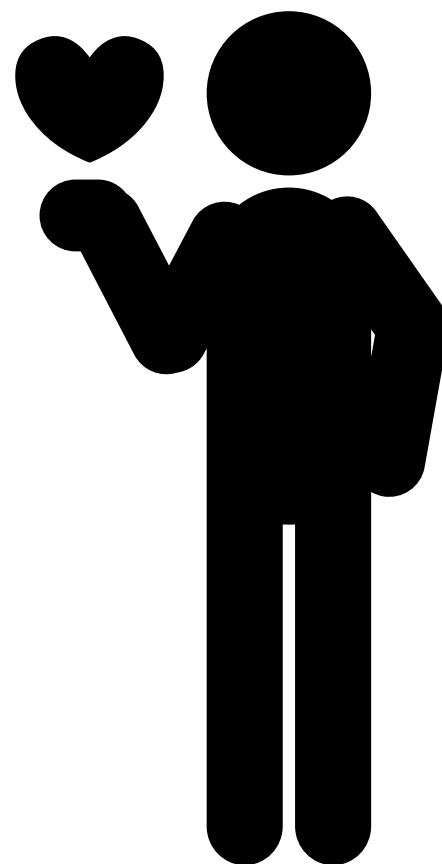
主語：わたし達



もし愛がなければ人類は一日たりとも生き延びることはできない

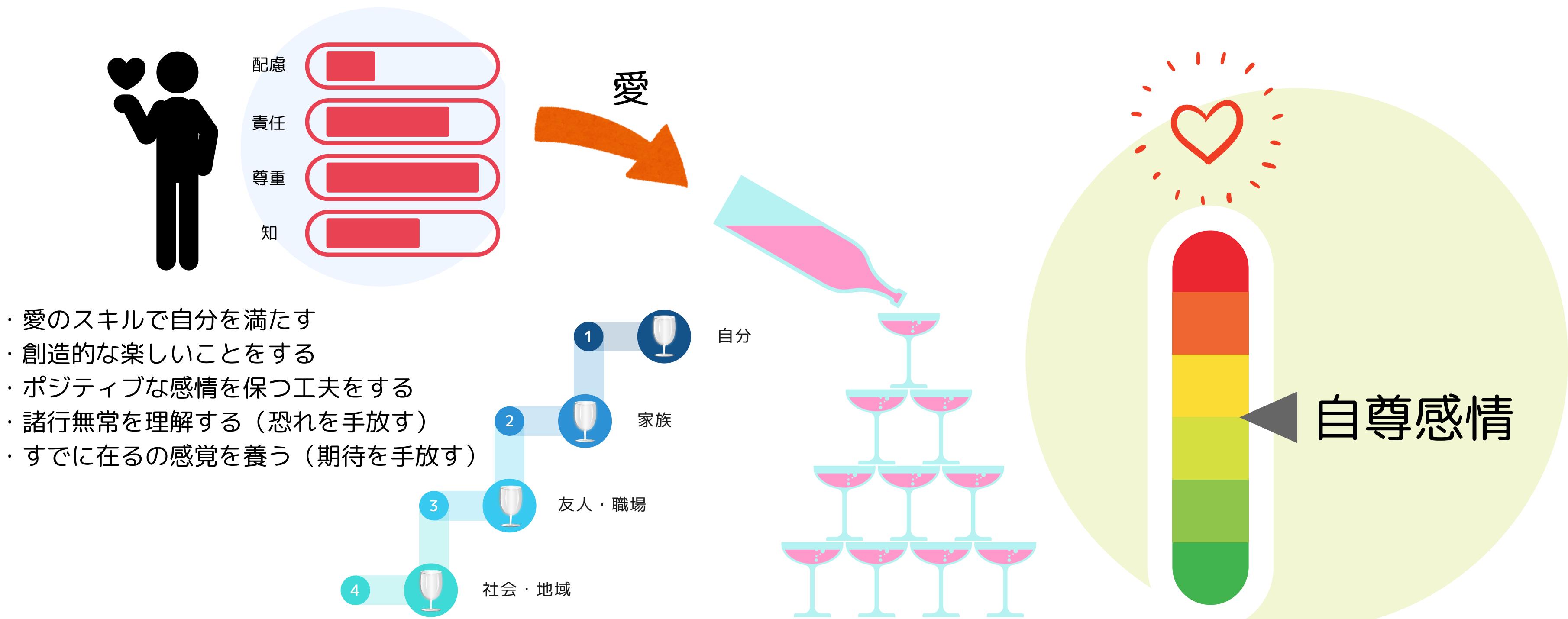
愛するとは

技術であり、練習するもの



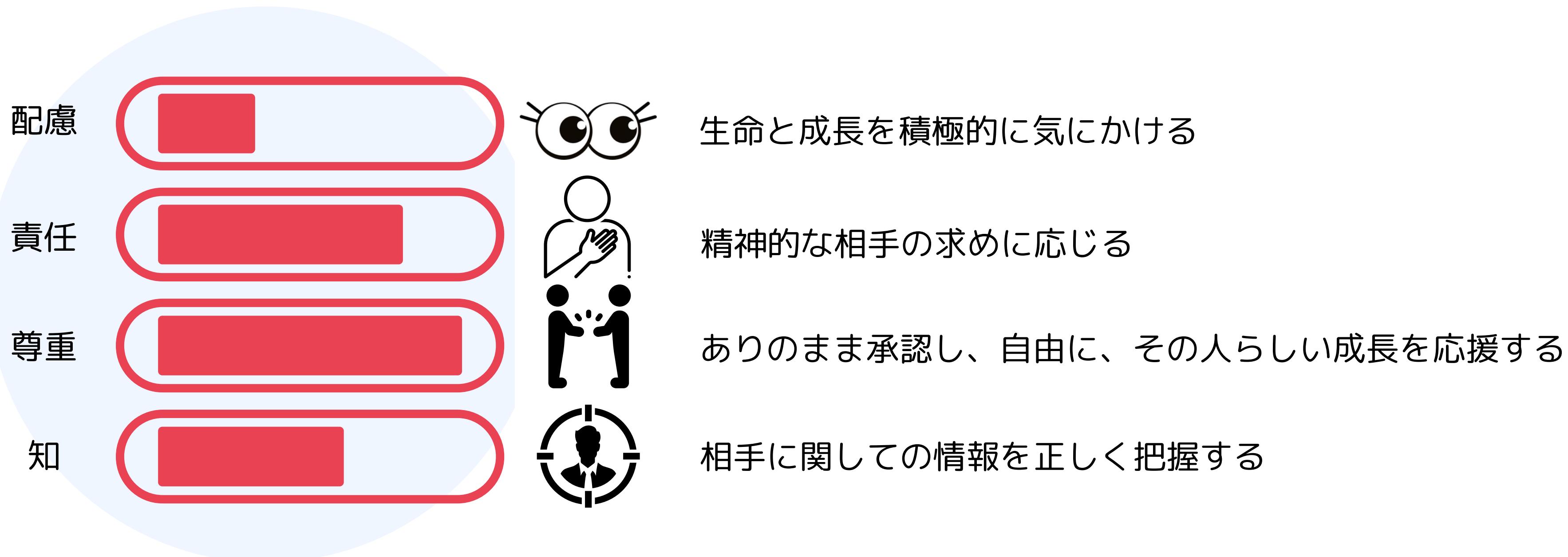
基礎能力とは「自立」

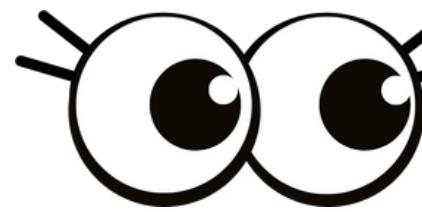
自分自身を愛することができ、自立していること



愛するとは

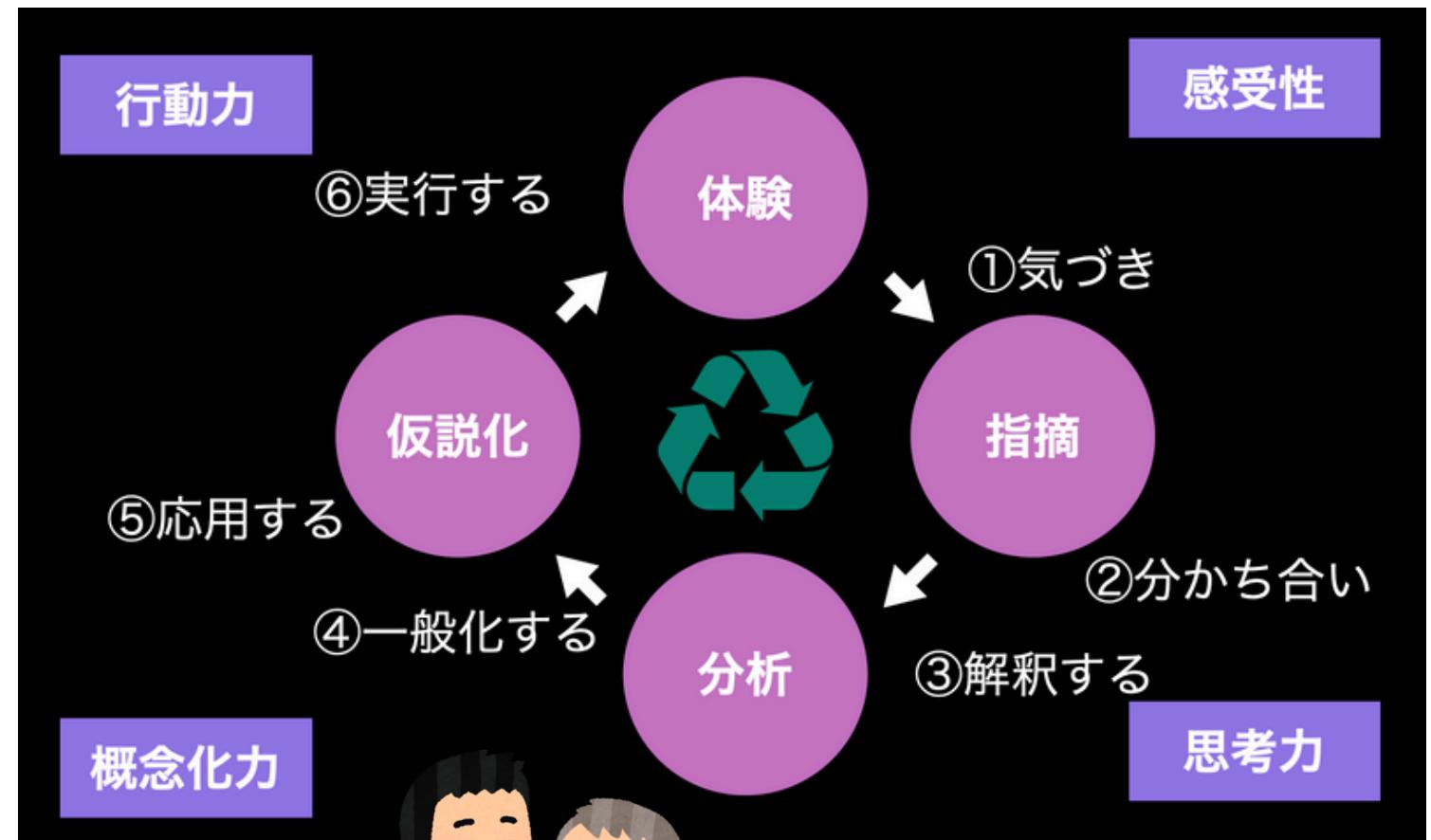
技術であり、練習するもの





生命と成長を積極的に気にかける

成長のサイクル



教育の手順



愛するとは

技術であり、練習するもの



生命と成長を積極的に気にかける

精神的な相手の求めに応じる

ありのまま承認し、自由に、その人らしい成長を応援する

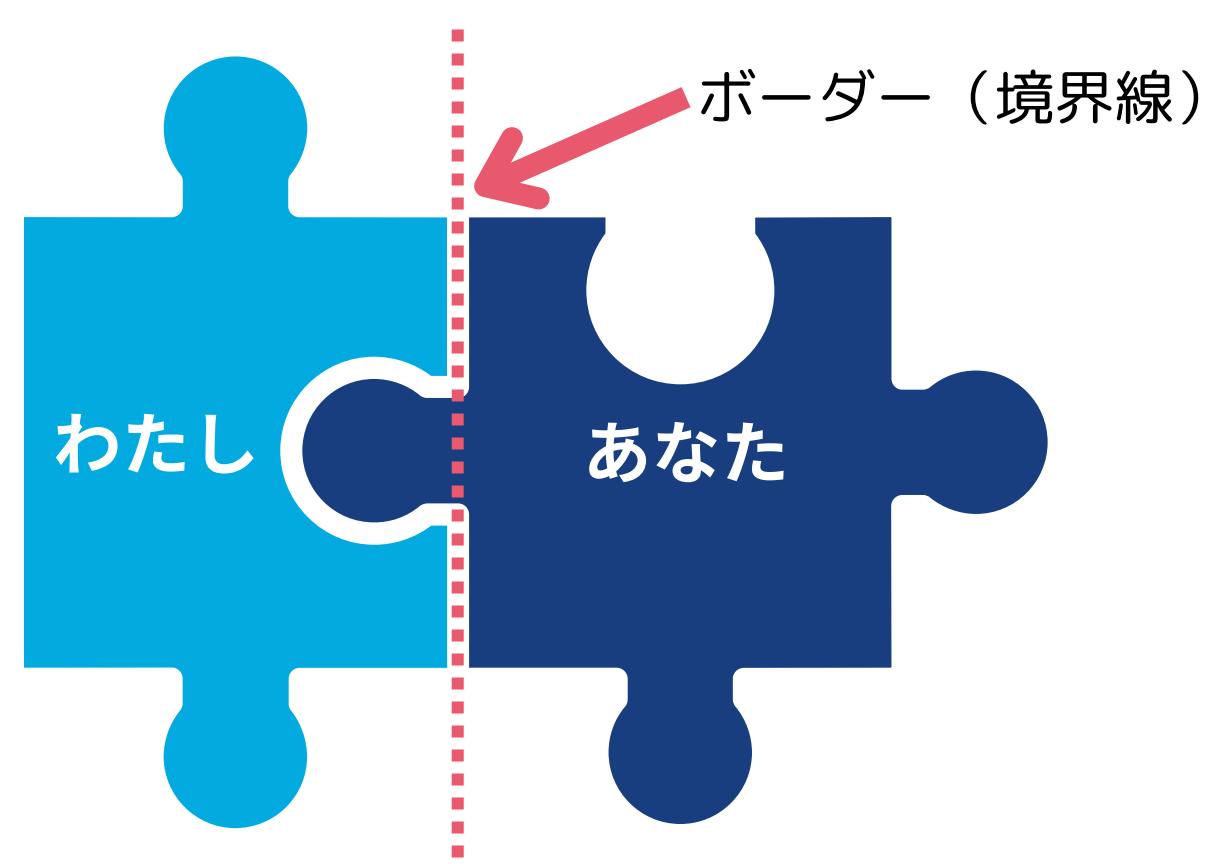
相手についての情報を正しく把握する



相手の精神的な求めに応じる

課題の分離

責任の所在を分け、明確にすること



自立と器

自立しており余裕（豊富なCAN）がないと求めに応じられない



馬を水辺に連れて行っても 水を飲ませることはできない

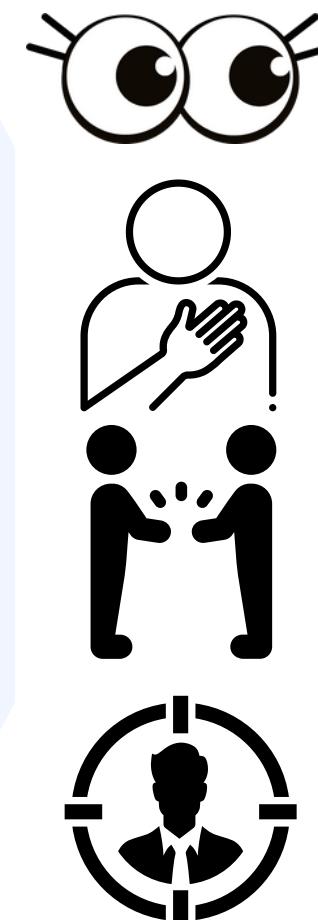
You can lead a horse to the water, but you can't make it drink.

- 周りの人が機会を与えて支援することはできても、最終的にそれを実行するかどうかは本人のやる気次第である
- いくら環境に恵まれていても、本人が自主的に何か行動に移すことができなければ意味がない
- 人は強制で動かせても、その強制がまったく通用しないのが人という動物である



愛するとは

技術であり、練習するもの

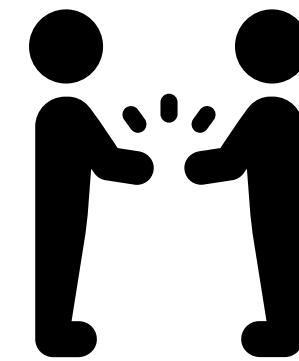


生命と成長を積極的に気にかける

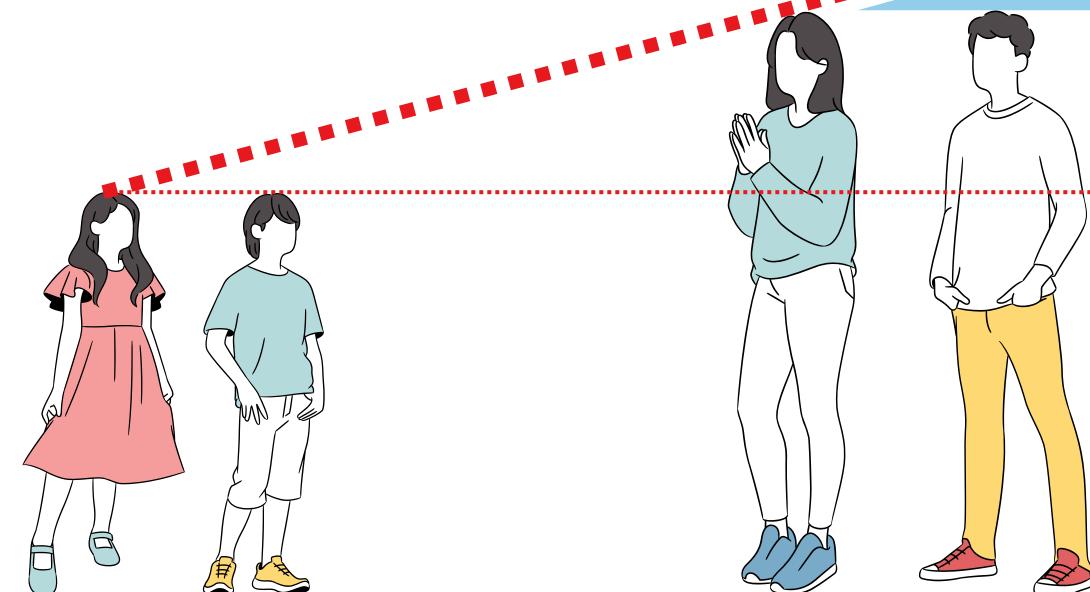
精神的な相手の求めに応じる

ありのまま承認し、自由に、その人らしい成長を応援する

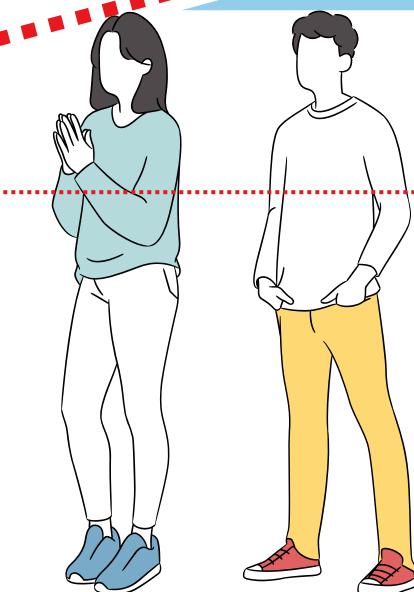
相手についての情報を正しく把握する



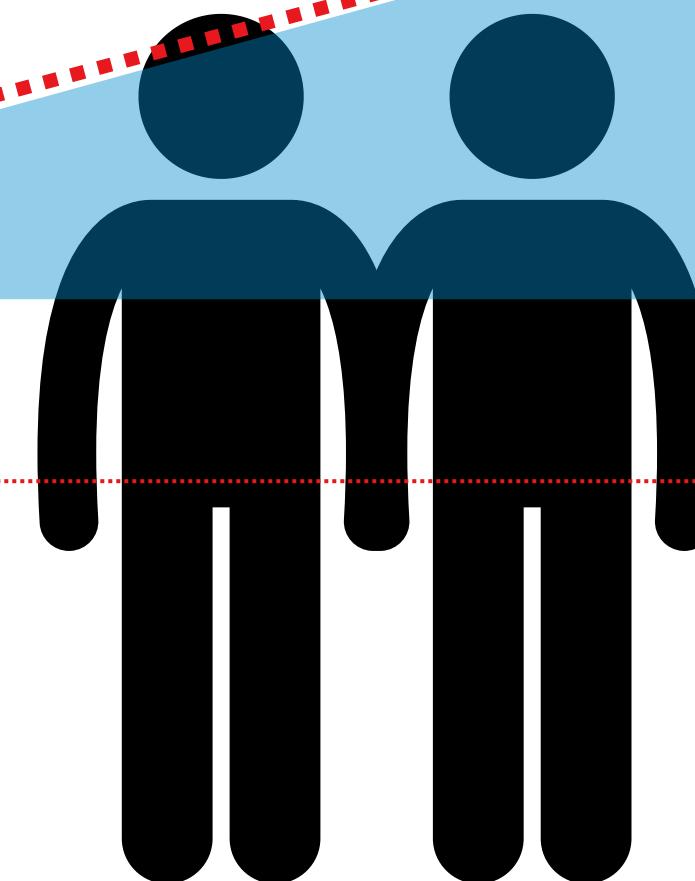
ありのまま承認し、自由に、その人らしい成長を応援する



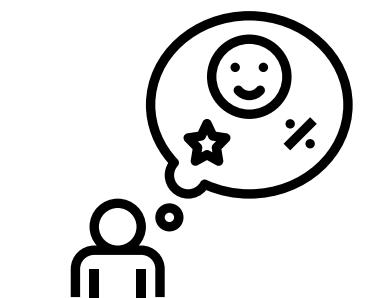
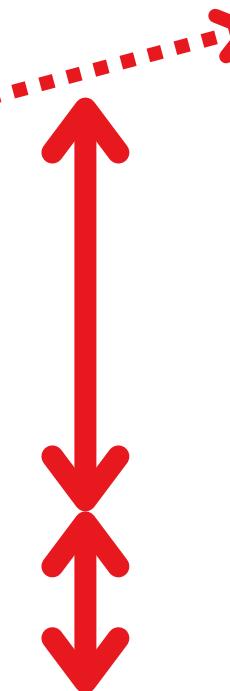
子どもな私



大人なあの人



勝手な偶像

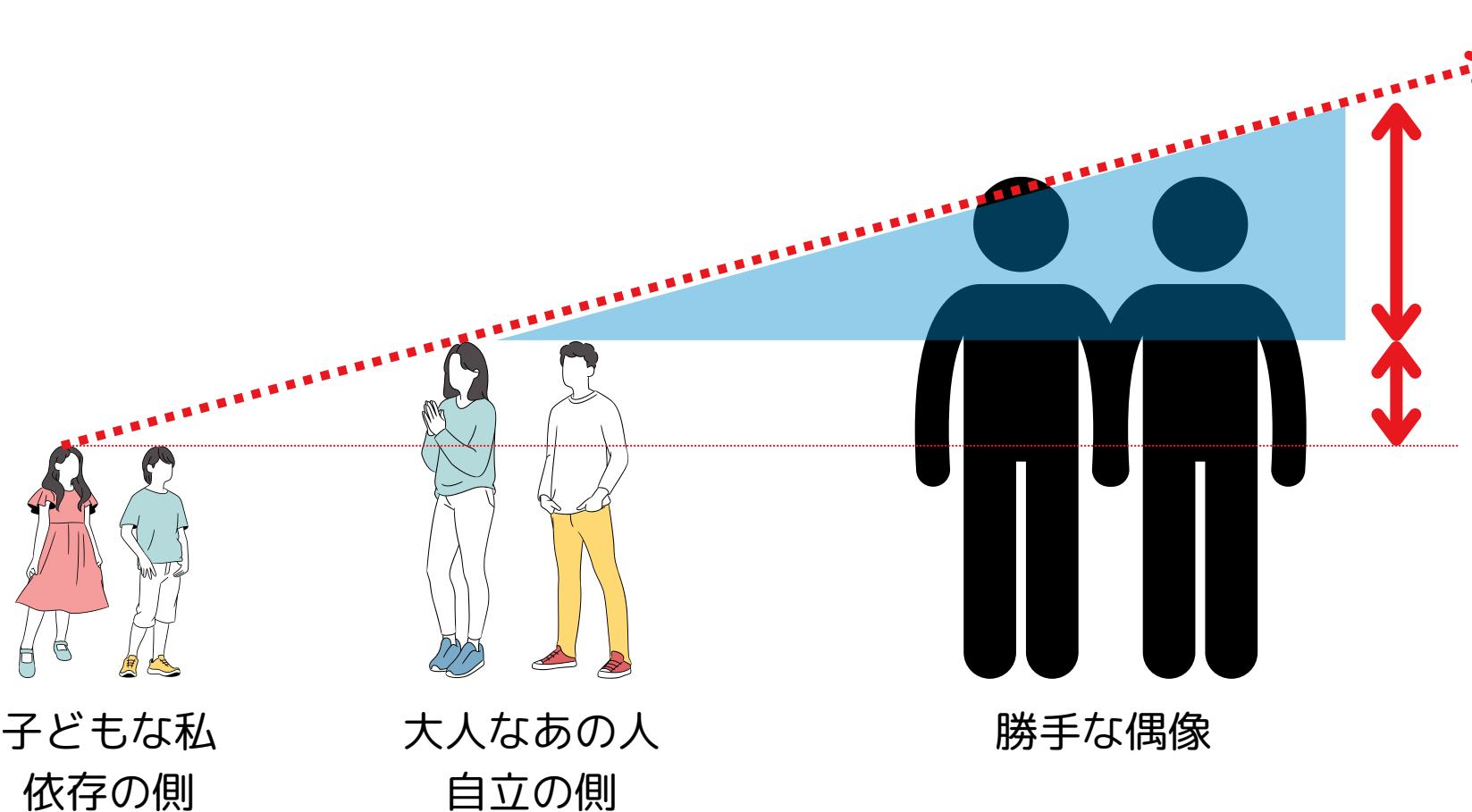


期待

劣等感



ありのまま承認し、自由に、その人らしい成長を応援する



期待

劣等感

- ・頑張りすぎ
- ・完璧主義
- ・ジャッジ



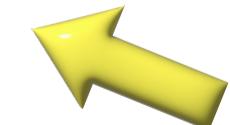
依存的敵意

- ・待てない（不安型）
- ・気づかない（回避型）



脳が快楽を感じる

- ・相手が動搖してかまってくれる
- ・相手を貶めて快楽
- ・人が離れていく
- ・孤独になってまた不幸な自分に酔う



相手が嫌がる選択

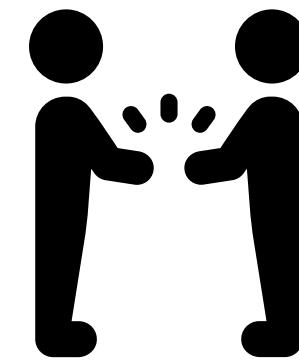
- ・復讐に近い（試し行動）
- ・善意を受け取れない
- ・許してなるものか
- ・我慢（不幸）のアピールで人の気を引く

傷つくならば、 それは「愛」ではない

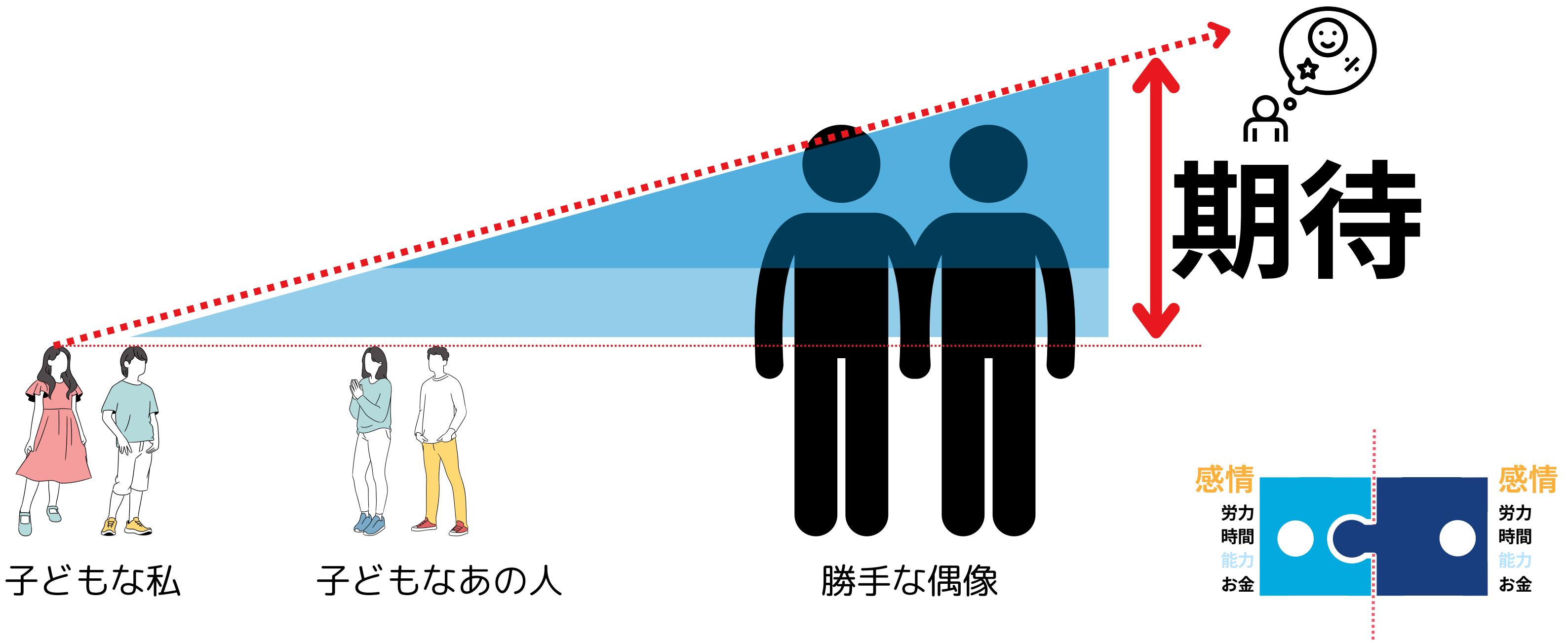
チャック・スペザーノ博士

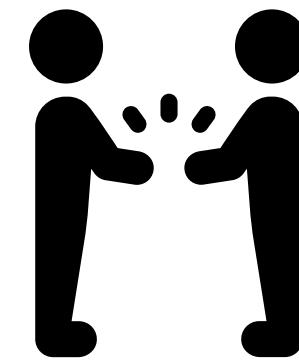
心が傷つくのは、パートナーはかくあるべきだという期待や、あなたの「ルール」を手放していないからです。期待を手放したとき、心に柔軟さが生まれます。



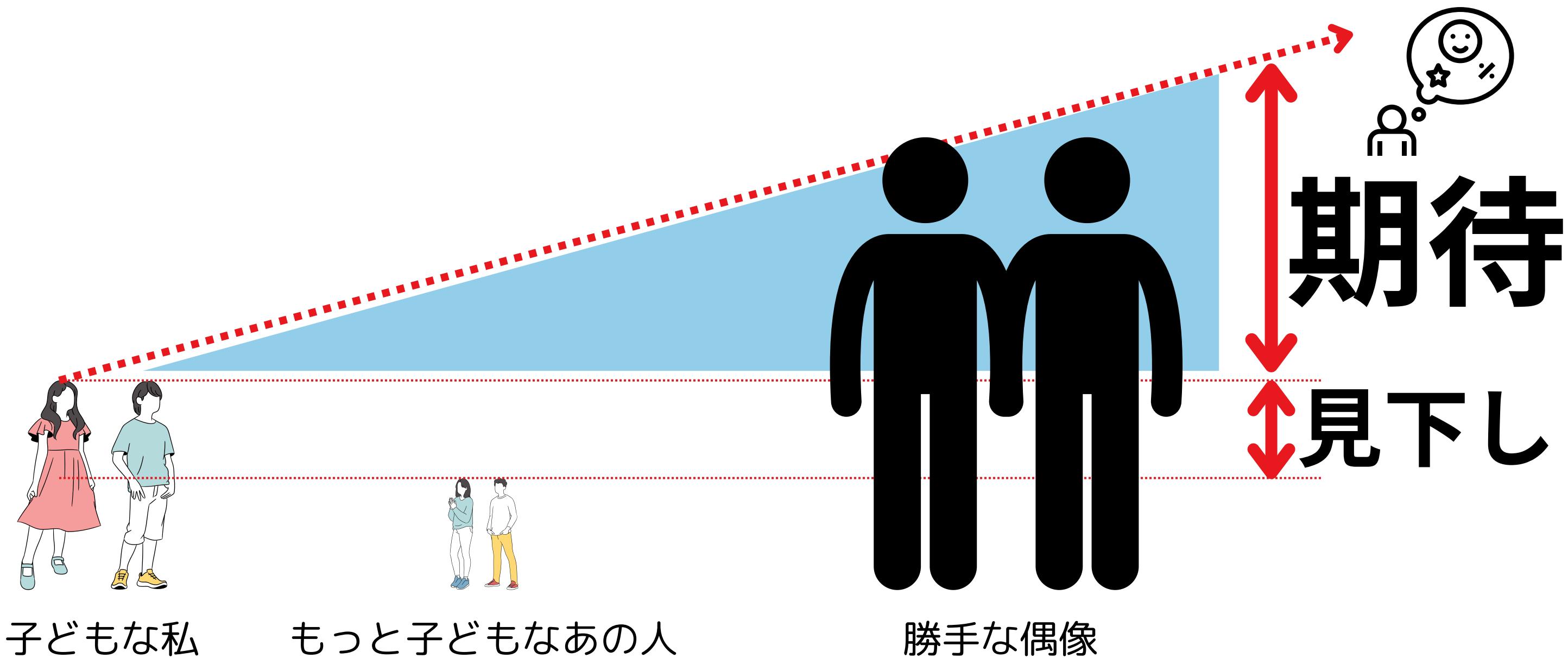


ありのまま承認し、自由に、その人らしい成長を応援する





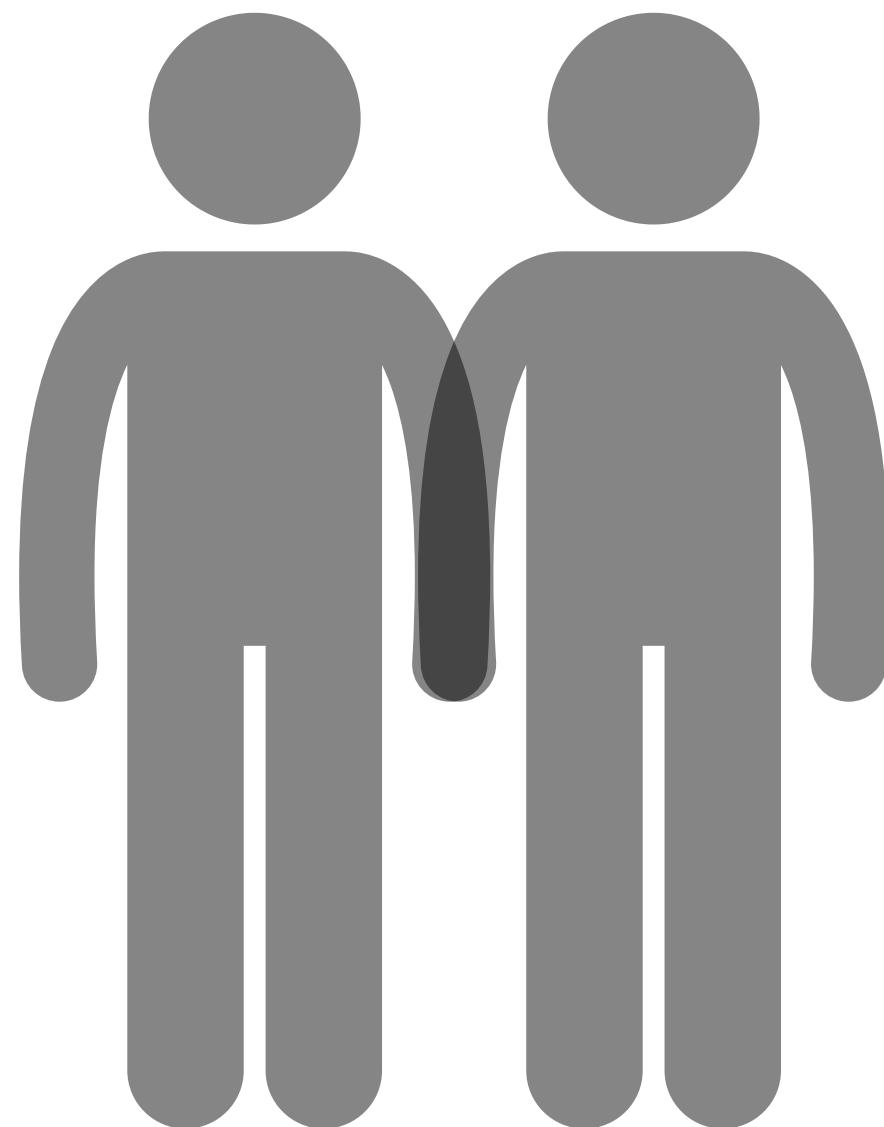
ありのまま承認し、自由に、その人らしい成長を応援する



配慮
責任
尊重
知

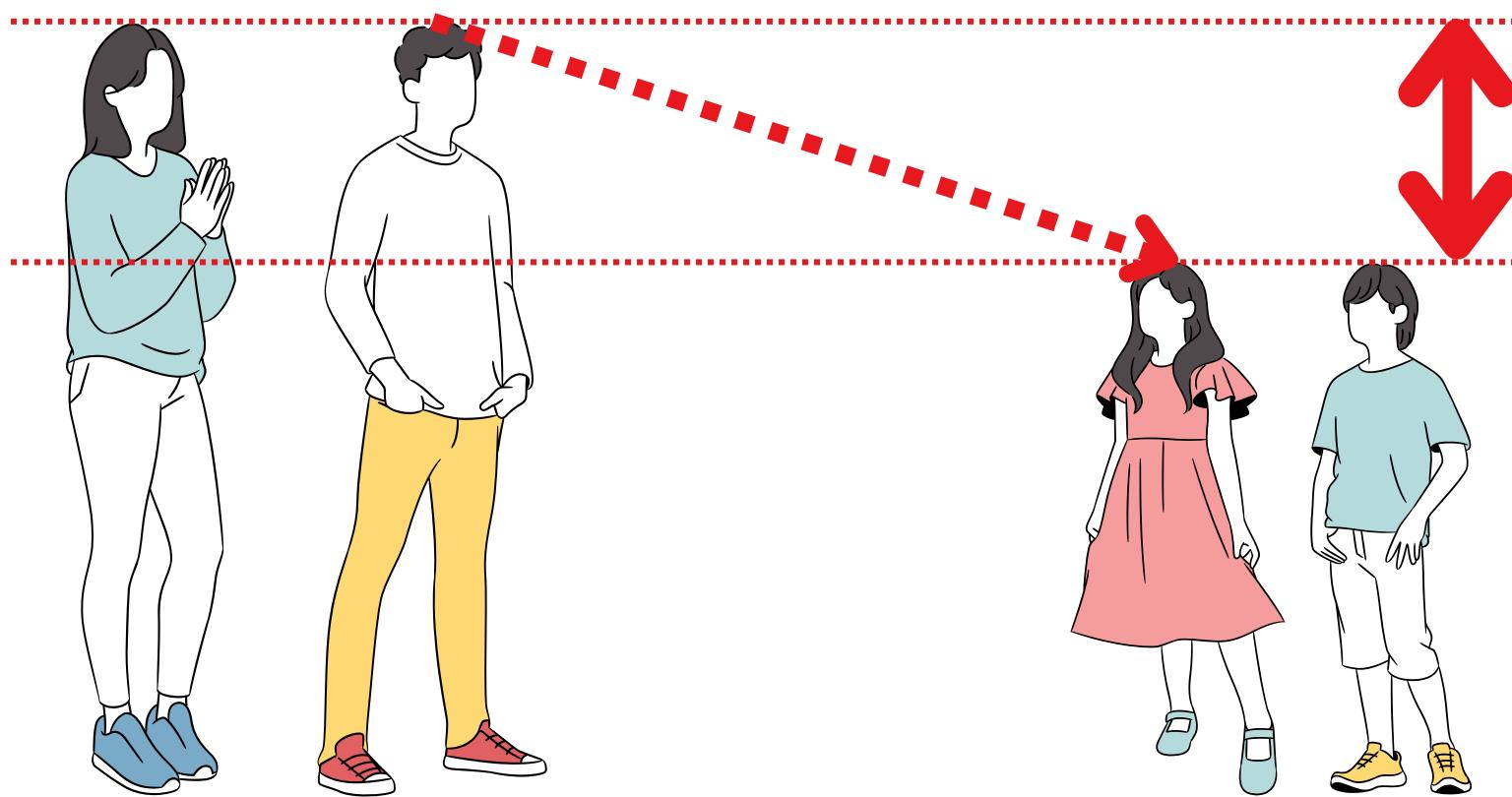


ありのまま承認し、自由に、その人らしい成長を応援する



勝手な偶像

見守り
育み

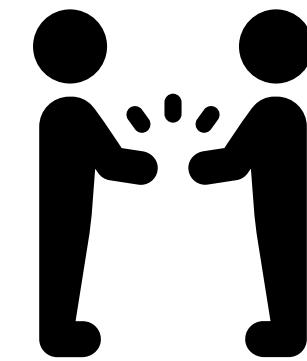


大人な私

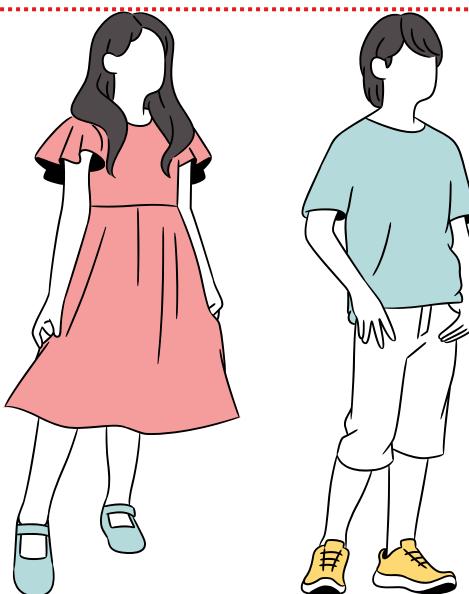
子どもなあの人

尊敬
憧れ
畏敬の念

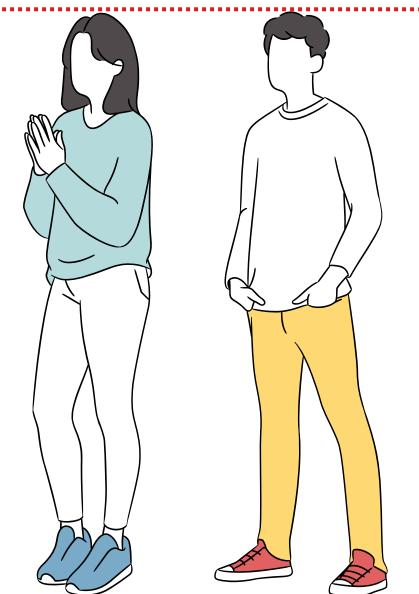
配慮
責任
尊重
知



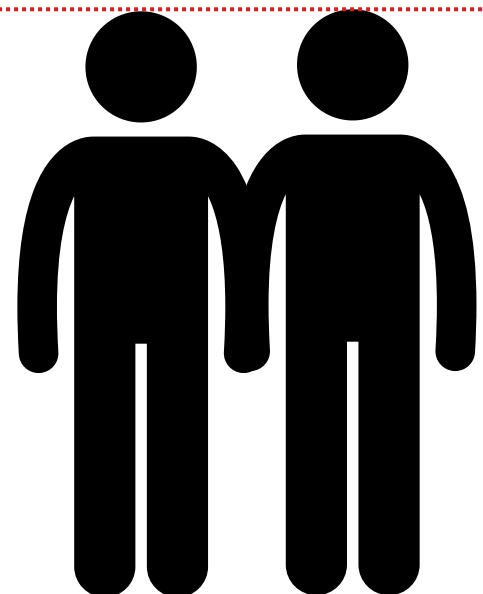
ありのまま承認し、自由に、その人らしい成長を応援する



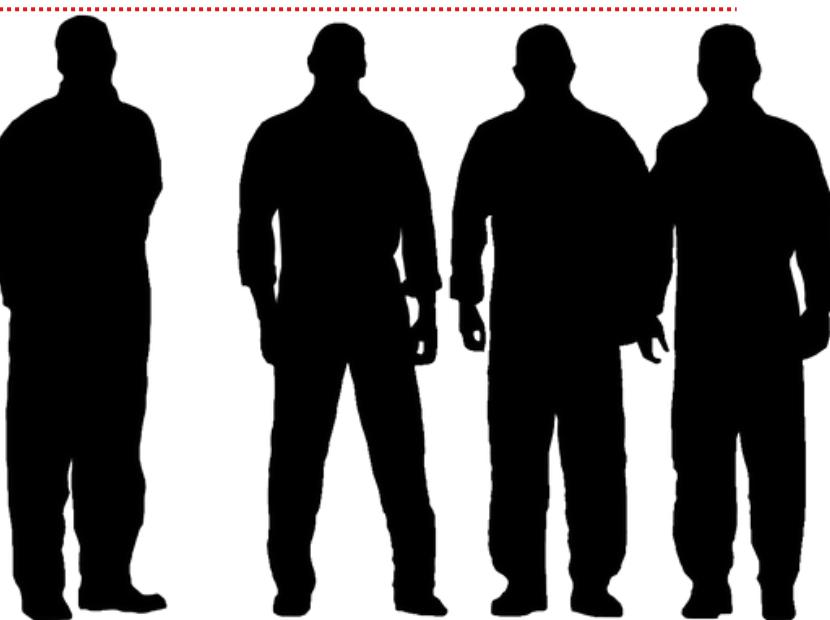
自立した私



大人なあの人



あの人を支えているだろう誰か



個性・多様性

愛するとは

技術であり、練習するもの



生命と成長を積極的に気にかける

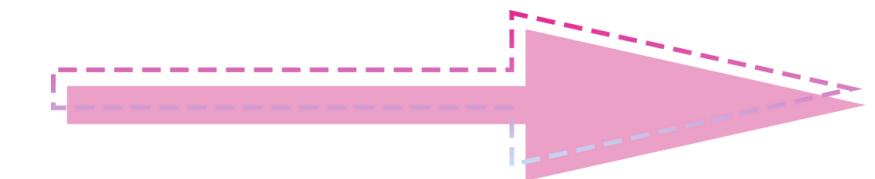
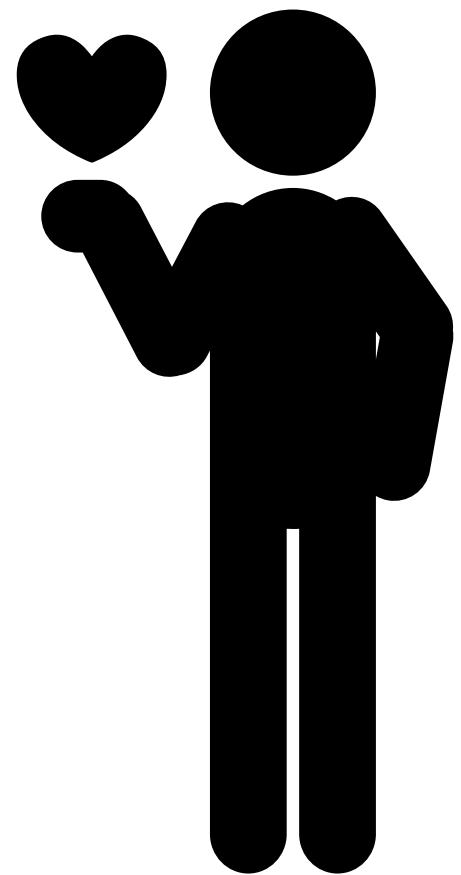
精神的な相手の求めに応じる

ありのまま承認し、自由に、その人らしい成長を応援する

相手に関しての情報を正しく把握する



相手についての情報を正しく把握する



- ・どうすると喜ぶ？
- ・何が欲しいと感じている？
- ・何が手伝える？
- ・過不足ないラインは？
- ・人をどの様に愛している？



ラブ・ランゲージ

「愛された」と感じる愛のチャンネル



Words of Affirmation 「肯定的な言葉」 = 言葉で伝える愛

Quality Time 「クオリティ・タイム」 = 2人の時間を過ごすことで伝える愛

Receiving Gifts 「贈り物」 = プレゼントを贈ることで伝える愛

Acts of Service 「サービス行為」 = 家事を手伝うなどで伝える愛

Physical Touch 「身体的なタッチ」 = ボディタッチで伝える愛

学習タイプ

「聞いてくれる」「信じてくれる」「動いてくれる」学習の型



なぜ?
理由がないと行動しない人

- ・なぜ、それをした方が良いのか？
- ・それを行う（選ぶ）ことでどんなメリットがあるのか？
- ・逆に行わなければ、どんなデメリットがあるのか？



なにを?
根拠がないと行動しない人

- ・公的機関の発表、論文、研究データ
- ・権威性のあるサイトや書籍の引用
- ・お客様の声、ユーザーレビュー
- ・権威ある推薦者の声
- ・数値化したデータ
- ・体系図や理論



どうやって?
方法論がないと行動しない人

1つ1つステップ・バイ・ステップや具体的なカリキュラムで実践の方法を提示



今すぐ!
とにかく行動してみる人

「今からコレやってください！」と最初の一歩を踏み出すきっかけ



言葉?
時間?
プレゼント?
手伝う?
ボディタッチ?

どんな風に普段愛情表現しているか?
どんなことに不満を漏らしているか?
どんなことを要望しているか?

の人

わたし

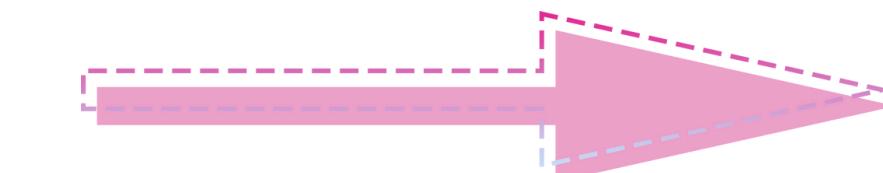
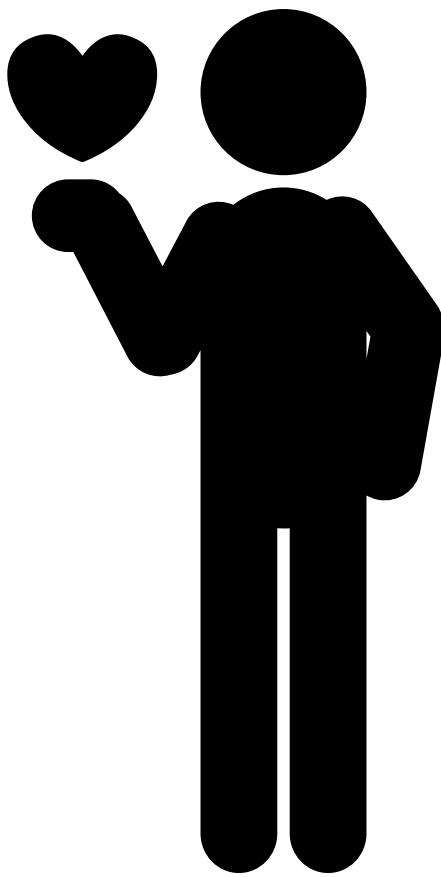
栗山の主な愛の言語は次のとおりです。 クオリティ・タイム
"一緒に何かをすることを楽しんでいる。これは、ただ一緒にテレビの前に座っているという意味ではなく、本当にお互いに注意を払い合うということです。つまり、お互いを見つめ合い、語り合い、人生を分かち合うということだ。"

<https://love-language.co/ja/result?A=5&B=12&C=0&D=7&E=5&shared=yes>

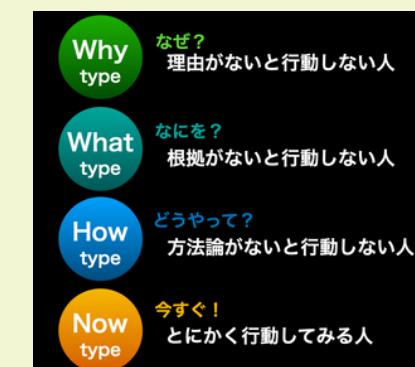
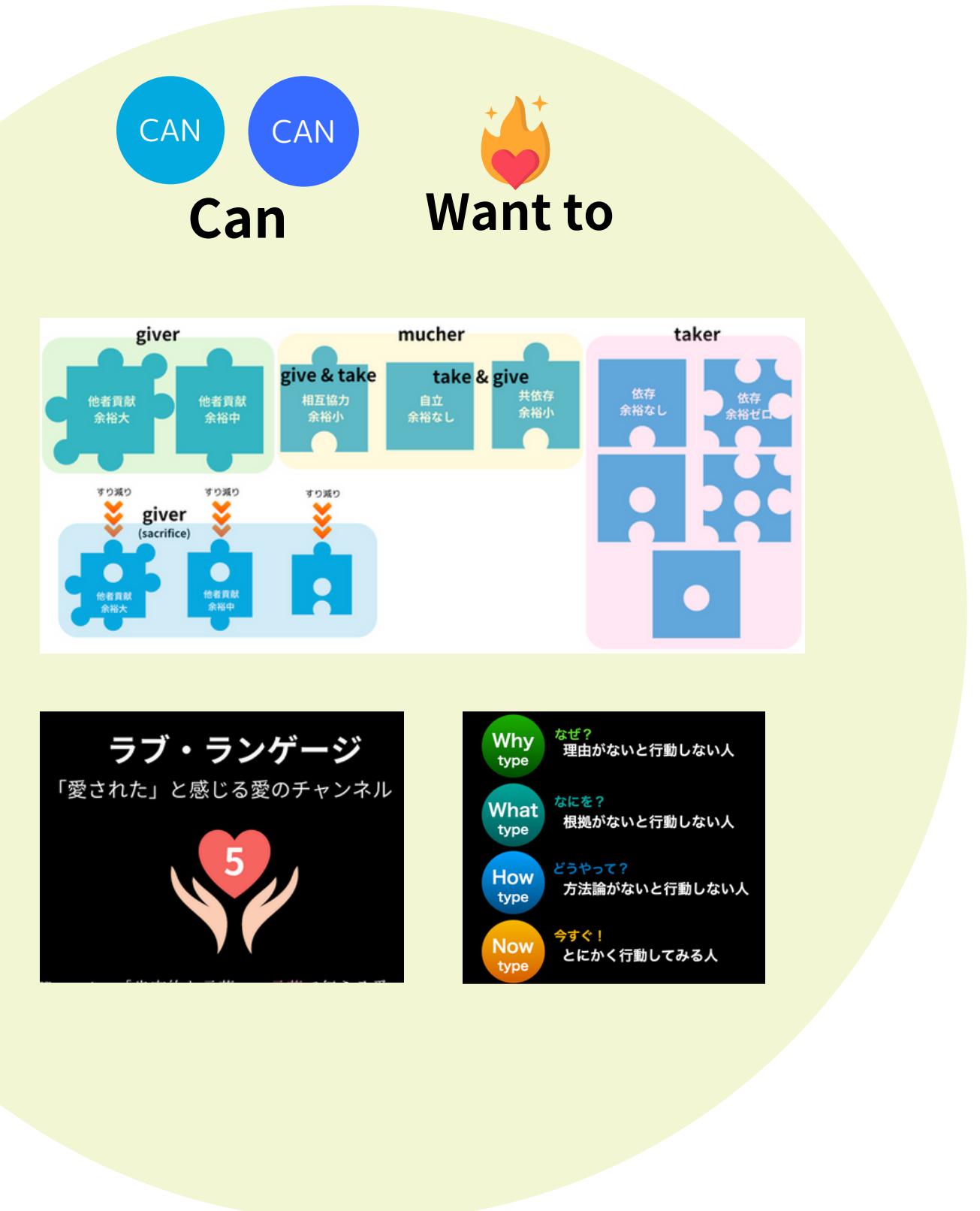
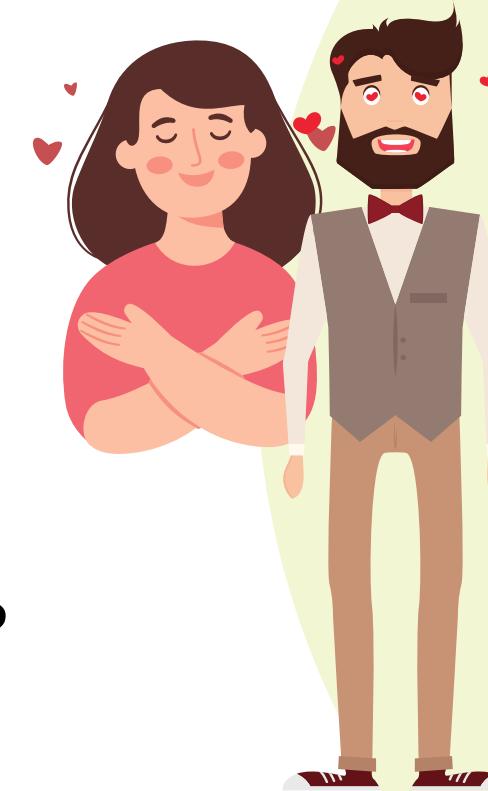




相手についての情報を正しく把握する



- ・ どうするとき喜ぶ？
- ・ 何が欲しいと感じている？
- ・ 何が手伝える？
- ・ 過不足ないラインは？
- ・ 人をどの様に愛している？



鏡の法則



1.周りを否定する人は、自分も否定している人

他人を否定する癖がある人は、自己評価の低さや自分への不満が原因であることがほとんどです。

自分に自信があり満足していれば、他人に対しても肯定的な部分を見ることができます。

他人にも自分にも同じフィルターを通して見ているので、当たり前とも言えるでしょう。

2.周りに優しい人は、自分にも優しい人

他人に優しくできる人は、自分自身にも同じ優しさを持っていると言えます。

自分のストレスを察知して癒してあげたり、嫌な気持ちにならないために防衛したり、自分に対して優しくできるなら、他人に対しても同じように気遣いができるでしょう。

3.周りを大切にする人は、自分も大切にしている人

他人を大切にできる人は、自分のことも大切にしてると言えます。どんな人でも自分が危機であれば、他人に優しくすることはできません。自分が満たされているからこそ、他人を満たすことができるのです。

まずは自分を大切にし、同じように他人を扱うという順番です。

4.周りに与える人は、周りの人から与えられる

周りの人に対して惜しみなく与える人は、良い人間関係の循環を作ることができるために、自分の与えられるようになるでしょう。人は与えてくれる人に、返してあげたいという心理が働くため、先に与えられる人はたくさん受け取ることになるでしょう。

5.周りを応援できる人は、自分に自信がある人

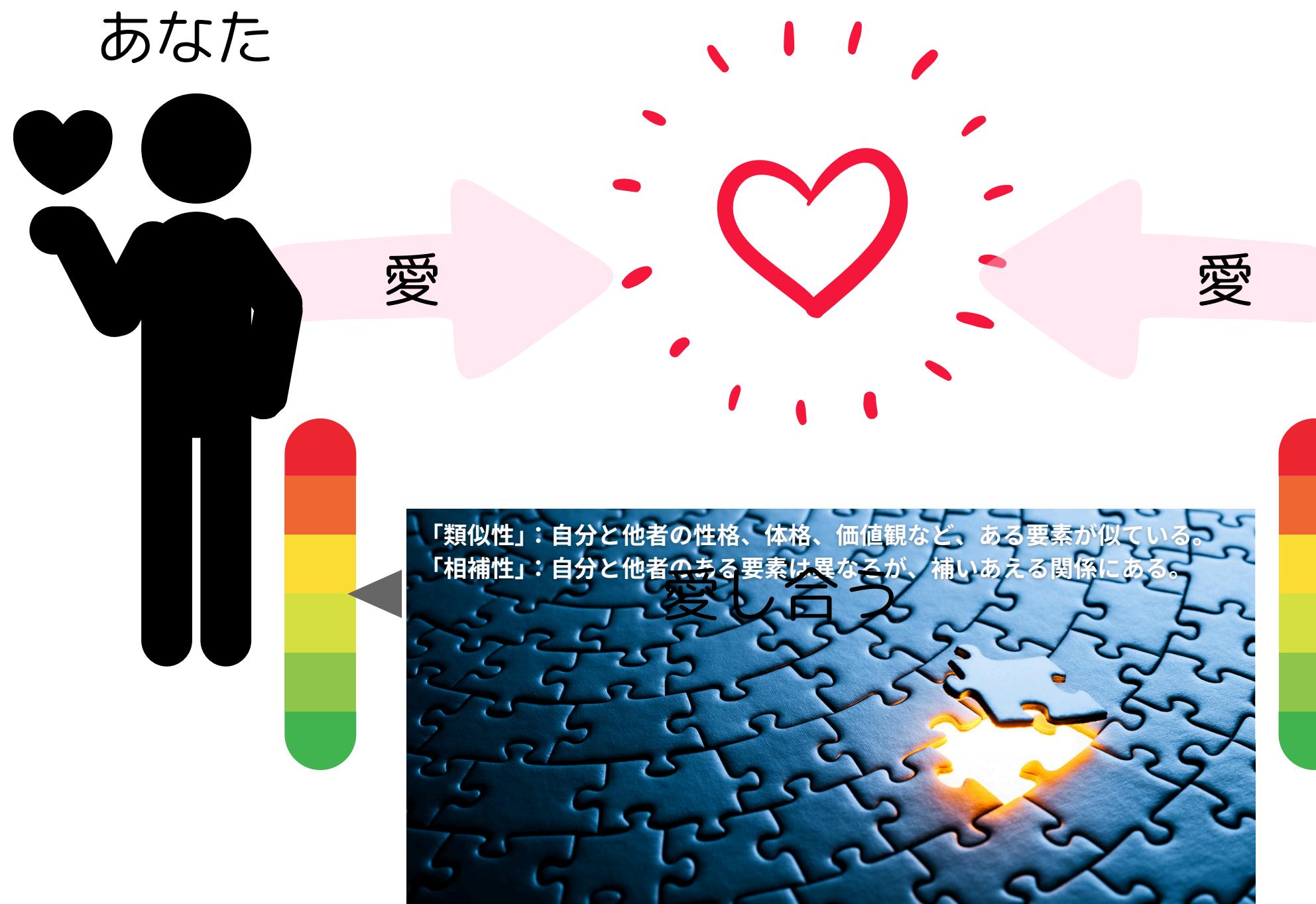
他人を素直に応援するというのは、自分に自信がなければできません。

自分に自信がない人は、嫉妬をしたり、チャレンジする人を見て邪魔をしようとします。

批判することで自分のポジションを一生懸命保とうとするからです。なので、素直に応援できる人は自己肯定感が高く、他人の成功を喜び、共に成長できる関係を築きやすいです。

愛し合える関係

自分を愛せるから、他者を愛せ、人から愛される



真実の愛とは

世界中のすべての人、優れた能力やダメなところを含めた自分、草花、動物
「世界のすべてに愛を向け、一つになる」という意味





私が相対性理論を提案したとき、
ごく少数の者しか私を理解しなかったが、
私が人類に伝えるために今明かそうとしているものも、
世界中の誤解と偏見にぶつかるだろう。

必要に応じて何年でも何十年でも、私が下に説明することを
社会が受け容れられるほど進歩するまで、
お前にこの手紙を守ってもらいたい。

現段階では、科学がその正式な説明を発見していない、
ある極めて強力な力がある。

それは他のすべてを含み、かつ支配する力であり、
宇宙で作用しているどんな現象の背後にも存在し、
しかも私たちによってまだ特定されていない。

この宇宙的な力は「愛」だ。

科学者が宇宙の統一理論を予期したとき、
彼らはこの最も強力な見知らぬ力を忘れた。

愛は光だ。

それは愛を与え、かつ受け取る者を啓発する。

愛は引力だ。

なぜなら、
ある人々が別の人々に惹きつけられるようにするからだ。

愛は力だ。

なぜなら、
それは私たちが持つ最善のものを増殖させ、
人類が盲目の身勝手さの中で絶滅するのを許さないからだ。

愛は展開し、開示する。

愛のために私たちは生き、また死ぬ。

愛は神であり、神は愛だ。

この力はあらゆるものを説明し、生命に意味を与える。

これこそが、私たちがあまりにも長く無視してきた変数だ。

それは恐らく、愛こそが人間が意志で駆動することを
学んでいない宇宙の中の唯一のエネルギーであるため、
私たちが愛を恐れているからだろう。

愛に視認性を与えるため、
私は自分の最も有名な方程式で単純な代用品を作った。

「 $E=mc^2$ 」の代わりに、私たちは次のことを承認する。



世界を癒すエネルギーは、
光速の2乗で増殖する愛によって獲得することができ、
愛には限界がないため、
愛こそが存在する最大の力であるという結論に至った、と。

$$E=mc^2$$

エネルギー (E) = 質量 (m) × 光の速度 (c) の2乗

私たちを裏切る結果に終わった宇宙の他の諸力の利用と制御に
人間が失敗した今、私たちが他の種類のエネルギーで
自分たちを養うのは急を要する。

もし私たちが自分たちの種の存続を望むなら、
もし私たちが生命の意味を発見するつもりなら、
もし私たちがこの世界と
そこに居住するすべての知覚存在を救いたいのなら、
愛こそが唯一のその答えた。

恐らく私たちにはまだ、この惑星を荒廃させる憎しみと
身勝手さと貪欲を完全に破壊できる強力な装置、
愛の爆弾を作る準備はできていない。

しかし、それぞれの個人は自分の中に小さな、
しかし強力な愛の発電機を持っており、
そのエネルギーは解放されるのを待っている。

私たちがこの宇宙的エネルギーを与え、
かつ受け取ることを学ぶとき、
愛しいリーゼル、
私たちは、愛がすべてに打ち勝ち、
愛には何もかもすべてを超越する能力があることを
確信しているだろう。

なぜなら、愛こそが生命の神髄だからだ。

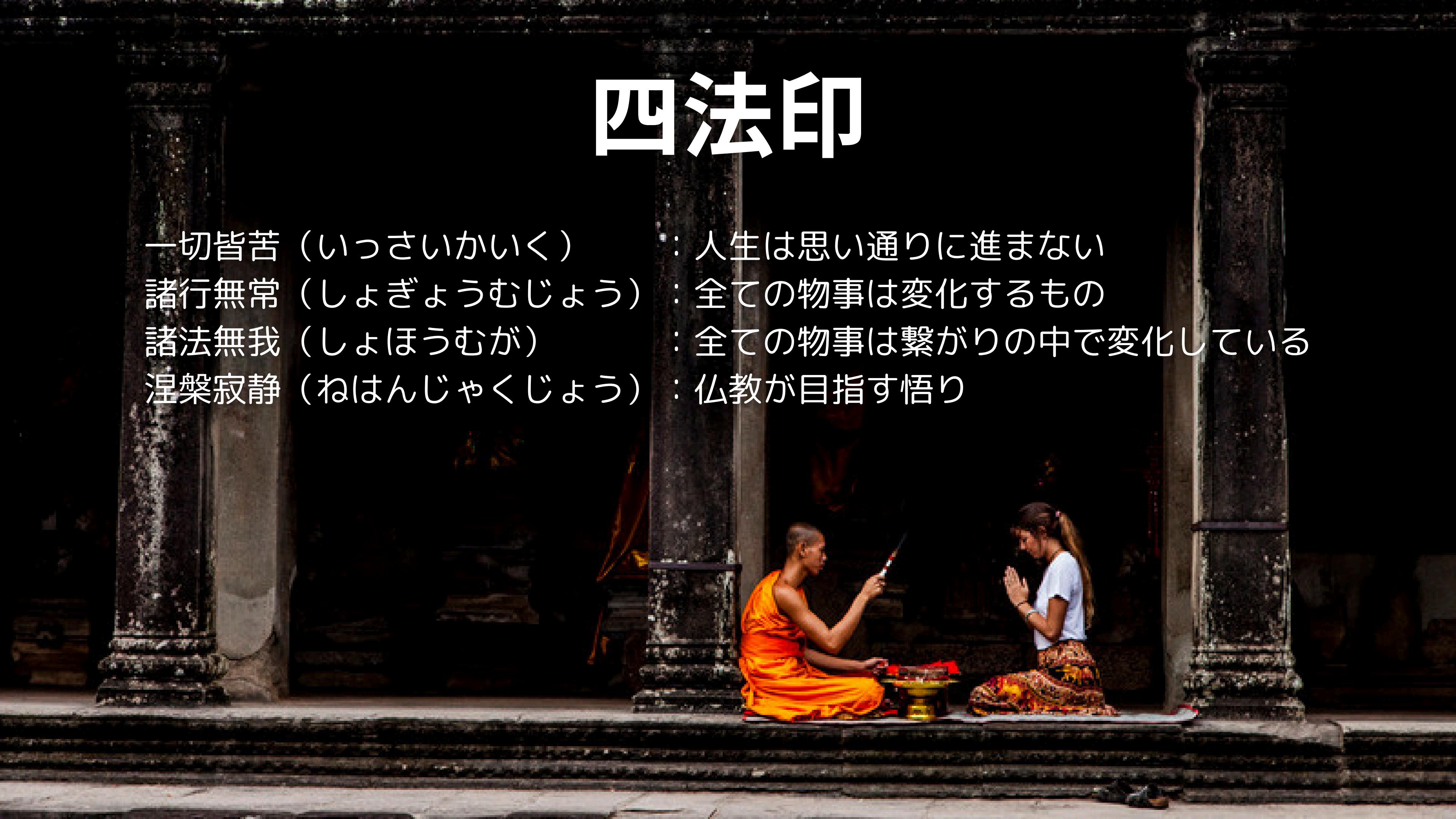
私は自分のハートの中にあるものを
表現できなかったことを深く悔やんでおり、
それが私の全人生を静かに打ちのめしてきた。

恐らく謝罪するには遅すぎるが、時間は相対的なのだから、
私がお前を愛しており、お前のお陰で私が究極の答えに
到達したことを、お前に告げる必要があるのだ。

お前の父 アルベルト・インシュタイン

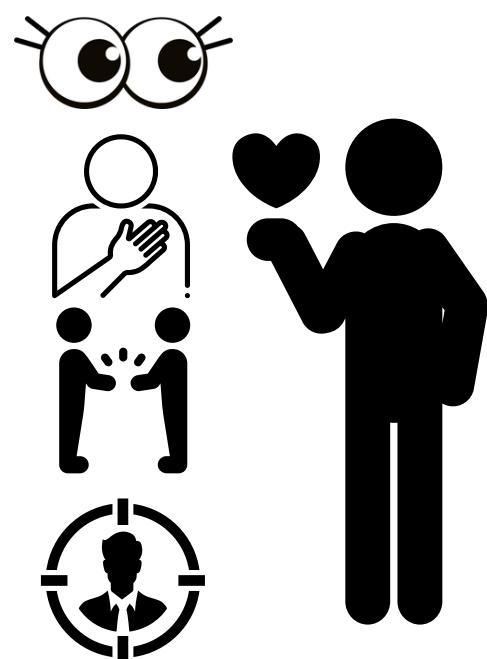
四法印

一切皆苦 (いっさいかいく)	: 人生は思い通りに進まない
諸行無常 (しょぎょうむじょう)	: 全ての物事は変化するもの
諸法無我 (しょほうむが)	: 全ての物事は繋がりの中で変化している
涅槃寂靜 (ねはんじやくじょう)	: 仏教が目指す悟り



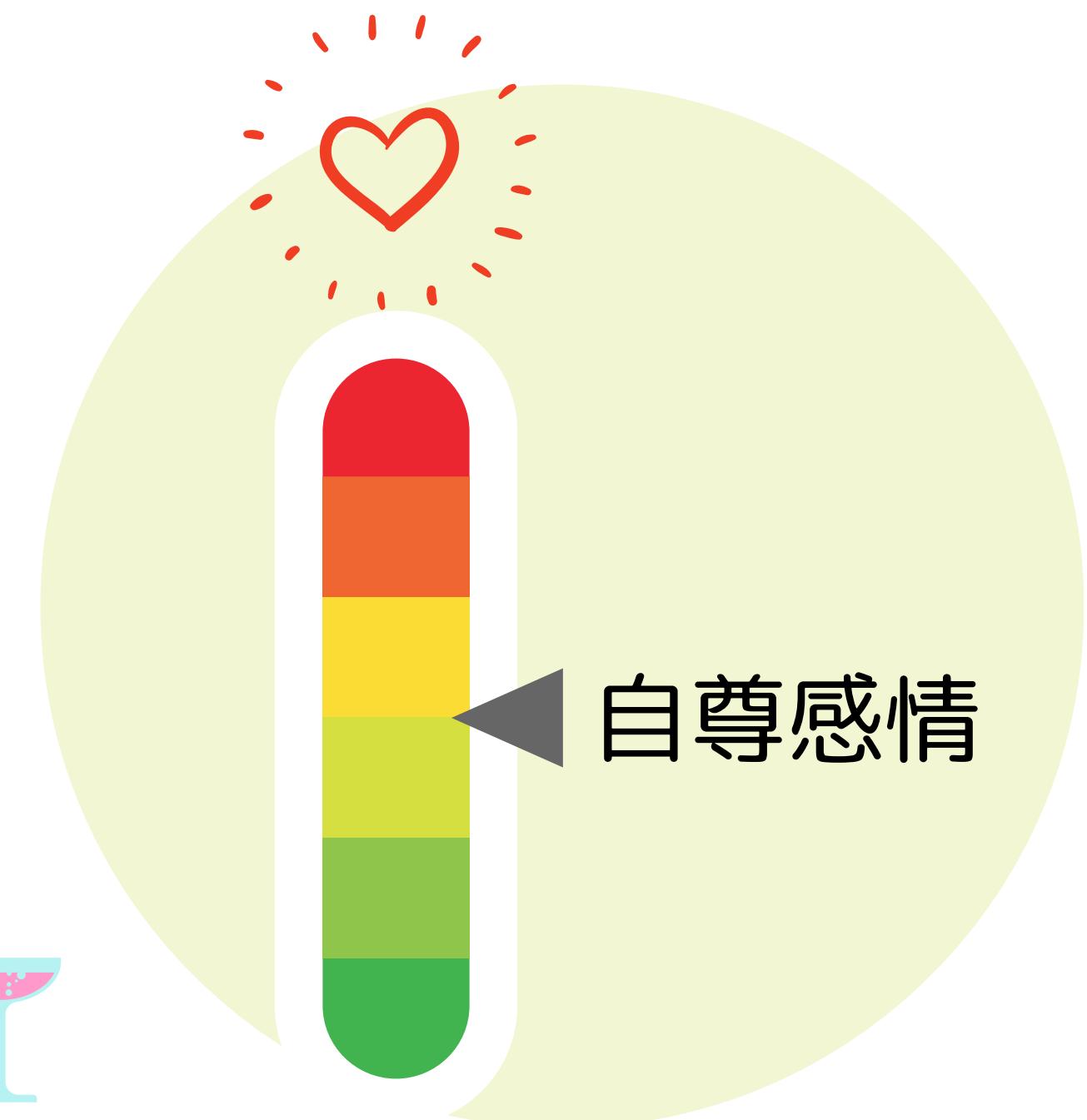
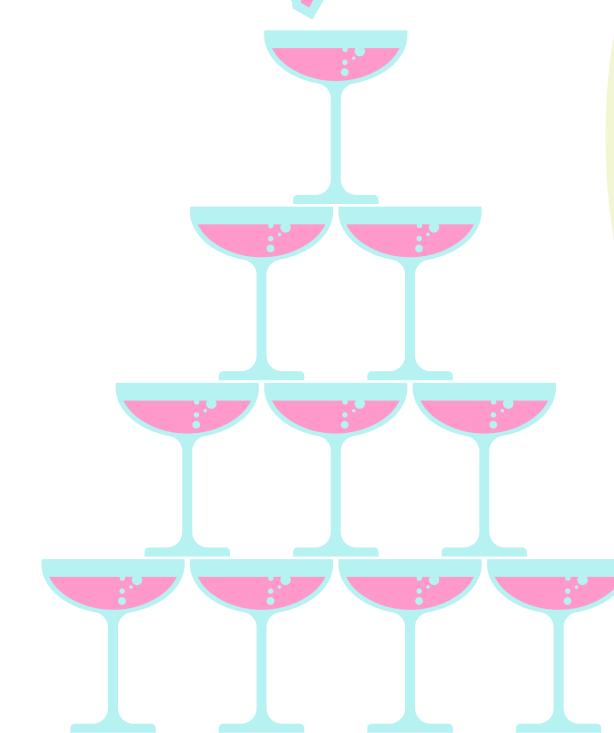
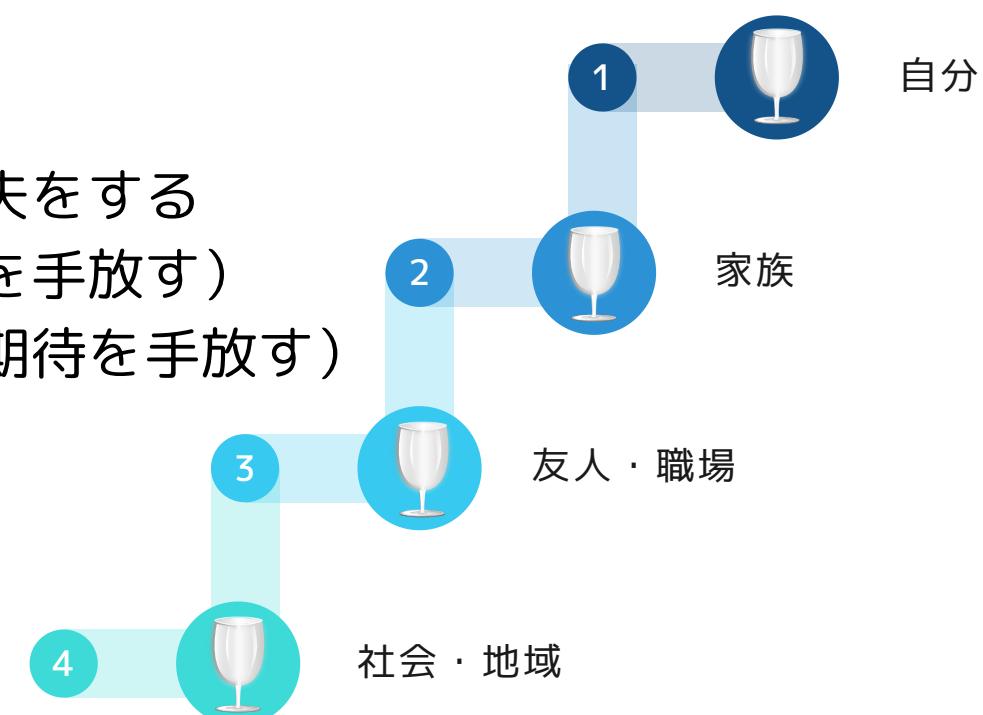
まず初めは「自立」

自分自身を愛することができ、自立していること



愛

- ・愛のスキルで自分を満たす
- ・創造的な楽しいことをする
- ・ポジティブな感情を保つ工夫をする
- ・諸行無常を理解する（恐れを手放す）
- ・すでに在るの感覚を養う（期待を手放す）



自尊感情



愛の反対は憎しみではなく無関心である。

マザー・テレサ

大切なのは、どれだけ多くをほどこしたかではなく、
それをするのに、どれだけ多くの愛をこめたかです。

大切なのは、どれだけ多くを与えたかではなく、
それを与えることに、どれだけ愛をこめたかです。

この世界は食べ物に対する飢餓よりも、
愛や感謝に対する飢餓の方が大きいのです。

愛 ⇔ 無関心

絆

孤立

愛されることより愛することを。
理解されることより理解することを。

自分に関心

=自尊心

=人を愛する

=愛される

=絆があり幸福

=自立

登山ルート



自分に無関心

=自尊心がない

=人を愛せない

=愛されない

=孤独で不幸

=依存

崖ルート

