

## マインドセットの柱5

【知識】 「人付き合い上手」の正体とは？



■著作権について本冊子と表記は、著作権法で保護されている著作物です。本冊子の著作権は、発行者にあります。本冊子の使用に関しましては、以下の点にご注意ください。

■使用許諾契約書本契約は、本冊子を入手した個人・法人(以下、甲と称す)と発行者(以下、乙と称す)との間で合意した契約です。本冊子を甲が受け取り開封することにより、甲はこの契約に同意したことになります。

1. 本契約の目的: 乙が著作権を有する本冊子に含まれる情報を、本契約に基づき甲が非独占的に使用する権利を承諾するものです。

2. 禁止事項: 本冊子に含まれる情報は、著作権法によって保護されています。甲は本冊子から得た情報を、乙の書面による事前許可を得ずして出版・講演活動および電子メディアによる配信等により一般公開することを禁じます。特に当ファイルを第三者に渡すことは厳しく禁じます。甲は、自らの事業、所属する会社および関連組織においてのみ本冊子に含まれる情報を使用できるものとします。

3. 損害賠償: 甲が本契約の第2条に違反し、乙に損害が生じた場合、甲は乙に対し、違約金が発生する場合がございますのでご注意ください。

4. 契約の解除: 甲が本契約に違反したと乙が判断した場合には、乙は使用許諾契約書を解除することができるものとします。

5. 責任の範囲: 本冊子の情報の使用の一切の責任は甲にあり、この情報を使って損害が生じたとしても乙は一切の責任を負いません。

前回はバイアスと呼ばれる  
思考の偏りを正す方法をお伝えしました。

これがマインドセットの土台部分になるので  
思考の偏りにとらわれていないか  
時々振り返るようにしてくださいね。

さて、今回からは  
人付き合いにおけるマインドセットの真髄に  
触れていきたいと思います。

まず、今回のタイトルにもある  
「人付き合い上手」とは  
一体どういうことなのか？について。

あなたが思う「人付き合い上手」とは  
具体的にどんな特徴の人でしょうか？

少しだけ時間を取って考えてみてください。

さて、多くの人は  
「人付き合い上手」と聞くと、

誰とでも分け隔てなく接して  
明るく会話できる能力がある人  
をイメージしがち。

もしかすると、そんな外向的な人のことを  
羨ましく感じるかもしれませんが、

外向的な人は、単純に  
好き嫌いのセンサーが反応するほど  
他人に干渉しないだけ。

あまり人間味がない、とも表現できますね。

だから見かけ上、誰が相手でも  
同じように接して分け隔てなく  
無難な人間関係を形成できるだけなんです。

でもそれって果たして  
本当に「人付き合い上手」でしょうか。

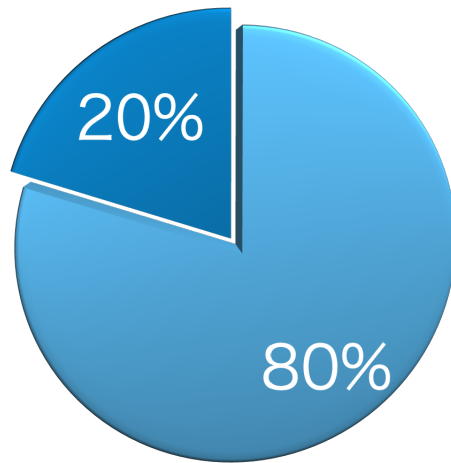
答えはNo。

「人付き合い上手な人」というのは  
誰とでも分け隔てなく仲良くできる  
ということではありません。

表面上だけ取り繕うことはできても  
関わる人すべてと深く分かり合うことなんて  
基本的に不可能ですからね。

それを説明しているのが  
2：8の法則。

世の中の多くの物事は  
平均すると2：8の割合で成り立っている  
というものの。



一般的な例を挙げると、

『仕事の8割の成果は  
費やした時間の2割の時間で  
生み出されている』

『全所得の8割は  
人工の2割の富裕層が持つ』

『交通量の8割は  
道路の2割に集中している』

みたいな感じです。

そしてこれは  
人間関係においても同じことが言えます。

10人のうち2人は  
どれだけ素の自分を出しても  
自分を好いてくれるようにできている。

「そんなわけない！」  
と思うかもしれませんが、

不完全さに惹かれる人って  
案外多かったりするんですよ。

一方、10人のうち2人は  
分かり合えないのが自然なのです。

実際、どんなに優れた人も  
全人類から好かれている  
わけではありません。



国民的ヒーローにも  
必ずアンチがいたりしますよね。

僕の友達に、羽生結弦選手のことを  
イマイチ好きになれないという人がいます。

辛い場面でもひたすら努力を重ね  
日本国民に勇気と感動を与えてくれた  
あの羽生選手でさえアンチがいるんです。

でもこれは2:8の法則で考えると  
当然のこと。



あとは、「お寿司」。

お寿司に醤油をかけたら  
旨味が何倍にも引き立って  
ものすごく美味しくなるけれど

そこでもしソースをかけたら  
せっかくのお寿司が  
台無しになっちゃいますよね。

(ソース派の人がいたらすみません。笑)

このように、素材によって  
マッチできる調味料は異なります。

人間関係で言えば、

「みんなに好かれよう」というのは  
2:8の法則という自然の法則を無視して

無理矢理0:10にしているわけなので

自然のバランスが崩れて  
最終的に自分がつらい思いを  
してしまうことになります。

周りとは打ち解けるのが苦手で  
内気な性格だった以前の僕。

周りから嫌われるのが怖くて、  
そんな自分を変えたくて、

しんどかったけど外向的に振る舞い  
明るく元気な自分を演じました。

ただそれでも、  
みんなに好かれることは  
ありませんでした。

むしろ、今までは好かれていた人にも

距離を置かれてしまいました。

偽りの自分を演じたがために  
そんな自分と気の合う人が寄ってきた  
というわけですね。

2:8の法則に逆らえないのなら  
素の自分で生きるのが一番ラク  
というのが人間関係の原理原則です。

世の中には  
笑顔を向けられたり距離を縮められるのが  
ストレスに感じる人も当然いるんですよね。

みんなそれぞれ価値観が違うから  
2割の人とはどうしても分かり合えない。

世の中そんな風にできているのです。

例えば、図書館で端から端まで

すべての本を読もうとは思わないはず。

あらゆるジャンルの膨大な本の中から  
今の自分に必要そうなものだけを  
厳選して読み始めますよね。

人間関係も同じ。

いろんな人がいる中で  
どの人と関わるか？はものすごく重要。

「必要な人間関係」と  
「不要な人間関係」を  
しっかりと区別して考えましょう。

「不要」と言うと聞こえは悪いですが、  
あくまでも

「あなたの人生にとって  
不要かどうか？」

を判断するだけ。

「不要＝相手を否定すること」  
ではないので、そこは安心してくださいね。

ちなみに余談ですが、  
人間1人が深い関係を保てる人数なんて  
せいぜい50人が限界と言われています。

が、これはあくまでも  
世界的に見た場合のデータ。

内向型の場合はさらに少なく、  
感覚的には10人未満。

ということは。  
その10人をどう選ぶかで  
人生の幸福度は左右されるわけです。

一緒にいて心地よい2割のグループから  
たった10人を厳選するだけでOK。

それが内向型にとって何より重要なこと。  
まずやるべきは“人間関係の断捨離”です。

ということで次回は、  
不要な人間関係を断ち切る5ステップを  
ワーク形式で解説していきますね！