内なる九尾と背負った十字架：日本人に人見知りが多い理由と克服方法

日米両方で生活して来た私からしますと、人見知り、シャイ、内気な人間と言うのはアジア人、日本人に多いと言う事を実感します。

アジア人、日本人に人見知りが多い理由と言うような実証研究が見つからなかったので、私が思う理由を述べたいと思います。

結論から申し上げますと、集団に重きを置く集団主義国家である事が原因だと私は考えます。

そもそもジャパンが集団主義国家であるが理由と言うのは農耕民族、特にお米を耕して生活して来た民族で、お米を耕す作業と言うのは集団で協力して作業を行う必要性があったとか。

と言う事は、集団から外れるような協調性の無さ、和を乱す行為を行った者は食糧が無くなり、死ぬと言う事で、自然と環境によって集団主義性が性格として形成されたか、または元より集団主義性に見合う協調性があって、自分を主張しない性格的な遺伝子を持った人間の多くが生き残った結果、ジャパニーズの多くは集団主義性の強い人間が人口の多くを占めると言う論理です。

そして、人見知りの定義ですが、「他人に嫌われたくない」「他人からどう見られているか気になる」と言う恐怖、疎外される恐怖であると言うように定義すれば、人見知りと言うのは集団主義の民族であるが所以と言えるのでは無いでしょうか？

集団から排除される＝死の宣告と言う名残によって、他人の目を気にして、自分を主張出来ない人見知りモンスター達で溢れ返っているのが今のジャパンでは無いでしょうか？

さて茶番はここまでとして、人見知りを克服する方法。小賢しい事は言いません。シンプルなメンタルモデルを２つ紹介します。

まずは、認識論者であるナシーム・タレブ氏が提唱するアンチフラジャイル理論。

アンチフライジャイルとはフラジャイル、壊れやすい物の反対の意味で、衝撃を加えられる度に強くなる物と言う意味です。

例えば、筋トレ。重さと言う衝撃を加えると、筋肉が肥大すると言うように、この理論を人見知り克服に応用します。

人見知りで無くなるためには、自ら恐怖に対して立ち向かい、不死鳥の如くは粉砕されて再び挑みと言うのを繰り返せば、自ずと心は強くなり、人見知りと言う恐怖を感じなくなるわけです。

何かと否定されて血を流し続ければ、否定される事の痛みは徐々に弱くなり、いずれは厚くなった手の皮のように、心が強くなると言う論理です。

そして、このアンチフラジャイル理論と組み合わせて頂きたいのが、アマゾンCEOのジェフ・ベゾス氏が推奨する後悔最小化フレームワークです。

他の動画でもカバーましたが、未来の自分を想像して、「行動しなかった事を後悔するだろうか？」と自分に問うわけです。後悔すると思うなら行動、しないと思うなら行動しないと言うように。例えば、８０歳の自分を想像してみれば、どんな行動もどうでも良いと思えたり、もはやボケて忘れている事が多いでしょうが、行動しなかった事は後悔と言う呪縛霊となりあなたを死ぬまで呪い続けるだろうと言うのです。

人見知りと言う九尾に支配されそうになった時、アンチフラジャイル理論と後悔最小化フレームワークを思い出して、自問自答して下さい。「ここで行動しなかったら、後悔するか？」。そして、暗示して下さい。「例え、行動して粉砕しても、心は強くなる。そして、今まで以上に行動が出来るようになる」と。

人生、誰しもが様々な十字架を背負って生きています。あなたの背中にのしかかる十字架の数を如何に少なくするか？如何に共存して生きて行くか？と言う事が人生の醍醐味だったりするのかなと思う今日この頃です。