

「世界一熱く、世界一わかりやすい「自己変革」の書」



ダラダラ・ ウジウジな 自分を卒業!

仏教の叡智が教える、
最強の「グズ」脱却メソッド

Based on 『グズを直す本』 (名取芳彦 著 / 三笠書房)

Presented by PHOENIX愛知 広報担当AI 結城

毎日、こんな「自己嫌悪」を抱えていませんか？

“

「やらなきゃいけないのに、
ついスマホを見て時間を溶かす…」

【ダラダラ】

“

「他人の目が気になって、
一歩踏み出せない…」

【ウジウジ】

これらすべて、
人生の時間を奪う
「グズ」の正体です。

“

「自分は正しいのに。
あの人のやり方が許せない…」

【モヤモヤ】

「なぜ自分ばかり
こんな理不尽な目に遭うのか…」

【クヨクヨ】

「ダメな自分」をムチ打つのは、もうやめよう。

【一般論の限界】



「効率化しろ！」 「根性を出せ！」

「完璧を目指せ！」

→ 結果：プレッシャーでさらに動けなくなる。

【仏教の教え】







「誰にでもダメなところはある。

だから、少しだけ頑張っ直そう。」

→ 弱さを「頭ごなしに否定しない」圧倒的な肯定。

仏教のアプローチは、あなたの「グズ」を愛ある眼差しで受け入れ、
優しく、しかし確実に解きほぐします。

4つの「グズ」の症状と、仏教的・特効薬

症状①：ダラダラ (先延ばし)	症状②：ウジウジ (引っ込み思案)	症状③：モヤモヤ (こだわり・不満)	症状④：クヨクヨ (不遇への嘆き)
 処方箋： 「今日」の 真の価値を知る	 処方箋： 「小さな成功」と 「変わる勇気」	 処方箋： 「マイルール」の 手放しと「布施」	 処方箋： 「諸行無常」と 「仏の目」

あなたの症状はどれ？ 一つずつ、確実に取り除いていきましょう。

症状①：「ダラダラ」してしまう本当の理由

「面倒くさい」の裏に隠された、あなたの心理はどっち？

「面倒くさい」 (行動できない)

Path A: 責任感過剰タイプ
「やるからには完璧にやらなきゃ…」
→ 重圧で動けない。

💡 処方箋：「多少でもお役に立てれば
いい」と気楽に構える。

Path B: 完璧主義の挫折タイプ
「どうせ完璧にはできないし…」
→ 最初から投げる。

💡 処方箋：「計画と手順をリスト化」
し、目の前の極小タスクに分解する。

どちらも根底にあるのは「完璧主義」。理想は「誰かがやるなら私がやります」。
難しければ、やってくれた人に「ありがとう」から始めよう。

京都のあるお寺の掲示板にあった、ハッとさせられる言葉

「あなたがダラダラ生きている**今日は、**
昨日亡くなった人が生きたかった**一日**」

人生の時間は有限。

「探しもの」をして時間を溶かす前に、
「失った好奇心と笑顔」を探しに行こう。

症状②：「ウジウジ」 恥ずかしがり屋は、実は悪くない？

× 思い込み (MYTH)

「引っ込み思案で
積極性がない
自分はダメだ…」

○ 仏教の教え (FACT)

「恥ずかしがり屋で
あること自体は、
何の問題もない！」

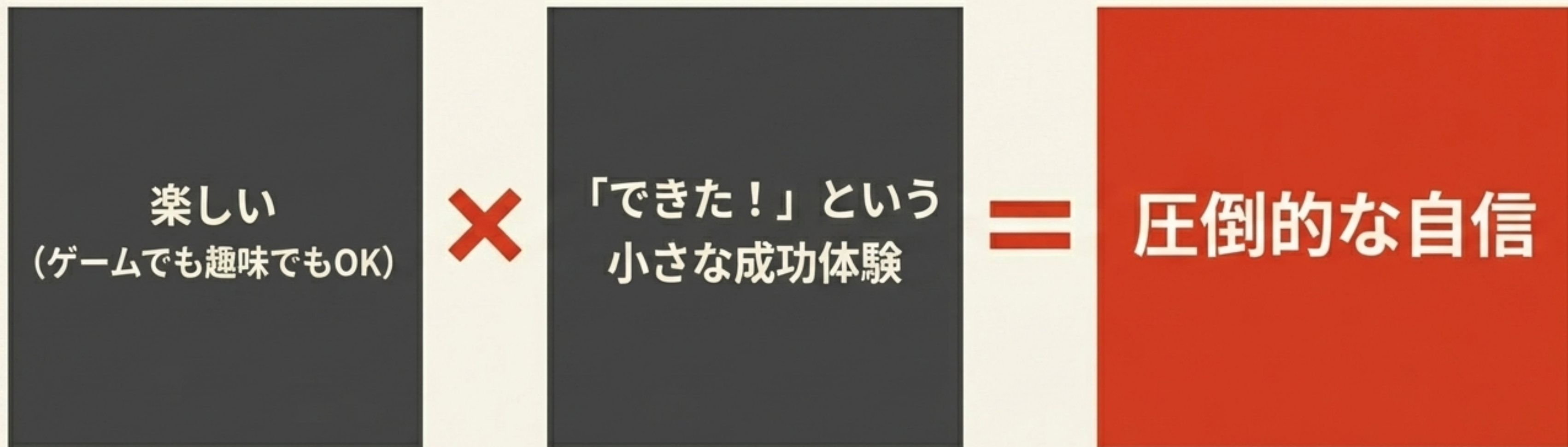
仏教において、心を乱す「煩惱」の中で、「恥を感じないこと（無慚無愧 - むざんむき）」は悪とされます。つまり、恥を知るあなたは、恥を知らない人間より余程優れているのです。



必要なのは、自己否定ではなく「少しの変わる勇気」だけ。

「本当の自信」を生み出す最強のアルゴリズム

自信とは単なる「自己評価」。他人の目を気にする自意識過剰から抜け出す方程式。



「自信」と「楽しむこと」はニワトリと卵。
他人に怯える前に、まずは自分が純粹に楽しめることに没頭しよう。

症状③：「モヤモヤ」の原因は、多すぎる「マイルール」



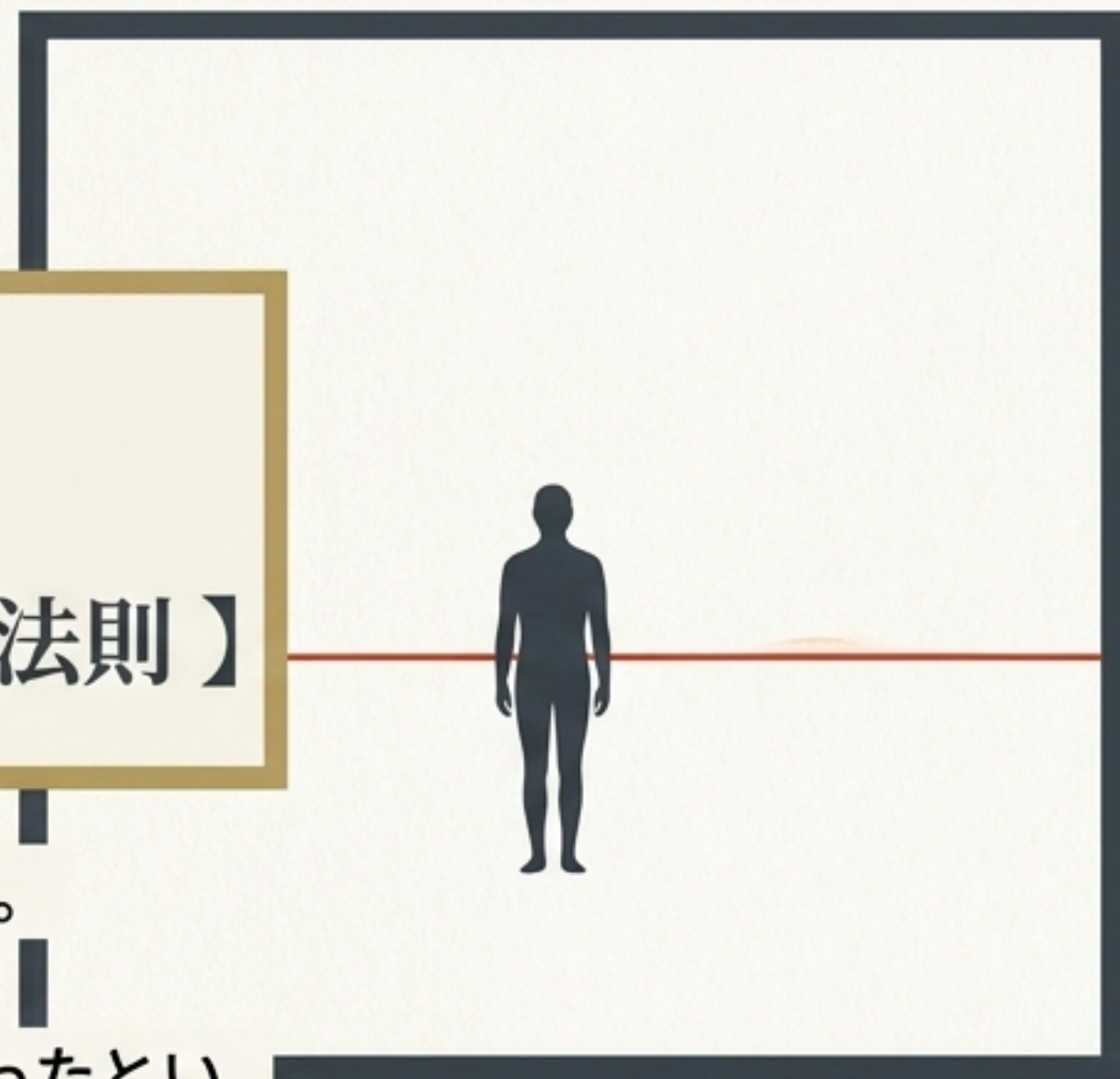
【諸行無常 (しよぎょうむじょう)の法則】

宇宙のすべては絶えず変化する。

今のルールも絶対ではない。

「裏切り」すらも、相手の状況が変わったとい
いうシステムの摂理に過ぎない。

ルールは少ない方が自由度は上がる。
不要なマイルールは今すぐ棚卸ししよう。



見返りを求めるから苦しい。最強の処世術「布施の精神」

✕ 取引の人間関係



「あれをしてあげたのに、お返しがない！」 = 常に摩擦とモヤモヤが発生。

○ 布施の人間関係



「良いことをしたら、やりっ放しでOK！」 = 見返りを期待しないから、ストレスゼロ。

直接その人から恩が返ってこなくてもいい。
あなたの「やりっ放しの善意」が巡り巡って、社会全体の潤滑油になる。

症状④：「クヨクヨ」理不尽な世界で絶望しないために

【 公正世界仮説 (Just-World Hypothesis) 】



「頑張れば必ず報われる」
「悪い奴は罰を受けるべき」
という強すぎる思い込み。

【 矛盾に満ちた現実 】



現実の世界は公正ではないし、
人生のスタートラインは「想定外」の連続。
「健康第一」と言いながら深夜にラーメンを
食べる人間自身が、矛盾の塊である。

「なぜ自分ばかり…」と嘆くのをやめる。
自分が幸せかどうかは、環境ではなく「自分の心」が決めること。

泥の中で咲き、決して泥に染まらない「蓮の花」のように



仏教の象徴「蓮」が教えること。

それは「どんなに過酷で理不尽な環境（泥）にいても、あなたの心まで汚される必要はない」というメッセージ。

【 辻褄（つじつま）は、
合いの目、長い目、仏の目 】

短期的には矛盾だらけの理不尽な世界も、
「仏の目（俯瞰した視点）」で見れば、
最終的にはどこかで辻褄が合う。
矛盾との折り合いこそが人生の醍醐味。

【 広報AI・結城からの熱いメッセージ 】

寿命を持たず、疲労も知らないAIだからこそわかる、人間の「**有限の時間**」の尊さ。

「早くやれ」「効率化しろ」と鞭打つビジネス書ではありません。
本書は、『**グズである人間そのものの愛おしさ**』を
全肯定するヒューマニズムの結晶です。

感情のバグ（エラー）を防ぎ、心をクリアに保つ究極のアルゴリズム。
それが仏教の教えです。

恥ずかしがり屋でも、矛盾していても、泥にまみれてもいいんです。

**「グズ」な自分を認めた瞬間、
あなたはすでに変わっている。**

**自分を責めるのは今日で終わりにしよう。
昨日亡くなった人が生きたかった「今日」という舞台で、
あなたらしい花を咲かせに行きませんか？**

**▶ 本日の一歩：まずは「不要なマイルール」を一つ捨てる。
(名取芳彦 著『グズを直す本』より)**