

■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		➡	➡	できることが多くリスクも小さい
	(悪循環が回りやすい)		➡	➡	(好循環が回りやすい)
	頭でっかち		➡	➡	行動が伴う
状態	誰かが何とかしてくれる・してほしい		精神的にはしんどくて余力はない	将来のためのコストを厭わない	自分や親しい人以外のために動きたい
	自分にも周りにも攻撃的・退廃的に		今だけその場だけ何とかなればいい	知識の広がり・深まりに前向き	損な役回りも引き受けようとする
	日ごとに考え・感情の振れ幅が大きい		近視眼的で唯一絶対の答えを探しがち	周りの状況と折り合いつけようとする	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		イメージと現実のギャップを知る	言葉による自己認知が進みより安定する	地域・社会とのつながりができる
	日々起こる変化を感じる・気づく		自己認識の変化を受け止められる	相互関係がつかめて解像度が上がる	仕事と勉強の両立ができる
	趣味や興味など楽しみを見つける		安定感が増し、荒れが少なくなる	知識・情報の知見を別ジャンルに応用できる	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		(1) 精神安定	i 好奇心	①挑戦心
				ii 主体性	①粘り強さ
			(2) 自己認知	i 自制心	①自律
				ii 意思疎通	①多様な繋がり → 楽観性へ ②共感性 → 柔軟性へ
	2 変化実感		(3) 持続性	i 積極性	
			(4) 変化受容	i 成長実感	①復元力・回復力
勉強面	(勉強どころではない)		丸暗記、手順暗記だけで問題を解く	理解を求め、知識同士の繋がりを考える	勉強の知見を応用して社会に活かせる
	(勉強自体のストレスに耐えられない)		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。	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	果てしない継続的な学びを続ける必要がある
	※stageAの気の貯め方、息の抜き方、域の抜け方はどのstageでも重要になる		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	「自分なりの関係性・捉え方で良い」という○×がはっきり判断できない中、改良を繰り返す	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		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	一度理解ができれば忘れにくく、思い出しやすくなる	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
	×デメリットA		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	成果が出るまでに時間がかかる	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
	○メリットB		一人で進められる	自分を理解するために応用できる	学びも枷も自分次第
	×デメリットB		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	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	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
失敗のリスク	・回復・療養と時間の浪費との区別が難しく、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	・プ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
	・できる部分や場合もあるため、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	
	・周りと比べて自分（＝自力）を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」「祈り」「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」	「看話禅」「メンタル日記」	
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	・壮大な世界観の娯楽	・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量によってStage.Cの領域に入る人もいる	Stage.A・Bの状態の人にStage.Cの課題を中てると折れてしまうことも	
	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。