

具体と抽象の  
行き来とは何か



*Club Fe Pence* 8月講義

# 悩みや問題の出現には原因がある

- ❖ なぜ悩みや問題が生まれるのか、考えたことはあるだろうか？ 多くの人々が「それで困るから問題や悩みになる」としか考えていない
- ❖ ジュパンサーであれば「なぜ【困る】という表現が生まれるのか」そちらにフォーカスすること

# 超基本

- ❖ 悩みや問題は現象や相手の方に原因があるのではない。
- ❖ 当然、自分の方に問題があるわけでもない。
- ❖ 自分の意識がフォーカスしている抽象度の高さに原因がある。コレ超基本。メタ思考とはコレ。

# 悩みの解決に必要な力

- ❖ まず「構造」を把握する視点（クラブジュパ  
ンセで普段から指導していること）
- ❖ 二項対立からの解放（善悪、優劣など）
- ❖ 具体と抽象の行き来（今回の講義はこれ）

# 具体と抽象とは何か?

- ❖ 大多数の人が「具体的に考える」ということが理解するために重要だと思い込んでいる。
- ❖ 実際は「抽象で理解ができていないと具体には落とせない」が正しい
- ❖ 人が自力で悩みを解決できない理由はコレ

# 「具体」で理解するとは？

- ❖ 臨場感が高まるが、他のものに置き換えられない
- ❖ 対応できるものが限定されてしまう
- ❖ その都度答えや解決策が必要になってしまう
- ❖ 感情が大きく伴いがちなので問題の焦点がつかめない

では、実際に「具体思考」で生きている人から寄せられるお悩みとはどういう感じなのかをお見せします。

これらは、私のところに日常的に寄せられるご相談の非常によくあるケースです。

ご自身とかぶる部分があるのではないかと考えながら聞いてください。

# 「具体思考」の具体例

- ❖ 職場で難しい仕事を任されている時に、仲のよかった同僚との折り合いが悪くなり、更に仕事のできない上司からの変な指示で現場が混乱し、いきなり自分の仕事ではないものもやらされることになり、もうパニックです。どうすればいいですか？

# 「具体思考」の具体例

- ❖ 「難しい仕事」「同僚との付き合い方」「上司と混乱する現場」「やったことのない仕事の対処法」「パニック」それぞれの対処法を考えてしまう。
- ❖ 具体思考は「対処療法」に近い。悪い箇所を治していくような考え方。

# 「具体思考」の具体例

- ❖ 付き合っている彼がいるが遠距離恋愛中。結婚の話をするとはぐらかされる。LINEの返事も遅いしそっけない。自分も最近仕事が楽しくなってきた忙しい。職場で好意を寄せられる人がいて正直気になっている。どうすればいいでしょうか？

# 「具体思考」の具体例

- ❖ 「遠距離恋愛」「結婚」「コミュニケーション」「仕事と恋愛の両立」「気になる新しい異性」それぞれの対処法を考えているから悩んでいる
- ❖ どうすれば抽象思考的に考えられるか、考えてみましょう。

# 「具体思考」の具体例

- ❖ 自分のビジネスで成功したくていろいろなビジネス塾に入っている。AさんのところではSNSでフォロワーを増やせと言われた。Bさんのところではコピーライティングを磨けと言われた。Cさんのところではプログラクトランチをやれと言われた。Dさんのところでは商品が悪いと言われた。Eさんのところでは顔出し実名だしをしてランチミーティングの写真をアップしろと言われた。Fさんのところでは広告を打てと言われた。全部やったのに売上が上がらない。

# 「具体思考」の具体例

- ❖ 問題に挙げている全てが「ノウハウ」の部分になっている、つまり、具体。
- ❖ 教えた方は必ず、そのバックにある「どうなっていくために」の部分がある。そこにフォーカスできないといくらノウハウを聞いて実践してもブレる。
- ❖ どうすれば「正しい努力」になるのか考えてみよう

# 「具体思考」の具体例

- ❖ 夫が子育てを手伝ってくれない。姑とも仲が悪い。子供が最近学校で何かあったらしく家で荒れることが多いが、姑にそれを咎められる。これを友達に相談したが仕方がないことだからガマンしろとか、夫の実家住まいで家にお金がかかってないんだから恵まれていると言われた。私は恵まれているのだからガマンしなければならぬのでしょうか。本当は離婚して子供たちとだけで住みたいがお金の不安があるし仕事も見つからない気がしてできません。

# 「具体思考」の具体例

- ❖ 問題視している箇所が全部具体
- ❖ 前提として「全部が絵に描いたような幸せになっていないと不完全である」といった感覚がある、ある種の洗脳状態。全方向からの承認がないと失敗であるような感覚でいる
- ❖ どうすればこの人の問題が解決していくか考えてみましょう。

# 「具体思考」はもぐらたたき

- ❖ 具体思考がクセになっていると、ひとつ問題が消えてもすぐ同じレベルの問題が持ち上がる。もぐらたたき状態を延々と繰り返すことになる
- ❖ 抽象思考だけでいくと実際の行動に移せないケースが多い
- ❖ 日頃から具体と抽象の行き来を習慣化していくことをクセづけること
- ❖ どうやって? ⇒ ジュパンセの投稿や講義、イベントなどに積極的に参加されて具体と抽象の行き来を普段の生活に浸透させていく。

「具体思考」だけで生きていないか、自己チェック。

お疲れ様でした！！