



人生という道は自分で選び、
自分で歩いていくものです。
そして、どんな道を選ぶにしても、
人間力は欠かすことのできない力です。

自分らしい幸せに向かって
人間力を磨き高める
一歩を踏み出しましょう。

人間力と人生の歩み



目次

・人には心があります	4
・変化する社会のかたち	6
・みんな同じとみんな違う	8
・気づかなければ無いのと同じ	12
・基盤になる人間力	19
・著者紹介	22

・人には心があります

人は生物です。

だから、人の一生も生物としての道をたどります。

それは、草木と同じように、
芽を出し、大きくなり、実を付けたら、
その後は老いて枯れていく。
このような一生です。



でも、本当は、
人と草木が全く同じというわけではありません。
なぜなら、人にはこころがあるからです。

こころは、生まれて成長し経験を重ねて、
成熟していく道をたどります。

肉体的には、成長し老いるという道を歩んでも、
こころは、成長し成熟していく道を歩む。



これが草木とは違う
人という人生の歩みのかたちなのです。

・変化する社会のかたち

人は、ただ生きるのではなく、
意思を持って人生を歩むことができます。

でも、人は一人では生きていけません。
だから、自分の思いが通らないことがあったとしても、
みんなどこかの集団の一人として生活しています。

家族、クラス、学校、会社、…
どんなに小さな集団でもルールがあれば社会です。

その社会のかたちは少しずつ変わってきています。

今までの社会は、誰もが似たような人生を送るという、
規則性の中にありました。

パターン化された人生に、
自由はありませんが不安もありません。
なぜなら、人生のレールが見えているからです。

でも、今の社会は違います。

同じ社会の中でみんなが異なる人生を歩んでいます。



この人生の歩みのかたちは、

自分らしく生きることへの渴望から生まれたのかもしれないし、
ライフスタイルの変化から必然的に生まれたのかもしれない。

いずれにしても、みんなと同じでいる人生よりも、自分らしくいる人生
を望むことも増えています。

自分らしくいる人生は、自分で歩む道をつくる人生です。

だからこそ、自由はあるけど不安の多い人生でもあるのです。

・みんな同じとみんな違う

前提によって考えることは変わります。

人は、みんなが同じように成長し、みんなが同じような人生を送る。

そうやって、みんな同じを前提とすると、

感じていることや考えていることも、みんなと同じがいいはずです。

だから、みんなと同じで居ようと思います。



そのために、言いたい気持ちを抑えてでも、みんなに合わせることもあります。自分と同じように感じているはずだと、みんなを察するようにもなります。

そして、言わなくても聞かなくてもわかる、

察し合える関係をいい関係と考えるのです。

でも、実際は、みんなと自分はすべてが同じではありません。
わからないこともあるし、わかってもらえていないこともあります。



みんなが異なる人生を歩んでいるのだから感じていることも考えていることも、本当はみんな違うはずです。

だから、聞かなくちゃわからないし、言わなくちゃわからない。

こうやって、みんなが違うことを前提にすると、
言いたいことを言い合える、聞きたいことを聞き合える、
表現し合える関係を、いい関係と考えるのです。

人は、意識的に行動を選び、行動を起こすことができます。

自分の中にある正しさを軸に行動を選ぶこともあれば、できるかどうかを軸に行動を選ぶこともあります。

どのような選び方をしたとしても、いい結果になるように考えを巡らせて行動を選びます。



でも、

いつどんなときでも考えを巡らせ行動を選べるわけではありません。

なぜなら、無意識的に行動が起こってしまうことがあるからです。

人は、自分のこころの状態に気づけないと、

感情をコントロールすることができず、

脅威に対して敏感になってしまいます。

そして、ちょっとした刺激があるだけで、コップの水があふれるかのように、考えの伴わない反射的な行動をとってしまいます。
これが、人の中に眠る無意識的に起こる行動です。

無意識的な行動がいつ目覚めるかわかりません。
だからといって、無意識的な行動ばかりしてもいられません。

だからこそ、人は、
こころを成長し成熟させて、意識的な行動を増やしていくのです。



人の中に眠る無意識の行動は
いつ目覚めるかわからない



意識できる領域を増やしていく

・気づかなければ無いのと同じ

人は、気づきによって行動します。

時には、気づきが行動をつれてくることがありますが、
気づきと考えが同時に生まれ、行動を起こすこともあります。
そして、身の回りで何が起こっているようにも、何に気づけるかによって、
行動は変わります。

現実であっても、空想であっても、
気づきは、自分の理解できる世界の中で生まれます。



気づくことができるのは、
自分の知っている世界に存在することだけだからです。

知っている世界を広げれば気づきの幅も広がります。
知っている世界が深まれば気づきも深みを増していきます。
そして、気づきはこころと一緒に成長し成熟します。

起こっていることに気づかなければ、
何も起こっていないのと同じです。
何かを得ることも、何かを経験することもできません。

そして、いつもと同じの中には、いつもと同じ気づきしか生まれません。



だからこそ、新しいことを学び、未経験の体験にもチャレンジし、知っている世界を広げ深めていくのです。

今どんな気分になっているのかは、何となくでも気づけます。

でも、気持ちに気づくということは、
その気分になっていることに気づくというのとは
ちょっと違います。

そこに気持ちがあるとわかるだけでなく、
なぜその気持ちが起こっているのかをわかること。

つまり、こころの状態に気づくことでもあります。



人は感じ方や考え方に影響を受けて物事を判断します。
そして、感じ方や考え方は人それぞれ異なります。

それでも、気持ちの湧き起こり方には、ひとつの法則があります。

それは、願望が叶えば愉快になるし、願望が叶わなければ不愉快になる。願望が気持ちをつくっているという法則です。



願望は、こころの奥に潜んでいます。

その存在に気づこうとしなければ、気づくことはできません。

それでも、その願望に気づくことができたとき、そこに気持ちがあるとわかるだけでなく、なぜその気持ちが起きているのかもわかります。

そして、こころの状態に気づき、こころを安定させられるようになるのです。

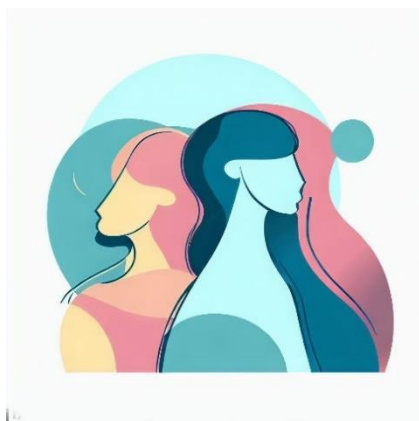
人には、他の人とは異なる個人を表す特徴があります。

長所や短所、強みや弱み、得意や不得意、好き嫌い…

考え方や感じ方も人によって異なります。

だからといって、異なっていることに、誰もが気づくわけではありません。

なぜなら、人は自分を見る目を持って生まれてこないからです。



自分だけの人生の歩みであれば、

自分の見えていること、自分が感じていること、自分が考えたこと、

それだけが真実です。

でも、人は社会の中を歩んでいます。

それは、自分とは異なる人との歩みです。

歩幅が合わなかったりペースを乱されたりするかもしれません。

劣等感を持つこともあるかもしれません。

それでも、その経験が、

自分の見えていることを振り返り

自分の感じていることを振り返り

自分の考えを振り返る



自分を見る目をつくり育てるきっかけになってくれるのです。

自分を見るには、想像力が欠かせません。

目の前で起こっていることは、自分の目で見ることができます。

でも、感じていることや考えていることは、自分の目で見ることはできません。

だから、想像力を働かせるのです。

空想的な想像力も現実的な想像力も

想像力を豊かにするには多くの知識と経験が必要になります。

それでも、想像力を豊かにすると、見える世界が広がります。

平面でしか見えていなかったことが、立体として見えるようになります。

断片的にしか見えていなかったことが、ひとつのストーリーとして結びついて見えるようになります。

想像力によって見える世界を広げることで、自分のことを振り返る客観的な目が育つだけでなく、自分とは異なる人の考え方や感じ方から多くの気づきを得られるようになります。

そして、柔軟なところが育まれ、新たな視点やアプローチをとることができるのです。

・基盤になる人間力

こころの成長と成熟は自然に生じるものではありません。

肉体的な成長と老いは時間とともに進んでも、こころの成長と成熟には選んだ道の歩み方が大きく影響するからです。

人は誰もが人生をたのしむ力を持っています。

そして、幸せに向かって歩みを進める力も持っています。

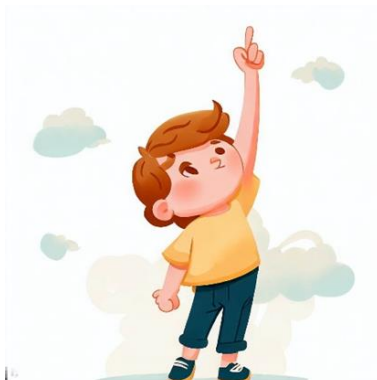
その力の基盤になるのが人間力です。

人間力を使わずに、不幸せを避けるために安心を求め、正しいとされることだけを選ぶ。そんな人生の歩みもあります。

人間力を磨き高めて、幸せに向かって試行錯誤を繰り返し、変化することをたのしむ。こんな人生の歩みもあります。

どんな道を歩むにしても

人生の歩みは自らの力で自分の道を歩んでいくのです。



人間力を構成する5つの力

- 自分を認める力
- 柔軟に考える力
- 気持ちに気づき感じる力
- 今ここで必要な行動を選択できる力
- 信念を構築できる力

自分が選んで歩む道は、希望に胸を膨らませ、自分らしい道を探す宝探しの様な歩みです。

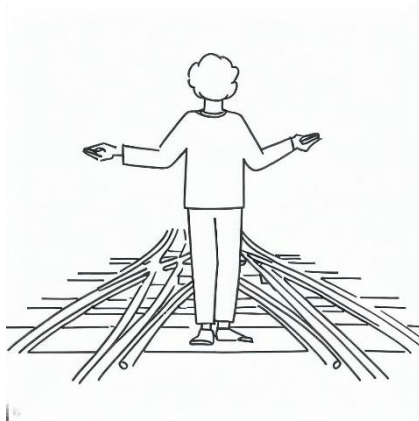
自由という名のチャンスも満ちています。

でも、自分らしい道は、自分だけの道です。

他の誰も通ったことのない道です。

だから、お手本も宝の地図もないのです。

その中で自分の歩む道を決めるということは、簡単なことではありません。



簡単ではないから、決断を先延ばしにすることもできます。
誰かの助けを求めることもできます。

いろんな可能性を探りたくなることもあります。
でも、選択肢が増えればそれだけ迷いも生じやすくなってしまいます。
そして、選ぶのは自分です。
自己責任という名の不安も湧き起こります。

それでも、人という人生の歩みは、
なりたい自分を目指して
一步一步、歩みを積み重ねていくものなのです。

・著者紹介

星野伸明（ほしのぶ）

◇ モチベーションコンサルタント

◇ 心理カウンセラー

◇ 人材教育トレーナー

人生を変える自分磨きをお手伝いする
サマウント パートナーとして、
悩みや困りごとの解消をサポートするだけでなく、

こころの癖（パターン）をリメイクし
行動変容するきっかけづくりから
ビジョン（ありたい姿）を実現化するまでの
お手伝いをさせていただきます。

■ 著者サイト・お問い合わせ

<https://hoshinob.com/>

素敵な明日に向かうきっかけを提供する
勉強会や講習会も開催しています。

■ 人間力に磨きをかける講座 好評開催中です。

<https://mcounseling.or.jp/>

発行日 2023.07

著 者 星野伸明（ほしのぶ）

表 紙 canva で作成

挿 絵 Bing による生成画像

（無断で転載・複製・利用はご遠慮ください。）



安心は安定の中にあり喜びは変化の先にある

歩みを積み重ねることは変化をすることです。

喜びのある人生を歩んでいきましょう。