

No.48 思い込み

今回は、「思い込み」というテーマで情報提供をします。

ダイアログで探求をしていく過程で必ず出逢うのが人が持つ思い込み。それもひとつやふたつではなく、いつまで経っても出逢える存在で、その存在の向こうには大きく広がる世界があります。

ダイアログを日常に取り入れて、自分という人生を歩みたい人が足を踏み出せる、この資料がそんなきっかけになれば嬉しいです。

まず、思い込みがあることが別に良いとか悪いとかの話ではない、ということを最初にお伝えしておきます。人は思い込みをつくることで、自然と自分自身の枠をつくりあげているのですが、それは視点を変えると、大切な自分を守るための手段のひとつ、な場合もあるので、だからこそ、良いとか悪いとかでは計れないものがあります。

例えば目的を、より広い視点でダイアログするため、と設定するのであれば、思い込みが少ない方が視点が広がる可能性を大きく秘めています。それは、物事に対しての視点や捉え方など、それらを制限する思考が減ることになりますので。

例えば目的を、より多様なダイアログの場をつくるため、と設定するのであればならなおさら、思い込みが少ない方がより多様なその場の人たちの想いや言動を受けとめることができる可能性が高いです。思い込みは無意識に場づくりに枠を設けてしまうので、思い込みが少なければ少ないほど、その場に集った人たちが自由に発言できるでしょうね。

今回の思い込みから自由になることは、人から理解されたいという人は特に意識して行い、ひとつずつでも思い込みを手放していくと、人から理解されることにつながっていきます。

「No.47 映し出す」でお伝えした通り、相手を理解できればできるほど、自分が理解されることになりますので。

ちなみに、思い込みを手放したからといって、自分は変わりません。より自分を理解できるのでその後の言動は変わるかもしれませんが、あなたの内面が変わるという訳ではないです。より自分の内面に素直に毎日を過ごすことができる、そんな日々を手にする可能性が高まるだけです。

「No.38 思考の枠」でも少し触れましたが、「～すべき」とか「ねばならない」というのが思い込みがたくさん私たちの中に存在しています。それは毎日繰り返される日常の行動から、街や地域や国の在り方まで多岐にわたって作り出されているもので、私たちはそういう認識をすることで安心を手に入れている部分もあります。

これらはまさに自分で勝手につくり出した自分の枠で、自分に安心を生み出す反面、その向こうに広がる世界を閉ざしてしまうものでもあります。「～すべき」とか「ねばならない」という言葉で自分自身を縛り、自分が不安になるような新しい世界には向かわないように自然と囲いをつくっているようです。

私が旅する生活をはじめた最初の1年は、主に自分で作りだした思い込みを取り除くために終始していました。35年間住み続けた地元を離れ、毎日知らないものに出逢う、そんな生活を始めた僕の内面には、たくさんの思い込みが浮かんでくる機会がありまして。でもその思い込みに支配されていると、旅を続けることができなかつたんです。だからそれはまるでゲームのように、僕の内面で日々行われ続けました。

どんな風に行っていたのかというと、「～すべき」とか「ねばならない」と頭に浮かんだり、言葉として口から飛び出したりしたら、まずは「何のために行うのか」とそもそもの部分を考えてみます。そしてそれに向かうための行動を3つ以上挙げて、その中で一番最適なものを選び直し、「～すべき」とか「ねばならない」という表現から、「～するのが1番いい」とか「～したい」という表現に変えていきました。

例を挙げるとしたら、「人の話はきちんと最後まで聴くべき」という思い込みがあったとします。それはそもそも「何のために行うのか」を考えてみると、「相手の想いをきちんと理解するため」とか「自分の話を聴いてもらうため」とか浮かんできました。ここでは「相手の想いをきちんと理解するため」をこの行為の目的としましょう。

では、「相手の想いをきちんと理解するため」に「話を最後まで聴く」以外でどんな手段があるか3つ以上挙げてみます。「紙に要点を描いていく」「相手が表現することの向こう側にある価値観を受けとる」「目を瞑ってイメージしてみる」なんてのが私には浮かんできたのですが、これらを行うために必要なのが「話をきちんと最後まで聴く」ですね。

だから、3つ挙げた案のどれを行うにしても「話をきちんと最後まで聴く」必要があるので、「人の話はきちんと最後まで聴くべき」ではなく「相手の想いを理解するために、まずは話はきちんと最後まで聴く必要がある」に変わりました。

これをもう1度、目的を変えてやってみます。「3分間という時間が限られた中で相手の想いを理解するため」を目的としたら、そのためにどうするのか3つ挙げてみます。「大切にしていることを3つ挙げてもらう」「好きな言葉を訊いてその理由を教えてもらう」「最近で1番嬉しかったことを訊いて途中で浮かんだ質問をさせてもらう」と浮かんできました。

時間が限られると「話をきちんと最後まで聴く」の前に、訊きたいことを伝えるということを行うみたいです。その結果、「3分間という時間が限られた中で相手の想いを理解するために、訊きたいことを伝えてそれについて話してもらう」という風になりました。

こんな風に頭の中で遊ぶように思い込みを手放してきたのですが、そうすることで、どんどん思考が広がって自由になっていく、そんな感覚を得ることができ、それによって目的を持って自分に問いかけるという習慣がついたようです。

もし、人から「～すべき」とか「ねばならない」と言われるものについては、前号の「No.47 映し出す」にあったように、相手に自分が言いたいだけであるということと、自分が相手に言って欲しかったこと、という視点があるので、前者については受けとめたあと自分としては何を選択するかをきちんと伝え、後者については、自分自身が試されているんだな、と受けとり、再度確認するタイミングをもらっている、と私は思うようにしています。

逆に、自分の思い込みを人に押し付けることもありましたが、今はおかげさまでほとんどそんなことはありません。まだまだ思い込みはたくさん残っていますが、ダイアログを通じて自分を探求していくのにとってもいい状態を手にすることができています。

人を理解するにも、自分を理解するにも、思い込みが少ない方が理解しやすいです。特に自分を理解するためには。理解をしていくうえでどうしても壁のようになって邪魔しちゃうことも、視点を制限してしまうこともあって、より探求し理解したいのであれば、思い込みをどんどん手放すことをオススメします。

そして常に、自分にとって BEST な選択をする、という毎日が過ごせれば、それはとても素晴らしいことであり、日々がちょっとずつ楽になっていくでしょうね。その先には本来の自分とのズレのない、そんな自分に素直な毎日が待っています。

最後に、「やりたい」という想いが積み重なったの「～すべき」という想いもあるので、その辺りは自分の中で確認しながら、しっかりと整理してください。

「思い込み」のまとめ

1. 人は思い込みをつくることで、自然と自分自身の枠をつくりあげているのだが、それは視点を変えると、大切な自分を守るための手段のひとつ、な場合もある。
2. 人を理解するにも、自分を理解するにも、思い込みが少ない方が理解しやすい。
3. 「やりたい」という想いが積み重なったの「～すべき」という想いもある。

今回は「No.48 思い込み」のお話をしました。次回は「No.49 声」の話をします。

「ダイアログの場には勝とうとする人はいません。」この言葉がダイアログのすべてなのかもしれません。目的が探求や発見することであるだけで、あとは勝ち負けも、正解不正解もない、そんな特殊なやりとりです。

あなたがうまくいったなと思うことでも、うまくいかなかったってことでも、あなたが実際にダイアログしてみた話をぜひ私に教えてください。それがまた私たちの探求や発見につながっていきますので。

ダイアログの教科書 No.48 思い込み

投稿日 2015/07/29 ・ 最終更新日 2015/07/29

発行 COBAKEN LIFESTYLE LABO <http://cobaken.net>