下園壮太夏の集中講座2026
3日目：大人の心の鍛え方

下園壮太ホームページ

http://www.yayoinokokoro.net/

本資料の無断転載・複製・転用を禁じます。

大人の心の強さ

自分と環境のバランス
自分で自分を励ませる
他者を頼れる

正解は状況により変わる

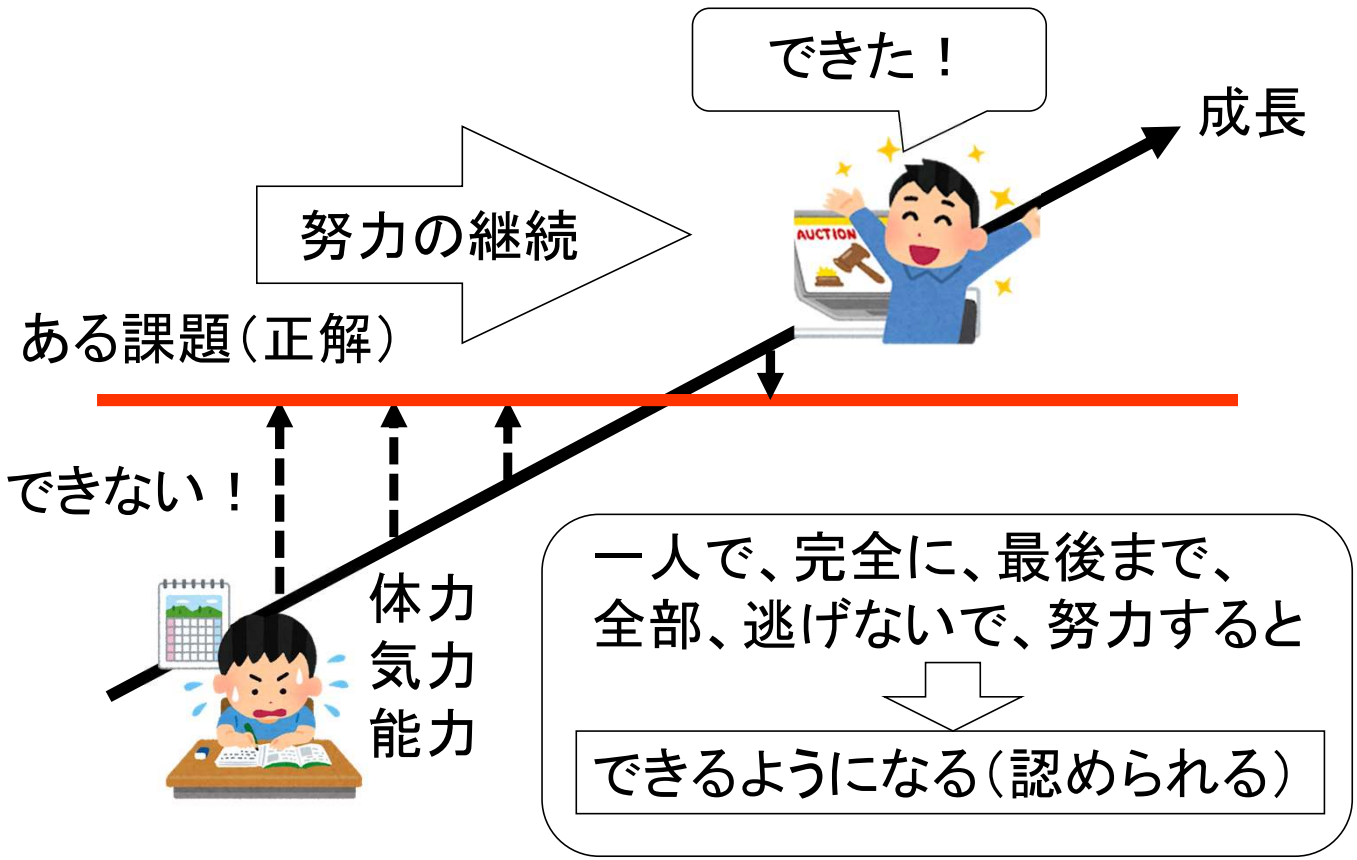
子供の心の強さ

一人で、完全に、全部、最後まで、逃げないで、努力する

自分の外に正解がある
それを教えてもらう

本資料の無断転載・複製・転用を禁じます。

「子供の心」の強さ



本資料の無断転載・複製・転用を禁じます。

子どもの心の強さの特性

正しいことをするべき。以下を「正しいこと」と認識（無意識目標に）

- 外に正解（自分の考え、欲求の軽視・卑下、自責の念の元、他者・世間の目の重視）
- 努力し続ける姿勢の推奨
  - ✓ 頑張れば夢はかなう（右肩上がりの前提）。正解を学ぶことで成長。
  - ✓ あきらめることへの罪悪感
  - ✓ 我慢力依存（自分の欲求や都合を軽視、自己否定）
  - ✓ 体調不良や心理的な悩みは精神力で乗り越えられるという前提、乗り越えられないのは、精神力の鍛え方が甘いという発想
  - ✓ 学ぶ・考えることへの過重な尊重（学べばすぐに変われる、しっかり考えれば、正解にたどり着く。体験で成長するの発想は低下）
- 評価は厳しく（「自分に厳しく」、完璧に、全部、最後まで、逃げずに、みんなとうまくやる…という高すぎる理想から評価）
- 自分より集団重視（仲間は助け合う、集団のための犠牲は美）
- 自他の同一化（自分の心で、相手を想像しろという教え）

本資料の無断転載・複製・転用を禁じます。

子供の心が修正されない…

江戸時代であれば、環境が元々厳しい社会であるので、綺麗事で済まなくなる、嘘だってつく。人を搾取しないと生きていけない。

子どもの心は、大人になるに従って、徐々に修正されていった。

ところが、現代社会では文明が発達しすぎて、子供の心である程度行けてしまう。だから修正できずに。大人になって、自分の内面、メンタルで苦しむ（次のスライド）。

本資料の無断転載・複製・転用を禁じます。

子供の心が強すぎると自信が育ちにくい

- 外に正解を求める。情報を求め、自助努力正しい歩き方を求める
- 苦ゼロを目指し、頑張り続ける（疲労）腰痛を無くすため歩く
- あきらめる練習が足りてない
- 助けも求めない　うつになりやすい
- うまくいかないと自信低下と被害者意識 そんな自分を責める
- これらへのこだわりを緩めると、ストレス（苦痛の総量は減る）、あるがまま。宗教の悟り等。頑張って　あきらめる←大人の心

今は、いろんな正しさ（評価）があり、個性を出していい、好みや意見、都合を主張していい、あきらめてもいい、離婚、退職してもいい、助けを求めるべき様々な支援がある時代。一方、自信がないと対人交流が難しくなる。

本資料の無断転載・複製・転用を禁じます。

大人の心の強さ

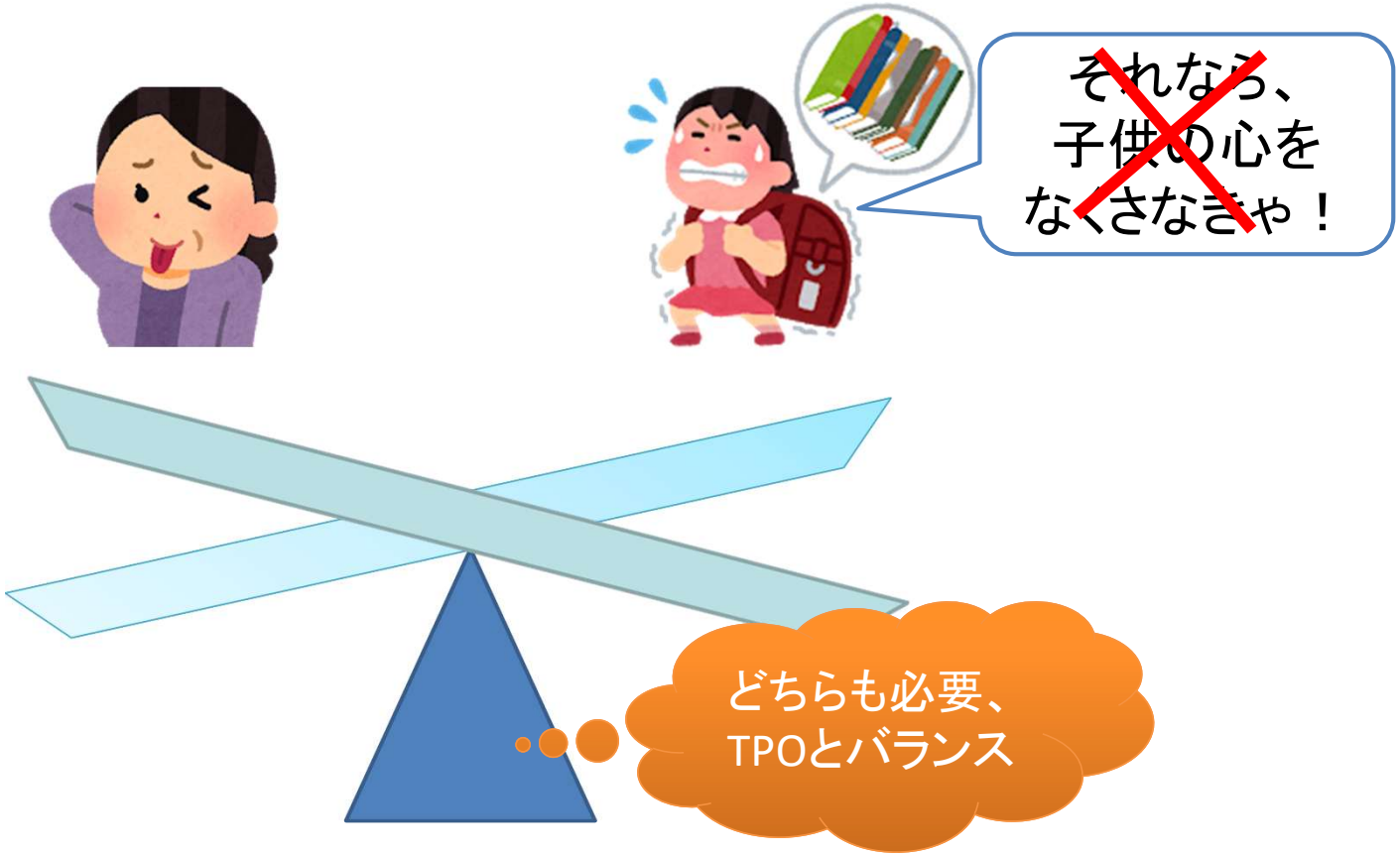
- AI時代では、より大人の心が重要に
  - そもそも時代の中で、子供の心の強さの限界が大きくなっている
  - 特に人間関係のストレスへの対処は、AI時代でもより重要に
  - 単なる知識ではなく、現実に際し、適正な反応、適正な判断ができること

そのためには

- 適正に反応できる理論（哲学・物語）
- 価値観の整理
  - 無意識目標を適正期待値に
  - 感情PCにより納得レベルまで
- それを体現できるスキル（コツ）の習得

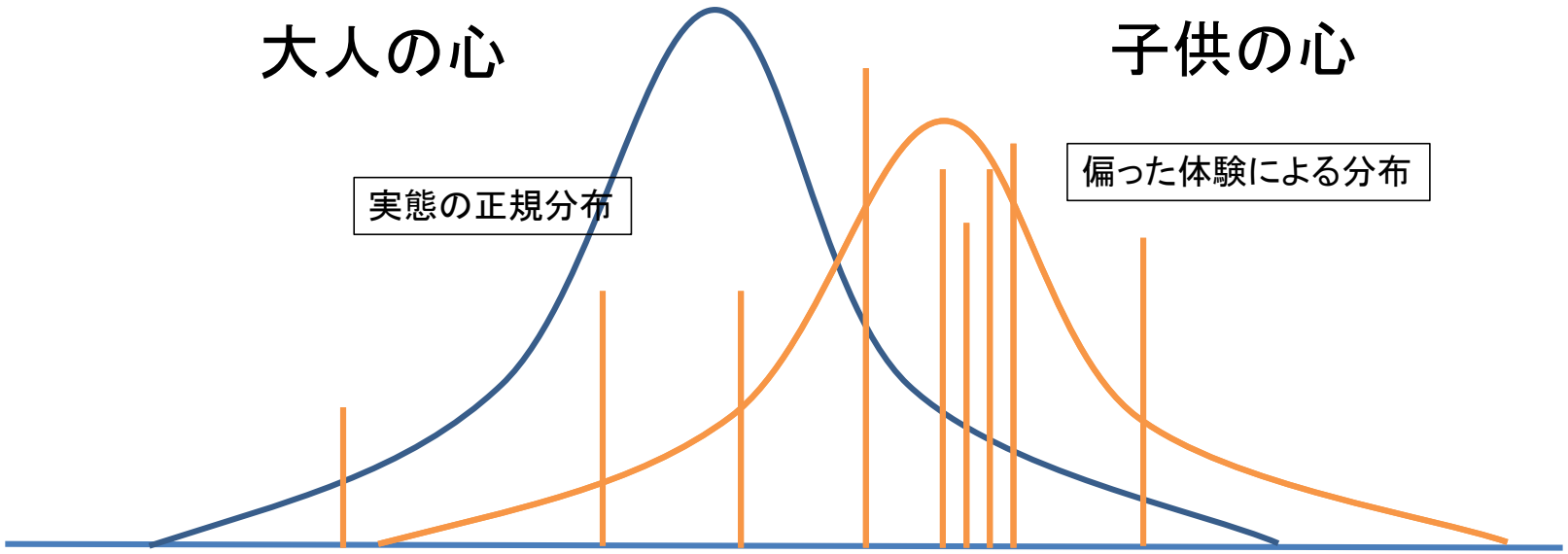
本資料の無断転載・複製・転用を禁じます。

大人の心の強さ、子供の心の強さ



本資料の無断転載・複製・転用を禁じます。

人に関するデータ不足を修正していこう



うつなんて甘えでしょ、という識者

本資料の無断転載・複製・転用を禁じます。

人の心の15の特徴（1）

- 人は一貫しないもの
  - 心には、さまざまな感情が同時にわきあがる。善意も、悪意も、当たり前に同居する。感情は時と場合によってころころ変わる。嘘もつく。裏切ることだってある。特にエネルギー、感情、自信、記憶、個人のストレス対処の癖の影響を受ける
- 感情や欲求はなくせない
  - 感情や欲求は、人間の基本的な機能として備わっている。複数の感情や欲求が対立する（葛藤）のが通常。一時的に抑える（我慢する）ことはできても、ゼロにはできない。なかったことにしたり、ケアをしないでいると、ずっとくすぶり続ける（対処の癖）。
- 人はエネルギーを使いたくない（怠けたい）もの
  - エネルギーは、人にとって生命を支える貴重なもの。だから、生死に関わらない、と判断された作業は飽きるようにできていて、続かない。何かをやるからには、「意味」や「意義」が必要。意味を見いだせず、理不尽と感じる我慢には、限界がある。

本資料の無断転載・複製・転用を禁じます。

人の心の15の特徴（2）

- 人は成長したいが、なかなか変わらない、成長しない
  - 成長したいというのは基本的欲求。でも言われたからといって、反省したり納得したからといって、人はすぐには変われないし、成長もできない。大人になったら人は「立派」になるのかというと、そうでもない。というの変わりたくないのも基本欲求だから
- でも、人は変われるし、変わりたい
  - 人は、新奇なものを求める。すぐに退屈になり、新しいものを欲しがる。なかなか変化しない時でも、「理屈」よりも「体験」をきっかけにして変わりやすい。体験を繰り返したり、長く経験したり、イメージの力で変わることもある。

本資料の無断転載・複製・転用を禁じます。

人の心の15の特徴（3）

- 人間関係のトラブルは当たり前に起こる
  - 人にとって他者は、自分を攻撃する可能性がある存在。だから、人を恐れる気持ちは誰もが持っている。人と人が出会えばトラブルが発生する。かといって、孤独では生きていけない。
- 人はそれぞれ、正義もそれぞれ
  - 人にはそれぞれ感情を刺激される「ツボ」や「急所」がある。そのツボは人によって違い、自分と同じでもない。特に、何を正義と感じるかは、普遍的なものではなく、人それぞれである。
- 自分を基準に他者の内面を決めつけがち（特に日本人）
  - 相手が自分と違うう感じ方をするという前提が鍛えられていない。その視点で見るので、つい被害者的視点が多くなりがち。多様性を心の底では認めていない。頭のいい人ほど人間を知らない
- 人は他人をコントロールしたがる
  - 人は人を恐れる。その一方で、人は人がいないと生きていけない。自分の安全とエネルギーの消耗を避けるために、他者を従わせたい。他者を従わせたいために、わがままになったり、人より優位な立場に立ちたくなる。

本資料の無断転載・複製・転用を禁じます。

人の心の15の特徴（4）

- 人の言動、反応にはそれなりの理由がある
  - それぞれの人の感ケア5、特に経験したことや記憶がベースとなって、現在の発言やリアクションがある。ただ本人もそのことを自覚していないこともある。本人は「物語」として理解
- 人は物語を見つけ、安心したい
  - 人は、現状を理解し、不安を小さくするために、いろんな解釈をしようとする。その解釈、すなわち物語は、必ずしも客観的でなくても、万人が納得しなくても、その人にとっての安心や意欲につながるものとなる。物語を持てるかどうかで、安心（自信）が決まる。

本資料の無断転載・複製・転用を禁じます。

人の心の15の特徴（5）

- 子どもの心の強さを求めがち（特に日本人）
  - 一人でやる、全部やる、最後までやる、あきらめない系の思い込みが強い。途中で投げ出したり援助を求めることを嫌がる。我慢強いが、自分の感性や欲求を押し殺すので、「正解」は自分の中ではなく外（部外や権威や海外）にあると感じている。頑張ること、あきらめないこと、勝ことで自信を補強
- 論理的・客観的でありたい（特に日本人）
  - 感情的なことが恥ずかしいと感じやすい。論理的なこと、客観的なことを重視し、感覚的なこと、スピリチャルなことを軽視しやすい。その結果、数字に騙されやすい。
- 人は自分を責めやすく、自信をもちにくい（特に日本人）
  - 人は、自分には悪いところがたくさんあり、それを他人に隠している、と感じやすい。他者を攻撃するのが怖く、主張もしたくない。目立ちたくない。目立つと出る杭は打たれ、攻撃されそうに感じるから。
- 人は過去の記憶と将来の不安にとらわれやすい（特に日本人）
  - 不安に備える過程で安心したい。不安が強くなると、優先順位が狂う。不安は集団の影響を受ける

本資料の無断転載・複製・転用を禁じます。

子供の心の通信簿⇒大人の心の通信簿

子供の心	大人の心
完全にやる	完全性と時間的要求とのバランスが取れますか？ まず動いてみて、情報を取るという発想や柔軟性とその勇気がありますか？ 人間や人間社会は完全ではなく、なかなか目標を達成できないことがあることを許せますか（自分も他人も）。
全部やる	物事のポイントを見極め、集中的に努力を傾注できますか。不必要な部分を切り捨てる勇気を持てますか（優先順位をつけられますか）
全力でやる	ただ一生懸命やればいいのではなく、力を抜いた方がうまくいく場合があることを知っていますか？ 部分の成果だけでなく、全体の成果を意識して、行動をコントロールしたり、ペース配分したりできますか
無駄なことはしない（早く、うまく、効率よくやる）	人間や人間社会は完全ではないため、無駄なことが生じても、イライラせず、モチベーションを維持できますか？
成長する（しかも早く）	それ以上成長しない部分があることを受け入れ、上手に運用する、あるいは次の対策を練るという発想をもてていますか？ 人が成長するには、時間がかかることを知っていますか。辛抱強く自分や他人をモチベートできますか？

本資料の無断転載・複製・転用を禁じます。

子供の心の通信簿⇒大人の心の通信簿

子供の心	大人の心
一人でやる	必要に応じて、上手に周囲の人の力を借りられますか 他人と協力することによって、より大きい仕事ができることを知っていますか
最後までやる	状況に応じて、進路変更できますか？下山する勇気を持てますか？少しの挫折や中断で、意欲を完全に失わず、継続的に目的追求をすることができますか？
逃げない	自分の実力と課題の困難さを客観的に分析し、上手に将来のトラブルを避けることができますか。助けを求めるタイミングの見極めができますか？

本資料の無断転載・複製・転用を禁じます。

子供の心の通信簿⇒大人の心の通信簿

子供の心	大人の心
権威に従う	権威が必ずしも正しくないことを知っていますか？ 権威が必ずしも、守ってくれないことを知っていますか？
正しいことをする	正しさは、状況により変化することを知っていますか？ 正しいことが、必ずしも役に立つことではないことを知っていますか？
我慢する	我慢することが、逆に全体のパフォーマンスを低下させる場合があることを知っていますか？それに気付き、我慢しない勇気を持てていますか？
感情を押し殺す	自分の感性や感情を大切にし、体調の変化に気がつくことができますか？
弱音や不平を言わない	必要に応じて、自分の弱いところを認め、それを上手に他者に伝えることができますか？
将来の問題を考えすぎない	意識的・無意識的に、問題を無視する癖がある場合、それに気付き、問題を直視して受け入れる勇気を持てていますか？
自分を追い込む（スケジュールを埋める）	休む、何もしないことにも意味があることを知っていますか。2つのバランスが取れていますか？TPOに応じて使い分けられますか？
はっきりしなければならない	2社択一の単純思考ではなく、妥協や修正によって、しぶとく目的を追求できますか？

本資料の無断転載・複製・転用を禁じます。

完全にやる

- 完全にやると、失敗が少ない⇒安全だ（特に危険な環境では）
- 完全にしておくと、忘れてもいい。⇒楽だ

- 完全性と時間的要求とのバランスが取れますか？
- まず動いてみて、情報を取るという発想や柔軟性とその勇気がありますか？
- 人間や人間社会は完全ではなく、なかなか目標を達成できないことがあることを許せますか（自分も他人も）。

- 完全性だけでは、要求に応じられないことも。英語の通訳の事件
- 完全性を追求しようとすると、急激に費用対効果が悪くなる
- 人間や人間社会は完全ではなく、なかなか目標を達成できないことがあることを許せますか（自分も他人も）。
- 完全性を求めると、どうしても動きが少なくなる。動かないと情報は得られないというジレンマに陥る。まず動いてみて、情報を取る、威力偵察の発想

本資料の無断転載・複製・転用を禁じます。

全部やる

・ 大人になるとまだいろんな可能性があるので、偏った大人にならないように

・ 物事のポイントを見極め、集中的に努力を傾注できますか。
・ 不必要な部分を切り捨てる勇気を持てますか（優先順位をつけられますか）

・ 全部やることは、戦闘力の分散。集中の原則。パレトの法則。
・ 優先順位とは、捨てること。捨てられれないのは、不安が強く、勇気がないから

本資料の無断転載・複製・転用を禁じます。

無駄なことはしたくない
（早く、うまく、効率よくやる）

- 大人になるということは、仕事がてきぱきこなせること。大人の社会は、効率、資本主義、競争社会。それに勝ち残れるように教育される。
- 焦りとの関連。うまく早くは効率性。早く終わったものが獲物を取れるという原始的競争原理。タイムを競う仕事の競争は非常に多い。資本主義社会ではタイムイズマネー
- 人間や人間社会は完全ではないため、無駄なことが生じても、イライラせず、モチベーションを維持できますか？
- 疲れを認めないと、結局長期効率が悪くなる。
- 焦りとの付き合い。遅れたくないスイッチを切る。
- いつども、どんなときでもてきぱき、を捨てる。「何かを作り出す」より、「楽しく時間を過ごすこと」を重視してみる。
- グループ作業の場合、できる人ほど、余計なことをさせられている被害者意識が起きやすい。他者に合わせなければならないイライラも。

本資料の無断転載・複製・転用を禁じます。

人は自分と同じだという誤解

- 自分が我慢していることは我慢するはず
- 自分が苦しくないと思うことは、相手も苦しくないはず
- これぐらいのことは、私の経験上つらくないはず…
- これぐらいの配慮は当然（私も当然の配慮を受けるべき）

これらが「誤解」であることを知らないと、他人に無駄に厳しくなってしまうし、社会から虐げられているという被害者意識を持ちやすい

本資料の無断転載・複製・転用を禁じます。

通常の成長（子供からおとなへ）過程

成長プロセス

大人の心　相手の立場を基準に想像　相手理論

自分を律せる自分理論

子供の心　相手を自分を基準に想像

体験情報の蓄積

第2段階以上　相手のことを考える余裕　汎用性のある記憶（学習）

論理PC主体だと借り物理論

危機が緩む情報が入る→分析・学習可能に

第3段階　危機に対し反射的に反応　恐怖などと合体した強力な記憶（学習）

本資料の無断転載・複製・転用を禁じます。

通常の成長（子供からおとなへ）過程

成長プロセス

人はそれぞれだよ

大人の心　相手の立場を基準に想像

相手理論

自分を律せる自分理論

相手の気持ちになれよ

子供の心　相手を自分を基準に想像

体験情報の蓄積

相手はそう言っていないよ

第2段階以上　相手のことを考える余裕

汎用性のある記憶（学習）

論理PC主体だと借り物理論

危機が緩む情報が入る→分析・学習可能に

第3段階　危機に対し反射的に反応

恐怖などと合体した強力な記憶（学習）

冷静になれよ

本資料の無断転載・複製・転用を禁じます。

昔は…、ほかの人もやっている はどちらも万能ではない

- 昔は…
  - 今は、ほかの人がやっていない、その中で一人だけ苦しい思いをするのは耐えられない（絶対苦が低くても）
- 他の人もやっている
  - ストレスは個人環境や状況の差が大きい。うつになれば、同じことでも3倍の苦しさに

本資料の無断転載・複製・転用を禁じます。

理屈はわかったけど…やれる気がしない

本資料の無断転載・複製・転用を禁じます。

理性コンピュータと感情コンピュータ

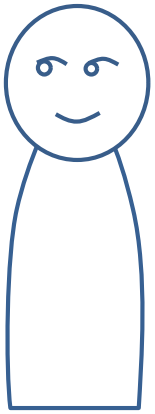
理性PC

通常は
支配

感情PC

重要度と
思考方向を
最終的に握る

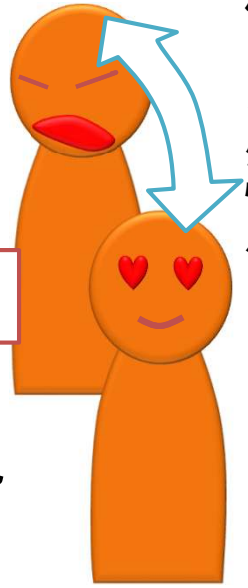
社会



総合的利益

生(エネルギー危機)と性

それぞれの感情
ごとに極端な意見



様々な感情パターン

使用言語

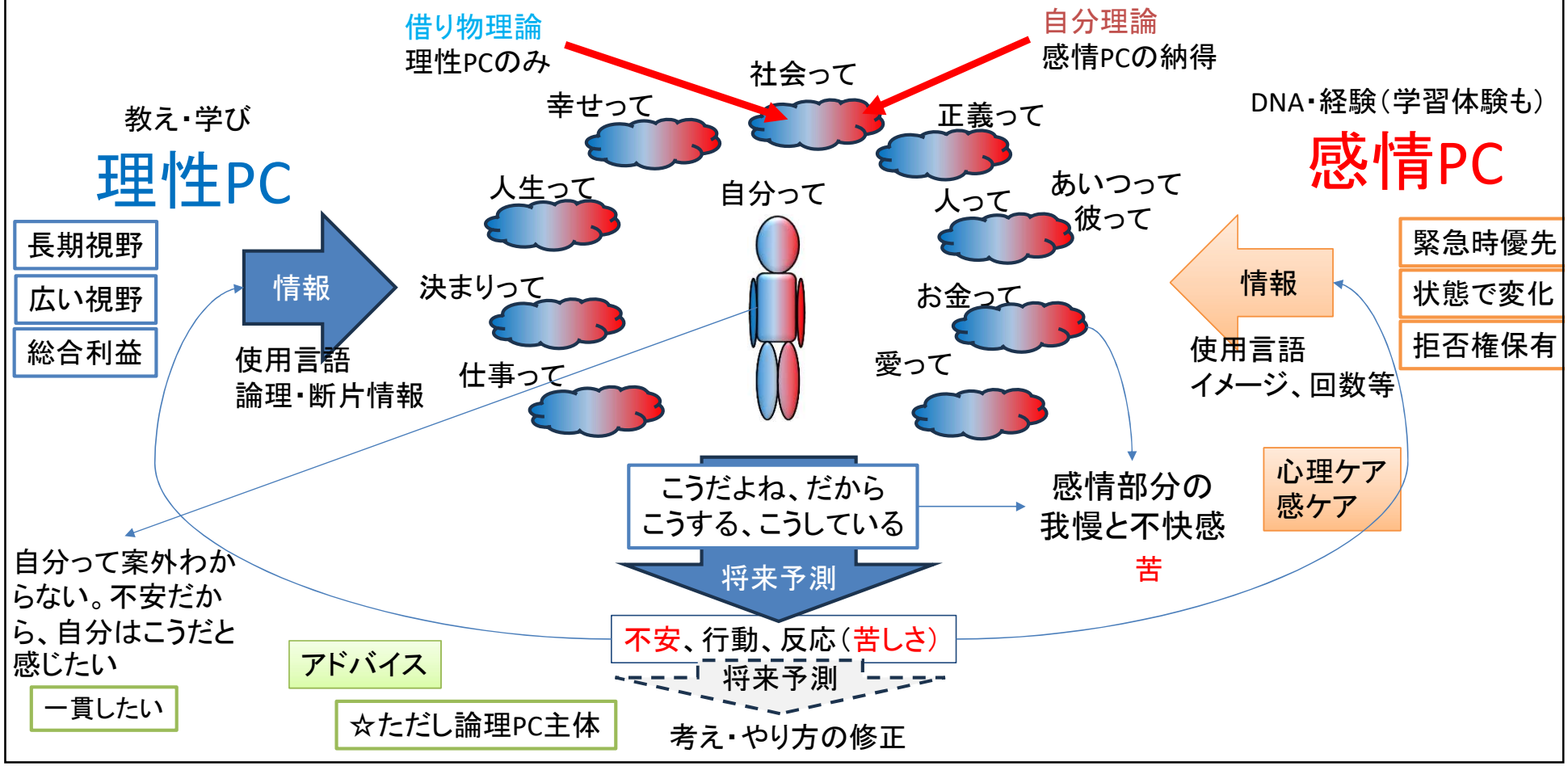
論理、シミュレーション

使用言語

経験、時間、環境、イメージ、雰囲気、体

本資料の無断転載・複製・転用を禁じます。

人は2つのPCで価値観を作り、先を読み、快苦で行動



本資料の無断転載・複製・転用を禁じます。

納得感への進み方

- 知識を学んだだけで、アハ体験的なものもある（目からうろこ）
  - 惨事後の反応の一般化教育
  - セールスのコツ（商品説明でなく、相手のニーズをしること）
- 体験しないと納得感が得られないものもある
  - これまでの経験で、成功してきたものへの否定は難しい（子供の心の強さ）
  - 具体的なアドバイスをしないと助けた感じがしない感
  - 何度も指導された「感情を聞きなさい」系カウンセリングのアドバイス

本資料の無断転載・複製・転用を禁じます。

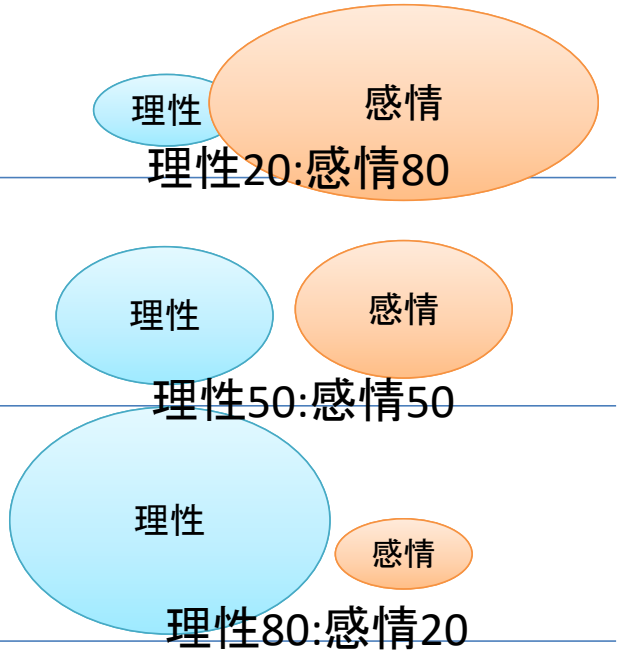
価値観を大人の心にアップデートするには

- ニーズも重要だが、自分が余裕のある状態であること（前提）
- 理屈だけの整理だけでは弱い（理解と納得の差）
- 「体験」することが重要（感情PCの使用言語を使う）
  - 百聞は一見に如かず
  - 試食の効果、宇宙飛行士、大病、災害で人生観が変わる
  - 習うより慣れよ、案ずるより産むがやすし（感覚が変わってくる）
  - AIのハルシネーション例（「2対1の原則」）
  - 40回、400回の原則（下園）
  - MCカウンセリングも惨事後Mも、現場の効果にふれれば納得
- やってみて、その汎用性（TPO）、程度を理解（納得）する。

本資料の無断転載・複製・転用を禁じます。

感情・疲労で心の固さが変わることを知る

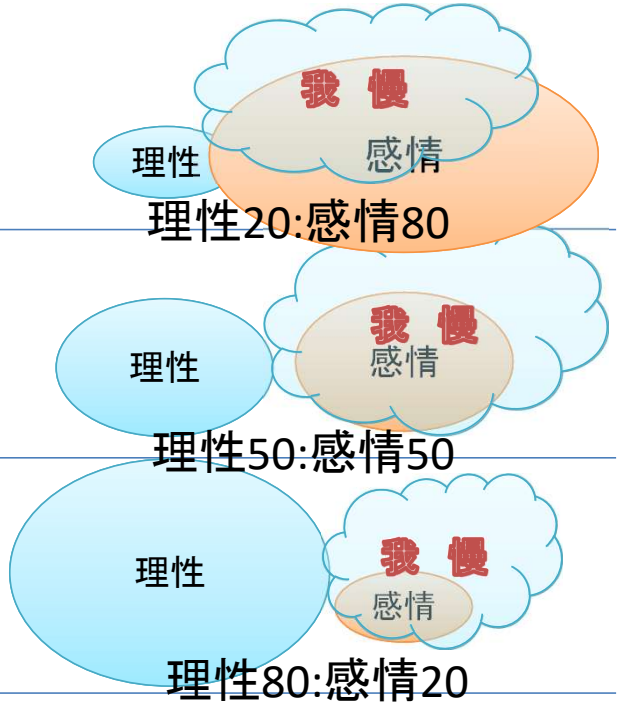
3段階	**3倍モード**	**変化できない** 理性でコントロールできない 我慢が効かない 行動、我慢のエネルギーも枯渇
2段階	**2倍モード**	**変化が難しくなる** まだ、一見、理性でコントロール 理性の結論に向かってかなり我慢が必要 行動、我慢のエネルギーも限界に（じきに切れる）
1段階	**1倍モード**	**変化できる** 理性でコントロール 理性の結論に向かって我慢 行動、我慢のエネルギーもある



本資料の無断転載・複製・転用を禁じます。

感情・疲労で心の固さが変わることを知る

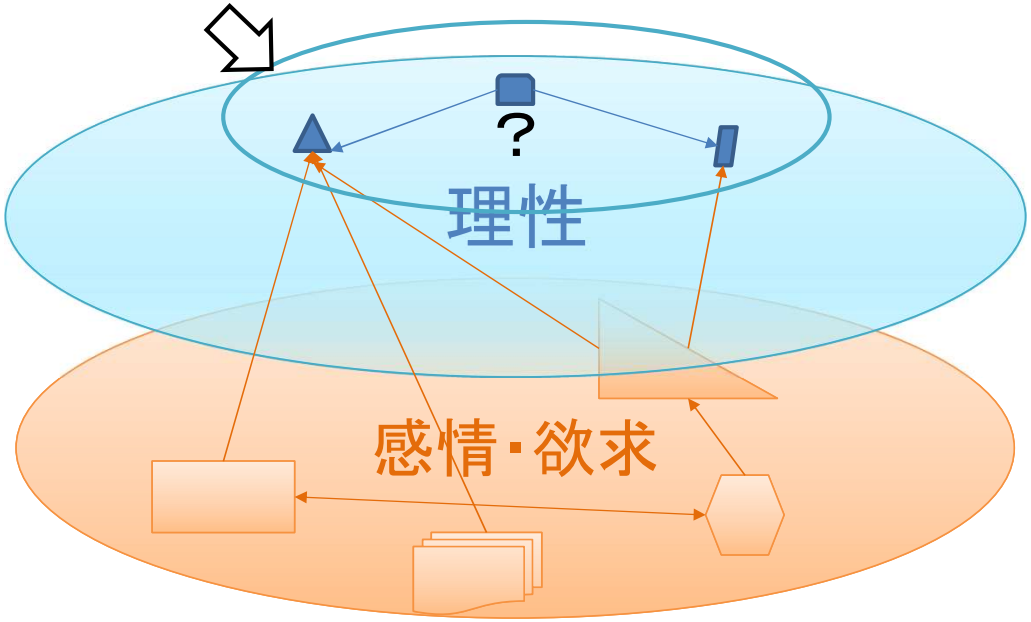
3段階	**3倍モード**	**変化できない** 理性でコントロールできない 我慢が効かない 行動、我慢のエネルギーも枯渇
2段階	**2倍モード**	**変化が難しくなる** まだ、一見、理性でコントロール 理性の結論に向かってかなり我慢が必要 行動、我慢のエネルギーも限界に（じきに切れる）
1段階	**1倍モード**	**変化できる** 理性でコントロール 理性の結論に向かって我慢 行動、我慢のエネルギーもある



本資料の無断転載・複製・転用を禁じます。

論理的な人ほどアハ体験に弱い

論理的学習は、この部分を鍛えてきた。感情や記憶の影響を受けずに客観的に考える練習。集団でも、社会でもここが主導権を持つ



ある出来事を体験すると、その「真実らしさ」に驚く。自分が知っていた世界と違うものがあると勘違いするほど　https://vt.tiktok.com/ZS4eWxpAb/

本資料の無断転載・複製・転用を禁じます。

価値観を修正するための具体的チャレンジ

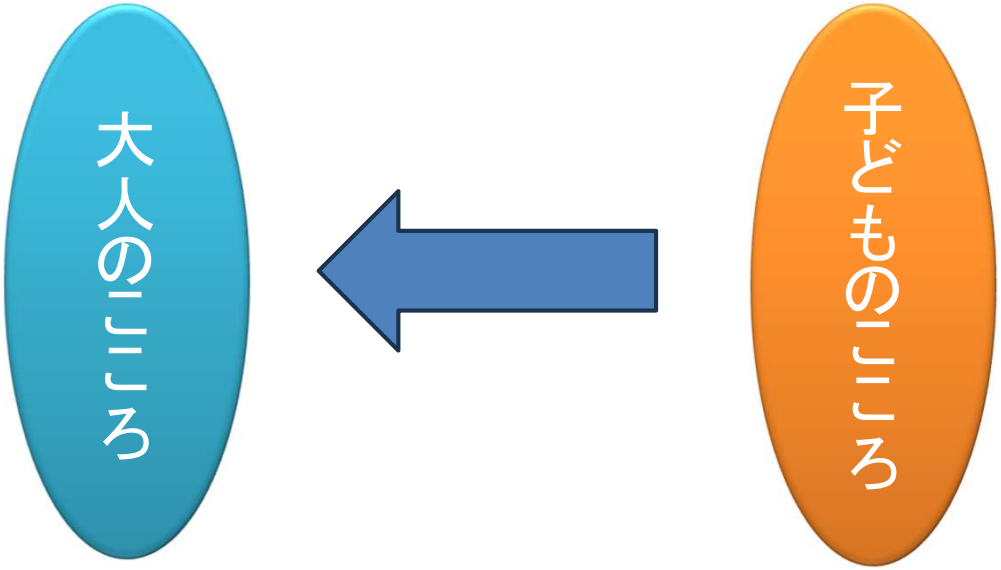
- 色んな事象に関心を（正しさを疑ってみる）
- 様々な体験を積極的に（海外、異文化、異業種…）
- ニュース、映画、小説などの仮想体験
  - 違う価値観の人の身になって、その意味を肯定的に考えてみる
- 他の人との意見交流、AIや若い世代と（感情PCを動かす）
- 回数が大切

まず、とにかく行動することから始めよう

感ケアも、こころのSOSも、MC3も、学んだときは感心しても、それを実行してみる人はとても少ない。成長するのは、現場で恐る恐る試す人。

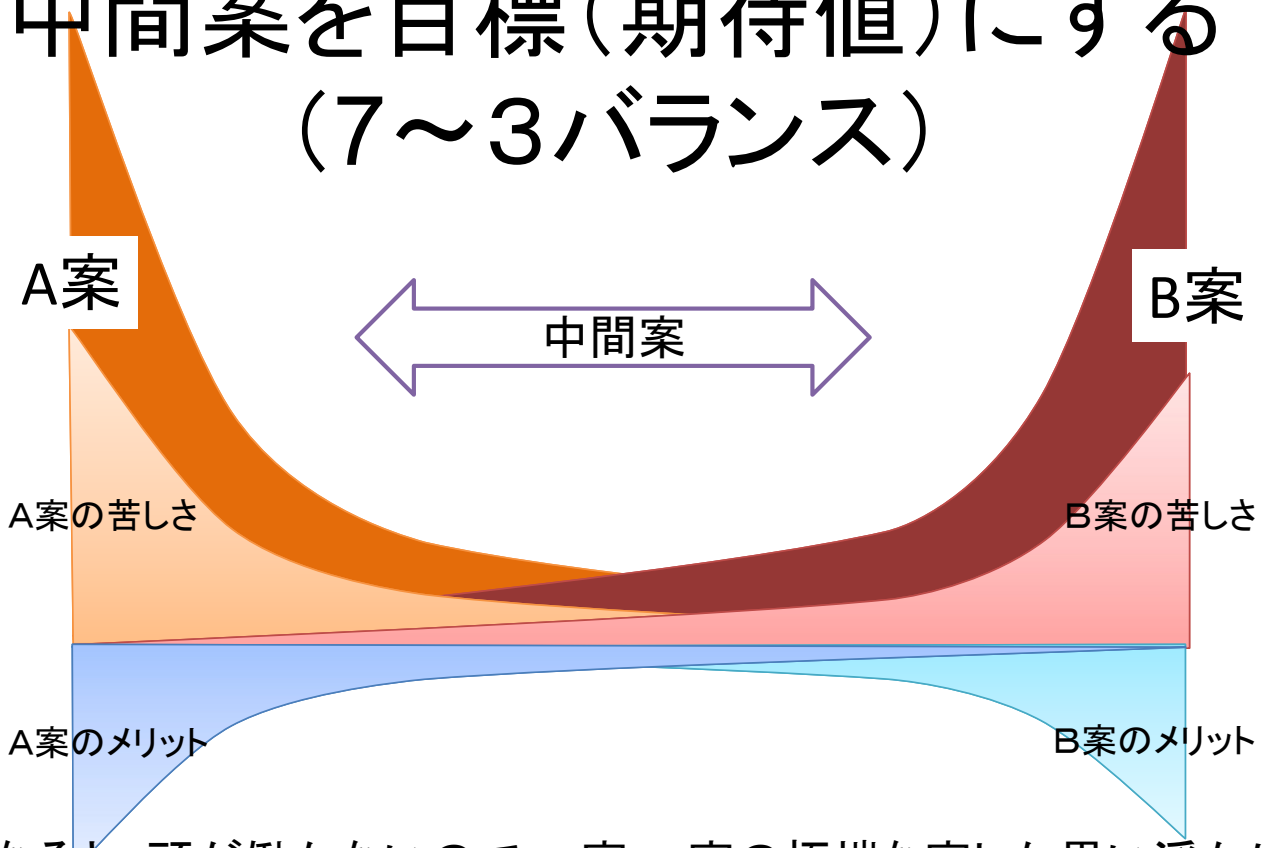
本資料の無断転載・複製・転用を禁じます。

体験の期待値や評価法も変えなきゃ



本資料の無断転載・複製・転用を禁じます。

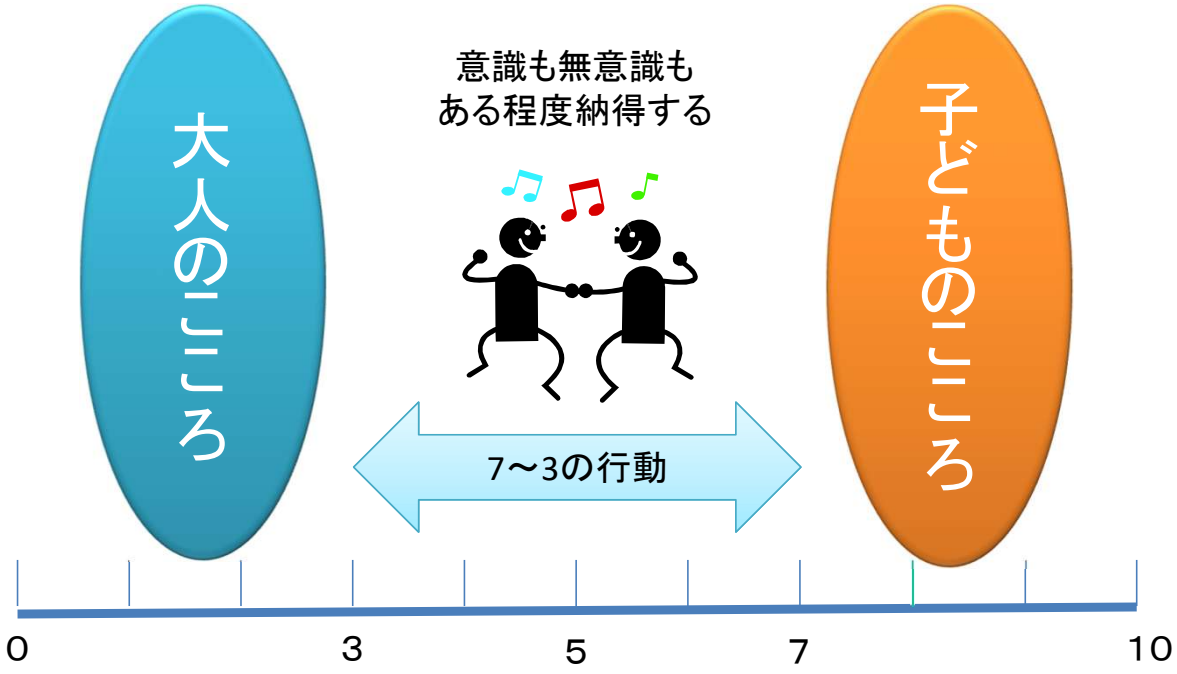
中間案を目標（期待値）にする（7～3バランス）



- うつになると、頭が働かないので、A案、B案の極端な案しか思い浮かばない。
- 中間の案を探り続けるにはエネルギーがない
- さらに、不安が強くなり双方のデメリットだけを強く感じ、どちらも選択できない。

本資料の無断転載・複製・転用を禁じます。

7～3バランス



本資料の無断転載・複製・転用を禁じます。

「サイコーの評価法」

サ（3）イ（1）コ（今後）

生き方スキル
練習での自信
低下を予防

継続の動
機づけ

良い事3つ

部分評価

プロセス

副産物

改善・成
長のため

悪かったこと1つ

改善点1つ

「私的には、70点」を目指す

本資料の無断転載・複製・転用を禁じます。

昨日の振り返り

良くできたと 好きなところ	ダメだったこと 嫌なところ	改善方向
挨拶はできた	目標に届かない	
時間前に着けた	勇気がない	
	気分転換が下手	
	知識が足りない	
	言葉が出ない	
	忘れ物が多い	
	準備不足	
	無駄遣い	

本資料の無断転載・複製・転用を禁じます。

昨日の振り返り

良くできたと 好きなところ	ダメだったこと 嫌なところ	改善方向
挨拶はできた	目標に届かない	
時間前に着けた	勇気がない	
	気分転換が下手	
	知識が足りない	
	準備不足	
	無駄遣い	

7～3バランス

本資料の無断転載・複製・転用を禁じます。

昨日の振り返り

良くできたと好きなところ	ダメだったこと嫌なところ	改善方向
挨拶はできた	目標に届かない	皆の成績をチェック
時間前に着けた	勇気がない	イメージを作る
おおらか	気分転換が下手	ゲームを試す
度胸がある	知識が足りない	先輩を観察
気前がいい	言葉が出ない	先輩の言葉をまねる
	忘れ物が多い	
	準備不足	
	無駄遣い	

本資料の無断転載・複製・転用を禁じます。

昨日の振り返り

良くできたと好きなところ	ダメだったこと嫌なところ	改善方向
挨拶はできた	目標に届かない	皆の成績をチェック
時間前に着けた	勇気がない	イメージを作る
おおらか	気分転換が下手	ゲームを試す
度胸がある	知識が足りない	先輩を観察
気前がいい		の言葉をまねる
	準備不足	
	無駄遣い	

7：3バランス

本資料の無断転載・複製・転用を禁じます。

大人が身に着けるべきスキル

- メッセージコントロール
- エネルギー論的視点での人間観察
- 目標設定スキル
- 説明スキル（単純理論、事例、比喩）
- アドバイスの仕方（相手の受け取れる範囲で）
- 感情のケアスキル

本資料の無断転載・複製・転用を禁じます。

大人として、より客観的な評価軸を持ちたい

一見説得力のある情報も、案外汎用性がない

- 疑ってみる
- その汎用性を実地で評価
- 自分なりの解釈で受け止める
- 自分の知っていることも疑う

本資料の無断転載・複製・転用を禁じます。

そもそも、ある程度は効果的であるからこそコツにはなるが…

コツはピンキリ（効果と汎用性）

- 1級のコツ：ほぼ当てはまり効果も大
- 2級のコツ：8割ほど、効果中以上
- 3級のコツ：6割ほど、効果中以上
- 4級のコツ：4割ほど、効果中以上
- 5級のコツ：2割ほど、効果小以上

例

- 9メッセージ(味方)
- 要約する、受容
- 共感、5ステップ
- 自己一致
- ポイント要約・促し質問

コツの強さを誤ると、程度が強すぎてバランスが崩れやすくなるとともに、
思い込みが強くなると、手段が目的になってしまう

本資料の無断転載・複製・転用を禁じます。