

コミュニケーションの 在り方研修

～嫌われる勇気を携えて～

ヨクスルコーポレーション
湯浅翔太

〒370-0003 群馬県高崎市新保田中町756-8

電話番号：090-8588-1339

(お電話を希望される場合、事前にショートメッセージをお願い致します。)

メールアドレス：syota_yuasa@yokusuru1339.com

URL：<https://yokusuru1339.com/>

自己紹介

名前：湯浅翔太（男性）

生年月日：1991年2月5日

家族構成：妻（中国出身）・娘

趣味：仕事/カラオケ/投資/読書

経歴：

前職ではホテル経営（新潟・東京・愛媛）



Yokusuru Corporation 代表

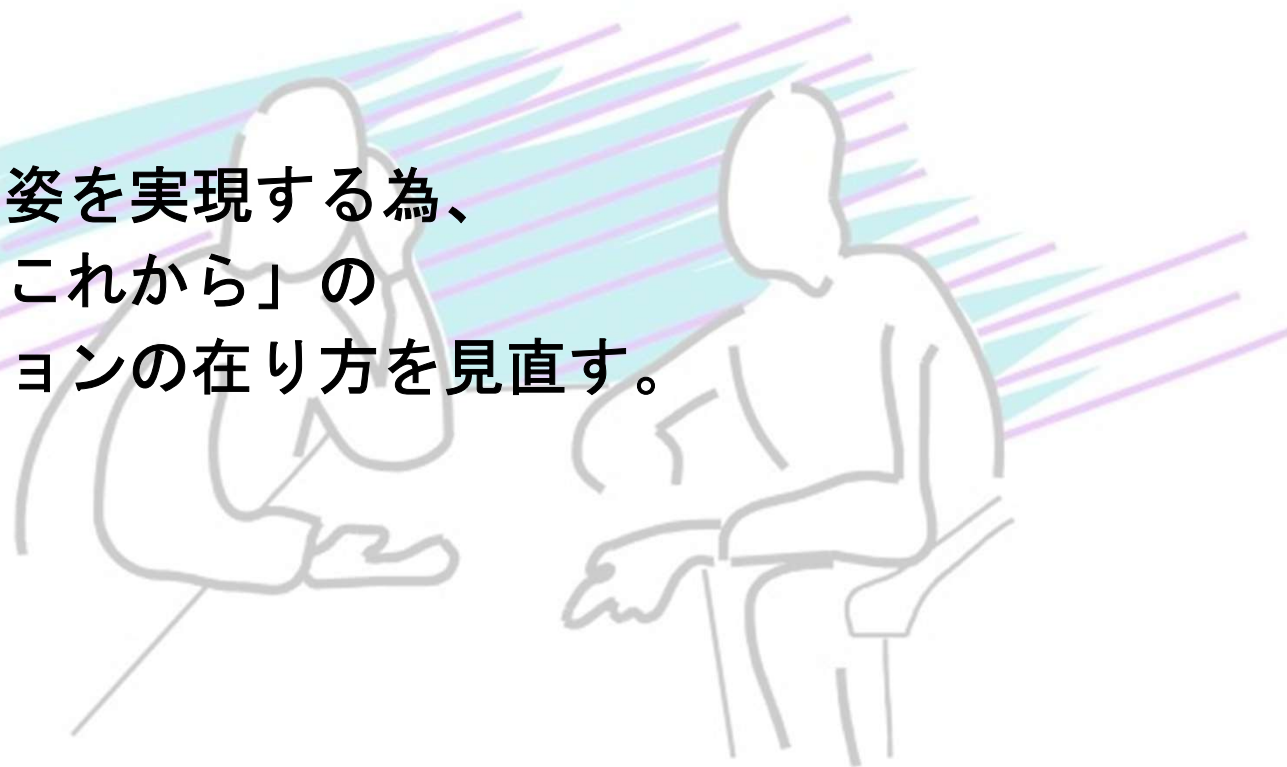
（在りたい姿の実現を支援するを理念に、経営伴走・企業研修・映像制作の事業を行っております。）



この研修の目的について

【目的】

人生のありたい姿を実現する為、
「今まで」と「これから」の
コミュニケーションの在り方を見直す。





第一部

原因論について

【結論】

* 過去の原因が今を形成しているという考え方。

【事例】

* テストで100点を取った。
テストに備えて勉強したからだ。

原因

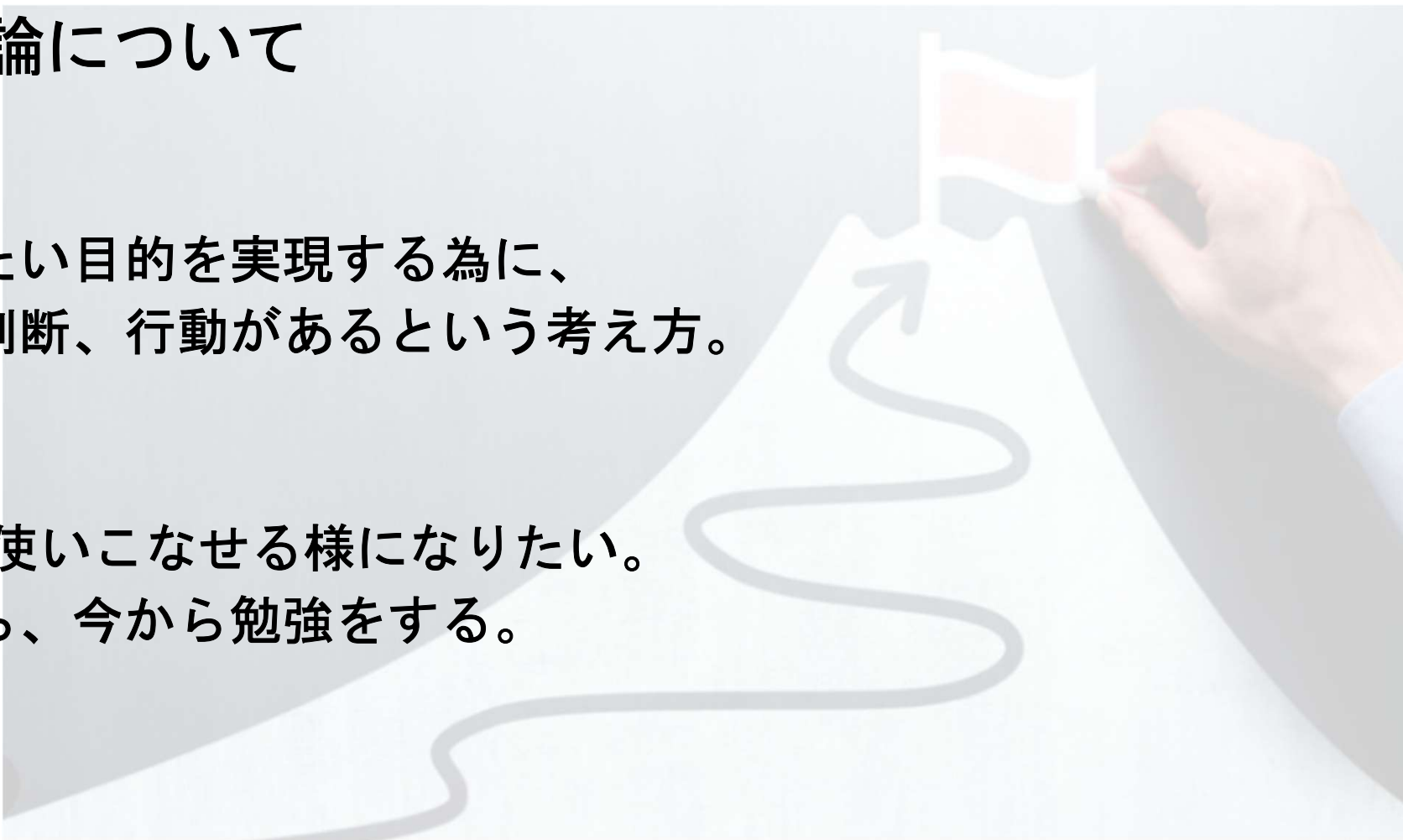
目的論について

【結論】

- * ありたい目的を実現する為に、
今の判断、行動があるという考え方。

【事例】

- * PCを使いこなせる様になりたい。
だから、今から勉強をする。



「事実」と「事実の解釈」について

【結論】

- * 同じ事実だったとしても、
事実に対する解釈は人により異なる。

【理由】

- * 人によって考え方、知識、経験が異なる為、
事実の解釈も変わってくる。

【事例】

- * 身長が170cmという事実に対して、
高いという解釈をする人もいれば、低いと解釈する人もいる。

第一部 まとめ

- * 「目的論」と「原因論」という2つの「今」の見つめ方がある
- * 「事実」と「事実の解釈」は異なるという事を理解する

A photograph of a rowing team on a lake at sunset. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow over the water. The rowers are seen from behind, their oars dipping into the water. The background shows a distant shoreline with trees and a hill.

第二部

人生の真に解決すべき問題

【結論】

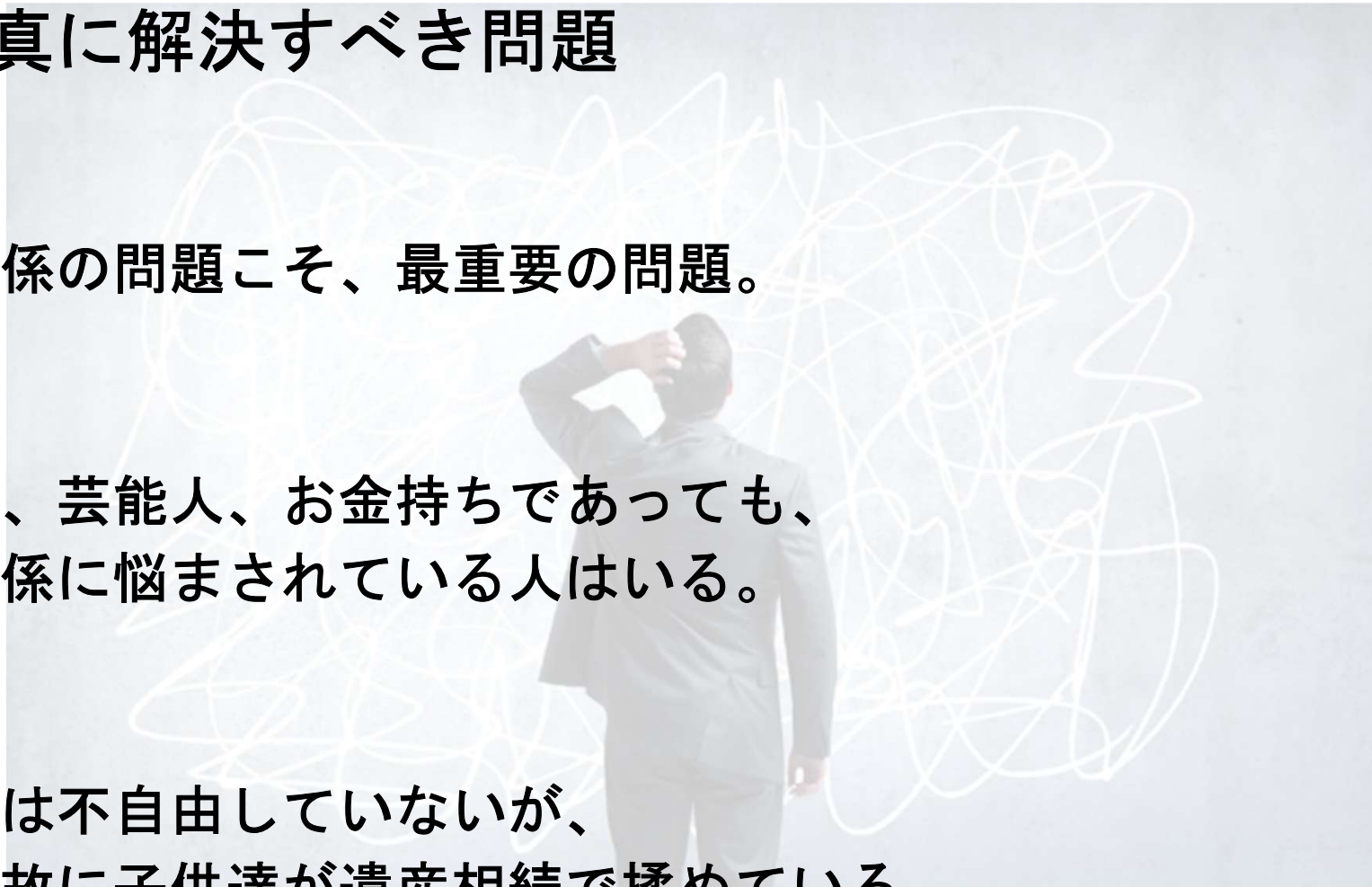
* 人間関係の問題こそ、最重要の問題。

【理由】

* 有名人、芸能人、お金持ちであっても、人間関係に悩まされている人はいる。

【事例】

* お金には不自由していないが、それが故に子供達が遺産相続で揉めている。



本当の比較対象は自分自身

【結論】

- * 落ち込む程に自分と他人を比べる必要なし。
それよりも、自身のありたい姿に近付いていない事を恐れるべし。

【理由】

- * 皆、登りたい山が違うので比べる意味がない。

【事例】

- * お互いの目指しどころも把握していないのに、表面的な成績や評価、外見やスキルを他者と比較して1人で一喜一憂している。

「競争」という概念との距離感

【結論】

* 対人関係の軸に競争を置いてはいけない。

【理由】

* 競争を前提とすると、
傷付け、傷付けられる関係から抜け出せない為。

【事例】

* 先月は〇〇に社内評価で勝ったけど、今月は負けた。
自分の何がいけなかったんだろう。

問題が起きた時の向き合い方

【結論】

- * 基本は逃げずに立ち向かう。
場合によっては他者の助けを借りたり、時には逃げる。

【理由】

- * 問題から逃げる＝経験値を積めないという事。
問題から逃げずに立ち向かう事で自身の進化がその先にある。

【事例】

- * お客様から理不尽なクレームがあった。
いつもは逃げているが、相手の事を想って本音で意見を言おう。
どうしようもなければ、仲間に相談しよう。

第二部 まとめ

- * 人間関係の問題が最重要問題
- * 本当の比較対象は自分自身であり、
目指しどころの異なる他者と自分を比較する事に意味はない
- * 「競争」を人間関係の軸にすると、
傷付け、傷付けられる関係が前提になる
- * 問題に対して、立ち向かう事で成長が得られる



第三部

他者の期待を満たす人生は、他者の人生を生きる事



【結論】

* 他者の評価ばかり気にしていると、他者に振り回される人生になる。

【理由】

* 相手の顔色ばかり見て、評価される為の生き方、動き方になっているから。

【事例】

- * A先生は真面目な生徒が好きなので、真面目を演じる、
- * B先生は面白い生徒が好きなので、ヒョウキン者を演じる、本当の自分はどうしたいかが抜けている。

「課題の分離」

【結論】

* 自分の課題と相手の課題を切り分けて考えよう。

【理由】

* 相手の課題を奪う事は相手の成長機会を奪う事に繋がるから。

【事例】

* 子供が靴紐を結べないという課題があった時に、
「子供の課題」として分離し、必要以上に支援しない。
子供の靴紐を親が結ぶ行為は短期的に課題が解消するが、
実は親が子供の成長機会を奪っている。
子供の課題として向き合わせる事が、子供の成長に繋がる。

嫌われない事は不可能

【結論】

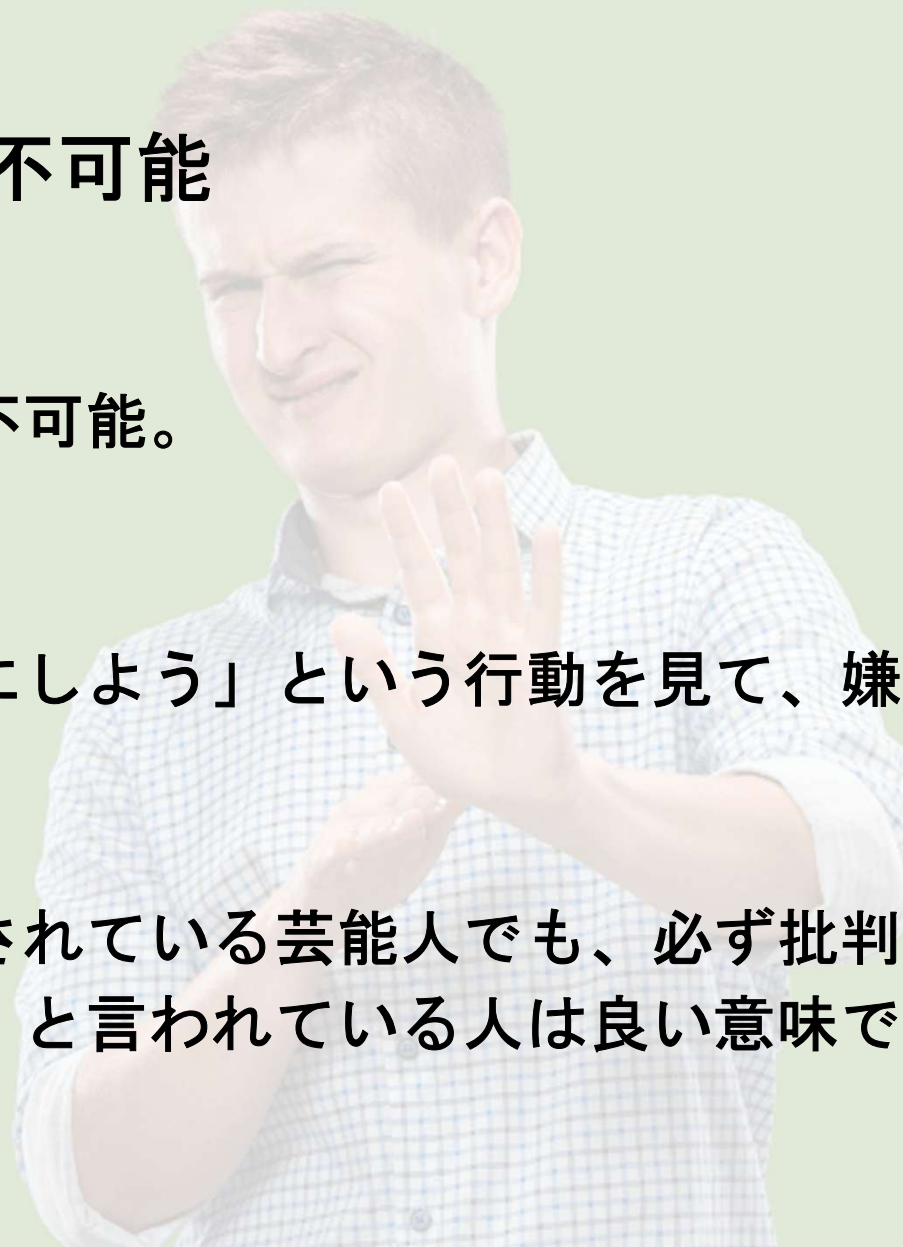
- * 嫌われない事は不可能。

【理由】

- * 「嫌われない様にしよう」という行動を見て、嫌いになる人もいる。

【事例】

- * 多くの人から愛されている芸能人でも、必ず批判している人はいる。
- * 「八方美人な人」と言われている人は良い意味で言われていない。



自由とは、他者から嫌われる事

【結論】

* 嫌われる事を恐れるな。

【理由】

* 嫌われる事を受け入れる事が自由に対してのコスト。
嫌われるというコストを受け入れなければ、
自由というリターンは手に入らない。

【事例】

* ホリエモン：
嫌われるというコストを支払い、自由を享受している。



第三部 まとめ

- * 他人の期待、評価ばかり気にすると、自分の人生を生きられなくなる
- * 自身の課題に集中し、他者の課題に不用意に足を踏み入れない
- * 嫌われない事は不可能
- * 自由である為には、他者から嫌われる事を受け入れる

A serene landscape featuring a calm lake in the foreground, a line of trees in the middle ground, and a soft, golden sunset sky in the background. The text '第四部' is overlaid in the center.

第四部

対人関係のゴールは共同体感覚

【結論】

* 主語を「私」から脱却し、「私達」で考える。

【理由】

* 良い組織、良いチームである為には、
「私」や「あなた」の部分最適から脱却し、
「私達」を主語にした全体最適で考える必要がある為。

【事例】

* オーケストラでサクスが主張し過ぎた為、
サクスの部分最適は実現したが、全体最適が損なわれた。

人間関係の在り方

【結論】

* 異を唱える程度で崩れる関係で在れば、最初から結ぶ必要もない。

【理由】

* 異を唱えられないのは、あなたが他者の評価を気にし過ぎているから。
異を唱えて相手が離れるのは、
相手の事実の解釈があなたと異なり、
あなたとの人間関係の問題から逃げているから。

【事例】

* 相手の事を思って注意したら、
相手が注意されたという事に拗ねて、不機嫌になった。
そこから関係性が悪化して、連絡がつかなくなった。

人間関係を縦で捉えず、横で捉える

【結論】

* お客様でも、上司でも、人として言うべきは言う。

【理由】

* お客様の事、上司の事も「私達」として捉えていれば、言うべきを言う事が優しさであるから。

【事例】

- * 本当は上司が事実誤認をしているが、機嫌を損ないたくないから言わない。
- * お客様が言っているから、本当は意見があるが言わずに仕方ないで済ませる。

勇気の持ち方

【結論】

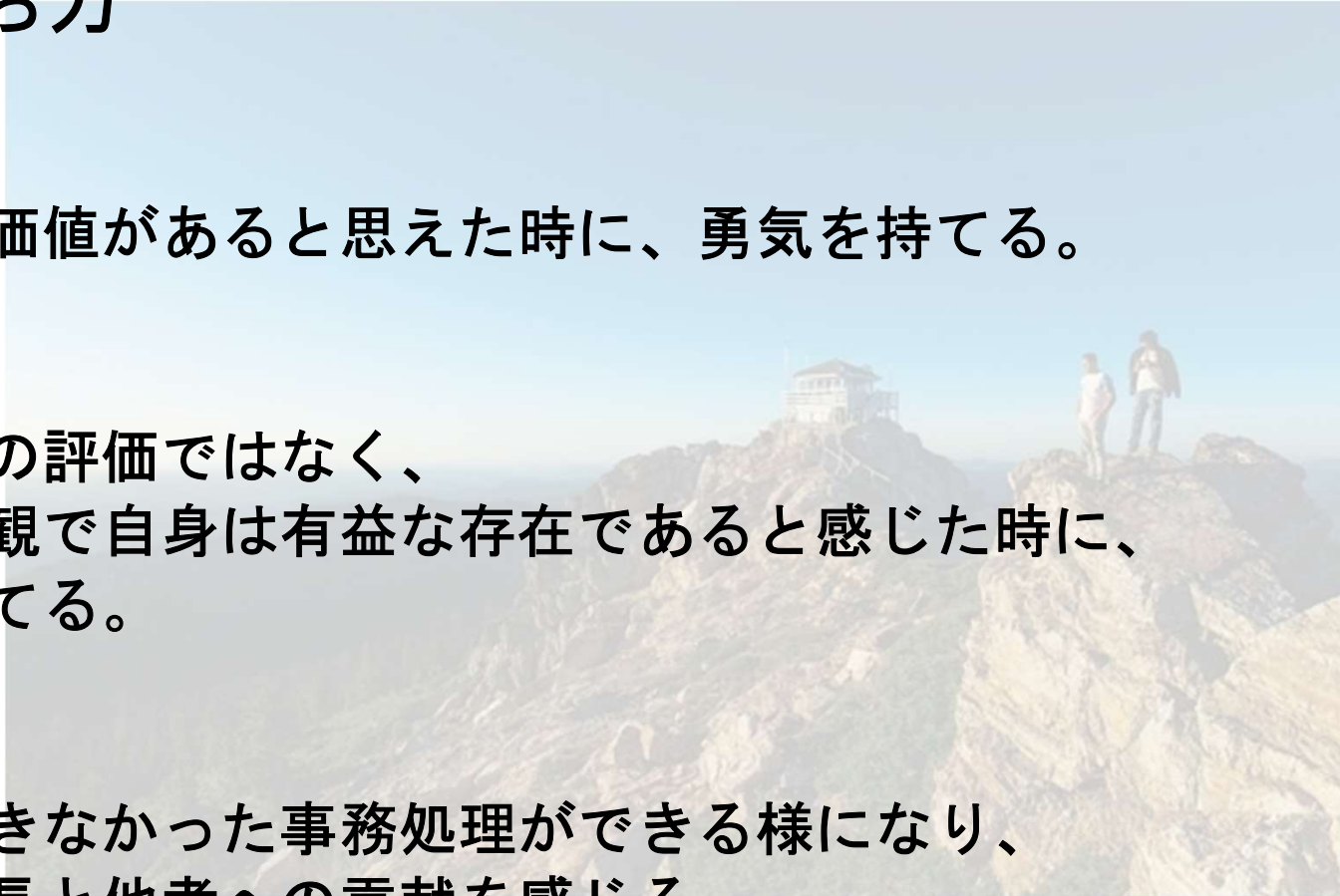
* 自分には価値があると思えた時に、勇気を持てる。

【理由】

* 他者からの評価ではなく、
自らの主観で自身は有益な存在であると感じた時に、
勇気を持てる。

【事例】

- * 今までできなかった事務処理ができる様になり、
自身の成長と他者への貢献を感じる。
- * 会社の売上をリードしている自分自身に成長と貢献を感じる。



「存在」そのものが貢献である

【結論】

* あなたがここにいる事自体が、実は貢献である。

【理由】

* あなたがいるだけで、他者に影響を与えるから。


【事例】

* 小さな子供がいると、それだけで場が明るくなる。

* 好きな人が近くにいると、それだけで楽しくなる。

第四部 まとめ

- * 本当に深い関係を築く為には、「私」と「あなた」から脱却し、「私達」という思考で考える必要がある
- * 勇気を持って意見する事を恐れない
本当に相手の事を想って、意見を言う
- * 人間関係を縦軸ではなく横軸で捉え、人として付き合う
- * 他者から与えられる一時的な勇気ではなく、自ら主体的に貢献し、貢献感による内発的な勇気を獲得する
- * 自身の「存在」そのものに価値がある事を知る。その価値を磨く



第五部

「変えられるもの」と「変えられないもの」

【結論】

* 変えられないものを変えようとしても、変えられない。

【理由】

* 自身が決められる事には限界がある為。

【事例】

* 自分の生まれる国がアメリカが良かったと願ったところで、日本で生まれた事実は変えられない。

「信用」と「信頼」

【結論】

* 信用は条件付き、信頼は無担保条件なし。

【理由】

* 人と人の関係性に応じて、どこまで任せられるかは変わってくる。

【事例】

* 見ず知らずの人には貸せても5,000円までだが、
本当に大切な家族が困っていたら無条件に助ける。

主体的に相手を信頼していく

【結論】

- * 自身のコミュニケーションの在り方が、相手の在り方を決める。

【理由】

- * 自身が相手に対して情報を開示しない姿勢、信頼しない姿勢が、自身が信頼されない事に繋がる為。

【事例】

- * 自身の好きな人を相手に教えないが故に、相手も好きな人を教えてくれない。

「受け身」ではなく「主体的」であれ

【結論】

- * 誰かに何かをしてもらうのを待つのではなく、主体的に誰かに何かをできないか考え、行動する。

【理由】

- * 貢献感を主観的に感じる事が勇気を持つ事に繋がるから。

【事例】

- * 職場の仲間が仕事に追われている状況を見て、主体的に声を掛けフォローに入った。そんな自身の在り方に貢献感を感じた。

ワーカホリックであるな

【結論】

* 仕事は人生を彩る一部である。

【理由】

* 仕事をする事が家事をしない事、
育児をしない事の言い訳になっている事があり、
家族を「私達」の主語で考えた時に
部分最適の状況になっている可能性がある為。

【事例】

* 「俺は仕事をやっているんだから、家事・育児はお前がやれ」という発言。

人間にとっての最大の不幸

【結論】

* 人間最大の不幸は自分を好きになれない事。

【理由】

* 幸福の定義＝他者からの評価ではなく、主観的な貢献感の有無。

【事例】

* 誰かから褒められなくても、
自身が胸を張って誰かに貢献していると感じられれば、
それだけで貢献感は感じられ、そこに幸福がある。

到達を喜ぶか、道のりを楽しむか

【結論】

- * 目的地への道のりも楽しんだ方がいい。

【理由】

- * 目的地に着くまでの過程を楽しめなければ、楽しめない「今」が続く事になるから。

【事例】

- * 富士山という目的地への到達を目指しているが、その過程の車窓や昼食、コミュニケーションも楽しむ事で到達も、道のりも楽しめる。

過去でもなく、未来でもなく、今を生きる

【結論】

- * 人生は「今」の連続であり、今が未来に連れていってくれる。

【理由】

- * 今の在り方が積み重なって人生の在り方になるから。

【事例】

- * 東京ドームで歌いたいアーティストが未来を大切にあまり、今の今、今を軽視してライブハウスで全力を出さない。でも本当は、今のライブハウスに来ている人が積み重なって東京ドームという未来に連れていってくれる。

導きの星を見失わない

【結論】

- * 「私達」が「同じ星」を目指して歩めば迷わない。

【理由】

- * 導きの星という名の目的、目標が一緒だから。

【事例】

- * 社内で喧嘩が発生した。
でも、議論の中で導きの星を再確認した。
だから、また一緒に歩ける様になった。

第五部 まとめ

- * 変えられないもので悩まない。変えられるものに集中する。
- * 信用と信頼の違いを理解し、信頼の上に成り立つ関係を目指す
- * 自分が信頼される為にも、自分から相手を信頼する
- * 受け身ではない主体性が、あなたに勇気を与える
- * 部分最適ではなく、常に全体最適を考えて行動する
- * 主体的に貢献し、貢献感を感じ、自分を幸福に連れていく
- * 到達を目指しつつ、道のりも楽しめる自分であれ
- * 過去よりも、未来よりも、今に集中する事が何より重要
- * 導きの星という名の目的、目標を見失わない

全体まとめ

コミュニケーションの在り方は
一言で論じられる程シンプルではありませんが、

* 導きの星を見失わない事

* 今を生きる事

* 主語を私ではなく、私達で考える事

まずは上記を徹底するだけでも、
見える景色は大きく変わる筈です。
人生の逃げられないテーマである、
コミュニケーションの在り方に挑戦しましょう。