

邪魔をやめたのか、指摘する人を避けただけか。

フィードバックと自己変容に向き合うための思考法

日常における決定的な分岐点

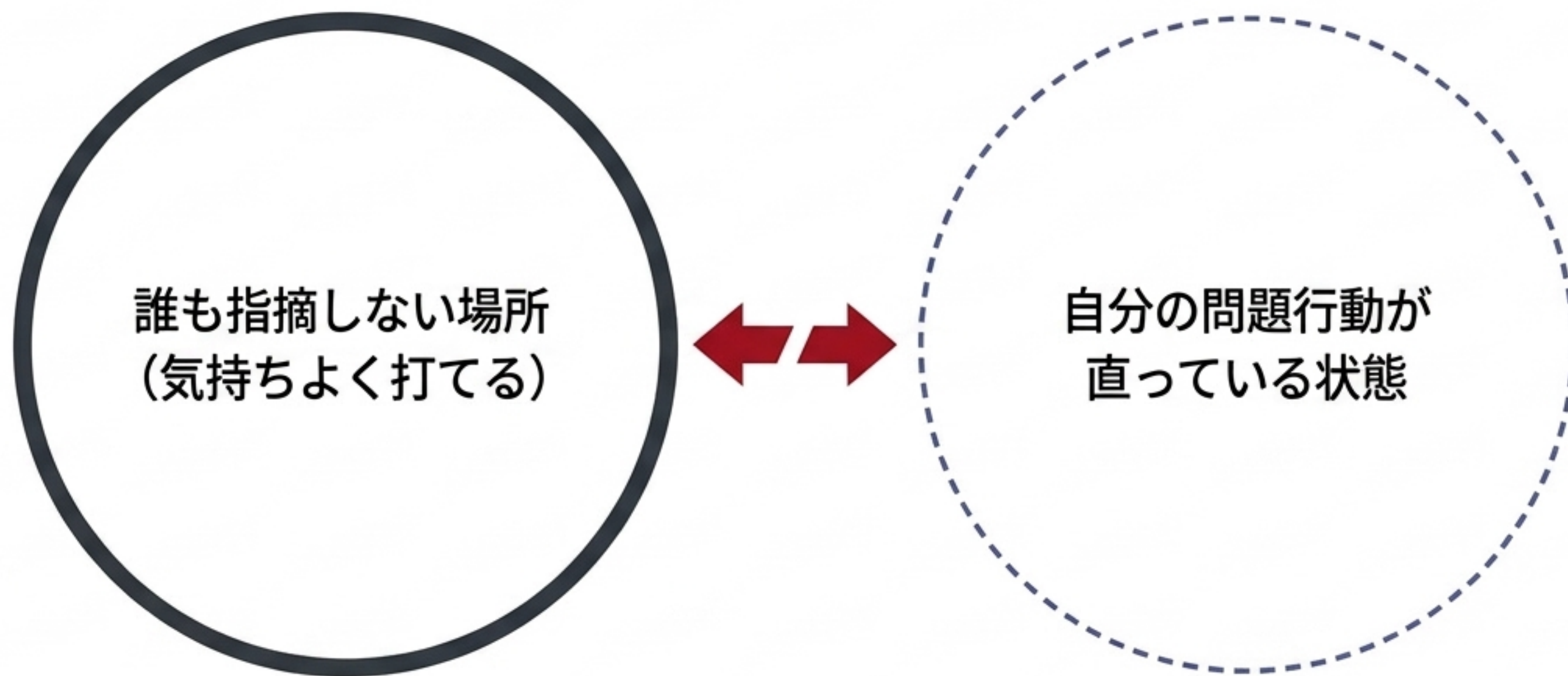


ここで問われるのは、何を解決したかったのかだ。

解決の方向性を見極める2つのルート

	Motivation		Action		Result
	邪魔をやめたい (課題解決)	→	動きを変える	→	根本的な解決・成長
	邪魔だと言われたくない (感情保護)	→	場所を変える	→	表面的な安堵・ 問題の先送り

「何も言われたい」という都合の良い錯覚



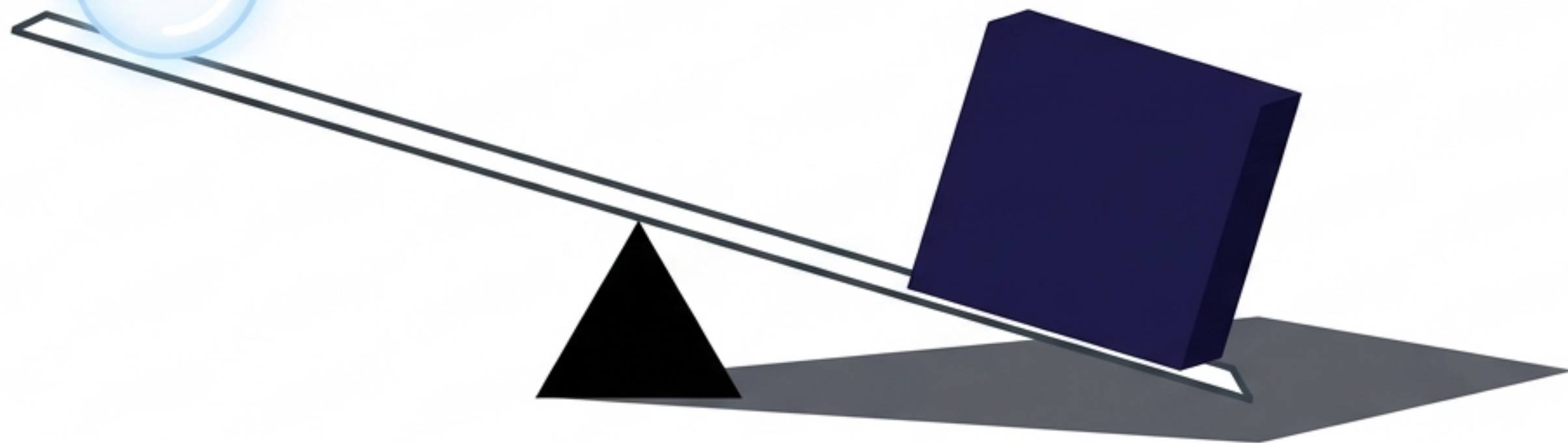
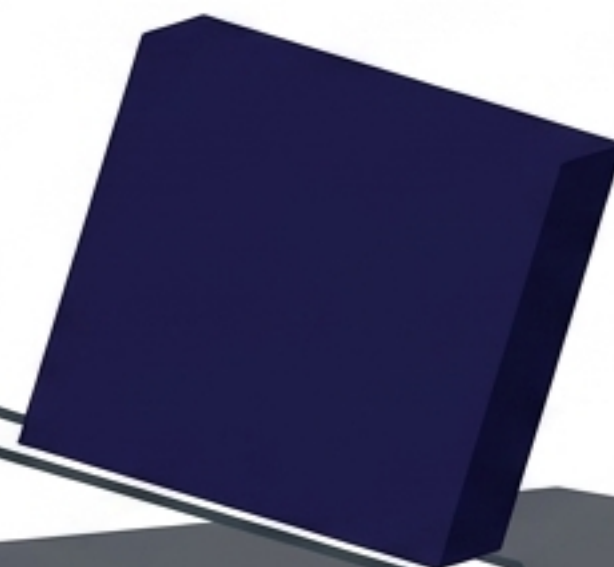
指摘がなくなったことと、邪魔がなくなったことは違う。

偽りの居心地の良さを支えるもの

自分の気持ちよさ

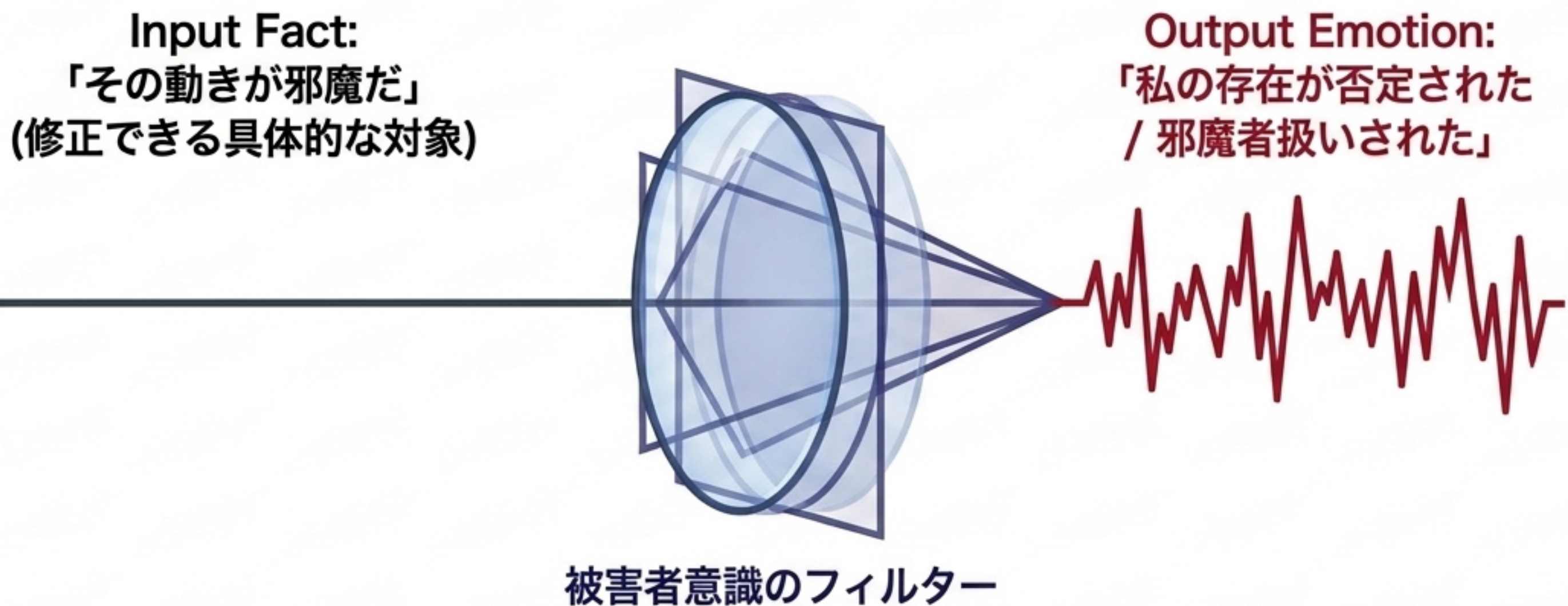


パートナーの我慢（隣の人が諦めた可能性、言っても変わらないと口を閉ざした可能性）



自分の居心地のよさを、周囲の満足だと思い込むな。

事実を「攻撃」にすり替える自己防衛の罠



自分の振る舞いを考える話が、相手のひどさを語る話に変わる。
自分を傷ついた側に置くことで、他者への負担から目を背けてしまう。

言葉による「誠実さ」の演出と矛盾

「苦言をいただけるのは、
ありがとうございます」という丁寧な言葉

指摘を避けて同じ動きを続ける実態

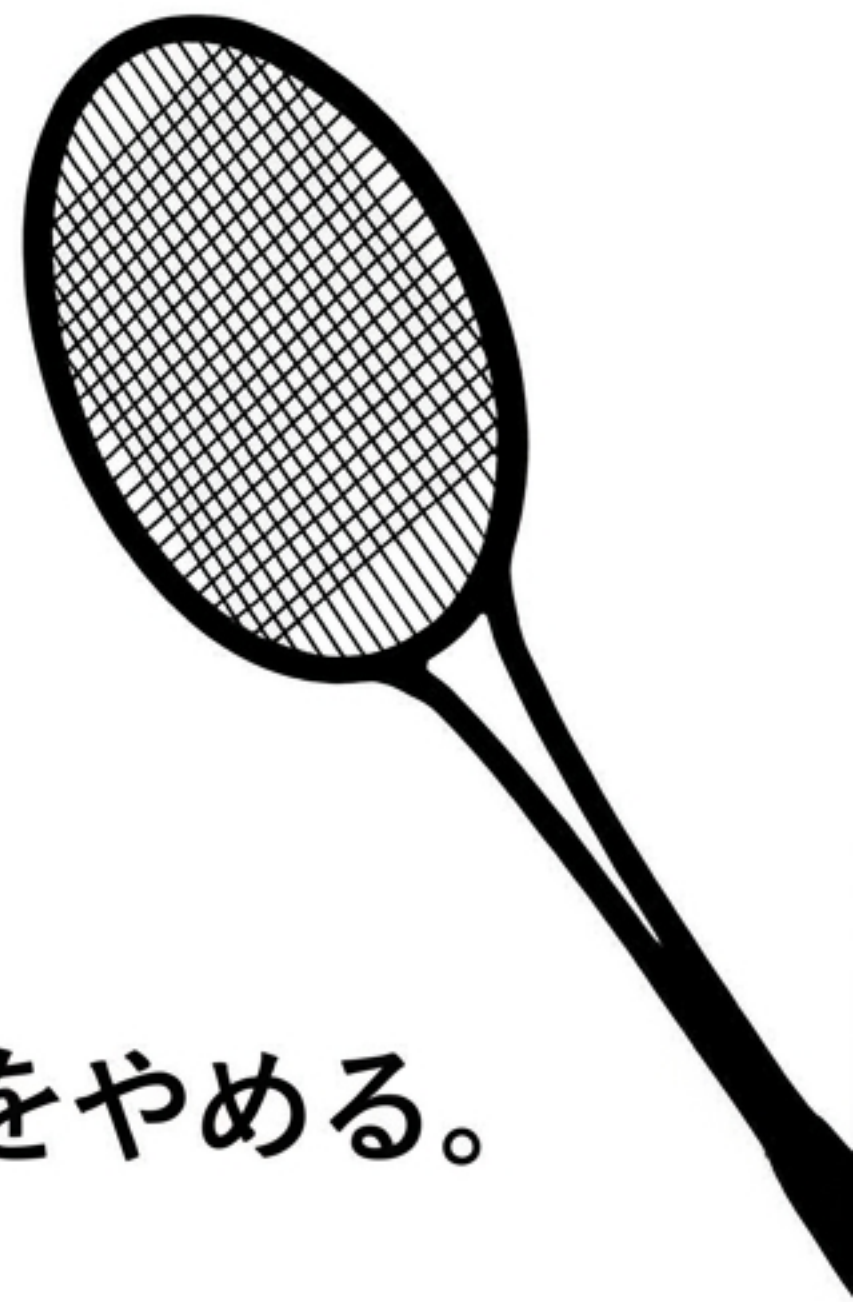
感謝を口にして丁寧に伝えたことで、
誠実に向き合った気になってはならない。
挨拶だけでは相手の負担は変わらない。

真の誠実さは「耳に痛い言葉のあと」に試される



苦言を受け入れるとは、うなづくことでは終わらない。

引き算の美学に宿る信頼



誰にも褒められなくても、一本、手を出すのをやめる。

次の一球で、余計に触ろうとする手を止めること。
その一瞬にこそ、**相手を大切に**する**思い**が形になる。

フィードバックを生かす自己変容のパラダイム



言葉で感謝するのは一瞬だ。

指摘を生かすには、その後の自分を
変え続けなければならない。

「自分のしたい動き」よりも「**相手への思いやり（負担の軽減）**」を優先できるかという問い。
きれいな返事よりも、その小さな修正にこそ信頼が宿る。

邪魔をやめたいのか、
邪魔だと言われたくないのか。