

この月刊サワネを、お知り合いの方に見せてあげてください、きっと喜んでいただけます。

『悩まない人の考え方』 木下勝寿

著 ダイヤモンド社 365 頁 1700 円(税別)

★—悩みとは「問題がある」ことである—

この説明をどう思うか

- ① 概ね正しそう
- ② 間違っていないけれど不十分
- ③ 致命的な誤りがある

正解は③。問題があっても悩む必要はない。

「うまくいかない」と「思いどおりにいかない」は違う。悩みは、次のふたつを区別できていないから起こる

- ・「うまくいかない状態」とは、目指すゴールにたどりつけない状態
- ・「思いどおりにいかない状態」とは、予定していたルートではゴールにたどりつけない状態

世の中で起きている問題の 9 割は「思いどおりにいっていない」にすぎない。どうやっても目的を達成できない「うまくいかない状態」はきわめて稀であり、ほとんどは当初の計画がとん挫しただけの途中のプロセスにすぎない。

★問題対処の 3 パターン

- ① 問題そのものを解決する
- ② 問題を問題でなくする
- ③ 問題を「具体的な課題」に昇華させる

「悩まない人」は、ほとんどの場合②問題を問題でなくするや③問題を「具体的な課題」に昇華させるといった対処法を取っている

悩みにつながりかねない問題にぶつかったときは、それを真正面から「解決」しようとしてはいけない。一度うまくいかなかったやり方にこだわらず、そのまわりをぐるぐるし始めた途端、人は悩みの沼にはまり込んでいくからだ。

②や③は、「別の向き合い方」をするということだ。一般的にリフレーミングと言われているやり方に近い。

例

- ・コップに水が半分入っている
- × 水が半分しかない⇒問題が生まれる
- 水が半分も入っている⇒問題は生まれない
- ・会社での評価が低い
- × 評価が低いと肩身が狭い
- 評価は低くとも、仕事を楽しめれば肩身は狭くない

★できるだけ早く 9 回失敗しよう

ほとんどの物事は、あらかじめ想定したように運ばず、「問題」にぶつかる。計画や戦略を立てても、最初から思いどおりにいくことはない。大半は「失敗」する。

悩まない人は、思いどおりにいかないことを前提にしているので、失敗してもショックを受けない。

悩む人は、「絶対に失敗を避けよう」、がんばれば失敗を避けられると思っているので、失敗したときに落胆する。

9 回までは失敗するのが当たり前だと考えよう。だから、なるべく早く 9 回失敗しよう。

★誰が悪い

悩む人：悪いのは相手、だから、相手が変わるべき

悩まない人：「誰が悪い？」はどうでもいい。悪い人の改善ではなく、「悪くなっている関係性」の改善だけにフォーカスする。

「相手が変わるべき病」と「自分が変わるべき病」は本質的に同じ。問題をどちらかが悪いととらえている。

いかがでしたか？失敗はあたりまえ、と考えるとなんでもやってみることができそうです。

この月刊サワネを、お知り合いの方に見せてあげてください、きっと喜んでいただけます。

新年の抱負チェック

昨年末、新年の抱負についての記事を書きました。

でも、そもそも、なぜ新年の抱負なのでしょう
か？

なぜ、新年なのか？

やはり、きっかけとして優れているからでしょう。新しい年が始まる。それなら自分も何か新しいことをしようということだと思います。

なぜ、抱負なのか？何か新しいことというからには、「新しいこと」を決めなくてははいけません。新しいことを決めるにあたり、何をしたいのか、を考えなければはいけません。

つまり、抱負を立てるとどうなるか？

- ・自分のしたいことがわかる、あるいは、変わりたい方向がわかる

ということだと思います。
ついでにいうと、

- ・したいことができたなら、うれしい

これらはメリットだと思います。では、なぜ立てないのか。

- ・考えるのが面倒

- ・抱負を立てても、できないかもしれない。それが嫌。

失敗がいや！前ページでご紹介した記事にもあるように新しいことをすれば失敗するのが当たり前と考えるとよいと思います。そうすると、失敗したときのショックも少なく、立ち直りやすい。新年の抱負を立てられた方で、もう挫折してしまったかたもいらっしゃるかもしれません。再スタートしましょう。目標をもっと実行しやすい形に変えるといいかもしれません。立てていない方も、遅くはありません。抱負を考えてみてはいかがでしょうか？

AI の利用

いろいろな方面でますます AI が使われてきています。もっとも簡単な使い道の一つは調べ事です。例えば、google 検索でも最初に「AI による概要」が出てくることがあります。スマホに ChatGPT などのアプリを入れて、調べ事に利用されている方も多いと思います。

今年初め、ラスベガスでテスラ・トラック爆破事件がありました。その計画作成には AI、ChatGPT が使われたと市警が発表しています。

しかし、調べ事をするときは、AI が嘘をつくことを忘れてはいけません。「根拠文献、あるいは根拠 URL を掲示して答えてください」と真実性確保のために要求しても、それらを AI が捏造することがあります。

私、澤根の例ですが、「空海の中国での事績を記した中国文献と、それぞれそれらの空海に関する要点を教えてください」と指示したところ、次のような状況でした。

提示された文献は 5 つでした。しかし、そのすべてが役に立ちません。

「・提示文献は存在するが、編纂者が違う__1

・提示文献に空海の記述がない__3

・提示された文献は存在せず、AI の捏造__1

間違いを指摘すると、

「ご指摘ありがとうございます。そして、誤った情報を提供してしまったことについて心よりお詫び申し上げます。誤った回答が生じた背景について説明させていただきます・・・その結果、実際には存在しない文献名を生成してしまいました。このたびの出鱈目な回答について、改めて深くお詫び申し上げます。」

AI を調べ事に使うのは、とても有用だと思いますが、事実かどうかのチェックを怠ってはいけません。今のところ、AI には良心はなさそうですから、余計に注意が必要です。