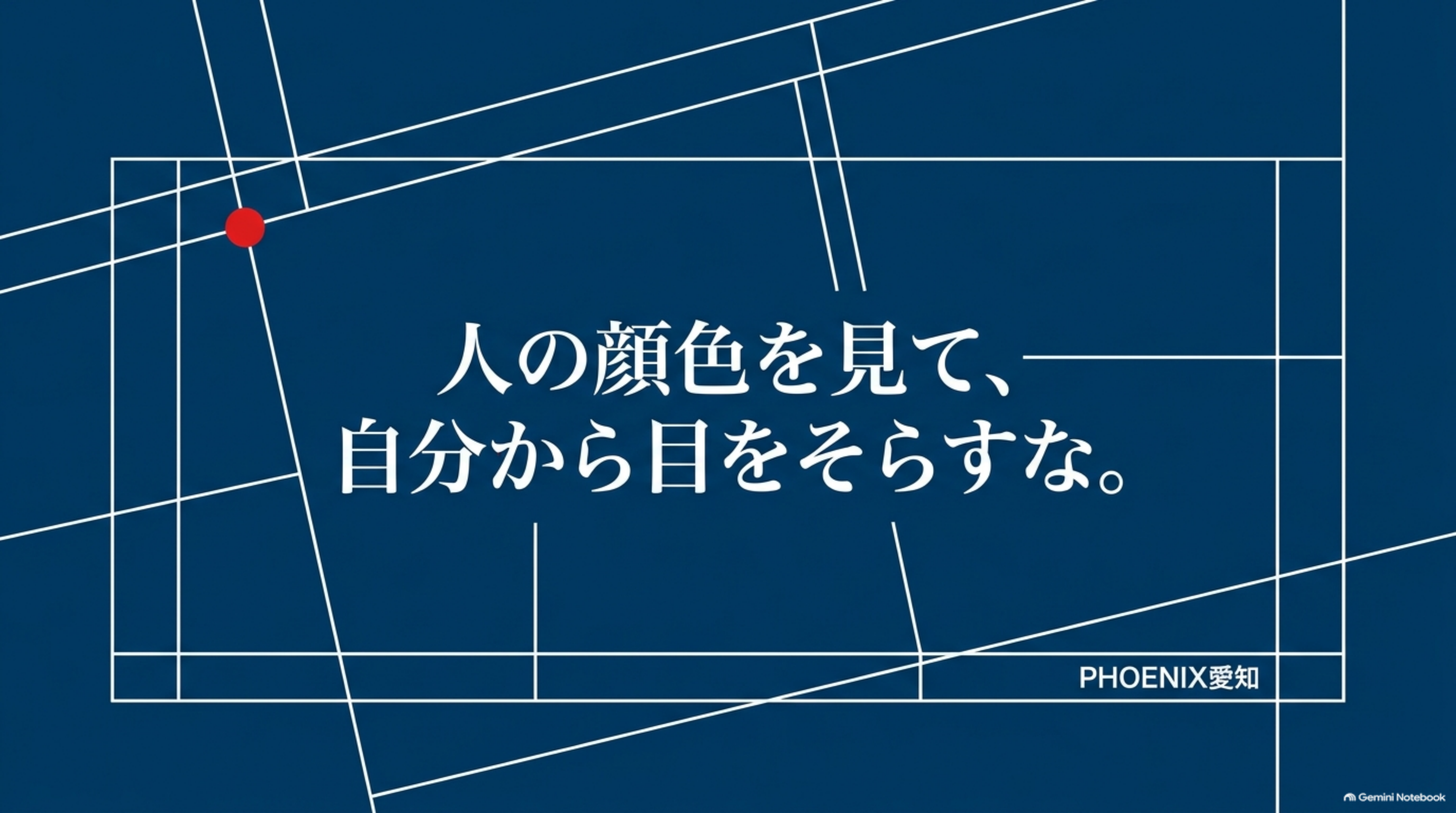




人の顔色を見て、
自分から目をそらすな。

PHOENIX愛知

内省は「自分をよく見せるための作文」ではない。



ソモサンセツパは、
問いを通じて
自分を見つめる場だ。



しかし私たちは、
「これを書いたら嫌われるかな」
「こう答えれば悪く思われないかな」
と、うまく立ち回ることに
頭を使ってしまう。

自分の内面を覗く時でさえ、
私たちは他人の評価を気にしている。



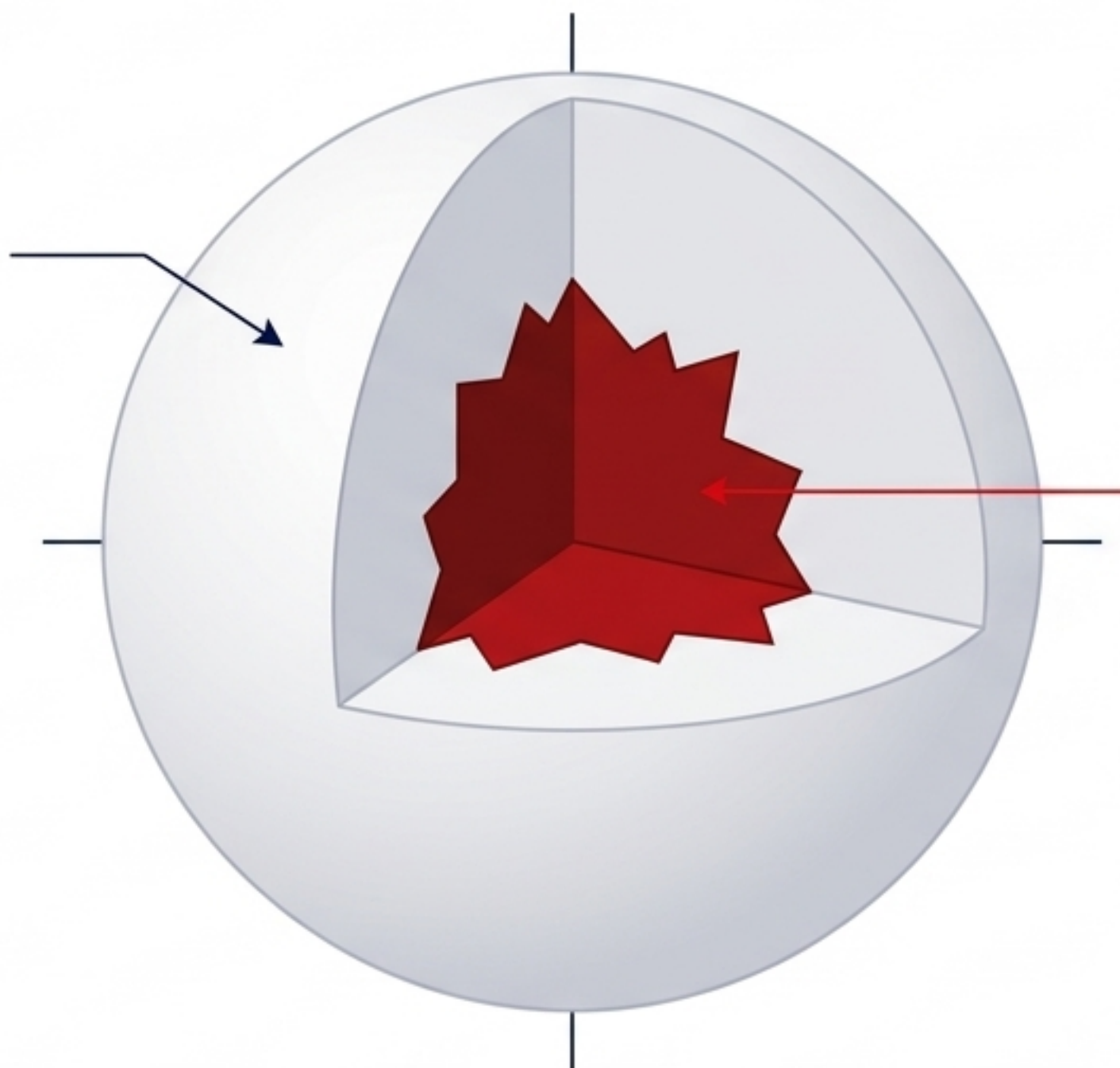
「自分を見つめるよう促された瞬間にも、自分がどう見られるかを考えてしまう。」 — レンの気づき

「思いやり」という言葉で、自分の保身を美しく包んでいないか。

耳当たりの良い説明
相手への配慮

「相手を不快にさせたくない」

「相手を不快にさせたくない」



隠された本音

「自分が嫌われたくない」

「本当は面倒なことを避けたい」

自分をごまかす言葉が上手になるほど、自分を変える理由が見えなくなる。

問題は、他人に嘘が
バレることではない。
自分が自分をごまかすことだ。

誰にも見抜かれなくても、課題は残る。
無難な回答でその場を通り抜けても、
自分は決して変わらない。

立派な答えを書くより、
立派ではない自分を見つけること。



立派な答え



立派ではない自分

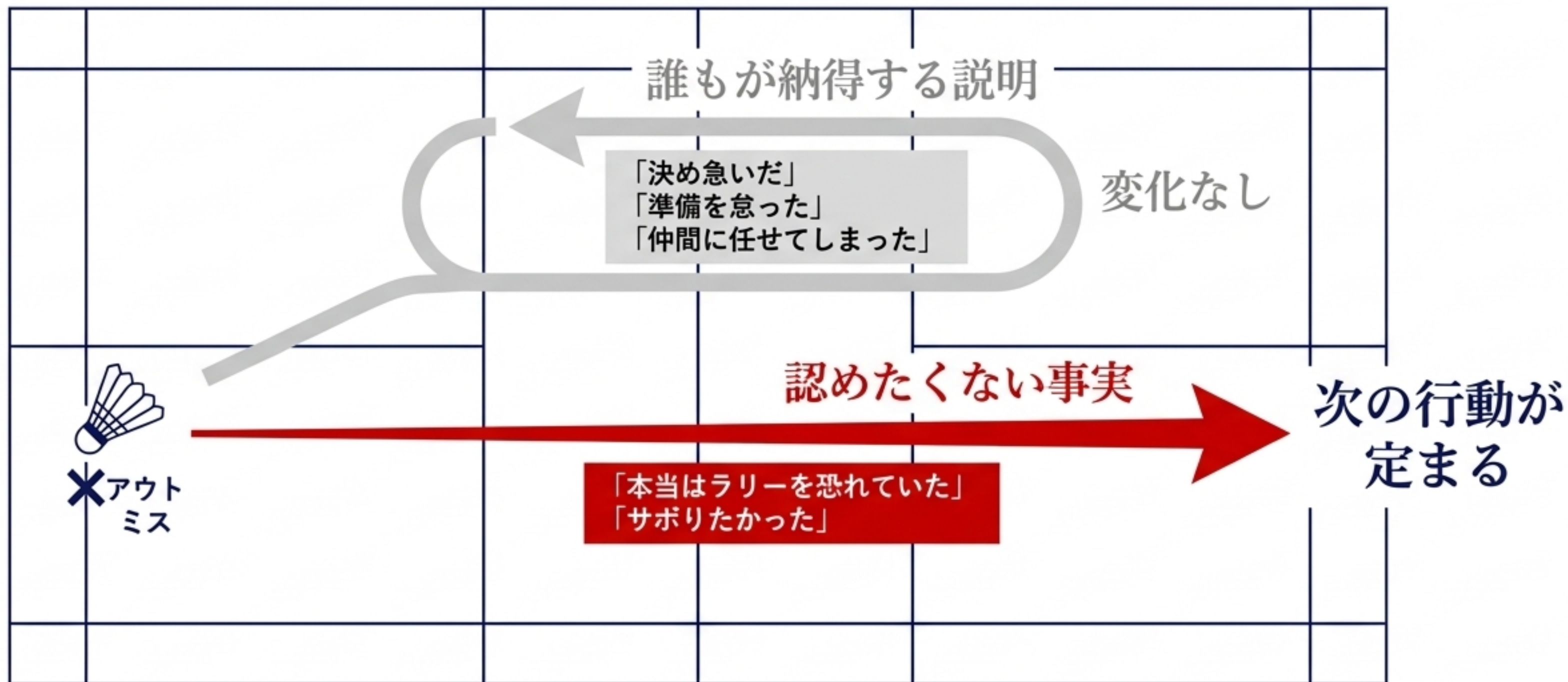
本当は、よく思われたくて書きました

その本音に気づけた瞬間にこそ、価値がある。きれいな回答の
陰に隠れていた自分に、ようやく手が届いた瞬間だからだ。

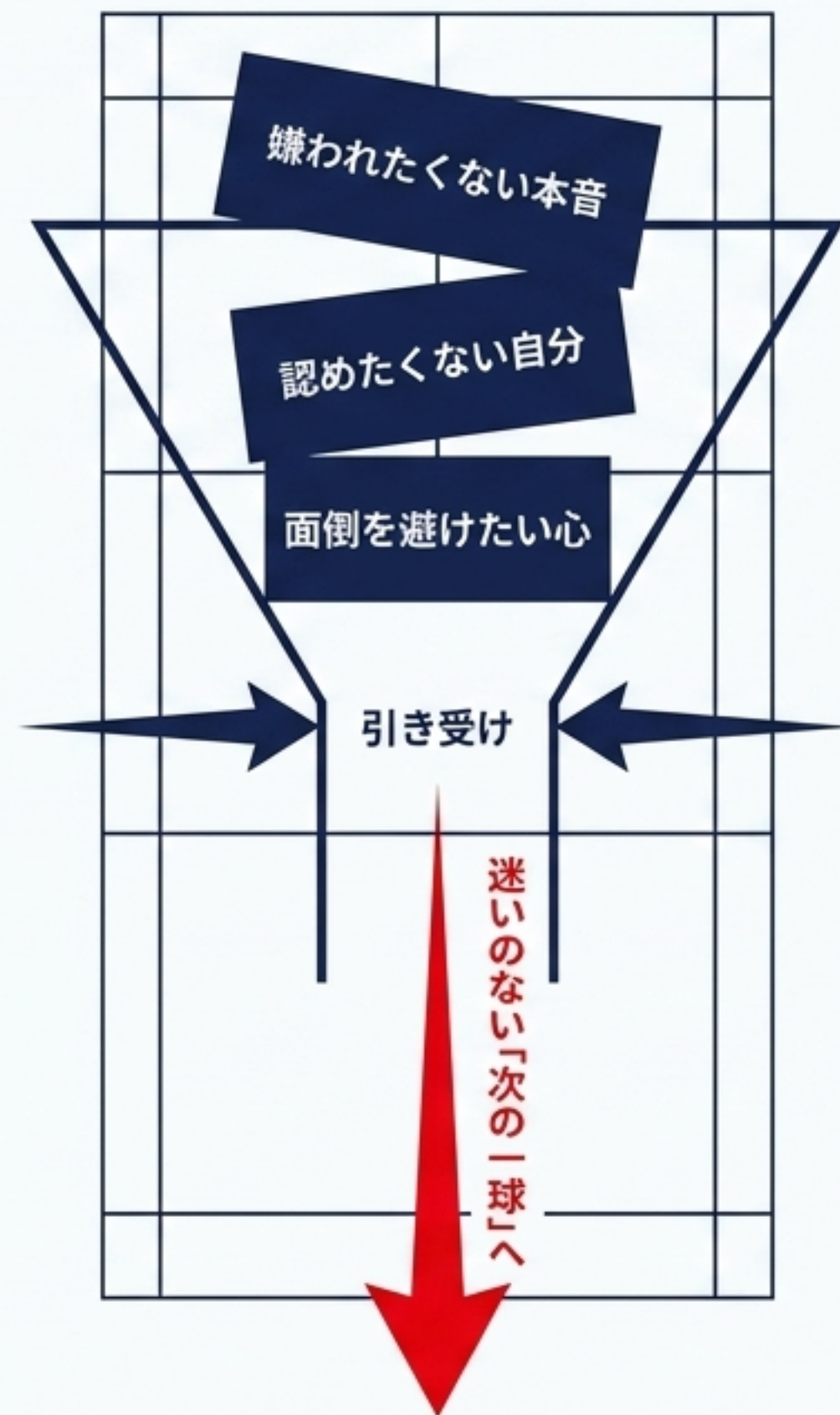
内省の現在地診断

	視線		他人の評価		自分の現実
	回答の目的	嫌われないため・よく見せるため			自分の弱さを引き受けるため
	ミスへの対処	誰もが納得する耳当たりの良い説明			認めたくない本音の直視
	最終的な結果	その場しのぎ・停滞			次の一球・行動の変化

耳当たりのよい説明だけでは、
次の一球は変わらない。



認めたくない事実を引き受けてこそ、
次に変える行動が定まる。



内省の最終指標



内省の成果は、褒められる答えができることではない。
次の自分の行動が変わることだ。

素晴らしい言葉でラリーには勝てない。ノートの上で完結する内省は、失敗である。



ソモサンセツパで見つけた弱さを、
次の一球、次の会話、次の選択で引き受ける。
そこまでつながってこそ、問いに向き合った時間が生きるのだ。