



FMC相談室

＜マインドブロックからの解放＞

あなたの悩みが、 社会をよくする。

私たちは、個人の悩みの奥深くに、社会をより良くするための
ヒントが隠されていると信じています。
FMC相談室は、その探求の場です。



こんな「当たり前」に、息苦しさを感じていませんか？

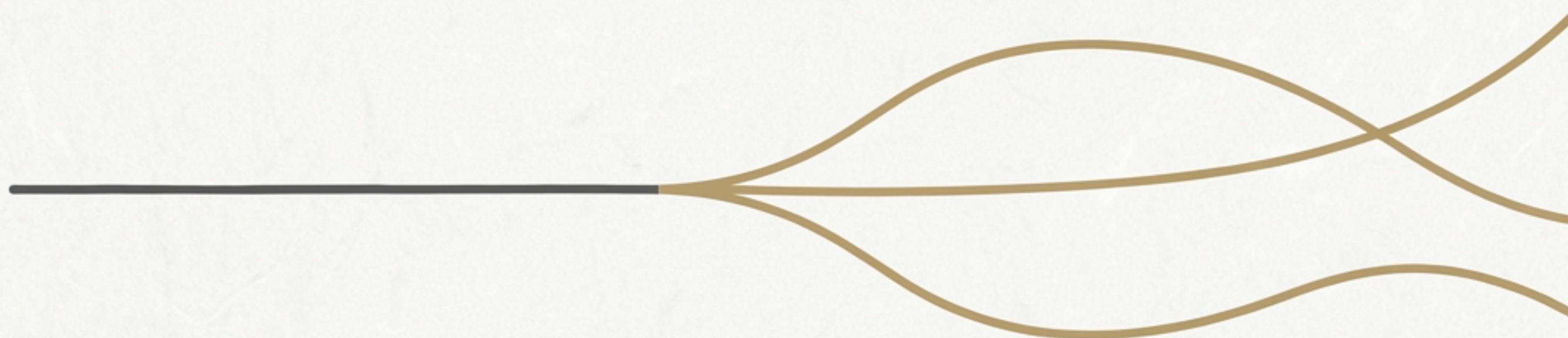
■ 「正しい目標」を立てなければいけない

■ 「空気を読む」のが当然

■ 「バランスよく」あるべき

■ 「普通」の道から外れてはいけない

その「当たり前」を、問い直すことから始めよう。



FMCが提案する、マインドブロックを解放する3つの視点

視点1：「5年後の目標は？」という問いに、縛られていませんか？

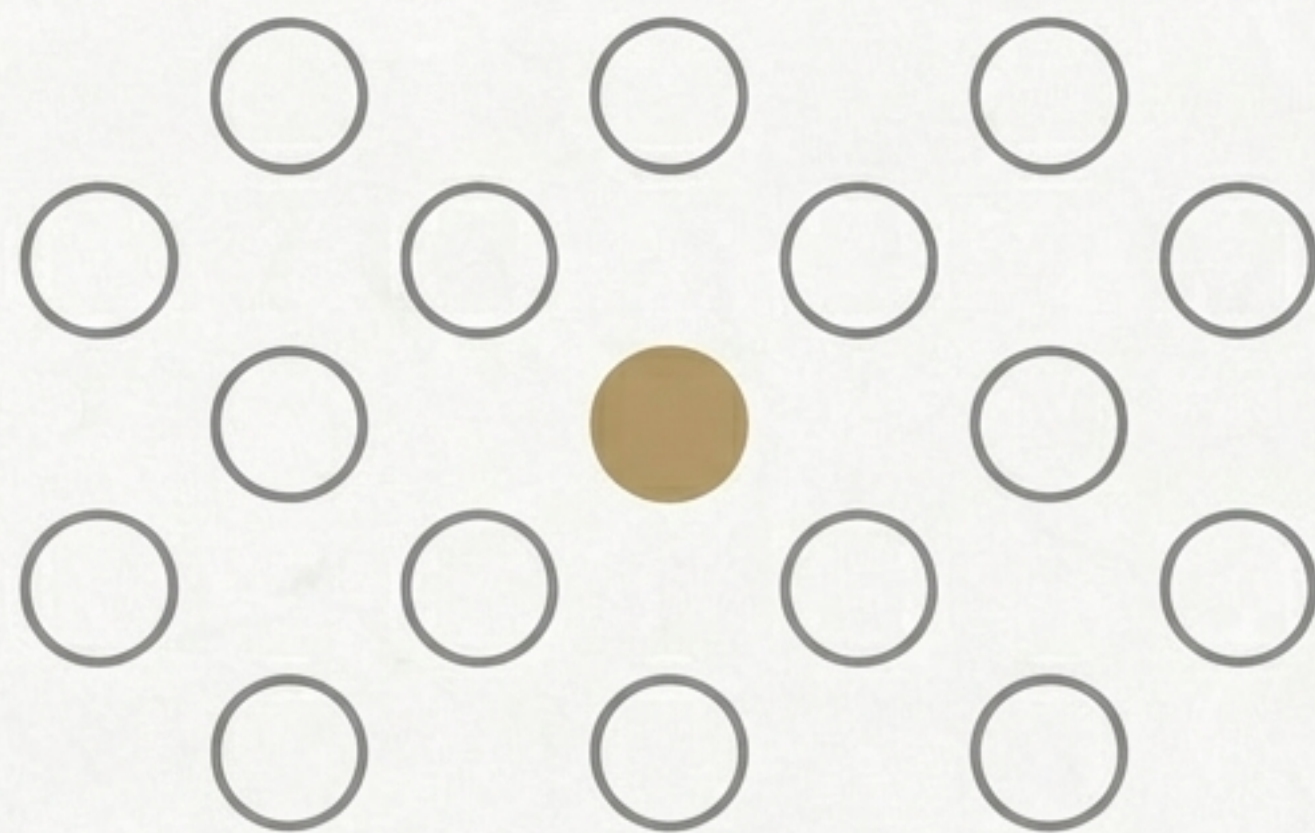


漂うように生きる強さ

未来を固定する「目標」ではなく、あなただけの「北極星」を見つける。

それは、進むべき方角を示すだけで、
具体的な道のりは定めない、しなやかな指針です。

視点2：周囲に合わせるため、「自分の本音」を抑えていませんか？



空気を読まないのが正解

他者の期待に応えることよりも、自分の内なる声に耳を澄ませる。
その誠実さが、本当に意味のある関係性を築く第一歩になります。

視点3：「バランスよく」という言葉が、正解とは限らないとしたら？



中庸（ちゅうよう）の本当の意味

「中庸」とは、単なる中間や平均ではありません。

時として、一方に大きく振り切ることでしか見えない景色がある。

大切なのは、固定されたバランスではなく、揺れ動く自分を許容することです。



私たちの探求は、 「対話」の中にあります。

FMC相談室の記事の多くは、会話形式で綴られています。答えを提示するのではなく、対話を通して思考のプロセスそのものを共有します。悩みの渦中にある、リアルな言葉のやりとりから、解放のヒントは生まれます。

CASE 1：答えのない対話 — 「学校には行かない道（子のきもち）」より

「いやなことがあった？」

「わからない」

「じゃあ どうして？」

「わからない」

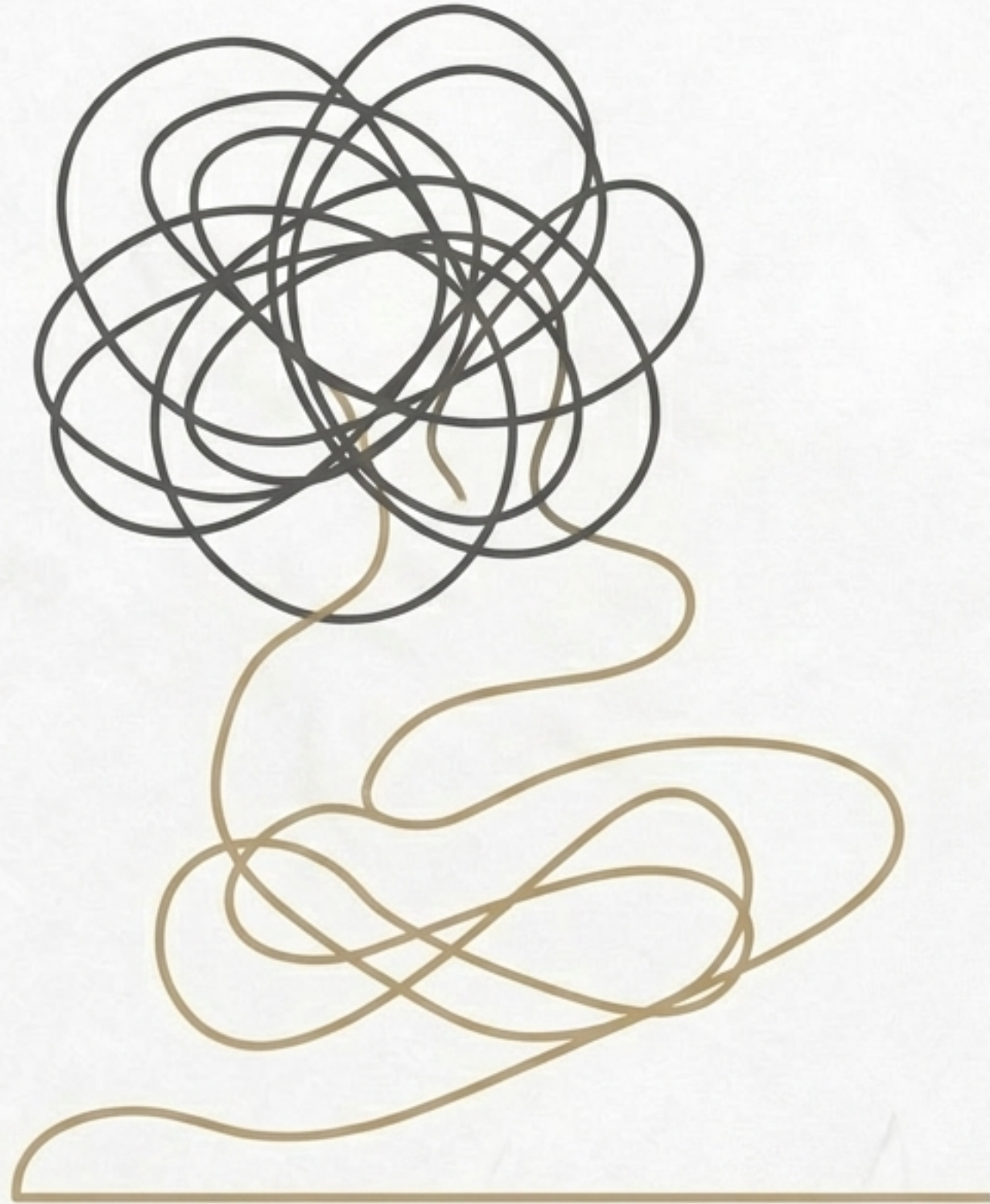
「なんで行けないの？」

「わからない」

「自分のことなのに」

「自分のことがわからない」

CASE 2：私たちがつくる矛盾 — 「矛盾」より



Aさん：「最近さ、全然時間が足りないんだよねー。
1日30時間くらい欲しい。」

Bさん：「週末も忙しいって言ってたもんね。
何にそんな時間使ってるの？」

Aさん：「それが... 思い返すと、
大したことしてないんだよね。」

**対話は、自分でも気づいていない
思考の矛盾を映し出す鏡になります。**

これが、FMC相談室の基本理念です。



マインドブロック からの解放

固定観念を疑い、
思考の自由を取り戻す。



対話による探求

答えを急がず、問いと共に
歩むプロセスを大切にする。



悩みの社会的な価値

個人の葛藤を、より良い社会
へのヒントとして捉え直す。



もっと深く、探求する

FMC相談室には、他にも様々な「悩んだ時のヒント」があります。

 FとMのダイアローグ

 いつからでも変化できる

 習慣化の本当のコツ

 学校には行かない道（親のきもち）

… and more.

[Website URL Placeholder]

もう一度、伝えたいこと。

あなたの悩みが、社会をよくする。

