

## アリスモデルによる分析

テーマ	区分
不平・不満を言う	あなたの現状

こう思っている

周囲が自分の期待するようになっていないと思う。  
周囲に対して「こうあるべきだ」という要求が強すぎる。  
周囲が「自分に対してこうあってほしい」と思う気持ちが強い（甘え）。  
良くない状況を他人のせいにする。

こういう時

所属する組織が何かを決める。  
所属する組織が何かをする。  
誰かが何かをする。  
何かが起きる。

こうしてる

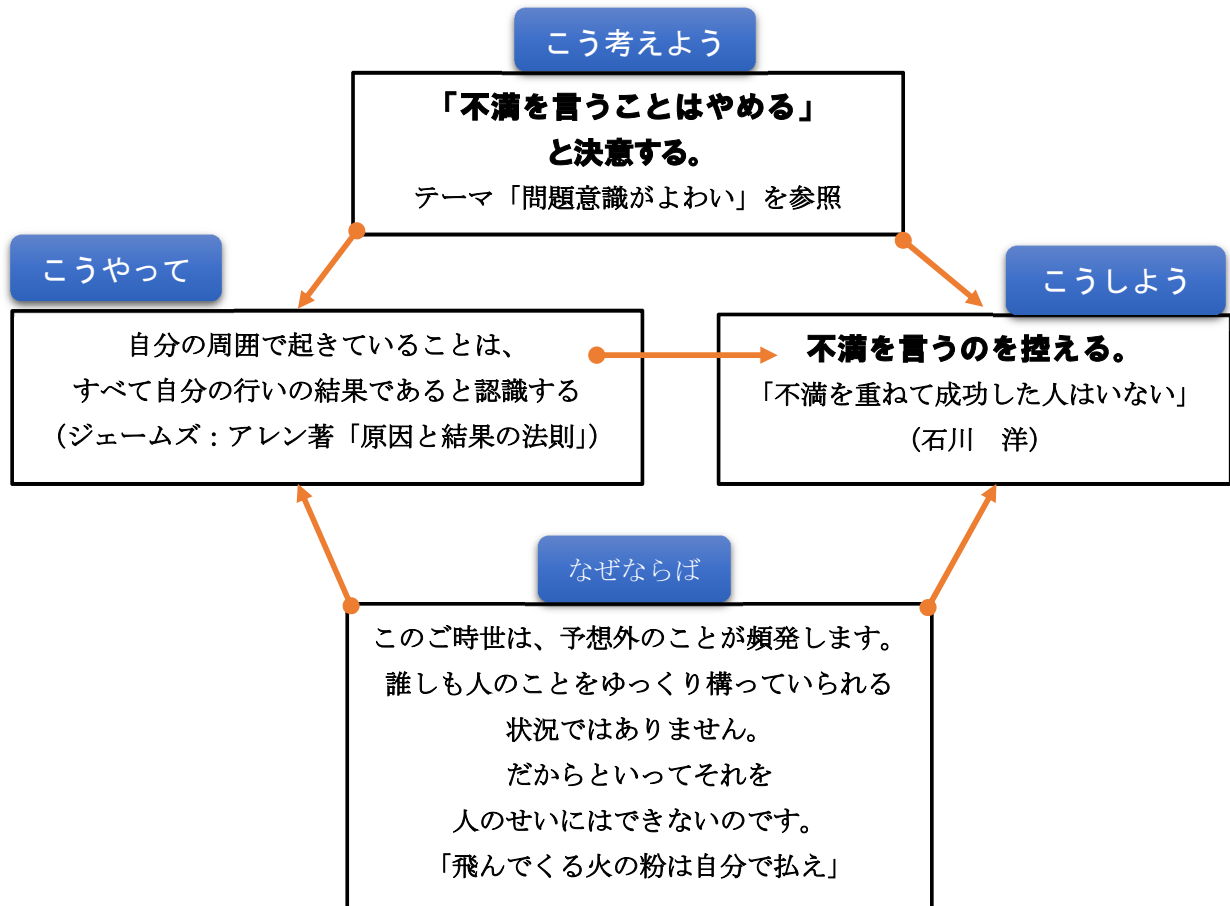
自分の要求や気持ちにそぐわないと、  
不平・不満を述べる。

なぜダメ？

このご時世は、予想外のことが頻発します。  
誰も人のことをゆっくり構ってられない状況ではありません。

## アリスモデルによる分析

テーマ	区分
不平・不満を言う	めざす目標



### 【不平・不満とは】

本テーマでは、不平・不満をこのように定義します。

自分に直接かかわることで、否定的・批判的な意見を述べること。  
愚痴もこれに近い意味を持ちます。

### 【なぜ不平・不満はやめた方がよいのか】

#### 1) 当事者意識が薄く、無責任体質であると思われる。

自分が不利になっていることに対して不平・不満を述べます。

このとき、不平・不満の先は誰かに向いていて、

「その人が悪い」と言っているので、自分の責任は棚上げ状態です。

#### 2) 聞く相手は楽しくない。

不平・不満は、ある面で人の悪口なので、単純に賛同もできず、  
楽しくありません。

#### 3) 仕事の能力が失われる。

否定的で「ひとごと」姿勢でものごとを見ていると、

「評論家」になり、自らの実行力が失われていきます。

「不満を重ねて成功した人はいない」

という石川 洋氏の明言は真実です。

### 【不平・不満の自己診断】

まず自身の不平・不満状況を確認しましょう。

次のどの部分に不満が多いか、大中小を入れてください。

不満の程度 大、中、小	対象
	家族
	親戚
	仲間・友人
	上司
	同僚
	会社
	属している集団
	社会
	日本全体
	その他

やはり、かなり不満が多いですか。  
それとも案外不満が少なかったですか。

**【不平・不満はプラスにならない】**

不平・不満は、自分が気に入らないことについて、  
他人を責めています。

「悪いのは他人のせい」なのです。

ある面で無責任です。

不平・不満を言うだけでは何も改善されません。

**【不平・不満はやめましょう】**

不平・不満を言えば、気休めになるかもしれませんが、  
相手から良くは思われません。

ダメ人間だと思われるのです。

やめましょう。

**【目標意識を持ちましょう】**

不平・不満はある面で問題指摘です。

これに対して、目標意識を持つようにすると。

不平・不満はプラスのエネルギーに変わって

問題解決の原動力になります。

目標意識については、

別テーマ「問題意識が弱い」を参照してください。

**【私の行動改善目標（いつまでにこうなる）】のお勧め（例）**

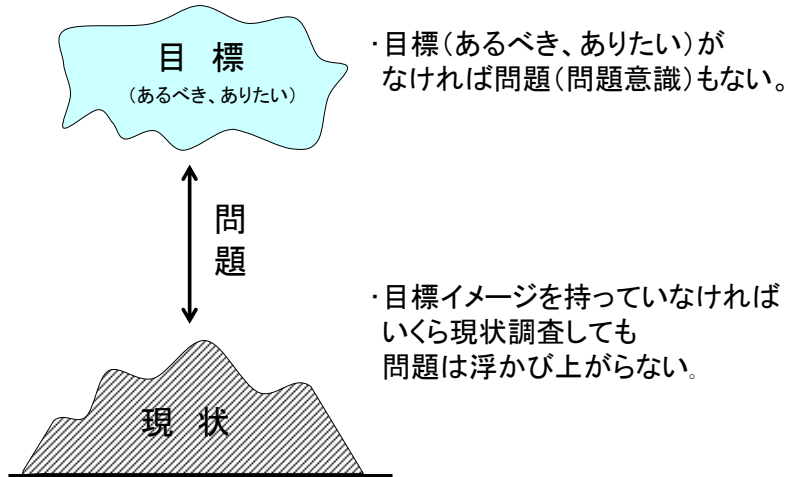
9月30日までに「不平不満居士」卒業！

**【日々の行動（こうする）】のお勧め（例）**

不平不満を言うのをやめる。

## 目標意識のシンボル

問題とは、目標と現状の差



現状を否定する問題意識ではなく、目標意識を持ちましょう。

## 【不平・不満が多いから脱却する参考情報源】

### 1. 「原因と結果の法則」(ジェームズ・アレン著)

書店で入手可能です。20世紀初頭の著書ですがロングセラーとなっています。「現在、自分に起きていることはすべて自分がまいた種によると考えなさい」という教えです。

### 2. 不満の正体とは？

<http://new-vision.jp/?p=368>

不満の基本解説です。

### 3. 不平不満をよく言う人の特徴・対処法・よく使う言葉

<https://mayonez.jp/topic/2044>

よく使う言葉は「どうせ」「でも」「だって」ですって。なるほどそうですね。

### 4. 不平不満が多い人の心理や特徴7つ

<http://the5seconds.com/whinge-10414.html>

特徴の解説だけでなく。そういう人との付き合い方も付言されています。

### 5. 不満と迷いが消える。ポジティブな人間関係をつくるための「6つの考え方」

<https://tabi-labo.com/222988/midnight-renai02>

これは、本書のテーマに合致した内容です。