

# 人の”うつわ”について ～マトリョーシカ理論～

やまざき まみ



# 人の”うつわ”の大きさの話

- ☺ 最初に言っておきますが、  
どちらがいい悪いという話ではありません。  
その人にとって居心地がいい場所というのは、人それぞれです。  
そして人にはそれぞれのペース（速度）もあります。

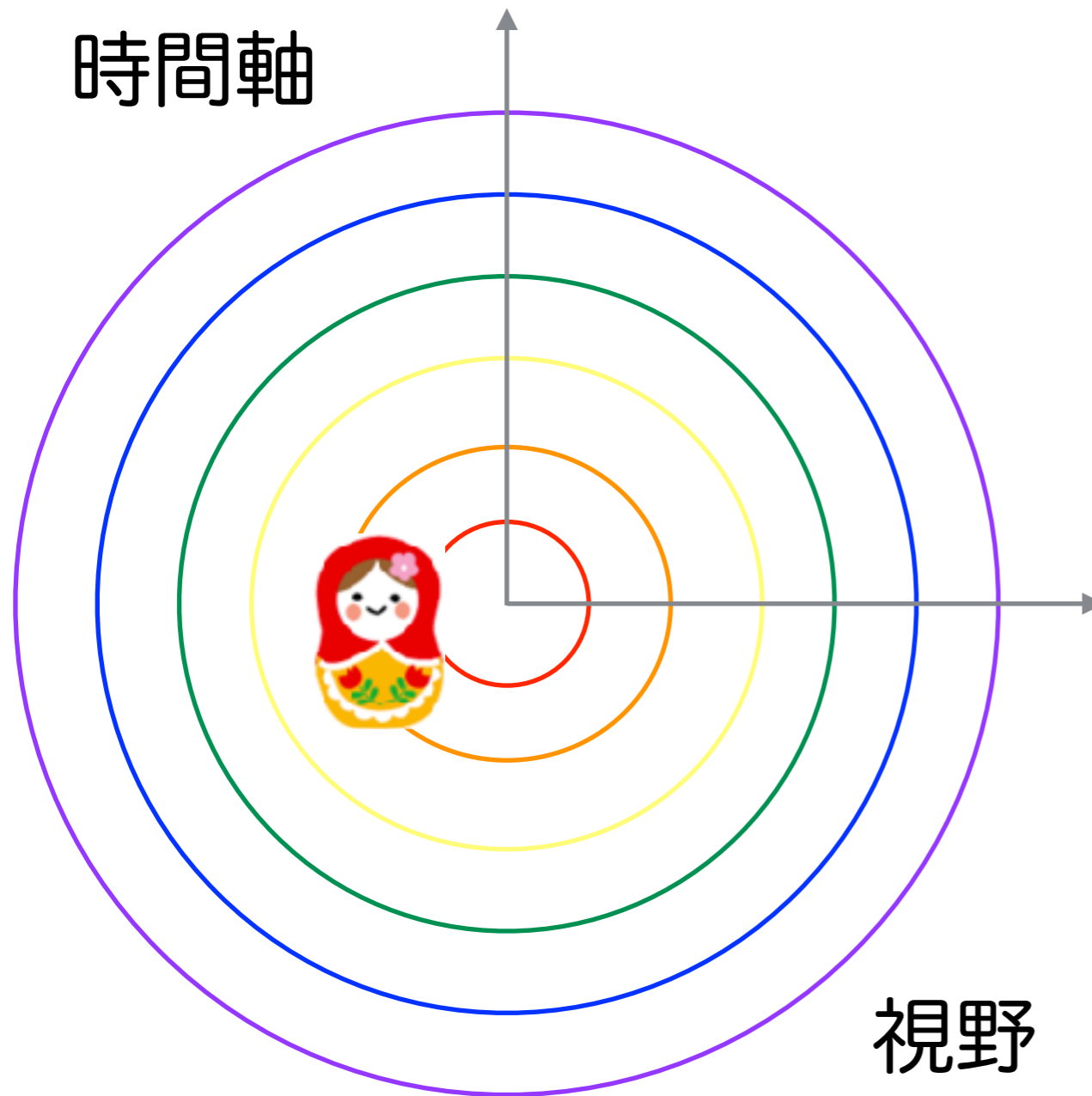
上記をふまえて、読み進めてください。

(あくまでただの仮説です。)

”マトリョーシカ理論”で名前も私が勝手にそう呼んでるだけで  
ググっても出てきませんw

# 人の”うつわ”の大きさの考察（視野）

小



① 自分ゾーン：

家族、恋人、友達、家、会社、学校 など

② 住んでいる場所：

そこに住んでいる他人、東京都中央区など

③ 住んでいる都道府県：そこに住んでる他人、東京都など

④ 自分の国：そこに住んでる他人、日本など

⑤ 世界（外国）：そこに住んでる他人、アメリカなど

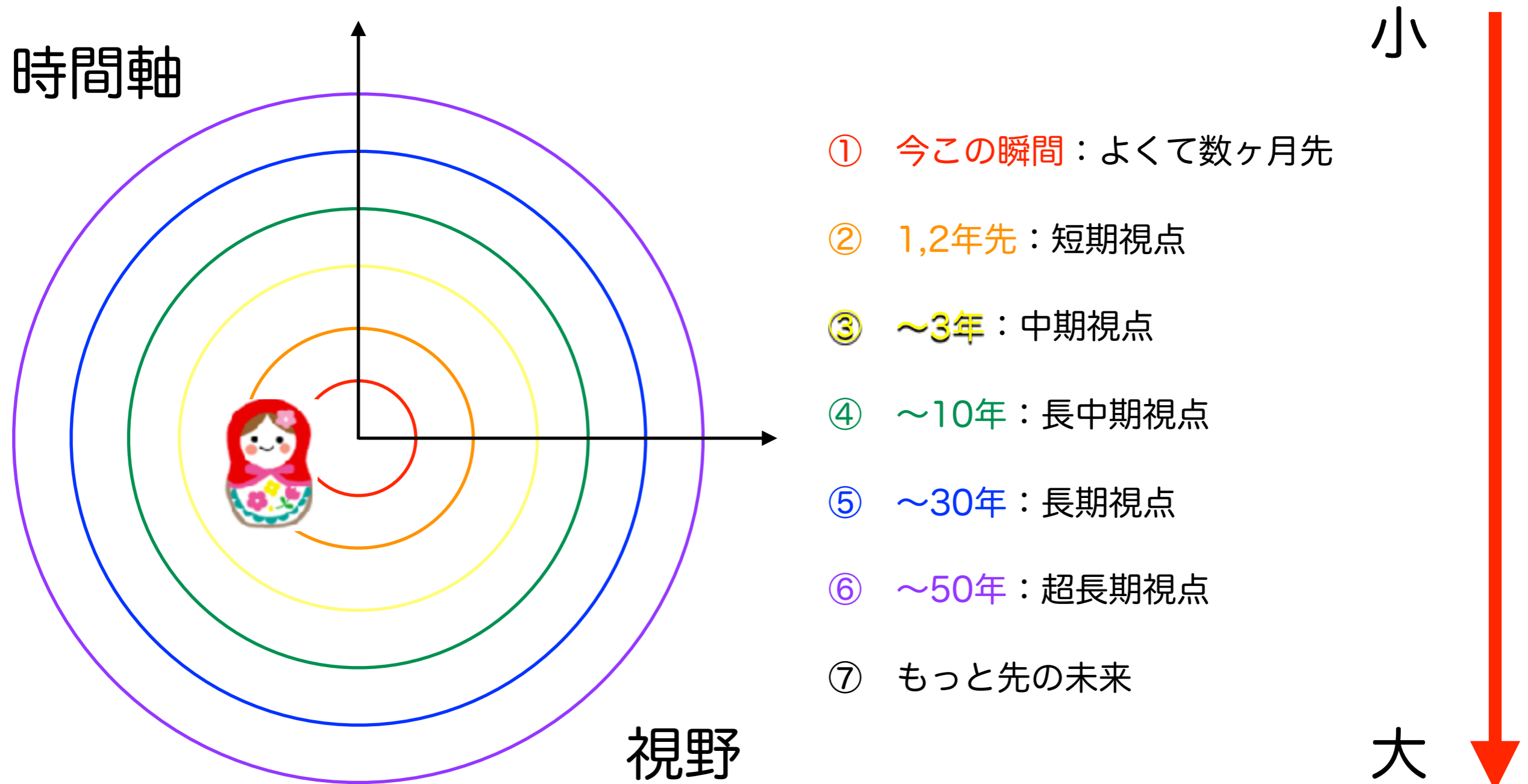
⑥ 地球：人間、人間以外の動植物、環境など

⑦ 宇宙（スピリチュアル）：

地球人以外の人、惑星、目に見えないものなど

大

# 人の”うつわ”の大きさの考察（時間軸）



# 一般的に”うつわ”が小さい人と思われる人の特徴

## ◎ 生きてる世界（視野、環境）

家、学校や会社、行きつけの場所など

## ◎ 見ている未来（時間軸）

今～数ヶ月先。

見ている未来が極端に短期なので  
挫折しがち。  
うまくいかなかった時の  
ダメージがかなりでかい。  
一回の失敗で”人生終わり”  
ってなりやすい。

## ◎ 付き合う人

家族、恋人。

友達、仕事関係の人たちも本人と同じくらいの”うつわ”

視野が狭い人は  
不安や恐れとつながりやすく  
目に見えるお金やモノに  
かなりの価値をおきやすい傾向。  
（安心したい？）  
マウンティングしがちな人も。  
自分の今いる世界がすべてと  
思っているため、周りの人に  
合わせないと生き残れない。  
という固定概念が無意識にある。

そのため基準も他人になりやすい。  
結果、  
「こっちも合わせてんだから  
少しは私にも合わせてよ！！」  
ってなる。



# 一般的に”うつわ”が大きい人と思われる人の特徴

## ◎ 生きてる世界（視野、環境）

少なくとも世界。

## ◎ 見ている未来（時間軸）

今～数十年先以上。

見ている未来が短くても数年先～数十年先なので、  
うまく行かなかったことすべては  
”得たい未来”への過程。

むしろそれがあからこそ  
さらによくなると考える。  
人間関係も、極端に執着しないから  
わりと安定。（相手によるw）

## ◎ 付き合う人

家族、恋人。

友達、仕事関係の人たちも本人と同じくらいの”うつわ”

視野が広い人は  
愛情や感謝とつながりやすく  
目に見えない時間や信用の価値を  
知った上で物質価値とのバランス  
が自分の中で取れている傾向。  
みんな違って当たり前なので  
人を変えようとか、  
自分に従わせようとか  
そもそもそういう発想がない。

基準は自分。だからこそ  
他人の基準も尊重できる。  
自分と合わなきゃ合わないでいい。



# 人の”うつわ”の大きさの話 まとめ



私が今回伝えたかったことは、”自分のうつわを広げる”ということは、自分の決めた限界値や、枠や常識・・・そういったものをまずは、取っ払うこと。から始まるということです。

そのためにできることは、”自分の世界の外”に興味を持つこと。自分の世界がこの世のすべてではないことを、「知る」こと。

そうすることで「自分の頭で考える」ための”選択肢”が確実に増えます。今よりも、多様性を受け入れることができるようになり、あなたの心も、人生も、もっと豊かになるのではないかなと思います😊❤️

人生は思い通りにしかならない♡

