

目的があるのに苦しくなる人 のための判断メソッド

目的を持ちながら、選択を誤らないために



なぜ、目的があるのに苦しくなるのか

目的を持つこと自体は、悪いことではありません。むしろ、多く人は「目的がない」よりも「目的があるのにうまくいかない」ことで悩みます。

苦しみの原因は、目的そのものではなく、**目的に向かう途中の選択**にあります。



このプレゼンテーションでは、人生の答えや成功法則を示すことはしません。扱うのは、**目的を大切にしながら、選択を誤らないための考え方**です。

このメソッドで出来ること・出来ないこと

✓ 出来ること

- 目的を否定せずに持ち続ける
- 今の生活を壊しやすい選択を見分ける
- 手段が多すぎる時に、選択肢を減らす

□ 出来ないこと

- お金が増える保証
- 人生の正解を提示すること
- 行動を強制すること

□ このメソッドは、判断の土台を整えるための資料です。実践するかどうかは、あなた自身が決めることができます。



前提:目的と手段は、同時に決めるはいけない

多くの人は、「こうなりたい」と思った瞬間に「じゃあ何をするか」を同時に決めてしまいます。しかし本来、これらは別のタイミングで考えるべきものです。

目的

変わりにくいもの。あなたが本当に実現したい状態や、大切にしたい価値観のこと。

手段

状況によって変わるもの。目的に向かうための具体的な方法や行動のこと。

目的が正しくても、今の状況に合わない手段を選べば、生活は簡単に苦しくなります。

見落とされがちな構造

選択には「順番」がある

01

今の生活を守れているか

現在の収入や時間、健康状態が維持できる前提になっているかを確認します。

02

続けられる前提になっているか

一時的な努力ではなく、日常の中で無理なく続けられる仕組みかを見極めます。

03

将来の選択肢を狭めていないか

この選択が、後々の可能性を制限したり、取り返しのつかない状況を生まないかを考えます。

この順番を飛ばすと、目的に近づくどころか、遠ざかることがあります。焦りは禁物です。



よくある勘違い

目的に合っていれば どんな手段でも良い？

これは間違いです

目的に合っても、今は選ばない
方がいい手段は存在します。

- 時間を削りすぎる
- 収入を不安定にする
- 体力や集中力を消耗しきる

これらは、目的を守るどころか、目的そのものを壊しやすくします。

判断チェック

今の手段は、生活を壊していないか

次の質問に、正直に答えてみてください。感情ではなく、事実として考えることが大切です。

1

続けられる前提になっているか

毎日の生活の中で、無理なく継続できる計画ですか？「いつか慣れる」は前提にしていますか？

2

「いつか何とかなる」に頼っていないか

希望的観測ではなく、具体的な根拠がある計画になっていますか？

3

失敗した時の影響が大きすぎないか

もしうまくいかなかった場合、生活基盤を失うリスクはありませんか？

☐ 一つでも強い不安がある場合、その手段は**今ではない可能性**があります。

重要な視点:動く時期と、整える時期は違う

何もしないこと=逃げ、ではありません。人生には、異なる性質の時期があります。

- 1** — 守る時期
今ある生活や健康、関係性を維持することを最優先する段階
- 2** — 整える時期
基盤を安定させ、次のステップに進む準備を整える段階
- 3** — 動く時期
準備が整い、具体的な行動を起こしていく段階

これらを混同すると、努力しているのに苦しくなります。今は「前に進む」よりも「崩れない」ことを優先する時期かもしれません。



選択を間違えにくくする考え方

判断に迷ったときは、次の問いを使ってください。感情ではなく、構造で考えることが大切です。

これは今の自分を消耗させないか

体力、時間、精神的余裕を奪いすぎる選択になっていないか確認しましょう。

目的を証明しようとしていないか

誰かに認められるため、自分の価値を示すための選択になっていませんか？

不安を勢いで押し切ろうとしていないか

「やらないよりマシ」という焦りが判断を曇らせていないか、立ち止まってみましょう。



目的を失わずに生きるために

大切なこと

目的を持つことは、間違いではありません。ただし、焦って形にしようとする、生活が先に壊れます。

- 目的は持ち続けていい。証明する必要はありません。
- 選択を誤らなければ、人生は壊れにくくなります。
- 何度でも読み返してください。必要なときに、ここに戻ってきてください。



- このメソッドは、答えを与えるものではありません。しかし、**選択を誤らないための基準**は確実に手渡します。