

# 不安と不満の正体を見直す

TAOISM的アプローチ：日々の葛藤の奥に潜む「プライド」を紐解く

自己対話と内省のためのフレームワーク

# 苦しみの出処は「現実」か、「自分」か？



## 外部への責任転嫁

「環境が悪い」「他者が間違っている」と信じている状態。



## 自己との衝突

現実そのものではなく、「現実を受け入れられない自分」に苦しんでいる状態。TAOISMの視点では、不安や不満の多くは単なる外部環境の問題ではありません。

# 不安を増幅させる「プライドという盾」



この思いが強いほど、人は現実よりも「自分の守りたい像」を優先する。  
現実の問題があるのではなく、手放すべきものを手放せていない状態である。

# 深層のアンカー：引っかかっている7つの可能性

これらは人生を悪くするためではなく、「まだ向き合っていない課題」を示している。

避けてきたこと	失われたもの
恥をかいてこなかった	謙虚さが育ちにくい
気力を出したことがない	本当の勇気が分からない
悲しむ心を無視していた	心の深さが育たない
恐怖に向き合っていなかった	理性が本能に負けやすくなる
自分の欲望ばかり考えていた	共同体や他者の視点を失う
怒りの役割を知っていなかった	破壊ではなく改善に使えない
自分のプライドを優先していた	成長よりも保身が勝つ

# TAOISMの視点：一気に変わらず、一つずつ見直す

大切なのは、一気に変わろうとすることではない。

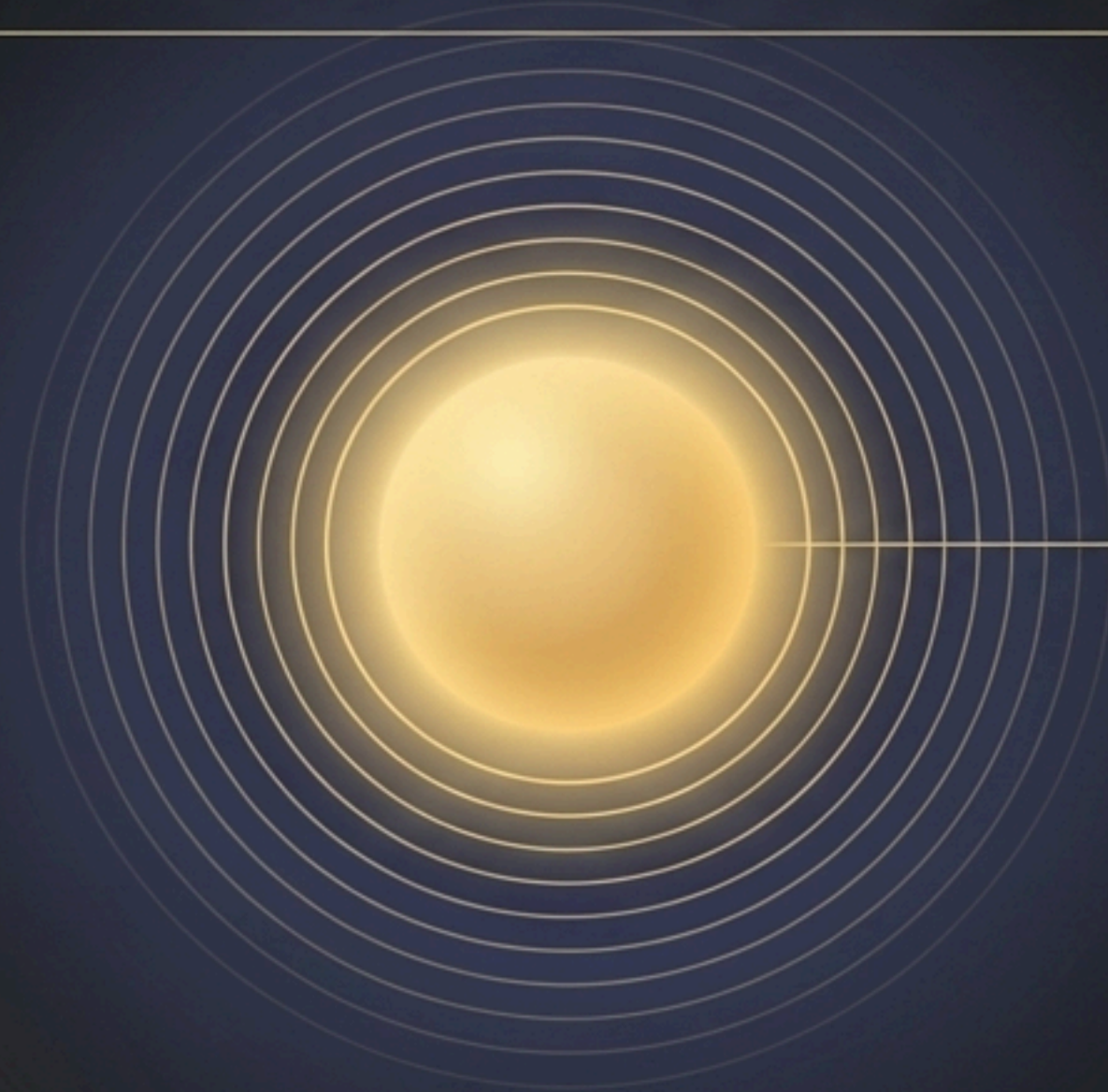
自分は何を怖れているのか。  
何を恥だと思っているのか。

どんな悲しみを無視してきたのか。  
何を守るためにプライドを使っているのか。

こうしたことを丁寧に見直していくことで、  
少しずつ内面の変化が起こる。

# 実践の要 1：十織 (Ju-shiki) — 光を育む

その日の幸せ、気づき、学びを「10個」書き出す修練。

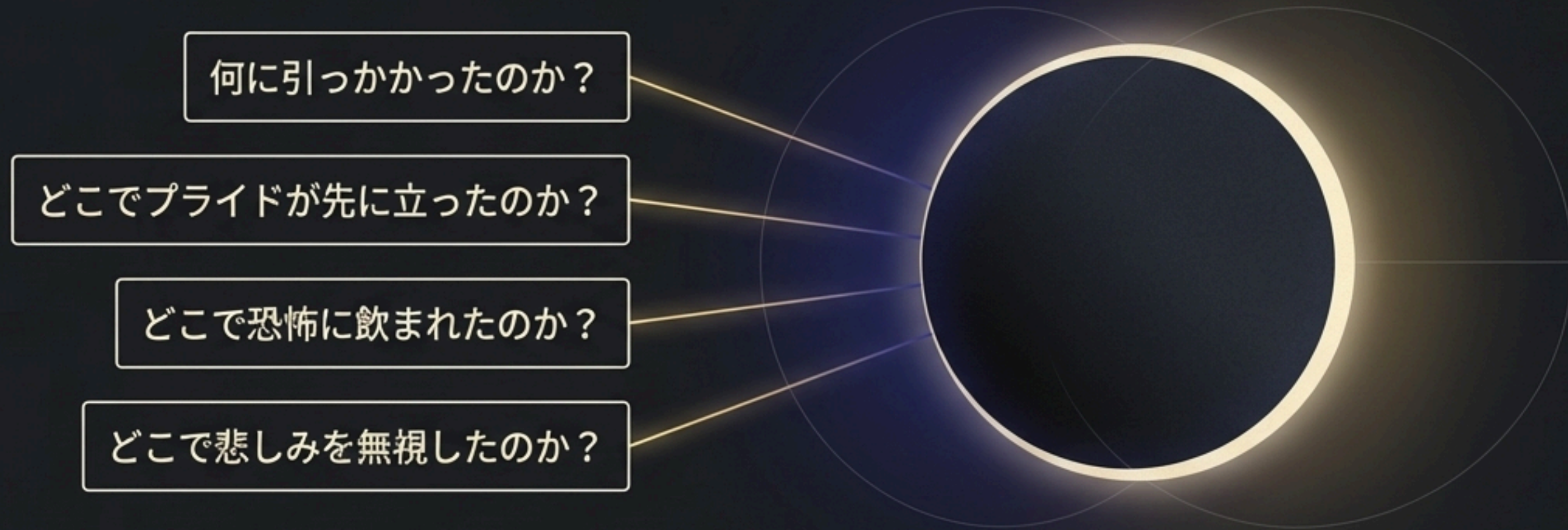


Step 1: 認知を整える

Step 2: 小さな光を見つける力を養う

日常の中に埋もれている微細な喜びに気づくことで、  
現実をポジティブに捉える器を形成する。

自分の行動や心を「5つの観点」から省みる修練。



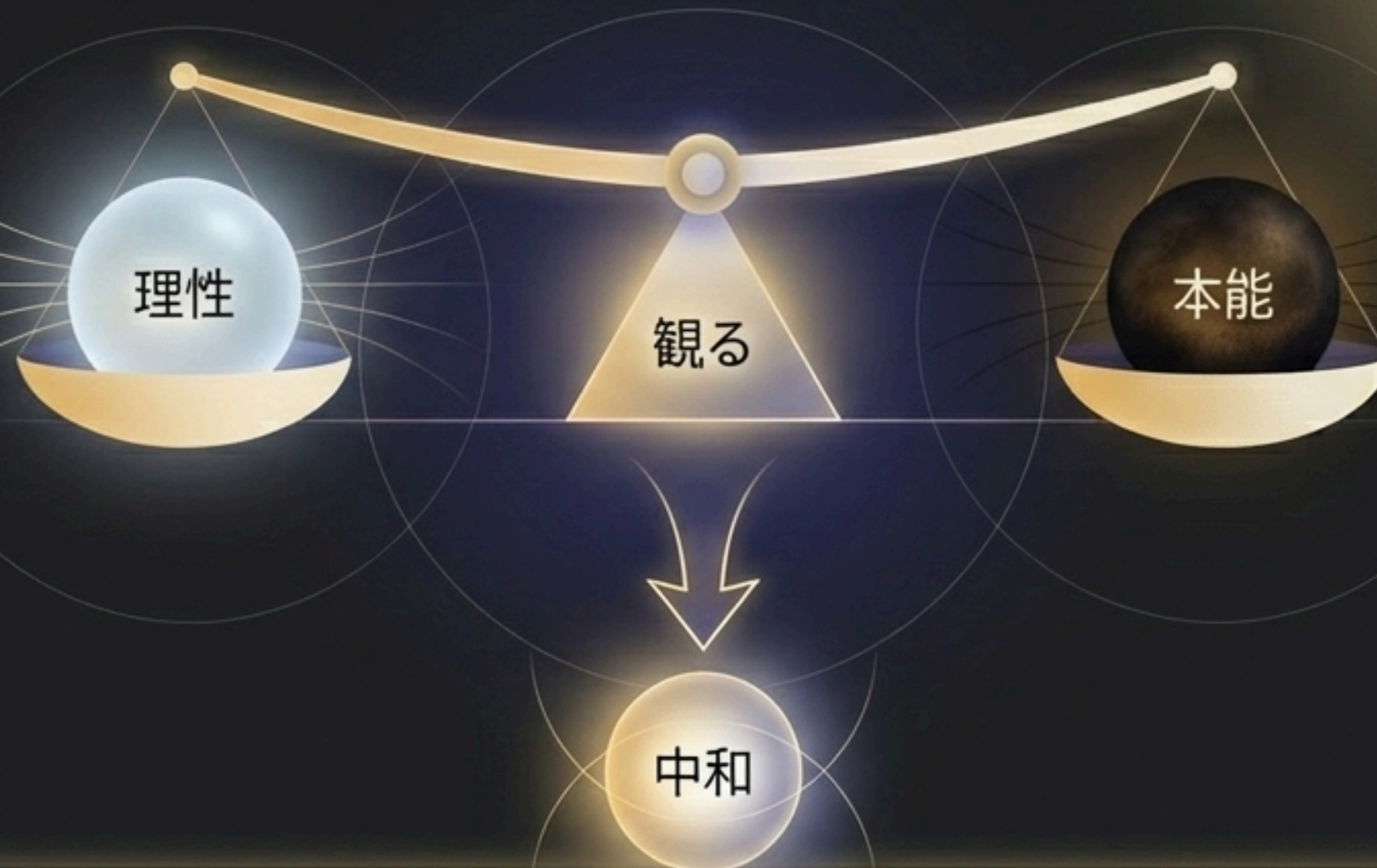
日々見直すことで、不安や不満は単なるネガティブな感情ではなく、  
自分を整えるための材料へと変わっていく。

# 受容のエンジン：瞑想（Meditation）

瞑想の目的は、感情を消すことではない。「感情に飲まれず、観ること」である。

Input

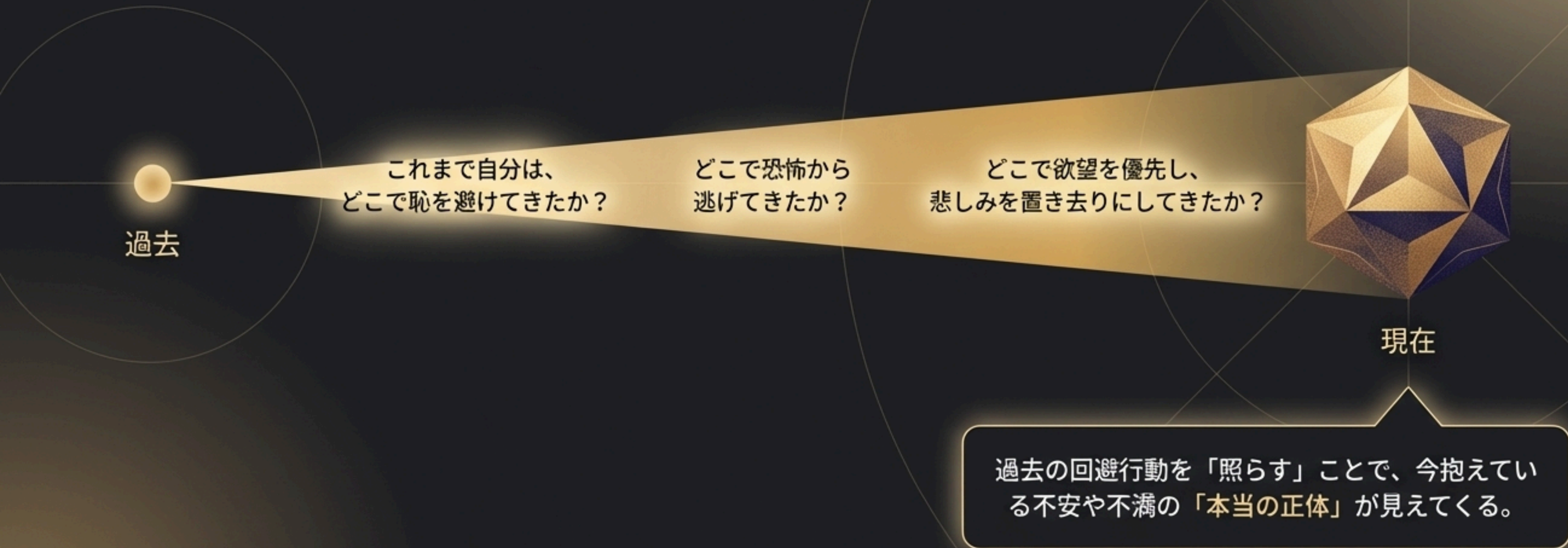
恐れ、怒り、  
悲しみ、欲望、  
プライドの渦。



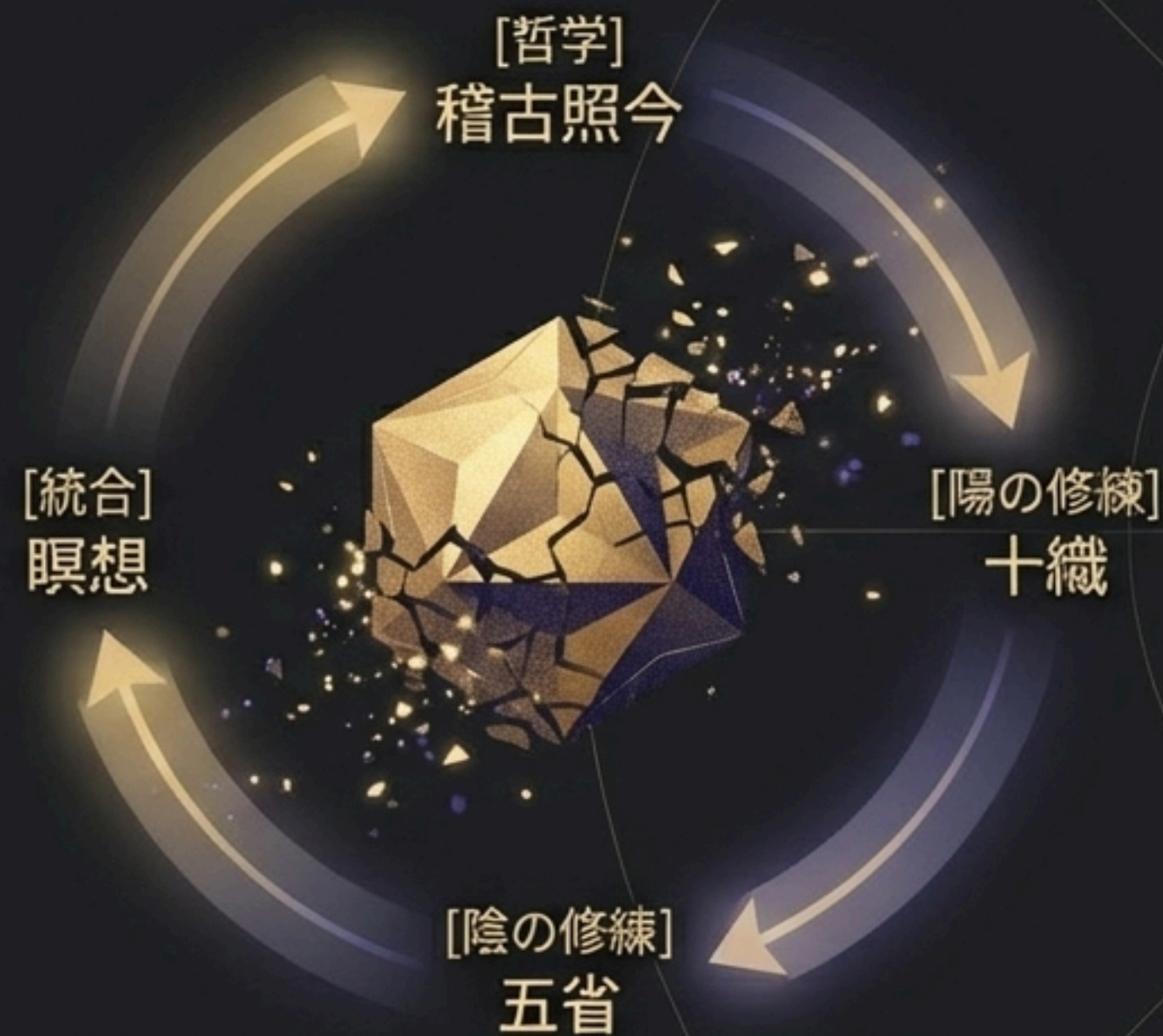
Process (静かな時間)：それらをそのまま見つめ、正体を見失わないようにする。  
Output：「観る」ことができれば、理性と本能は対立することなく、「中和」へと向かう。

# 導きの哲学：稽古照今 (Keiko-Shoukon)

「古きを学び、今を照らす」  
過去の知恵や経験を使って、今の自分を見直すこと。



# 変容のサイクル：認識・認知・認容



このサイクルを回すことで、強固だった「手放せていないプライド」が  
少しずつ解体され、環境への不満が自己成長の糧へと変換される。

# プライドを手放した先にあるもの

自分の中の引っかかりを点検し、一つずつ向き合った結果、  
内面には次のような変化が自然と起こる。（突然起こる奇跡ではない）

勇気が湧いてくる

受容の幅が膨らむ

理性と本能を中和できる

愛を与えること、受け取ることができる

全ての和の中立を考え、良くしたい意欲が湧く

喜びを感じ、平和を願える余裕が湧く

## 悟りに在る、至る、成る

不安や不満は、環境のせいではない。  
自分を整えるための材料である。

(Anxiety and dissatisfaction are not the fault of the environment. They are  
the materials for aligning yourself.)