

No.38 思考の枠

今回は、「思考の枠」についての情報提供をします。

ダイアログをしていく中で、話の広がりをおさえつけるものがあるとすれば、それはこの思考の枠がひとつの原因です。もし、発想を受け入れてもらえないことがあったとしても、この思考の枠が影響している可能性が。目には見えないものだけど、人が発想することに関係する大切な要素のひとつです。

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。

思考の枠といえば、移動距離と思考の広さは比例する、まずこの言葉が頭に浮かんできました。これはまだ僕が広島で活動していた頃に、ファシリテーター仲間が教えてくれた言葉で、当時、竹原市内と広島市内を行き来する活動がメインだったのですが、僕はこの言葉に無限の広がりを感じたことを今でも覚えています。

僕にとっての思考の枠とは、思考の広さ、言い方を変えると、矛盾する対極の幅であり、物事を見つめるときの視点の多さであり、何かをする時の選択肢の多さを決めるもの。思考の枠が広いと、ひとつのものごとを多面的に見つめ、どんな状況にも柔軟に対応できる自分であり、それこそ世界のどこにいても生きていける、そんな自信とともに毎日を過ごせるイメージです。

反対に、思考の枠が狭い人は、不安をたくさん抱えながら毎日を過ごしている、そんな印象があります。「ねばならない」や「～すべき」といった思い込みに囚われ、日常を過ごす中での選択肢が少ないので、少しでも変化が起きた時に対応できる柔軟性がなく、安定を失ってしまうかもしれないという怖れに囲まれています。その結果、行動することを可能な限り避け、何かやったとしても他人事にするすることで、変化を見ないように毎日を過ごして。

選択するのは自由なのにどうしてなのでしょうね。

せっかくダイアログを行うことを学んでいる自分としては、その理由を探求したい、単純にそう思います。ひとつは守りたいものがあるという視点。違う行動をとれば今を失ってしまうという怖れで、思考の枠を狭めてしまうという仮説です。

もうひとつは、体験してきていないから、そもそも何を選択すればいいのかわからない。もしかしたら選択するという体験ですら、自分でしたという自覚がないという視点。もしそうであれば、選択肢を提示すること、それで問題は解決しそうですが、それでも変わりたくないという想いが強く出るのであれば、それは前者の仮説がベースとなっているのでしょう。

どちらにしても、目の前の相手に許可を出すこと、やはりそこから始まるようです。

どんなに自分の思考の枠が広くても、ダイアログする相手の思考の枠が狭まったままだと、その狭い思考の枠でダイアログしているのと同じことになります。だからこそ、目の前の相手にきちんと許可を出して、何でも自由に話せる環境をつくること、それがダイアログをするためには不可欠ですね。その許可を出すために、少し僕の勝手な考え方を書き連ねてみることにします。

思考の枠の話とははずれているように思うかもしれませんが、バーチャルとリアルは違うんです。バーチャルは仮想でありやはりバーチャルで、現状ではリアルのような五感のすべてを刺激する状況は体験することができません。

できたとして、視覚や聴覚、そして香りを使えば嗅覚も活用できますが、それはバーチャルの世界から香るのではなく、リアルから足したものになるので、今のところは視覚や聴覚から得た情報を、脳で整理するという流れなのでしょうね。

これはどちらが良いとかではなく、リアルにはリアルの、バーチャルにはバーチャルの役目があり、リアルで実現できないこと、例えば足が悪くて山に登れない人に、その景色を見せることにも役立つし、時間がない人同士を逢ったような感覚にしながら、一緒に話をするとか。そう、それぞれの役割があるのです。

体験すること、それがリアルな役割であり、とても重要なことだと僕は思っています。例えばネットでとても素晴らしい景色、例えば足下に薄く広がった水に、見渡す限りに青い空が映り込んでいて、そこで仲間と感動している、と、そんな映像を見たときです。

それは、その景色を見るという体験は実際にはしてなくて、実際には映像を見て感動するという体験なのです。本でも同じことで、どんなに本で知識を得たとしても、それはあくまで本を読むという体験でしかないのです、それを実際に体験したことにはなりません。

僕が研修講師の仕事をはじめた頃、講座の中で話す内容の語尾が、体験したことのない知識であれば「～らしいです。」となり、体験したことのあることであれば「～です。」とハッキリと言うことができていたことを思い出しました。

では、この体験したいと思う人と、体験したつもりでいい人と、これらにはどんな心理が働いているのでしょうか。

自分も体験したいって思う人はまず、「どうすれば体験できるのか」という問いが自分の中に出来上がります。つまり、やりたい事に対してストレートにやってみようって思うのです。

では、体験したつもりでいいという人は、やってみたい気はするけど、別に体験までしなくていいかな、どうせこんな感じだろうし、なんて思うのでしょうか。それともやりたいけど自分には無理、という考えからすべての選択肢が無理な理由を探し出して、行動しない自分を肯定するのでしょうか。

体験したい人と体験したつもりでいい人とでは、映像を見た時に自分で作り出す選択肢の数が違います。やりたくないことは別として、映像の景色を実際に見たいと思う人の思考が、前者と後者に別れた場合、それは思考の枠に違いがあると僕は思います。

脳の中だけで終わらせるのではなく五感を使って実際に体験することが、この世に生まれしてきた僕らの行くことだと僕は思っているのですが、例えば、自分が体験したいことを体験するという人と、自分が体験したいけどいろいろと理由をつけて体験しない人とでは、実際に思考した時の枠の広さに違いが起きると感じます。

全く同じ個性を持つ人は存在しないので同じ状況で比べることはできませんが、何かやりたいことがあると、実際に体験するためにどうすればいいか考える人と、やりたいことでも自分には無理だと決めつけて頭で体験できない理由をつくり出す人と、この体験しようとするのか、しないのかが、思考の枠に違いができる理由のひとつではないかなと思っていますところでは。

体験したつもりになる、まさに「つもり」で、世界を勝手に決めつける。それはせっかくの思考する機会を自分で失うことになるのでオススメしません、特に若い世代には。体験した数の少ない若い脳で世界を決めつけば、おのずと小さな世界が生まれてきます。とはいっても、若い世代がそれを行っているということは、僕を含めた、今の社会をつくるオトナたちが、体験せずに世界を決めつけているのでしょう。

ただ、それが何らかのカタチの自分を守りたくて思考の枠を狭めているのであれば、それはその人の目的に沿っているということで、それはそれでありだと思います。それでは守れないと思うまでは、その状態が続くはずなので、そこは本人のタイミングを信頼するとして。

人と人とは違いが前提で、相手のすべてを理解しきることはできません。だからそもそも多様な世界であり、正解不正解で判断しきることなどできません。最後に思考の枠を広げるために必要なことだと僕が思うことを書いて終わりたいと思います。

まずひとつ目は、二択ではなく三択以上の選択肢を自分の中で持つこと、それはダイアログだけでなく日常生活をより豊かなものに変えていくでしょう。可能であれば、10でも20でもたくさんの選択肢を生み出せば、手段なんて何でも良くなります。要は、それを行う目的、何のためにそれを選択するのかなので、一番楽しく実行できそうなものを選べばいいので。

もうひとつは、情報が溢れる世界に生きる今、ひとつの情報を得たら対極の情報もきちんと探して、鵜呑みという情報発信者の思惑通りの偏った思考停止した存在にならないことです。自分のやりたいことが具体的になればなるほど、人は損得感情ではなく、それを実現するために必要なことを楽しんで行うようになります。ダイアログを重ねていくことは、自分自身の声に耳を傾け、自分という存在を知ることになるので、それは自然と見えてくるものです

どちらにしても、人の話ではなく自分自身のことという認識を持って、ゲームのように取り組んでみてください。そして習慣づけるのであれば最低3週間継続して。

そうすれば、そういった思考であることがあなたにとって必要なことであれば、後は自然と行われるはずです。そう、3週間、21日間ほどのゲームだと思って、今のあなたの思考の枠をほんの少しだけでも広げてみてください。そうすれば、いつもと同じ景色を全く別のものとして楽しむことができますよ。

今回は「No.38 思考の枠」のお話をしました。次回は「No.39 可視化」の話をします。

ダイアログのススメは、ダイアログを日常に取り入れたり、ダイアログの場をつくったりする仲間たちと一緒にダイアログを学び合うためのコミュニティです。僕も含めたメンバーそれぞれが実践し、それを共有し合いながらまた実践し、それによってダイアログへの理解をより深めていく、そんな環境をつくるために一步一步進んでいるところです。

ぜひメンバーと一緒に、ダイアログ学び合う環境をつくっていきましょう。

ダイアログの教科書 No.38 思考の枠

投稿日 2015/05/20・最終更新日 2015/05/20

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