

# 問題解決法

何か問題が起きたときや  
違和感を感じたときに

時間があったり冷静でいる時は  
問題を書きだしてじっくり考えたり  
分析して問題を解決することができます。

しかし、時間に余裕がない時や  
感情的になっている時は  
じっくり考えることはできませんし、  
利益にならない判断をしがちです。

状況が差し迫ったときでさえも  
しっかり自分の利益になる判断が  
できるように習慣化しておけば

安全な方向に素早く  
軌道修正することができます。

疲れている、体調が良くない、  
強い緊張感を感じる、という環境で  
あなたの判断が変わったりします。

より良い方向に進むためには  
環境の変化に対応しながらも、  
常に同じ判断をする必要があります。

その方法を今日はあなたにお伝えします。

何か問題が起きたときや、  
誰かの悩みを解決する時にも  
使える方法です。

## 鏡の法則

1つ目は鏡の法則です。

感情を揺さぶられたとき、  
例えばつらいとき、腹が立った時、  
何かがおかしいと感じたときといったように、

自分にとってイヤな感情が湧き出たときは  
「鏡の法則」を思い出します。

「今の現実是我の心の中が映し出されている」

「自分の人生に起きる問題の原因は、  
すべて自分自身の中にある」

という考え方です。

例えば、鏡で自分を見ると  
顔に汚れがついていました。

「顔の汚れを取りたい」と思ったら  
どうするでしょう？

鏡に映った顔に手を伸ばして  
汚れを取ろうと思うのでしょうか？

そんなことはしないですね。

自分の顔に手を伸ばして汚れを取りますよね。

鏡に映っているものを変えようとするのではなく  
自分自身を変える行動に集中する、ということです。

最初にこのことをよく憶えておいてください。

## 全てはつながっている

2つ目はすべてはつながっている  
という考え方です。

F Xと仕事と家庭があったとして、  
多く人はそれぞれ別々のものだ  
と認識しています。

家族に反対されながらF Xをやったり  
仕事をやめたいからF Xに取り組む  
とやったりします。

そう考えるのではなく、

「仕事も家庭もうまくやれるから  
F Xもうまくいくはずだ」

と考えていきます。

仕事も家庭もF Xもうまくいくには  
どういう考え方で取り組めばいいか？

難しく、複雑に考えずに、たった一つのことさえ解決すれば全てうまくいくはずだと信じていきます。

たった一つのことはその時その時の状況によって変わっていきます。

一つの重要なことがうまくいけばそれはもう一番重要なことではなくなって次の新しい重要なポイントが生まれます。

「今の時点で一番効果の高い一つの重要なことは何かな？」

と考えながら進んでいきます。

## うまくいくと分かっている方法でやる

3つめは「うまくいくと分かっている方法」で進めることです。

自分の頭を使ってゼロから色々なことを考える必要はありません。

他の先輩方がすでに十分考えつくしてうまくいっている考え方を使っていきます。

何かをやってうまくいかなかった場合は「やり方が違っているのかな？」と考えます。

やり方が同じなのにうまくいかない場合は  
「自分のものの見方が違っているのかな？」  
と考えていきます。

もちろん、自分の頭で考えることも  
やっていきますが、ゼロから何かスゴイ  
アイデアを出さなければならないわけではなく

すでにある誰かが考え出したアイデアを  
使って、自分のものにしていくという考え方です。

## 選ぶ

4つ目は選ぶ、ということです。

最善の選択をしても、予想と違う結果に  
なることは当然あります。

最終的な責任は自分にあると考えて  
たくさんある選択肢の中から  
一つを選んでいきます。

「一番いい方法は何かな？」と考える態度を  
続けるのではなく、状況に応じて素早く**選択**  
していきます。

これらのステップに沿っていけば、  
良い方向に進みやすくなります。

鏡の法則を使い、  
世界は全て繋がっていると考える。

うまくいくと分かっている方法を使い  
しっかり選択していく。

この考え方に慣れていって、  
反射的にこの判断ができるようになるまで  
この考え方を使い込んでいきます。

何か問題が起きたときや  
さしせまった事態に陥ったときは、  
このやり方を思い出して  
良い方向に進めるようにしていきます。

まずはこの考え方を  
一つの基準として使っていって、

このやり方の中で  
色々なことに気づいてみてください。