

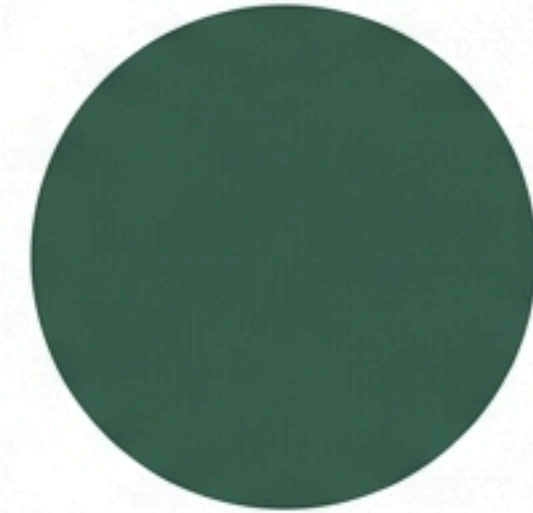


【① TAOISM ～ 自己肯定感と他者否定感 ～】

- TAOISMの視点
- 自己肯定感の真偽
- 比較の外に立つ生き方

【② 「自己肯定感」 への問い】

- あなたの自己肯定感は、自己完結しているか？
- 「誰かよりマシ」だから安心していないか？

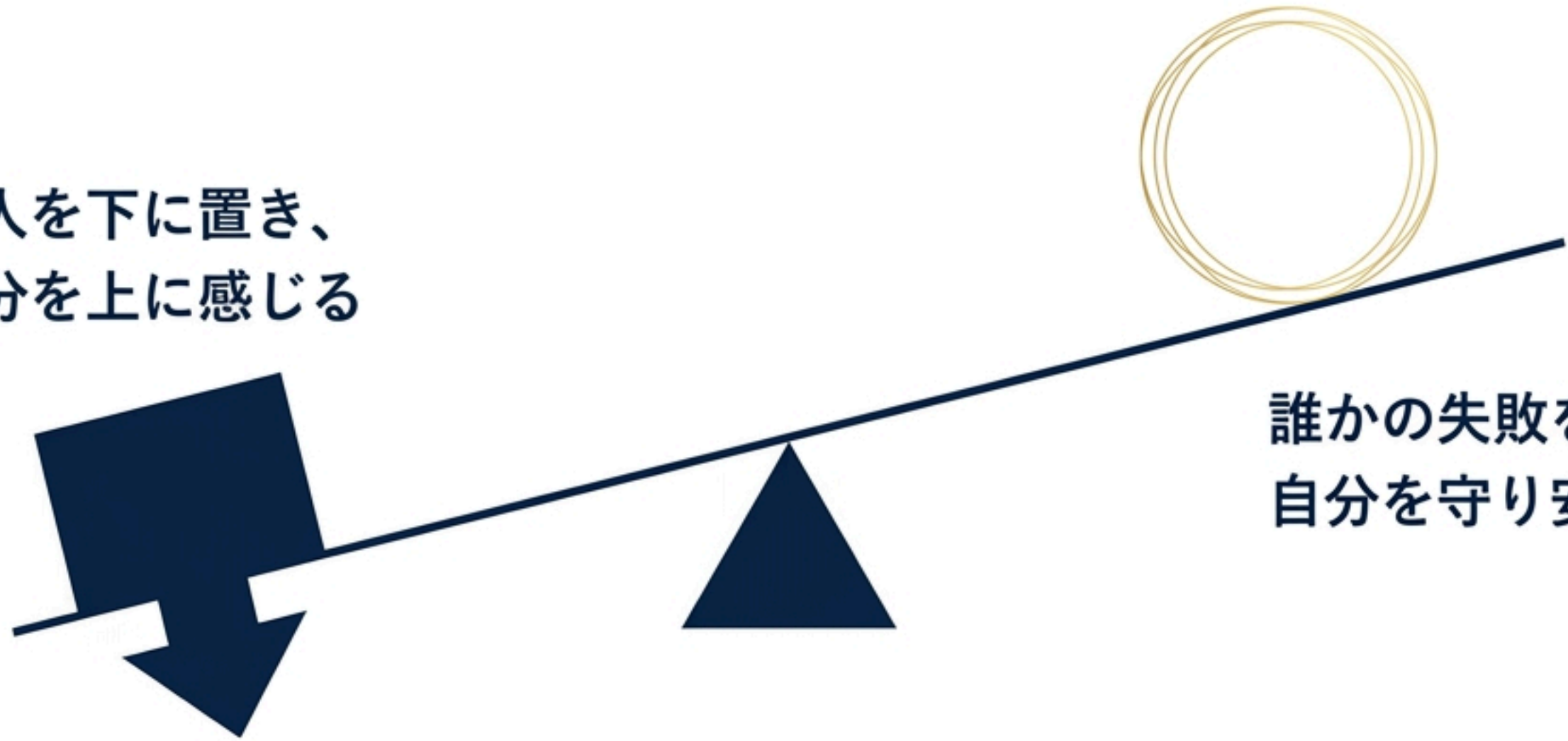


- 比較の上に成り立つ安心の正体



【③ 「他者否定感」という錯覚】

他人を下に置き、
自分を上に感じる

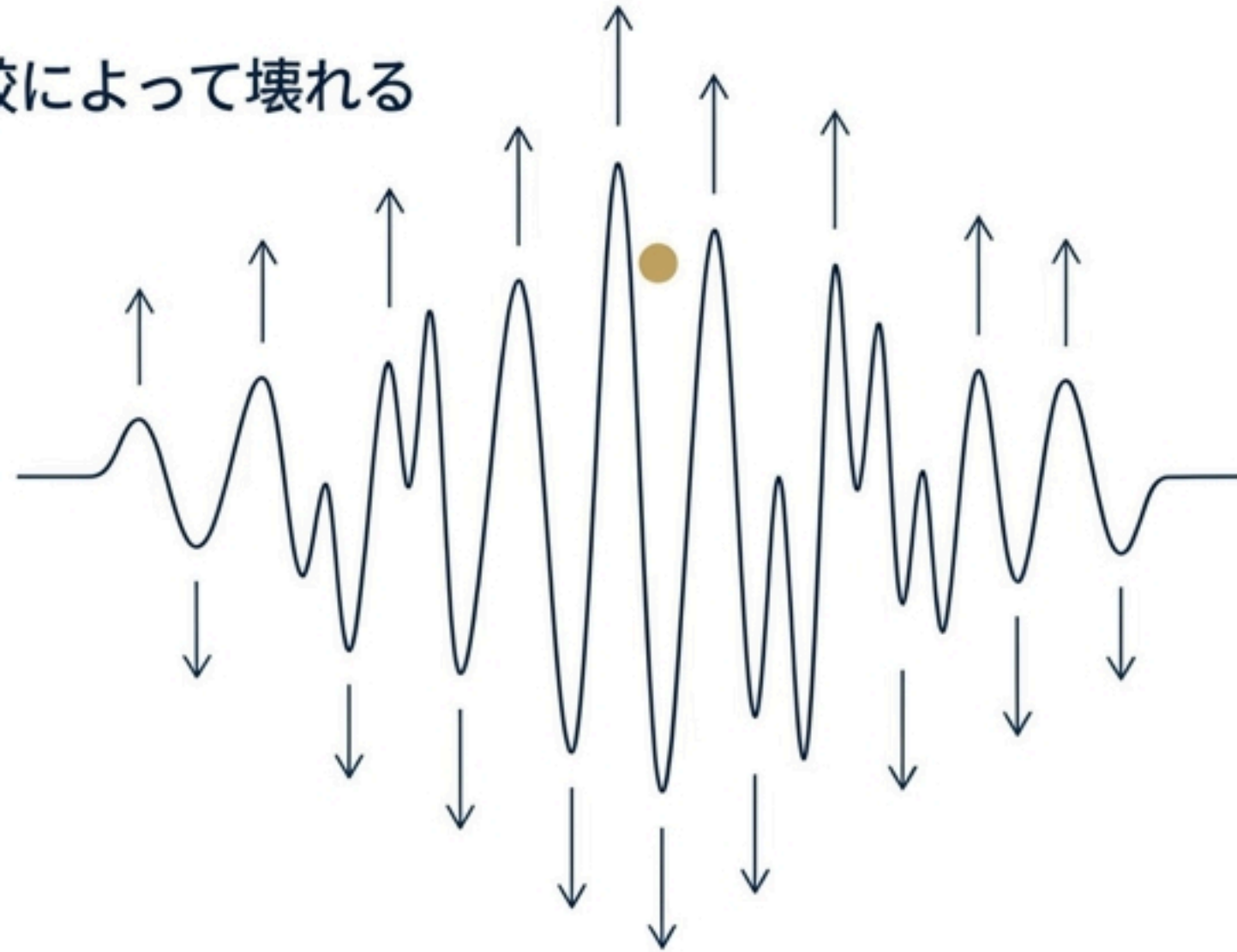


誰かの失敗を見て、
自分を守り安心する

それは自己肯定感ではなく、「**他者否定感**」

【④ 比較的幸福感の脆さ】

- 比較による幸福は、比較によって壊れる

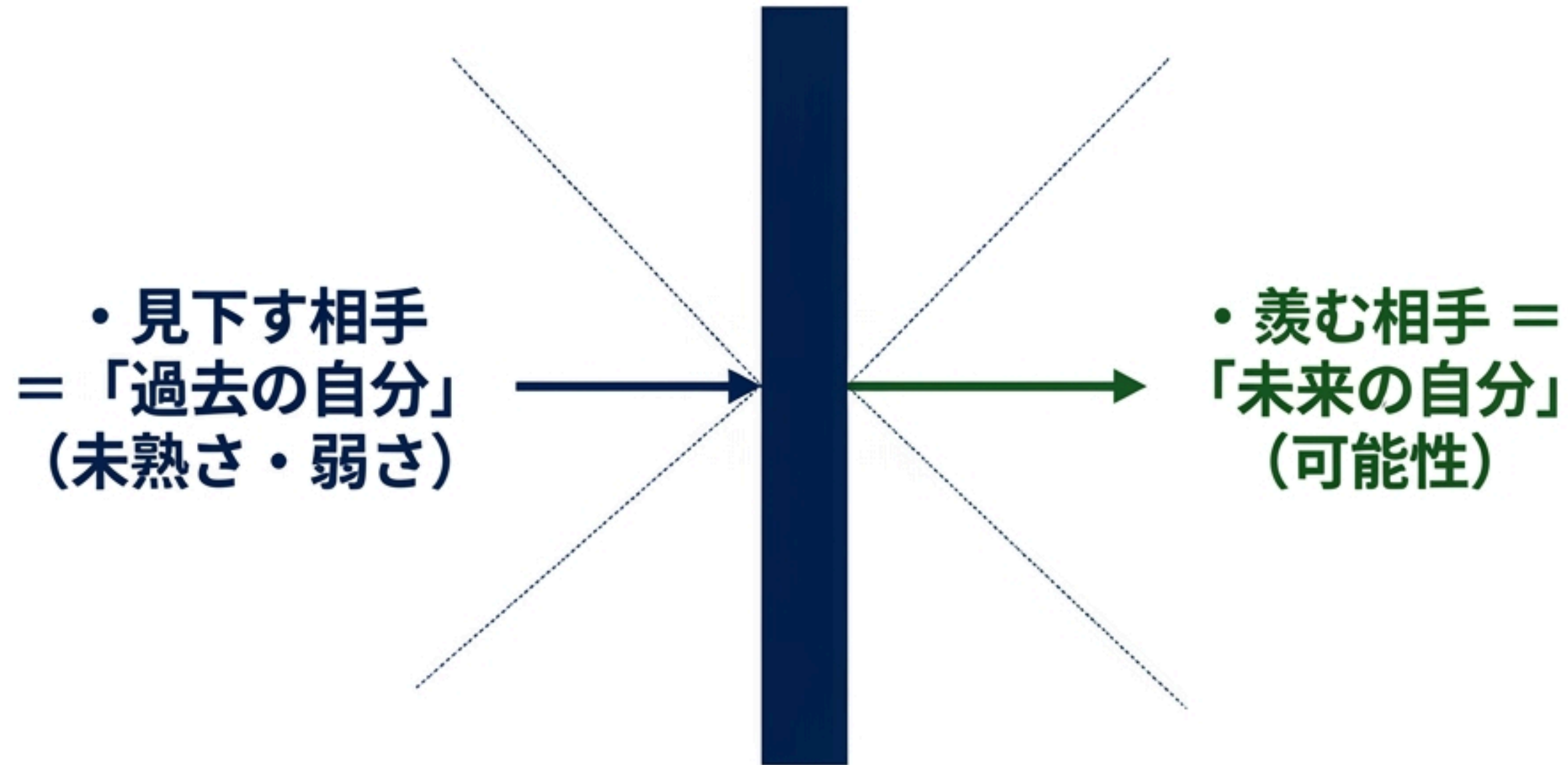


- 幸福の主導権を「他人」に握られている状態

- 下を見れば安心し、上を見れば不安になる



【⑤ 他人への感情の正体】

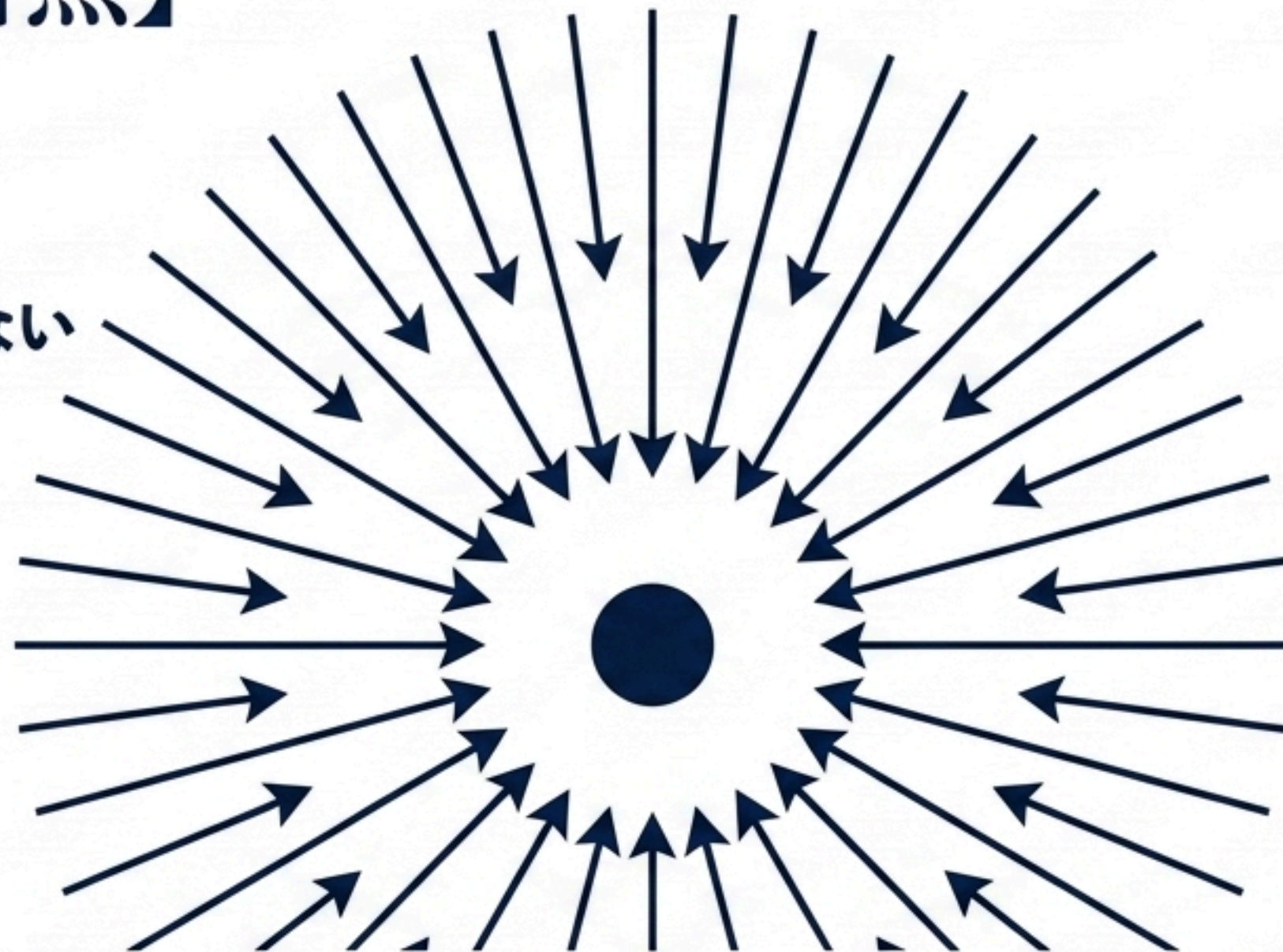


・他人への感情は、自分自身の投影に過ぎない

【⑥ 比較の終着点】

・見下しても安心できない

・羨んでも苦しい



・比較する癖の行き着く先は「自己否定」

・自分自身すらも比較の対象にしてしまう

外部への矢印が内部へ向かう時



【⑦ TAOISMの視点：軸の転換】

過去から現在への自己成長

- 比較をやめるのではない
- 比較の対象を「他人」から「過去の自分」へ変える

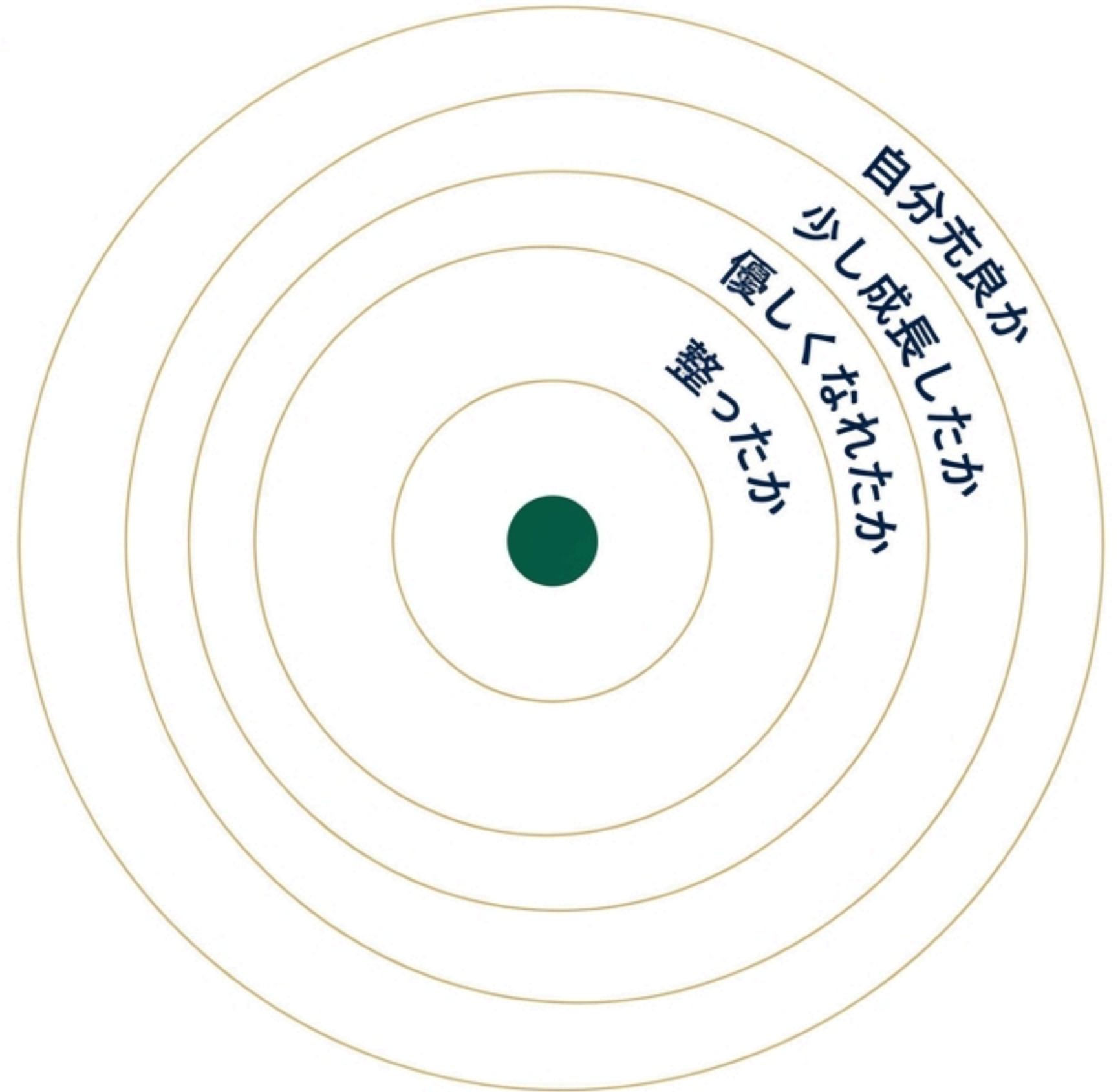
- 昨日の自分より、少し良くなる安心感

他人との比較

視点と軸の完全なシフト

【⑧ 新たな軸「実感的幸福感」】

- ・ 昨日の自分と比べてどうか
- ・ 他人がどうであれ、
自分の中にある確かな充実



自分との静かな対話

【⑨ 2つの幸福感の比較】

【比較的幸福感】

【実感的幸福感】

対象	他人	過去の自分
性質	脆い・他者依存	確実・自己完結
終着点	自己否定	精神の安定

幸福の主導権はどちらにあるか

【⑩ 結び：本当の幸福とは】



- ・ 誰かより上に立つことではない
- ・ 自分も他人も傷つけない、自己完結の幸福
- ・ 昨日の自分より、少し穏やかで、整って、前へ進むこと

それだけで十分である。

