

# 王道

パターンがある

コミュニケーションを  
克服するための



ほんの少しの  
意識、考え方、行動が、

コミュニケーションを  
面白いほど変える！

永田 耕平 NAGATA KOHEI

4人の  
克服ストーリー  
付き

はじめに .....	3
<b>1. コミュ障を克服した人たち .....</b>	<b>10</b>
1-1. W大生のIくん .....	13
1-2. K大のAくん .....	19
1-3. コミュ障ハカセのNさん .....	23
1-4. コミュ障アドバイザーのSさん .....	27
<b>2. 王道パターン .....</b>	<b>30</b>
2-1. 王道パターンとは?! .....	30
2-2. 最高に効率がいい学習方法 .....	33
2-3. さらに効率がいい方法が...?! .....	38
2-4. 環境に恵まれない場合 .....	40
<b>3. コミュ障のゴール .....</b>	<b>42</b>
3-1. ゴールってあるの? .....	42
3-2. 友達が増える理屈 .....	45
3-3. 友達が増えない本当の理由 .....	48
3-4. 自分なりのゴールの“定義” .....	52
3-5. 出会いをつくる .....	56
おわりに .....	60

# はじめに

こんにちは、永田耕平です。

電子書籍『コミュ障を克服するための王道パターンがある』を受け取っていただき、ありがとうございます。

この電子書籍では、コミュ障克服の“全体像”について話そうと思います。

コミュ障といっても個人個人が抱えている問題や状況が違います。

求めているコミュニケーションのあり方も千差万別でしょう。

ですが、ぼくが“克服した人たち”の話を集めていると、“**共通パターン**”があることがわかりました。

その人達も年齢や性格も違うし、課題やレベルも違っていました。

でも、よくよく分析すると、“共通のストーリー”をもっているのです。

ぼくは研究者なので、ついつい研究しますが 笑  
本当に共通していました。

方法論やアプローチは違っているのですが、

**「本質は同じだな」**

というのがぼくの実感です。

そして、僕自身のストーリーにも共通していた。

だから、

## 「コミュ障克服には王道パターンがある」

と、そうはっきり言えます。

そして、改めて強調しますが、

「この王道パターンを外しているから、いつまでも  
コミュ障」

と言っても過言ではありません。

スタートの時点で、**間違えている可能性**が高い。

だから、この王道パターンを知ってほしい。

そんな思いで書きました。

で。

この話を聞いて、あなたは、

「本当なの??」

と疑っているかもしれません。

無理ありません。

いきなり言い切ってますから 苦笑

でも、**半信半疑**でもいいので、とりあえずこの電子書籍を読んでみてください。

読み終わるころには納得してもらえんじゃないかと、ぼくは自信をもっています。

(一般書籍よりも文字数が少ない(1万字ほど)ので時間もかからないし、**コミュ障の事例**を知っておいて損はないと思います)

そして、この電子書籍の構成ですが、

- ① 4人のコミュ障克服のリアルなストーリー
- ② そこで発見した**共通パターン**の解説
- ③ コミュ障の**ゴール**の定義
- ④ 克服するための”**正しい一歩目**”

となっています。

難しい専門用語はさけ、できるだけ分かりやすく書いているつもりなので、読み切るのにそこまで時間はかからないはずですよ。

(でも、内容は濃い)

気楽に空き時間に読んでみてください。

あと、“無料”で配布している理由ですが...

それはぼくを信頼してもらって、メルマガの読者になってほしいから、です。

企画をとときどき案内しますが、無理な売り込みなどはしません。(信頼がなくなってしまう)

というわけで前置きは以上です。

では、本編へどうぞ。

# 1. コミュ障を克服した人たち

コミュ障克服をした人の一部は**コミュニケーションを教える活動**をしています。

そして、その人たちの**ストーリーは公開されている**ので、非常に参考になります。

もちろん、ぼくのストーリーも解説します。

あと注意ですが、その人達の直接の知り合いではないので、事実関係の確認はしていません。

そこは申し上げないといけないので、言いました。

...でも、その物語はリアリティが圧倒的で説得力があるので、事実だろうと個人的には思っています。

そして、以下では、そんな**コミュ障克服をした4人のストーリー**をみていきます。

(その中にはぼくも含まれています)

また、これも諸注意ですが、

これから説明することは、聞けば**“当たり前のこと”**もありますが、すべて非常に重要です。

一部の人には知っているかもしれませんが。

でも、まだコミュニケーションが苦手だとしたら、深く理解していないか、できる状態まで落とし込めていないはずですよ。

# 「知っている」と「できる」は違う

ということです。

と。

若干、偉そうなことを言ってしまいましたが 笑

まあ、知っていても聞き流さずに、**初めて聞くよう**  
**に読んでみてください。**

## 1-1.W大生のIくん

1人目は、全国的に有名なあのW大の学生さん。

彼のストーリーは非常にわかりやすいので、トップバッターに選びました。

彼はW大生ですが、**高校までぼっち**だったようで。

(小学校から高校まで本当に**友達が1人もいなかった**ようです)

で、大学デビューにチャレンジしたのですが、うまくいかず大学生活も**ぼっちが継続**。

**1人で大学にいき、**

**1人で授業をうけ、**

1人で昼ごはんを食べ、  
1人で家に帰る。

そんな絵に描いたようなぼっち。  
孤独感は相当だったと思います。

でも、それは大学1年生の秋まで。

彼の人生が大きく変わったのは  
”ある人との出会い”。

大講義室で授業をいつもどおり、1人で受けていたら、  
**たまたま隣の席に座ってきた。**

で、その人が話しかけてきた。

Iくんがキョドった反応をしても、普通に話を続けてくれた。

挙動不審でもまったく気にすることなく、会話してくれた。

そして、

「来週もいっしょに授業を受けてもいい？」

と誘ってくれた。

まさに奇跡としか言いようがない”**出会い**”です。

なぜ、彼（Sくん）がそんなコミュ障まるだしのIさんと仲良くしようとしてくれたのか？

それは後に明かされますが、そのSくんは

## 「コミュカの化物」

だったからです！

(Iくんの表現を借りています)

**友達が1500人**いるそうで、大学構内を歩くとどこからでも声がかかる。

なので、まだ大学生ですが、おそらく人間理解が深かったのでしょう。

1500人も友達がいたので、人間に関するデータや経験値は桁違いのはず。

だから、Iくんの挙動が変でも、先入観なく、**1人の人間として対等に接してくれた**のでしょう。

初対面でもコミュ障Iくんに”安心感”を与えられた。

そして、Iくんは奇跡の出会いから、毎週、Sくんとコミュニケーションを図り**人馴れ**していきました。

最初はめちゃくちゃぎこちなかったのですが、だんだんとこなれていったようです。

また、Sくんの誘いで**飲み会にも参加**して、たくさんの人達と話すようにもなった。

その中で、**本物の親友**と出会い、親しい人間関係をつくることに成功した。

それからは、自分からも積極的にコミュニケーションをとれるようになりました。

バイトやSNSでも、**ゼロから人間関係をつくれる**ほどのコミュニケーション力をつけていったのです。

もちろん、**念願の彼女**もできた。

ということで、Iくんのコミュ障克服物語は、Sくんという人物との”**出会い**”からはじまったのです。

**「Sくん抜きではコミュ障は治らなかった」**

に反論の余地はないと思います。

このIくんのストーリーが象徴しているのは、

**出会いをぬきにして人生レベルの変化はおこせない**

ということです。

これをしっかりおさえて、以降のストーリーをみて  
いってください。

## 1-2.K大のAくん

2番目は関西圏にある某大学に通うAくん。

(大学名は公開されていません)

彼もまた出会いによって、コミュ障を克服したストーリーをもっています。

**サークルのS先輩との出会い**です。

Aくんは絵に描いたような**真面目キャラ**。

(写真も公開されていて、ビフォアが真面目理系男子で、アフターがリア充大学生！)

それでサークル内でも**地味**で目立たなかった。

自分で努力していたが、まったく駄目でした。

しかし、1年生の春ごろ、サークルの憧れのS先輩に正直に相談したそうです。

**「どうやったらコミュニケーションが上手くなりますか？」**

そしたら、コミュニケーション上手の先輩が丁寧にわかりやすく教えてくれた。

おそらくですが、マンツーマン指導ではなく、**定期的にアドバイスを**くれた形だとは思いますが。

重要な点は、

「それまで自分で試行錯誤していた**努力が”的外れ”**で、そこを**”修正”**してもらえた」  
ことです。

コミュカが高いS先輩に出会うことで、

**”現実のコミュニケーション”**のポイント

を覚えてもらえたのが成功の要因と考えられます。

これは受験勉強だとわかりやすいですが、**”独学”**は  
たいてい上手くいかない。

先生や塾講師に、

**「（現実で結果がだせる）効率的な勉強法」**

**を手取り足取り教えてもらう**

のが最も効果的な受験対策です。

（授業を受けるのではなく、**個別指導**です）

これは、ぼくが個別指導塾の講師を10年やっていた  
経験からも言えます。

# 「自分の間違いを直接修正してもらおう」

のが最も効率がいいのです。

コミュニケーションも同じでしょう。

自分一人でコツコツと努力しても、たいていは**的外**れになっている**危険性**が極めて高い。

## 1-3. コミュ障ハカセのNさん

これは永田耕平（自分）のことです 笑

IくんやAくんのように”劇的”ではなかったのですが、”**出会い**”がありました。

プロフィールにもありますが、**S教授との出会い**。

（といっても、本を通してですが）

そして、コミュニケーションに”**本気**”で取り組もうと**決意**したのです。

それまでは、なんとなく上手くいかないとモヤモヤしていました。

なんとかならないかと思っていたのですが、**見通し**が全然みえません。

でも、S教授のいうことは1つ1つが重みがあって、しかも具体的な方法論でした。

**「これならやれる」**とはじめて思えました。

(15年以上前なので情報が乏しく、「コミュ障」という言葉さえなかった時代です)

このように**「人との出会い」**でしか、人は”本気”になれないものです。

ネット検索や一般書籍を読むだけでは**人生観は変わりません。**

(書籍を通じて”著者と出会う”場合は別の話ですが、このケースは現実的には稀です)

人生観が変わるインパクトがないと、コミュ障克服という”**人生レベルの変化**”が起きません。

努力のやり方がガラリと変わるのは、”他者”が介在しないと難しいのです。

ただ、ぼくのストーリーには1つ、

**”問題”**

があります。

それは、S教授と”**直接**”出会っていない点です。

これが、IくんやAくんのように**短期間（といっても半年から1年）**で克服できなかった**最大の要因**です。

身近に**先人がいない**ので、相談できないし、具体的なアドバイスももらえません。

自分が間違ったアプローチをしていることに対して、**フィードバック**がかからないのです。

やり方が違っていても、数ヶ月～半年のスパンでしか、検証ができない。

だから、間違いでもやり続けるしかありません。

逆に、正しいアプローチだったとしても、**やめてしま**う可能性が高い。

だから、体感的には、**10倍ぐらいの効率の違い**があるのではないかと考えています。

## 1-4. コミュ障アドバイザーのSさん

最後に、コミュ障サポートの活動歴がもっとも長いSさん。

彼は中学生のときにいじめ（周りからの無視）にあり、コミュニケーションに本気で取り組むようになったそうです。

Sさんのストーリーは、**一見、独学がメイン**のように思えます。

でも、おそらく参考にしていた**本の著者**がいたと思うのですが、それについては公開されていません。

また、いじめにあったときに**スクールカウンセラー**に相談していた、というエピソードがあります。

なので、**その人の影響も大きい**のではないかとぼくはみています。

(教えてくれたというより”居場所”になった感じが、傷ついて出直すときに必要な環境です)

いずれにしても、**周りの人や本の影響は無視できない**でしょう。

そして、Sさんのケースでの注目点ですが...

コミュニケーションが大きく変わったのは大学からだったと言っているので、**6年ほどかかった**ことに。

(公開情報をもとにした個人的な推測です)

やはり”**直接の出会い**”がなかった分、**変化に時間がかかった**のだと思います。

IくんやAくんのように、半年や1年という短い期間ではなかった。

つまり、**コミュ障克服の効率**を考えると、**”直接の出会い”**が欠かせないと言えるでしょう。

ぼくのケースも同じですが、**独学だと克服に本当に時間がかかる**のです。

(ぼくは15年かかりました 苦笑)

コミュ障をどうにかしたい人は、この点をはっきり認識すべきだと、ぼくは考えています。

## 2. 王道パターン

### 2-1. 王道パターンとは？！

ぼくを含めた4人のケースをみてきましたが、  
もうパターンがわかったでしょうか？

そう。

**「出会いがすべて」**

なのです。

コミュ障を克服できたのは、”**コミュカが高い人**”と  
出会ったから。

あるいは、”**コミュニケーションを教えてくれる人**”と出会ったから。

IくんやAくんはまさに王道パターンで、**身近にコミュカを体現した人**がいた。

Iくんの師匠は、**友達1500人のコミュカの化物**だったわけですから 笑

そんな人と偶然、友達になれた。

まさに運が良かったとしか言いようがないわけですが、**その出会いが全て**です。

「なにか特別なメソッドを知ったから」

「特殊なトレーニングをしたから」

「コミュニケーションの秘密を知ったから」

とかではない 笑

ぼくも覚えがあるのですが、コミュ障で悩んでいるときは、ほんとうに**情報を求めてしまいます**。

自分だけ知らないことがあるのではないか？

何かすごい方法があるんじゃないか？

なにかが決定的にわかっていないんじゃないか？

そういう心境になってしまいます。

もちろん、コミュニケーションに関する知識や考え方、手法というものはたくさんありますし、重要で無視できません。

でも、大事ななのは「**人**」です。

## 2-2. 最高に効率がいい学習方法

### 誰から教わるのか？

これがすべてです。

本やネット情報も結局は「だれか」が書いたもの。

でも、そんな**匿名のだれかの情報**では苦手を克服するのは難しい。

なぜなら、

情報は「**体系化**」されていないと意味がない

からです。

例えば、「学校の教科書」ってありますよね？

参考書でもいいです。

なぜ教科書は存在するのか？

なぜ教科書を買うのか？

そんなことを考えたことはないかもしれませんが、それは”体系化”されているからです。

**知識ゼロでもわかる**ように、第1章では**導入部分**があって、だんだんとステップアップしていく。

いきなり**難しい話**は出てこないですよ？

1ページ目から**専門用語満載**で説明されていません。

わかりやすい参考書は特にそうですが、知らない人でも**興味**がもてるように、**簡単なストーリー**や**身近な話**から始まっているはずですよ。

(この電子書籍もそういう構成になっています)

これが”体系化”なのです。

逆に、**参考書や教科書なしで勉強しようとしたら、**  
どうですか。

できるでしょうか？

自分で体系化ができるでしょうか？

まず不可能。

本やネットに情報が山のようにあります。

しかし、それだと、**自分ひとりの力でその情報をまとめる作業**が必要です。

情報は**雑多なままでは使えない**のです。

体系化しないと意味がない。

だから、ネット情報や書籍だけではコミュ障が克服できないのです。

1番大事な”体系化”がすっぽり抜け落ちているから。

(1つ1つのキーワードではまとまっているかもしれませんが、コミュニケーションはもっと広範囲)

で。

**最高の参考書／教科書は「人」**なんです。

なぜなら、参考書や教科書と違って、

**”コミュニケーションがとれる”**からです。

こちらの**反応や理解**をふまえて、説明してくれる。

**内容を選んで、**教えてくれる。

自分がある**ステージやレベル**に合わせてくれる。

(これが広い意味でのコミュニケーションです)

まさに**必要としているアドバイス**をくれる。

最高の教育を提供してくれます 笑

## 2-3. さらに効率がいい方法が...?!

さらにコミュニケーションを「**実演**」してくれる。

(これは**直接の出会い**や**関係性がある**前提ですが)

どうやればいいのか**目の前で見せてくれる**のです。

だから、**イメージ**がわくし、理解しやすい。

また、**見よう見まね**でも、ある程度できるようになってしまいます。

(人間の学習の基礎は**模倣**です)

これが決定的に**教科書や書籍に欠けている**のです。

「こうやって話せばいい」

「こうやって声をかければいい」

「このやって人と関わるんだ」

眼の前で何度もやってみせてくれるので、最高に学習効率がいい。

**“肌感覚で吸収”**できるのです。

しかも、**自分の間違いをその場で修正**してくれたら、最高じゃないですか？

1人でやるなら、何度も失敗して、**数ヶ月も試行錯誤**するのがオチです。

結局、何が正しいか分かる前に**諦めてしまう**。

でも、それが**一瞬で修正**できる。

正解がわかる。

そりゃ、克服できるわ、という話です。

## 2-4. 環境に恵まれない場合

もちろん、**身近に教えてくれる人がいない**かもしれません。

コミュ力が高い人は友達や知り合いにいないし、そもそも頼めない。

このケースがおそらくほとんどだと思います。

ですが、**ぼくやSさんのようなパターン**でもいい。

**間接的に出会う。**

今は**インターネット**があるので、それを使えば比較的可以たんです。

で、これについてですが、また後半で詳しく。

ここでは「**間接的（オンライン）でも大丈夫**」ということだけ覚えておいてください。

まずはコミュ障克服の”**全体像の理解**”が大事なので、さきに「ゴール」について話します。

# 3. コミュ障のゴール

## 3-1. ゴールってあるの？

最初に質問です。

「**コミュ障克服のゴール**」ってなんだと思いますか？

たとえば、

- ・ コミュニケーション能力があがること
- ・ 平均的なコミュ力
- ・ 初対面でも緊張しない
- ・ 異性とふつうに話せる

どれもそこまでずれていないと思います。

というか、ゴールは人それぞれで、**主観的なもの**かもしれません。

でも、ぼくはゴールがあるとしたら、それは、

**「人間関係をつくる力がついた」**

だと考えています。

人間関係ができたら、その後の会話やコミュニケーションは**比較的スムーズ**にできます。

初対面や異性との会話で苦労しているのは、そこに**人間関係がちゃんとできていないから**です。

ぼっちや避けられたりするのと同じでしょう。

そうではなく、人間関係をつくることができれば、コミュ障で悩んでいる事の**ほとんどは問題にならなくない**でしょう。

人間関係ができていれば、緊張や会話はどうにでもなりますので。

（「会話を通して人間関係をつくるのでは？」という反論は承知していますが、とりあえず「**総合的な人間関係構築力**」と理解しておいてください）

で、説明が若干、雑になっていますが 苦笑

そこは置いてといて、まずは、今まで紹介したストーリーについて、この「**人間関係**」という観点でみていきましょう。

## 3-2. 友達が増える理屈

コミュ障の王道パターンは出会いだといいました。

もし、直接的に出会っていたら、その後の”**周り人とのコミュニケーション**”はなるのでしょうか？

その人との人間関係だけで終わるのでしょうか？

Iくんの場合はどうだったでしょう。

Sくんと人間関係だけで閉じていた、というわけではないですね。

Sくんに”**起点**”として、人間関係が格段に増えていったというストーリーでした。

つまり、出会うことができれば、そこから**”他の人間関係”**をつくるのは**比較的かんたん**なのです。

だって、人間関係は**”ゼロ”**からではないから。

**ゼロからではなく、一や二から膨らみますもの**です。

つまり、

**人間関係は人間関係をつかって増やす**

のです。

(人間関係が多い人はそれだけ増やしやすい)

例えば、コミュ力が高い人と関わっていたら、その人の周りの人とも**自然と話す機会**があります。

そのときに、たとえ、コミュニケーションに自信がなかったとしても、大丈夫です。

なぜなら、”**その人（コミュカ高い人）との関係性・信頼性**”があるからです。

信頼の高い人（コミュカある人）が付き合っている人、つまりコミュ障のあなたですが、を冷たくあつかうことができないから。

そんなことをしたら、その当人の”信頼”が落ちます。

だから、あなたがコミュ障でも**関係がスタートできます**。

スタートできれば、徐々にコミュニケーションや人間関係が育っていくものです。

（横で、その人がフォローしてくれるはずですし）

### 3-3. 友達が増えない本当の理由

さらに、ここで、逆の話をします。

つまり、

**「人間関係がゼロならどうなるか？」**

という話です。

(現実的には、先導者との”間接的”な出会いがほとんどだから)

で、残酷な事実ですが、クラスや職場で**”完全に孤立”**している状態だと、**さすがにコミュ障克服は難しい**でしょう。

まったくのぼっち、だとかなりの難易度に。

それは”**信用**”がまったくないから。

「だれとも話さない」ということは、**「だれからも信用されていない」**ということになるのです。

周りの人は、だれかと話しているのをみて、**「あ、話してみようかな？」**と思うものだから。

「昔はクラスで浮いていたけど、いまは友達に囲まれている」

というエピソードをたまに聞きます。

しかし、これも、たぶん、**ごく少数の友達や話し相手は最初からいた**とぼくは思います。

だから、コミュニケーションを学ぶことで、それを増やすことができた。

そういうカラクリでしょう。

なので、完全にゼロだと人間関係をつくるのが難しいのです。

(つまり、間接的な出会いの場合は、コミュ障克服に時間がかかります)

で、もちろん、これに”救い”がないわけではない。

要は「**そのクラス（職場）では難しい**」という話。

だから、**ほかの場所で人間関係をつくれればいい。**

例えば、Sさん（4人目）では、

**「大学入学時にコミュニケーションがガラッと変わった」**

というエピソードがあります。

これは”高校までの人間関係”がリセットされて、大学入学で改めてスタートしたから、でしょう。

そして、この**リセットされたタイミング**なら、ゼロからでもつくりやすい。

なぜなら、みんな関係を作りたがっているから。

だから、声をかければそこそこうまくいく 笑

というわけで、もうそろそろこの話を終えますが、このときも本質は

## 「1人つかまえばいい」

ということです。

言い方がよくないかもしれませんが 笑

“1人との人間関係”ができさえすれば、その後は増やせるのです。

## 3-4. 自分なりのゴールの”定義”

繰り返しになりますが、だから、コミュ障克服のゴールは

**「人間関係を自分でつくれること」**

だと、ぼくは定義するのです。

(何をもって克服かは主観ですがぼくの定義です)

もちろん、友達関係や恋愛関係とか、関係性はいろいろあります。

しかし、1番大事な本質は、この「人間関係をつくる力」と考えています。

とくに、1人との関係がつくれれば、あとは簡単。

例えば、ぼくの場合は

**「恋愛関係がつくれたときにコミュ障を克服  
できたな」**

と思えました。

(友達関係は子供のころからできていたので、苦手意識はなかったのです)

そこから恋愛関係を増やす、みたいなことはしてないのですが 笑

**「ああ、こうやって関係をつくっていくんだな」**

と”全てのプロセス”がわかっている。

恋愛がかんたんとは思いませんが、自信がつく。

今度も頑張れば、**新しい恋人や家族はつくれる**と思えるのです。

また、恋愛（または結婚）という”**深い関係**”ができるなら、友達や知り合いの関係は比較的かんたん。

実際に、新しい人間関係をつくるのも昔に比べて、上手になりました。

もちろん、課題がないわけではないです。

ですが、強いコンプレックスをもっている特定の間関係（恋愛や友達関係）を1度でも自力でつくれたらコミュニケーションに”**確固たる自信**”ができます。

そして、こういう状態なら、おそらく”**平均的なコミュニケーション**”はできているはずです。

コミュ障克服は主観によるところが大きいので、断言はできませんが、おそらく**克服したと自認している人は同じ基準**ではないかと思います。

「友達ができた」

「親友ができた」

「恋人ができた」

表現は違いますが、抽象度をあげると同じです。

それらは全て、

**「人間関係を自分でつくれた」**

に帰着するはずで。

(「初対面」も人間関係の話になります)

注) 細かい会話テクニックや会話力ももちろん重要です。ですが、**人間関係がないとそもそも話さない**ので、人間関係がより本質だ、とぼくは考えます。

## 3-5. 出会いをつくる

この電子書籍では、

**「コミュ障克服の王道パターンは出会い」**

と結論しています。

これを聞いて納得してくれる方が多いのではないかと期待しています。

でも、一方で、

**「そもそもそんな出会いがないよ」**

と思っている人も多いと思います。

まったく、そのとおりです。

ふつうに生活していて、そんな奇跡のような出会いは、ぼくでもないと思います。

ではどうすればいいのか？

それは、

**インターネットを使って出会う**

のです。

若干というか、かなり誘導になっていて申し訳ないですが、例えば、ぼくのように**コミュ障のサポート**をしている人と**出会う**のです。

(メルマガを登録したり、教材を購入したり。あるいは、直接コンタクトをとる)

プロではないですが、ぼくは**克服経験**があり、メソッドやノウハウはかなり蓄積させています。

だてに15年も時間をかけていません 苦笑

(時間がかかった分、あらゆる**つまづき**や**課題**が手に取るようにわかると自負しています)

すくなくとも、今現在、**コミュ障**で悩んでいる人よりは**先のステージ**にいます。

そして、元からうまかったわけではなく、意識的に1つ1つの課題を乗り越えてきた。

そのときの悩みの原因やマインド、工夫、モチベートまで、具体的に精度たかく理解しています。

先をゆく**先輩**にはなれているはずです。

なので、そのような**先輩・先人**から教えてもらうのが、時代にあった**現実的な方法論**だと考えます。

もちろん、文章を読んで「自分とは合わない」と感じたら、ほかの人を探すほうがいいでしょう。

合わない人からは学べないものです。

ですが、忘れてほしくないのは、

**「人から学ぶ」**

ということです。

自分ひとりで努力するのは、無駄ではありませんが、**”イバラの道”**になります。

ぜひ、ひとりで頑張るのではなく、**「人から学ぶ」という”王道”**で、コミュ障を克服して行ってほしいです。

# おわりに

以上で電子書籍の内容を終わります。

振り返ると、ちょっと説明が簡略化している感はぬぐえませんが 苦笑

コミュ障克服という大きな話ですし。

そして、会話のやり方やコミュニケーション、心理の知識について、暗に批判的に書きましたが、やっぱり必要です。

本やネットの情報は参考になります。

ですが、**膨大な量の情報**におぼれるのが常です。

何からはじめていいのかわからず、とりあえず気になることからやってみる。

けど、そういう思いつきにちかい実践はうまくいかないし、長続きしません。

ちょっと補足すると、努力を継続させるためには  
”**確信**”が必要なんです。

「こうすれば上手くいくだろう」

「時間がかかるかもしれないけど、望む未来がきつ  
と手に入る」

そういう確信があるから、努力が続けられる。

不快でもやり通すことができるのです。

で、その確信を得るためにはどうすればいいのか、  
ですが、やっぱり

”**先人（先輩）**”

が必要です。

その人自身がまさに自分が欲しい未来を”**体現**”しているのです。

存在そのものが道標・確信になっているのです。

「同じ悩みから脱することができたんだ」

という**生き証人**になっている。

細かいことや客観的なことはわからなくても、存在しているだけで”**圧倒的な説得力**”があるのです。

また、単純に、モチベーションがあがります。

だから、その人の**語ることやストーリー**を半信半疑ながらも**聞いてしまう**のでしょうか。

(ぼくもそうでした)

また、だいぶ抽象的な話になってきましたが 苦笑

つまりは、

**“克服するイメージ（確信）”**

が持てるということです。

イメージというのはほんとに大事。

なぜなら、人間ってイメージできることはいずれはできるようになるので。

コミュ障克服も今は遠い未来のように思えるかもしれませんが、

**”正しい努力”と”いい縁”**

があればけっこうできるものです。

繰り返しですが、（ぼくでなくてもいいので）**「人から学ぶ」という視点**はマジ×10で大事。

コミュニケーションに限らず、**学ぶことの基礎**だと  
ぼくは思っています。

ということで、もう終わりにします。

あなたにはぜひコミュ障を克服してほしいです。

最後までご精読ありがとうございます。

永田耕平

質問・問い合わせなどはこちらまで↓

[info@commusta.com](mailto:info@commusta.com)