

内向型人間の ゆるく生きる戦略



気質や性格は変えないでも、気楽に生きられる！

株式会社GREEN
代表取締役 ヌウキ

私たちは皆、自分の世界を、
自分のペースで歩んでいる。

もくじ

序章 6

- はじめに 16
- 内向型を活かすために 24
- 本書の注意点 29

第1章：内向型について知る 37

- 内向型と外向型の定義 49
- 内向型と外向型の特徴 58
- 気質と性格の違い 66

- 内向型の診断 77

第2章：内向型が生きづらい理由を知る 83

- 外向型が理想という価値観を持っている 100
- 外向型が基準とされる社会で生きている 111
- 内向型は誤解されやすく理解もされにくい 122
- 内向型は自己肯定感が低くなりやすい 129

第3章：内向型の気楽な生き方戦略

133

- 自分を受け入れて肯定する 144
- 内向型の強みを活かす 165
- 内向型の弱みを理解する 188
- 人生の選択肢を広く持つ 239

第4章：目的地・価値観・手段の明確化 249

- 目的地の明確化 270
- 価値観の明確化 285
- 手段の明確化 295

- 発信のススメ 303

終章 320

- あしがき 342



序章

この扉を開いたら、新しい世界が待っているのだろうか…？自分も変わることができるのだろうか…？私は胸の高鳴りを感じながら、扉を3回ノックした。

「こんにちは。よく来てくれましたね」

扉が開かれると、30代半ばぐらいの男性が、笑顔で出迎えてくれた。身長は176センチといったところか。筋トレオタクというだけあって、肩幅が広く、ウエストが引き締まっている。

「先生、はじめまして。ナツです。今日はお時間をつくって頂き、どうもありがとうございますございましゅ…」

あああ、やってしまった…。緊張でセリフを噛んでしまった…。変に思われていないかなあ。嫌だなあ。昨日の夜、挨拶の練習もしたのに…。私はいつも、人と接した後に頭の中で反省会がおこなわれる。

「こんにちは。ナツさん。ユウキです。さあ、どうぞ入ってください」

先生は私がセリフを噛んだことは触れずに、笑顔で私を出迎えてくれた。

「どうもありがとうございます。お邪魔します…」

私は弱々しく答えて、部屋の中へと入った。たった数秒、人と話をしただけで2歳ぐらい老けた気がする。

「どうぞ、そこへ腰掛けてください」

私は緊張しながらも、椅子に座った

「あ…いい匂い。落ち着く…」

部屋の中には、先生が淹れてくれたコーヒーの香ばしい香りが広がっていた。

「ナツさん、そんなに緊張しないで大丈夫ですよ。面接じゃないんですから」

「お気遣い、どうもありがとうございます。先生」

気を遣わせてしまった。きっと緊張が顔に出ているのだろう。緊張をほぐそうとコーヒーカップに手を伸ばすと、コーヒーにうつすらと自分の顔が映っていた。今にも、ゲボ吐きそうな顔をしていた。

「ところでナツさん。その、先生という呼び方はやめてくれませんかね？先生と呼ばれる柄ではないですし、むず痒いんですよね」

先生は頭をポリポリとかきながら、少し照れくさそうに答えた。

「では、なんとお呼びしたら良いでしょうか？」

「ユウキさんで良いですよ」

「は、はい…」

と、とりあえず親しみやすそうな人で良かった…。

「それではナツさん。さっそくですが、あなたの悩みを聞かせてくれますか？」

先生は、私に優しく問いかけた。

「私は、自分のことが嫌いなんです。昔から、人と接するのが苦手で、学校などの集団生活で生きづらさを感じていました。今はOLをやっているのですが、毎日気疲れします。人前で話をすることも苦手で、なんで周りができることを、自分はできないんだろうって…」

話をするうちに、私は目に涙が浮かんできた。

「なるほど。昔の僕と一緒にですね」

昔の僕と一緒に？いやいや、そんなはずはない。だって先生は私が見る限り、超がつくほどの社交的な人間なのだから！

「き…今日だって、私、緊張で…上手く喋れていません…」

「全然、そんなことはありませんよ」

いや、そんなことある。この性格をどうにかしたいのだ。

「ユウキさん。私は自分を変えたいんです！内向的な性格を変えて、もっと外向的な人間になりたいんです！」

私の熱弁が終わると、先生はコーヒーを一口だけ飲み、ゆっくりと話を始めた。

「ナツさん、あなたは変わる必要はありません」

先生は真剣な眼差しで、私を見た。

「えっと…。どういことですか？私は自分を変えるために、ここに来たんですよ？」

どうして先生はそんなことを言うのだろうか…。私は、内向的な自分を変えたくて、先生に会いに来たのに。…

あ、そうか。私は重症すぎて、もう、
どうにもならないということか…。
うう…。

「言い方を変えましょう。内向型とい
う気質は変える必要がありません。変
えた方が良いのは、ナツさんの思考や
生き方です」

「思考？生き方？ユウキさん、どうい
う意味でしょうか？」

私は先生の言葉の意味を考えなが
ら、質問をした。

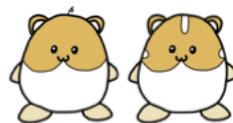
「ナツさん。時間はたっぷりあります。
少しずつ、理解を深めていきま
しょうか」

こうして、私の人生を大きく変える
ことになる、先生との授業が始まっ
た。

はじまるよ



やったー



はじめに

自分が人とは少し違うと感じたのは、幼稚園の頃だったでしょうか。幼稚園での集団生活が苦痛で、しょっちゅう一人で泣いて過ごしていたのを、大人になった今でもはっきりと覚えています。友だちと外でワイワイ遊ぶというよりは、一人でお絵描きをしたり、工作をしたり、絵本を読んで過ごすのが、何より好きでした。

年齢を重ねても、環境や人間関係に悩み、生きづらさを感じることは多かったです。特にクラス替えなど環境が大きく変わった時には多大なストレスを感じて、常に緊張した状態が続いていました。

アニメやドラマで、学校の休み時間に教室の隅で大人しく本を読んでいる、大人しい子どもが描かれることがあります。僕の場合は、クラスに大勢の人がいる空間自体がストレスだった為、休み時間を個室トイレで過ごしていた時期もあります。

そんな僕は「大人になったらこの状態は改善するのだろうか…？」と淡い期待を抱きました。しかし、新卒で入社した会社も1年で退職。学生時代と同じく、職場の雰囲気や人間関係などのストレスに、耐えられなかったからです。

その後は、Webマーケターとして独立をしました。独立をすれば無理に人

と関わらず、マイペースに仕事ができると思ったからです。…が、起業家同士の人付き合いに疲弊してしまい、会社員のとき以上に生きづらくなりました。

転機が訪れたのは、事業が軌道に乗り始めた30歳の頃です。自分の生きづらさの原因を知りたくて、心理カウンセラーのスクールに通い始めました。

心理学を勉強する中で、人間には生まれ持った気質があることを知ります。それが「内向型」と「外向型」という気質です。

内向型とは簡単に言えば、一人でゆっくり過ごすことでエネルギーが充電できたり、慎重に物事を考えて行動するタイプの人間です。

それに対して外向型とは、外で活発に活動することでエネルギーが充電できたり、考えるよりも先に行動するタイプの人間です。

内向型は控えめで思慮深い、外向型は社交的で行動派と考えると、なんとなくイメージが湧きやすいと思います。

世間では外向型の人間が評価されやすい傾向があり、内向型の人間は生きづらさを抱えやすい傾向があります。

- 物静かで思慮深い人よりも、活発で行動力のある人の方が優れている。
- あまり人と関わらずに一人で仕事をする人間よりも、人脈を拡大して大勢で仕事をする人間の方が成功しやすい。
- 友人が少ない人よりも、友人が多い人の方が魅力的に見える。

なんとなくではありますが、こんなイメージを持っている人は多いと思います。

だからこそ、内向型の人間は自分を否定されたような気分になり、「自分をもっと外向型の人間にならなくては！」と、自分を偽りながら生きてい

こうとします。自己肯定感が、非常に低くなってしまうのです。

生きづらさの原因が、明確になりました。昔の僕が、まさにこのタイプだったからです。

本当は絵を描いたり工作をするのが好きなのに、外で活発に活動するのが好きなように振る舞う。本当は家でゆっくり休みたいのに、人からの飲み会の誘いに積極的に参加する。もしかしたらあなたも、こんな一面を持っているのではないのでしょうか？

人間の気質について学ぶ中で、内向型よりも外向型の方が優れているという思考や価値観は、ただの思い込みに

過ぎないと気づきました。実は内向型の人間にはたくさんの強みがあり、ものすごい可能性を秘めた気質だと知りました。

そして今では、自分を受け入れて肯定できるようになりました。自分の強みを活かしながら、マイペースに人生を歩めています。

あいさつが遅れました。Webマーケティング専門家/内向型人間研究者として活動をしている、株式会社GREEN 代表取締役のユウキと申します。

Webマーケティング専門家として、Webメディアの運営、Webコンテンツの制作と販売などをおこなっていま

す。同時に、内向型人間研究者として、内向型がイキイキと活動できるための生き方を研究したり、執筆活動などをおこなっています。

本を出版したいという僕の想い、そして周りからの薦めもあり、本書を執筆しました。



ユウキ

株式会社GREEN代表取締役
Webマーケティング専門家
内向型人間研究者

内向型を活かすために

本書は、こんな人に向けて書いています。

- 内向型タイプの自分に、あまり自信が持てない…。
- 会社など組織の中で、漠然とした生きづらさを抱えている…。
- 本当は人付き合いなんてしないで、一人でマイペースに生きていきたい…。

もしもあなたが人間関係や仕事に苦しんでいたり、生きづらさを抱えているならば、それは自分自身を否定したり、自分の気質に合っていない人生を送っているからかもしれません。

例えば、戦士や魔法使いなどが存在する、ファンタジーの世界のキャラクターたちには、独自の強みと弱みがあります。

魔法使いのキャラクターは魔力が高いという強みがある代わりに、力が弱いという弱点があります。前衛での戦いには不向きですが、後衛から仲間のサポートをしたり、魔法で攻撃するのが得意です。

魔法でしたら、
私に任せてください！



キャラクターの特性をしっかりと理解していないと、サポートが得意なのに前衛で魔物と戦わせたりと、本来の力を出せない役割を与えてしまうかもしれません。

おそらく、僕が魔法使いのキャラだったら、「自分はなんて役に立たないのだろう…。辛く生きづらい人生だ

な…。もっと自分らしく生きたい！」
と、戦いを放棄しているでしょう。

戦いたくない…
私は前線向きじゃない…



現実世界もこれと同じです。まずは自分の気質や強みをよく理解してみてください。その上で、自分を受け入れて、気質や強みを活かした活動をすることで、生きづらさを解消できるようになります。少なくとも、僕は昔に比べてすごく生きやすくなりました。

本書の内容を理解して、実践してもらおうことで、

- 内向型という自分の気質が大好きになった！
- 自分の強みを活かせる仕事ができるようになった！
- 人と上手く付き合いながらマイペースに生きられるようになった！

という未来が、実現できる可能性が高まります。

あなたが自分の強みを理解して、自分に自信を持ち、自分らしくイキイキと活動できるように、微力ながらお手伝いをさせていただきます。

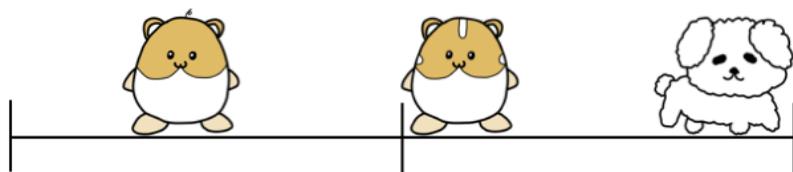
本書の注意点

本書を読む前に、一つだけ頭に置いておいてほしいことがあります。それは、本の内容の全てがあなたに当てはまるわけではありませんし、絶対に正しいとは言い切れない、ということです。

正直に話をしますが、僕は内向型や外向型など、人を一つのカテゴリーに当てはめるのがあまり好きではありません。内向型というテーマで執筆しておきながら、こんなことを言うのもおかしいですよ？笑

内向型・外向型の度合いは人によって違います。やや内向型寄りの気質を

持った人もいれば、ものすごく内向型の気質を持った人もいます。外向型の面を持った内向型もいれば、内向型な面を持った外向型もいます。内向型と外向型の気質が半々程度の、両向型の人もいます。

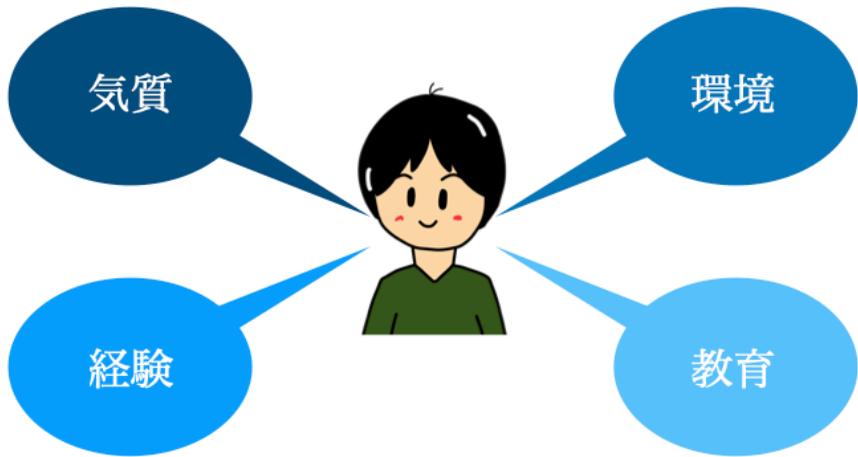


外向型

内向型

内向型の他にも、HSP（感受性が豊かで繊細すぎる人）、アダルトチルドレン（子どもの頃のトラウマを抱えたまま大人になり自己肯定感が低くなってしまう人）といったように、さまざまな特性もあります。

人間は生まれ持った気質に加えて、育った環境やそれまでの経験など、あらゆる要素が組み合わさって人格が形成されます。



つまり、同じ内向型の人間であっても、人によって性格などには違いがあります。内向型・外向型の一言で、その人の全てがわかるわけではないんです。本書はあくまでも、内向型という気質にのみ焦点を当てています。

僕は中学生の頃に、担任の教師から「ユウキ君は文系か理系で言えば、文系だろうね！」と言われました。自分が文系か理系かなんて深く考えたことがなかったのですが、担任の先生のその言葉を聞いて、「そうか、自分は文系なのか。確かに、理系の勉強よりも文系の勉強の方が得意だな！」と考えました。

高校入学後は文系のクラスに進学しています。実際、僕は文系タイプなので自分の判断は間違っていなかったのですが、仮に先生から「ユウキくんは理系が向いているよ！」と言われていれば、理系と思い込んでいたかもしれ

ません。つまり、自分の適性を活かさない可能性があった訳です。

これと同じで、内向型・外向型という思い込みをしたり、強引に当てはまってしまうと、かえってあなたの可能性を狭めることにもなりかねません。その点は気をつけてください。

それでも本書を執筆した理由は、僕自信が内向型という気質を知ったことで、自分を受け入れられて、強みにも気づけて、自分らしい生き方ができるようになったからです。

一時期は、僕のような人間は社会でまともに生きられないのではないかと考えたこともあります。

しかし、一人でマイペースに作業をしたり、文章を書いたり、イラストを描いたり、内向的な仕事が好きで得意、という強みに気付いたことで、Webマーケターとして生計を立てられるようになりました。現在は無理に人と関わらず、愛する妻とのんびり過ごしながら、自宅でマイペースに執筆活動に励んでいます。

ブログで内向型について発信を続けるうちに、感謝のメールなどをもらうことも増えました。この書籍を一つのきっかけに、自分らしく生きられる人が少しでも増えれば良いという願いを込めて、思い切って本書を出版することを決めました。

僕のこれまでの経験や、身につけた知識に基づき、自分の思考や気持ちを、自分の言葉で正直に話しています。多くの人が持っている価値観、誰もが知っている有名な書籍の内容、成功者が語るような話とは、真逆のことを言っている部分もあると思います。

あなたの適性を知るためや、生きやすい人生を送るための一つの意見として、本書を参考にしていただければ嬉しいです。

それでは、内向型について楽しく学び、自分の強みを活かした生き方ができるようになりましょう！

いくぞー



第1章

内向型について知る

「えーと…ユウキさん、内向型という気質を変える必要がないって、どういう意味ですか？」

私は気になって、もう一度先生に質問した。

「厳密に言うと、内向型という気質は、変えることができないんですよ」

「そ、そんな…」

先生の言葉を聞いて、私は愕然とした。変えることができない…？なら、私はこのまま一生、自分を嫌って、生きづらさを抱えたまま生きていかなければ

ればならないのだろうか…。人生80年と考えると、あと56年。まあでも、24年間悩んできたんだ…。あと56年ぐらい、どうってこと…。

「ナツさん、この世の終わりみたいな顔をしていますけど、大丈夫ですか？」

先生が心配そうに、私の顔を覗き込んだ。

「え、いや、すいません。大丈夫です」

気持ちを落ち着かせるために、私はコーヒーを一口すすった。そして、ぼそっと呟いた。

「私だって、パリピになりたい」

「…えーと、多分、僕の聞き違いで
しょうね。今、パリピとおっしゃいま
したか？」

「ええ。言いました。パーティ・ピー
プルです。たくさん仲間を集めて、
パーティをするような人たちです」

充実した人生を送っている人たちの
イメージとしては、やはりパリピだろ
う。大勢でお酒を飲んだり、バーベ
キューをしたり、海に行ったり、アメ
リカの映画とかに出てくる人たちだ。
彼ら、彼女らこそ、外向型人間の象徴
だと思っている。

「別にパリピを否定するわけではあり
ませんが、多分、ナツさんにパリピは

向かないと思いますよ。向き不向きの問題ですけど」

「でも、充実した人生＝パリピじゃないですか！私だってパリピになりたいんです！」

そう。私は外向型人間に、強い憧れを抱いているのだ。

「思い込みが強いですね。別にパリピの人たちは、パリピだから充実しているわけではないですよ。大勢の人たちと過ごすのが好きという、自分の気質や価値観に合った人生を送っているから、充実しているだけです」

「そういうものなんですか？」

私は先生に問いかけた。

「ええ。例えば僕は、人と一緒にいるよりも、一人で過ごす時間や、妻と過ごす時間が好きです。小説を書いたり、絵を描いたり、筋トレをしたり、映画を観たり、ブログやメルマガで発信活動をしたり、一年の大半を自宅で過ごしています。パリピとは無縁の生活をしてはいますが、毎日気楽で楽しいですよ」

「た…確かに…」

先生の言うことはもっともだ。しかし、それでも私は、外向型の人間になりたいのだ。自分を変えたいのだ。そんなことを考えていると、あることに気がついた。

「ユウキさん。内向型という気質は変えることができないとおっしゃいましたが、性格が変わることだって、あるんじゃないですか？大人しかった人間が、成長と共におしゃべりな人間になることだって、あると思うんですけど？」

そうだ。人間、生きていれば性格が変わることだってあるじゃないか。まあ、私は変わらなかったけど…。でも、性格が変わる人だって世の中にはいるはず！私は自分の願望を含めて、先生に疑問をぶつけた。

「はい。確かに、ナツさんの言う通りですね」

先生は少しだけ考えて、口を開いた。先生が認めたぞ。まだ希望はある！

「それなら、私も外向的な人間へと変化できるのではないですか？」

「そうですね。内向型を性格と捉えるか、気質と捉えるかで、大きく変わってきます。内向的な性格は変えられませんが、内向的な気質は変えられないと、僕は考えているんです。だからこそ、思考や生き方を変えた方が良いと思っています」

私は、先生の言っている意味が良くわからなかった。内向的な気質？内向

的な性格？思考や生き方を変えた方が
良い？

「あ…あの、ユウキさん。そもそも私は、気質と性格の違いがよくわからないのですが…。詳しく教えてもらっても良いでしょうか？」

私は先生に救いを求めるように質問をした。

「もちろんです。ナツさん、安心してください。あなたの悩みを解決する方法はあります。一緒に内向型という気質について、一から勉強していきましょう」

先生の優しい声を聞いて、私は安心した。

「どうもありがとうございます。あ、
ところでユウキさん、勉強を始める前
に一つだけ気になることがあります」

「为什么呢？なんでも聞いてく
ださい」

「ユウキさんはどうして、私の相談を
聞いてくれるのですか？」

先生に会う前から、ずっと気になっ
ていたのだ。なぜ、私のような人間に
手を差し伸べてくれるのか。

「ああ、それは僕が昔、ナツさんと同
じような悩みを抱えていたからです
よ。これからあなたにお話しする内容
は、過去の僕に伝えてあげたいことな
んです。でも、人は過去には戻れませ

ん。だから、せめて今、同じような悩みを抱えた人の助けになりたい。僕はそう考えているんです」

「なるほど。そうなんですね…」

そういえば、先生も昔は生きづらさを抱えていたと言っていたっけ…。あんまり信じられないけど…。でも、もしそうだとしたら、私も今の先生みたいに、イキイキとした人生を歩めるのかもしれない…。

「ユウキさん。私も、この生きづらさから解放されて、イキイキとした人生を歩めるのでしょうか？」

私は、自分の不安な気持ちを、先生に思い切って打ち明けた。

「もちろんです！そのためにも、少しずつ知識を深めていきましょう。まずは、内向型の定義や特徴、気質と性格の違いなど、基本的な事柄についてお話ししますね」

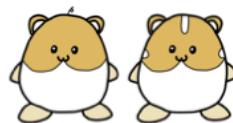
「はい。ユウキさん、よろしく願います！」

少し、ほんの少しだけ、私の人生が変わり始めた。

まずは基礎を
学ぶのだ



了解である



内向型と外向型の定義

内向型とは、人間の気質の一種です。気質とは、持って生まれたその人の特性ともいえます。

1921年にスイスの心理学者であるカール・グスタフ・ユングが「内向型」「外向型」という言葉で性格理論を述べたことで、世の中に広まりました。

内向型とは「内向的」や「内向性」とも呼ばれ、外向型とは「外向的」や「外向性」とも呼ばれます。

内向型・外向型に対する明確な意味や定義は存在しません。心理学者に

よっても、意味や定義は異なるからです。

ただし、最近では内向型と外向型には、脳の機能やDNAのレベルなど、科学的な点からも違いがあることがわかってきました。それが、ドーパミン受容体の長さです。

ドーパミンとは、人間が快樂や幸福を感じたり、意欲を作ったりする物質だと思ってください。そしてドーパミン受容体とは、ドーパミンの受け皿のようなものです。



内向型はドーパミンの受け皿が小さいため、外部からの刺激に弱いです。
外向型はドーパミンの受け皿が大きい
ため、外部からの刺激に強いです。

まだ耐えられる
むしろ心地良い



刺激が強すぎ
居心地が悪い



刺激の感じ方に違いがあるため、内向的な人は自宅でゆっくり過ごすなど刺激の少ない環境を好み、外向的な人は外で活発に活動するなど刺激の強い環境を好む傾向があります。これが、科学的な観点から見た内向型と外向型です。

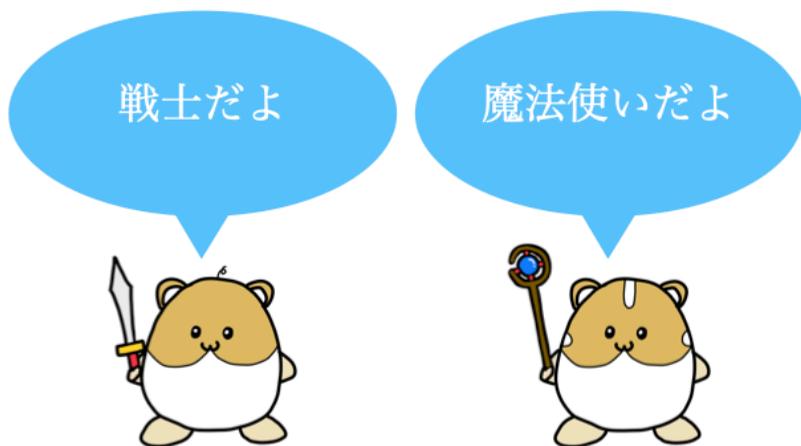
僕は独自の考え方として、内向型と外向型を、ファンタジーの世界に出てくる職業に分けて考えています。具体的には、内向型が魔法使いタイプで、外向型が戦士タイプです。

魔法使いは、本を読んだり知識を身につけたり、自分の内なる力を魔法という形に変えて、戦う傾向があります。

戦士は、強敵と戦ったり強力な武具を整えたり、外部からの力をエネルギーにして、戦う傾向があります。

もちろん、ファンタジーの話なので、一概に言い切れませんが、このよ

うなイメージを持っている人も多いでしょう。



これが、内向型・外向型と非常に似通っています。後ほど、内向型と外向型の特徴を詳しくお話しますが、内向型は思慮深く物事を考えたり、自分の内側からアイデアやエネルギーを放出する傾向があります。まさしく、魔法使いのイメージです。

外向型は積極的に外で活動をしたり、外部からの力をエネルギーに変える傾向があります。こちらは、戦士のイメージです。

ただ、内向型・外向型の程度は人それぞれです。どちらの気質も持ち合わせている、両向型というタイプの人もあります。剣術と魔術を戦況によって使い分ける、魔法戦士タイプのような人ですね。

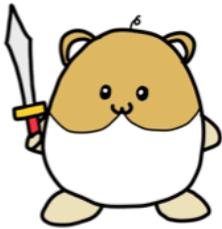
魔法戦士だよ



ファンタジーの世界では、戦士も魔法使いも魔法戦士も、重要な役割を果たします。戦士だけであれば、剣術の効かない敵には太刀打ちできませんし、魔法使いだけであれば、魔法の効かない敵には太刀打ちできません。魔法戦士は剣術も魔術もバランスよく使えますが、剣術は戦士に及ばず、魔術は魔法使いには及びません。

人間の気質も、これと同じです。自分の気質をよく理解して、自分を受け入れて、自分の適性にあった生き方を送ることで、人生は生きやすくなる。僕はそう考えています。

適材適所



内向型と外向型の特徴

内向型と外向型の特徴を、次の5つの観点からまとめました。

1. 刺激に対する捉え方
2. 行動のパターン
3. 人との接し方
4. 心の惹かれ方
5. エネルギーの充電方法

1. 刺激に対する捉え方

内向型は刺激を受けやすい為、低刺激が心地良いと感じます。人混みや飲み会などが苦手で、自宅で一人で読書

をすることを好むなど、あまり刺激を求めない傾向があります。

外向型は刺激を感じにくい為、高刺激でも動じにくいです。初対面の人と合ったり、積極的に飲み会に参加したり、高い刺激を求める傾向があります。

2. 行動のパターン

内向型はよく考え、慎重に行動する傾向があります。情報を処理するのに時間がかかるからです。新しいことにチャレンジする際にも、計画を立てリスク回避を考えてから、行動に移す人が多いです。一つの物事をコツコツこ

なすことに長けており、圧倒的な集中力を発揮します。

外向型はすばやく行動し、物事を決断するのが得意な傾向があります。情報を処理するスピードがはやいからです。「考えるよりも先に動く！」というタイプが多く、リスクをあまり恐れませんが、一度に複数の物事をこなすことに長けています。

3. 人との接し方

内向型は、家族など心から大切だと思える少人数との関わりを望む傾向があります。コミュニケーションにおいては、自分が話をするよりも、相手の

話を聞く方が得意です。頭でじっくり考えてから言葉を発するので、話すスピードはスローテンポです。喋って伝えるよりも、文章で自分の意見を表現するのが得意な傾向があります。

外向型は、一人よりも人と一緒に過ごすことを望む傾向があります。できるだけ多くの友人や、仲間に囲まれたいと思う人が多いです。話を聞くよりも喋る方が好きで、スラスラと言葉が出てきます。知らない人のいるパーティなどでも、積極的にコミュニケーションがとれます。

4. 心の惹かれ方

内向型は自分の思考や感情に、心を惹かれます。考え事が好きだったり、自分の内側からアイデアを出す傾向があります。

外向型は外部の人々の活動に、心を惹かれます。外部で起こる出来事に対して、積極的に飛び込んでいく傾向があります。

5. エネルギーの充電方法

内向型は、一人でゆっくり休むことでエネルギーを充電できます。自宅で一人で本を読む、アロマを焚く、布団で何時間も眠るなどですね。

外向型は、積極的に活動することでエネルギーを充電できます。飲み会に参加をする、大勢でキャンプに出かける、カラオケで歌を歌うなどですね。

僕や妻に関して言うならば、自宅でのんびりと映画を観たりゲームをするのが心地よく、外出した後は「やっぱり家が一番だね」と言い合っています。計画を立てて慎重に行動しますし、人付き合いもほとんどしません。考え事をしてぼーっとしていることも多く、ゆっくり休むことで体力が回復します。

一方、僕の知り合いにアクティブで外向的な男性がいます。彼は休日に家でじっとしてられないらしく、恋人と一緒に買い物に出かけたり、友人と一緒に飲みに行くことが多いそうです。行動派であり、会社でおこなわれるイベント毎も大好きだと言っていました。「そんな生活をして疲れないの？」と聞いたところ、「むしろ活発に動いている方が楽しいし活力になる！」と言っています。

同じ人間であっても、気質が違うだけで、生活スタイルが大きく異なるのです。

ゴ-ゴ-



ウエーイ



気質と性格の違い

世の中には「内向的な自分を変えたい！」と思っている人もいるでしょう。心理学者によっても意見は分かれるでしょうが、僕は内向的な性格は変えられても、内向的な気質は変えられないと思っています。

僕は内向型を、気質と性格の二つに分けて考えています。まずは、気質と性格の違いについて解説しますね。

気質とは、生まれ持った特性のようなものです。例えば、騒がしい環境が苦手で、静かな環境を心地良く感じる。積極的に活動するよりも、一人で

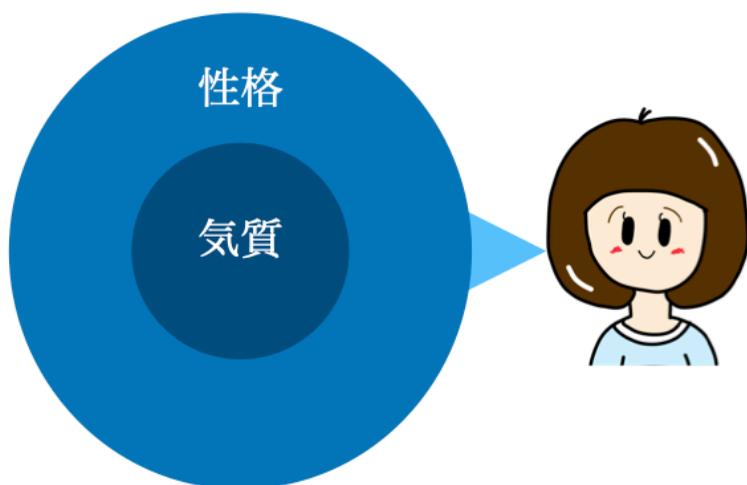
ゆっくり過ごすことで体力が回復する
など。

性格とは、生まれた後の環境によっ
てつくられたものです。例えば、明る
くていつもニコニコしている。物静か
でおっとりしているなど。

内向的な気質と、内向的な性格の例
は、次の通りです。

内向的な気質の例	内向的な性格の例
一人でゆっくり休むと 体力が回復する	大人しくて 落ち着いている
刺激に敏感で低刺激を 心地良く感じる	マイペースで 一人で過ごすのが好き
情報を処理するのに 時間がかかる	口数が少なく よく考え事をする

生まれ持った気質を基盤としながらも、環境・教育・経験などを経て性格がつくられます。先天的に備わっているのが気質で、後天的につくられたのが性格というイメージですね。



つまり、内向型の気質を持っているとしても、一人でいることが好きな大人しい性格をした人もいれば、おしゃべり好きな明るい性格をした人もいるのです。

しかし、多くの方は内向型や内向的な人と聞くと、教室の隅で大人しく本を読んでいるような人をイメージするでしょう。僕はその原因が、生まれ持った気質がものすごく強力であり、性格の形成にも多くの影響を及ぼすからだと考えています。

アメリカに、ジェローム・ケーガンという著名な心理学者がいます。

ケーガンは1989年に生後4ヶ月の乳児を500人集め、一人ひとりの乳児が内向的に育つか、外向的に育つかを研究しました。

生後4ヶ月の乳児に、録音した声を聞かせるなどして反応を見たところ、

20%の乳児は手足をばたつかせるなどの高反応を示し、40%は落ち着いた低反応を示し、残りの40%はその中間だったといます。

そして乳児が2歳、4歳、7歳、11歳の時に再び反応テストをしたところ、20%の高反応組の多くは思慮深く慎重な性格に成長し、40%の低反応組の多くは大らかで自信家な性格に成長しました。

この研究結果から考えられるのは、生まれ持った気質が内向型であれば、内向的な性格の人間に成長する可能性が高く、生まれ持った気質が外向型であれば、外向的な性格の人間に成長する可能性が高いということです。それ

だけ、生まれ持った気質は強力であると考えられます。

そして最初に述べたように、僕は内向的な性格は変えられても、内向的な気質は変えられないと思っています。これは、魔法使いと戦士に分けて考えてみると、わかりやすいと思います。

先天的に備わっているのが気質で、後天的につくられたのが性格と定義した場合、魔法使いと戦士の気質や性格は次のようになります。

	戦士	魔法使い
気質	HP・力が 伸びやすい	MP・魔力が 伸びやすい
性格	負けず嫌いの 熱血漢	優しくて 仲間思い

戦士がどれだけ修行をしても、魔法使いのようにバンバン魔法は使えません。魔法使いがどれだけ修行をしても、戦士のような力を身につけるのは難しいです。努力では、どうにもならない部分があります。

MPと魔力が
伸びにくい…



HPと力が
伸びにくい…



しかし、性格は変えられます。「誰よりも仲間を大事にしてください」と教育された戦士は、「優しく仲間思い」という性格になったかもしれません。

「誰にも負けないぐらいの強い人間になりなさい」と教育された魔法使いは、「負けず嫌いの熱血漢」という性格になったかもしれません。

人間の気質や性格も、これと同じようなものです。

僕は幼い頃から大勢の人に囲まれた空間が苦手で、学校では息苦しさを抱えていました。性格はかなり落ち着いており、積極的に人と話をするような子どもではなかったです。

成長と共に性格は多少変わり、落ち着きはあるものの、誰とでも分け隔てなく話ができるようになりました。現在はコミュニケーション能力も高いですし、仕事関係者に「人と関わるのが好きではない」と言うと、かなり驚かれます。

しかし、どれだけ年齢を重ねようと、コミュニケーション能力を高めようと、大勢の人に囲まれた空間が苦手なのはほぼ変わりません。

特に顕著だったのが、外回りをしてきた会社員時代です。少数精鋭で現場に向かうのですが、事務所に帰ってきた時は部屋に60～80人近くの社員さんがいます。この空間が何とも息苦しかったです。同僚とも上司ともお客さんとも、上手にコミュニケーションが取れる。それでも、大人数の空間は息苦しく、一人でいる方が心地良いのです。

また、どれだけ気心の知れた親しい人間であっても、外で活発に遊んだ後

はどっと疲れます。妻と一緒に休息する時間が必要です。

恐らくこれは、僕の生まれ持った気質なので仕方ありません。内向型は自分の才能だとプラスに捉えて、上手く付き合っています。

昔の僕のように、内向的な自分を変えたいと思い、もがき苦しんでいる人は多いと思います。しかし、根本部分の気質は変わらないのです。持って生まれた気質は、受け入れて生きていくことが重要である。今ではそう考えるようになりました。

内向型の診断

それでは、あなたが内向型かどうかを診断してみましょう。20個の質問に答えてもらうことで、内向型かどうかを診断できます。

一つ注意点があります。僕は心理カウンセラーの資格を持っているものの、医者でもなければ科学者でもありません。

これからおこなう診断は、科学的な根拠に基づく診断ではないです。僕が心理カウンセラーの学校で学んだことや、内向型関連の書籍の内容をもとにつくった診断なので、その点はご了承ください。

それでは、20個の質問をしていくので、YESの数が何個あるかを数えてみてください。

1. 誕生日を祝うなら、本当に親しい少数の友人や家族だけが良い。
2. 心から大切に思える友人が一人でもいれば、それ以上はいらない。
3. 飲み会やパーティに参加するならば、自宅で一人本を読んでいた。
4. 一人で過ごす、何気ない時間を楽しめる。

5. 話すよりも、文章の方が自分の考えを伝えやすい。
6. 世間話や噂話にはあまり興味はないが、興味関心のある話題を深く話し合うのは好きだ。
7. 人と会った時は、話し手よりも聞き手に回ることが多い。
8. 電話がかかってくると、ドキドキしてしまう。
9. お金や地位や名声には、あまり興味がない。
10. 何かにチャレンジする時は、計画やリスクなどを考えてから行動を起こす。

11. 一つの物事について、じっくり考えるのが好きだ。
12. チームで仕事をするよりも、個人で黙々とする仕事の方が力を発揮できる。
13. 集中力は、人よりも高い方だと思う。
14. 洞察力が高く、細かいことによく気がつく。
15. どちらか一方を選ぶとしたら、忙しい休日よりも暇な休日を選ぶ。
16. 「おとなしい」「落ち着いている」と言われることが多い。

17. 人と争うのは嫌いで、平和主義である。
18. 人混みや知らない人と過ごした日は、どっと疲れる。
19. 疲れた時は、自宅でゆっくり過ごすことで回復する。
20. 一度に複数のことをするよりも、一つの物事に集中したいと思う。

いかがだったでしょうか？「YES」の数が多ければ多いほど、あなたは内向型の傾向が強いです。

20個全てが「YES」だったとしても、あなたの気質や性格が完璧に予測できるわけではありません。最初にもお伝えしたとおり、内向型と言っても、一人ひとり個性が違うからです。

あくまでも、自分の気質や性格を知るための、一つの参考程度に考えてみてください。

僕は12個
当てはまった



私は18個
当てはまった



第2章

内向型が生きづらい原因を知る

「なるほど…。ユウキさんが、私に内向型の気質を変える必要がないと言った理由が、よくわかりました」

先生の話聞いて、理屈は理解できた。しかし、まだ自分の中で完全に納得はできていない。

「僕は、気質など変えられない部分は受け入れて、変えられる部分を成長させた方が良いと思っています」

先生は優しく話を続けてくれた。

「変えられる部分ですか？」

「例えば、身長が160センチの30代の男性がいるとしましょう。彼は異性からモテたくて、身長を180センチまで伸ばしたいと考えています。ナツさんは、30代の男性が20センチも身長を伸ばすことは、可能だと思いますか？」

先生は、いきなり私に質問をしてきた。

「いえ、さすがに難しいと思います…」

足の骨を折って身長を伸ばす手術があるとテレビで見たことがあるが、さすがにそれは除外するでしょう。

「であれば、160センチの身長は受け入れた方が、楽になれますよね？身長を伸ばすよりも他に、何かやるべきことがあると思いませんか？」

「そうですね…。例えば、本を読んで知性を身につけるとか、仕事に熱心に取り組んで魅力を高めるとか、筋トレに励んで筋骨隆々になるとか…。身長だけで、その人の人間性が決まるわけではないですから」

確かに、変えられない部分に目を向けても何の意味もない。

「その通りです。身長が低いのも、少し見方を変えると、可愛らしい、親しみやすいという長所があります。強み

として受け入れて、人格を成熟させる方に意識を向けたほうが良いと、僕は考えます」

「内向型という気質もそれと同じで、強みとして受け入れる。それが大事ということですか？」

「はい。その通りです」

先生の言っていることは、頭では理解できる。頭では理解はできるのだが…。

「でもユウキさん、それでも私は変わりたいんです！」

私は感情を抑えられず、先生に訴えた。

「ではナツさん。あなたに一つ質問があります。どうしてあなたはそこまでして、内向的な自分を変えたいと思っているのですか？」

先生は再び私に質問をしてきた。

「だって、人と一緒にいると疲れちゃいますし、人前で話をするのも苦手ですし、私は自分が嫌いなんです！」

私は先生に本音をぶちまけた。

「それじゃあ、自分のことが大好きだったら、別に内向的な気質を変えなくても良いというわけですよね？」

先生は私の目を見ながら、真剣に答えた。

「まあ…それはそうですけど…」

「仮に僕が魔法使いで、ナツさんの性格を一瞬で外向型に変えられるとしましょう。しかし、それでもナツさんの生きづらさは変わらないと思いますよ」

「どうしてですか？」

外向的な気質や性格になれば、生きづらさから解放される。私は今でもそう信じているのだ。

「ナツさんは外向的な人間になったとしても、自分の強みには目を向けないでしょう？」

「…そうですね。自分の欠点にばかり目がいてしまうと思います」

私は自分に自信がないのだ。

「だから、気質ではなく、思考を変えた方が良いと言ったんです。簡単に言えば、『内向的な気質が嫌だ！自分を変えたい！』ではなく、『内向的な気質にも強みはある！強みを受け入れて生きていこう！』と、思考を変えた方が良いと僕は考えています」

先生は諭すような口調で、私に言った。そして話を続けた。

「でも、私には強みなんてありませんよ…」

「そもそもナツさん、人前で話をするのが苦手と言っていますけど、僕と上

手にコミュニケーションが取れている
じゃないですか」

「それは、ユウキさんが私の質問に答
えてくれているからです。ユウキさん
の話が上手いだけで、私は口下手なん
です！」

私は思いっきり反論した。

「それじゃあ、ナツさんは聞き上手と
いうことですね。僕はこんなに気持ち
よく、堂々と話ができているのですか
ら」

「いやいや…そんな揚げ足取りみたい
に…」

先生にそう言い返したものの、褒められたような気がして少しだけ気持ち良かった。

「いいですか、ナツさん。あなたは自分の強みに目を向けていないだけです。内向的な人間でも、外向的な人間でも、誰でも短所はあります。しかし、それと同時に長所もあります」

「いえ、私には良いところが一つもありません！」

私は断言した。

「ナツさん、絶対ですか？ 100%言い切れますか？」

「はい。絶対です！ 100%言い切れます」

私は、人に誇れるようなところが一つもないのだ。

「わかりました。ナツさん。ちなみにあなた、いま貯金はいくらありますか？」

先生は、いきなり意味のわからない質問を始めた。

「え？いきなり貯金の話ですか？えっと…50万円ぐらいはあると思いますけど」

私は渋々と先生の質問に答えた。

「わかりました。ナツさん。僕とゲームをしましょう。僕が今から10分以内にあなたの長所を30個言います。成功したら、その貯金の50万円をま

るまる僕にください。僕が負けたら、あなたに倍の100万円をプレゼントします」

先生は今日一番の笑顔を私に向けた。

「嫌ですよ、そんなの！」

さすがに50万円を失いたくはない。

「いやだって、100%長所がないって言い切れるんですよね？となると、100万円をもらえるチャンスですよ。ちなみにこの1分で、コツコツ貯金ができる、人の質問に正直に答えられる、という長所を見つけたので、あと28個で僕の勝ちです」

ダメだ…。おそらくこの人は、無理矢理にでも私の長所を28個あげてくるだろう。

「わかりました。ユウキさん。探せば、私にも長所はあると思います…」

ついに私は折れた。

「そうでしょうか？僕はこれまで生きてきて、長所のない人間になど、会ったことがありません。そりゃあ性格や価値観の合わない人もたくさんいますけど、そういう人たちだって何かしらの強みを持っているものです。ナツさんにもです」

「う～ん…。まだ完全に納得できたわけではありませんが、一理あるかもしれません」

先生の言うことに、渋々と納得した。

「でも、ナツさんの気持ちもわかりますよ。内向的な人は、自分の強みに気づきにくい傾向があると思います。それどころか、自分は他者よりも劣っていると感じてしまう人が、すごく多いように感じます」

「それはどうしてですか？」

私は先生に質問した。

「そうですね。主に次の4つの原因が考えられます」

- 外向型が理想という価値観を持っている
- 外向型が基準とされる社会で生きている
- 内向型は誤解されやすく理解もされにくい
- 内向型は自己肯定感が低くなりやすい

「ユウキさんが言おうとしていることが、何となくわかるような気がします」

「そういえばナツさん、あなたは僕と出会ってからこれまでに、頭の中で永遠と反省会を繰り返していますよね？」

例えば、セリフを囁んでしまっって後悔したりとか」

「え、あ、はい。そうです。よく分かりますね」

ああ、これは恥ずかしい。全部バレていたのか。

「あなたの顔を見ていれば、なんとなく分かります。これも、自己肯定感の低さが原因でしょう。人からの評価が気になってしまうのですね」

「う…おっしゃる通りです」

凶星だ。完全に凶星だ。

「それではナツさん。あなたの生きづらさの原因を追求すべく、内向型はな

「ぜ生きづらいのか？その原因について
学んでいきましようか」

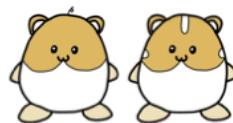
「はい。お願いします！」

また一歩、私の人生が前に進んだ。

生きづらさの
原因を追求だ



うむ



外向型が理想という価値観を持っている

あなたは何となくでも、内向的な人よりも外向的な人の方が優れている、という価値観を持っていませんか？

- あまり人と関わらずに少数の人たちと接する人間よりも、誰ともでも仲良くなれる社交的な人間の方が魅力的である。
- 一人でコツコツ仕事をするよりも、チームで仕事をする方が重要である。
- 物静かで思慮深い内向的な人よりも、活発で行動力のある外向的な人の方が成功できる。

これは、内向型と外向型の代表的な特徴を比較しています。もしかしたらあなたも、少しぐらいこんな考えを持っているかもしれませんね。はっきり言いますが、これらは全て思い込みです。

確かに、誰ともでも仲良くなれる社交的な人は魅力的だと思います。しかし、それは魅力の一つに過ぎません。

寡黙で人付き合いが苦手だけど、奥さんや子どもを心から愛し、大切にしている人間。こんな人だって、魅力的だと思いませんか？

社会に出たら、チームで仕事をすることは多いです。では、チームワーム

のない個人主義者の人間はお荷物なのか？それは違います。

僕のように、組織に属さず個人で会社を経営している人も沢山います。小説家や芸術家のように、ひたすら自分自身と向き合って仕事をしている人も沢山います。仕事内容によっては、チームワークよりも創造力が優先されることだってあります。素質や能力の違いです。

内向的な性格をしている成功者だって、世の中には沢山います。あなたは、J・K・ローリングをご存知でしょうか？僕も大好きな、ハリーポッターを生み出した女性です。彼女はシングルマザーで生活保護を受給しながら、

カフェでたった1杯のコーヒーを注文し、ひたすら小説を書き続けました。恐らく、世間一般的に見られる外向的な人間とは、かけ離れた人物像だと思います。

相対性理論を述べたアルベルト・アインシュタインも、物事を深く考える内向的な性格だったと言われています。外向的な人間だけが成功できる訳ではないのです。

内向型にも沢山の強みがあるにも関わらず、外向型こそが理想であると思いついでしまう。その原因は、昔からの教えや、幼い頃の教育にあると思っています。

内向型・外向型という性格理論を述べたスイスの心理学者カール・グスタフ・ユングは、内向型と外向型は気質の違いであり、どちらが優れており、どちらが劣っているかという区別はしませんでした。気質が違うだけであって、どちらも重要な性格だと考えた訳ですね。

しかし、オーストリアの神経学者ジークムント・フロイトの主張は違いました。フロイトは自身の論文の中で、内向型をネガティブな性格とし、外向型をポジティブな性格としたと言われています。

このような主張をしたのは、フロイトだけではありません。

1920年代のアメリカでは、心理学者や医師たちは、外向型は円滑な人間関係や経済的な成功をもたらすのに対し、内向型はアルコール依存や自殺といった悲惨な結末を導きかねないと警告し、子どもを社交的に育てるように助言したのです。

更に1940年代後半には、ハーバード大学のポール・バック学長が「繊細・神経質・頭でっかちな学生よりも、健康的で外向的な学生を入学させるべきだ！」と言明しました。

世の中の教育により、内向型＝劣等、外向型＝優秀というイメージが、植え付けられてきたのです。

僕自身、昔から自分の内向的な気質・性格をよく思っていないでした。それはやはり、内向的な自分は劣等生であるという、漠然としたイメージを抱いていたからです。

僕たちが内向型についてあまり良いイメージを持たないのは、一部の学者たちの主張により、劣等的な印象を与えられてきたからかもしれませんね。

アメリカだけではなく、日本においても、外向型が理想とされる価値観は根強く浸透していると感じます。

例えば、学校では、できるだけ多くの友人をつくるような教育をします。

「友だち100人できるかな！」という歌は、まさしくその象徴でしょう。

確かに、子どもの頃は友だちはいた方が良くと思います。未成年は精神的にも未熟ですし、友だちが心の支えになることもあります。友だちと触れ合うことで、思いやりを学んだり、多様な価値観があることを知ったり、人間的にも成長できるでしょう。

僕も若い頃は学校が嫌いでしたが、やっぱり仲の良い友達がいてくれたのは大きいです。とはいえ、別に大勢の友だちはいらなと思います。僕も仲の良かった友だちは数名程度です。

無理にたくさん友だちを作らなくても、一般的な学生生活を送る中で、協調性やコミュニケーション能力は身につくでしょう。

僕が小学生の頃、休み時間に教室でひとり絵を描いて遊んでいたことがありました。その時に担任の先生が、「ユウキ君、お友だちと外で遊ばないの？積極的に、みんなの輪の中に入れてみましょう！」と声をかけてくれました。

心配して声をかけてくれたのはわかります。しかし、僕は友だちがいなかった訳でも、友だちの輪の中に入れなかった訳でもありません。単純に絵

を描くのが好きで、一人の時間を楽しんでいただけです。

大人たちから見ると、僕のような内向的な子どもたちはネガティブなイメージに捉えられて、外で活発に遊んでいるような子どもたちはポジティブなイメージに捉えられるのでしょうか。

実際、外で活発に遊んでいるような子に対しては、「いつも外でばかり遊んでいないで、たまには教室でお絵描きでもしてみましよう！」なんて、声はかけませんからね。

現代は日本でも「個性を尊重すべき」という時代になってきてはいま

すが、まだまだ古い価値観が根強く残っているように感じますね。

外向型が理想
という価値観は
思い込みに過ぎないのだ



外向型が基準とされる社会で生きている

内向型の割合については諸説ありますが、おおよそ30%前後と言われています。つまり、内向型の割合は3人に1人。対して、外向型の割合は3人に2人です。

僕たちのような内向的な人間は、世間一般的に見て少数派です。その上、多くの人には外向型が理想であるという価値観を持っています。言い換えるならば、社会は外向型を基準につくられていると言えるでしょう。

例えば、僕は自宅で一人で仕事をしている時が、一番力を発揮できます。

周りに人がいると神経が過敏になり、気が散ってしまうからです。

しかし、大半の会社は同僚と机を並べて、大勢の社員がいる部屋で仕事がおこなわれます。

仕事を終えて、飲みに誘われた時のことも考えてみてください。「お誘いありがとうございます！ぜひ、一緒に行こう」と誘いにのれる人と、「ごめん。今日は自宅でゆっくり過ごしたいから、行けないわ…」と誘いを断る人。職業や社風によっても変わるでしょうが、一般的には前者の方が評価はされやすいでしょう。

特に社会人になってからは、誰とでも分け隔てなく接することのできる人や、職場の上司と上手く打ち解けられるような人が評価されやすいですよ
ね？外向的な人間が評価されやすいということは、自分の上司も外向的な人間になりやすいということです。

これはあくまでも僕の経験に過ぎませんが、学生時代におこなっていたアルバイトの上司、会社員時代の上司、独立後に出会った起業家たちは、僕の性格とは正反対の外向的な人たちが圧倒的に多かったです。

会社員時代は「出世をするためには麻雀やゴルフを覚えた方が良い」とアドバイスをされましたし、独立後は

「できるだけ多くの人たちと関わって人脈を作った方が良い」とアドバイスをされました。

外向的な活動で結果を出した人たちが多いため、アドバイスもまた外向型の人に向けたものになるのでしょうか。もちろん、それらのアドバイスが間違っているわけではありません。ただ、外向的な活動が苦手な内向型にとって、そのようなアドバイスが負担になることもあると思います。

妻は僕と結婚してから専業主婦になりましたが、結婚前にバリバリの営業職をしていた時期があります。休日は週に1日しかなかったのですが、社員での運動会や登山などのイベントには

強制参加。飲み会を断った時は「場の空気を乱すな！」と、上司から30分近くこっぴどく説教をくらったそうです。

今では妻は専業主婦として、自分のペースでのんびり家事をこなしています。「会社勤めなんて、もう二度としたくない」と言っています。

会社や職業によっては、社員同士のコミュニケーションは重要だと思います。しかし、一人で読書をして知識を身につけたり、自宅でゆっくり休んで仕事のパフォーマンスを高めることだって、同じぐらい重要だと思います。

「性格学入門—運命のカギをにぎる
16のタイプ別性格判断」の著者である
オットークルーガーとジャネット・
M・トゥーゼンは、内向型の生き方について、
次のような見解を示しています。

内向型は外向型に比べると数で劣っている。
つまり、内向型は外向型に合わせて活動する
場面が必要に迫られる。世間の人々と同じよう
に振る舞うような圧力がかかり、あさ目が冷めた
瞬間から、外向的な世界に順応するように矯正
されている。

この主張、僕はすごく共感しました。外向型が理想であるという価値観を持ち、外向型が基準とされる社会で

生きているので、内向型を隠して、無理に外向的に振る舞って生きようとするのです。

学生時代は、文化祭や体育祭の打ち上げに行きたくなかったのですが、空気を悪くしないように参加していました。

会社員時代は飲み会が嫌いでしたが、「飲み会大好きです！喜んで参加します」という空気を出して、参加していました。

面倒な人間関係が嫌になって独立した後も、起業家同士の交流には悩まされました。僕は起業家のコミュニティに所属していたのですが、定期的に飲

み会や合宿などのイベントが開かれます。ひどい時は1週間前から吐き気を感じるレベルに陥っていましたが、

「この合宿や飲み会は学ぶものがあるはずだ！」と、無理やり自分を納得させて参加していました。

人によっては、僕や妻のように内向的な人間を、ノリが悪いと思うでしょう。しかし、僕は思うのです。なぜ、ノリを合わせなくてはならないのかと。人には人の特性があり、生き方があり、価値観があるのです。人付き合いよりも、自分の時間や家族との時間を優先するという価値観を持っていたって構わないでしょう。

「ノリが悪い？ そう思いたければ思えばいいさ。私は身体の疲れを癒すために、家でゆっくりと休ませてもらうよ！」

そんなふうに自由奔放に生きられれば良いのですが、内向的な人たちは場の空気を読む力が強いです。だからこそ、余計に周りの空気に合わせて自分を偽ってしまうのでしょ

内向型の割合は30%前後。それはつまり、あなたの周りにいる人も、3人に1人は内向型の気質を持っているということです。しかし、僕の体感では内向的な人が3人に1人もいるようには思えません。それは、内向型であ

る自分を偽り、無理に外向的な振る舞いをしている人が多いからでしょう。

今では僕も内向的な自分を受け入れ、大切な人とだけしか関わらないようにしています。人の誘いも断れるようになりましたが、昔は人との関わりが嫌で仕方なかったです。

先ほども言ったように、現代は昔に比べると、個性が尊重されるような世の中に変わってきたと思います。女性も社会で働きやすくなりましたし、個人の強みを活かして起業をする人も増えました。

しかし、社会全体的な雰囲気は、まだまだ外向的な人が基準とされてお

り、評価される傾向があるように感じています。

少数派の内向型は
多数派の外向型に
合わせる場面が多いかも



内向型は誤解されやすく理解もされにくい

世の中には、内向型に対して誤解を持っている人は多いでしょう。あなたは内向的な人と聞いて、どんなイメージを思い浮かべるのでしょうか？

内気でコミュニケーション能力が低く、自宅にこもってパソコンゲームをプレイしている。なんとなく、そんな人を思い浮かべるのではないのでしょうか？

もちろん、内向型の中には、内気な人もいるでしょうし、コミュニケーション能力が低い人もいます

し、パソコンゲームが好きな人もいますでしょう。

しかし、内気というのは性格ですし、コミュニケーション能力というのはスキルですし、パソコンゲームが好きというのは趣味です。内向型に直接的に結びつくわけではありません。

言い換えれば、内気で、コミュニケーション能力が低く、パソコンゲームが好きな外向型もいるというわけです。

しかし、多くの人は人間の気質や性格に関する知識がありません。そんなことは、学校の教育で学ばないからです。

そもそもの話、内気な性格が悪いわけでも、コミュニケーション能力が低いのが悪いわけでも、パソコンゲームが好きなのが悪いわけでもありません。

ただ、外向型が理想という価値観を持ち、外向型が基準とされる社会で生きている人が多いため、内向的な人＝劣等という誤解を受けやすいのだと思います。

そして、これは僕の経験上の話ですが、内向的な人は周りから理解されにくい傾向があると感じています。

例えば、僕がサラリーマンだった頃、同期の誕生日には、毎回居酒屋で

誕生会が開かれていました。当然ながら、僕の誕生日もみんなでお祝いをしてくれました。ありがとうございます。ありがとうございますのですが、本音を言えば、僕は家でゆっくりと休みたいのです。気を遣って「俺の誕生日は気を遣わないでいいよ」とやんわりと断っても、「いやいや、なに気を遣っているんだよ！ みんなで楽しくパァーツとお祝いしようぜ」と、半ば強制的に参加させるわけです。

…この流れが疲れます。そう、とにかく疲れるのです。学生時代も、独立後も、このような場面には多々出くわしました。もちろん、人にもよるでしょうが、僕のような内向的な人間の

気持ちは理解されにくいのだと感じます。

だからこそ、何の悪気もなく「みんなと一緒に過ごす方が楽しいに決まってるじゃん！」「仕事は人脈が何よりも大切だろ！」「もっと積極的に人と関わった方がいいよ！」というようなアドバイスをされることがあります。

いまの僕のように、自分の気質をしっかりと理解している人間であれば、「確かにそういう考え方や生き方もあるよね。でも、自分には合わないな」と割り切れると思います。

昔の僕のように、自分の気質をよく理解していない人間であれば、「確かにそうなのかな…。私のような考え方や生き方は、間違っているのかな…」と真剣に考え込み、自分の気質には合わないような生き方をしてしまうでしょう。

その結果、人間関係や仕事が思うようにうまくいかず、劣等感に苛まれる…という悪循環に陥るのです。これもまさしく、内向型が生きづらくなる原因の一つだと思います。

内向型の気質や性格は
なかなか理解されづらいのだ



内向型は自己肯定感が低くなりやすい

僕は内向型が生きづらさを抱えてしまう一番の原因が、自己肯定感の低さだと思っています。自己肯定感とは、自分自身を素直に受け入れる感覚のことです。

外向型が理想という価値観を持ち、外向型が基準とされる社会で生き、周りからも理解されにくい。そんな人生を送ってきた内向型の人たちは、自己肯定感が低くなりやすいです。

自己肯定感が低い人間は「自分はなんてダメな人間なんだ」「社会で何の役にも立っていない」「人に迷惑ばか

りかけている」というように、常に自分を責め続ける傾向があります。

本来は、内向型にも外向型にも優劣はありません。どちらが優れているわけでも、どちらが劣っているわけでもありません。

内向型と外向型を、魔法使いと戦士という職業に分けて考えてみましょう。力の強い戦士は前衛で戦い、魔力の高い魔法使いは後方からサポートすることで、バトルを有利に進められます。反対に、壁役を果たしてくれる戦士を後衛に配置し、援護役の魔法使いを前衛に配置してしまうと、それぞれの強みが活かせず、バトルが不利になります。

僕は、外向型と内向型もこれと同じだと思っています。接客業のような人との関わりやチームワークが重要とされる仕事では、外向型の強みが活きてくるでしょうし、小説家のような創造力が重要とされる仕事では、内向型の強みが活きてくるでしょう。

つまり、世の中は外向型や内向型など、様々な特徴を持った人が、それぞれの役割に応じた活動をすることで、上手く回っているのです。

パーティメンバー全員が戦士だったらバトルは不利になるし、世の中の全ての人間が外向型だったら世の中は上手く回りません。内向型の人間にも立

派な強みがあるし、世の中から必要とされているのです。

自分には存在する価値がある。自分も社会の役に立っている。そのことに気が付かない限り、生きづらさから解放されることはないのだと思います。

自己肯定感の低さ
これが生きづらさを抱える
一番の原因だと思うのだ



第3章

内向型の気楽な生き方戦略

「どうして私がここまで社会で生きづらいのか、その原因がわかったような気がします」

先生から納得できる答えを聞いて、私の気持ちはスッキリとしていた。

「内向的な人にも素晴らしい強みがたくさんあるにも関わらず、自分は社会では役に立たない人間と思い込み、自己嫌悪に陥ってしまう。社交的な人間だと思ってもらうために周りに意見を合わせて、本来の自分を偽って生きてしまう。こんな人たちが、たくさんいると思います」

先生の言っていることは、まさしく私のことだ。

「いまの私がそうですね」

「昔の僕もそうでしたよ。学校のような多くの人やルールに囲まれた空間が大の苦手で、高校は留年。社会人になっても人付き合いや組織勤めが合わず、会社に馴染めない。起業をしてみたが、起業家同士の交流や人脈形成が苦痛で思い悩む。そんな経験から、自己嫌悪に陥っていた時期もあります」

「ユウキさんにそんな時期があったなんて、とても信じられません」

むしろ、先生は自分のことが大好きそうに見える。

「でも、自分を受け入れて、自分の強みを活かした活動ができるようになってからは、生きるのがすごく楽になったんです」

「ユウキさんのおかげで、私も生きづらを解消できそうです。どうもありがとうございました！」

私は清々しい気持ちで、席を立って先生に深々と頭を下げた。

「いえいえ。僕はただ、自分の知識や経験を話しただけなので。…ところでナツさん、もう帰ろうとしていますか？」

「はい。私の悩みは解決できたので、もう帰ります！」

先生に、これだけの知識を教わったのだから、もう大丈夫。私の生きづらさも解消されるだろう。今日から私は、新たな自分として生きていくのだ。

「それは良かったです。ところでナツさん、あなたは知識が身について満足しているように思えるのですが…。内向型がどういう気質か理解して、なぜ生きづらいのかがわかって、それで満足していませんか？」

先生は少し心配そうに私を見た。

「はい。ダメなのでしょうか？」

「ダメという訳ではありません。ただ、今のままでは、ナツさんの生きづらさは解消されないと思いますよ」

「え？ どうしてですか？ ユウキさんは最初に言ってくれたじゃないですか。私に変わる必要はないって。だから、これ以上は何もすることはないんじゃないですか？」

そう。私は何も変わる必要がないのだ。ありのままの自分で生きていくのだ。だから、知識が身につけば、それで十分なのだ。

「はい。確かに言いました。ですが、思い出してください。僕は気質を変える必要がない。厳密には気質は変えら

れないと言っただけです。生きづらさを解消するためには、思考や生き方を変える必要はあります」

「あ、そういえば、そんなことを言われたのをすっかり忘れていました」

先生とはじめて話をした時が、もうずっと前のような気がする。

「生きづらさを解消する上で基盤となるのは、今の自分を受け入れることです。今まで自分を責め続けてきたのであれば、自分を受け入れてあげる。自分の弱点にばかり目を向けてきたのであれば、自分の強みに目を向けてみる。これが、自分を受け入れることであり、思考を変えるということです」

「なるほど。確かに、思考を変えずに自分を責め続けていては、生きづらさは解消しませんもんね」

こんなに当たり前のことに、私は今まで気が付かなかった。

「そして、気質を変えることができない以上は、生き方を変えるしかありません。具体的には、自分の強みを活かせるような生き方をするんです」

「自分の強みを活かせるような生き方ですか？」

強みを活かす生き方、私にはいまいちピンとこない。

「はい。例えば、魔法使いの気質を持った人間が、戦士として前線で戦う

のはキツイですよ？自己肯定感が高く、自分を受け入れていたとしても、やはり自分の適性に合った生き方をしていなければ、生きづらさを抱えてしまう可能性は高いです」

「なるほど。確かにそうですね。私の自己肯定感がむちゃくちゃ高くても、アイドルとして人前で歌って踊るのは辛そうです…。適材適所というわけですね」

「その通りです。だから、自分の強みを理解して、強みを活かせるように仕事をしたり、自分の弱点を理解して、弱点をカバーできるようなスキルを身につけるのが大切なんです」

気質を変えられなくても、思考や生き方は変えられる。その意味がわかってきた。

「先生の言いたいことが、ようやく理解できてきました」

「それは良かったです。今回は内向的な人が、どんな思考を持てば良いのか？どんな生き方をすれば良いのか？どんなことに気をつければ良いのか？など、内向型の生き方戦略を学んでいきましょう。具体的には、次の4つの戦略をお伝えしていきます」

- 自分を受け入れて肯定する
- 内向型の強みを活かす
- 内向型の弱みを理解する

- 人生の選択肢を広く持つ

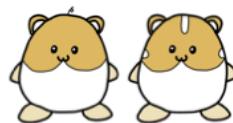
「はい。よろしく申し上げます」

私の人生も輝ける。そんな気がしてきた。

戦略を伝えるぞ



教えてー



自分を受け入れて肯定する

気楽な人生を送る上での基盤となるのは、内向的な自分を受け入れて肯定することです。つまりは、自己肯定感を高めること。これが一番重要だと、僕は考えています。

自分を受け入れて肯定することで、幸福度が高くなる。これは、オーストラリアのメルボルン大学がおこなった研究でも証明されています。

オーストラリアのメルボルン大学が、349人の男女を対象に、内向型と幸福度の関係性を調査しました。その結果わかったのは、自分には外向性が足りないからこのままではダメだと

思っている人ほど幸福度が低く、内向的な性格に引け目を感じずに受け入れている人は総じて幸福度が高いということです。

つまり、自分の気質が内向型か外向型かは、幸福度には関係ありません。重要なのは、内向型という気質を受け入れて、肯定しているかどうかなのです。

外向的な気質や性格でも、自分を受け入れられないと幸福度は低くなりますし、内向的な気質や性格でも、自分を受け入れられれば幸福度は高くなります。

僕も幼い頃から、内向的な自分の気質が嫌いで、外向的な人間になりたいと思っていました。内向的な自分を否定し、外向的な人間になろうと試みしました。その結果、外向的になれない自分に失望し、余計に生きづらくなりました。

しかし、内向型について学び「内向的な自分自身が本来の性格！無理に人に合わせる必要はない！強みも沢山あるし、外向的な人と比べる必要はない！」と自分自身を受け入れたことで、生きるのがだいぶ楽になりました。

友人はいませんが、その分一人の時間や大切な人と過ごす時間を楽しめま

す。会社勤めは大嫌いですが、自分で会社を経営して生きていくので問題ありません。大勢の人がいる空間は苦手ですが、一人でコツコツ物事を進めるのは得意です。内向型は立派な個性なのです。

内向型の数は30%前後とされているので、外向型に比べると数が少ないです。それだけ、貴重な強みを持っているとも言えます。

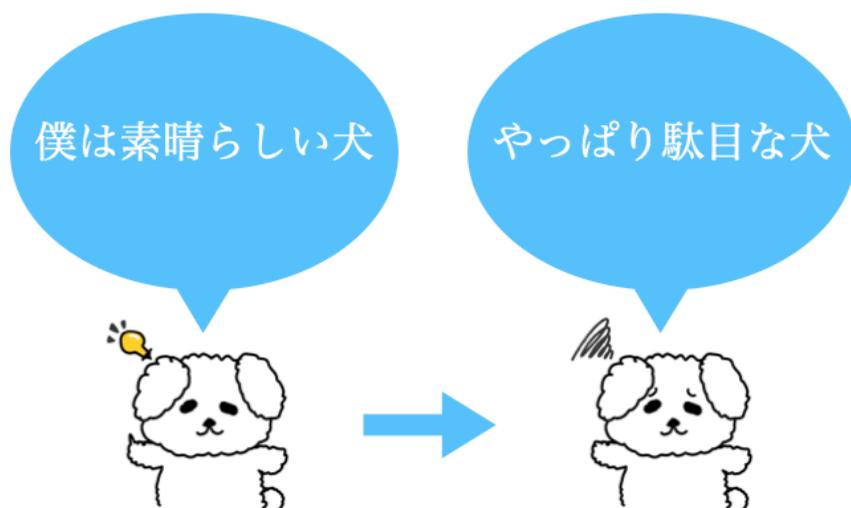
自分を受け入れて肯定しましょう！と、口で言うのは簡単です。しかし、それを一瞬でおこなうのは難しいと思います。人間には癖があるからです。

例えば、僕は右利きです。ご飯を食べる時は右手でお箸を持ちますし、スマートフォンでメールを打つ時は右手を使います。これらは全て無意識でおこなっており、意識しなければ左手を使いません。右脳を使うために、歯磨きは左手でするのですが、慣れるまでには何ヶ月もかかりました。

自分を受け入れて肯定するのも、これと同じようなものです。何年も「内向的な自分はダメな人間だ」「自分は他人よりも劣っている」と自分を否定し続けてきた人間は、無意識に自分を否定する癖がついています。毎日意識をして「内向的な自分でも別の問題ないよね」「強みだってあるし価値があ

るんだ」と言い続けられない限り、癖は中々直りません。

今から自分を受け入れて肯定する方法をお伝えしますが、毎日おこなってください。本書を読んで自分を受け入れられるようになったとしても、おそらくそれは一瞬です。3日もすれば、また自己肯定感の低い状態に戻ってしまいます。

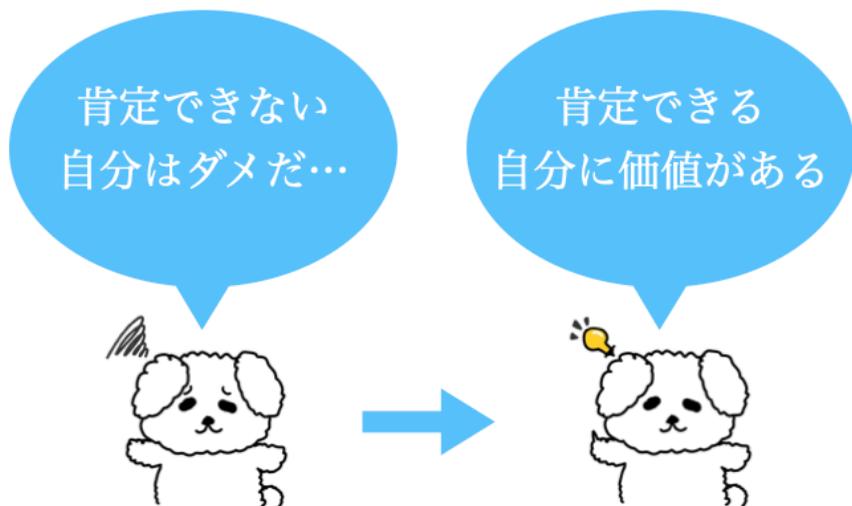


だからこそ、毎日おこない、自分を受け入れて肯定する癖をつけましょう。

まず重要な点は、自己肯定感とは「自分は欠点の一つもない！完璧人間なのだ！」とポジティブに捉えることではありません。自己肯定感とは「自分は欠点がたくさんある！まあ、誰でも欠点があるしそんなものだよね。こんな自分が可愛いな」と、欠点のある自分を素直に受け入れ、肯定できる感覚のことです。

つまり、一番大事なものは「肯定すること（自己肯定）」ではなく「受け入れること（自己受容）」なんです。

自己受容ができていない場合は、今の自分を否定した上で自分を肯定しようとしています。



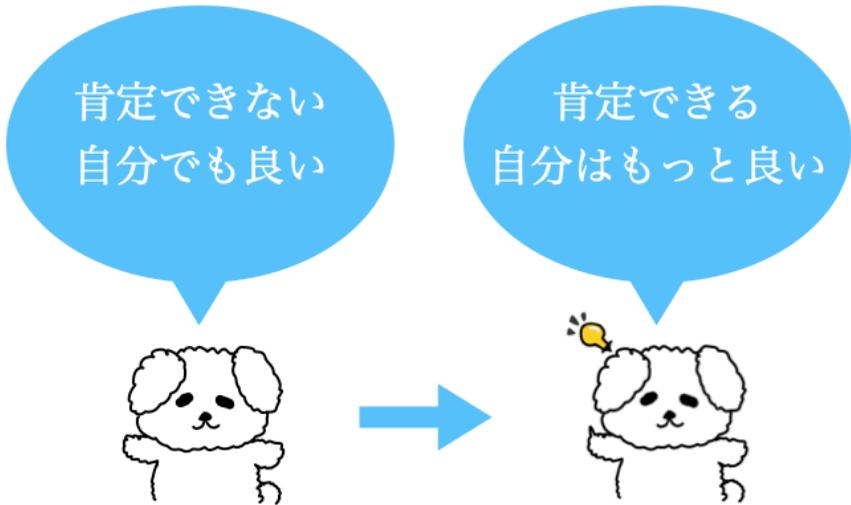
これが結構大きな罠になるのです。

自己受容ができていない状態で、無理に自分の強みに目を向けたり、無理に自分を褒めようとする、「そもそも自分には欠点しかない…」 「今日も自分を褒められなかった…」 「自分は

結局どうしようもない人間なんだな…」というように、「自分を肯定できない自分はダメだ…」という負の連鎖に陥ることがあるのです。

だから自分を肯定するより前に、自分を受け入れる必要があります。

今の自分を受け入れると、「欠点があるのは当然だよね」「今日は自分を褒めていないけど別に良いか」「今のままでも良いけどちょっとずつでも成長していこう」というように、ありのままの自分を受け入れた上で、成長できるようになります。



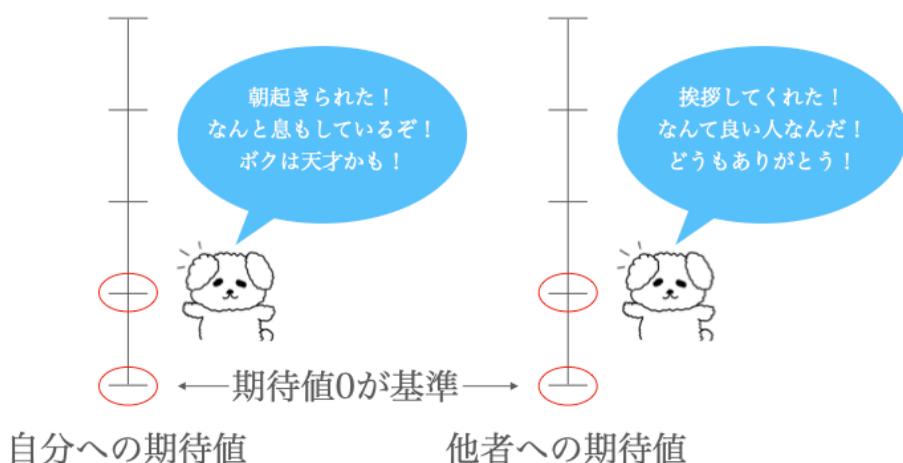
そのために大事なのが、期待値を徹底的に下げることです。期待値とは、物事に対してどのぐらい期待しているかです。

- 世の中は辛いことよりも、楽しいことの方が多いだろう。
- 人に悩みを相談したら、優しくアドバイスをくれるだろう。

- 1ヶ月間も筋トレをすれば、3キロぐらい痩せられるだろう。

僕はこういった物事に対する期待を、期待値と呼んでいます。

自分に対する期待値を0、もしくは極限まで0に近づけることで、自分を受け入れやすくなります。



自分に対する期待値を下げるとは、簡単に言えば「自分は何もできなくて当たり前！できたら凄い！」と考えることです。

まず大前提として、人は何もできないのが普通だし、失敗するのが普通です。妻は以前、はじめてのケーキ作りに挑戦しました。その結果、スポンジがパサパサの出来になってしまい、失敗したと落ち込んでいました。

僕からしてみると、全く失敗ではありません。ケーキは完成していますし、何より初めての挑戦をしたこと自体が素晴らしいと思います。ケーキを作り始めた時点で、凄いのです。

ところが、世の中には「これぐらいできて当たり前」「成功するのが普通」と思っている人も多いですよ？できなかつたり、失敗したりすると、「なぜ自分はこんなこともできないんだ」「なぜこんな失敗をしてしまったんだ」と自分を責めてしまう。

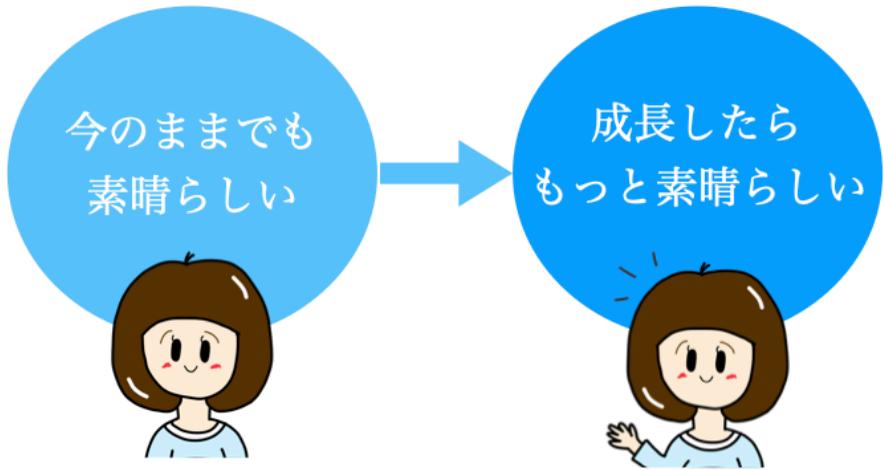
これは、自分への期待値が高すぎるのが原因だと思います。これでは自分を受け入れられないですし、生きるのは辛くなります。反対に、自分への期待値を下げることによって、気楽に生きられるようになります。

例えば、料理を作ったら「料理が作れた！凄い！」と考える。時間通りに起きられたら「時間通りに起きられ

た！凄い！」と考える。腹筋が1回できたら「腹筋が1回できた！凄い！」と考えてみましょう。

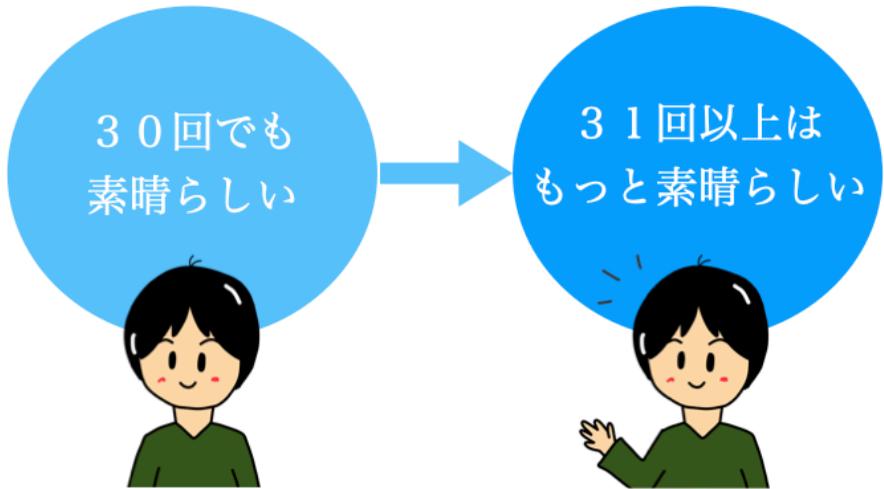
僕はこんなふうに「できなくて当たり前だけど、できたら素晴らしいよね！」と考えるようにしています。僕は期待値を徹底的に下げることによって、自分の強みに目を向けられるようになったり、少しでも何かができる自分を凄くと思えるようになりました。

もちろんこれは、「志を低く持つべきだ」とか「成長なんてしないで良い」と言っている訳ではありません。現状を受け入れた上で、成長することが大事だと思っています。



自分への期待値を低くして、成長意識を持つ。すると、小さな成功体験が積み重なり、小さな成長を喜べるようになりやすいです

例えば、僕はホームジムでほぼ毎日筋トレをしています。一週間前にベンチプレス70キロを合計30回上げられていたのが、合計31回上げられただけでも、ものすごく嬉しいです。



目的や目標を達成することはもちろんですが、その過程での成長を喜べる状態が最高だと思います。

また、自分に対する期待値だけではなく、人や社会に対する期待値も低く持つのがおすすめです。

人に対して「この人はこのぐらいのことをしてくれるだろう」と、期待値を高く持っている人はいますよね？例

えば、コンビニ店員は笑顔で接客するのが当たり前、旦那さんが仕事をしてくれるのは当たり前、奥さんが家事をしてくれるのは当たり前。僕からしてみると、全然当たり前ではないです。

昔、海外旅行へ出かけたとき、店員さんは無愛想な人が多かったです。それどころか、街中の時計の時刻がバラバラで、バスも時間通りに来ることなんて、ほとんどありません。自分が当たり前だと思っていたことが、全く当たり前ではないことに気づきました。その結果、コンビニ店員が笑顔で接客してくれた、バスが時間通りに来たなど、小さな出来事に感謝できるようになりました。

僕は妻に関して言えば、生きてくれているだけでありがたいと思っています。だから毎日お礼を言っています。料理を作ってくれてありがとう。コーヒーを淹れてくれてありがとう。1日家事をしてくれてありがとう。妻もまた、僕に対して毎日感謝の気持ちを伝えてくれます。

人に対する期待値を下げて、存在自体に価値があるのだと受け入れる。そうすることで、あなたは小さな出来事に感謝ができるようになりますし、相手は自己肯定感が高まります。

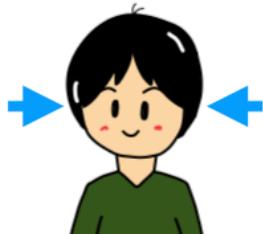
妻は昔、自己肯定感が非常に低かったです。常に人の顔色をうかがっていましたし、自分を否定しながら生きて

いました。結婚して僕と何年も過ごしたことで、ようやく自分の存在価値を認められるようになったと言っています。

自分一人の時は自分自身に沢山の愛情を注ぎ、人と一緒にいる時は相手に沢山の愛情を注ぐ。

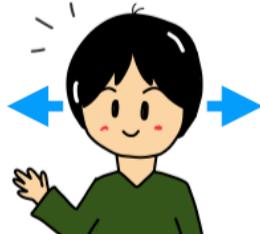
そんなイメージですね。

自分は
素晴らしい人間！



自分に愛情を注ぐ

相手や環境に
感謝！



他者に愛情を注ぐ

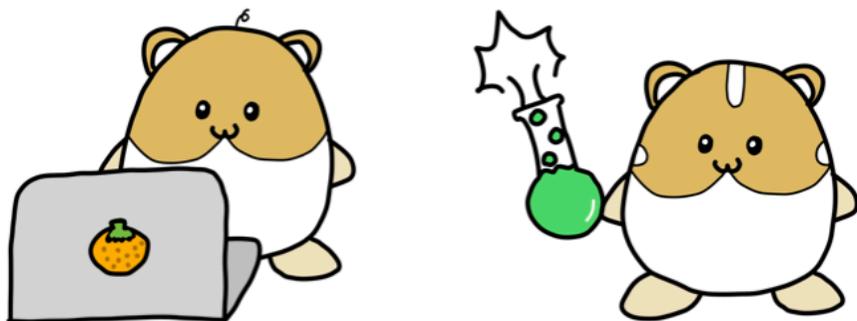
あなたも、自分を受け入れて肯定するのはもちろんのこと、大切な人も受け入れて肯定してあげてください。それだけでも、生きるのがグッと楽になると思います。

自分の気質を受け入れること
肯定すること
これが何より大事だよ



内向型の強みを活かす

人には人の適性があります。自分の強みを活かした活動をする、適材適所の生き方がおすすめです。



例えば、チームで仕事をするのが苦手なのに会社という組織で働いているのであれば、起業をするのも一つの手です。今はパソコンやスマホが普及し、インターネットが発達しました。

仕事の内容にもよりますが、いまは無理に組織に所属をしなくとも、自宅で一人で仕事ができる時代です。

僕は昔から、人と積極的に関わったり、チームで仕事をするのが嫌いで、尚且つ苦手でした。しかし、一人でコツコツ作業をしたり、文章を書いたり、ものづくりをするのが好きで、尚且つ得意でした。

自分にはどう考えても会社員は向いていないと思い、Webマーケターとして独立。今では一人社長として、のびのびと仕事ができています。自分が嫌い、もしくは苦手なフィールドで、無理に生きる必要はないのです。

Appleの創設者である、スティーブ・ウォズニアックをご存じでしょうか？彼はコンピューターを作るために、常に一人で行動していたといいません。仲間と一緒にコンピューターの設計に取り組むこともなく、意見を交換し合う開放的なオフィスに身を置いていた訳でもありません。自宅の狭いオフィスに身を置き、朝から晩まで専門書やマニュアルを読み込んで、一人で試行錯誤してパソコンを作り上げたと言います。彼は自伝の中で、発明家に憧れる子どもたちに対してこんな言葉を残しています。

「ひとりで働け。独力で作業してこそ、革新的な品物を生み出すことができる。委員会もチームも関係なく！」

積極的に人と関わるべきだし、人脈は大事だと考えている人は多いでしょう。しかし、そういった人生が全てではないのです。一人で活動することで、得られる結果だってあります。

外向的な仕事は、外向的な生き方が得意な人に任せれば良いのです。内向的な人は、内向的な自分の強みが活かせる仕事をすれば良いのです。

そうは言っても、自分の強みが中々思いつかないという場合もあるでしょ

う。そこで今回は、内向型の強みを12個まとめました。

当然ながら、強みは一人ひとり違います。ここで紹介するのは、あくまでも、内向型はこんな強みを持っている傾向があるというだけの話です。人は誰しも強みを持っています。あなたの強みを見つけるための、一つの参考にしてみてください。

1. 思考力がある
2. 集中力がある
3. 分析力がある
4. 忍耐力がある
5. 創造力がある

6. 落ち着きがある
7. 一人の時間を大事にできる
8. 文章を書くのが上手である
9. 聞き上手である
10. 大切な人を大切にできる
11. 人の気持ちをよく理解できる
12. 少しの刺激で満足できる

1. 思考力がある

内向型は、物事を深く考える傾向があります。少し言い方を変えると、よく考え、慎重に行動します。

会社で新しいプロジェクトを立ち上げる時には、大赤字になるようなリスクを回避する戦略を練って、慎重に行動して、着実に軌道に乗せていく。

「考える」「慎重」というのは、大きな強みなのです。

人とのコミュニケーションにおいても「自分の言っていることは、筋が通っているだろうか?」「この人には、こういう言い方をした方が響くだろう」と、頭でじっくり考えてから、慎重に言葉を発する傾向があります。

相手に対してぶしつけな態度をとったり、自分の意見を押し付けたりすることは少ないので、好印象に捉えられることも多いです。

2. 集中力がある

内向型は、一つの物事に長時間集中して取り組むことに、長けている傾向があります。

内向型人間のコミュニケーションコーチとして活動している、ドイツの学者シルビア・レーケンは「内向型は外向型と違い、外からの刺激や後押しを必要としない為に集中力が高い」と述べています。

外向型は外からの刺激がエネルギーとなることが多いのですが（他者からのアドバイスなど）、内向型は外からの刺激が無くても淡々と作業ができる、という意味です。

物事に集中している姿はオーラを放ち、人を惹きつける魅力があります。

3. 分析力がある

内向型は、高い分析力を持っている傾向があります。

内向型は人との関わりを避けて、外部の出来事から距離を取ろうとします。常に多くのことを考えている為、情報を処理するためにも一人の時間が必要なのです。周囲から距離を置いているので、じっくりと物事を考えて、分析することが得意なのでしょう。

物事を客観的に見て、考え、整理し、問題を解決する。これは、思考力

や集中力がある内向型だからこそ、なせる技かもしれません。

4. 忍耐力がある

内向型は、自分の決めた目的や目標を目指し続ける、忍耐力や継続力を持つ傾向があります。

目的や目標を達成する為にはどうすれば良いのか？時には深く考え、時には分析し、目的や目標を達成しようとして行動します。

外からの刺激を必要とせずに、淡々と物事を進められるのが、忍耐力に繋がっているのだと思います。

5. 創造力がある

内向型は、創造力の豊かな人が多い傾向があります。

これは、1958年から1962年にかけて、カリフォルニア州立大学バークレー校がおこなった、創造性に関する研究で明らかになっています。

研究者たちは、建築家・数学者・科学者・エンジニア・作家など、創造性が必要とされる分野で大きな業績をあげた人と、あまり業績をあげていない人を集め、彼らに対して性格検査や問題解決実験を実施しました。すると、大きな業績をあげた人々の多くは、落

ち着いた性格をしている内向型という点が明らかになりました。

もちろん、内向型は例外なく創造力が豊かであるという意味にはなりません。ただ、創造力が必要とされる世界では、多くの内向型が活躍していると捉えられます。

これはあくまでも僕のイメージに過ぎませんが、アーティストや小説家など、自分の世界をつくり込むような職業の人は、おとなしい研究者タイプが多い気がします。

6. 落ち着きがある

内向型は、落ち着いた雰囲気を持った傾向があります。

落ち着きには「外的な落ち着き」と「内的な落ち着き」の2種類があります。外的な落ち着きとは「外の静けさ」を表し、内的な落ち着きとは「心の静けさ」を表しています。内向型は外の静けさと心の静けさの、両方を大事にします。

まずは、外の静けさ。内向型は外からの刺激に過敏なので、静かで落ち着いた環境を好みます。静かで落ち着いた環境に身を置いているからこそ、物

事をじっくり考えたり、分析したりできるのです。

そして、心の静けさ。内向的な人は物静かで温厚な方が多く、他者とのコミュニケーションにおいても、聞き役に回ったり、口調を相手に合わせたり、穏やかな人間関係を築こうとします。場の雰囲気や、和ませられるということなのです。

外と心の両方の静けさを大事にしているからこそ、落ち着いた雰囲気や安心感を与えられるのでしょう。

7. 一人の時間を大事にできる

内向型は、一人で過ごす時間を大事にする傾向があります。それは、外部からの強い刺激が苦手な点からも伺える傾向です。

読書をしたり、研究をしたり、考え事をしたり、一人の時間を有意義に過ごせる余裕があります。

飲み会やパーティに参加するよりも、自宅で一人本を読んでいる方が好きという人は多いでしょう。僕も人と一緒に過ごすよりも、一人でいる方が落ち着きますし、何より楽しめます。

一人の時間を大事にできるからこそ、思考力・集中力・分析力・創造力

の豊かさにつながっているのかもしれませんがね。

8. 文章を書くのが上手である

内向型は、喋りよりも文章で自分の意見を表現する方が、得意な傾向があります。

文章は対面でのコミュニケーションと違い、じっくり時間をかけて思考を整理できるからです。

小説家などの物書きが、内向的な職業と言われるのも納得できます。

9. 聞き上手である

内向型は人の話を聞く力に長けている傾向があります。

じっくりと物事を観察し、落ち着いて分析する内向型は、コミュニケーションにおいてもその力を存分に発揮します。相手の話をじっくりと聞き、時には質問をして、この人が本当に伝えたいことは何か？という本質を見抜こうとします。

話し上手は聞き上手とはよく言ったもので、コミュニケーションで重要なのは聞く力です。相槌や質問などを上手く使い、興味関心を持って相手の話

を聞くことで、上手なコミュニケーションが成り立ちます。

自分に興味を持ち、真剣に話を聞いてくれることに対して、大半の人は喜びを感じるでしょう。それだけ、コミュニケーションが円滑になるということです。

内向的な人は、無理に話を盛り上げようと気を張らなくても良いと思います。それよりも、相手の話を聞くことに意識を集中してみてください。

10. 大切な人を大切にできる

内向型は大勢と過ごすよりも、大切に思える少数の人と過ごすことを好み

ます。それに対して外向型は、大勢との関わりを求める人の方が多いです。

これを心理学者のマーティ・O・レイニーは、自身の著書「内向型を強みにする」の中で、狭く深く派（内向型）、広く浅く派（外向型）と表現しました。

どちらが優れているのか？という優劣の問題ではありませんが、狭く深く人と付き合おうとする内向型は、それだけ特定の人物を大切にできるとも捉えられます。

関わる人が少ない分、家族や恋人や親友など、大切に思える人と親密に付き合います。

大勢の友人がおり、誰とでも分け隔てなく交流ができる社交的な人間は、とても魅力的だと思います。

しかし、特定の人物と濃い時間を過ごそうとする人間もまた、とても魅力的だと思います。

1 1. 人の気持ちをよく理解できる

人の気持ちがわかるというのは、共感力のこと。相手の気持ちに立って、考えられる力です。

神経生物学者によると、ミラーニューロンという神経細胞が「共感力」をつかさどっています。わかりやすく言うと、テレビドラマで生き別れ

になった親子が再開するシーンが流れ、自分も感情移入して号泣してしまう。これが、ミラーニューロンの働きです。

内向型は、ミラーニューロンが活発な傾向があります。人の気持ちに敏感で、よく理解できるという意味です。

あまりにも繊細すぎる場合は、人の顔色を伺ったり、傷つきやすかったりと、生きづらさを抱えてしまう可能性もあります。

ただ、人に寄り添い、信頼関係を築きやすいという大きな強みにもつながるので、ぜひプラスに捉えてみてください。

1 2. 少しの刺激で満足できる

内向型は低刺激が心地良いと感じます。それは言い換えると、自分の行ったことのない場所に出かけたり、知らない人と会ったり、特別な刺激がなくても、心地よく過ごせるということです。

無理に人に会ったり、刺激を求めて外出したり…なんてことをしないで、平和に過ごせる日常に充実感を感じられます。

どうでしょうか？あなたも、自分の強みが見つかりましたか？具体的な強みの活かし方は、第4章でも解説して

います。そちらも参考にしてみてください
さい。

自分の強みに目を向けて
強みを活かした活動を試みよう



内向型の弱みを理解する

強みだけではなく、弱点を理解しておくのも大事です。

弱点とは、ストレスを抱えるポイントでもあります。弱点を知ることによって、ストレスを上手くコントロールできるようになります。

例えば、僕の大きな弱点は人と関わるのがあまり好きではないという点です。人との関わりがストレスポイントであり、大勢の輪の中にいると、心身ともに疲れ果ててしまいます。自分の弱点を理解しているからこそ、一人の時間を大切にするようにしています。

自分の弱点を知ることによって、ストレスのコントロールが上手くなり、より自分らしい生き方ができるようになりました。

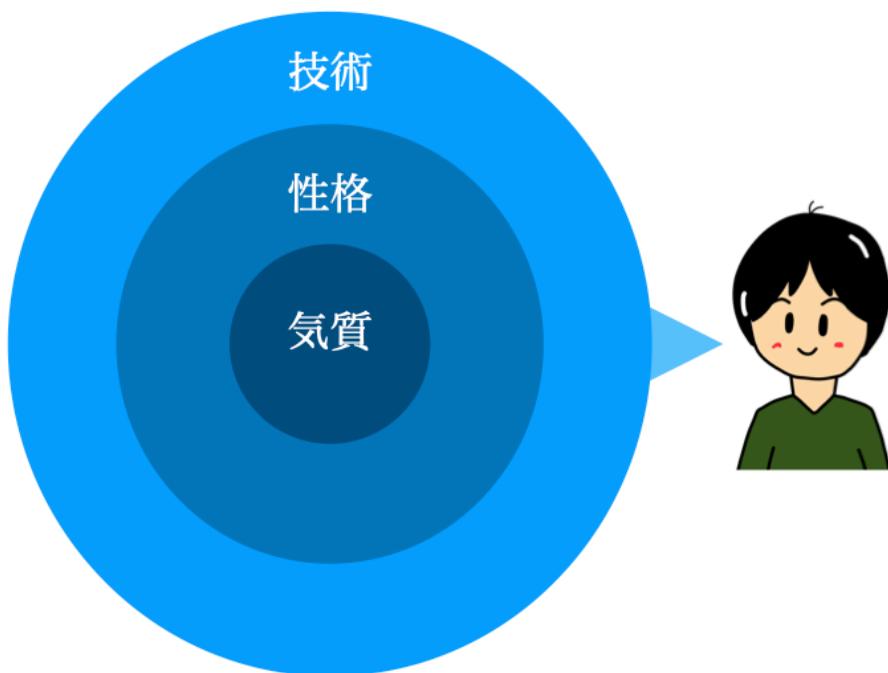
また、自分の弱点を知っていると、技術でカバーできるようになります。

僕は人と関わるのがあまり好きではないと言いましたが、プライベートでも仕事でも、何の問題もなく人とコミュニケーションがとれます。それは、コミュニケーションスキルという、技術でカバーしているからです。

さらにWebマーケティングスキルを身につけたおかげで、無理に人と関わらず、自宅で一人マイペースに仕事が

できるようになりました。僕の弱点を、Webマーケティングスキルがカバーしてくれています。

人間には生まれ持った気質があり、成長とともに性格がつくられます。さらに、知識を身につけて実践することで、技術が身につきます。



人と一緒にいると疲れてしまうという気質は、いまでも変わりません。人前で喋るのも得意ではありませんし、チームでの仕事も苦手です。

しかし、コミュニケーションスキルやWebマーケティングスキルを身につ

けたおかげで、支障のない生活を送れています。

内向型という根本的な気質は変えなくても、技術を身につけることで、弱点をカバーできるのです。弱点を技術でカバーするという意味でも、自分の弱点は理解しておきましょう。

強みの項目でもお伝えしたように、弱点も一人ひとり違います。今回は、内向型の人を抱えがちな6点の弱点を挙げてみたので、参考にしてみてください。

1. 自己肯定感が低くなりやすい
2. 不安を感じやすい
3. 完璧主義になりやすい

4. 繊細すぎる
5. 競争が苦手
6. 人と関わるのを避けたがる

1. 自己肯定感が低くなりやすい

本書で何度も紹介してきましたが、内向型は、自己肯定感が低くなりがちです。

学校では「たくさんのお友達をつくり、みんなで仲良く生活しましょう」と教わり、成功本では「考えるよりもまず先に行動しろ」と説かれ、社会に出ればエネルギーで社交的な人が評価されやすい。

そんな環境で育ってきた内向型は、「自分は人とは違う…。成功できないダメな人間なんだ…」と自分を否定しがちになってしまいます。

内向型にも素晴らしい強みが沢山あるにも関わらず、自分を否定し、力が発揮でない。これは非常にもったいないです。

重要なのは、本書でも紹介したように、自分に対する期待値を低く持つこと。そしてもう一つ大事なことがあります。それが、自分と他人とを比較しないということです。

特に「外向型が理想である」という価値観を持った内向型は多いので、自分とは真逆のタイプの外向的な人と比較をして、落ち込んでしまう人は多いと思います。

人間は一人一人、生まれ持った素質も、育った環境も、価値観も、経験も、何もかもが違います。他人と自分を比較するのは、全くもって意味がありません。

例えば、僕は健康のためにホームジムで筋トレをしています。ベンチプレスは70キロを12回程度上げられます。ベンチプレス100キロを軽々と上げられるボディビルの選手と自分とを比較して落ち込んだところで、意味がないですよ？彼ら・彼女らとは目指す目標も違えば、レベルも違うからです。

もちろん、自分よりも結果の出ている人と比較をして、「自分もこのやり

方を真似してみよう！」 「自分もこの人の考え方を取り入れよう！」と、分析することは大事だと思います。それは、より良い結果を出すために比較するだけであって、落ち込む必要は微塵もないのです。

どうしても比較をしたいのであれば、過去の自分と比べてください。僕であれば、筋トレを始めた2017年のときの自分です。最初は40キロしか上げられなかったベンチプレスも、現在は70キロ以上も上げられるようになりました。2017年の自分と、現在の自分を比べても、成長できているので大満足です。

あなたがいま比較をするのは、本書を読む前のあなたです。あなたは「内向的で生きづらい人生を変えたい！」と思い、本書を手に取り、ここまで読み進めてくれたのだと思います。

問題を解決するために本書を読むという行動をして、知識も身につきました。今のあなたは、過去のあなたよりも成長しています。あなたが確実に一歩前進しているのは僕が保証するので、自信を持ってください。

他人と比較するのではなく、過去の自分と比較をする。できない部分に目を向けるのではなく、できるようになった部分に目を向ける。そうやって自信を蓄積していった方が、有意義で

す。自分を受け入れて肯定するための一つのポイントとして、意識してみてください。

2. 不安を感じやすい

内向型は物事を深く考えすぎるが為に、悩みや葛藤を感じやすいです。

最初に言っておくと、不安を感じるのはいいことではありません。人は不安を感じるからこそ、危険を避けられます。

例えば、目の前に狼が現れた場合、大半の人は「危険だ！逃げなきゃ！」と無意識に不安を感じ、自分の身を守ろうとします。不安が全くない状態で

すと、狼を撫でようとして噛みつかれたり、ケガをしてしまいます。

ただ、極度な不安は心にストレスをかけて、生きづらくします。現代では、いきなり狼に襲われるなど、命を落とすレベルの不安は滅多にありません。

不安解決の本質的な改善は、不安に対して保険をかけることです。

例えば、地震が起こって死ぬのが不安であれば、地震が起きた時の為に避難グッズを揃えておく。こんな風に、危険回避の為にリスクヘッジをしてください。言い換えるならば、最悪の事

態を想定して、事前に対策を練っておくことです。

僕は会社を経営しています。経営の最悪の事態とは、会社が倒産して収入が絶たれ、貯金や株などの資産もすべて失うことです。そうなると、愛妻や愛犬やハムスターたちが路頭に迷います。しかし、その対策は事前に練っているので、そこまで心配はしていません。

どうしようもなくなったら、両親に頼み込んで、実家に住まわせてもらおうと思っています。家賃や食費の心配はなくなるので、個人事業主としてまた1からやり直せます。これまでに身

につけた知識や技術があるので、1年もあれば立て直せるはずですよ。

こんなふうに「最悪の事態が起こったら、こう対処しよう！」と、事前に頭でシュミレーションしておくことで、ある程度の不安は解消できます。

もう一つの対処法として、不安を受け入れて開き直すことです。

例えば、人前でスピーチをする時に「大勢の前でのスピーチ緊張する…。失敗したらどうしよう…」と不安を抱える人はいますよね？この場合は「大勢の前でスピーチするのは、不安を感じて当然だよ。別に失敗しても死ぬわけではないし、全く問題ないわ」と

いうように、不安を受け入れて、開き直りましょう。

僕は会社を立ち上げる時は、さすがに不安を感じましたが、「会社経営が初めてだから、不安を感じて当然だろう！自分に合わないと感じたら、個人事業主に戻ればいいや。仮に倒産しても、死ぬわけじゃないし！」と開き直って、心の安定を保っていました。

とはいえ、開き直りは根本的な問題解決にはならない場合もあるので、「最悪の事態を想定して事前に対策を練っておくこと」と組み合わせて使うのがおすすめです。

「いつか大地震が来るだろうから、不安に感じるのは当たり前だな。避難グッズも用意したし、やれるだけの対策はやった。人間、死ぬ時は死ぬから、これ以上考えても仕方ない！」

こんなふうに対策を施した上で、不安を受け入れて開き直りましょう。

僕も人よりも不安を感じやすいタイプだと思っているので、この方法で不安とうまく付き合っています。

3. 完璧主義になりやすい

内向型には、完璧主義が多い傾向があります。完璧主義者とは、その名の

通り、物事を完璧にこなさないと気が済まないタイプの人間です。

これはおそらく、自己肯定感の低さも関係しています。「完璧な仕事をしなければ周りから認められない！」と意気込みすぎてしまったり、「人に頼ると弱い人間だと思われてしまう…」と自分で抱え込みすぎてしまう。こんな人も多いでしょう。

また、内向型はじっくりと物事を考え、自分の内部からアイデアを生み出す傾向があります。独自の世界観を持っているので、自分のこだわりを徹底的に追及しようとするのでしょう。

完璧主義は、向上心のある良い性格にも見られます。しかし、現状に満足できずに完璧を目指そうとするので、いつまで経っても満足感や達成感を得ることができません。

度が過ぎた完璧主義者は、「完璧で当たり前！それ以外は全て失敗！」という考え方を持ってしまう。

仮に良い結果を出しても「これぐらいできて当たり前だ！」と自分を褒めなくなりますし、理想の結果が出なければ「失敗ばかりで自分はなんてダメな人間なんだ…」と自信を損失させる原因にもなります。

僕も完璧主義の傾向はかなり強いです。書籍などのコンテンツを制作する際には、文章の言い回しやイラストには、相当なこだわりを持ちます。

完璧主義の対策としては、仕事などの作業には期限を設けて、7～8割の完成度で満足するように心がけることです。

例えば、本書は1ヶ月を期限に書き上げることを目標にしています。内容があまりにもお粗末だったら問題ですが、7～8割程度の完成度であれば、迷わずに出版します。期限を設けたり、完成度の線引きをしなければ、100点満点を目指して永遠と修正を続けてしまうからです。

ここで言いたいのは、中途半端でOKという意味ではありません。決めた目標の中で、より良い結果に向けて取り組むことです。

例えば、iPhoneを想像してみてください。ものすごく高性能ですし、世界中で絶大な人気を誇っています。しかし、発売後に定期的にアップデートされます。それは、iPhoneが完璧ではないからです。誰もが知っている大企業を作っているにも関わらず、iPhoneは完璧ではありません。より良い製品にしようと発売日まで作り込み、その後で、改善すべき点をアップデートします。

僕たち人間は、不完全な存在です。一人ひとり苦手なこともある、心の弱さも持っています。そんな不完全な存在が、完璧な仕事をこなすのは膨大な時間がかかります。というか、不可能です。

だからこそ、目標を定めて自分の中で最大限の力を注ぎ込む。達成できない部分があれば、改善して次に繋げる。これで十分だと思っています。

4. 繊細すぎる

内向型は、繊細な方が多い傾向があります。外部からの刺激に敏感だったり、感受性が豊かだからです。

内向型と似たような気質に、HSP（ハイリー・センシティブ・パーソン）があります。簡単に言えば、ものすごく感受性が豊かであり、人一倍傷つきやすい人のことです。大きな音に対して反応したり、周りの空気を気にしたり、敏感で繊細な気質を持っています。

内向型の全員がHSPという訳ではありません。しかし、敏感な人の70%が内向型であると言われていています。

実際に医者から診断されたわけではないので言い切れませんが、内向型気質の妻は、僕の日から見てもHSPの気質が色濃く出ています。

- チクチクや圧迫感が気になって、タートルネックやセーターやタイツが苦手。
- 大きな音が怖くて、ドキドキしてしまう。
- 夜中、スマホやテレビの小さな光が気になって仕方がない。
- ドラマで暴力的なシーンを観ると、気分が憂鬱になる。
- 短期間に沢山の作業をする場合、混乱してしまう。

今は専業主婦なので日々平和に過ごしていますが、会社員時代は上司とのコミュニケーションが上手くいかず、

パニック障害と軽度のうつ病を患っていました。

繊細さとは生まれ持った気質の一つなので、「自分はこの人間だ！」と自分を受け入れて、上手く付き合っていくのが最善の方法だと思います。

ただ、どれだけ自分を受け入れていても、外部からの刺激などでストレスを抱えてしまうことはあると思います。重要なのは、心の平穏を保ち、ストレスを溜め過ぎないことです。

ストレスの有効な対象法としては、「安全地帯」を持つことが重要だと思います。安全地帯とは、自分を受け入れてくれて、頼りにできる人や場所の

ことです。幼い子どもにとっての、親のような存在だと思ってください。学校でどんなに辛いことがあっても、悩みを聞き、自分を肯定してくれる。そんな人や場所です。

妻の場合、僕が安全地帯です。妻は非常に繊細であり、不安も感じやすく、心が乱れてしまうことが多々あります。

そのため、何か気に病むことがあれば、僕にすぐ相談をしてくれますし、少し疲れ気味の際は無理せず休みます。

しかし、全員が全員、信用できる人間がいるとは限りません。中には、友

人が一人もおらず、恋人もおらず、家族とも絶縁状態にある人だっているでしょう。

その場合は、自分が落ち着く空間（お風呂でアロマキャンドルを焚くなど）、落ち着く行為（大好きな本を読んだり映画を観るなど）を、安全地帯にするのでも構いません。僕は、自宅でゆっくりお風呂に浸かると気持ちが穏やかになりますし、筋トレで汗をかくと気持ちがスッキリします。

どうしても人に相談したいことがあれば、心理カウンセラーに話を聞いてもらうのでも良いでしょう。自分一人で、全てを抱え込む必要はありません。

安全地帯が見つかるまでは、本書や僕のブログがあなたの心の拠り所になるよう、日々人生が豊かになる為の情報発信していきます。

5. 競争が苦手

内向型は、自分の世界に没頭する研究者気質が強いため、人と争うのが苦手な傾向があります。人と競争をして結果を求めるというよりは、自分のやりたいことをコツコツ突き詰めるようなイメージですね。何より外部からの刺激に敏感なので、競争によるプレッシャーやストレスを感じやすいです。

最近の学校教育では、子どもに順位をつけずに個性を尊重する傾向があります。しかし、社会に出たら営業ノルマや出世争いなど、問答無用で競争を強いられるでしょう。これが、競争が苦手な内向型にとって、非常にストレスになります。

僕は会社員時代、外回りの仕事をしていました。事務所には営業成績表が張り出されており、毎日朝礼で前日の営業結果が発表されていました。幸いなことに、ノルマがそこまで厳しくなかったですし、営業成績も良かったので、上司からプレッシャーをかけられることはほとんどなかったです。それでも、競争環境に身を置いていたこと

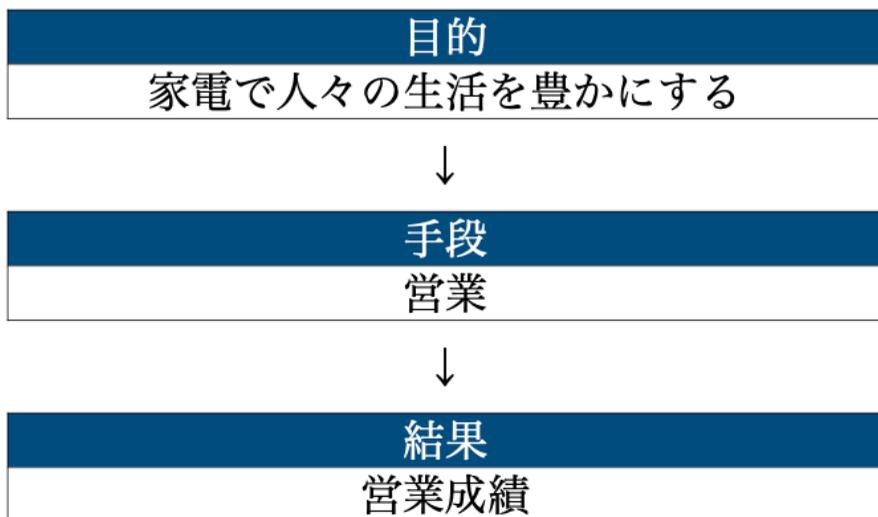
自体、大きなストレスになっていました。毎日行われる朝礼が、僕にとって恐怖の時間なのです。

競争が苦手な場合の対処法は、2つあります。

まず一つ目は、競争の先にある目的に焦点を当てるという方法です。競争が辛くなる原因の一つに、競争そのものが目的になっていることが考えられます。

例えば、家電機器の営業をおこなう場合で考えてみましょう。家電機器を販売する目的とはなんでしょうか？それは、家電で人々の生活を豊かにすることです。家電を販売することで、お

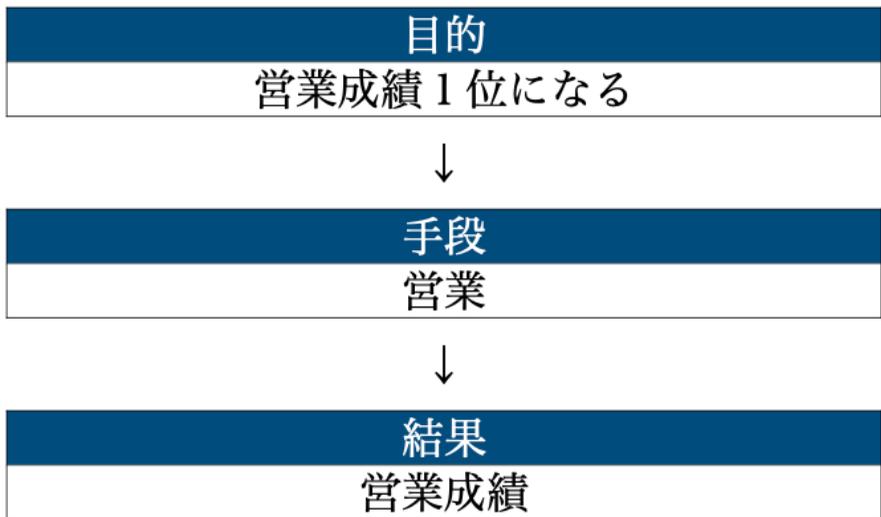
客さんの生活、会社の人たちの生活、自分や家族の生活が豊かになります。その目的を達成するための手段が営業であり、営業成績という結果に反映されます。



つまり、「家電で人々の生活を豊かにする」という目的に意識を全集中して、競争をしていること自体は、あまり考えないようにするのです。

家電を手に入れて喜んでいるお客さんの姿や、お給料やボーナスがアップした自分の姿に、意識を集中してみましよう。

その一方で、競争自体を目的にするとうなるのでしょうか？



競争自体が目的になると、「人と争わなければならない…」というプレッシャーや、「成績が悪かったらどうし

よう…」という不安に押しつぶされる
ことになります。

もちろん、競争がパフォーマンスの
向上に繋がる場合は、上手く活用すれ
ば良いと思います。しかし、極度なプ
レッシャーやストレスになる場合は、
競争を意識しないのも一つの方法で
す。競争をすること自体は、本来の目
的ではありません。

二つ目は、できるだけ競争のない環
境に身をおく方法です。具体的に言え
ば、今の僕のように、自宅で一人でお
こなえる仕事をする事です。

僕は本を書いたり、イラストを描い
たり、動画講座を制作しています。人

に商品を購入してもらう以上、ライバル会社と競争することは避けられません。この本にしても、内向型をテーマにした本の中から、選んでもらう必要があります。

しかし、僕には上司も同僚もいません。プレッシャーをかけられることも、文句を言われることもないので、自分で売り上げ目標を決めて、自分のペースで仕事を進められます。その上、先ほど述べたように、競争の先にある目的に意識を集中しているので、人と競っている気はほとんどありません。

体を鍛えることが大好きなので、フルマラソンへ出場したり、フィジーク

の大会へ挑戦したり、競争環境に身を投じることもあります。しかし、それも「自分に自信を付けるため」「経験を積むため」「心から楽しむため」など、明確な目的を持って挑戦するだけであり、競争自体を目的にしているわけではありません。

過酷な競争社会で生きている人間からしてみると、僕は生ぬるい人間だと思われるかもしれませんが。しかし、人間には適性があります。競争環境で思う存分力を発揮できる人間は、積極的に競争に身を投じれば良いでしょう。自分のペースでコツコツ進める方が力を発揮できるのであれば、できるだけ競争のないフィールドで勝負をすれば

良いと思います。結局のところ、適材
適所なのです。

6. 人と関わるのを避けたがる

内向型は、狭く深い人付き合いを求
める傾向があります。大勢と関わるよ
りも、心から信用できる人が数人いれ
ば良いと思っている人が多いです。

これは何も悪いことではないのです
が、人との関わりを避ける理由によっ
ては、日常生活に支障をきたす可能性
があります。

人との関わりを避ける理由は、大き
く2つに分けられると思っています。
それが、「肯定的な理由」と「否定的

な理由」です。日常生活に支障をきたす可能性があるのは、否定的な理由の場合です。

まず、肯定的な理由から解説します。肯定的な理由とは、自分の目的や価値観に沿った上で、人と関わらない選択をすることです。

- 一人で過ごす時間が好きなので、あまり人と関わりたくない。
- 大切な人と過ごせれば満足なので、人脈を広げたくない。
- 自分のやりたいことに集中したいので、友人は一人もいない。

今の僕がこのタイプです。例えば、会社の円滑な経営という目的のため、

顧問税理士さんと契約をしています。
しかし、プライベートで友人と飲みに行くことはありません。プライベートでは妻と過ごしたり、筋トレをしたり、小説を書いたり、自分や妻との時間を優先したいからです。一人でコツコツ仕事をする方が力を発揮できるタイプなので、幅広い人脈ありません。

こんなふうに、自分の目的や価値観に沿った上で、人と関わらないという選択をしています。

問題になるのは、否定的な理由です。否定的な理由とは、自分を否定されるのが怖くて、人と関わらない選択をすることです。

- 人に嫌われるのが怖くて、家に引きこもっている。
- 人と比較してしまう自分が嫌で、上手く人と関われない。
- 人の目ばかり気にしてしまい、コミュニケーションが取れない。

自己肯定感の低さが、主な原因ですね。否定的な理由の場合、必要な時にも上手くコミュニケーションを取れません。極端な例をあげると、食料品を買いたいのに人が怖くて買い物に行けないなどですね。こんな傾向がある場合は、日常生活に支障をきたします。

自分の目的や価値観など、軸に沿って人との関わりを避けている場合は、

何も問題はありません。しかし、自分を否定されるのが怖くて人との関わりを避けている場合は、自分を受け入れて肯定するなど、改善したほうが良いかと思います。

ただ、自己肯定感が高かったとしても、内向型という気質が強ければ強いほど、外部からの刺激には敏感になります。その分、人と一緒にいることで疲れやすくなってしまいうでしょう。

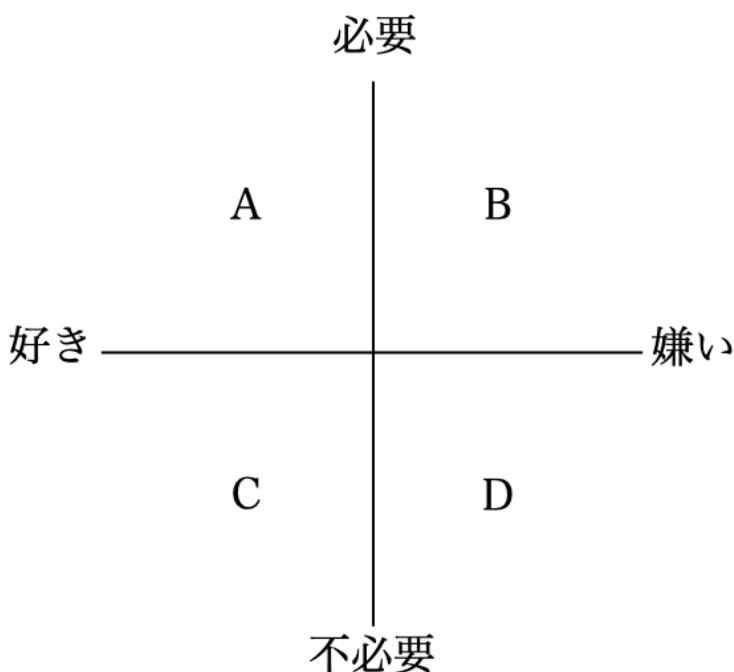
- 初対面の人といると気疲れしてしまう…。
- 大勢の人たちといると体力を消耗してしまう…。

- 人付き合いをするぐらいなら家でゆっくり休みたい…。

こんな人も多いと思います。内向型の気質が強い人には、無理に人と関わらない生き方をおすすめします。その対策として、僕は付き合う人を次の4パターンで考えています。

- A. 目的達成に必要で人として好き。
- B. 目的達成に必要で人として嫌い。
- C. 目的達成に不要で人として好き。
- D. 目的達成に不要で人として嫌い。

図で表すと次の通りです。



僕はこの中でも、Aの「目的達成に必要で人として好き」という方としか関わらないようにしています。

例えば、以前に「心理学の知識を身に付ける」という目的で心理カウンセラーのスクールに通いました。今でも

スクールの先生とは関わりがありません。それは、人として好きな方だからです。

独立したばかりの頃は、「事業を成長させる」という目的のため、積極的に色んな起業家と関わるようにしていました。スキルを身に付けたり、人脈を広げるために、起業家のコミュニティにも入っていた時期があります。

しかし、その時に知り合った人たちは、今では全く関わりがありません。みんな良い人たちでしたが、僕とは明らかにノリが合わなかったり、価値観や性格が合わなかったり、一緒に過ごしたいとは思わなかったからです。人

間には相性があるので、こればかりは仕方ありません。

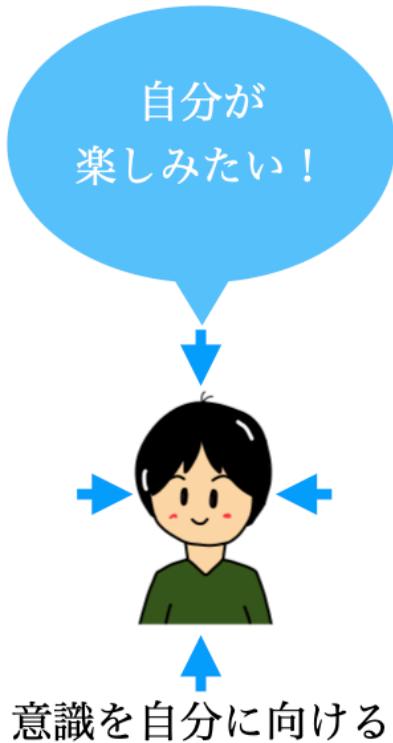
目的に沿っており、尚且つ人として好きかどうかを基準に人付き合いをするようになってからは、圧倒的にストレスが減り、良好な人間関係を築けるようになりました。

会社の接待や忘年会など、どうしても避けられない人付き合いもあります。僕はそういう場合、コミュニケーションスキルを向上させるための試練と割り切って、聞き役に回って相手を楽しませるように心がけます。

飲み会のノリや雰囲気苦手、人付き合いが嫌いという場合、どう足掻い

でも自分自身は楽しめないでしょう。
僕も会社や起業家同士の飲み会は、居心地が最悪の空間でした。

その場合は「自分が楽しもう！」という感情は完全に捨てて、相手を楽しませることに意識を集中します。飲み会に限らず、コミュニケーションの基本とも言えますが、意識を自分ではなく相手に向けるのです。



人付き合いの場は、自分から積極的に話をしたり、面白い話をする必要はないと思います。多くの方は「自分の話を聞いて欲しい！」「共感して欲しい！」と思う気持ちが強いからです。

重要なのは、相手に気持ちよく喋ってもらうことです。「そうなんです
ね!」「本当ですか?」と相槌を打つて、相手の話したことをさらに掘り下げて質問していけば、自分が話をしなくても会話は持ちます。

僕の場合、相手から質問されたとき以外に自分の話をするのは、ほぼありません。相手の話に共感をしたり、質問をしたり、聞き役に徹することがほとんどです。自分の話をしたいときは、妻に聞いてもらいます 笑

苦手な人や苦手な場面でのコミュニケーションは、精神的にも肉体的にもかなりのエネルギーを消耗します。そんな場合でも、コミュニケーションス

キルの向上という目的があれば、多少なりとも報われると思います。

どうしても避けられない人付き合いがある場合は、コミュニケーション能力を向上させるための試練だと言い聞かせて、乗り切るのがおすすめです。

以上6つが、内向型の弱点と対策です。人間は誰しも弱点があります。日常生活に支障が出るレベルであれば改善をした方が良いと思います。

- 物事を深く考えすぎて、毎日が不安で不安で仕方がない…。
- 自己肯定感が低く、いつも自分を否定してばかりいる…。

こんな場合は、本書で紹介したような方法を参考にして、不安を和らげたり、自己肯定感を高めてみてください。

しかし、気質自体を変えることはできません。無理に改善しようとせず、上手く付き合っていくのがおすすめです。

心理学では、物事の見方を変えて感情をコントロールする、リフレーミングという方法があります。

- 繊細で傷つきやすい⇒人の気持ちがよく理解できる
- 短期間で沢山の作業ができない⇒一つの作業を丁寧にできる

- 大勢の人とうまく話ができない⇒一人の人間を大切にできる

こんな風に見方を変えると、弱みに思える部分だって、一つの強みに見えてきませんか？

例えば、妻は非常に繊細な性格をしています。妻ほど心優しい人間はいないと感じます。人にとっても親切です。誰よりも僕のことを大事にしてくれます。最高のパートナーです。ストレスを抱えすぎて心を壊すのは問題なので、環境に気を遣い、できるだけストレスを貯めすぎないようにしています。

自分の弱点は、強みにも繋がっていると受け入れて、スキルなどで上手くカバーしていきましょう。

弱点も素直に受け入れて
スキルなどでカバーしよう



人生の選択肢を広く持つ

これは内向的な人に限った話ではないのですが、豊かな人生を送るためには、選択肢を広く持つことが重要だと思います。人は選択肢が少ない状態だと、生きづらさを抱えやすいからです。

例えば、僕は会社員時代、職場の雰囲気性が性に合わず、毎日会社へ行くたびに動悸に襲われていました。これは、「この職場で生きていかなければならない」と思い込んでいたからです。本来は転職をしても良いですし、独立をしても良いのです。現在はWebマーケターとして独立をしたことで、

マイペースに生きられるようになりました。

妻と結婚したときは、義理の母親とあまりにも性格が合わず、精神を病んでしまい、精神安定剤を飲みながら生活をしていました。これは、「義理の母親と仲良くしなければならない」と思い込んでいたからです。本来は割り切って付き合いっても良いですし、無理に関わらないという選択をしても良いのです。現在は義理の母親とは関わりを断ち、ストレスからは解消されました。

独立後は、起業家同士の付き合いや人脈作りに翻弄して、会社員のとき以上にストレスを抱えました。これは、

「事業をするには人付き合いや人脈が必要不可欠」と思い込んでいたからです。本来は一人で事業を進めても良いですし、人脈を作らなくても良いのです。現在は好きな人としか関わらないようにしており、人間関係が楽になりました。

人生の選択肢は無数にあります。法律に触れること、人を傷つけたり不幸にすること、道理に反することなどは除いて、人間は何をするのも自由です。会社を辞めようが、人と関わらなかろうが、一人で仕事をしようが、どんな生き方をしても構いません。人の生き方に、絶対的な正解なんてないのです。

完璧主義の傾向の強い内向的な人ほど、自分には合わないフィールドで真面目に努力をしたり、悩みを抱えているのにも関わらず、人に相談をせずに一人で努力を続けてしまう傾向があるように思えます。

努力自体は悪いことではありません。問題なのは、努力の方向性を間違えることです。

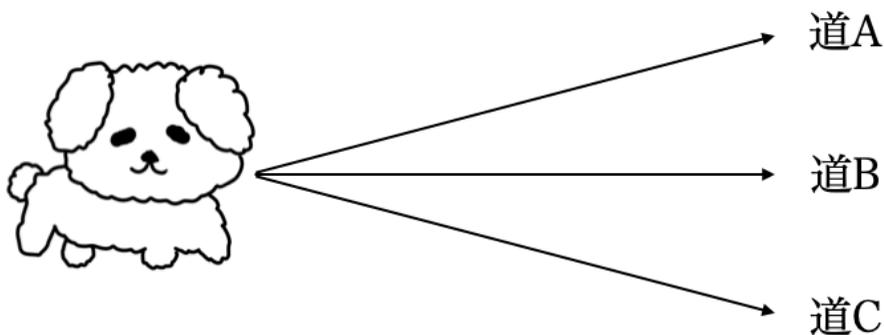
極端な例ですが、30歳を過ぎた男性が「お金持ちになりたい！」という目的を達成させるために、歌って踊れるアイドルを目指すのは、努力の方向性が間違っていると感じますよね？真剣に挑戦すること自体は素晴らしいですし、努力をして得られることはある

と思います。しかし、結果を求めるのであれば、30歳を過ぎてアイドルを目指すのは効率が悪すぎると思います。

しかも、人前に出るのがあまり好きではなかったら、どうでしょうか？百歩譲って、いや、一万歩譲ってアイドルになれたとしても、おそらくは辛くなって即引退です。

自分で起業をしたり、株の取引をしたり、お金持ちになるという手段は無数に存在します。わざわざ自分に合わないフィールドを選んで努力をする必要はないのです。

諦めずに努力を続けるのが美德という考え方は、明確な目的を持っており、尚且つ、自分が結果を出せる適切な手段を選んだ場合には適用されると思います。しかし、明確な目的がなかったり、できないこと・苦手なこと・精神的に苦痛を感じることを手段に選んだ場合、話は別です。潔く諦めて、別の道を選択することも大切だと思います。



イギリスの哲学者バートランド・ラッセルは、幸福には努力と諦めのバランスが重要であると説きました。

ここでいう諦めとは、「自分にはどうせできない…」 「自分には才能なんかない…」 というように、絶望を感じる諦めのことではありません。「別のやり方もある！」 「自分が勝てることをやろう！」 というように、希望を持った諦めのことです。

先ほどの僕の例であれば、会社という組織の中で1年間努力をしました。その結果、人間関係や環境が辛くなり、毎日苦痛を感じるようになりました。「自分は組織には向いていない！ 自分の強みが活かせる働き方があ

る！」と気付いたことで、組織で働くことを諦めました。Webマーケターとして独立をして、努力を続けた結果、経営者として生きられるようになりました。

独立後は、自分とは相性の合わない起業家コミュニティに所属したり、起業家同士の飲み会や合宿に参加したり、人付き合いに力を入れました。その結果、会社員のとき以上に生きづらさを抱えました。一時期は再就職を考えましたが、「自分の生き方には人脈は必要ない！好きな人とだけ関わるようにしよう！」と決断し、面倒な人間関係は全て断ち切りました。ライティングスキルの向上や一人での仕事に時

間を費やした結果、好きな人とだけ関わって生きられるようになりました。

希望を持った諦めをして、別の方向性で努力をした結果、幸福度の高い人生を送れるようになったのです。

もちろんこれは、会社勤めや人脈を否定しているわけではありません。たまたま僕の気質・性格・強み・価値観などに合っておらず、他に向いている道があったというだけの話です。

自分の適正に合わせて別の道を選ぶのは、逃げではありません。立派な戦略です。サッカーやバスケットなどのスポーツにおいて、自分の強みを活かす

ためにポジションを変更するようなものです。

選択肢を広く持つこと、努力と諦めのバランスを考えること、これが、幸福な人生を送るための一つの戦略だと思います。

人生の選択肢は無限だよ
努力と諦めのバランスを考えよう



第4章

目的地・価値観・手段の明確化

「私は自分の強みには目を向けずに、弱点にばかり注目していたのかもしれませんが。これまでは、自分を否定して生きてきましたから」

「自分の強みって、なかなか目につきにくいですからね。自分が意識せずにできてしまうことなので、こんなの強みでも何でもないって思っちゃうんですよ」

「私の人生にも、希望の光が見えてきた気がします…」

大事なのは、今の自分を素直に受け入れること。その上で、強みを活かす

活動をしたり、弱点をスキルなどでカバーすることで、人生が楽になる。人生の選択肢は無数にあるのだから、自分の適正にあった生き方を選べば良いんだ。これからどんな人生を歩んでいけば良いのか、ようやく理解できた気がする。

「それは良かったです。ナツさん、これから最後の講義をおこないませんか」

「最後の講義ですか？」

これで講義は終わりだと思っていたので、私は思わず先生に聞き返した。

「ええ。ナツさんの目指す目的地、生きる上で軸となる価値観、目的を達成

させるための手段を明確にしていきま
しょう」

「目的地と価値観と手段？」

ようやく先生の言うことが理解できたのに、ここにきて、またわからないことが出てきたぞ…。

「ものすごく簡単に言えば、『ナツさんがどんな人生を歩みたいのか？』ということ、決めていきます。内向的な人と言っても、理想とする人生も違えば、強みも違うからです」

「自分の人生の方向性みたいなものですか？」

「そうですね。ナツさんは、どんな人生を送りたいと思っっていますか？」

えええ…。いきなりそんな漠然とした質問をされても…。

「いきなり難しい質問ですね…。そうですね…。どんな人生を送りたいか…。うーん…」

全く出てこない…。私は急なアドリブに激弱なのだ…。前もって台本を作っておかないと、うまく喋れないのだ…。

「少しわかりづらい質問でしたね。では、聞き方を変えましょう。『こんなことを達成したい！』『こんなことを人に与えたい！』と思っていることはありますか？」

…いや、それでも出てこないぞ。私は、そんなに大層な夢は抱いていないのだ。強いて言うなら、自宅で仕事ができるようになりたいなあ。そうすれば、会社へ出勤しなくて済む。面倒な人付き合いもしなくて済む。一生引きこもって暮らせる。なんて素晴らしい人生だろうか！…けど、そんなことは恥ずかしくて口に出せない。これ以上は沈黙が耐えられない。とりあえず、何か発言しよう。

「世界平和です！」

「ふむふむ。なるほど。世界平和ですね。…本当ですか？カッコよく見られたいと思って、意識高い系の女性を演じていませんか？」

み、見破られた…。

「う…ごめんなさい。テキストに言いました」

「これは簡単なワークなので、そんなに難しく考えないでも良いですよ。例えば、『お金持ちになりたい！』とか、『自己肯定感の低い人たちを助きたい！』とか、そんな簡単なことで構いませんよ」

よし。先生がそうおっしゃるならば、自分の欲求に忠実になろう。

「あの…自宅で仕事ができるようになりたいです。もう会社とか、行きたくないです。本当に。満員電車とか、飲み会とか、嫌なんで。できれば、一生

引きこもって暮らしたいです。夜、寝る前に考えるんですよね。明日、宝くじに当たらないかなって。ほら、そしたら会社に行かなくて良いじゃないですか。えーと、これ、目的地と呼べますか？」

どうだ。心からの本音を言ったぞ！

「全く問題ありませんよ。僕だって最初は『マイペースに生きたい』とか、『自由な人生を送りたい』とか、ものすごい漠然とした目的地でしたから」

「あ、そうだ。それと、もう一つ思いつきました。私は内向型という自分の気質や性格に悩んできました。同じように悩んでいる人って、たくさんいる

と思うんですよね。そういう人たちの助けになれたら…なんて思っています。まあ、本当になんとか…ですけど」

今日、先生と一緒に話をして思った。私も、私も誰かの助けになりたい…。いや、私のような人間だからこそ、同じ悩みを抱えた人を助けることができるのではないだろうか…。

「なるほど。良い目的地ですね。ひとまずナツさんの目的地は、こんなふうを設定してみましましょうか」

目的地

自宅で仕事ができるようになる
自分に自信のない内向的な人たちを助ける

「これが、私の目指す人生ですね」

ふふふ…なんて素晴らしい人生だろうか。

「次に、価値観を考えてみましょう」

「価値観ですか？」

「ええ。簡単に言えば、大切にしていることですね。価値観はお金や時間や健康など、色々と項目があるのですが、人間関係の価値観はどうでしょうか？人間関係で大切にしていることや、大切にしたいことってありますか？」

これなら目的地とは違い、すぐに出てくるぞ。

「これまで会社員をしてきましたけど、人間関係が本当に面倒なので、好きな人とだけ関わりたいと思っています。100%は無理だとしても、嫌いな人とか苦手な人とは、極力関わりたいくはないですね…」

私は正直に、自分の想いを話した。

「なるほど。僕もナツさんと同じですね。仕事の価値観はどうでしょうか？」

「仕事で大切にしていることや、大切にしたいことですよね。うーん…強いて言うなら、生活のためというよりは、自分のやりたいことで収入を得たいですかね」

私は今、自分のやりたいことで収入を得ていない。生活のために、仕方なく仕事をしているだけだ。

「OKです。今は簡単なワークなので、価値観はこんな感じで設定してみましようか」

価値観

好きな人とだけ関わる
自分のやりたいことで収入を得る

「ユウキさん、これで何がわかるんでしょうか？」

私は先生の言いたいことがわからず、思わず質問をした。

「もう少し待っててくださいね。ナツさん、ところであなたは、いま何の仕事をしていましたっけ？」

「仕事ですか？東京でOLの仕事をしています」

ああ…現実には引き戻された…。明日も仕事だ…。それを考えると、すさまじく憂鬱な気分になる。

「なるほど。ちなみにOLの仕事は、ナツさんのやりたいことですか？」

「いえ。生活のためですね。人間関係も辛いですし、仕事内容も私に向いているとは思えません。まあでも、お給料はそこそこ良いですし、ボーナスも出るんです」

世の中のほとんどの人は、私のように、生活のために会社で働いているのだらう…。

「わかりました。では、現在のナツさんの目的地・価値観・手段は次の通りになりますね」

目的地

自宅で仕事ができるようになる
自分に自信のない内向的な人たちを助ける

+

価値観

好きな人とだけ関わる
自分のやりたいことで収入を得る

↓

手段

OL

「…あ。これだと、私の目的は達成できませんね。それに、私の価値観にも合っていないです」

つまり私は、目的地や価値観には沿っていない人生を歩んでいるということだ。

「そうですね。ナツさんのような目的地と価値観を持っている場合は、例えばですけど、個人事業主の心理カウンセラーなどが、適切な手段の一つですね」

目的地

自宅で仕事ができるようになる
自分に自信のない内向的な人たちを助ける

+

価値観

好きな人とだけ関わる
自分のやりたいことで収入を得る

↓

手段

心理カウンセラー

「ええ。今でしたらZoomなどのインターネットを使ってカウンセリングを提供できますし、お客さんの集客もインターネットでおこなえます。自宅で仕事をしながら、自分に自信のない内向的な人たちを助けられます。『好きな人とだけ関わりたい』『自分のやり

たいことで収入を得たい』という価値観にも合っています」

「目的地や価値観を明確にして、ゴールへ到達するための手段を選ぶというわけですね」

私は、先生の言いたいことを、ようやく理解した。

「その通りです。そして手段には、内向型の強みを取り入れるのがおすすめてですよ」

「内向型の強みですか？」

「はい。強みとは得意なことはもちろん、好きなこともおすすめてですね。例えば、僕は『Webマーケティングで世の中を豊かにする』『内向型を活かし

て活動できる人を増やす』という目的を達成させるために、『Webマーケティング専門家』『内向型人間研究家』として活動しています。文章で人に伝えることが得意なので、手段としてブログや書籍など執筆活動を中心にこなっています。絵を描くのも大好きなので、僕のコンテンツにはイラストを多く掲載しています」

「なるほど。ユウキさんと全く同じ目的を持つ人がいたとしても、喋りが得意な人は、Youtubeなどの動画媒体を中心に活動すれば良いですし、人と直接やりとりすることが好きであれば、対面のコンサルティングやカウンセリ

ングなどを販売すれば良い、というわけですね」

確かに、自分の強みを手段に取り入れた方が、人生を生きやすくなりそうだ。

「その通りです。外部からの刺激に敏感で、繊細な傾向のある内向型は、日常生活を送るだけでもかなりの労力を費やします。さらに、努力の方向性まで間違えると、余計に生きづらさを抱えてしまいます。だからこそ、自分が目指す方向性を明確にすることが大事だと思います」

「これまで、考えたこともなかったです」

私はこれまで、目的地も価値観も手段も、考えたこともなかった。内向的な自分を外向的に変えれば、それで生きづらさから解放されると思っていたのだ。しかし、大事なのは自分を受け入れること。その上で、自分の目指す目的地、大切にしている価値観、自分の強みを活かした手段を明確にして実行する。この工程が大事だったのだ。全てを完璧に満たすのは難しいかもしれないが、人生の指針にはなるだろう。

「それではナツさん、これから目的地・価値観・手段の明確化について詳しくお話しします。今回はワークも用

意しているので、一緒に実践していきましょう」

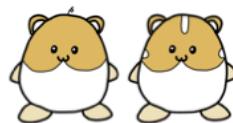
「はい。よろしくお願いします！」

ついに、先生との最後の講義が始まった。

いよいよ
最終講義だよ



ワークもやろうね



目的地の明確化

目的地とは、「こんなことを達成したい！」「こんなことをやって生きていきたい！」など、あなたが目指すゴールのようなものです。具体例をあげると次の通り。

- 世界中を旅して回りたい
- 自宅で仕事ができるようになりたい
- 個性を活かして活動する人を増やしたい
- 面白いゲームを世の中に提供したい

多くの方は、目的を持たずに人生を送っていると思います。何となく朝起きて、何となく仕事に行き、何となく

飲みに出かける。もちろん、それが悪いわけではありません。

しかし、僕は目的のない人生は、目的のないRPGをプレイしているようなものだと思っています。

例えば、王道なRPGは、世界を平和にするという目的を持って、魔王を討伐する旅をします。何の目的も持たないで、武器を買い、仲間を集め、レベルを上げる旅は、果たして面白いでしょうか？世界平和や魔王討伐という明確な目的があった方が、旅に面白みが出ると思います。

人生においても、何かしらの目的地を設定した方が、より楽しい人生を送りやすいと考えています。

僕も生活のためだけに、会社員を続けていた時は、毎日が辛かったです。しかし、「無理に人と関わらずにマイペースに生きる」という目的地を設定し、個人事業主のWebマーケターとして独立したあとは、人生に張りができました。目的地に向かって、人生を攻略するような感覚を味わえるからです。

目的地を明確化する上で、大切なことが3点ほどあります。

1. 二種類の目的地を考える

2. 目指す方向性を一つに絞る

3. 現時点で達成したいことを考える

1. 二種類の目的地を考える

目的地は、大きく分けると2つの種類があります。「自分に与える目的」と「他者に与える目的」です。

自分に与える目的とは、自分の利益を追求した目的のことです。わかりやすい例をあげると、「大金持ちになりたい!」「大きな家に住みたい!」など。

他者に与える目的とは、他者の利益を追求した目的のことです。例えば

「内向型を活かして活動できる人を増やしたい！」 「Webマーケティングで世の中を豊かにしたい！」など。

自分に与える目的	他者に与える目的
自分の利益を追求	他者の利益を追求

自分に与える目的と他者に与える目的、どちらか一方でも良いのですが、できれば両方を考えてみるのがおすすめです。その方が、自分にも社会の人たちにも良い影響を与えやすいからです。

極端な例ですが、「大金持ちになる！」という利己的な思いがあまりにも強すぎる場合、「オレオレ詐欺」な

ど他者を不幸にする行動をとってしまう
うかもしれません。



「内向型を活かして活動できる人を増やす！」という利他的な想いがあまりにも強すぎる場合、「お客さん全員に無料のカウンセリングを提供する」など、自己犠牲の精神で仕事に取り組んでしまうかもしれません。

重要なのは、誰を犠牲にするわけでもなく、あなたや社会の人たち、全員が幸せになれる行動をとることです。極論、目的地はなんでも良いのですが、自分に与える目的と他者に与える目的、両方を考えた方が、良い結果に繋がりがやすいと考えています。

僕は「内向型を活かして活動できる人を増やす」という他者に与える目的はもちろんですが、「妻とマイペースな日々を過ごす」という自分に与える目的も持っています。

目的地

内向型を活かして活動できる人を増やす
妻とマイペースな日々を過ごす



手段

内向型人間研究家
Webマーケティング専門家



結果

自分も他者も豊かになれる

他者に与える目的と自分に与える目的、2つの目的を達成させるために、書籍を書いたり、講座を作ったり、資産運用をしたり、全員に利益が出るような手段を追求しています。

あなたやあなたの大切な人、お客さんや社会全体など、全員に良い影響を与えられるように、自分に与える目的と他者に与える目的、できれば二種類の目的を考えてみましょう。

2. 目指す方向性を一つに絞る

目的地は複数あっても構わないのですが、目指す方向性が全く異なる場合、絞り込むのがおすすめです。

例えば、「自宅で仕事ができるようになりたい」「正しいダイエットの方法を広めたい」「筋トレを楽しめる人を増やしたい」という3つの目的を

持っている場合、目指す方向性は同じです。

フリーランスのパーソナルトレーナーとして、ブログやYoutubeで集客をしたり、Zoomでのオンライントレーニングを販売すれば、自宅で仕事をしながら、正しいダイエットの方法を広めたり、筋トレを楽しめる人を増やせます。

しかし、「自宅で仕事ができるようになりたい」「筋トレを楽しめる人を増やしたい」「ボイストレーニングの方法を広めたい」という3つの目的を持っている場合は、目指す方向性が違います。

フリーランスのパーソナルトレーナーとボイストレーナーという、全く異なる手段を実行する必要があるので、どうしても効率が悪くなります。言うなれば、野球選手とサッカー選手の両方を同時に目指しているようなものです。

目的地や夢をたくさん持つことは、素晴らしいことだと思います。しかし、同時進行はどうしても効率が悪くなってしまいます。全く異なる目的地が複数ある場合は、優先順位を考えて、目指す方向性を一つに絞るのがおすすめです。

3. 現時点で達成したいことを考える

目的地はあまり難しく考えすぎず、現時点で達成したいことでOKです。目的地に到達したら、新たな目的地を設定すれば良いからです。

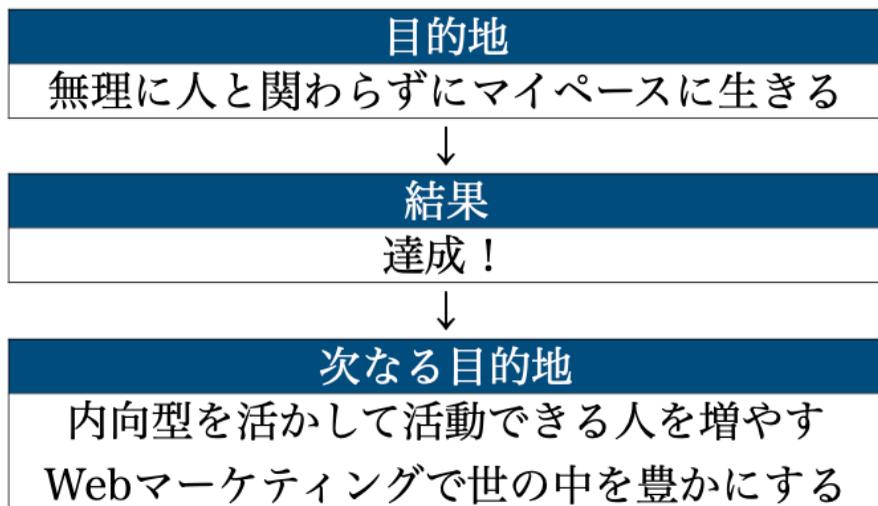
例えば、僕は独立当初は「無理に人と関わらずにマイペースに生きる」という、ものすごく漠然とした目的地を設定しました。当時は今のような心理学の知識がなかったので、とりあえず自分に与える目的を考えました。その目的を達成するためにWebマーケターとして独立をして、お客さんに様々な商品やサービスを提供してきました。

独立して5年ほどで、ある程度自由な人生を選択できるようになりました。経済的にも時間的にもかなり余裕ができて、人間関係にも恵まれたからです。「無理に人と関わらずにマイペースに生きる」という目的地に、無事に到達したのです。

その後は「昔の自分のように内向型という気質に悩んでいる人たちに知識や経験を伝えたい！」と考えて、「内向型を活かして活動できる人を増やす！」「Webマーケティングで世の中を豊かにする！」という目的地を改めて設定しました。

現在は内向型人間研究家/Webマーケティング専門家として、内向的な人

が生きやすくなるための、Webマーケティング戦略などをお伝えしています。



目的地は自由に設定して構いません。達成したら、新たな目的地を設定すればOKです。あまり難しく考えすぎずに、まずは現時点で達成したい目的地を考えてみましょう。

ワーク 1. 目的地を考える

「あなたはどんな人生を送りたいのか？」

「他者にどんなことを与えたいのか？」

あなたの目的地を考えてみましょう。

価値観の明確化

価値観とは、簡単に言えば「何に対して価値を感じるのか？」「何を大切に生きているのか？」という意味です。具体例をあげると次の通り。

- お金の価値観
望むことを実現できるだけのお金を持つ。
- 対人の価値観
心から好きだと思える人とだけ付き合う。
- 仕事の価値観
時間の切り売りをしないで働く。

価値観とは、人生の指針のようなものです。生きづらさを抱えてしまう内

向型は、自分の価値観を曲げて、他者の価値観に合わせている場合があります。

例えば、「自分や家族との時間を大切にする」という価値観を持っているのに、「できるだけ大勢の人たちと仲良くする」という他者の価値観に合わせて、友人や同僚との飲み会や旅行へ積極的に参加するなど。これでは、生きるのが辛くなって当然だと思います。

僕の場合、愛する妻がいてくれて、自宅でのびのびと執筆や創作活動や筋トレができれば、それで十分幸せを感じられます。友だちは一人もいませんし、仕事で関わる人もごく少数です。

時計はアップルウォッチですし、外出は電車移動なので車も持っていません。洋服はユニクロばかり着ています。住んでいる家も、ごく一般的なマンションです。会社を経営したり、資産運用をするようになってからは、経済的には潤いましたが、一般的な30代と比べてもお金はほとんど使わないと思います。

僕のような人間が、無理に大勢の仕事仲間をつくったり、高級時計や高級車を買ったり、タワーマンションに住んだり、ザ・成功者のように振る舞っても、おそらく生きるのが辛くなります。僕の価値観には全く合っていないからです。実際、独立したばかりの頃

は、積極的に人と関わり、起業家の集まりにも顔を出していました。その時期は毎日ストレスを抱えており、生きづらかったです。

自分の価値観や強みを理解して、無理に人と関わらなくなっただけからは、ものすごく生きやすくなりました。ストレスが大幅に減ったおかげで仕事にも集中できるようになり、事業が急激に成長しました。

自分の軸に沿った人生を送るためにも、あなたが何に対して価値を感じているのかを明確にしましょう。

価値観には、「お金」「時間」「健康」など、様々な項目があります。価

値観の項目はいくつあっても構わないので、思いつく限り書き出してみましよう。思いつかない場合は、とりあえず、次の8つの項目の価値観を考えてみると良いです。

お金

家族

健康

学び

時間

対人

仕事

趣味

僕の場合、お金に関しては「家族が不自由なく生活できるだけのお金を持つ」「学びたい物事や挑戦したい物事に躊躇なく投資ができるお金を持つ」という価値観を持っており、仕事に関しては「自分のやりたいことをする」「組織に属さずに事業をする」という価値観を持っています。

そんな価値観を持っているからこそ、自分で会社を経営して、資産を運用するという生き方を選びました。会社員という手段は、僕の価値観には合っていないからです。価値観が明確になると、あなたの人生の方向性が明確になります。

ただし、価値観は途中で変わることがあります。例えば、僕は昔「たくさん仲間や友人に囲まれたい！」という価値観を持っていました。というよりも、そういう人生の方が幸せだろうという思い込みを持っていました。しかし、今は心から好きだと思える人を大切にしたいという価値観に変化しま

した。自分の時間や家族との時間を優先したいからです。

現在の価値観はどうなっているのか？価値観に沿った人生を送れているか？を確認する意味でも、価値観は定期的に見直しをすると良いです。

また、「目的達成のためには価値観を一時的に曲げる必要もある」ということも覚えておいてください。

例えば、「自己肯定感の低い人たちを助ける」という目的地を設定して、「週3日だけ仕事をする」という価値観を持っており、個人事業主の心理カウンセラーという手段を選んだとしましょう。

目的地

自己肯定感の低い人たちを助ける

+

価値観

週3日だけ仕事をする

↓

手段

個人事業主の心理カウンセラー

これから事業をスタートする場合、集客や販売の導線など、ゼロから仕組みを作り込まなければなりません。週3日だけ仕事では、目的の達成や生活の基盤を整えるのに、かなりの時間が必要です。

その場合、週3日だけ仕事をするという価値観は一時的に曲げて、週5～6日で仕事をした方が、目的の達成は

早くなります。集客から販売までの仕組みが完成して、安定した生活の基盤が整ったあとで、仕事のペースを減らしていけばOKです。

僕も独立したばかりの頃は売り上げが低く、収入が不安定でした。「家族との時間を大切にする」という価値観を持っていますが、その価値観を曲げて仕事を優先しなければならない時期もありました。その結果、経済的にも時間的にもかなりの余裕ができて、今では家族との時間を優先できています。

目的達成のためには、価値観を一時的に曲げる必要もあることを、理解しておきましょう。

ワーク 2. 価値観を考える

「何に対して価値を感じるのか？」

「何を大切に生きているのか？」

あなたの価値観を考えてみましょう！

手段の明確化

手段とは、目的を達成させるためにおこなうことです。具体例をあげると次の通り。

- 自宅で仕事ができるようになるという目的を達成するために、個人事業主の心理カウンセラーとして活動する。
- 正しい筋トレの方法を広めるという目的を達成するために、筋トレのパーソナルトレーナーとして活動する。
- 大金持ちになるという目的を達成するために、株のトレーダーとして活動する。

人はそれぞれ、目指す目的地も、軸となる価値観も、長所も短所も違います。そのため、どんな手段を実践するかは、あなたの目的地・価値観・強みなどによって大きく変わってきます。

例えば、「ITで世の中を変えたい」という目的地を設定して、「大勢の仲間たちと一緒に目的を成し遂げたい」という価値観を持ち、「人を引っ張るリーダーとして素質がある」という強みを持っている場合は、「大きなIT会社を経営する」という手段を選択すれば良いです。

その一方で、「自分に自信のない内向的な人たちを助けたい」という目的地を設定して、「一人の時間や家族と

の時間を大切にしたい」という価値観を持ち、「個人でマイペースに仕事することで力を発揮する」という強みを持っている場合は、「個人事業主の心理カウンセラー」という手段を選択すれば良いです。

手段を選択する上で理解しておくことは、あらゆる物事にはメリット・デメリットの両面が存在するという点です。

例えば、僕のような一人社長は圧倒的に自由度が高いです。自宅でのんびり仕事ができるので、人間関係に悩むこともありません。起きる時間も寝る時間も自由で、好きな時に休めます。事業が軌道に乗れば、経済的にも時間

的にもかなりの余裕ができます。しかし、責任は大きいです。会社員のように、出勤すれば給料が発生するわけではありません。集客から販売までの仕組みを、自分で作る必要があります。

その一方で、会社員は毎月安定的に決まったお給料がもらえます。毎朝出勤して仕事をこなせば、生活に困ることはほぼありません。しかし、自由度は圧倒的に低いです。週に5日、満員電車に乗って出社をします。苦手な上司や同僚もいるでしょうし、接待や懇親会などに参加することもあるでしょう。場合によっては残業や休日出勤もあるかもしれません。命という貴重な

時間を、会社に捧げることになります。

このように、あらゆる物事は表裏一体です。良い部分も悪い部分も受け入れる。その上で、あなたの目的地や価値観に沿っていたり、強みを活かせるような手段や生き方を選ぶことで、より幸福度の高い人生が送りやすくなると思います。

人生の選択とは、他の誰でもない、あなた自身がおこないます。

僕は会社を辞める際に、上司から「独立なんてそんなに上手くないから辞めた方がいい」「できれば会社に残って欲しい」と、個室で2時間近

く説得を受けました。しかし、会社員という選択肢を捨てて、経営者という手段を選びました。

独立後、先輩から「もっと積極的に人と関わった方が良い」「人脈を広げた方が良い」と、事業を成長させるためのアドバイスを受けました。しかし、人脈を広げるという選択肢を捨てて、好きな人とだけ関わるという生き方を選びました。

自分の目的地・価値観・強みなどを考えると、「経営者」という手段や「好きな人とだけ関わる」という生き方が、自分に合っていると感じたからです。その結果、生きづらさからは解

消されて、気楽な人生を送れるようになりました。

大事なことなので、もう一度言います。人生の選択とは、他の誰でもない、あなた自身がおこないます。人に何を言われたのかは重要ではありません。自分がどうしたいのかが重要なのです。

あらゆる選択肢の中から、自分で道を選び、自分のペースで歩む。それが、自分らしく生きるという意味だと思います。

ぜひ、主体性を持って、あなたらしさを最大限に活かせる手段や生き方を、選択してみてください。

ワーク 3. 手段を考える

「どんな目的地や価値観を持っているか？」

「好きなことや得意なことは何か？」

目的地や価値観に沿っており、あなたの強みを最大限に活かせるような手段や生き方を考えてみましょう！

発信のススメ

人によって目的地・価値観・手段は違います。しかし、中には「とりあえず生きづらさから解放されたい！そのために最適な手段を教えて欲しい！」と考える人もいるでしょう。人は選択肢が多ければ多いほど、迷いやすいです。

内向型の気質が強い場合や、生きづらさから解消されたい場合は、Webでの発信（Webマーケティング）に取り組むのをおすすめしています。自宅で事業がおこなえるので、僕は「おうち起業」とも呼んでいます。詳しく解説していきますね。

Webマーケティングとは、ブログやメルマガなどWeb上で情報を発信して、お客さんを集めたり、商品を販売することです。下記が一例です。

- ハンドメイドが好きであれば、ハンドメイドに関する情報を発信する。ハンドメイド講師として、自分の作品を販売したり、ハンドメイドのワークショップを販売する。
- 美容の知識が豊富であれば、美容に関する情報を発信する。美容の専門家として、美容グッズを紹介したり、美容講座を販売する。

2020年から、小学校でプログラミング教育が必修科目になりました。

僕はこれからの時代は、Webマーケティング教育も必修科目として必要だと思っています。

今やインターネットは、誰もが使っているツールです。コロナウイルスが大流行してからは、多くの会社員や経営者が打撃を受けました。そんな中で、Zoomウェビナーやオンライン広告やメールマガジンなど、Webマーケティングを上手く活用していた企業は、売り上げを大きく伸ばしています。

そんな中でも、内向的な人たちにWebマーケティングを特におすすめる理由があります。それが、次の3点です。

1. 内向型の適正に合いやすいから
2. 人生の選択肢が広がるから
3. 心に余裕ができるから

1. 内向型の適正に合いやすいから

強みや弱点は一人ひとり違いますが、Webマーケティングは内向型の適正に合いやすいです。文章を書いて情報を発信したり、集客数や販売数などの数字を分析したり、いわゆる、内向的な仕事が大半を占めます。

例えば、筋トレが好きであれば、筋トレに関して徹底的に調べて、それをブログの記事で発信します。すると、

ブログにお客さんが集まってきます。文章で人に伝えることが得意であれば、書籍を書いて販売しても良いです。喋りで人に伝えることが得意であれば、動画講座を作って販売しても良いです。

僕は心理学が好きで、文章で伝えることが得意です。そのため、内向型について徹底的に調べて、書籍という形でお客さんに商品を届けています。小説を書いたり、イラストを描くのも大好きなので、小説やイラストも書籍の中に含めています。

好きなことを徹底的に追求し、得意な方法で商品を届けられる。研究家の

ように、一つのことを突き詰める傾向が強い内向型におすすめの方法です。

そして何より、自宅で一人で仕事を進められるので、無理に人と関わる必要はありません。満員電車や会社のオフィスなど、外部からの強烈な刺激を受けることも少ないです。

会社に通勤することもなく、苦手な上司や同僚と関わることもなく、愛する妻と過ごしながら、自宅でマイペースに仕事ができる。僕にとってはこの環境が、最高のパフォーマンスを発揮できます。

内向的な仕事を得意とする強みを活かしながら、外部からの刺激に過敏と

いう弱点をカバーできるのでおすすめです。

2. 人生の選択肢が広がるから

Webマーケティングは、人生の選択肢が圧倒的に広がります。

例えば、学生を卒業した場合、会社員・公務員・フリーターという職業を選ぶ人が多いでしょう。仕事の内容にもよりますが、多くの場合は次のような制約が課せられます。

- 時間を切り売りしなければならない
- 苦手な人とも関わらなくてはならない

- 組織に所属しなくてはならない
- 職場へ出勤しなくてはならない

貴重な時間を切り売りしてお金を稼ぎ、苦手な人とも我慢して関わり、組織に所属して、毎日会社へ出勤する必要があります。

仮に個人事業主や経営者になったとしても、Webを使わずに個人で活動する場合は、自社の商品を広めるために、時間を切り売りして営業する必要があります。

こういった制約は、外部からの刺激に過敏だったり、不安を感じやすい内向型とは、非常に相性が悪いです。

その一方で、Webマーケティングスキルを身につけた場合、多くの制約から解放されます。

- 時間を切り売りしなくても良い
仕組みを作れば集客や販売までの工程を自動化できる。営業や接客が好きであれば、自分でおこなってもOK。
- 好きな人とだけ関われば良い
関わる人を自分で選択できる。仕事関係者もお客さんも、相性の合う人とだけ関わればOK。
- 組織に所属しないでも良い
組織に所属しなくても収入を得られる。チームでの仕事が好きであれ

ば、相性の合うビジネス仲間と仕事をしてもOK。

- 職場へ出勤しないでも良い
自宅の一室で仕事が完結する。出勤したほうがやる気になるのであれば、オフィスを契約してもOK。

お金・時間・人間関係・職場の自由度が、圧倒的に高くなります。つまり、人生の選択肢が大きく広がるということです。

特にこれからの時代は、AIが急激に発達していきます。それに伴い、Webで発信をしたり事業をするハードルは、どんどん下がっていくでしょう。

例えば、僕が独立したばかりの頃は、メルマガの内容や商品のキャッチコピーなどは、自分で1から考える必要がありました。ところが最近では、「こんな内容のメルマガを書いて」「こんな商品を販売するからキャッチコピーを考えて」とAIにお願いをすると、AIがメルマガの文章を書いたり、商品のキャッチコピーを考えてくれるようになりました。

もちろん、それを丸々コピーするわけにはいきませんが、その内容を参考にしながら、自分なりのメルマガやキャッチコピーが作れます。常に側に、優秀なコンサルタントや秘書がついているようなものですね。僕が独立

したばかりの頃からは、とても想像がつかないような時代になりました。

洗濯機が洗濯物を自動で洗ってくれるように、自分でやらなくて良い作業はAIが担当してくれます。僕たちは自分の考え方や価値観や体験談を発信したり、事業のコンセプトを考えたり、自分がやるべき仕事に集中できるようになるでしょう。

これからの時代は、Webでの発信や個人で事業をするのが、今まで以上に当たり前前の世の中になってくると思います。

3. 心に余裕ができるから

人生の選択肢が広がるという点にも関係していますが、スキルを身につけることで、心に大きな余裕ができます。

結婚前の話ですが、妻は人間関係のストレスでパニック障害と軽度のうつ病を患い、会社を休業したことがあります。僕は既にWebマーケターとして独立をしていたので、妻にブログの運営方法を教えていました。自分の思考や気持ちを表現できるブログが、妻の心の支えになっていたそうです。

月に30万円ほどの売り上げが上がるようになってからは、「これだけ収

入が得られるようになれば、いつでも会社を辞められる。そんなに思い悩む必要はないな」と、心に余裕ができたと言っています。

現在は専業主婦となり僕を支えてくれていますが、休業中に身につけたWebマーケティングスキルは大きな自信となったようです。

僕自身も「これから一生涯、会社勤めをしないで生きていける！」という大きな自信や心の余裕が持てました。

会社に勤めないでも、無理に人と関わらないでも、自宅で収入を得られる。そのスキルが、心の余裕へと繋がります。

最初にお伝えしたように、目的地・価値観・強みなどによって、手段や生き方は変わります。ただ、落ち着いた場所での仕事を得意として、外部からの刺激に敏感な内向型には、Webでの集客や販売は最適な方法だと思います。

例えば、ブログの運営であれば、人と無理に関わることもなく、自宅で自分のペースで取り組めます。必要な料金も月に2,000円以下なので、挑戦しやすいです。

- 自宅で仕事をできるようにして、生きづらさを解消したい！

- 無理に人と関わらないで、自分のペースで仕事をしたい！
- 人生の選択肢を広げて、心に余裕を持ちたい！

こんな場合は、Webでの発信に取り組んでみてください。内向型という強みを活かして、人生の選択肢が広がり、心にも余裕ができるのでおすすめです。

Webマーケティングの基礎知識や実践方法は、僕が運営している公式ブログ「[内向型人間ユウキのブログ運営ラボ \(https://freedom-mylife.com/\)](https://freedom-mylife.com/)」で詳しく解説しています。

記事は全て無料で読めます。興味がある場合は、本書と合わせてご覧いただけると嬉しいです。

終章

「ユウキさん。どうもありがとうございます
이었습니다。おかげで、私のこれからの
方向性が明確になりました」

先生の講義が終わって、私は晴れや
かな気持ちになっていた。これで講義
が終わりだと思うと、少し寂しい…。

「最後になりますが、目的地に向かっ
て進む上で、ナツさんに覚えておいて
ほしい重要なことが2点あります」

「重要なことですか？」

「ええ。目的達成の秘訣のようなもの
ですね。まず1つ目が投資をすること
です」

「投資…？投資って、えっと…株とか不動産とかそういうことですか？」

いきなり投資なんて言われても、私は投資知識がない。日経平均株価の意味さえも、正直よくわかっていないぐらいだ。

「もちろん、株や不動産も投資の一種ですが、僕が言う投資は意味が少し違います。『目的地に到達するために必要な物事にお金や時間を使いましょう』ということです」

「目的地に到達するために必要な物事にお金や時間を使う…？」

「ええ。例えば、僕は『Webマーケティングで世の中を豊かにする』『内

向型を活かして活動できる人を増やす』という目的を達成させるために、Webマーケティング関連の書籍や講座、心理カウンセラーのスクールなどにお金を使いました。そして、自分の時間を使って勉強をしたり、実践をしています。そのおかげもあり、Webマーケティングや心理学の知識やスキルが身について、目的地まで順調に進めています」

「なるほど。確かにそれも一種の投資と言えますね」

投資と聞くと株や不動産を想像するが、目的達成のためにお金や時間を使うことも立派な投資と言えるだろう。

「ナツさんのようにフリーランスの心理カウンセラーを目指すのであれば、書籍や通信講座で勉強をして心理カウンセラーの知識を増やしたり、広告にお金を使ってお客さんを集めたり、という感じですかね」

「えーと…ユウキさん。勿体無いからお金を使わないという選択肢はありますか？」

できるだけお金を使わないで結果を出したいと思うのは、至極当然のことだろう。

「有りか無しかで言えば、有りです。ただし、その場合は大量の時間を使う

ことになるので、効率は悪くなりますね」

「どういうことでしょうか？」

「例えば、ナツさんのようにフリーランスの心理カウンセラーとして生きていくとしましょう。当然ながら、知識を身につけたり、集客をしたり、確定申告をしたり、目的達成に必要な作業はたくさんあります。スクールで学べばすぐに知識が身につきますし、広告費にお金を払えば効率的に集客ができますし、税理士さんにお金を払えば作業を専門家に任せられます。つまり、自分の時間を浮かせることができます」

「なるほど。つまり、自分が辿り着きたい目的地までタクシーに乗って効率的に進むか、歩いてゆっくり進むかの違いのようなものですね」

効率を求めるならば、必要な物事にお金を使ったほうが良いということなのだろう。

「その通りです。どちらも正解ではあるのですが、効率を考える場合は必要な物事にお金を使ったほうが良いです。そして、自分にしかできないことや、自分のやりたいことに、時間を使うのがおすすですね」

「自分にしかできないことや、自分がやりたいことですか？」

私は思わず聞き返した。

「ええ。例えば、僕は効率的にお客さんを集めるために広告費にお金を使いますし、自分の時間を浮かせるために税理士さんと顧問契約をしています。浮いた時間で、知識を身につけるための勉強をしたり、ブログや書籍を書いたり、商品を作ったりしています。ブログや書籍に登場するイラストはお金を払えば専門家に描いてもらえますが、僕自身がやりたいことなので、敢えて自分の時間を使って作業をしています」

「なるほど。よくわかりました！」

何にお金と時間を使うのか？目的を達成させるためには、その見極めが大事なのだろう。

「そして2つ目が行動すること。これも一種の、時間への投資とも言えますね」

「えーと、ユウキさん。まあなんというか、私、行動するの…苦手なんですよね…。ズバリ聞きますけど、行動しないで結果を出す方法はありませんか？」

先生とはだいぶ打ち解けたので、私は自分の羞恥心を捨てて思い切って聞いた。

「ありませんね」

「ですよね」

先生はキツパリと答えた。

「結果とは、行動をした先にあるものです。例えば、ナツさんがお金持ちになりたいとしましょう。その手段として、株式投資を選んだとします。株の勉強をして、知識を身につけました。それだけで、お金持ちになれると思いますか？」

「…いえ、思いません」

私は弱々しく笑った。

「それと同じです。理想とする結果を出すには、本人が行動するしかありません」

「おっしゃる通りですね」

ぐうの音も出ないとは、まさにこのことだろう。

「ナツさん、人生とは失敗しても経験値の入るRPGだと思ってください」

「RPGですか？」

私は首を傾げた。

「RPGは、敵を倒すと経験値が手に入り、レベルが上がります。ところが、敵に負けると経験値は手に入りません」

「そうですね。強敵を倒してレベルを上げていくことが、RPGの楽しさですからね」

「でも、人生は失敗しても経験値が積まれていきます。例えば、僕は独立して1～2年で会社を立ち上げる予定だったんですよ。売り上げも簡単に伸びるだろうと思っていましたし。まあ、当然そんなに上手くはいかなかったんですけど」

先生は苦笑いをした。

「すごく気持ちがわかります。人間って、自分の能力を過信しちゃうんですよね」

私もまさしくそうだ。自分の能力を過信して、失敗する。そして、落ち込むのだ。

「それどころか、失敗ばかりでした。集客数がいきなり10分の1以下になったり、2ヶ月以上かけて作った商品が一人にしか売れなかったり…。結果、会社を立ち上げるまでに5年もかかりました。当初の予定を大幅に超えました」

「ユウキさんにも、そんな時期があったんですね」

私たちは、結果を出している人の現在の姿しか見ていない。しかし、過去に多くの失敗をしたからこそ、現在があるのだろう。

「結局、その時の失敗は何一つ無駄になっていないんですよ。失敗をたく

さんしたこと、失敗を避ける方法がわかりました。何よりスキルが身についたのは大きいですね。つまり、人生は失敗しても経験値が積まれていくんです。だから、失敗しても悲観することはありません。経験値を積んで成長している証なので、むしろそれは喜ぶべきことなんです」

確かにその通りだ。成功の反対は失敗ではなく、行動しないことなのだ。…と、昔に読んだ本に書いてあったような気がするな。人生は失敗をしても経験値を得られ、レベルがどんどん上がる。レベルが上がれば次の挑戦が楽になり、結果が出やすくなる。しかし、行動しなければ何も得られない

のだ。失敗すると命に関わるとか、極端にリスクの高い挑戦はともかく、リカバリーが効くのであれば、失敗する覚悟で挑戦すれば良いじゃないか。失敗しても学びだと思って、また次に挑戦すれば良いだけの話なのだ。失敗を恐れる必要もなければ、失敗をして落ち込む必要もないのだ。

「ユウキさんの言いたいことは、よくわかりました。スライムに負けるのが怖いから、最初の町から一步も出ないで街の中で安全に暮らす。そんなRPG、面白くないですもんね」

「まさしくその通りです。もちろん、思うようにいかないことや、トラブルなどもあると思います。そういうトラ

ブルも全てひっくるめて、目的地までの道のりを楽しむ。目的を達成することはもちろんですが、目的を達成する工程を楽しむほうが、有意義な人生だと思います」

「なるほど。結局、楽しんだもの勝ちというわけですね」

目的地までの道のりを楽しむ…か。本音を言えば、できるだけ失敗しないで目的地まで辿り着きたい。でも、その工程を楽しむことも大事なのかもかもしれない。

「ナツさんは、ウサギとカメの童話をご存知ですか？」

「ウサギとカメ？はい。ウサギとカメが競争をして、足の早いウサギが途中で昼寝をしてしまい、足の遅いカメが先にゴールするという話ですよね？」

有名な童話だ。私も子どもの頃に、何度も聞いたことがある。

「ウサギとカメから学べる教訓、ご存知ですか？」

「ええ。有名な教訓ですよね。自分の能力を過信しないこと。コツコツ地道に努力すれば、能力の低い人でも成功できる。こういう意味ですよね？」

私は少し考えながら、話をした。

「それも一つの解釈です。しかし、少し見方を変えると、別の意味にも捉え

られるんです。足の早いウサギは足の遅いカメを見下し、優越感を味わう為に競争をした。しかし、カメはウサギのことは眼中になく、目の前に広がる景色を楽しみながら、自分のペースでひたすらゴールを目指した。こうも解釈できますよね？」

「なるほど…考えたことなかったです。つまり、人生は競争ではない。自分の目的に向かって、自分のペースで進め。そして、その道中を楽しめ。ということでしょうか？」

確かに、少し見方を変えると別の解釈ができそうだ。

「そうです。だからナツさんも、あなたの決めた目的地に向かって、焦らず、自分のペースで進んでください。そして、道のりを楽しんでください」

「私、自分の決めた目的地に向かって、一歩進めそうな気がします！」

「それは良かったです」

先生は私に笑いかけた。

「ユウキさん、今日はどうもありがとうございました！」

こうして、私と先生の1日が幕を閉じた。

私は駅への道を歩きながら、ぼんやりと考えていた。今日1日、先生の講義を聞いて思ったことがある。自分の気質について悩めるのは、ある意味では幸せなことなのかもしれない。

例えば、貧しい国で、満足に食事をとることすらできない人たちは、自分の気質に悩むことなんてないだろう。毎日を生きるだけで、精一杯なのだから。

日本に住んでいる以上、人はどんな人生も選択できる。日常生活で命を落とす危険性もなければ、食糧に困ることだってない。仕事も選べるし、結婚相手も選べる。自分の思い描いた未来を、実現できる可能性を秘めているの

だ。そうだ。私たちは本来、自由なのだ。当たり前すぎて、そんなことにも気づかなかつたな…。

考え事をしながら歩いていると、目の前に綺麗な花畑が広がっていた。

「あれ…ぼーっと歩いていたから、駅までの道、間違えちゃったかな」

私は急いで道を引き返そうとした。…が、目の前に広がっている花畑に目を奪われた。綺麗な花を眺めながら、私は先生の言葉を思い出していた。失敗などのトラブルを含めて、目的地までの道のりを楽しむことが大事…か。確かに、人生は競争ではない。別に焦る必要はないんだ。自分の

決めた目的地に、自分のペースで進めば良いんだ。

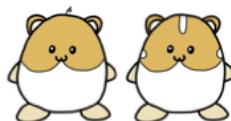
「もう少しだけ、この風景を楽しんでみようかな」

私は微笑んだ。

あとがきもあるよ



ふむふむ



あとがき

最後まで読んでいただき、どうもありがとうございます。あなたの悩みを解決したり、生きやすい人生を送るためのきっかけになっていれば、嬉しく思います。

本書は、内向的な自分を受け入れられず、漠然と生きづらさを抱えながら人生を送っていた、過去の自分を救う気持ちで書きました。人間、過去に戻ることはできません。今を生きることしかできないのです。だからせめて、過去の僕と同じ悩みを抱えた人たちの助けになればと思い、本を書くことに決めました。

僕が一番伝えたいことは、自分自身を受け入れて生きる大切さです。内向的な性格をしていても、人と関わるのが苦手でも、周りとは違くても、良いんです。無理に外向的な人間になろうと努力をしたり、外向的な人間のように振る舞おうとする必要はありません。

まずは、自分自身を受け入れることから、全てが始まります。その上で、あなたの強みを活かせるような生き方を目指してみてください。

僕は小学校の半分近くを、自宅で引きこもって過ごしました。中学でも高校でも部活動はせず、高校は留年をして4年間も通っています。大学卒業後

に就職した会社も1年で退職していますし、独立後も信用できる仲間が一人もいなかったような人間です。

それでも今は、自分の気質に合った仕事をしながら、愛する妻と一緒にマイペースに人生を歩めています。本当に少数ですが、信用できる仕事仲間もできました。他者の生き方や価値観も、肯定できるようになりました。

本書を通じて「人と違うけど、こんな生き方だって良いじゃないか！」と、自分らしく生きて、他者に優しくできる人が増えてほしいと思います。

僕のように、個人で活動している人間の力はそう強くはありません。しか

し、本を読んで、一人、また一人と、
自分も他者も肯定できる人が増えれ
ば、少しずつ大きな力になっていくと
思います。

最後になりますが、あなたの人生が
豊かになることを、心よりお祈りして
います。改めまして、本書を読んでも
いただき、どうもありがとうございました。

あなたの活動に幸あれ！感謝を込め
て^^

A stylized, handwritten signature in black ink, consisting of several fluid, overlapping strokes that form a unique, cursive-like mark.

参考文献

【書籍】

『内向型人間が無理せず幸せになる唯一の方法』

著：スーザン・ケイン、訳：古草秀子、講談社新書、2020年

『内向型人間のための人生戦略』

著：シルビア・レーケン、訳：岡本明子、CCCメディアハウス、2014年

『内向型を強みにする』

著：マーティ・O・レイニー、訳：務台夏子、Pan Rolling、2013年

【サイト】

『Springer Link』

URL : [https://link.springer.com/
article/10.1007/s10902-018-0037-5](https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-018-0037-5)

著者紹介

著者：ユウキ

株式会社GREEN代表取締役。

2014年にWebマーケターとして独立。

Webメディアの運営、Webコンテンツの制作と販売、Web集客のサポートなどを中心に活動する。2018年に株式会社GREENを設立した後に、心理セラピストの資格を取得。現在は、内向的な人たちが豊かな人生を送るための研究や発信などもおこなっている。



内向型人間のゆるく生きる戦略

2023年6月 初版

著書 ユウキ

発行所 株式会社GREEN

URL <https://freedom-mylife.com/>

無断転載・複製を禁ず

またねー

