

■概要■	Stage.A	Stage.B	Stage.C	Stage.D
タイトル	【無や停滞のただ中で孤立】	【単独の知識・情報が無秩序に乱立と忘失】	【各知識・情報の関係性を設立と熟達】	【全体像から立ち位置の確立】
傾向	できることは少なくリスクも大きい（＝悪循環が回りやすい） → → 頭でっかち（やらない理由を作りやすい） → → （その日次第） 「強制」「極力頭を使わないこと」を好む （選択肢があると良いかも） 「自由」「自分で決めること」を好む			できることが多くリスクも小さい（＝好循環が回りやすい） → → 行動が伴う 「自由」「自分で決めること」を好む
状態	誰かが何とかしてくれる・してほしい 自分にも周りにも攻撃的・退廃的に 日ごとに考え・感情の振れ幅が大きい	精神的にはしんどくて余力はない 今だけその場だけ何とかなればいい 近視眼的で唯一絶対の答えを探しがち	将来のためのコストを厭わない 知識の広がり・深まりに前向き 周りの状況と折り合いつけようとする	自分や親しい人以外のために動きたい 損な役回りも引き受けようとできる 物事を多角的に見てバランスを取る
配慮できる範囲	（配慮される側）	自分自身のみ・自分の現在	目の前の他者・自分の未来	社会・他者の未来
類似のイメージ像	子供	思春期	学生	社会人

■対応・行動■	Stage.A	Stage.B	Stage.C	Stage.D
向き合い方	安静に・土台作り・「好き」を集める	筋トレを続ける心持ち	いろんなできない自分と出会う	積極的に外交の場数を踏んでいく
攻略の鍵	食、運動・学び・遊び、睡眠のバランス	習慣化による情報の獲得量の確保	構造化・文章化による整理	圧倒的な行動量の確保
課題攻略後 （乗り越えた状態）	安心の中で心の土台が整っていく 日々起こる変化を感じる・気づく 趣味や興味など楽しみを見つける	イメージと現実のギャップを知る 自己認識の変化を受け止められる 安定感が増し、荒れが少なくなる	言葉による自己認知が進みより安定する 相互関係がつかめて解像度が上がる 知識・情報の知見を別ジャンルに応用できる	地域・社会とのつながりができる 仕事と勉強の両立ができる 相手の求めていることに応える
課題攻略後 （獲得しているもの）	1 安心 2 変化実感	（1）精神安定 （2）自己認知 （3）持続性 （4）変化受容	i 好奇心 ii 主体性 i 自制心 ii 意思疎通 i 積極性 i 成長実感	①挑戦心 ①粘り強さ ①自律 ①多様な繋がり → 楽観性へ ②共感性 → 柔軟性へ ①復元力・回復力
勉強面	（勉強どころではない） （勉強自体のストレスに耐えられない）	丸暗記、手順暗記だけで問題を解く 基本的には単純暗記の繰り返し。暗記量が増える とますます苦行。コスパを求めがちに。 答えは考えてたどり着くではなく、探して見つかるものだという学習方法	理解を求め、知識同士の繋がりを考える 単独の知識を理解するのも時間がかかるが、他との関係の中で理解するのはもっと 「自分なりの関係性・捉え方で良い」という〇×がはっきり判断できない中、改良を繰り返す	勉強の知見を応用して社会に活かせず 果てしない継続的な学びを続ける必要がある 成功も失敗もすべてを学びに繋げられ、振り返りの時間も待てると指数関数的に成長
功罪	○メリットA ×デメリットA ○メリットB ×デメリットB	考えなくても良いので楽。点数という成果が早く出るのも早く分かりやすい 暗記と要領で楽に成果が出る一方、忘失も早いため成長を実感しにくい 一人で進められる 結果をやったかやらなかったかだけで判断できるので短絡的な自己責任論に帰結しやすい	一度理解ができれば忘れにくく、思い出しやすい 成果が出るまでに時間がかかる 自分を理解するために応用できる Stage.Bで自己受容やその変化への受容が進んでないと大きな壁に当たる	良くも悪くも答えがないので、自分なりの改善のための時間が取れる 良くも悪くも答えがないので、いくらでもさぼってしまえる 学びも枷も自分次第 絶対解のない人間関係的な問いも多く、他者の心・感情への理解が無いと壁に当たる

(つづき)				
	Stage.A	Stage.B	Stage.C	Stage.D
講師の立場から (山本五十六)		「やってみせ、言ってみせて、させてみせ、ほめてやらねば、人は動かじ」	「話し合い、耳を傾け、承認し、任せてやらねば、人は育たず」	「やっている、姿を感謝で見守って、信頼せねば、人は実らず」
失敗のリスク	・回復・療養と、時間の浪費・サボリとの区別が難しく、自分からも周りからも責められる	・地味なうえ時間がかかるので、たくさんの知識が付くまでに諦めてしまう	・ブライドや理想が高くて、できない自分に向き合えず、乗り越えられない	・社会の理不尽さや悪い部分に中てられてしまう可能性がある
	・できる部分やできるときもあるため、やればできる（なぜやらない）と見られてしまう	・知識の乱立と忘失のみなので、自信にはつながりにくい	・理想-現実-最悪の位置のバランスによってはstageがAやBに戻りやすい	
	・周り比べて自分（＝自力）をできないものと決めつけて絶望の対象にしてしまう	・取り組む機会が少ないと、忘失のみが目立つのでstageAに戻りやすい		
アナログ・デジタル	アナログとの相性が良い	デジタルとの相性は良い	アナログメインとデジタルツール	的確な使い分け
適合する個人活動	「瞑想」「黙照禅」「描画（特に抽象画）」「祈り」「ストレッチ」「ぼーっと景色を見ながら時間を過ごす」「自己満足できるもの」	「日記」「ジャーナリング：頭に浮かんだことを毎日書いていく」	「看話禅」「メンタル日記」	
やりすぎNGの個人活動	「short動画のザッピング」→対策例：再生された動画は飛ばさず全部見る。	「動画の倍速再生」「SNS」「暇つぶし系ゲーム」	「ドはまりしてるエンタメ」	
適合するサービス	・「医療」「福祉」の領域	・人の目を借りる（他律・進捗確認や管理）	・知識の関連性の明示（授業・相談助言）	・個別で職場の状況から相談助言
	・ゆったりとした運動（太極拳・ヨガなど）	・自分で進められる教材・自分に合わせた教材	・「教える・説明する」「質問を受ける」	
	・ゆったりとした居場所	・壮大な世界観のゲーム（個人的にはRPG）	・自然体験のアクティビティ	
留意点	・本来、幼少期など物心がつく前にクリアしておきたい。お手本や相互フォローなど協力関係になる兄弟姉妹が少なく、大人も共働きで忙しくなっているため、このステージのハードルは上がっている。	・丸暗記・手順暗記を繰り返して膨大な知識を得ていく過程で、意図しないでStage.Cの領域に入っていける人もいる。暗記する際にもできるだけつなげる意識が大事。	Stage.A・Bの状態の人にStage.Cの課題をあてると折れてしまうことも	
	・このstageが整っていない状態で、理想の目標を掲げるのは危険。理想の目標はすごく高いものになりがちで現実で目指す際のハードルがものすごく高い。	・目標を掲げたら、このstageの間に勉強自体を習慣化して目標に応じた勉強量・暗記量を確保することが大事。（自分だけが特別で大丈夫という意識は結果が出てから）	・stageAでの自分を整える方法、stageBでの勉強量への耐久の2つが整っていたらこのstageからはだいぶ楽に楽しくなっていく。	
	・絶対的な心理的安心（他者からの無償の愛による安心）が無くても、他のもの（経済的安心、思想的安心、学力的安心、役割による安心、肉体の健康など）で補完されることも多々ある（が、歪みやすくもある）。	Stage.BとCは区別しないで授業を提供する場合も多数。目的が「知識の獲得」か「知識の整理」かでBとCに分けられる（もちろんその両方が目的の授業もありえなくはない）。		

※Stageは必ず順番に進むとは限らず、いろんな分野でStageがバラバラであることも普通にあることです。あくまで一つの目安としての整理です。

その一方で、各ステージには歴然たる壁とそのstageに居た所以もあり、それを意図的に超えることは相当に難しい。

※どのStageであってもStageAは土台として整え続けることが大事です。人生の諸々のできごとがあり余裕やメンタル、気力などは削れていきます。

※各stageを越えるための労苦へのサポートは内容もだが、関係性が最も重要。関係性は「行きたい先に導いてくれる知見×考え方や性格の相性」で決まる。

※発達障害などの診断もあるが、人間の成長や柔軟性で対応できる可能性もある。初めからレッテルで自分に限界を設定してフタをするのは良くないこと。