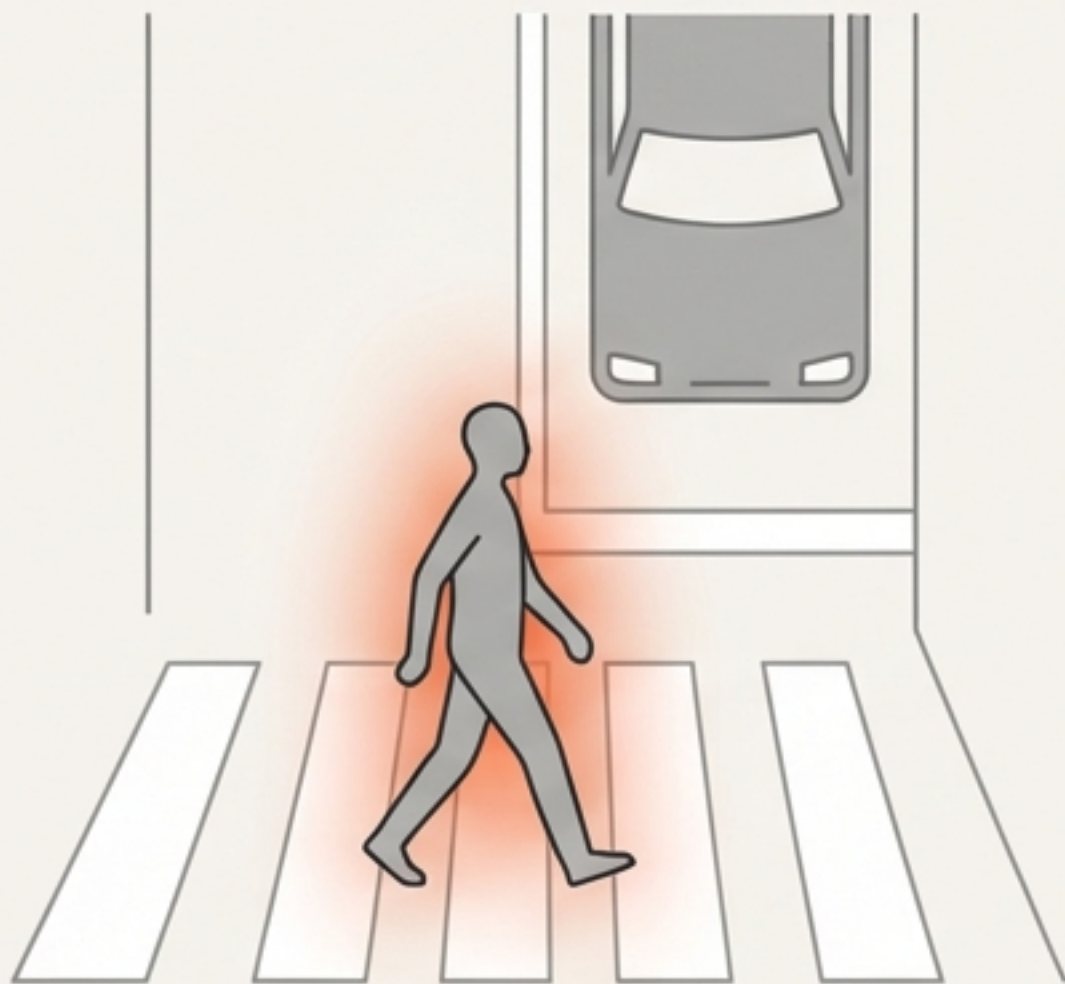


そのイライラの正体、暴きます。

不幸が人を「マウント」させる。
真の強さは「自尊心の自給自足」にある。

なぜ、あの人は「優位に立ちたがる」のだろうか？

日常で感じる、小さな棘のような違和感。例えば…



横断歩道を、わざとらしくゆっくり渡る人。



会議で、必要以上に相手を論破しようとする同僚。

私たちが陥りがちな「浅い」結論。

性格が悪いから？

自信過剰だから？

ただの嫌な奴だから？

…本当に、それだけだろうか？

不幸が、人を
マウンティング
に駆り立てる。

マウンティングの、悲しいメカニズム。

それは、傷ついた自尊心を回復するための、歪んだ防衛反応。



不満・自己肯定感の欠如

日常生活で価値を感じられず、心が満たされない状態。



→ 他者をコントロールすることによる力の錯覚

他人の時間を奪う、相手を言い負かすなど、他者を支配することで「自分には力がある」と錯覚する。

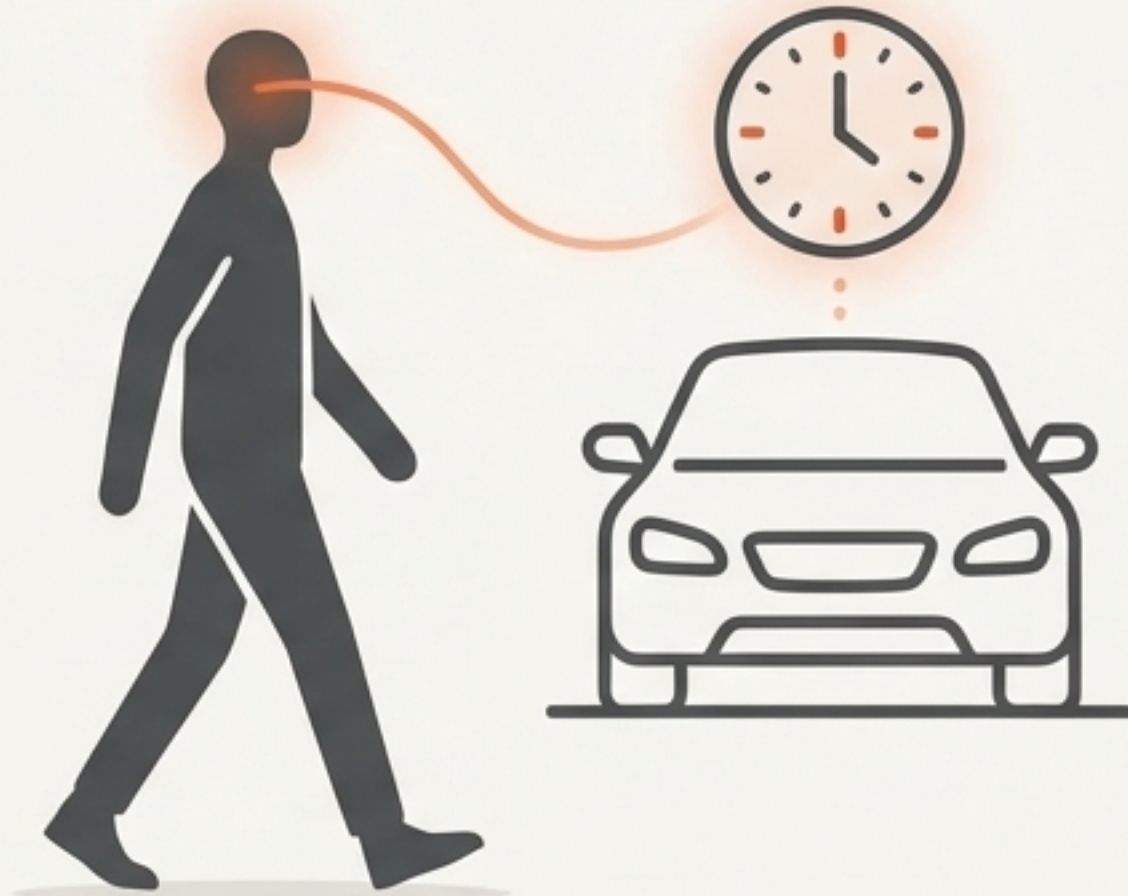


→ 一時的な自尊心の回復

踏み台にした相手の上に立つことで、ほんの一瞬だけ自尊心を取り戻したかのように感じる。

「他者を踏み台にして得た優越感は、一瞬の鎮痛剤にしかありません。」

ケーススタディ①：横断歩道での「意地悪」の正体



あの悠然とした歩みは、あなたへの攻撃ではない。それは、待たされている運転手の時間をコントロールすることで「自分は無力ではない」と確認する行為。

**目的は「ゆっくり歩くこと」ではない。
目的は「あなたの時間を支配し、優越感を得ること」にある。**

ケーススタディ②：コートとオフィスに潜む「心の隙」



バドミントンの「基礎打ち」は、本来は協力的な時間。
しかし、そこで相手を圧倒しようとするのは、
心のどこかに満たされない「隙」があるからかもしれない。



練習相手は「敵」ではない。



あなたの同僚も「敵」ではない。

警告信号

「誰かを打ち負かしたい」という衝動。

それは健全な成長意欲ではなく、
自分自身の「不幸感からの逃避」かもしれない。



視点を変える：それは「攻撃」ではない。

私たちはつい傲慢な人を見て「嫌な奴だ」と切り捨てがちだ。しかし、その行動の裏には、悲痛な叫びが隠されているのかもしれない。

**マウンティングは
「攻撃」ではない。**

**「誰か私を認めてくれ！」
という「心の叫び」だ。**

では、真の「強さ」とは何か？

真の強者は、自尊心の回復を他者に依存しない。

目指すべきは、
「自尊心の自給自足」。

マウントしたくなったら、自分に問うべき2つのこと。

Q 私は今、何かに対して不幸を感じていないか？



Q 自尊心を回復するために、他人を利用しようとしていないか？



この問いに立ち止まる勇気が、あなたを「幸せな強者」へと導く。

新しいマインドセットを、心に刻む。

機嫌は、自分で取る。

自尊心は、自分で育てる。

あなたの、はじめの一步。

難しいことは何もない。真の強さへの道は、日常の振る舞いから始まる。



明日から、横断歩道は軽やかに渡ろう。



基礎打ちは、思いやりを持って。

本当の勝者は、
戦わずして相手を尊重できる、**あなた**だ。

ご清聴ありがとうございました。

Source: PHOENIX愛知 Blog

