# 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、分籍するような形で、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。