# ラディカルアクセプタンスとは

ラディカルアクセプタンスとは、どうにもならないことは受け入れて、どうにかなることだけ対策するという事。

どうにもならないことに関しては、考えても仕方ない。

だって、どうにもならないのだから。

どうにもならないことの中で、どうにかなることを対策する。

それも、受動的ではなく、分析するような形で、冷静に客観的に、感情を排除して現状を分析して物事を把握してどうにもならない事の中にも、どうにかなる事、いわゆるできることが存在する。

その中で、期待値としては、どうにもならないのだから、どうにもならない方向で人生を組み立てる。

ここで、期待値以上の可能性を見て生きてしまうと、目標が高くなり、人生を失望してしまう。

なので、どうにかなりそうか、どうにもならなそうかで、期待値を変えていく。

そして、どうにもならなそうなことに対しても、出来ることをすることで、もし、どうにかなりそうになったときには、期待値を変えて真剣に取り組むことができる。

今までの行動としては、例えば、自分は頭も悪く、学歴もないし、運動も出来ず、見た目も悪い。そうなったときに、底からすぐに変わることは、買われた人ならば期待値が高いので買われるが、今までいろいろ試したけど変われなかった人は、期待値が少ない。

だから、あきらめているのだ。

だけど、それでいい、底に期待したとしても、出来ない可能性の方が高いし、実績がないと信用もできない。

実績があって、期待値も高い人の方が、明らかに行動力に差が出る。

例えば、当たり前だけど、スマブラを遣っていて、スマブラは楽しいと思っている人は、スマブラをよくするけれど、スマブラをやったことない人は、スマブラの楽しさがないので、今現時点での楽しいことを優先する。簡単な例えだよね

投資をしたことがない人は、自分もそうだが、投資なんてリスクが高い。と思っているが、実際に遣って稼いでいる人たちは、なんでやらないんだろう？こいつら馬鹿だな。ってゆう風になる。

つまり、調査して、知識がある方が、それに対する正しい認識をして行動をすることが出来て、やったことがない人たちは、それに対しての楽しさやメリット、などを把握できないから、やっていれば回避できた不幸を回避できなかったり。遣っていれば得られた幸福を得ることが出来なかったりする。

これは問題だ。

でも、やったことがない事、に関しては、判断が出来ないし、やっていても判断が出来ないことがある。

だから、期待値はそのままでいいんだよ。

期待値のままに行動するのはいいこと。だけど、出来る事なら、期待値が低くてもいいから、片時に情報を収集して、出来ることがあれば、それに対して行動をする。

こうしていれば、行動してうまくいかなかった時にも

まぁ、別に期待してなかったし、とすぐ受け入れられる。

そして、出来ることを遣っているからこそ、もしうまくいきそうな時は、うまくいくかも  
！と期待値を上げて行動力を増すことができる。

まとめると、

期待値のままに行動しつつ、出来ることはやる。

そうすれば、実績ベースで人生を歩むことができるので、失望が少ない。

無理な目標を立てて生きると不幸になるという研究があるように、自分の身の丈に合った生活をする方が良い。

例えば、金銭的野心が高い人は不幸になるという研究が有ったりするし。

目標を高く持っている人ほど不幸になるという研究がある。

だから、幸せに生きるためには、そもそも目標を高く持たない方が良い。

言い換えると、行動はするが、期待値が妥当な範囲で計画を立てた方が良い。

分かるだろう、周りから期待されるプレッシャーや、納期に間に合わないことが分かっているのに作業を行う事の喪失感。

だが、「俺なら出来る。この計画ならできる」という風に考えて行動しているなら、

行動も目標に向かって一直線だし、焦ることもない。

そして、片手間に、もっと効率よくやるに歯どうすればいいだろうか？

都考えてできなくてもいいやと思いながら、色々調査する。

これが、自分を替えつつ、一番楽しく成長する速度も一定数有ると思っている。

苦しい中でやるとコルチゾールがでて、長時間の勉強に耐えられないしね。

むしろ勉強に集中している時間を長くするためには、無駄な焦りとかを無くさないといけない。

その為には身の丈に合った目標と、現状を受け入れる事。それから今後よりよくしていく姿勢が大事。

その為には、未来のために成長しながら、どうにもならないと感じたら受け入れてどうにかなることを対策する。

いわゆる、「未来のための成長＋ラディカルアクセプタンス」を組み合わせることが、おれの人生の方程式となるんだ。

すばらしい。

新しい名前として、、「FGR」と名づける

色々な具体例を出してみよう

もうわかり切っていることだけど

1. 今ニートになるか、今は働くか。

さて、この質問に対してFGRを用いるとどうなるかを考えてみる。

分籍すると、イマニートになることは、一時はすごく楽しいが、

その後に、貯金が無くなることや、再就職が面倒というのがデメリットだ。

メリットとしては、現在を幸せに生きることが出来そう。というのが第一巻。

ここで、実際にニートになると、周りからのみられ方や、それに対応する自分のセルフイメージなども悪くなり、一貫性の原理によって成長することが困難になりそう。

だが、幸福度は一時的には確実に高まりそうだ

次に、今は働くか。今働くことは、確実にお金ははいってくるが、確実に嫌なことは多数ある。と思う。

時間と精神を使ってお金を得るか

時間と精神とお金を使って幸福を得るか。

だが、ここで問題なのは、働いていた方が将来への不安が和らぎ、周りと比べてもそこまでコンプレックスなども無くなり、

逆に幸せであるという見方も出来る。

そして、お金がたまっていくことなどで将来の希望も見えてくる。

なので、働きながら幸せになれる野であれば、事実的なメリットがある今は働くを選んだ方が良い。

逆に、ニートにならないとできないことは何だ。

ニートになりながらもアルバイトはできる。

じゃあアルバイトでもよいのではないか？

だが、時給制なので、収入は減るしボーナスも少ない。しでない事の方が多い。

なら、正社員の方が良いかもしれない。社会からのみられ方も良いから、人間関係を深めることに対しての壁にもならない。

となると、将来って気に見ると、結構な額になる。

なので、金銭面的には正社員の方が良い。

有休を10日間使えば、幸せを得つつ、お金も一番たまるのではないだろうか。

冷静に分析すると。こうゆう答えが出た。

さて、FGRに当てはめてみると

未来のために成長するなら

当たり前だけど、働く。

まぁ、前提として、何のためにニートになるかだけどね。

何のやることもなくニートになりたいとかならあほだからやること決めてからニートになってくれ

そして、その中でどうにもならないのは時間

完全ニートと課よりかは、絶対に時間は勝てない。

お金は勝てるけど。

其処は受け入れて、残された時間の中で、自由や遣りたいことを行う。

これが、一番幸せになれる確率が高い。

逆に、でも、一度、ニートを経験してみるのは、経験としてふさわしいのかどうかは見物だな。

ニートになり続けるのは無理だから、ニートじゃなくてよかったと思えそうかどうかで判断する。

ニートになったら、恐らく、一時の幸せ画高くなり戻れないような感じになってきて

恐らく、働いていればよかったと思えるかも

だが実体験がある人に聞くと、底まで不安はなかったと。

何故なら貯金があり、100万尽きるまではニートになろうと決めていたからだそう。

確かに、２～3年はニートできそうだ。

これは難しい。

俺は流されているのではないか。

メンタルが改善する方法

これは、鬱になっている人は趣味を見つけようってゆう感じだった。

それも新しい趣味を、らしい。

まぁ、新しくなくても効果はあるんだろうけどさ

たしかに、世界には色々な仕事があって、どんな仕事もたくさんあるし

色んな環境がある。

それに対して、一つしかない自分の体を壊していいわけがない。

無限とある世のなかの仕事、無限にいる女の子

それに縛られずに、楽しく生きる。

間違いない、優先順位としては、健康が第一だな。

じゃあ、一旦20時ぐらいまで休むのもありだな。

遣るとしても、ストレスを考えないようにするってゆうところ。

Mぁあ、どうせ辞めないんだしこれは続けるからなんともいえないけれどもね。

ゆっくりやっていこうか。

まじめな人ほどうつ病になる。

残業をして会社に身を注がないといけないとかもダメ。

無理をするのはよくない。

喉が痛くないとか、腹が痛いとか、そうゆう事をするのを耐えるのに、かなりきついだろうな。

無理をする人は、目の前の目標を追っている人が多い。

短期の目標は自分を疲れさせる。

例えば1000mを100mずつ分けて、全力疾走するのと、1000mをほどほどのペースで走るのとでは疲れが違うからね。

俺は動の趣味

事務作業など、パソコン作業をするとかは、体を動かすストレス解消をやった方が良い。

たしかにな。

俺は動のメンタル改善が必要だ。

別に無理しなくても生きていける。

辞められないのではないのではなく、辞めないという決断をしているだけ。

自分がいなくても、会社は責任を取ってくれない。

kンな仕事やくそだ。

シッカリと自分ン身を守って休まないと取り返しがつかないな。

冷静に今後の事を考えないといけにあな。

健康なだけで人生はかなり素晴らしい。

独りごとでアウトプットする方法を考える。

徐々にジョジョンに、独り言を考えると、理解力も深まるし、アウトプットとかもできるし、ストレス発散とかもできる。

気分が落ち込んだりやる気がなくなったりする病気であり、気分障害のひとつです。

まぁ、確かに、どうゆう状況の人が、失敗するかというと、

その原因があると、思考パターンに、同じようなものがあることがあるので、

それを回避したりその原因について調べることが出来れば問題ないのではないだろうか。

お先真っ暗状態だと、確かに行動しずらい、今目の前の行動が上手くいかない可能性があるってなると、確かに本当にこれは前に進むことが出来ているのか？みたいな感じで悩んでしまう。

そして、恐らくそこにはいろいろなバイアスがあると思う、

今までこうしてきてしまったのに、自分はダメだった。

みたいな感じで、自分はダメなやつだ。みたいな、

ダメなやつだから何を遣ってもうまくいかないみたいな感じで、

そうゆう風に、何もかも行動することを否定してしまうみたいなところがあるよな。

これについて、ぐたいてきに自分の中で否定意見を考えなければいけないらしい。

俺は、仕事よりもそっちを優先して、しっかりとかんがえて、自分の身と安全を守りながら頑張っていくことが必要だと考える。

ｍぁあ、高校野時も何にも感げなかったから、今回は他の事を優先してでもしっかりとかんがえて移行管ぁあ道穴ところではあるね。

まず、ぐたいてきに、自分を日指定してしまう理由を100個ぐらい考えてみるか。

それについての否定意見を細かく考えてみる。

やっぱりこうゆうところからhじゃいめないといけないよな。

原因があってモチベーションがあれば行動が出来る

モチベーションをさえぎっている思考や、そもそもモチベーションがでないような環境にいたりする

これが原因

だから、モチベーションをさえぎっている人たちが陥りがちな思考を把握して対処できるようになれば、また一歩うつ病から離れていくのではないだろうか。

たしかに、今結構マイナスなしこ鵜の方が押いから、自分で思考をどんどん切り開いていけるような人間じゃないとい結構きついよな。

そっちを優先してやった方が、長期的に未来があると考えている。

何を目的にするかで結論が全然変わってくるから、何を結論とするかは一旦後回しで、どうゆう思考パターンの元が一番区立的に自分が楽して幸せになれる野かおwk逆算してから目標を作った方が良い都思われるね。

失敗が少ない。

さて、やっていこう。

まず、うつ病の人は、モチベーションがないって言われている。

それは、恐らく仕事に行くこと。ってゆう風にとらえる人が多いだろう。

仕事にいかない、家に引きこもる、すなわちニートという存在になるからさ。

まぁそんな感じで、やっていきたいんだけれども。

過去を考えているよな。

うん。100％過去を考えている。

過去が今を作っているんだな。

例えばよ、

まぁ、敬虔だろうな、

これは楽しかった、あれは楽しくなかった。

だからやりたい、だからやりたくないみたいなのが、過去の経験によって分かれている。

そして、うつ病になる人ってゆうのは、まぁ、うつ病になってない人もそうゆう考え方をしている人はいるんだけども。

過去のマイナスな経験が他の行動に行動を及ぼしていることが多い。

例えば、自分は他の人と比べて、見た目が劣っている。

見た目が劣っていたら、勉強を頑張っても意味がない。とか

見た目が劣っている野だから就職できない。だとか

見た目が劣っているからまた他の会社でもうまくいかない。だとか

そうゆう風に、これを普遍化というんですけれども、そうゆう風に考えてしまう人が非常に多い。

普遍化、永続化、版数思考。

これは分かっていてもぐたいてきに日頃から対策しないときついな。

色々な経験をするから、その経験一つひとつに対して、細かく分析するのはかなり難しい。

だから環境を変えるとかをしないと結構難しいのかもしれないしそうでないのかもしれない。

まぁそんなところかなぁ。

んで、じゃあ、実際今の俺はどうなっているのだろうか。ッテ感じ。

仕事があるという事に対しての喜びがあるか無いかって言われる都

まぁ、もしやめたら、辞めたで、恐らく、ぐたいてきに分析して対処することによって、3日間ぐらいで、また新しい就職先を密得つつ、自己分析をして次へのだいっぽを踏み出す第一歩だし、

結婚が早まってひめたんと結婚するみたいなところもあるかもしれないしねw

それまでの期間は、ハロー枠にしsン制して、y療養期間という事でmいたいな

んで、それ以外はYouTubeとか、ゲーム開発とかをやって進めていくんだろうな。

ｓこで、前までならお金をもらえるだろう品みたいなところとかも思うだろうしねｗ

まぁ、辞めたらやめたで、ぐたいてきに文背kウィ推して思考を切り替えて、次にイク、見たい案感じdに、1週間から3日間ぐらい、今までの行動をまずは全否定して、

これからの行動にメモを向けるべきだとか、

其処らへんの行動とか、

全ての悩みとか、思考に蹴り尾をつけてから前に進ん得習慣あとかもしっかりとやってこの間に何をするかとかもいろいろやって、

この間だからこそ、つるっぱげにすることもできるかなぁ道穴ところがあるし、

ぐたいてきに、其処らへんについてを、細かく考えていく必要はありそうだな、継続的に、メンタルを最優先で考えて行動をしていく見たいな所かな。

たしかに、昔は挫折とかをいっぱい繰り返していて自分を責めて、何にもしないみたいなことがけ工あったよな。

これはできている、これはできていないみたいなのを細かくやっていたと思うでな。

まぁそんな感じなんで、ひとまず

まずは、底だよな、適当に、自分のペースでできる仕事。

これが、まじで大事。

つまり、仕事量が少ない仕事。

これが一番いい。

まぁ、そんなところでいいかなぁって感じ。

まぁ、確かになー

仕事の話をすると、これはやはり若干SNSヲしているみたいな感じになるから、

比べるみたいなことはしない方が良い。

これが、3ヶ月、4ヶ月と、やっていくだろうから、

地雷に関しては話さない方が良いかもしれないな。

なので、そうだよね、自分が－いなりそうな話は、さけた方が、相手に対していら立つこともないし、自分の地雷Wordを相手に言わせることもない。

なるべく、会社の事に関しては、ネットのゴミどもに話すように使用

まぁ相談は自分の方が出来るからどちらかというとストレス発散。

これで、この前のひめたんに対する悪気会わないだろうけど壮雄話が出来そうだ。

じゃあ、次はぐたいてきに何の話をすればいいのだろうかってところだよね。

一緒にやる今後の話みたいなのをするとか、

難しいんだよw

いちいちw

まぁそんな感じでさ、

話題選びはマジで重要

デモ祖尾まで気にするのも良くないよな

だから共通の趣味か

話題をする。

まぁ、難しいからな～

ってゆうところが問題ではある。

ひめたんに話す内容としては、料理だね。

後は今後の予定の話

これならお互いの話になるからよい。

んで、俺のゲーム仲間の話とか友達の話とかはしない方が良いな。

ここは、しっかりとやっていこう

まぁシンプルに、予定の話は鉄板だから、料理の話と、犬のお話

後は、デモまぁそんなとこかなー

うん、今後もぐたいてきに話題を増やすために色々するひつようがありそうだ。

旅行の暇つぶしにはいいかもしれないけど、それ以上でも以下でもないんだよなw

おけ、俺のアプリは旅行の暇つぶし程度に考えておこう。

それ以外は

一覧を出してみようぜ

○ペットの話題　ペットに詳しくならないといけない

魚の話題　ひめたんはそこまで好きじゃなさそう

★料理の話題　これは料理が上手く成ったりすればめちゃめちゃいいかもしれない

★健康の話題　これは知らぬ間に健康の供用を身に着けることができるからあり

★今後の計画　これは必須

○ゲーム系　たまにはあり、ウミガメのスープ、アキネータークイズ、これ何処のせりふでしょうクイズ、NGワードゲーム、ストーリーテリングゲーム。これは面白そうだけど、詳しい設定がないといけない。

まぁ、彼女に関してはこんなもんか。

メンタルに関しても、あらかた問題はなさそうだ。

ずいぶんと時間は立っちまったけど、ひとまず、この仕事を続けて、

自分第一優先で、んで、何か変化があった場合には分析と思考調整。

それから今日みたいに対策。

そんな感じかな。

ッテ感じでやっていこう。

ストーリーテリングゲームは結構面白そうだな、自分が面白い都思える

これめちゃめちゃおもろいやん。

この世界は、攻略難度Sのイプサム、そんな世界に召喚されたのは、勇者3人だ。

こんな感じで、こっちが細かい設定とかを相手に伝えつつ、

一緒に旅をすれば、面白そうだ。

ストーリーテリングゲームか。

これは、だいぶおもろいな。

お互いに知ってるとしても、だいぶ面白そうw

マジでこれすげぇぞ。

由今度やってみよ。

でも自由に話を進められた方が楽しそう。

これは面白そうだぞ。今度やってみよ。