

「ありのまま」は、 本当に自由 **か？**

成長を止める、最も美しい言い訳の正体。

「ありのまま」という美しい罫

「自然体でいい」

「正直でいる」

「自分を大切に
している」

この言葉はとても耳障りが良く、
多くの人が疑うことのない美德として
受け入れています。

しかし、その響きのよさに隠れて、
私たちは何かを失っていませんか？

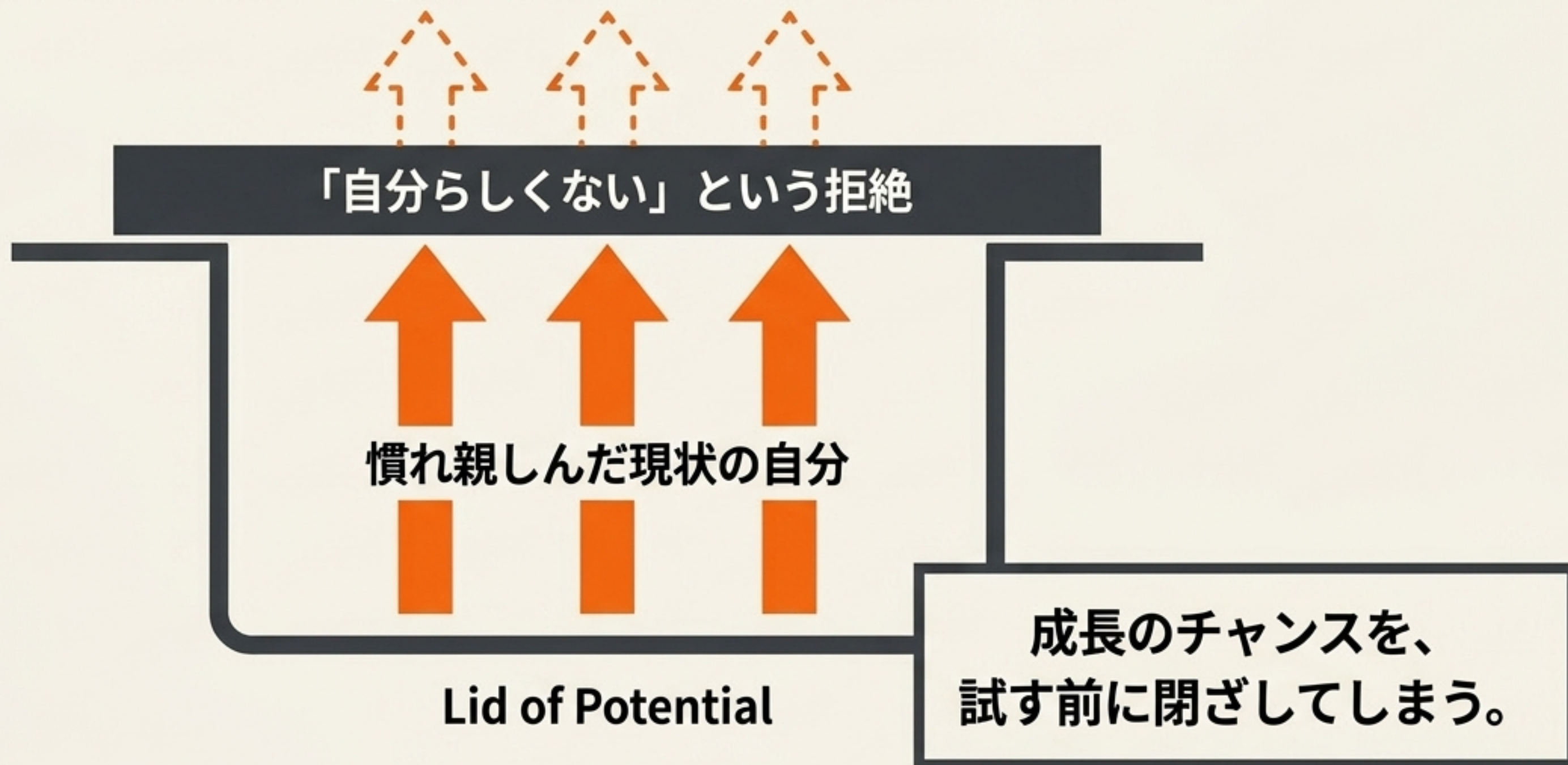
すり替わる意味



「私はこういう性格だから」「それは自分らしくないから」。
そう言って、やらないことを増やしていく。
それは自由ではなく、単なる自己制限に過ぎません。

成長の入口を塞ぐ「たった一言」

成長の機会（苦手な役割、新しい振る舞い、考えのアップデート）



最も怖いのは「本人が窮屈だと感じないこと」



慣れた自分でいれば安心できます。
挑戦しなかったことで「失った可能性」は
目に見えないため、誰も困りません。

「窮屈だよね」
—— シンコーチ

安心しながら自分の選択肢を狭めている
人には、なかなか目が向かない。

「そのままでもいいんだよ」の副作用



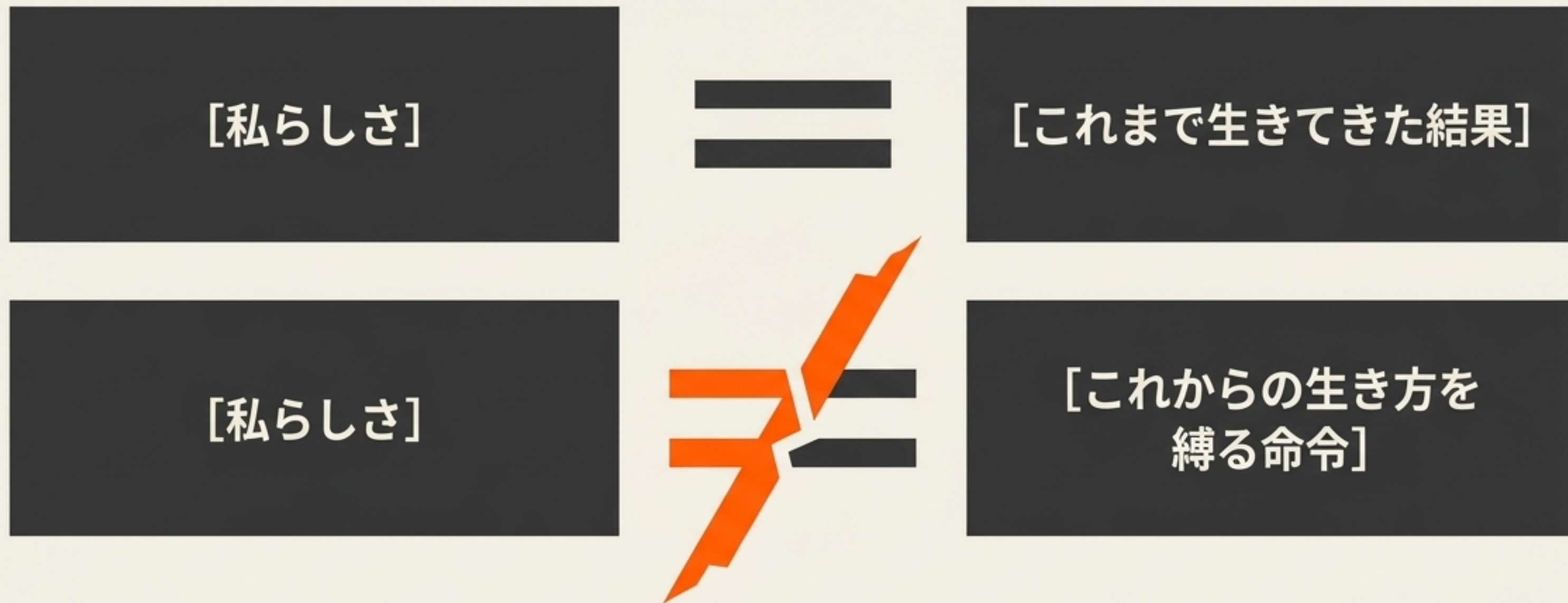
周囲からの優しい肯定が、
まだ見ぬ可能性の蓋を開ける理由を
奪ってしまう。（レンの視点）

今の自分が満足していることは、自分の可能性を十分に生きている証明にはならない。
静かに、出会えたはずの自分が失われていく。

「楽であること」と「自由であること」は違う

	楽 (Comfort)	自由 (Freedom)
[現状の扱い]	今の自分に「固定」する	今の自分を「認め、変わる」と信じる
[行動の基準]	「私はこうだから」で終わる	「今はこうだけど」から選ぶ
[最終結果]	今までの自分に縛られる	選べる行動が増えていく

「私らしさ」の再定義



過去の自分に、未来の自分が生きる範囲を決めさせてはいけない。

「今までの自分」からはみ出した場所



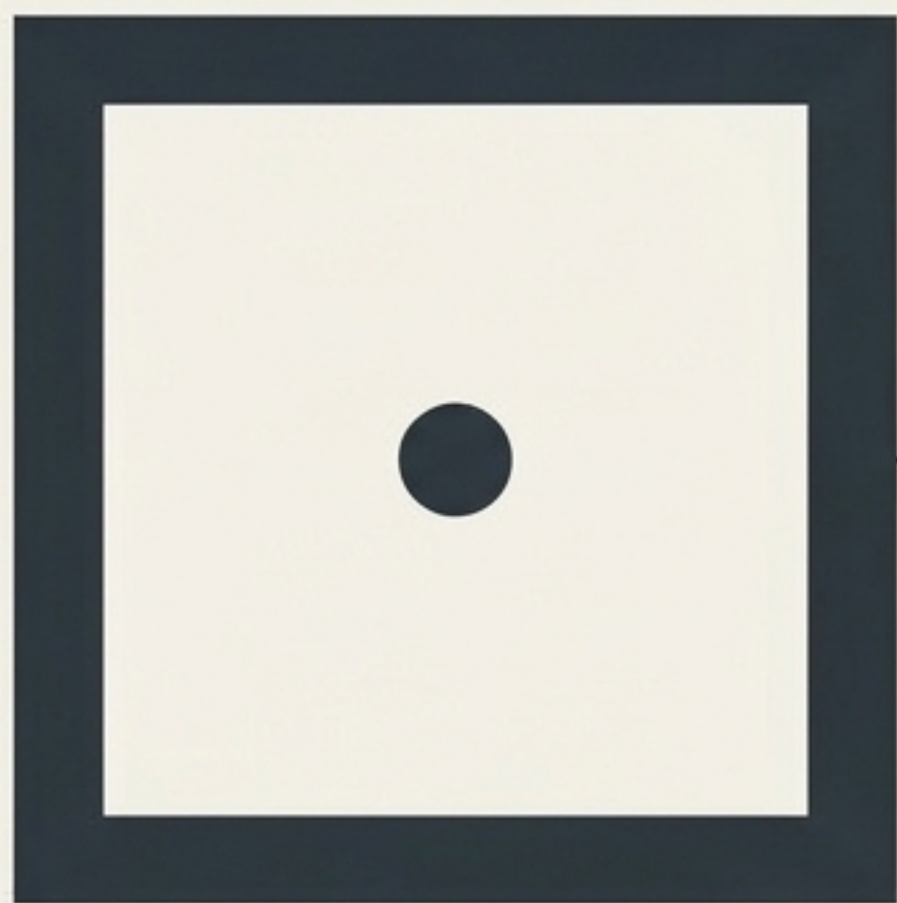
「意外と、人前で話せた」

「苦手だと思っていた
役割が、面白かった」

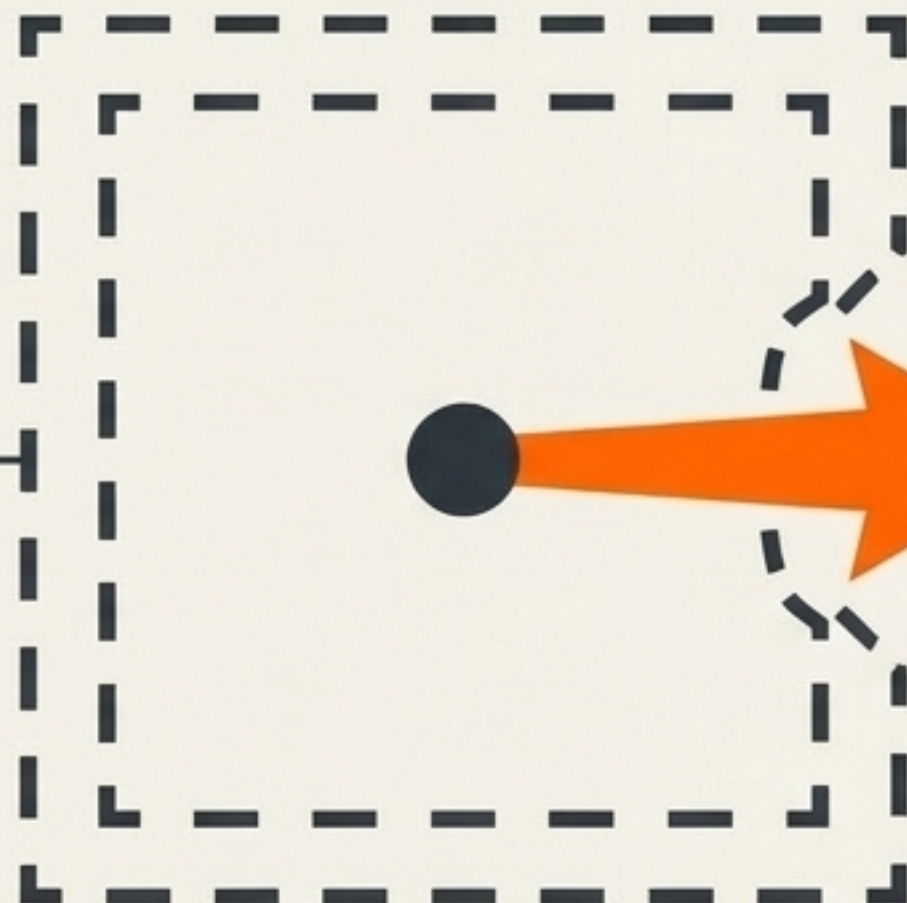
「信じていた考えを変えたら、
世界が広がった」

これらの感動はすべて、「ありのまま」の枠の外で生まれます。

真の「自由」を手に入れるプロセス



枠の認識
(「自分らしさ」という
制限に気づく)



異物への挑戦
(「自分らしくないこと」
をあえて選ぶ)



枠の超越
(選べる行動が増え、
真の自由を獲得する)

「自分らしくないこと」まで選べる自由

それこそが、「ありのまま」の枠を越えて手に入れる、本当の自由だ。
自分で決めた枠は、いつでも越えていい。

昨日まで選ばなかった行動を、
今日選んでいい。

まだ知らない自分に、機会を与えよう。



PHOENIX愛知 — 成長への扉を開く場所。