

人間分子の相互作用 2 – 他分子との接触方法

“人を批評したり、避難したり、小言を言ったりすることは、どんな馬鹿者でもできる。そして馬鹿者に限ってそれをしたがるものだ（カーネギー）^{[1][2]}”

人間分子論では、他分子との良好な関係を幸福の内的要因（原因）とは考えず、孤独を前提としています。内的要因の実践の結果、その副産物として良好な人間関係が手に入ることもあるし、手に入らないこともある、と突き放すのです。孤独な幸福と、良好な人間関係は、一枚のカードの裏と表の関係に似ています。裏の闇（マイナス）が深いほど、表面の光（プラス）も強く、同じ強度の光と闇が中和することによって、カードとしての中庸が保たれるのです。カードの裏の孤独の闇が深ければ深いほど、それに耐え、克服して得られた幸福は堅牢です。孤独な幸福という深い闇を大前提とし、それと相殺することによって初めて良好な人間関係が光輝くことができるのです。孤独に耐えられない浅い闇は、結局、それと同等の弱弱しく瞬く脆弱な人間関係しか手に入れないでしょう。この関係は樹木にも例えられます。樹木は、地上部の樹高と同じ深さの地下部を有しています。そうでなければ、芳醇な幹・葉・枝を支えられないからです。しっかりとした根茎を前提とし、その上に同規模の葉系が初めて存在できるのです。芳醇な葉系の光合成が作り出す栄養分によって、根茎は予期せぬ恩恵を受けるかもしれませんが、根茎にとってそれはあくまで副産物であり、前提としてはいないのです。

分子間に働く引力と斥力を念頭に、他分子とどのように接触すべきか、その方法について考察しましょう。まずは、人間分子が接触する他分子のほとんどが存在する、引力の漸増域（図15点A~B）、における接触方法について述べます。4つのショウ（小・笑・承・消）がキーワードです。

最小限で控えめな接触「小（ショウ）」：内的要因を実施する過程において、他分子との接触は避けられませんが、他分子との接触そのものを目的とした能動的接触を行うべきではありません。他分子との相互作用の初期ステージにおける最小接触を、控えめな接触と呼び、人間分子論で推奨します。現代人は死に物狂いでつながりを求めています。SNSで繋がりを求めているながら、その呪縛に捕らわれ、奴隷になっていくのです。サークル、スポーツジム、バーなどは、趣味、運動、飲食そのものを純粋に「機化（第3章参照）」として楽しむ価値があると思える場合のみに参加すべきであり、出会いを目的とすべきではないのです。素敵な出会いはあくまで予期せぬ副産物と考えるべきです。

コストゼロの笑顔の効用「笑（ショウ）」：今すぐ、目じりを下げ、口角をあげて、相手に微笑みかけてみましょう。人間の相互作用において、笑顔は、コストゼロで、誰でも簡単に実施できる、効果的な和化（第3章参照）の手法です。微笑みは、多くの場合、相手にかすかな好感を与え、それは軽やかな精神充足として自分に還元します。微笑みに対して、応じてもらえず、怪訝な顔をされ、些細な精神ストレスが残る場合も稀にありますが、笑顔の実践をあきらめてはいけません。コストゼロで、統計的には必ずプラスの精神充足が得られる、効率の良い投資なのです。面接、会議、交渉、など重要な局面でこそ、笑顔の効用を実践すべきです。しかめっ面の場合と

比較実験を試してみてください。笑顔だけで、場の雰囲気や和み、会話がより盛り上がることに気付くでしょう。先天的に笑顔が身についている人もいますが、そうでない人達は、笑顔を日常化させるための努力を継続的に行うべきであります。間違いなく、そのような努力を払う価値があります。我々が考え事などをしていて無意識に見せる表情は、ニュートラルなものではなく、他人には、やや不機嫌そうに見えるものです。ですから、笑顔を常態化するには、心がけと訓練が必要なのです。

相手を柔らかく受け止める「承（シヨウ）」：人間は、他人から自分を認めてもらいたいもの（＝承認欲求）。アドラー^[3]は、承認欲求を不幸の源と考え、それを排除するよう唱えました。人間分子論でも、承認欲求を自律的幸福の阻害要因と考えます。他人との会話において、自分のことを話したい、自分のことをわかってもらいたい、という思いがあるのは仕方ないことですが、これは、厳しく封印しなければなりません。他分子と接触においては、相手の承認欲求を逆に積極的に活用して、それを満たすようにしてあげることが肝要です。相手の承認欲求を充足する中で、必要であれば自分の事も語り、相手の充足によって、その結果、自分も充足するというプロセスを経なければなりません。カーネギーの名著「道は開ける」^[2]で、商談で成功率をあげる最善の方法は、自社のサービス・モノを売り込みではなく、顧客の最大の関心事項（それがビジネスにまったく関係のないものであっても！）を敏感に受け止めて、心からその話題に寄り添うことであると結論付けています。そうは言っても、心にもないお世辞は、相手にやがて露呈してしまうものです。ですから、ただ単純に相手の関心事の土俵と一緒に乗って、共感すれば良いのです。逆に、相手から和化による配慮を受けたら、素直に感謝し、労えばいいのです。

相性が合わなかったら静かに消える「消（シヨウ）」：人間分子には相性というものがあります。他分子との接触により、自分とは相性が合わないな、と思ったら、相手の視界から速やかに消え去ることが賢明です。仕事上の同僚など、完全には消え去ることができない場合などは、可能な限り遠くに距離を広げるべきです。相手が完全に間違っているとか、常識を欠いているなど、問題点を指摘したくなるかもしれませんが、相手を否定するような態度・言葉は、一切行ってはなりません（否定の否定）。ただ、静かに離れていくのが、ベストなのです。なぜでしょうか。第1に、人間同士の紛争（コンフリクト）において、ほとんどの人は自分の方が正しいと考えています。第2に、自分が相手を矯正させることは、ほとんど不可能です。人間分子というものは、自律的に改めようと思わない限り、改めないものなのです。相手が強く求めない限り、相手の矯正のために苦言を呈するなどは、傲慢な思い違いであり、多くのコンフリクトは、この原則が守られないことから生じるのです。けんかというのは、一方が消え去れば成立しないものです。SNSは、コミュニティーから距離を取ることを難しくする大変危険なツールです。応答しないか、最小限の応答にとどめるか、事態が悪い場合は、コミュニティー自体から完全に離れて（脱退する）しまえば、その世界ごと丸ごと消滅することができます。我々が文明相で所属可能な世界は、他にも星の数ほどあるのですから。

参考文献

- [1] Dカーネギー、山口博訳、ヒトを動かす、創元社
- [2] Dカーネギー、山口博訳、道は開ける、創元社

[3] 岸見一郎、古賀 史健、嫌われる勇気 自己啓発の源流「アドラー」の教え、ダイヤモンド社