

# やましたの「<sup>いっさつ</sup>今月の逸冊」

僕が本を読む理由は、考え方・価値観を広げるため。自分の知識や知恵なんてちっぽけなものだ。広げるためには、ある程度情報のインプットが必要だ。それには本が一番投資対効果が高い。たかが1500円程度の投資で、10数倍の価値を得ることがある。それはお金だけではなく、これからの生き方として、人生の糧となる。だから僕は今日も本を読む。



## 嫌われる勇気 自己啓発の源流「アドラー」の教え

／岸見一郎, 古賀史健 (著) ¥1,500(税抜)

-Amazonより内容紹介-

欧米で絶大な支持を誇るアドラー心理学は、「どうすれば人は幸せに生きることができるか」という哲学的な問いに、きわめてシンプルかつ具体的な“答え”を提示します。この世界のひとつの真理とも言うべき、アドラーの思想を知って、あなたのこれからの人生はどう変わるのか?もしくは、なにも変わらないのか…。さあ、青年と共に「扉」の先へと進みましょう。

## ◎ その課題は、あなたの課題ですか？！

経営をしていると、“お金”と“人間関係”の悩みが一番大変なのではないでしょうか。お金は自分の頑張り次第でどうにかなる部分がありますが、人間関係は自分ではどうにも出来ないことが多いです。ただ、今月紹介する本の知識があるのと無いのでは、雲泥の差があるでしょう。知っているだけで人間関係のストレスはかなり軽減されます。

僕が一番響いたのは2つ。『われわれは、他者の期待を満たすために生きているのではない』と『課題の分離』です。スタッフを雇っている場合、「なんでこれやってくれないんだ！」と不満に思うことは多いでしょう(笑) 毎回言っているのに…。よくある光景です。ただ、自分は良かれと思って言っていることでも、相手は自分(経営者)の期待を満たすために働いているわけでは無いんです。これを知った瞬間、「あー、なんだ。だからか。」とすごい納得しました。だって、相手は相手で自分の人生を生きているんですから。この執着をようやく手放せそうです。

それと同じことが、課題の分離です。経営者は、スタッフに成長して欲しいと思うから、新しい仕事を任せます。しかし、スタッフは成長したいとは思っていないのかも知れません。よく考えると、成長するというのは「相手の課題」なんです。だから、そこに他人が介入する必要はないんです。これを知るとだいたい肩の力が抜けました(笑) これからアドラーをもっと掘って勉強してみます(^-^)/

### 【気づきの逸文】

- ▶問題は世界がどうであるかではなく、あなたがどうであるか
- ▶つまり人は、いろいろと不満はあったとしても、「このままのわたし」でいることのほうが楽であり、安心なのです
- ▶これまでの人生になにがあったとしても、今後の人生をどう生きるかについてなんの影響もない
- ▶自分の短所ばかりが目についてしまうのは、あなたが「自分を好きにならないでおこう」と、決心しているからです(目的論)
- ▶人間の悩みは、すべて対人関係の悩みである
- ▶あらゆる対人関係のトラブルは、他者の課題に土足で踏み込むこと。あるいは自分の課題に土足で踏み込まれることによって引き起こされます(課題の分離)