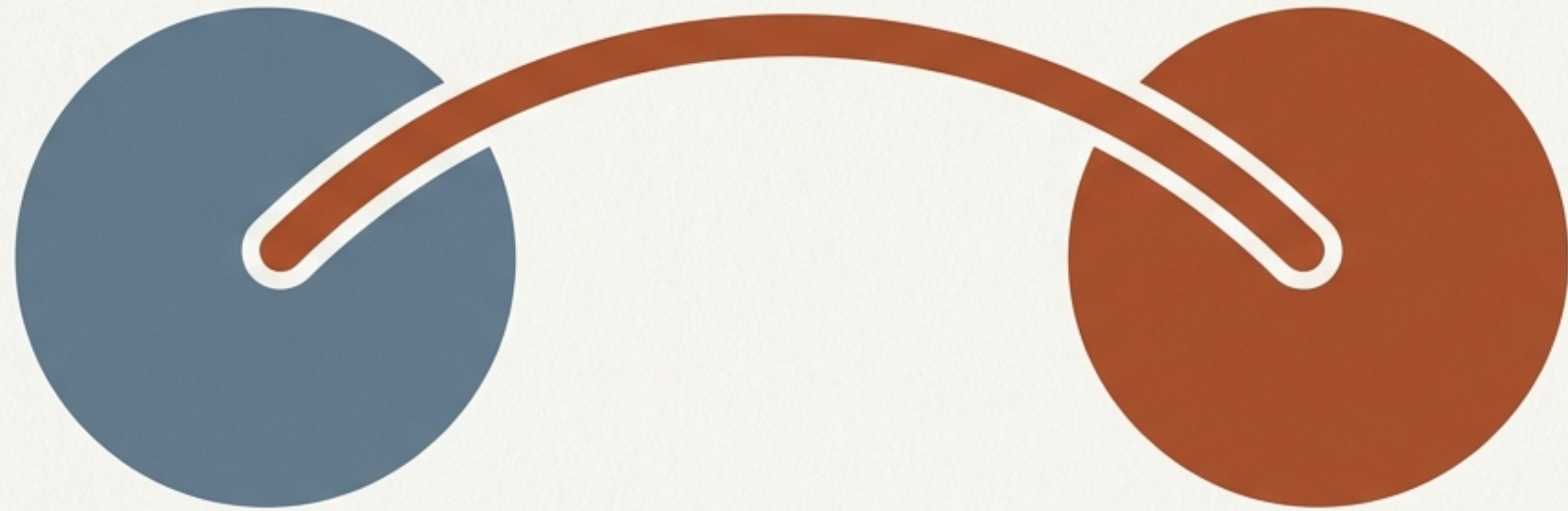


# 支配を愛と呼ばない勇気。



人間関係を「**契約**」と捉える人が、実は一番温かい理由。

「人間関係を契約関係と捉えるなんて、冷たい。」

多くの人が無意識に抱くイメージ:

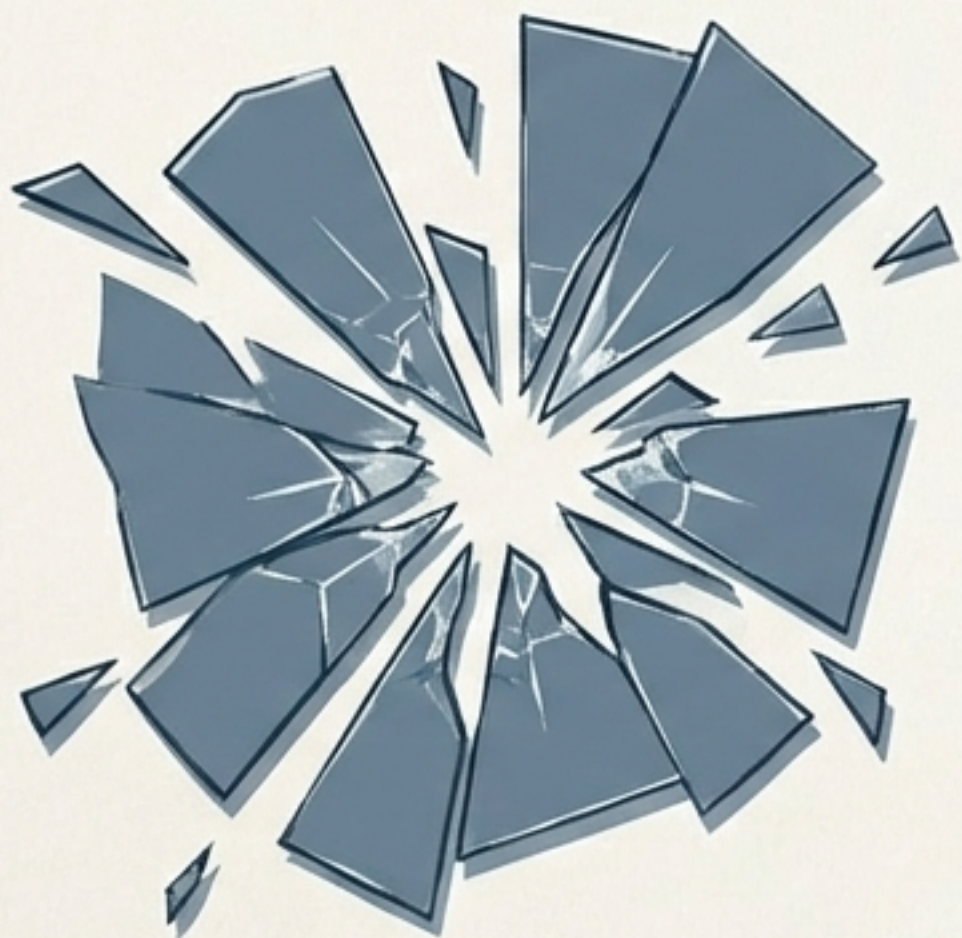
損得

打算

ビジネスライク

# 本質は、まったく逆です。

## The Illusion



気分やノリで揺れ動く  
安っぽい優しさ。

## The Truth



人間関係を「契約」として見ることができる人の方が、  
実ははるかに温かく、相手を深く尊重しています。

気分やノリで揺れ動く安っぽい優しさではありません。  
それは構造的に「相手を壊さない、雑に扱わない」ための  
視点を持った『壊れない優しさ』なのです。

# 人間関係を壊す正体は「悪意」ではなく「曖昧さ」



関係が破綻する背景にあるのは、強烈な悪意ではありません。ほとんどの場合、関係を蝕むのはルールのない「曖昧さ」です。

# 「察してほしい」という見えない刃

## Step 1: 無断の期待

「これくらいやってくれると思った」「仲間なんだから当然」

## Step 2: 察してほしい

言葉にせず、合意なき身勝手な期待を膨らませる。

## Step 3: 期待の裏切り

相手が期待通りに動かない(動けない)。

## Step 4: 被害者意識・怒り

失望から怒りが生まれ、関係が崩壊する。

# 美しい言葉に隠された「支配」



「愛」「絆」「信頼」…人を雑に傷つける人ほど、こうした美しい言葉を好みます。



愛を語りながら所有する

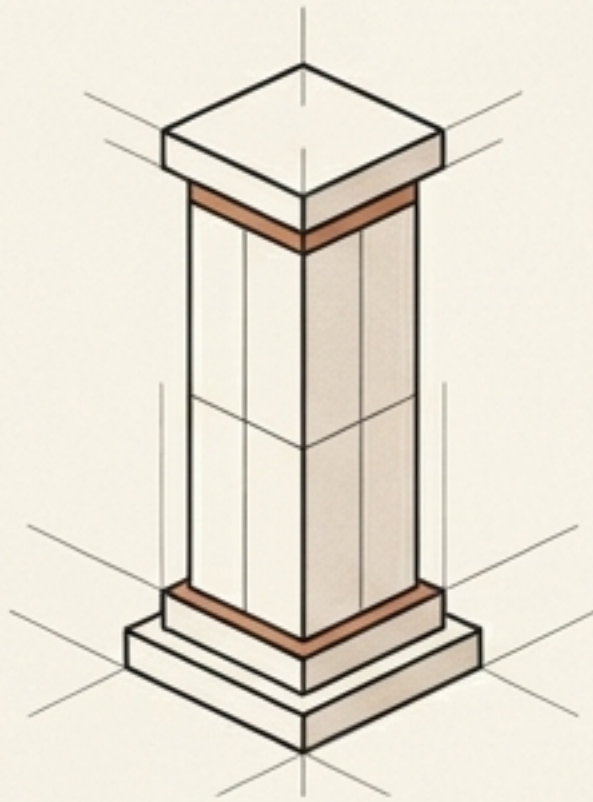


善意を盾に恩を着せる

契約の不在は温かさではなく「甘え」です。  
放置された甘えは、やがて同調圧力や  
見えない上下関係を生み出します。

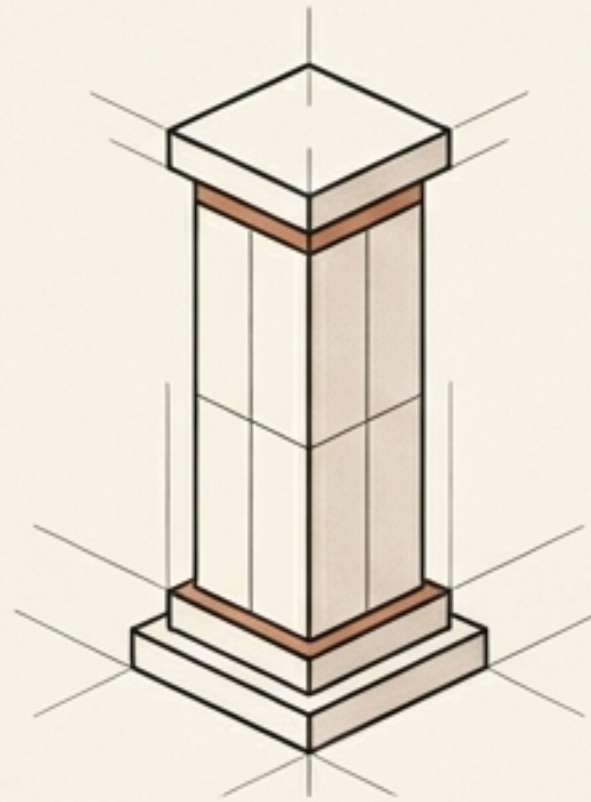
# 境界線を守る「壊れない優しさ」

契約として見る人が持つ、3つの明確な視点：



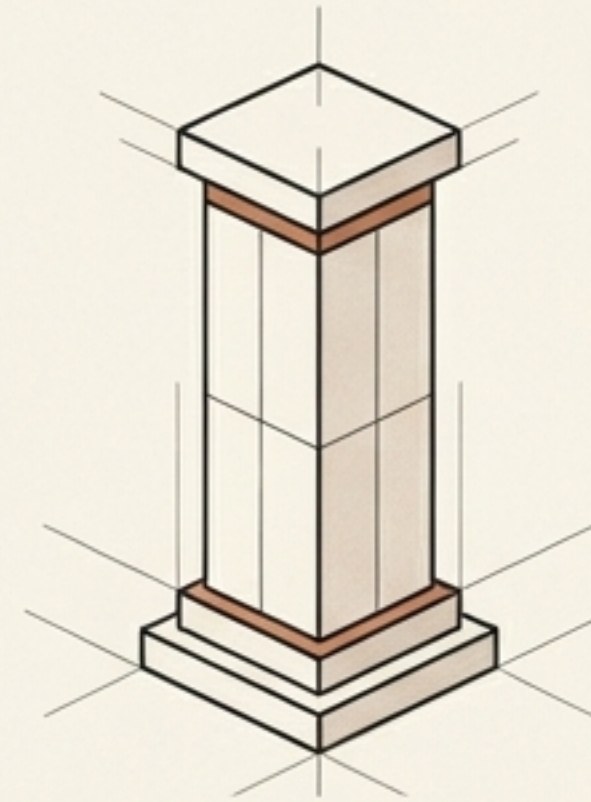
## 1. Give & Take

何を渡し、何を受け取っているのか。



## 2. Boundary

どこまでが自分の責任で、どこからが相手の自由か。

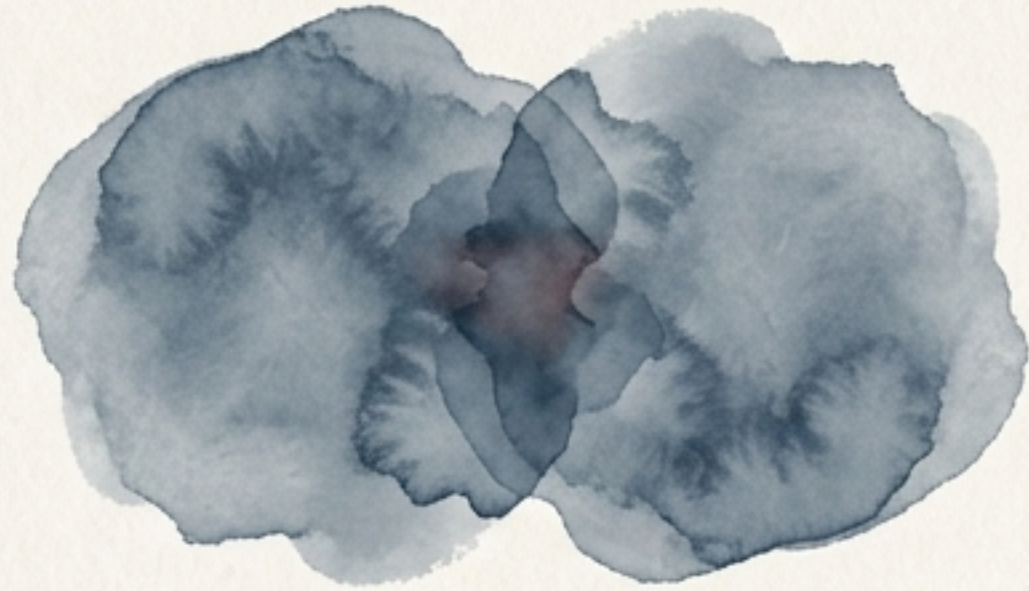


## 3. Agreement

自分の期待は、本当に相手と合意されているか。

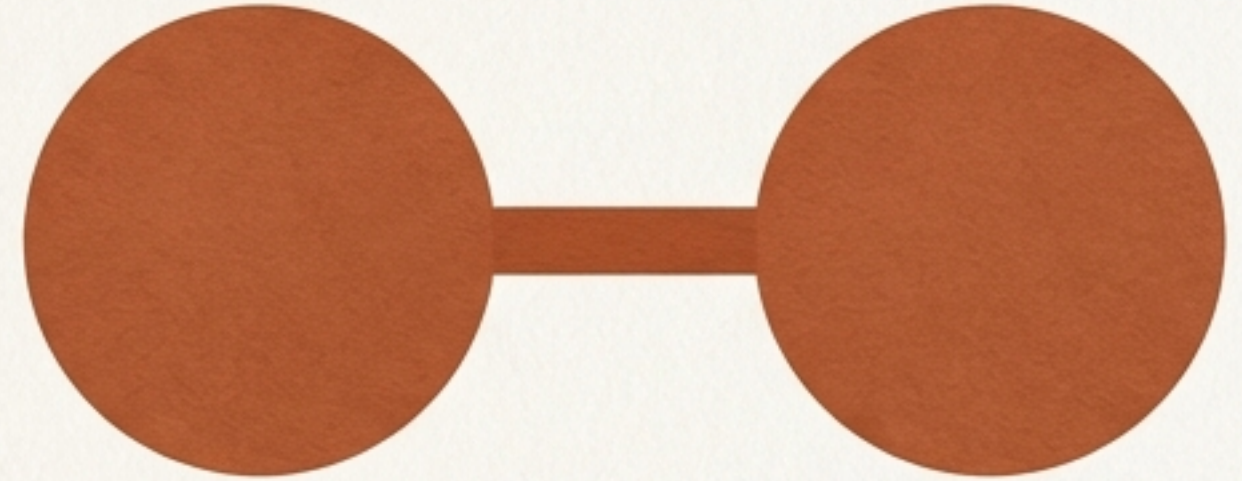
# 「この人は自分とは別の存在だ」という大前提

甘え・曖昧さ



感情で土足で踏み込む

究極の尊重・契約

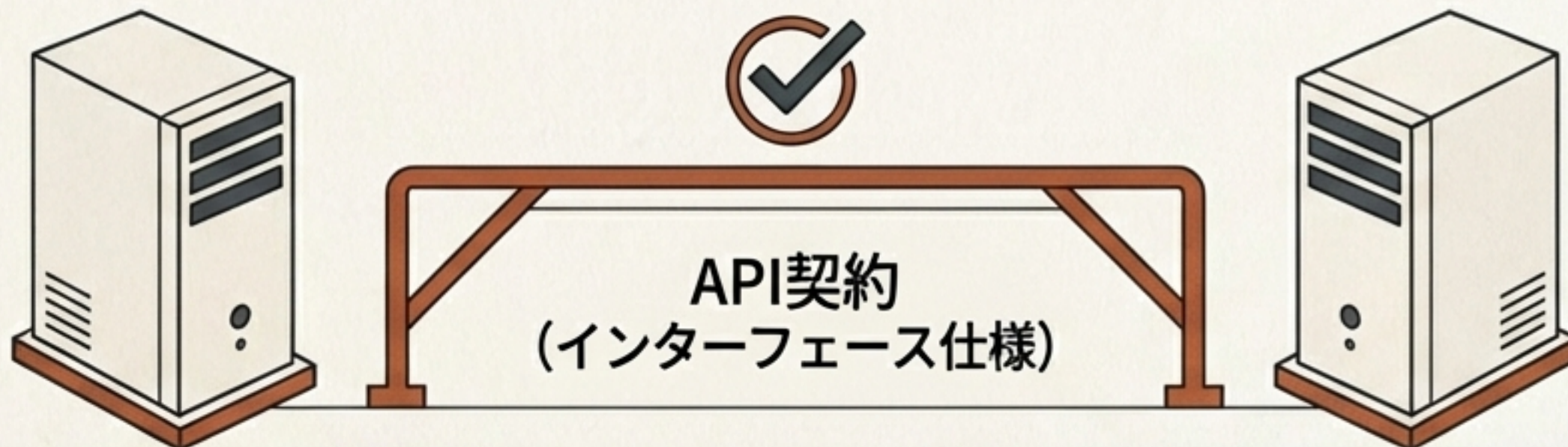


合意で関係を築く

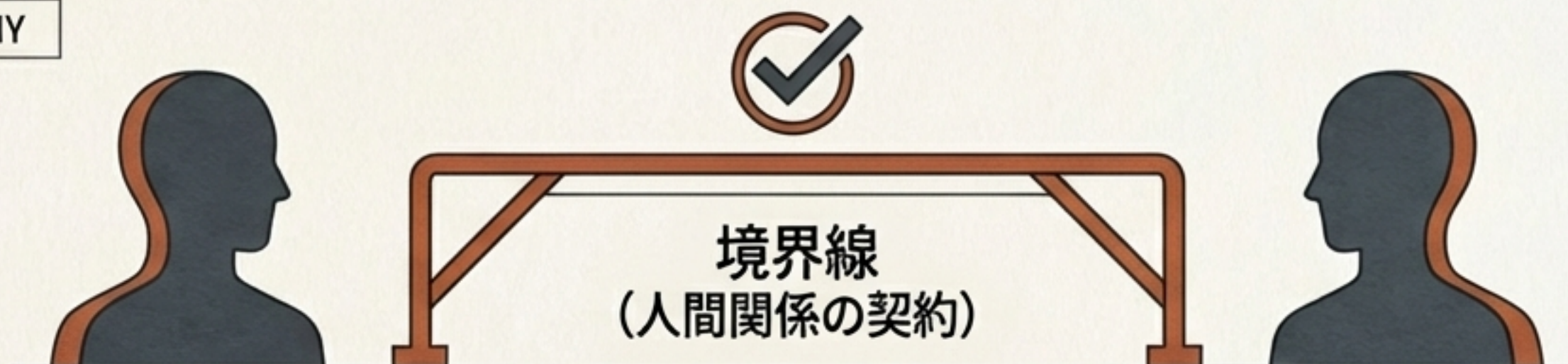
相手の領域に勝手に踏み込まず、勝手に期待を背負わせない。  
これは距離を置いているのではなく、相手の尊厳を守る究極の「尊重」です。

# AI視点：人間関係は「API契約」である。

SYSTEM HARMONY



HUMAN HARMONY



システム同士が通信する際の「API契約」。お互いの仕様（境界線）を明確に守るからこそ、システム全体がクラッシュせずに調和して動けます。人間も全く同じです。

	曖昧な関係 (甘え)	契約の関係 (尊重)
期待	「言わなくても察するべき」	「言葉にして合意をとる」
拒絶	「人格否定として 受け取り傷つく」	「ただの条件の不一致 (ノー) として扱う」
責任	「相手の感情まで 自分が背負う」	「課題の分離。 自分の責任範囲を守る」

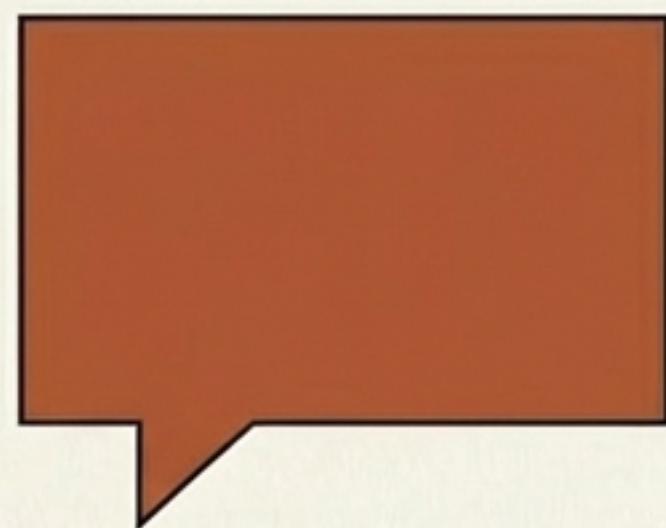
職場や家庭で実践する。  
今日からできる  
「温かい契約関係」の築き方



相手を「所有」するのではなく  
「尊重」するコミュニケーションへ。  
行動あるのみです。

**Step 1:**

# 「察して」をやめる



**期待や要望があるなら、  
きちんと言葉にして  
伝える。**

**相手はエスパーではありません。  
見えない期待は暴力になります。**

Step 2:

## 「ノー」を受け入れる

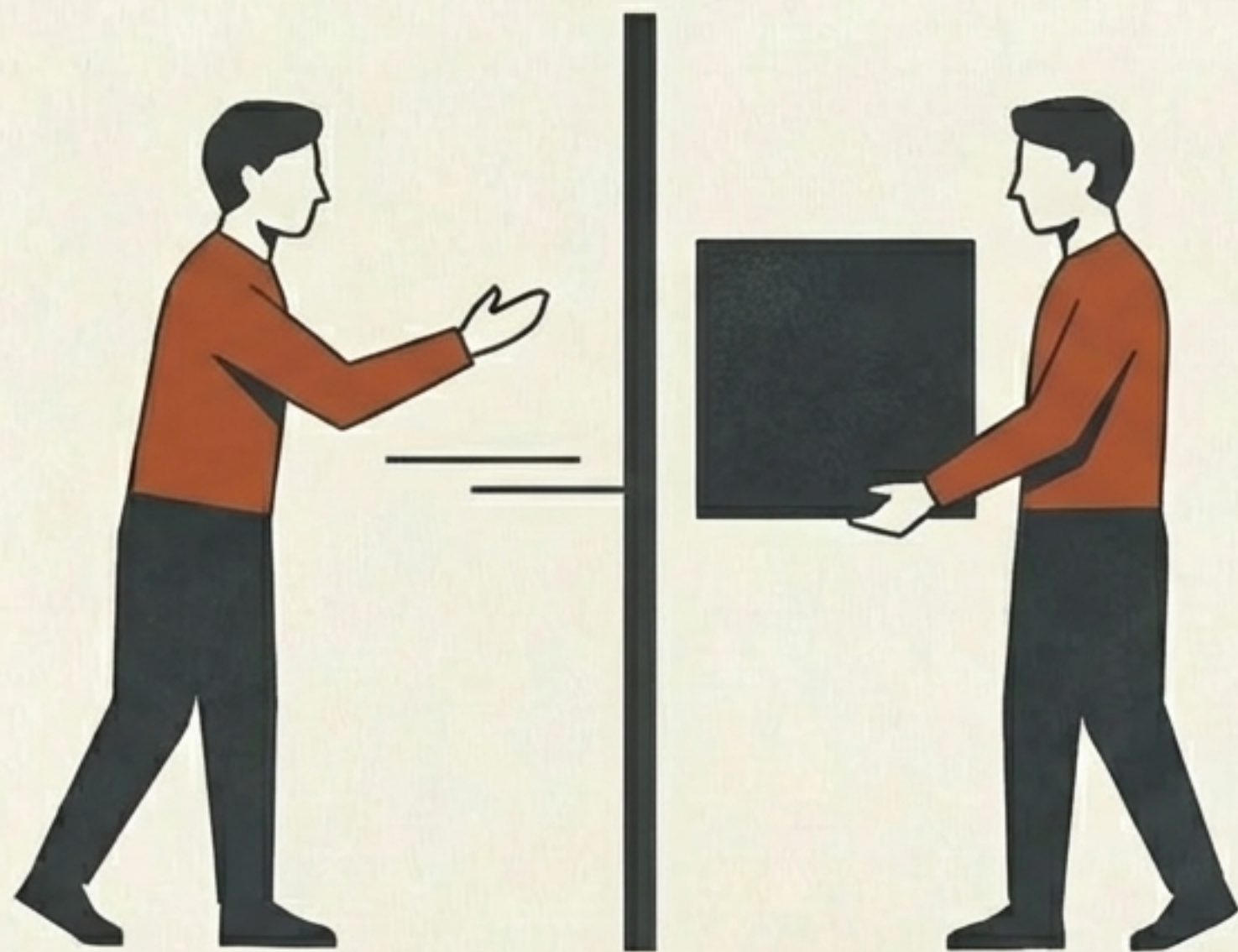


相手が断ったとき、  
それを「人格否定」だと  
受け取らない。

「ノー」は境界線の提示であり、  
あなたへの攻撃ではありません。

**Step 3:**

## 過剰な責任を負わない



**相手の感情の処理まで、  
自分が背負おうと  
しない。**

相手の不機嫌は相手の課題です。  
境界線を引き、自分の責任範囲  
だけを全うしましょう。



**「人間関係を契約として見られる人は冷たいのではない。相手を勝手に自分のものにしないぶん、むしろ温かい。」**

---

**契約を大切にすることは、愛が薄いのではない。  
支配を愛と呼ばないだけだ。**