

月イチ読書会

Vol.4

2026.3.25

第二章：思いやる気持ちを妨げる

コミュニケーション

「道徳を持ち出す」

039p～



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

道徳を持ち出す

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る。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。

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

どちらが正しいか



道徳に基づいた判断

どうしたら人生がより素晴らしくなるか



価値観に基づいた判断

言葉と暴力の関係

大部分の暴力の根底には「相手が間違っているから揉める」という思いがある。

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」
「依存し求めてばかり/素っ気なく鈍感」「強迫観念にとりつかれている/ずさんで大雑把」 etc...

このように人を分類し、裁くことは暴力の助長につながる。

恐れ

渴望

無念さ

レッテルを貼るとき、自分自身の人間性と他者の人間性(様々な感情)が見えなくなっている

「間違っただ行いと正しい行い

という思考を超えたところに**草原が広がっています。**

そこで会いましょう。」

スーフィーの詩人、ジェラルディン・ルーミー

POWER OVER/UNDERを生み出す6つの動機

ご褒美

あなたは～に値する人間だ「すごい!」「偉い!」「やればできるじゃん」

罪悪感

本来のわたしへの信頼から来ている感覚「本当の私は良い人間なのに...」

恥

自己否定から来ている感覚「私には相応しくない」「この場にいるに値しない」

義務感

役割になりきる、演じる

罰

恐れ、不安に動かされる

他者からの承認

自分の外側からやってくるモノサシ