

知っているひとは知っている、知らない人は今！知った、というアメリカの心理学者のカール・ロジャースの「2：7：1の法則」があります。これは、「仮にあなたの周りに10人の人がいたとしたら、2人は気の合う人、7人はどちらでもない人、1人は気が合わない人がいる」という



ことです。つまりは、「あなたのことを無条件で好きになってくれる人が、

10人のうち2人ぐらいいるでしょう、そして、あなたにあまり

り関心を持っていない人たちが7人ぐらいいるらし

く、この人たちはその時によってあなたの味方になったり敵になったり



します。そして1人は、あなたを無条件に嫌う人がいる」ということらしいです。もちろん、全員に好かれると気持ちいいかもしれませんが、それはちょっと難しいということです。ただ、余裕がなくなってくると、この「1人」のことがとても気になってしまい、そして、この「1人」からどうにかして嫌われないようにしようと、とてつもない努力をしたりする



「とき」があるかもしれないという、イマドキ的に言えば、「沼」にはまってしまう「とき」があると言われるそうです。「まさか自分が。。。>>>」と言う人でも、ちょっと寝不足、ちょっとパワー不足、なんだかスランプ、というときに、ついつい最初の「2人」との関係を

重視できなくなったり、「1人」のことが気になってしまい過ぎて、空回りした経験はないでしょうか。。。特に「7人」たちは、自分が受け入れていれば、とても好感度が高い人たちですが、自分が仕事に没頭していれば、ちょうどよい距離をつくってくれる心地よい人達で



す。ですから、「2人」と「7人」を大切にしていれば、また、スラン
ブからは徐々に脱出できる！らしいです。。。しかし、人はなぜか、調
子がよくないときには、「良い事」にはあまり反応しにくく、「悪い事」

には、反応しやすい傾向があるようです、つまり、「いい事がおこるとは、早晚、思えない」

という「見通しの悪さ」を伴います。同時に、この「1人」のことが気に

なり、「1人」の対抗策を練りに練り、「なにをやったら認められるのだ



ろう・・・」と必死になるのですが、見渡していると「アンチ」という人達は、絶対に自

分を褒めることはありません、ただひたすら「否定」をすることにやっきになるらしいです、



そしてどうやって事態の好転を図ればいいのかは、なんらアイデアもださ

ないらしいです。この二年以上続くコロナ禍もその「1人」の

うです。できるだけ昨日よりいい自分になれるよう、いいトコ探しを



しながら毎日を送れるといいですね。