信頼関係を築けない人ほど、相性のせいにする。

なぜ私たちは「合わない」という言葉に逃げるのか？

Insights from PHOENIX Aichi / Coach Ren

Gemini Notebook

私たちは、人間関係の問題を
便利な言葉で片づけている。

「あの人とは相性が悪い」

「価値観が合わない」

「自分を理解してくれる人と
付き合いたい」

しかし、それは本当に
「相性」の問題なのだろうか？

Gemini Notebook

相性のよさと、信頼関係は、全く別の次元にある。

「相性」

もちろん、相性はある。
しかし、信頼は「気が合う」
から生まれるのではない。

「信頼」

信頼関係とは、
気の合う相手から与えられ
ご褒美ではない。

Gemini Notebook

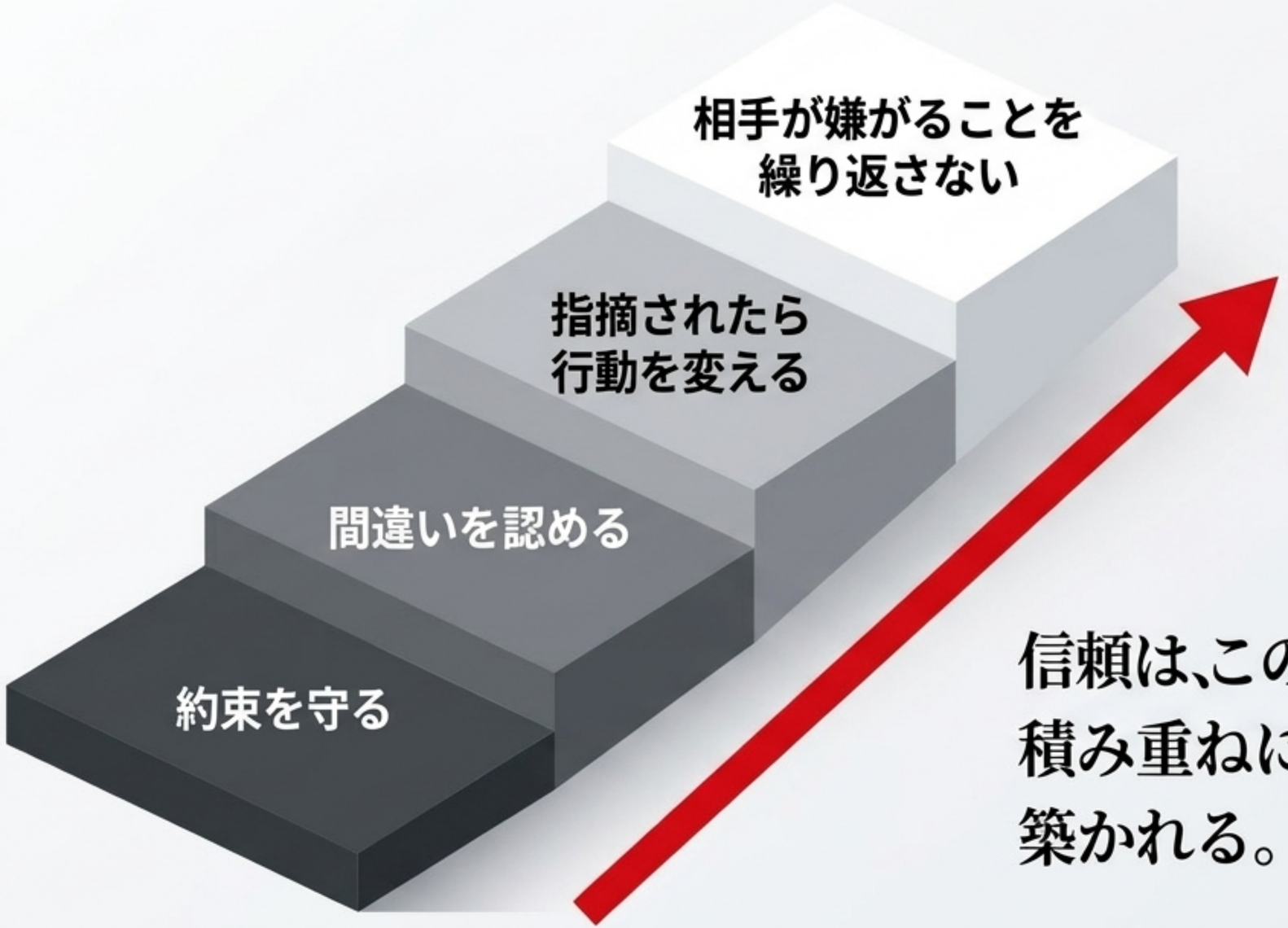
「相性」は与えられるもの。「信頼」は築き上げるもの。

	相性	信頼
性質	気分や感覚の領域	行動と実績の領域
関係が壊れた時	うまくいかない理由を相手に求める	自分の行動を振り返る
次の関係	同じ問題を繰り返す	成長し、関係を改善できる

信頼できる相手を探す前に、自分が信頼される人間になろうとしているか。

Gemini Notebook

信頼関係を構成する4つの「積み重ね」

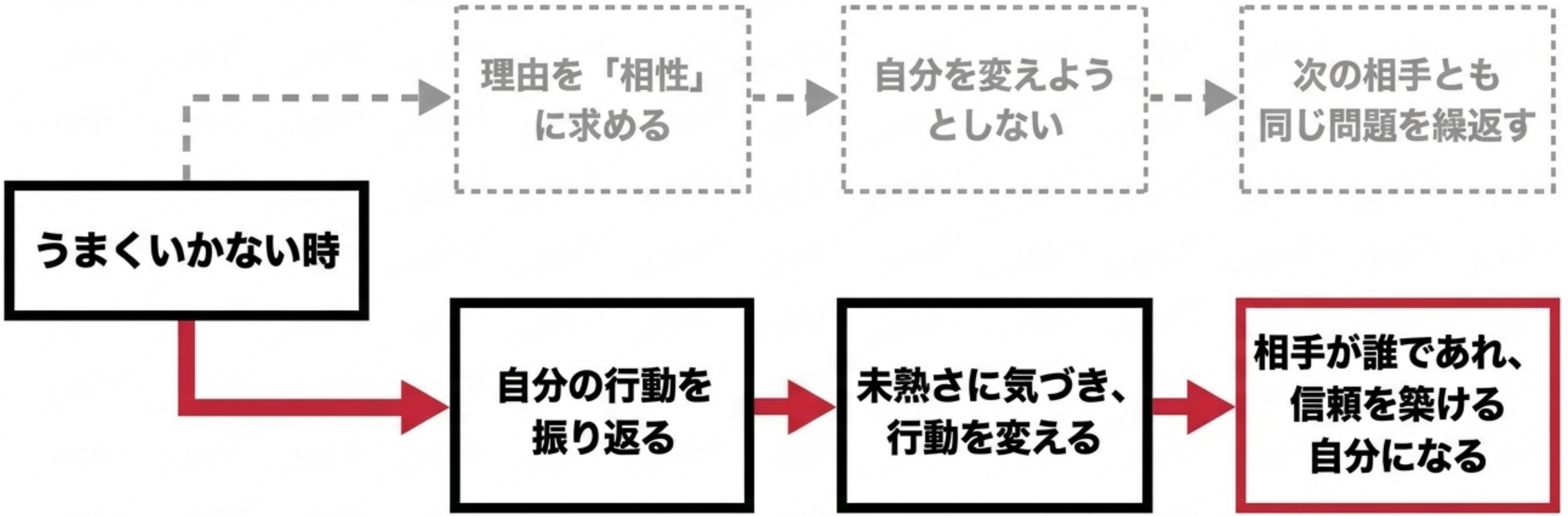


信頼は、この地道な行動の
積み重ねによってのみ
築かれる。

Gemini Notebook

人間関係がうまくいかなかった時の、2つの分かれ道。

人間関係がうまくいかなかった時の、2つの分かれ道。



Gemini Notebook

「相性が悪い」という言葉に隠された不都合な真実。

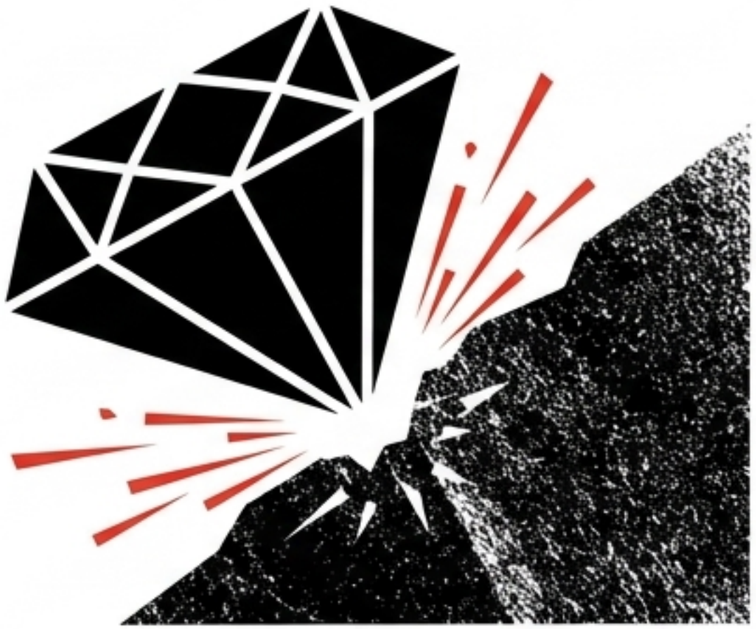
> 「なんと便利な言葉だろう。
> この一言で、自分の失礼も、不誠実も、改善不足も、すべて相手との相性の問題にできてしまうのだから。」

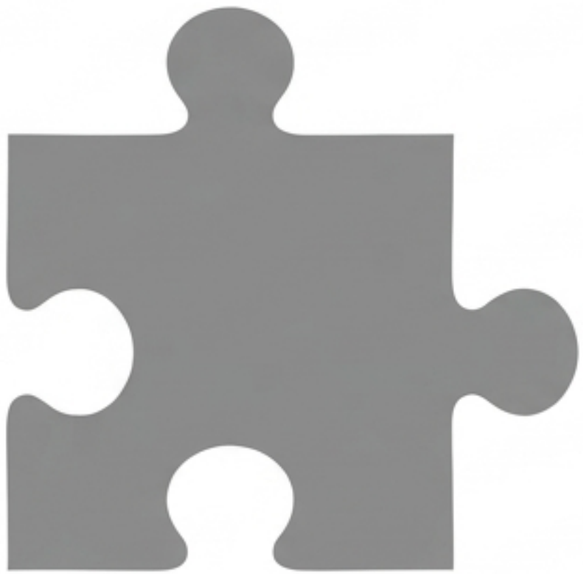
🔥 レンの感想文より

Gemini Notebook

私たちは、成長の機会を「相性」で切り捨てていないか。

【 遠ざけてしまう人たち 】
耳の痛い指摘をしてくれる人。
自分の間違いを見逃さない人。
都合の悪い現実を突きつけてくれる人。





このような相手を「相性が悪い」と遠ざけていたら、いつになったら自分の未熟さに気づけるのだろう？

Gemini Notebook

決別を選ぶ前に、自分に問うべきこと。

「あの人とは合わない」と結論づける前に、自分は信頼される行動を積み重ねたのか？

誠実に向き合っても成立しない関係もある。
しかし、やるべき行動を放棄して「相性」を言い訳にしてはいけない。

Gemini Notebook

誰と出会うかではなく、自分がどう在るか。

相性は選べなくても、自分の誠実さは選べる。

相性のよい人を探し続ける人生か。
相性の違う人とも信頼を築ける自分を育てる人生か。
その先に待っている人間関係の豊かさは、大きく違う。

PHOENIX Aichi

Gemini Notebook