

## 気づきレポート

# 生きるしくみ（中編）

自身を見出すための3つの知識とは？



著作：ココロをプラスにする方法！

---

ここを読んでいるあなたは、「自分の人生を最高にしたい！」と思っている人ですね？ それを前提に話を進めていきたいと思います。

では、最高の人生を送るために、まず基礎としてなにを知っている必要があるか？

前編では、1つ目、「瞬間瞬間の選択が、人生である」ということと、それに関連して「あなたの生の価値」を説明しました。

中編では、2つ目を説明したいと思います。

---

## 「アフォード」と自由意志

「アフォード」、という言葉を知っていますか？

「アフォード」とは知覚心理学の言葉なのですが、ここでは「環境に影響された行動」と解釈しておいてください。

分かりやすく説明しましょう。

手前と奥、どちらにでも開くドアがあります。  
そのドアを通ろうとしたとき。

取っ手がリング状だったらどうします？  
引っ張りますよね？

取っ手がなくて、単なる板だったら？  
押しますよね？

このようにドアのつくりによって、私たちの取る行動は変わってきますよね？

私たちは、自分で考えて行動しているように見えて、実は環境に大きく影響されながら生きているわけ  
です。

つまり、「アフォードされている」わけなんです。

このことは、「生きる」ことそのものに大きく関係してきています。

---

## あなたがどのくらいアフォードされながら生きている

か？ 考えてみてください。

- ・テレビで面白そうな番組がやっていれば、見入ってしまって1時間経ってしまう。
- ・パソコンで仕事をしながら、ついつい巡回しているサイトを見に行ってしまう。
- ・タバコを吸いたいという誘惑に負けて、喫煙室へ移動してしまう。
- ・誰かに激しく反論されて、報復反論をしてしまう。

- ・まわりが遅くまで残業しているから、自分もしなければ悪い気がしてしまう。
- ・嫌いな人のことをずっと考えてしまう(その人にコントロールされている)。

あなたは何をすべきかぜんぜんわからないまま、1日を始めていませんか？

<http://www.pop-philosophy.com/topics/topic016.html>

...これは、「運命」と似ていますね？

自分の自由意志とは別に、自分が動いてしまっている、という意味で。

ほら、どうやら私たちが「自分で生きる」ための方向性が、なんとなく見えてきませんか？

あなたが自由意志をどう使えばいいのか、わかってきました？

運命を変えるヒントはここにあります。

<http://www.pop-philosophy.com/topics/topic003.html>

---

もちろん、無理もないアフォードもあります。

- ・坂道を登れば呼吸が早くなる。

運動することは、私たちの体に最も影響を与えます。

これは自然の法則に従って生きているのですから、従うしか在りません。

- ・日が昇れば起きて、日が落ちれば眠る。

これは人類全体の生活習慣がそうなっているので、いたしかたないですね。

(夜の仕事をしている人は、逆だったりしますが)

そのほか、天気が変わる、地震が起こる、社会通念等々、私たちが強制的に従わざるを得ないアフォードも多くあります。

(実際は、ほとんどのアフォードを自分でコントロールできるわけですが...それはまたあとで)

今日一日、あなたはどんなものにアフォードされたでしょうか？

ちょっと考えてみてくださいね。

---

朝起きて、会社に行って、仕事をして、仕事が終わって...あなたはどの動いていましたか？

その中で**自分の意志でアフォードされたもの**はいくつあったでしょうか？

また、**自分の意志とは別にアフォードされたもの**は、どんなものがありましたか？

その比率が、実はあなたが「自分の意志で生きているか」、要するに「**自分の人生を生きているか**」を示すバロメータ<sup>な</sup>のです！

もちろん先に説明したように、完全に自分の意志のみで生きることはできません。

環境のアフォードを避けられない場面もあります。

また、自分以外の人との協力関係で社会は成り立っているし、そうすることで幸福が得られることが大半ですから、アフォードされることがすべて自分の害であるとは限りません。

しかしながら、この「アフォードされるか否か」を自分でコントロールし、認識しながら生きることは、あなたが**自分の望むように人生を送る**ために必要なことなのです。

「アフォードについてはわかった。  
じゃあ、流されるままに、いきあたりばつりに毎日を過ごさず、自分が望む、充実した、ベストな人生を送るにはどう行動したらいいの？」

はい。  
アフォードされるか否かをコントロールするには、どうすればいいか？

---

答えを先に言ってしまうと...

「スケジュールを組むこと」なんです。

これはどういうことかという...スケジュールを組んだあなたは、

「自分で自分の想定した人生通りに歩むよう、自分をアフォードした」

ということになるんです。

つまり、まわりの環境にアフォードされる前に「スケジュール帳」という「自分をアフォードするもの」を自分で作り、先にそれからアフォードされよう、ということなんです。

自分で自分をアフォードする...これ、重要です。

自分を自分でコントロールしている人は、必ず自分のスケジュールを組んでいます。  
行き当たりバッタリで生きていません。

<http://www.pop-philosophy.com/topics/topic009.html>

---

スケジュールを組み、その計画通りに生きようとするのは、**自分で立てた予言を自分で達成**することに似ています(自己達成予言といいます)。

スケジュールは本来、「人生におけるミッション(役割)」から決めると、人生全体を自分の望む流れに持っていくことが可能になります。

が、まずは「すぐできること」から始めましょう。

**「すぐできること」**、これも重要です。

なにげない言葉を大きくしていますが、このなにげない、日常で使っている言葉に潜んでいる意味が、非常に大事なんです。それに気づくか？ で、人生は大きく変わるんです。

**なぜなら、その言葉に触れることが多いからなんです。**

すぐできること...このパソコンに向かっているあなたがすぐできるのは、「手」を使うことですね。

スケジュールを組んでいない方は、モニタに「明日やること」を付箋紙などで貼りつけましょう！

目立つ位置に、ピタッと、いくつでもいいので貼りましょう。

まずはなんでもいいので、「一歩」進歩み出すこと！

...できましたか？

それであなたは「自分で自分の運命を決める道」を一歩踏み出したことになります！

本格的なスケジュール帳は、フランクリン・コヴィー社の「フランクリン・プランナー」をお薦めします。  
人生におけるミッションから書き込むことができる優れたものです。

---

自分をアフォードする方法は、ほかにもあります。

ここでざっと説明してしましましょう。

「自分が死ぬまでにしたいことを、すべて書き出し、いつも見るところに貼る」

いつも見るところに貼る！ ちょっと知り合いが来たときなど恥ずかしいですが、これをする、自然とあなたは「自分がしたいこと」に対して、行動するようになります。

なぜかというと....

たとえば、あなたは車が欲しいと思ったとする。

そうすると、自然とあなたの脳は車のチラシや車のテレビCMに目がつくようになるんです（これを一貫性の法則といいます）。

同じように、あなたが自分のしたいことを紙に書いて貼っておくと、あなたは街に出たときに、自然と「あなたがしたいこと」に繋がるものに目が行くようになり、また、それに繋がるのが耳に入ってくるようになるんです。

これを利用しない手はありませんね？

さっそく紙に書いて貼りましょう！  
紙とマジックペンさえあればできることですよ？

なるべく大きな字で、目立つように貼りましょう。

これであなたは「自分で自分の運命を決める道」の二歩  
目を踏み出しました！



これで中編は終了です。

前編では「瞬間瞬間の選択が、人生である」ことから「あなたの生の価値」を説明しました。

中編では「アフォードと自由意志」で「自分で自分の運命を決める」方法を説明しました。

最後の後編は「あなたは自分の思い通りの人になる」ということを説明します。  
これは本屋さんで見たことのある言葉かもしれませんね。

でも、自分の思い通りの人になる？ それはということなのか？

そんなことが可能なのか？

...可能なではありません。

実はこれはごく自然に起きていることなんです。

後編に続く

