

もののみかたで人生は変わる

資料作成:川村透事務所代表 モチベーション・スピーカー 川村透

THE
CAT

19285



目次

もののみかたで人生は変わる

1. もののみかた×仕事
2. もののみかた×現実
3. もののみかた×出来事
4. もののみかた×自分
5. もののみかた×人間関係

もののみかたで人生は変わる

突然ですが、もしあなたが犬を飼っているとして、散歩の途中、ふと手綱がゆるんで犬が逃げてしまったら、どうしますか？

1. 大声で「こら、ポチ、待て」と犬の後ろを追っかける
2. 好きなエサを出して「戻ってこい」と呼ぶ
3. じっと帰ってくるまで待つ

思いつく方法は、こんなところでしょうか。実は、犬は逃げたら追ってはいけないんです。追えば追うほど、犬は自分に加勢してくれたものと思い、どんどん遠くへ行ってしまう。エサを出しても、お腹がすいていなければ効果はありません。じっと待つのもいいですが、いつになるかわかりません。

僕は実際、犬を飼ってみてわかったのですが、一番効果的なのは、犬に背を向け、反対方向へ歩き出すことです。そうすると犬は「あれ？ご主人様の姿が見えなくなる！こりゃ大変」とあわてて戻ってきます。

「犬が逃げたら追いかける」——これって間違っただけの思い込みだったんですね。

皆さんにも、こうした思い込みがありませんか。これが「もののみかた」です。

人はいったん、自分がこうと思ったら（また、思わなくても、親や環境から自然と学習してしまったことは）、それをなかなか変えられない。なぜなら、それは自分の無意識に刷り込まれ、勝手に自分の人生をコントロールしているからです。

人生はすなわち、もののみかた。これにより、つらくも楽しくもなる。

このレポートは、普段皆さんが意識しない「もののみかた」に焦点をあて、一緒に考え、新しい視点や考え方を身につけていただけるように構成しました。クイズを解きながら楽しく学べますので、ぜひ一緒にどうぞ。

1. もののみかた×仕事

ではまず最初に、次の文字をみてください。パッとみて、なんと読めますか？

**THE
CAT**

「THE CAT」と読めるのではないのでしょうか。しかし、それぞれの段の真ん中にある字をよくみると、HともAともとれるような文字であることに気がつきます。

これは、真ん中の H みたいな文字が、周りにある文字によって影響を受けてしまう例です。同様に、私たちが日々直面している現実も、周りの環境や状況によって、その意味などいくらかでも変わっていくのです。

ひとつ、職場で使えそうなエピソードをご紹介します。

皆さんの会社で、「毎日同じ仕事でつまらない」とぼやいている社員はいませんか？

僕の仕事を手伝ってくれているマネジメント会社の 20 代の女性は、かつてファミレスでウエイトレスのバイトをしていました。最初は楽しかったものの、来る日も来る日も客から注文をとって料理を出し、お皿を下げる、そのことの繰り返し。だんだんおもしろくなくなり、ある日店長にこう切り出しました。

「あの、バイト辞めたいんです」

「えっどうして？」

「だって、毎日同じことの繰り返しで……」

さあ、あなたが店長だったらどう言葉を返しますか。

この店長は、彼女にこう言いました。

「そう、本当に同じなの？だって、来るお客さんは毎日違うし、同じ人が来ても食べるものもその人の気分も違うよ」

「えっ……」

そうです。彼女は、「同じこと」ばかりに目がいていたのですが、店長は「違うこと」を見ていたのです。やっている仕事は同じ。でもものみかたが変わっただけで、彼女はやる気を取り戻したのです。

僕はいま、こうしてものを書いたり、話したりするのを仕事にしていますが、これを生業としていると、毎日の見え方がまったく違ってきます。

以前は、「ああ、今日も一日、何も問題が起きないといいな」と思って過ごしていたのが、いまは「さあ、今日も何か大問題が起きないだろうか」と期待している自分がいます(笑)。この仕事、すべての問題が話のタネになるので、問題が起きてくれないと逆に困る。そして「この前、こんな大変なことが起きたんだけど、それをこうして乗り越えました」というネタにしてしまうのです。人って、なにかアウトプットをする場を与えられると、意識が変わるんですね。

なので、提案ですが、たとえば社員の皆さんに、会社のミーティングなどで順番に「私はこうしてピンチをチャンスに変えた」というようなテーマで話をしてもらってはどうでしょう。はじめはそういう形から入ることで、だんだんとみんなの意識が変わるはずですよ。

2. もののみかた×現実

私たちは、つい、目の前の出来事や現実を問題にしようとしてしまいます。起きたことそのものを問題視してしまうのです。雨が降ったら憂鬱になるし、アポイントがドタキャンされたら、頭にくるのです。

ここで、ちょっと次の絵をみてください。何に見えますか？



若い女性が、向こうを向いていますか？

それとも、スカーフを被った魔法使いのお婆さんが見えますか？

これは見る人によって、二通りに見える、よく知られた絵です。この絵には何の意味もありません。そこに意味（老婆か、若い女性か）をつけているのは、紛れもない自分です。

同じように、私たちの目の前に起きる出来事には、何の意味もない。そこに意味をつけているのは自分です。それがもののみかたなのです。

つまり、どんなに大変な問題が起きてても、それは自分や、世の中や、これまでの常識が「大変だ」という意味をつけているだけで、それは二つあるうちのひとつのみかたにすぎません。雨が降っても、気分がハッピーになる見方をみつけばいい（ビニール傘を売っている量販店の店員さんは、きっとホクホク顔でしょうし）。また、いつドタキャンされてもいいように、その時間を埋めるほかの用(マッサージに行くなど)をつくっておけばいいんです。

僕はこのことに気づくまで、すべてを現実のせいにしていました。いいことが起きないと、自分もハッピーになれない、そう信じていました。でも現実のせいにした瞬間に、人はやる気を失くしてしまう。現実は変えられませんから。それより、自分の力で変えられること、つまり自分にとって得なもののみかたを探せばいいのです。

マイナス思考の人は、そもそもこの「もののみかた」のフィルターが少し狂っている。心配や不安が先に立ち、つい物事の悪い面、うまくいかない面ばかりがみえてくる。

さきほどの絵でたとえると、老婆にばかり目を奪われ、若い女性の絵が目に入ってこないのと同じです。自分で勝手にその現実を問題視し、悩み、苦しんでいるのです。

僕も、かなりのマイナス思考です。しかし、その僕の人生を救ってくれたのは、翻訳書の1冊目の中でみつけた次のフレーズでした。

Perception is the reality. (もののみかたがすなわち現実である)

*Perception: 知覚、認知

3. もののみかた×出来事

うちの父は、二年前に脳梗塞で倒れ、いまはリハビリ生活をしています。右半身に麻痺が残っていますが、言葉もしゃべれるし、杖をつけてなんとか歩いています。

最初、父が倒れたとき、正直「あーついてないな」と思いました。しかし、このことは、我が家に思わぬ幸せをもたらしたのです。

我が家は、恥ずかしながら父と母の仲がものすごく悪かった。一〇年以上お互い口を聞かない、用があったら筆談で、そんな冷めた家庭に僕は育ちました。喧嘩が絶えず、家族3人で楽しかった思い出がありません。

父は大手百貨店の社長を8年務めましたので、ビジネスマンとしては認めていましたが、自分の親、家庭人として僕は父を認めていなかった。心のどこかで父を憎んでいました。どうしてもっと母と仲良くしてくれないのかって。そして、父が病に倒れたとき、病院のベッドの脇で、僕はいままで怖くて言えなかったことを父にぶつけました。

「なんでお父さんはお母さんに冷たくするの。面倒見てくれる人いないんだから、ちゃんとやさしくしてくれなきゃダメじゃないか！」

父は黙って聞いていました。

そんな会話があってから、ポツリポツリと父は母と会話をするようになったのです。まだぎこちなさは残りますが、最近は家族三人でファミレスにいて「おいしかったね」と言えるようになりました。母も「一緒のお墓にだけは入りたくはない」と言っていたのが、この前、家の近所に一緒に入るお墓を選んできたのには、思わず笑ってしまいました。

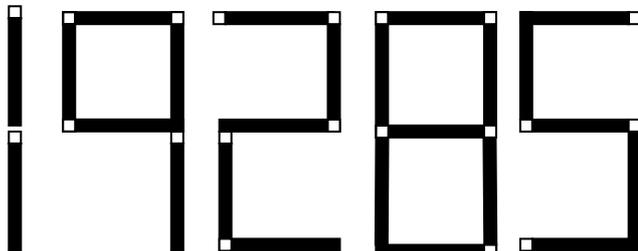
もし元気なまま父が逝っていたら、僕は一生、親を受け入れることができなかったかもしれませぬ。

出来事に意味をつけるのは、自分なのですね。

4. もののみかた×自分

どもりは僕の個性だ

ここでひとつクイズをやってみましょう。下の図をご覧ください。これはマッチ棒で19285という数字を作っているのですが、これを58261に変えるには、マッチ棒を何本動かせばよいでしょう？



答は0本。そう、逆さまにしてみればいいのです。

「なーんだ」と思うかもしれませんが、実はまったくこれと同じことが人生でたくさん起きています。このクイズは、「うーん、どのマッチ棒を動かしたら…」と考え出したら最後、永遠に解けません。同様に、仕事や人生でも、まずは問題を解決しようとする前に、そもそもそのことが問題なのかどうかを、まずは疑ってみることです（多くの場合、それは問題ではなく、何かのヒントであることがほとんどです）。

この発想は、自分の見方にも応用できます。少し僕のことをお話ししましょう。

僕はずっと、どもり（吃音）で苦労してきました。両親の喧嘩が絶えず、その狭間でいつもドキドキしていたからでしょうか、小学校に上がる頃から言葉がうまく口をついて出なくなりました。どうにも緊張してしまい、顔がひきつり、舌がはりついてしまって動かなくなるのです。友達にからかわれ、いじめられ、つい人とは目をあわさないように話をする、そんなクセもついてしまいました。会社に入っても電話がうまくとれず、「これさえなかったら僕はもっと認められるのに…」そう思っていました。

しかし、あるとき、この考えがガラッとひっくり返ったときがあります。それは自分が講演家の仕事をしよう、と思ったときです。講演の世界というのは不思議で、それまで一般社会で普通にやってきた人よりも、失敗や挫折、紆余曲折のある人のほうが意味ウリが強い（笑）。

「どうやって自分を売ろう？」僕は悩みました。それまで何の苦労もなく、お金にも困らず、上智大学を出て外資系企業に入り、年収600万円をもらってのほほんと生きてきた僕の話は、ちっともおもしろくないのです。

悩みに悩んだあげく、たどりついたのが、このどもりのコンプレックスでした。僕はさんざんこれでつらい思いをしてきた。でも、それを何とか克服しようと思って、小さな集まりでは必ず手を上げ、前に立った。そしていま、なんとか全国で、大勢の人の前で話をするようになった…こういう話だったら、もしかしたら聞いてくれる人がいるかもしれない。そう思って、考えついたキャッチコピーがこれです。

【どもりを乗り越え全国で講演】

こうして講師を紹介するサイトに登録したのですが、はじめの一ヶ月間、なんの連絡もありません。二ヶ月が経ち、「やはりダメか…」そうおもいかけたある日、なんと、この無名の僕に講演をしてほしい、という依頼が舞い込んできたのです。

僕はいままで、「どもり＝恥ずかしい部分」と決めつけていました。でも、もしこのコンプレックスがなかったら、この仕事はできなかった、そう思った瞬間、

『どもりは自分の個性。そして自分を売り込む武器だったんだ』

と、もののみかたが変わったのです。これでようやく、僕は自分を受け入れることができました。

5. もののみかた×人間関係

自分の正しさをいったん手放す

僕の近い友人の K 君は、いま彼女と暮らしているのですが、先日こんなことがあったそうです。彼女は、ある意味おおらかなのですが、一緒に生活しているといろんなところが目につく。

電気はつけっぱなし、言ったことは忘れる、服も脱ぎっぱなし。

はじめのうちは大目に見ていた K 君も、だんだんたまらなくなってきた、「もう、これはそのつど言って直させるしかないぞ」という心境に。

そして毎日、ことあるごとに彼女のやり忘れを見つけては

「ほら、電気！」

「ゴミ出すって言ったよね」

「服はここじゃない！」

と注意しまくっていたそうです。

そんなことが1ヶ月以上も続いたでしょうか、ふと気づくと彼女の態度が少しおかしい。K 君とだいぶ距離を置くようになったんです。

変だな、とうとうす感じてはいた K 君は、思い切って聞いてみることにしました。

「ねえ、最近、お前ちょっと変わったよ。なんで」

すると彼女から返ってきた言葉。

「そうさせたのはアンタでしょ!!」

「……？」

K 君、絶句。

そして、はじめて、K 君は彼女の気持ちがわかったんです。

「ああ、いやだったんだ」

そう、彼女は、来る日も来る日も、自分が「できない、できない」と否定され続けていたのです。K 君は彼女の言葉で、はじめて相手が何を感じていたのかに気づいたのです。

もちろん、一般的に見れば、「自分のことは自分でする」のが基本。電気を消す、言ったことはきちんとやるのが当たり前かもしれません。ただ、それを握り締めていると、相手の立場がまったく見えない。毎日グチグチ言われ続けて、どんな気持ちになるでしょうか。

きっと、イヤですよ。

人によって、正しさは違う。

これって当たり前なのに、つい自分の正しさを相手に押しつけてしまう。それはあくまで自分の正しきで、相手にとっては、もっと大切なことはほかにあるのかもしれない。

自分の正しさをいったん手放すって、とても難しい。それはときとして、自分の信条だったりもするわけですから。

でも、あえてそれを手放さないと見えないことがある。夫婦、親子などの関係では、特にそれが多いいんじゃないでしょうか。

「いったん」でいいから、それを手放してみる。たとえ自分が正しいと思っても、です。そうしてはじめて、相手の気持ちがわかるようになるんです。

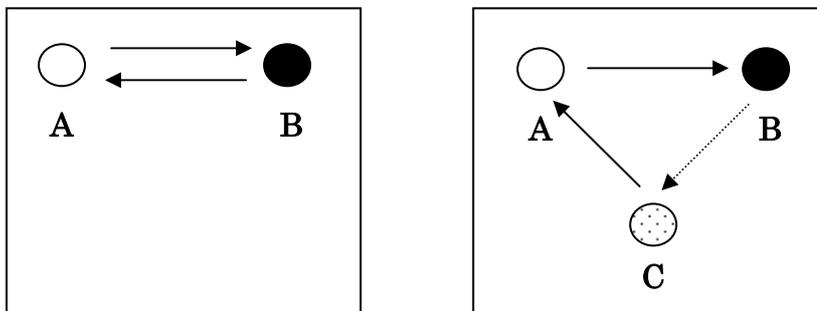
そして、自分のみかたが、変わるのです。

目の前の人からは返ってこない

先日、作家の中谷彰宏さんの話を聞きました。その中で、とても興味深い話があったのでご紹介します。

私たちは、つい目の前の人との関係で、その人に与えたら、その見返りを期待してしまいます。それは、相手との関係だけだと考えるからです（AB 関係）。

しかし、この世の中は、AB 関係ではなく、ABC 関係なのです。



つまり、目の前の B さんに与えることで、今度は自分の知らないところで B さんが C さんに与え、それがまわりまわって自分に返ってくる、という話です。

確かにある日突然、まったく予測もしていない人から助けられたりしたことがありますか。それは、以前、いつしか目の前の B さんにしてあげたことが、ぐるっと回って返ってきたんですね、きっと。

AB だけの関係だと思っているから、「これだけしたのに、どうして何も返ってこないの？」と頭にくるのです。

これが ABC の三人の関係と思えば、目の前の人から返ってこなくて当たり前。逆に返ってきたら、「あれっ返ってきちゃった！おかしいな」と驚き、どこかの C さんに何かしなくちゃとあわてふためくことになりますよね（笑）。

これも、人間関係の「もののみかた」を少し変えるだけ。でも、こう思うことで、見返りを期待して疲れ果ててしまったりすることがなくなる。そして、気持ちよく目の前の人に無償の愛を提供できるようになるのです。僕はこの話を聞いて思い当たることがあり、とても考えさせられました。

★ ★ ★ ★ ★

いかがでしたでしょうか。仕事、現実、出来事、自分…もののみかたひとつで、これだけ自分にとっての意味が変わるのです。毎日起きる問題も、それを問題と決めつける前に、何かを変える（仕事のやり方や考え方、ときとして自分！）きっかけだと思ってみてはどうでしょうか。

同じことが起きても、ほかの人にとっては問題ではないかもしれません。
同じことを言われても、ほかの人にとっては腹が立たないかもしれません。

それを問題にしているのは、あなた自身なのですから。

このレポートを読む前と比べて、皆さんのもののみかたが少しでもシフトしたら、とても嬉しいです。

「もののみかたで人生は変わる」

ありがとうございました。