

人生の方向を見定めた上で 今日からの行動と結び付けようのコーナー

こんにちは、高本です。

今回は人生の軸を見立てたり、決めたりする時のポイントやそのために必要な概念感覚考え方について、文章では伝わりづらい部分にフォーカスした形でそのニュアンスを見ていきます。

具体的な方法論としてはブログの記事にも公開してますし、このページの最後にも参考資料として載せてあるので、そちらを振り返ってもらえればいいんですが、そこからはすり抜けるような部分が伝わるようにと思って話してます。この感覚を持てていれば、人生の軸とか方向性を深いところで掴めるはずで、そうなれば人生に対して漠然とした将来の不安はなくなるし、もう人生いけたやんと思えるし、その「もういけた人生」を現実にしていく体感で日常を過ごせるし。

それで思い出したんですけど、この前友達と喋ってた時にこんな話になったんですね。

友「将来の不安とかないん？」

僕「んーそれは大学の最初のころにめっちゃ考えたから今はないかなあ」

友「でももうそこからだいぶ経つやろ？」

僕「そうなんやけど、、、」

確かに5年ぐらいたってると思うんですけど、でも実際はだいぶ前とか関係ないんですね。一旦「自分の人生ってこうや！」ってなったら、もうそうなんですねwもう根源からひっくり返されるとか足元ぐらっぐらで、ちょっと周りの声っていう風が吹いただけで倒れるような、進路が変わるようなそんなことにはならないんですね。

もちろん部分的には取り組むことが変わったり、目指すものが更新されたりはするでしょうけど、それはあくまでもアップデートでしかなくて、これまでやってきたことを踏まえて受け止めたうえで、それを次につなげるという変わり方なわけです。「あかんもう全部無駄や、全然間違えてたわ」とかにはならないわけです。

もしかしたらそこすらも全部覆されるような強烈なイベントが発生するかもしれませんがw、この4、5年そんなことは起きてないので、しばらくは大丈夫なはずですよ。もしそういうのが来たらその時はまた死にそうなほどに考えていきましょう。

どこで見たか忘れたんですけど、そして誰が言ったか忘れたんですけど、こんな感じの言葉を昔見たのを思い出しました。

「東洋的な理屈は、『そうしないといけない』じゃなくて、『腹落ちすればそれ以外できようがなくなる』」

まさにこれなんですね。

「自分にとってだけ当てはまる、自分にとってだけ正解の人生の乗りこなし方」みたいなものに気づいた時に、「**そうなんやから、もうそう生きるしかないやん！**」ってなるわけですw逆に言うと、誰に何と言われようと今どんな状況であろうと、“そう”生きてる限り順調でしかないのです。

まだまだできないこともできるようになりたいことも改善したいことも乗り越えていきたいこともたくさんありますが、でもそれと向き合っただけで格闘していくことすらも、というかむしろ「それこそが自分の人生」と思ったほうがおもしろくはありませんか？、という感じです。

じゃあどうやってそんなことを考えていくのか、という話をしたのがブログの記事だったんですが、あれは元々2年前ぐらいに書いたものなんですね。なのでそこから付け加えたいこと、頂いた質問を踏まえて補足しておきたいこと、文章では厳しかったであろうこと、などがあるのでその辺りを更新しておこう、というのが今回の趣旨でございます。

内容について

15分ずつぐらいの音声は全部で3つありまして、最初の音声は、抽象度と統合についてです。抽象度という言葉自体は最近によく使われていますが、人生の軸を考えるという文脈での使い方を見ていきます。もっと言えば、今回の話に限らず勉強やスポーツなどあらゆることに応用が効くわけです。というか抽象度という概念なしに物事に取り組んでもしんどいわけです。そんなことも含めて話してます。

で、この抽象度は統合とセットになってます。抽象度を上げれば多くの要素を統合していきまし、そこから降りてきた行動にはエネルギーが乗ります。この点についても見ていきます。

2つ目の音声は、過去を振り返ってそこからあなたの人生を大きくする抽象的な要因を抽出する方法についてです。このために抽象度と統合というツールが必要というわけです。

3つ目の音声では未来に目を向けていきます。言葉遊びで「自分の人生はこうだ」と言っても仕方がないので、というか腹落ちしてないと動けません。なので、未来のそうありたい姿やそうあってほしい世界から影響してくる形で、今日これからのアクションを考えていきます。考えるというよりはそう動きたくなくなってくるところまで持ってくるわけですが。とにかくそんな内容です。

あとは、参考資料としてスライドと書き起こしを用意してるので、そちらも一緒に活用してってください。

それでは！

①道具としての「抽象度」と「統合」

(クリックで音声ファイルが開きます)

- (00:00) なぜ抽象度が大事なのか
- (01:24) 抽象度は情報量の大小で概念を順位付けするもの
- (03:49) 楽しさの抽象化と本質の抽出
- (05:14) 学習における抽象度の重要性
- (06:15) 島田紳助の漫才に対する抽象度の高い理解
- (09:38) 統合とエントロピーとエネルギー
- (11:00) 抽象度の高さ分の位置エネルギーを使える
- (12:20) 高い抽象度から目の前の活動を捉えることの例
- (14:28) ヘーゲルの弁証法も抽象度を上げて統合するという意味で同じ
- (15:20) 道教の太極図も相反する価値観を統合するというパラダイム

②人生の調子を左右する根本原因を高い抽象度で理解する

(クリックで音声ファイルが開きます)

- (00:00) 人生曲線: 過去から現在
- (00:49) 客観的な幸せではなく自分のデータから掴みに行く
- (02:34) 人生の起伏を抽象化して根本原因を取り出すことの例
- (09:18) 感覚や感性を磨くために身体を使い勉強する
- (12:32) 抽象度を上げまくれば結局みんな同じ
- (14:00) エネルギーを循環させるための情報発信

③理想の未来の考え方と根本原因との統合

(クリックで音声ファイルが開きます)

- (00:00) 人生曲線: 現在から未来
- (01:59) 舞台の上で最期を迎えたい場合
- (04:11) 理想の一日の工程を起きてから寝るまでリアルに想像してみる
- (06:01) 毎日その生活ではおもわない説
- (07:25) ゴールや理想を考えるときのポイント
- (11:01) 自分だけが幸せになるゴールは後から不具合が生じる
- (13:02) 理想の在り方と根本原因は対になってるはず
- (15:46) 具体的なアクションと抽象的な方向が見えてくる感覚
- (19:02) 概念操作で終わらず体現する

(参考資料)

[・イメージ画像・スライド](#)

(クリックでPDFファイルが開きます)

抽象的なイメージ・グラフのイメージが掴みづらいと思うので、ぜひこちらも一緒に見ながら聞いてください。実は今回、もう少し手前のところから話しようと思ってたんですが、ボリュームの関係でひとまず核心的な部分だけお届けすることになりました。一応スライドは作ってたのでこちらもまとめておきますが、過去のレポートを思い出してもらえば内容は分かると思います。また需要があればこちらも録っていきますので、連絡してください。今回の音声と対応するのは「抽象度」のところからです。

[・音声ほぼ全文書き起こし](#)

(クリックでPDFファイルが開きます)

一部分だけ確認したい時に音声だけだと邪魔くさいと思うので、書き起こしもまとめておきます。文章を整える過程で多少消したり、書き換えたり、付け加えたりした内容があるので「ほぼ」という言い方をしていますが、印象が変わるほどの変更はなく、全体の流れとしては問題ないので必要であればこちらも使ってください。

[・「人生の軸を見立てる方法とそのために極めて重要な概念」ガイド](#)

[・ワークシート](#)

(クリックでPDFファイルが開きます)

今回の話の大元の内容。ブログでも見れますが、人生の軸に関する基本的なことやブレインダンプについてはこちらを確認してください。

[・「人生の軸のワークへの一連の質問と回答」](#)

(クリックでPDFファイルが開きます)

こちらも過去にLINEで配信してブログでも見れますが、一応ここにも置いときます。人生の軸や方向性は最終的には自分で見出すものなので、今回の内容と一部と重なるところもありますが、抽象的な概念の理解とかニュアンスを感じ取るのに使ってもらおうと思います。