

月イチ読書会

Vol.5

2026.4.29

第二章：比較する

044p～



比較する

人を分析する行為は、自分が必要としていることや価値観の訴え。

気に入らない、あるいは理解できない人々やふるまいに直面すると、相手のどこがいけないのか決めつけ、自分や他人が必要としているが満たされていないことについては関心を払わない。

人の行動を分別するための語彙例 「いい人間/悪い人間」 「ノーマル/アブノーマル」 「責任感がある/無責任」 「頭がいい/無知」 etc...

仮に相手がこちらの価値観に沿った行動をとったとしても、それは恐れや罪悪感、恥の意識からの行動である可能性が高い。それが心の底から与えたいという気持ちではない場合、あとから高いツケを払わされるだろう。

価値観に基づいた判断

道徳に基づいた判断

責任を回避する

自分の責任を回避する「～しなければならない」という表現は、心の底からの訴えを遠ざけてしまうコミュニケーションの特徴だ。自分の感情や思考に責任があるという自覚を鈍らせる。

「あなたは～しなければならない」「私はそうしなくてはならなかった」 etc...

例：曖昧で誰のものでもない力のせいにする

他人の行動のせいにする

組織の方針や規則のせいにする

役割のせいにする

お役所言葉

あたかも選択肢がないかのような言い方をやめて、
選択肢があることを認める言葉遣いをする

思いやりを遠ざけるその他のコミュニケーション

強要：

自分の願望を強要することもまた、人を思いやる気持ちを阻む話し方である。

人に強要して何かをやらせることはできない。直接あるいは間接的に「これに従わなければ非難や罰が待っているぞ」と脅迫しているのと同じだ。またはある行動は報酬の対象となる。

～に値する：

「彼は～なことをしたのだから罰を受けるに値する」

ある行動が報酬の対象となり、他の行動は懲罰の対象となるという考え方。

レッテルを貼る：

自分がどう感じているか、何を必要としているのかを語る言葉よりも、レッテルを貼ったり、比べたり、評価したりするようになる。

何百年も前からの影響

人は邪悪なものを内面に抱えた不完全な存在であり、
本来の望ましくない性質を矯正するためには教育が必要である」という考え方

心の底からの訴えを 遠ざけてしまうコミュニケーション

あるタイプの言葉や人を思いやるという本来の性質を抑えつけてしまう

道徳を持ち出す

人を裁くことにしか関心がない時、私たちは「誰が」「どうであるか」を中心に考える

比較する

自分の人生を惨めなものにしたいと心底願うのであれば、他人と自分を比べればいい。

責任を回避する

「～しなければならない」「～のせいで」「お役所言葉」

強要

「～に値する」ある行動は報酬の対象となり、他の行動は懲罰の対象となるという考え方

「～に値する」

ある行動は報酬の対象となり、他の行動は懲罰の対象となるという考え方

レッテルを貼る

自分がどう感じているか、何を必要としているのかを語る言葉よりも評価したりするようになる。