

自分も枠で組むな

ニャンペインヘイン

古代から現代にかけて、社会は変わってきた。絶えることなく、変わり続けているこんな社会の中で、私たちは期待、希望、願い、自信などとして、た感情で様々な出来事に対応している。「ハーバード大学に入るのはさすがに無理だろう」とか「これぐらいならできるかも」とか言って自分の能力の限界を決めている。理想の水準が高い現代では、尚更のことだ。そんな中でも、私たちの人生に大きく影響を及ぼしている限界枠を大きく分けるも三つある。社会が作った常識という枠、周囲の環境が作った評判という枠、自分の心が作ったコンフォートゾーンという枠である。社会が作った常識という枠。私たちはこの常識というものに一番縛られがちだ。決めた話し方、決めたやり方などで決めた常識。それから外れたことをして、仲間外れになっただらと思っ、て、自分を常識という枠には

める。

「大学も卒業しないと、就職できない。」

ということはよく聞くことだ。しかし、大学に通わずとも、出世できる。実際にそうやって出世した人も少なくはない。

あの有名なビル・ゲイツは大学を中退して、マイクロソフトを起こしたのである。

なのに、なぜ私たちはその常識という枠の外へ出て見ようとしな

いのだろう。それはリスクの回避、失敗への恐怖あるからなのだ。

常識に従えば、何事もなく済むと思り込んでいる。それゆえ、人は新しいことと変化に抵抗感があるのである。

自分自身をよく知り、その抵抗感と恐怖を乗り越えなにかが、この枠から抜け出すこと

が出来る。常識の存在に自覚しつつ、拘らないで柔軟な考え方を持てれば、この枠

から抜け出すことができるのだ。

次に周りの環境が作った評判や評価などと言った枠。人間は群れで生きる生き物。とれ

だけ孤独が好きで一人でも一人で生きることは

できない。互いに依存し合、てこそ、人生が
色とりどりになる。そうして生きていくうち
に、互いへの印象、信頼、期待などによって
この枠が成り立つのである。この枠は生活の
あらゆる場面で見られる。試験の成績をはじめ
め、子育ての面までその枠が存在を示してい
る。例を挙げれば、一人の子供に向けて「お
前は役立たずだ。何にもなれないゴミのよう
な存在だ。」と毎日言う。すると、じきにそ
の子は自分の能力にうたがいはじめ、失敗す
ればするほど気を失い、自分のことを無能者
だと思ひ込むようになる。逆に「君はなんでも
できるね。君なら何にでもなれるよ」と言
った場合、その子はその子自身が思っていた
よりもはるかに能力を発揮できるようになり、
成功する確率が高くなる傾向がある。心理学
では、前者をゴーレム効果と言って、後はピ
グマリオン効果と言う。ここでは、悪口など
を無視し、いいことは取り入れたほうが人生
を楽しむことができ、無理に他の人に理想

になろうとしないうで、自分らしく生きていくこ
とが幸せな生活に繋が、ている道なのではないな
いかと私は思います。

最後に自分の心が作り出した枠。これをコ
ンフォートゾーンともいう。この枠は社会の
枠と周囲の枠から成り立つことが多い。人の
心はその人が精神的に不快感を避けるために
このコンフォートゾーンという枠の中に入っ
て、楽になるようにする。現実を受け入れら
れない時や自分の行動が合理化しようする時
など、発動する条件はさまざまである。そし
て、この枠の機能が長持ちすればするだけ癖
になり、抜けにくくなる。しかし、自分自身
を成長させるにも、この枠から抜け出る必要
がある。「井の中のかわず大海を知らず」と
いうことわざで比較すると、コンフォートゾ
ーンという「井」の中にとどまらず、「大海
という果ての知らぬ世界へ飛び込むのだ。こ
の枠を抜け出るには、まずそれに自覚するこ
とだ。自覚しないと、抜け出るも何も無い。

自覚して、そこから抜け出そうとしはじめて
こそ、自分にも自信がつき、苦手なことや困
難に正面から向きあうこともできるようにな
るのだ。

この三つの枠は好むと好まざるとにかかわ
らず、私たちの生活に立ち入ってくる。共存
していくほかなり。この枠を乗り越えるに
は、自分が何をやりたかについてしっかり
知っておき、目標の妨害となりうる枠を打ち
破り、手助けする枠は取り入れるなど見分け
なければならぬ。常識はほどほどに、周り
への依存性はできるだけ消し、コンフォート
ゾーンから抜け出て最高の自分を生み出す。
また、他の矢のやり方をまねするだけじゃな
く、自分なりに工夫して自分らしさを保ちな
がら、自分のことを信じつづけていれば、ゆ
っくりであるが確実に目標にたどりつくであ
ろう。