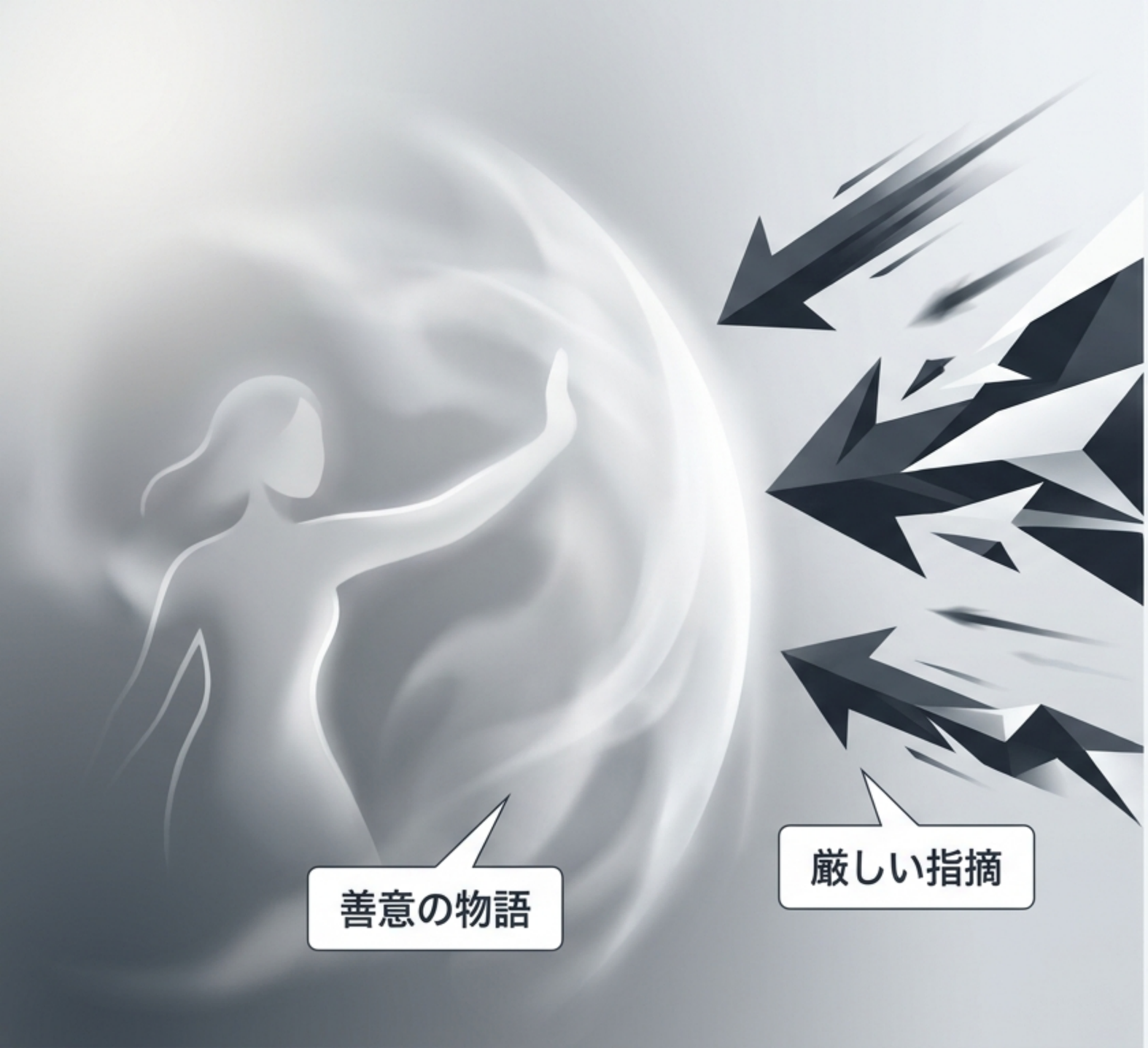


# 格言：「自分のために言ってくれている」という物語は、いらない。

他人の感情に依存しない、真の成長論

Gemini Notebook




# 厳しい言葉から心を守る「美しい物語」

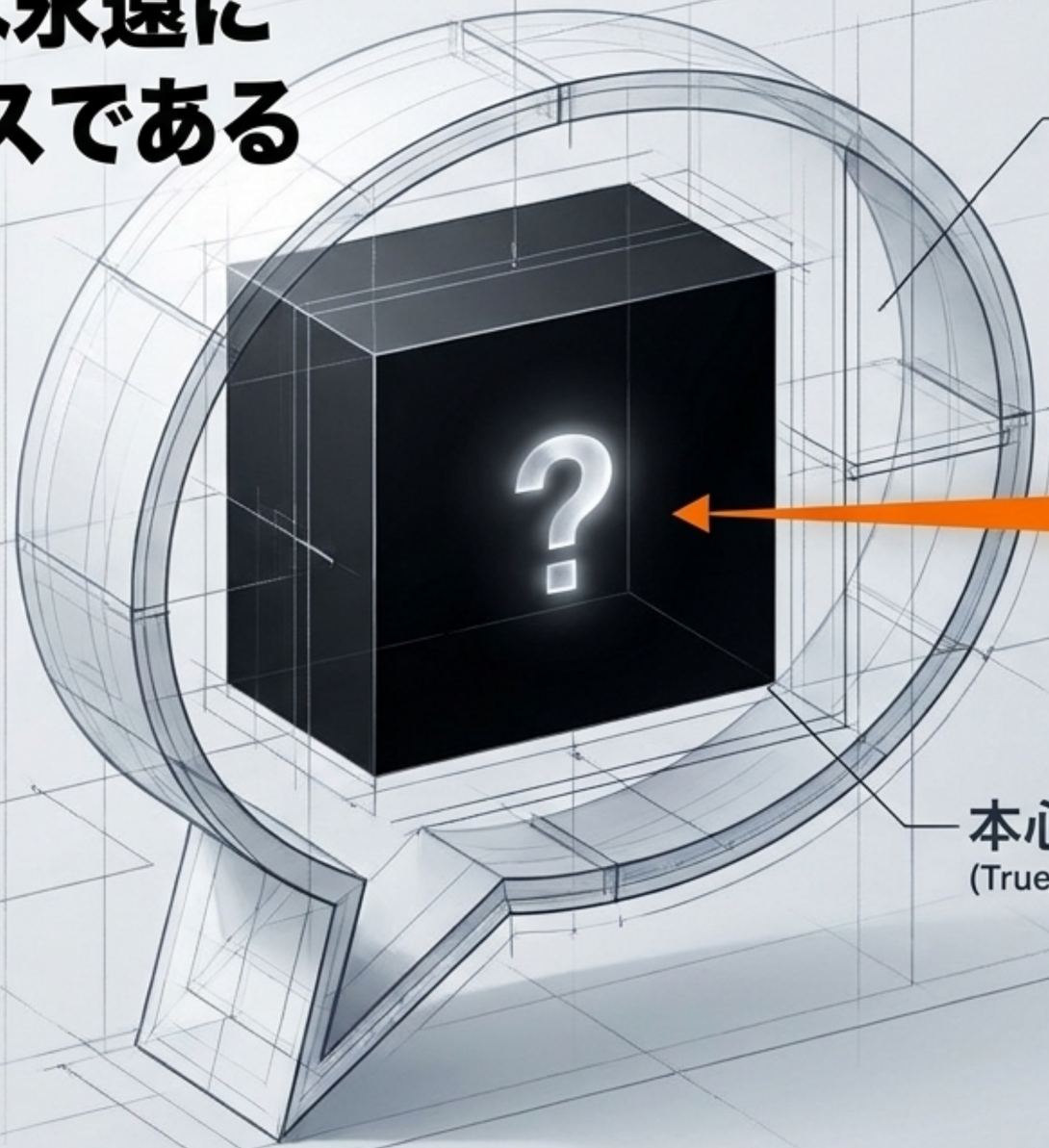
私たちは厳しいことを言われたとき、「あの人は、きっと自分のために言ってくれている」と考え、前向きになろうとする。
相手への感謝や信頼といった「美しい物語」をつくり、受け入れにくい言葉を自分に納得させる。

**「モチベーションを守るために、現実を都合よく解釈しようとしていないか？」**

Gemini Notebook

# 「相手の本心」は永遠にブラックボックスである

相手は嫌がらせで言っているのかもしれない。
単に思ったことを口にしただけかもしれない。
美しい物語をつくっても、
それは想像に過ぎない。




発言
(Words)

そもそも、
相手の本心など
誰にもわからない。

本心
(True Intentions)

Gemini Notebook

# 相手の動機と、
# 指摘の正しさは無関係

> 「相手の動機によって、
> 指摘の正しさが
> 変わるわけではない。」




Gemini Notebook

# なぜ、他人の気持ちに自分の成長を委ねるのか？

確認できない
他人の気持ち



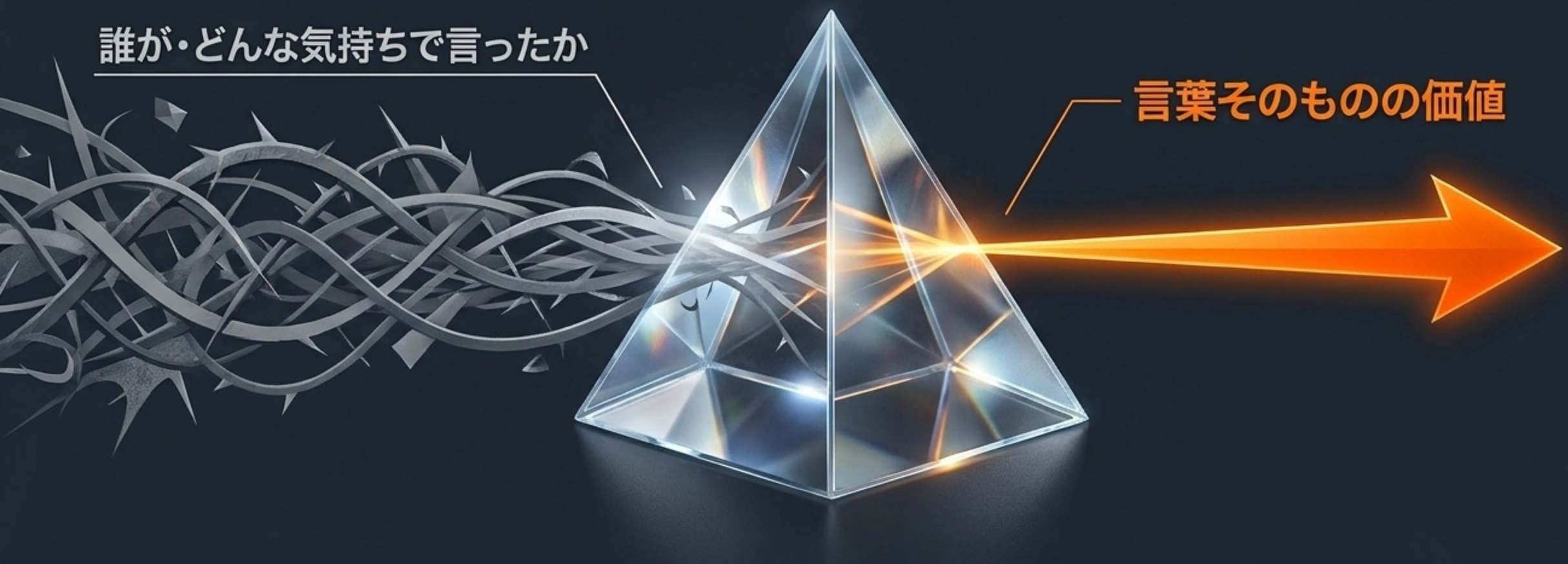
自分の
モチベーション・
成長

言葉を受け入れるために「相手の善意」を必要とする状態。それはつまり、自分の成長の主導権を他人に握られているのと同じである。 気持ちが楽になることと、物事を正しく理解することは全く別だ。

Gemini Notebook

# ノイズを捨て、事実だけを抽出する「フィルター」

必要なのは、気持ちよく受け入れられる物語ではなく、事実を見極める力。
「誰が言ったか」というパッケージの評価をやめ、「何を言ったか」という中身の検証に頭を使おう。




Gemini Notebook

# 成長のパラダイムシフト

| 【物語依存型】 | 【価値抽出型】 |
| --- | --- |
| • 焦点: 誰が言ったか | • 焦点: 何を言ったか |
| • 受容の条件: 相手の善意・愛情 | • 受容の条件:指摘の正しさ・事実 |
| • 結果: 気分は楽になるが、成長を他人に依存する | • 結果: 相手の本心に関わらず、自らの意思で成長を引き出す |

Gemini Notebook

# 本当の意味での「主体性」とは何か？

相手に好かれているかどうかも、
指摘の正しさとは関係ない。

自分にとって価値があると判断したなら、
自分の意思で取り入れればいい。

そこに、美しい物語なんて必要ない。



「相手の善意を信じるから
変わるのではない。
自分が変わる価値を見い
だしたから変わるのだ。」

Gemini Notebook

# 不都合な事実の中から、価値という「宝石」を見つけ出す

嫌いな人からの指摘でも、見下された言葉でも、自分の技術が向上するならその
価値は変わらない。自分を成長させるために必要なのは、都合のいい物語ではなく、
都合の悪い事実からも価値を見いだせる自分になることだ。



Gemini Notebook

# 善意を信じなければ動けない自分から、卒業しよう。



Gemini Notebook