

人間関係力を高めるための

バランス思考



第一章／世の中、バランスでできている

女 × 男

男と女。人間はこの二種類に分けられます。

その違うもの同士が愛し合い、結婚し、子供をつくり、家庭を築き上げ、さまざまなドラマを繰り広げていきます。

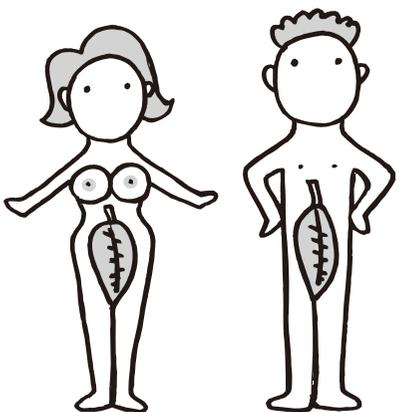
当たり前のように思えますが、どうして一種類や三種類ではなく、男と女の二種類なのでしょう。

動物もほとんどがオスとメスであるように、植物にもおしべとめしべがあります。

考えてみると、不思議ではありませんか？

この本は、男と女しかないのはなぜ？

といった素朴なギモンがスタートであり、ゴールでもあるのです。





デコ



ボコ

デコとボコは、二つの違うものがセットになる形です。

一方が歩み寄って、もう一方がそれを受け止める形とも言えます。

こんな風に、違った二つが対になるものが、世の中にはたくさんあります。

カギやネジも、二つのデコとボコが対になって役をなします。

電池には「プラス×マイナス」があります。

プラス同士、マイナス同士では電気は流れません。

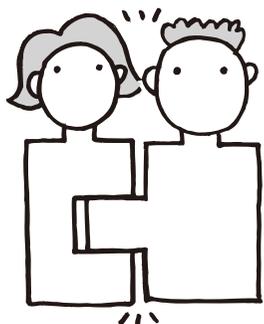
磁石もそうで、二つの違うもの同士でないと、くっつきません。

世の中は、二つの違ったものがくっつく、

くっつきようと努力する、そして協力し合うことによって、

何か新しいものや強い何かが生まれてくる

仕組みになっているようです。



オモテ

×

ウラ

二つの対になるものに、オモテとウラがあります。

紙のオモテとウラ、一〇円玉のオモテとウラ、葉っぱにもオモテとウラがあります。家具にもオモテとウラがあります。人間の体にもオモテ側とウラ側がありますが、人のココロにもオモテとウラがあります。

オモテがあると自然にウラができてしまうようです。

同じように、片方があるともう片方が自然にできてしまうものに、

「前×後」があります。クルマのフロントとリヤ。

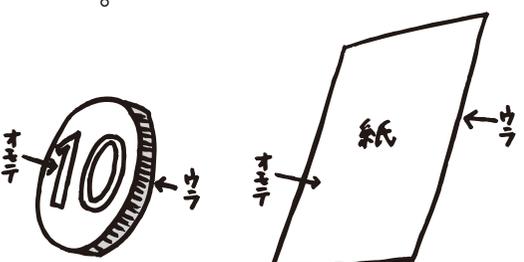
「上×下」というものもあります。

山の頂上とふもと、川上と川下、建物の上の階と下の階。

人間関係や地位にも上下があります。

「大×小」というのもそうかもしれません。

このように世の中は、相反するものが対となっていてできているようです。



影 × 光

これも自然にできる相反するものです。

光が射すと、必ず影ができます。華やかな部分のウラには、必ず影の部分があります。

これも「オモテ×ウラ」と言えるのかもしれないが、「陽×陰」とも言えるかもしれません。人にも、地球にも、モノにも、バイオリズムがあります。

朝が来て、夜が来る。

1年という冬があって夏があるという形で、

繰り返しめぐってきます。

いい時ばかりではないが、かといって悪い時ばかりでもない。

両方を繰り返すことに、意味があるのではとも思えます。

必ず反対のものでワンセットになっている、

なおかつ、バランスをとっているようです。

そしてそれは、どんなものにも平等に与えられているもののようなのです。



第二章／人間もバランスでできている

ココロ

×

カラダ

人間にはカラダがあります。それは形あるものです。

そしてもうひとつ、ココロというものがあります。

それは形のないものです。形あるものと形ないもの、言い換えれば、

人間は目に見えるものと見えないものでできているとも言えます。

目に見えないココロは、顔の表情、

カラダのアクションといった目に見える部分で

表れるようになっていきます。

逆に、態度や行いで、どういうココロかを判断されたりもします。

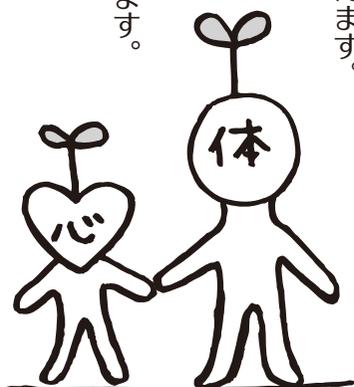
カラダが病気になるよ、

ココロも弱ってしまつてしまうよ、と、ことがあります。

ココロが病んでいると、

体調も悪くなつてしまつていってしまうこともあります。

ココロとカラダは、自分にとって一番身近なバランスかもしれません。



感性 × 理性

ココロも、しっかり頭を使って考える理性と、

気持ちで受け止め感じていく感性といった相反するものがあります。

感性は、ワクワクドキドキしたり、

感動したりする感性という大切なもの。

理性は、感性に振り回されないように、

どうしたらいいのかを判断する大切なもの。

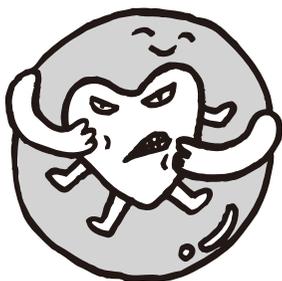
感性だけでは社会の中で生きてはいけません。

しかし理性だけでも、

冷たい人間のように思われてしまうかもしれません。

この理性と感性のバランスを取っていくことが、

社会生活をしていく上でとても大切です。



スキ × キライ

誰しも、スキなもの、キライなものがあるのは当たり前で、それは悪いことはありません。

もし、スキなものはいいもの、キライなものは悪いものという捉え方をして、

キライなものを無いものとしているのなら、

それはとてももったいないことです。

スキなものも、キライなものも、

どちらも自分にとってはインパクトで、

とても大切なものだからです。

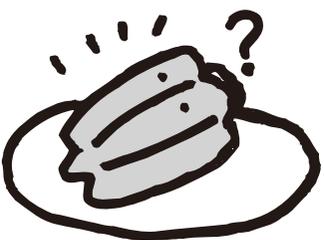
昔キライだった食べ物、

大人になったら大スキになるということがあるように、

キライなものはスキなものと同じくらい自分にとって意味のあることで、

何かを気づくヒントだったりします。

スキとキライは、向き合ってバランスをとっているようです。



働く × 休む

働くことは必要です。でも休むことも必要です。

そんなことは誰もが分かっていることだと思いますが、

今の時代、がんばって働くけれど休むのはヘタ、

そんながんばり屋さんが多いようです。

仕事が気になって休んでいても気が休まらない、休むのが苦痛、

でも休まなきゃと思って休むのもがんばってしまう。

それではかえってストレスになってしまいます。

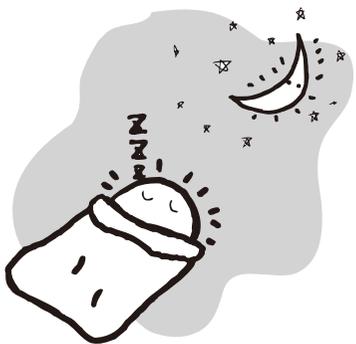
働くのも少しリラックスして楽しめるようになれば、

休みもリラックスできるようになる、

という関係にあるのかもしれない。

元気に働くために、ちゃんと休めるようになる、

そんなバランスは人にとっても大切なものですね。



死 × 生

人間はみんな、この世に生まれ、そしていつかは死んでいきます。
これはどの人にも平等に訪れることです。

実は、誰もが毎日、死と隣り合わせです。

生と死は裏腹で、切っても切れない関係にあります。

だから死というものは怖いもの、イヤなものと思わずに、
見つめてみるのが大切だと思います。

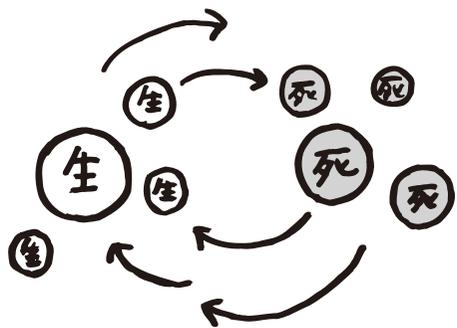
死に直面した人が、

生を見つめるようになったというのはよく聞く話です。

どういう死に方をするか見つめることで、

どういう生き方をするかがなんとなく見えてくる。

生と死とは、そのために私たちみんなに与えられたもので、
人生にとって一番大きいバランスのひとつだとも言えます。



第三章／バランス思考とは、

バランスを見ていくこと

ない × ある

物がそこに「ある×ない」は分かりやすいけれど、その物に価値や意義が「ある×ない」は、なかなか難しいものがあります。自分にとっては価値があると思っても、他の人にとっては価値がないと思われる場合もあるし、逆に、自分にとっては価値がないと思っても、価値があると思う人もいるかもしれないからです。

大切な人や親友がいるか、いないかも、価値を見つけれなければ「いない」と思ってしま
うし、価値を見つけれれば「いる」ということになります。サンタクロースなども、普通
に考えてしまえばいないとも言えますが、心の中にとっても言えます。

「ある×ない」や「いる×いない」は、

自分の考え方ひとつで変わってくるもののようなのです。

「いいひとつ提案です。世の中にあるものはすべて、
意味や価値がある」という前提で、

このバランスを考えてみてはいかががでしょうか。

さまざまな価値が見出せるかもしれません。



悪い × 良い

これも「ある×ない」と同じようにその立場によって価値が変わってくるもので、自分の立場だけで判断するとコミュニケーションがうまくいかない原因のひとつになりがちです。

自分にも良い所と悪い所があるように、どんなものにも良い部分と悪い部分があると捉えた方が良さそうです。

ストレスにも、自分を奮い立たせてくれる「良いストレス」もあれば、病気にする「悪いストレス」もあります。「良いコレストロール」もあれば「悪いコレストロール」もあり、うそにも

「良いうそ×悪いうそ」があり、成功にも「良い成功×悪い成功」があります。

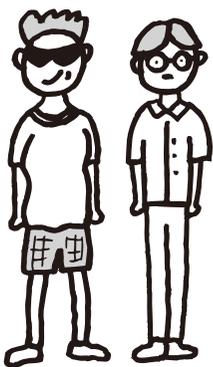
「今どきの若いヤツは」などとよく言われますが、今どきの若いヤツにも「良い若者×悪い若者」がいます。

今どきのおじさんも「良いおじさん×悪いおじさん」がいます。

一般的に良いと思われているものは良い、

悪いと思われているものは悪いと決めつけて見てしまいがちですが、

このバランスで「良い×悪い」を決めつけない見方ができそうです。



やさしさ

×

きびしさ

やさしい人は良い人だと思われるがちですが、ただ甘いだけだったり、無責任からくるやさしさでは、「悪いやさしさ」ということになってしまいます。反対に、きびしい人は恐がられたり煙たがられたりしますが、本当に相手のことを思っているきびしさは、やさしさの込められた「良いきびしさ」とも言えます。

やさしさの中にもきびしさ、きびしさの中にもやさしさが必要なように、反対にあるけれど常に両方が必要だというバランスの代表的なものに「慎重×大胆」「主観×客観」「現実×夢」などがあります。

注意深く慎重に行動しながらも、時には大胆さが必要なこともあります。かといっていつも大胆がいいかといえば、そうでもありません。自分の考えである主観を持つことも大切ですが、「みんなはどう思っているんだろう?」「という客観なくしては、独り善がりになってしまいがちです。現実だけを見ていたのでは辛くなってしまうことも、夢を持つことでがんばれたりします。しかし目の前の現実をひとつずつ乗り越えて行かなければ、夢は叶いません。

このように、上手にバランスを意識してはじめて、意味を持つものがたくさんあります。

考える

×

考えない

人に対し「考え過ぎだよ」「あるいは」「考えなさ過ぎだよ」などと言うことがあります。そういう時、私たちはどうしても、自分を基準にした尺度で相手を見ています。誰しも自分の目で見て頭で考えているのですから、それは当たり前だし、しかたがないことです。しかし、考え過ぎのように見えても、その人はそれが普通だと思っているかもしれないし、考えなさ過ぎのように見えても、

その人なりに考えているのかもしれない。

相手のことを思いやった上で

自分を中心にして見ているのかどうか、

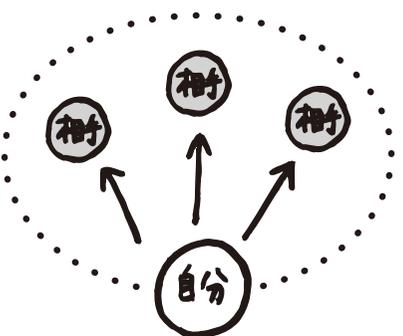
ということが大切だと思うのです。

自分はどんな位置にいるのかをしっかりと見つめていけば、

それは自己中心的とは違うのではないかと思えます。

自分の尺度を持つ時は、

回りの人とのバランスを忘れたくないものです。



肯定 × 否定

これも自分の中の「良い×悪い」が基準になるもので、答えを出す前にまず、受け止める気持ちを持つことが大切なようです。受け止める気持ちとは、何もノーと思ったことを無理にイエスと認めることではありません。

「受け止める」と「肯定する」とは違います。何か理不尽なことを言われても「そんなことを言うなんて信じられない」と瞬間的に拒絶するのではなく、

「この人はこう言いたいんだな」と一度受け止めてみるということです。

即答する前に、一呼吸置いたり、

事情を知ってもう一段階深く考えてみる。

人を受け止め、言葉を受け止め、

できごとを受け止めてから「肯定×否定」を決めていく

バランス感覚を持つだけで、

ずいぶん考え方の幅が広がるのではないかと思います。



過去 × 未来

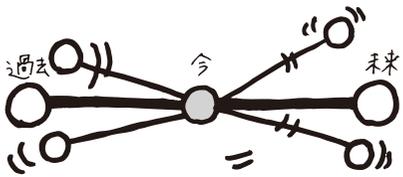
私たちには、今を中心にして、これまで積み重ねてきた過去と、これから訪れる未来があります。しかし実は、今こそが現実であり、過去も未来もイメージでしかありません。

「未来がイメージというのはまだ分かるけれど、過去はまぎれもない事実だ」と思う人は多いかもしれませんが、自分の過去に起きたできごとはすべて自分の感じたことなのです。

そこに居合わせた他の人たちは、それぞれの考えや立場によって、また違った受け止め方をしています。同じ場所にいた人たちでも、過去はすべて違うのです。

イヤな過去を「ココの奥に閉じ込めてしまうのではなく、イヤな過去にも「そのことが自分を強くしてくれたんだ」などと気づくことができれば、未来に役立てていくこともできます。虐待を受けて育った人は自分も子供に虐待をしてしまう人が多いという説がありますが、いつまでもイヤな過去を引きずっている、未来も悪くイメージしてしまうことにもなります。

このように、今の自分を中心として過去と未来はバランスを取って存在しているようです。



第四章／バランス思考は、自分を活かすため

自分の姿

×

人の姿

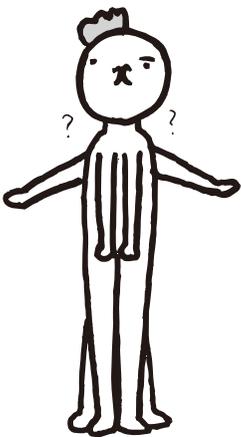
自分のことはよく分からないのに、人のことはよく分かります。しかも良い所より悪い所の方が目に付くもので、その人のことを責めたくなくなってしまいます。相手も、同じようにこちらの悪い所ばかりを見ていたかと思っただ方がいいかもしれません。

そしてお互いに、自分の方が正しくて、相手の方が違うと思っただりします。でも人間は、その人ならではの個性の部分を除いたら、誉められればうれしいし、無視されれば頭にくるといったように、大抵みんな、同じようにできているものです。

だから、自分がされて嫌だと思うことは、人にはしない。自分がされてうれしいことは、自分も人にしていく。人の悪い部分を見つけたら、自分にも同じような所はないか見返ってみる、といったように、

相手を鏡としてバランスをとるのが良いようです。

相手の姿の中に自分の姿を見ていくことで、自分のことが分かってきたりします。



自分のため

×

人のため

自分のためだけの独り善がりながんばりは、周りの人や社会にとって、役に立つ力にはなりにくいものがあります。また、人から見てもあまり気持ちよく映らないため、本質的な力にはなりにくいようです。

逆に、いくら人のためにしたいと思っても、自分に力がなければ、人に尽くすことはできません。しかし、本当に実力をつけたいのなら、失敗を重ねながらも人のためにがんばって少しずつ力をつけていくことが、

社会に必要とされる自分につながるようです。

人のためにと思っても、

最初は力不足で人に迷惑をかけるのですから、

自分がしてやったなどと思うのは間違いなわけです。

自分のためにすることも、

結局は人のためにした方が良いという、

そういうおもしろいバランスになっているようです。



自分を知る

×

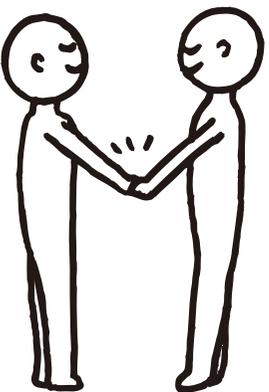
相手を知る

私たちは生きていく上で、たくさんの人とコミュニケーションを交わします。なるべくスムーズに楽しくコミュニケーションを図るためには、「自分を知る×相手を知る」ことが必要になってきます。

コミュニケーションを図るには、まず自分を知らないといけません。そうでないと、自分の価値観や考え方を相手にうまく伝えられないからです。

また、相手についても、何に価値観を持っている人なのか、どんな立場で何を求めているのか、どこまでの理解力があるのかなどを知らないと、せっかく誠意をもって投げかけてもズレが生じてきてしまいます。

自分の話したいことを一方的に話すだけならいいのですが、人とちゃんとコミュニケーションを取りたいのなら、相手の言うことに耳を傾けてしっかり聞ける、そして自分の思ったことを相手に届くようにちゃんと話せる、そういうバランスが大切です。



他人差別 × 自分差別

ある特定の人に対し、

偏見や先入観をもとに見下したりいじめたりすることを、

一般的に「差別」と言います。

しかし、人を差別するということは、

自分の方が正しいとか優れていると思うからで、

それは本当の自分を知らない、「自分差別」から生まれてくるのです。

逆に、むやみに自分なんかダメだと決めつけるのも、

自分に対する「自分差別」なのかもしれません。

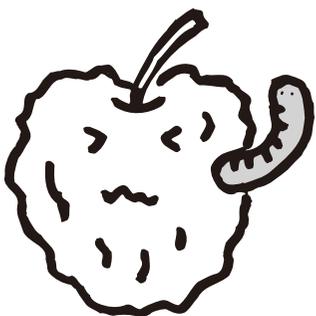
本質を見ずに、先生だから偉い人、

大きい会社の社長さんだから立派な人、というような見方も、

逆差別につながっていくとも言えます。

自分を正しく知って自分差別をしなくなることで、

他に対する差別もなくなっていくのです。



第五章／バランス人間は、

個性のない人間ではない

スペシヤリスト

×

ゼネラリスト

ちよつと前まではよく、専門性を極めたスペシヤリストになるのか、それとも広い知識や技術を持ったゼネラリストになるのか、というようなことが言われていましたが、今やスペシヤリストでありゼネラリストであるという両方を兼ね備えた人が求められてきます。言い換えると、周りの人はどう考えているのか、状況はどうなっているのかマクロに広く見つめられる視野を持った上で、自分の個性や専門性というミクロの部分を活かせる人が必要とされているということです。

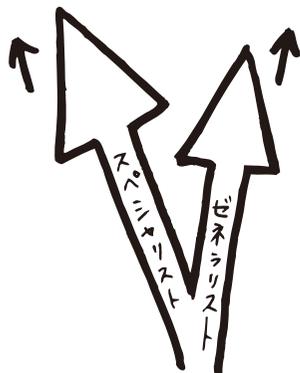
付加価値が求められ、より多くの人と関わりを持つていかなければならない時代、なかなか分かってもらいにくい自分の個性や専門性を、じょうずにアピールしていくことが、社会に求められる人になるということでもあるようです。

バランス人間とは、

平均的なつまらない人間ということではありません。

バランスを取りながら、自分の個性を出し、

能力を発揮していく人のことなのです。



個人 × 集団

バランスを取ることが大切ですよ、とは言っても、人間誰しも個性や性格があり、「社交的×内向的」とか「論理的×感性的」といったように多少の偏りがあるのはしかたのないことですし、ある意味、偏っていてもいいのです。なにも自分の中ですべてのバランスを取らなければならないということではありません。

私たちは一人で生きている訳ではないのですから、自分の足りない部分を補ってくれる人と協力し合えばいいのです。自分の個性を發揮し突出したいのなら、

自分と反対の部分を持っている人を大切にし、
調和を取りながらグループ全体で

バランスを取るという方法があります。

つまり、自分の中で取るバランスと、

集団の中で取るバランスがあるということです。

「ミクロ×マクロ」のバランスを取りながら、

個性を發揮していくバランス人間の時代だと思います。



第六章／時代のバランスは、今

情報の氾濫

×

情報の不足

テレビ、ラジオ、新聞、雑誌、最近ではインターネットの出現などあらゆるメディアが発達した今、たくさんの情報が氾濫しています。それも有用なもの、人を惑わせるようなものなど、質も量もさまざまです。店頭には数えきれない商品が並び、流行のスパンが短くなって、新しいものがどんどん入れ替わっていきます。そんな中、あまりに情報があり過ぎて選び切れなくなったユーザーは、うんざりして拒絶反応を起こしたり、自分の好きなもの、昔から知っていてなじみがあるものといった、自分の志向や安心だけで情報を選ぶようになっていて、自分と違う価値観や志向を、よけいに受け入れなくなっているようです。情報の氾濫が、情報の偏りや情報不足を引き起こしてしまっているとも言えます。



サービスの時代

×

経験・体験の不足

情報だけではなく、あらゆるサービスも蔓延するようになりました。

世の中の人はみなお客様となり、

充実したさまざまなサービスに手取り足取りしてもらおうことで、

何もしくなくていい、考えなくてもいい状況になっていると言えます。

売れている商品は、楽に扱える便利さや多様性を追求したもの。

広告は、考えなくてもいい瞬時に感じられる

ビジュアル・インパクトを打ち出し、

メディアは、さまざまなバーチャルの世界を繰り広げ、

ジャーナリズムは、

視聴者に受けるおもしろおかしい部分だけを強調して報道する。

そんな社会で暮らしているため、

実際に自分が体を使って体験しなくてはならないことや、

考えることに対する経験が大きく不足しているようです。



座学 × 実践

人が学んでいくためには、本を読んだり講義を聞いたりして頭で学ぶ座学と、実際に経験・体験して体で学ぶ実践教育の両方が必要です。しかし今の教育は、学校教育や塾などの座学に特化し、実際に生活の中で経験・体験して学ぶことが少なくなっているようです。サービス過多や社会の過保護が大きくなるほど、何もさせない、考えさせない＝経験・体験をしないという

実践不足の生活を引き起こしているのです。

座学以上に、日々の生活の中で繰り返し広げられる

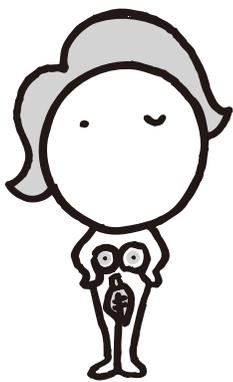
経験・体験の中から学ぶことの方が、

本当は非常に大切な部分を占めているはずなのに、

みんなからそれを奪う、

もしくは偏った生活をさせてしまう社会に

なっているのではないのでしょうか。



ユニバーサルデザイン

×

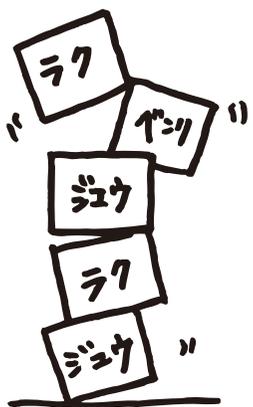
成長するデザイン

ユニバーサルデザインやバリアフリー、共用品などという考え方が出てきて、人の境をなくし誰もが便利に使える商品作り、環境作りの運動が盛んになってきています。子供からお年寄りまで、健常者も障害者も、みんな不自由なく平等にというのはバランスの取れたとてもいい考え方ですが、一歩まちがうと「楽」を追求したデザインになりがちで、また人の経験・体験不足を引き起こす可能性があります。

ユニバーサルデザインとは、今後、私たちの生活に大きく関わってくるものです。すべての人に対し便利を提供するところに、プラスして、人が成長するための要素を

加えていくつという意識を持つことが大切なのではないのでしょうか。

マクロとミクロのバランス思考をしっかり持たないと、一生懸命にやったことが弊害を引き起こすという、難しい時代になっていると思います。



第七章／なぜ、今バランス思考が大切なのか

付き合う

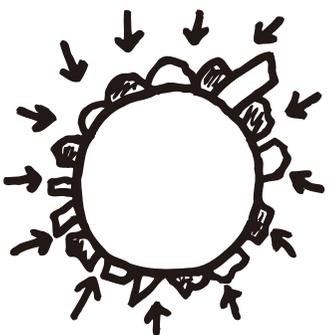
×

付き合わない

キライな人、苦手な人がいると、つい無視したり、関わらないようにしようと思いたくありませんが、キライはスキと同じくらい自分にとってのインパクトです。キライなものほど逆に、

自分にとって大切なものだと思って付き合う努力をすることで、情報収集力が高まるのではないのでしょうか。その人と付き合うのではなく、その人の持っている専門性や個性といった要素と付き合えばいいのです。

これまでの自分の価値観だけで必要か必要でないかを判断するのではなく、いろんな人、物、情報と付き合っていくことと言っているのが、バランス思考です。



深く × 広く

バランス思考を身につけることで、

情報の解釈力が高まります。

なぜかというところ、

決めつけずに何でも受け入れようとすることで、

広く情報が入ってくるからです。

また、相手やできごとに対し、

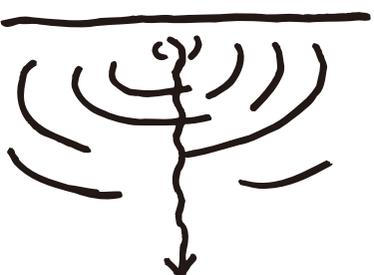
なぜそうなっているのかを知ろうとするだけで、

事情を何段階か深めていくことができます。

深く広く情報を収集できる、

つまり、

以前より情報の解釈力が高まると言えるのです。



プラス発想

×

マイナス発想

バランス思考とはどういうものかを説明してきましたが、
嫌い・悪いと思われるものの中には、

自分にとって役に立つ要素がたくさんあるのだということが、
お分かりいただけたのではないでしょうか。

私たちは誰も、

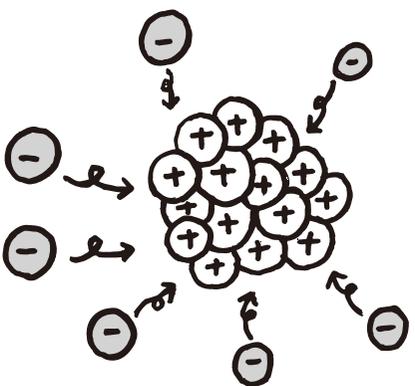
プラス発想とマイナス発想の両方を持っています。

マイナス発想をしてしまうような悪いできごとが起きても、
そこから何か意味を見出し、

自分にとってプラスになるように

もっていく好転発想をできるようにするのが、

バランス思考の大きな特徴のひとつです。



経験・体験の受け止め方

×

成長の格差

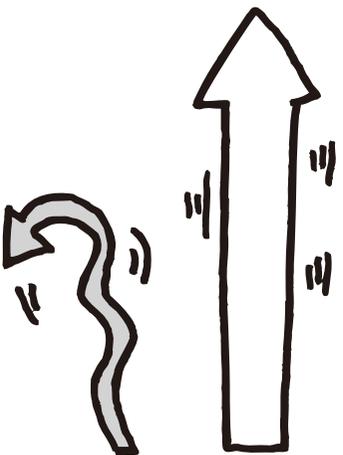
苦労したから立派になる人もいれば、
苦労したからグレしてしまう人もいます。

裕福に育ってわがままになってしまう人もいれば、
裕福に育って立派になる人もいます。

ようは、どんな経験・体験をしたか以上に、
その経験・体験をどう受け止めるかが重要で、
そこから成長の格差が生まれてくるのです。

身の周りで起きるべきことは、
みんな自分を鍛えてくれる教材とも言えます。
それらのできごとをどう捉えるか、
その体験をどう受け止めるかで、

情報の収集力や解釈力がアップしたり、
さまざまな好転発想ができるようになるからです。



原因 × 結果

種があるから芽が出る、というように、世の中で起きていることには必ず原因があります。

今、私たちの目の前で繰り広げられていることは、

すべて何らかの結果として起きているとも言えます。

そして、結果はひとつのゴールでもありますが、

新しいスタートでもあります。なぜなら、

未来に向かってさらにどうあるべきかという、

新たな目標に置き換えることができるからです。

起きてしまった結果だけを見て、

良い・悪いを判断することがありますが、

なぜそうなってしまったのかという原因を見つめなければ、

本当の問題解決はできません。

すべてのものがスタートでありゴールであるというバランスを取ることで、
ものごとを決めつけない考え方ができるようになるのです。



終章／バランス思考は、親のため、子のため

子 × 親

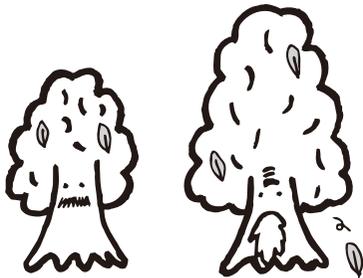
自分の親から見ると、自分は子供です。
自分の子供から見ると、自分は親です。

このように、誰もが親でもあり子供でもあります。
自分はまだ親にはなっていない、

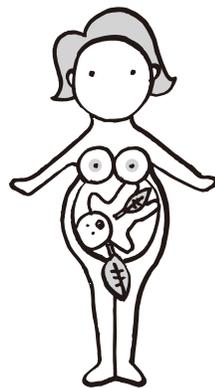
という人も多くいますが、
本当の親子ではなくても、

「上司×部下」「先輩×後輩」「先生×生徒」など
親子とも通じるようなたくさんの関係があります。
それをひとつの親子のつながりと捉えれば、
またどう自分を見つめ

周りの人たちと調和を取っていくかという
ヒントになるはずです。



相反するもの同士とは、
まったく正反対のものではなく、
隣り合わせにあって互いに認め合い、
理解し合うバランスを取り合った間柄のようです。
最近よく、子供たちがおかしいと問題にされていますが、
これまでに述べてきたような情報過多、
サービス過剰、過保護、経験不足という社会に
育ってきたからだというのであれば、
親もまた同じとも言えます。
逆に、ゆがんだ親を見て育った影響が
子供に現れているとも言えます。
まず大人たち・親たち自身が自分を正し、



子供に接していくことが
重要な時代になっているようです。
親が自分を正しながら子に教えていく、
ということが、
生きる姿勢を見せる意味でも、
最も重要なことです。
そのように、
子供と一緒に親も成長していくというのが、
本来あるべき親子のバランスであり、
親が子のために、
学ばべきことなのではないでしょうか。

