

Week 5 精神軸

心のブレーキ

目標：ブレーキとアクセルの正体を知る

ブレーキの解除方法

学術的な正攻法を知る



信念

コーチング・弟子入り

家でダラダラ



思考

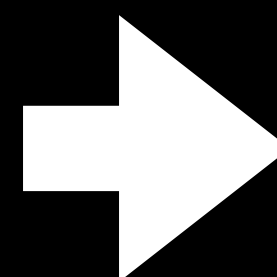
勉強・読書・コンサル

SNS・生産性のない仕事・忙殺



行動

行動マネジメント



でも！

現状維持・野放し



感情の内省

瞑想・日記

イライラ・不機嫌



投資マインド

消費削減・投資

消費行動



信念

家でダラダラ

- ・ 必要性 完璧主義 優秀でなくてはならない
- ・ メリット 失敗しなくて済む 辛い思いしない



思考

SNS・すぐ片付く事・忙殺

- ・ 必要性 プレッシャーからの解放
- ・ メリット 楽しい 気分が良い



行動

現状維持・野放し

- ・ 必要性
- ・ メリット



感情の内省

イライラ・不機嫌

- ・ 必要性
- ・ メリット



投資マインド

消費行動

- ・ 必要性
- ・ メリット

他責



**あなたがこちら側の
人間でいることで
得ていることは??**

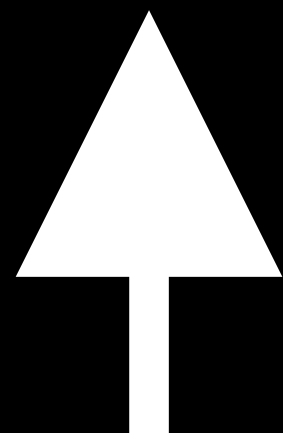
- 心配してもらえる
- 真剣にならなくていい
- 自分への嘘がバレない
- 気にかけてもらえる
- 責任を負わなくていい

被害者思考

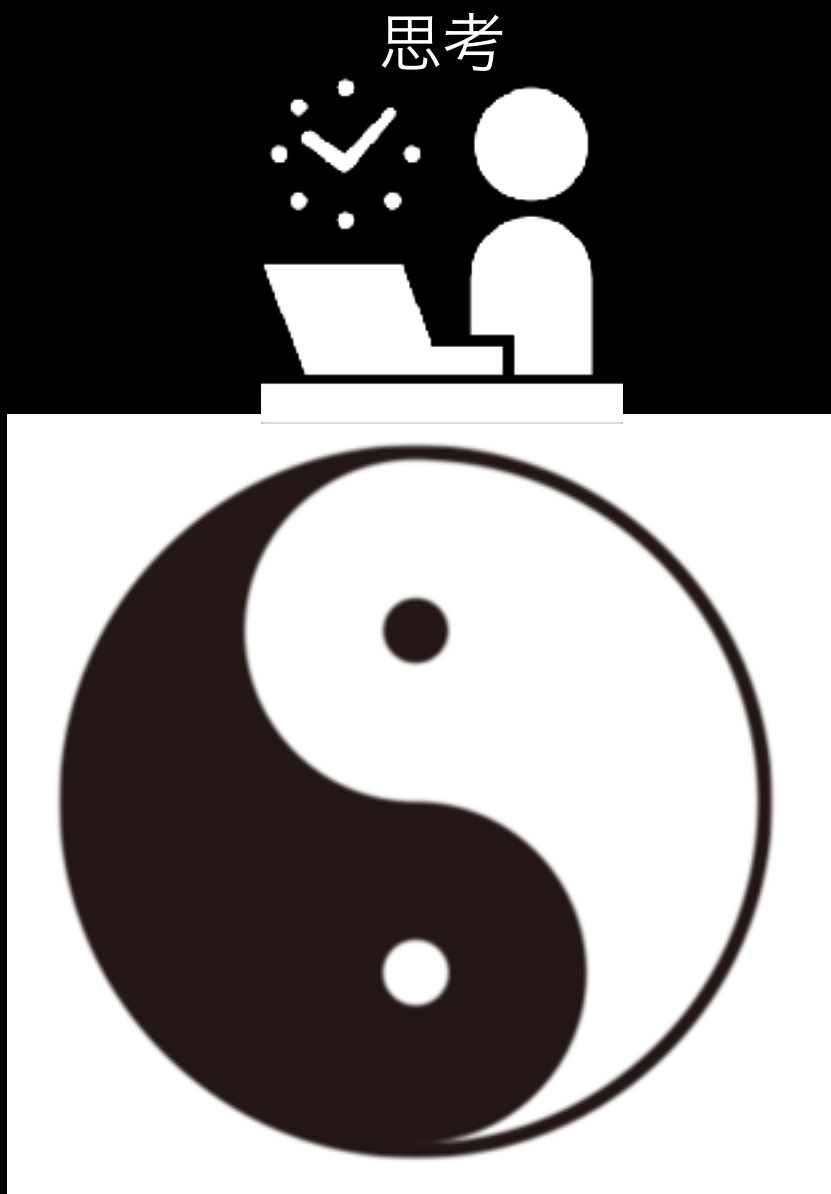
決断の裏側には

ブレーキ

非生産的



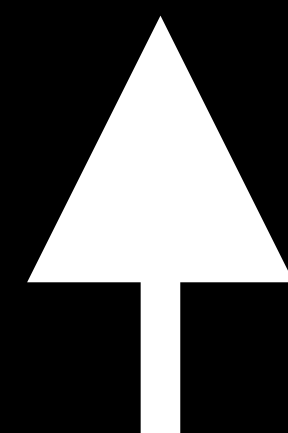
SNS・すぐ片付く事・忙殺



決断


アクセル

生産的



勉強・読書・コンサル

他責



被害者思考

あなたがこちら側の人間でいることで得ていることは??

- 心配してもらえる
- 真剣にならなくていい
- 自分への嘘がバレない
- 気にかけてもらえる
- 責任を負わなくていい

- 必要性 受験の時期だから！
- 今、変わる必要がある！
- メリット 幸せになれる 辛いけど楽しい

生産的

必要

非生産的

不必要

嫌い

好き

生産的

必要

自然と
やり続ける

嫌い

好き

自然と
やらない

不必要

非生産的

生産的

必要

適切な優先順位で
行動に落とし込む



克服して

生産的行動 習慣化が必要

自然と

やり続ける

嫌い

好き

自然と

やらない

過去に執着せず

手放すべき

不必要

非生産的

非生産的行動

克服して
習慣化が必要

現状維持バイアス

他責思考

惰性
無関心
恐怖
孤立
自己猜疑心

克服して
習慣化が必要

現状維持バイアス

惰性
無関心
恐怖
孤立
自己猜疑心

「だって世の中が・・・」
「めんどくさいから」
「今はタイミングじゃない」
「私には関係ない」
「そんなことでははずない」
「主人がダメって言うから」
「私にはその資格はない」
「暇ができたら、お金が貯まったら」

自分を人生の主役にしているか



③外野から斜めに構えて傍観している

②プレイしてなくて観客席から見ている

①積極的にプレイしている

克服して
習慣化が必要

現状維持バイアス

惰性
無関心
恐怖
孤立
自己猜疑心

欠乏欲求にまみれている

8	退屈
9	悲観
10	ストレス・イライラ
11	落胆
12	心配
13	非難
14	挫折感・失望
15	怒り
16	復讐心
17	憎しみ・敵意
18	嫉妬
19	罪悪感・無価値観
20	恐怖・苦悩・絶望

克服して
習慣化が必要

行動をしなかった

「いつもこうやってるから」
「みんなもこうだから」

惰性

「役割に対して自分ごとではない」

無関心

「失敗したら大変なことが起きる」

恐怖

「頼れる相手がいない」
「自分でやらなきゃいけない」

孤立

「自己評価が低すぎる」

自己猜疑心



行動をした

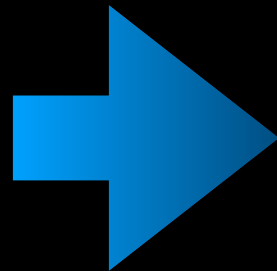
1	感謝・気づき・自由・愛
2	情熱
3	熱意・没頭・やる気
4	ポジティブな期待
5	楽観
6	希望
7	満足

克服して
習慣化が必要

行動を阻害
する感情

「いつもこうやってるから」 「みんなもこうだから」	惰性
「役割に対して自分ごとではない」	無関心
「失敗したら大変なことが起きる」	恐怖
「頼れる相手がいない」 「自分でやらなきゃいけない」	孤立
「自己評価が低すぎる」	自己猜疑心

Overcoms
克服



行動を促進
する感情

緊急性
怒り
希望
一体感
自己効力感

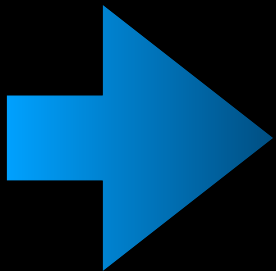
克服して
習慣化が必要

行動を阻害
する感情

「いつもこうやってるから」 「みんなもこうだから」	惰性
「役割に対して自分ごとではない」	無関心
「失敗したら大変なことが起きる」	恐怖
「頼れる相手がいない」 「自分でやらなきゃいけない」	孤立
「自己評価が低すぎる」	自己猜疑心

Overcoms

克服



行動を促進
する感情

緊急性	「今日中にやらないと詰む」
怒り	「なんとかしなきゃいけない！」
希望	「やることで未来豊かになる」
一体感	「みんなのために自分がやらねば」
自己効力感	「現状の方がおかしいんだ」

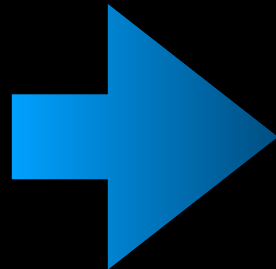
克服して
習慣化が必要

課題：〇〇に自分のやりたいけどやれていないことを
入れて考えてみよう

〇〇を阻害
する感情

惰性
無関心
恐怖
孤立
自己猜疑心

Overcoms
克服



〇〇を促進
する感情

緊急性
怒り
希望
一体感
自己効力感

Week 5 精神軸

心のブレーキ

目標：ブレーキとアクセルの正体を知る

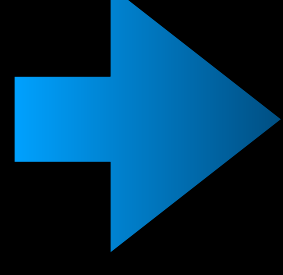
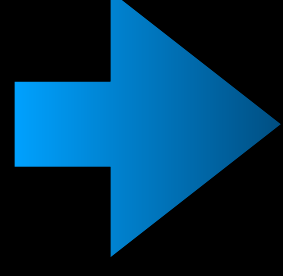
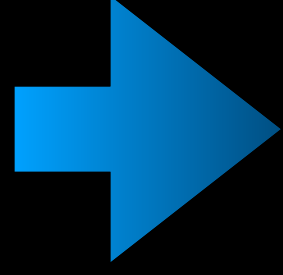
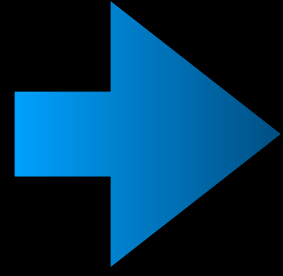
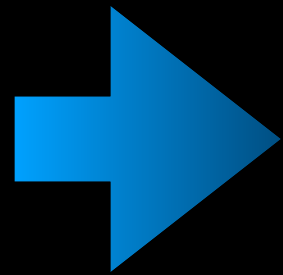
ブレーキの解除方法

学術的な正攻法を知る

克服して
習慣化が必要

行動を阻害
する感情

惰性
無関心
恐怖
孤立
自己猜疑心



Overcoms
克服



強制される環境



現状把握



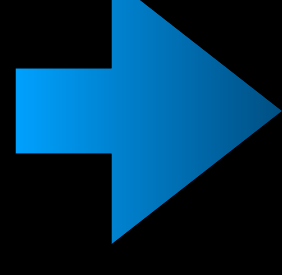
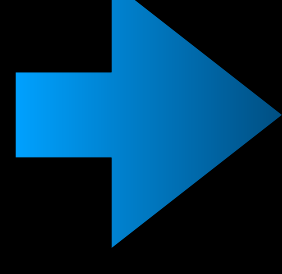
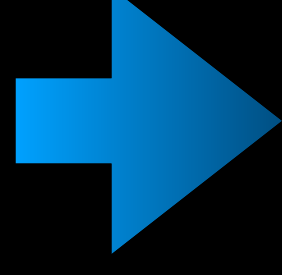
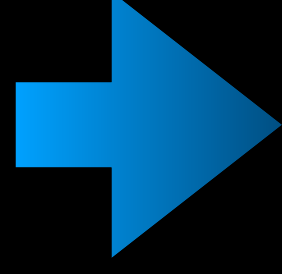
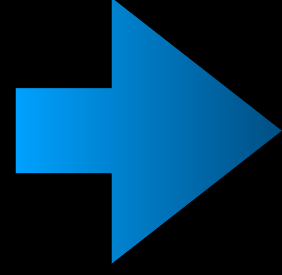
知識を得る



仲間を作る



コーチング



行動を促進
する感情

緊急性
怒り
希望
一体感
自己効力感

必要

克服して
習慣化が必要

自然と
やり続ける

嫌い

好き

やらなくて
良い

中毒症状に近い
過去に執着せず
手放すべき

不必要

過去に執着せず
手放すべき

必要

嫌い

好き

中毒症状に近い

不必要

過去に執着せず
手放すべき

必要

嫌い

好き

中毒症状に近い

非生産的

SNS・すぐ片付く事・忙殺
他人に尽くす・他人を変えようとする
認めてもらおうとする・褒められようとする

- ・ 必要性 プレッシャーからの解放
- ・ メリット 辛さから目を背けられる
 大事なことと向き合わなくて済む

不必要




過去に執着せず
手放すべき

必要

嫌い

好き

なかなか自分では気づけない💧
だから、斜め上からの評価が必須



コーチ

他者評価

メンター

不必要

自分の本心を受け止める!!

好きで
必要なこと

必要

WANT TO



ワクワクを感じることに
必要

嫌い

不必要

好き

Week 5 精神軸

心のブレーキ

目標：ブレーキとアクセルの正体を知る

ブレーキの解除方法

学術的な正攻法を知る

1、行動療法

- ▷回避行動に焦点化
- ▷健康行動を増やすことを目指す



感情



3、第三世代の認知行動療法

- ▷呼吸法
- ▷観察訓練
- ▷価値判断しない態度と集中訓練
- ▷ボディスキャン
- ▷楽しいことを意識する
- ▷嫌なことを意識する
- ▷難しい人間関係を意識する

2、第二世代の認知行動療法

- ▷心理教育
- ▷リラクゼーション
- ▷否定的な考えによる悪循環モデルの作成
- ▷非適応的な認知を修正するプログラム
- ▷ストレスマネジメント
- ▷アクティビティベーシングの習得
- ▷快活動の計画
- ▷怒りのマネジメント
- ▷睡眠のマネジメント
- ▷再発予防



インシデント



失敗の体験



感情



脅迫的な情報
ネガティブな感情



正しい情報
励ます態度

認知

破局的思考

不安や恐れ感が
ない状態

鬱傾向
慢性痛・機能障害

行動

過剰な警戒心
回避行動

失敗への
不安・恐れ感



楽観的に挑戦と
向き合える

順調・成長

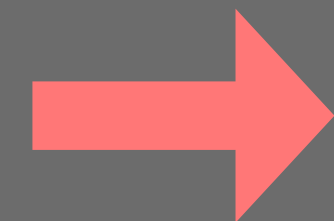


まとめ

ブレーキなんてものはない
トラウマや過去の出来事は言い訳

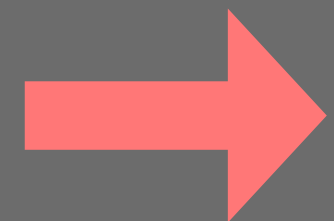
ワクワクを知り、嫌いなこともやる

目標：ブレーキとアクセルの正体を知る



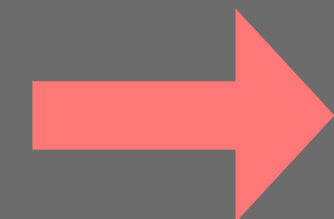
非生産的な行動をすると決断したのがブレーキ

ブレーキの解除方法



「嫌い」かつ「生産的」な行動をすると決める

学術的な正攻法を知る



認知行動療法・認知再構成法をコツコツやる

アウトプットワーク

➡ 知人・友人からの好影響

固有名詞を
リストアップ
社会に出る前の人

➡ 仕事で関わる人からの好影響

仕事で関わる人を
書き出そう
後輩・同僚・先輩
社員・取引先
ビジネスパートナー

Week 6 自己評価

自己肯定感・自己効力感

目標：自己肯定感と自己効力感の違いを知る
それぞれの高め方を知る
人間関係の雛形を知る

全て
あなたの存在
そのもの

資産

人間関係

スキル
技能

知識

情熱

時間

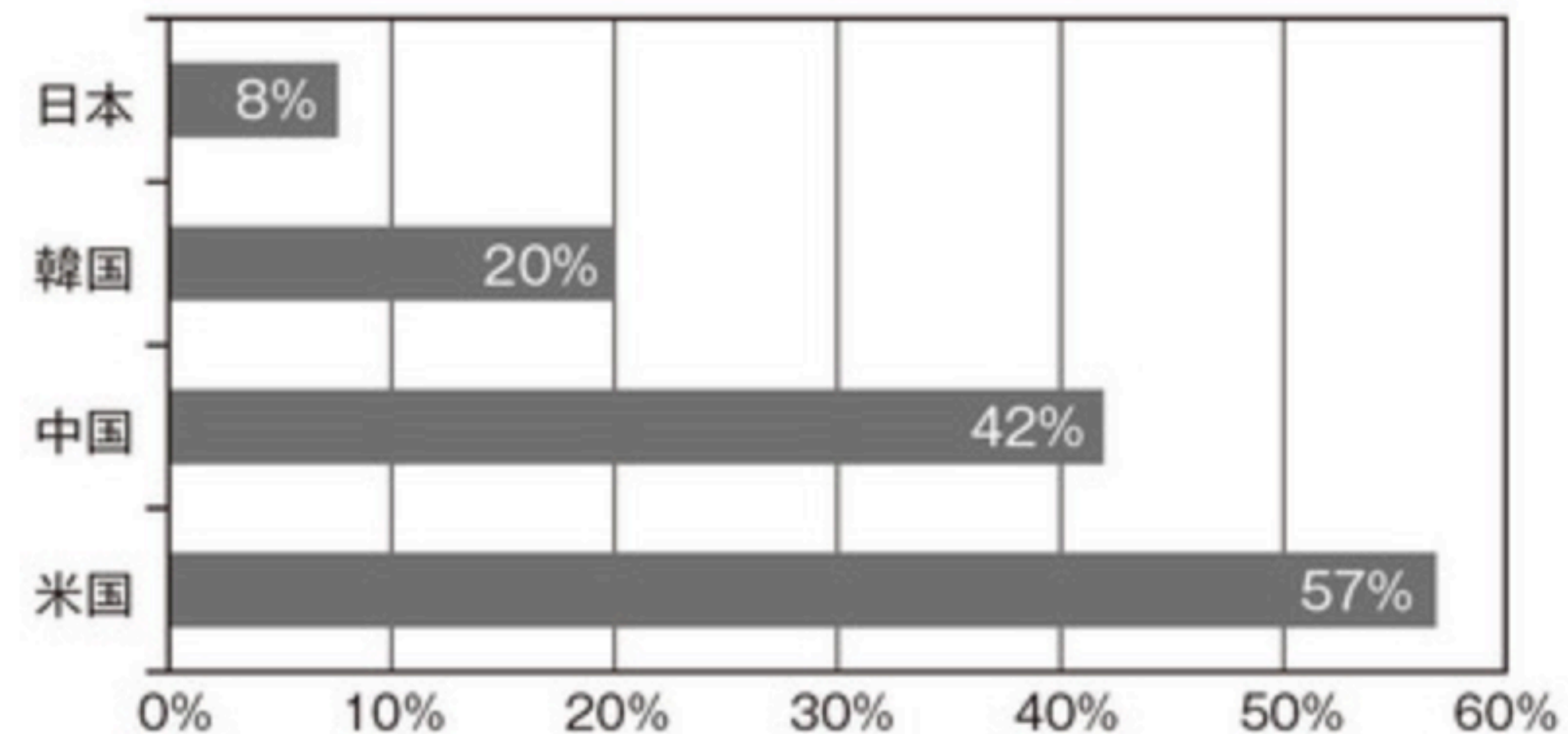
経験

貯金

心・体

全てに価値がある

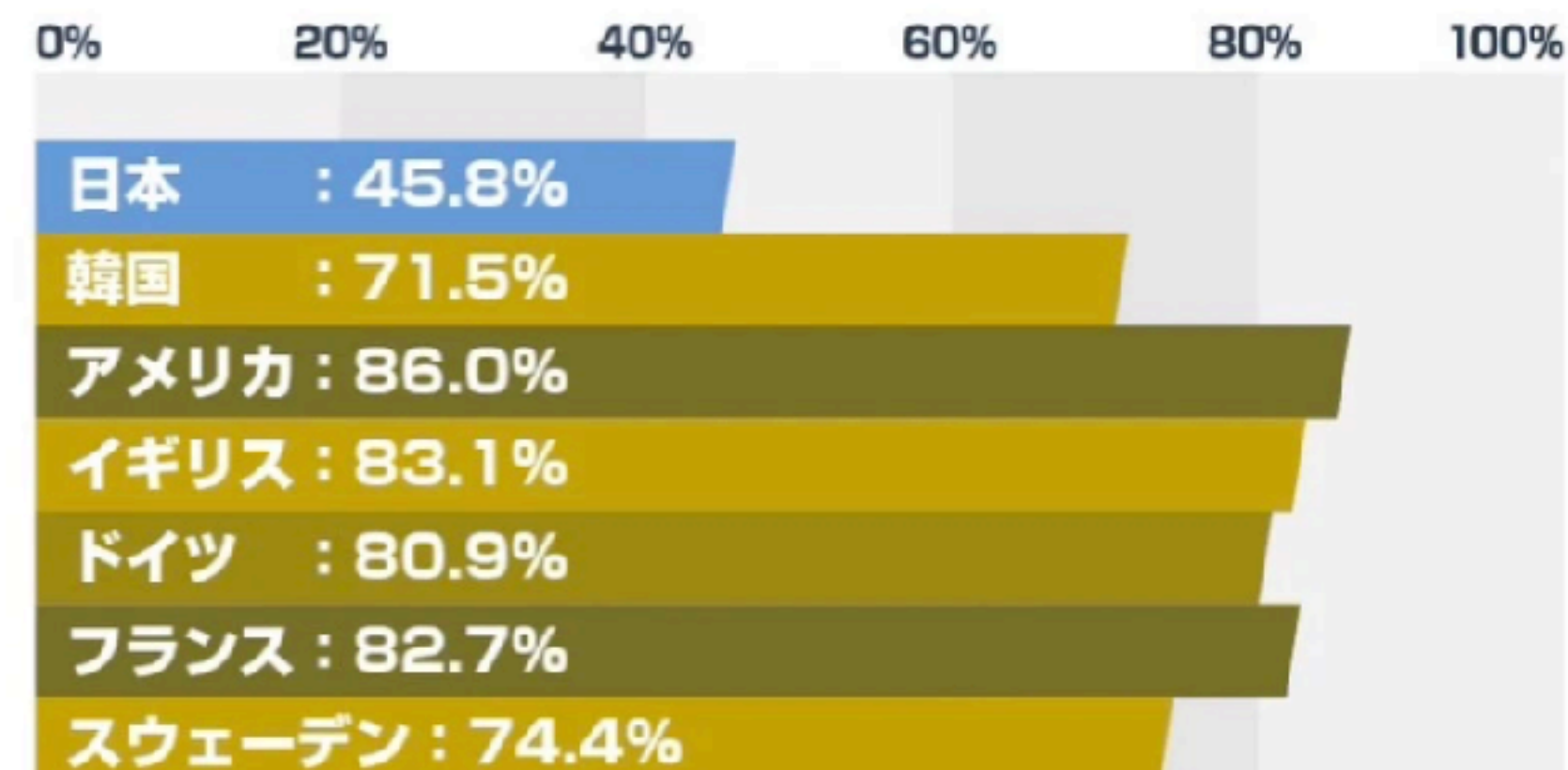
質問「私は価値がある人間だと思う」に
「はい」と回答した人の割合



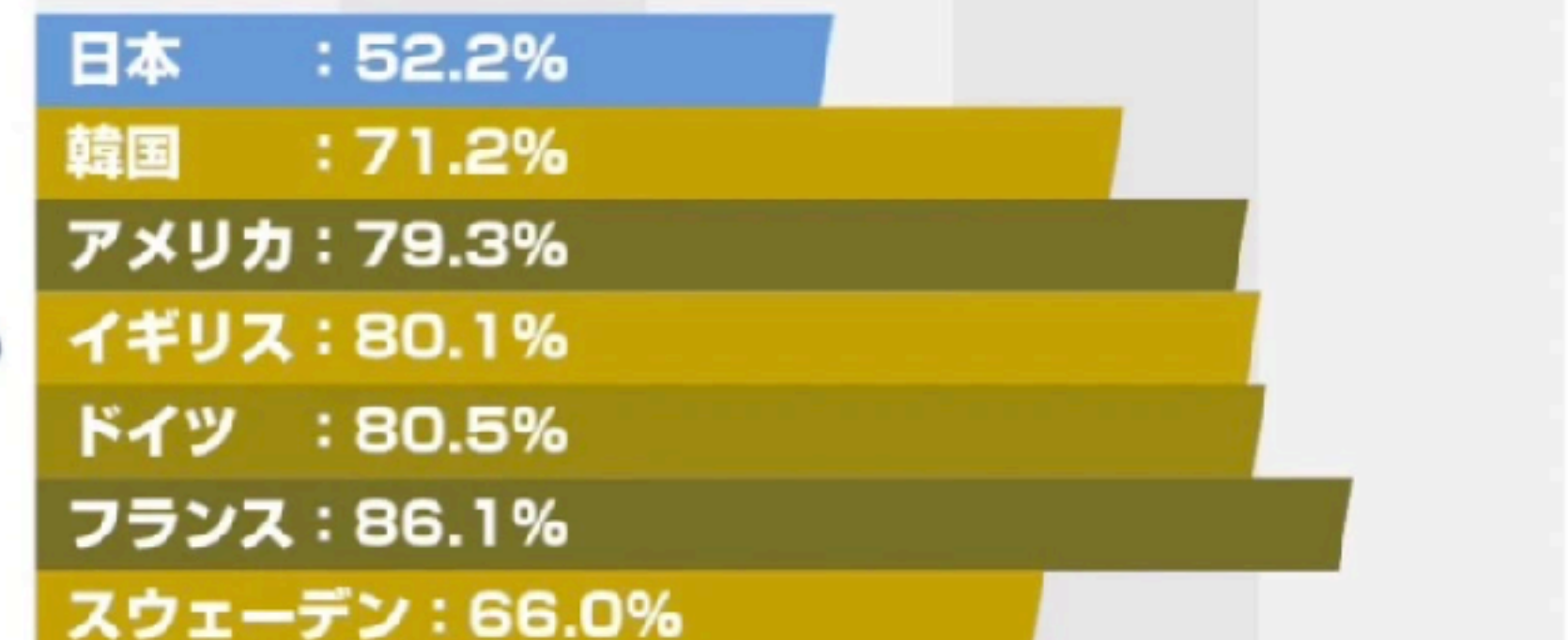
出典元：日本青年研究所（2011 年）

日本の若者の自己肯定感は世界でも最低レベル

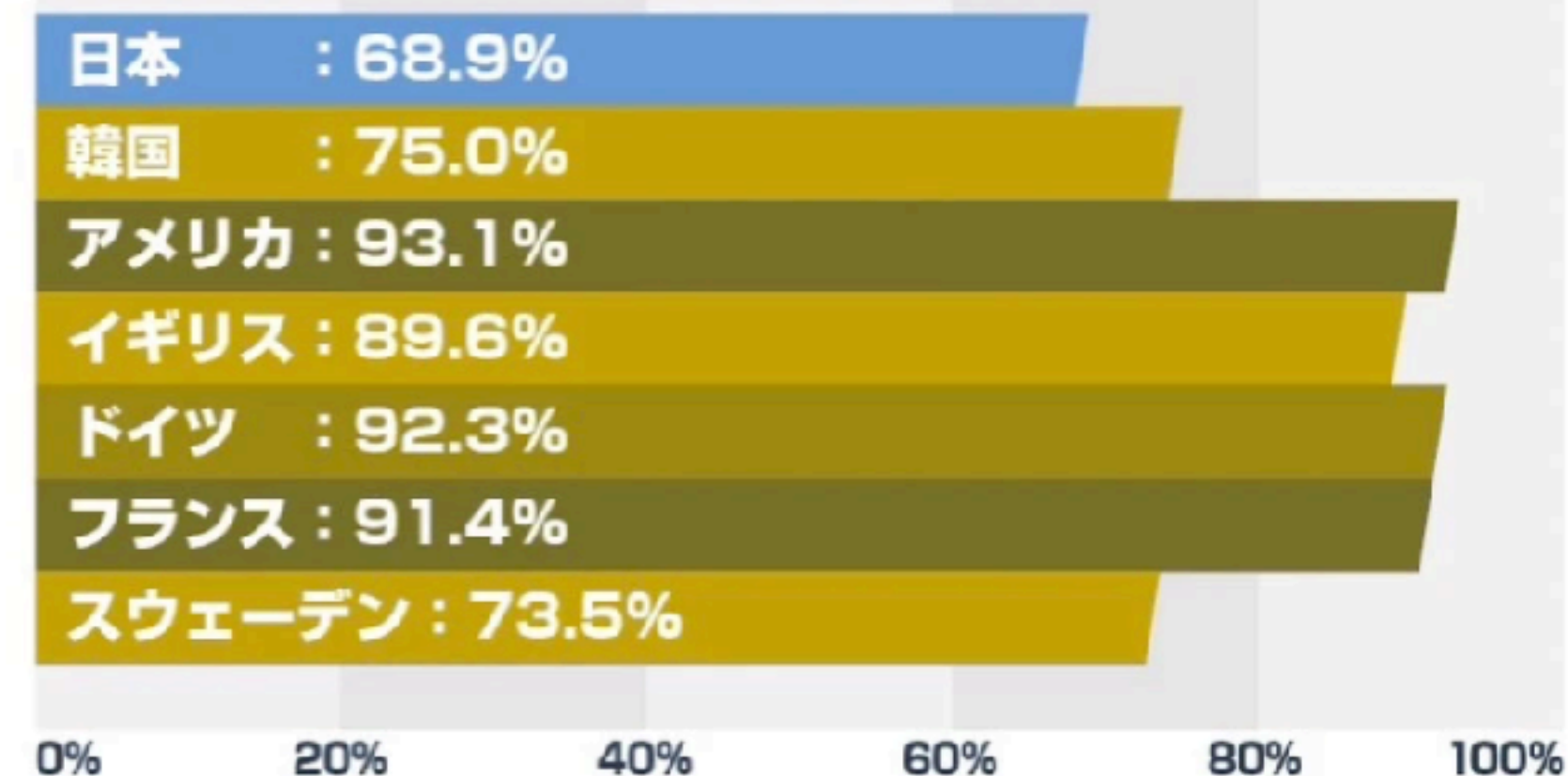
自分自身に
満足している



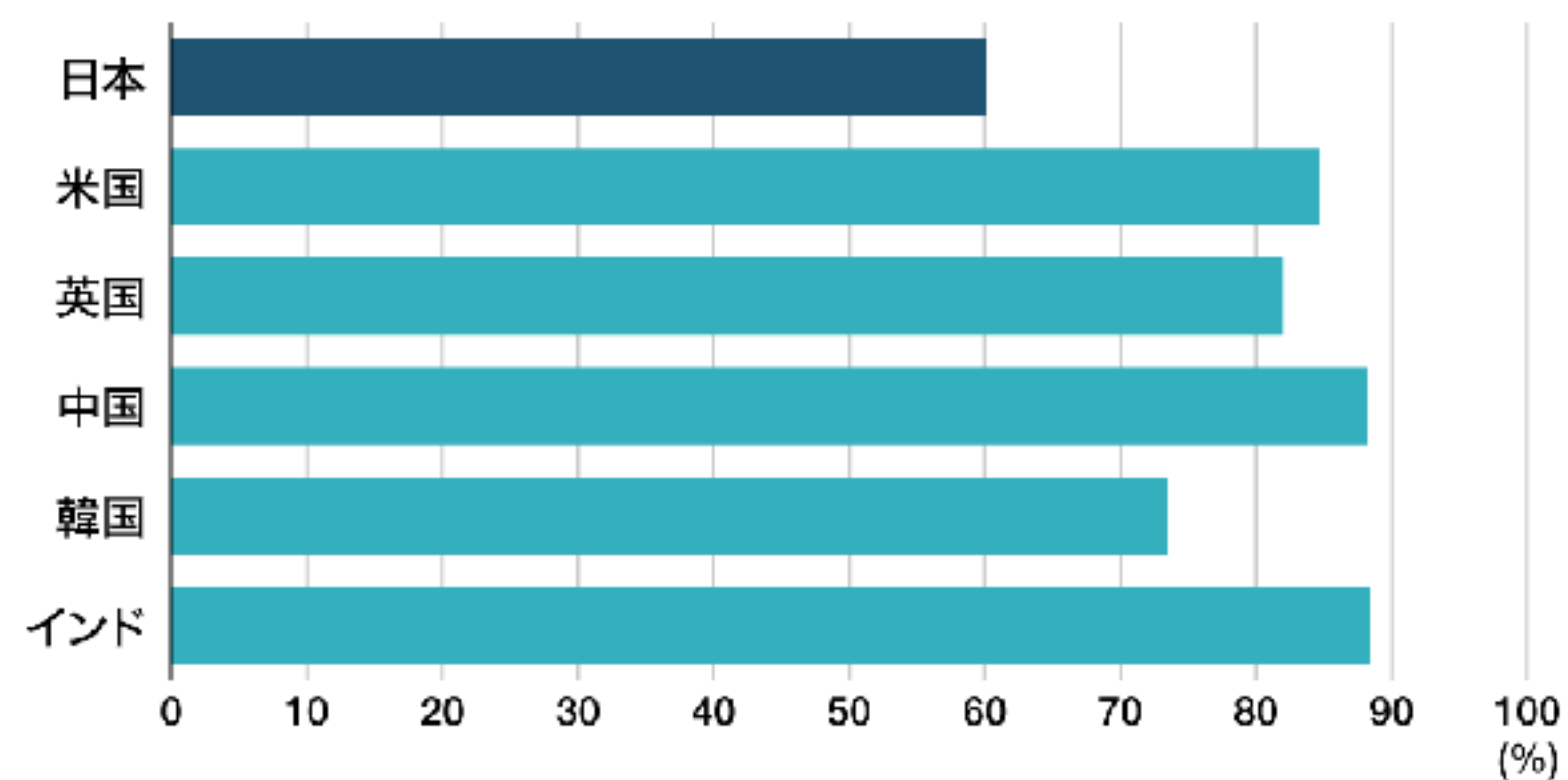
うまくいくか
わからないことにも
意欲的に取り組む



自分には
長所がある



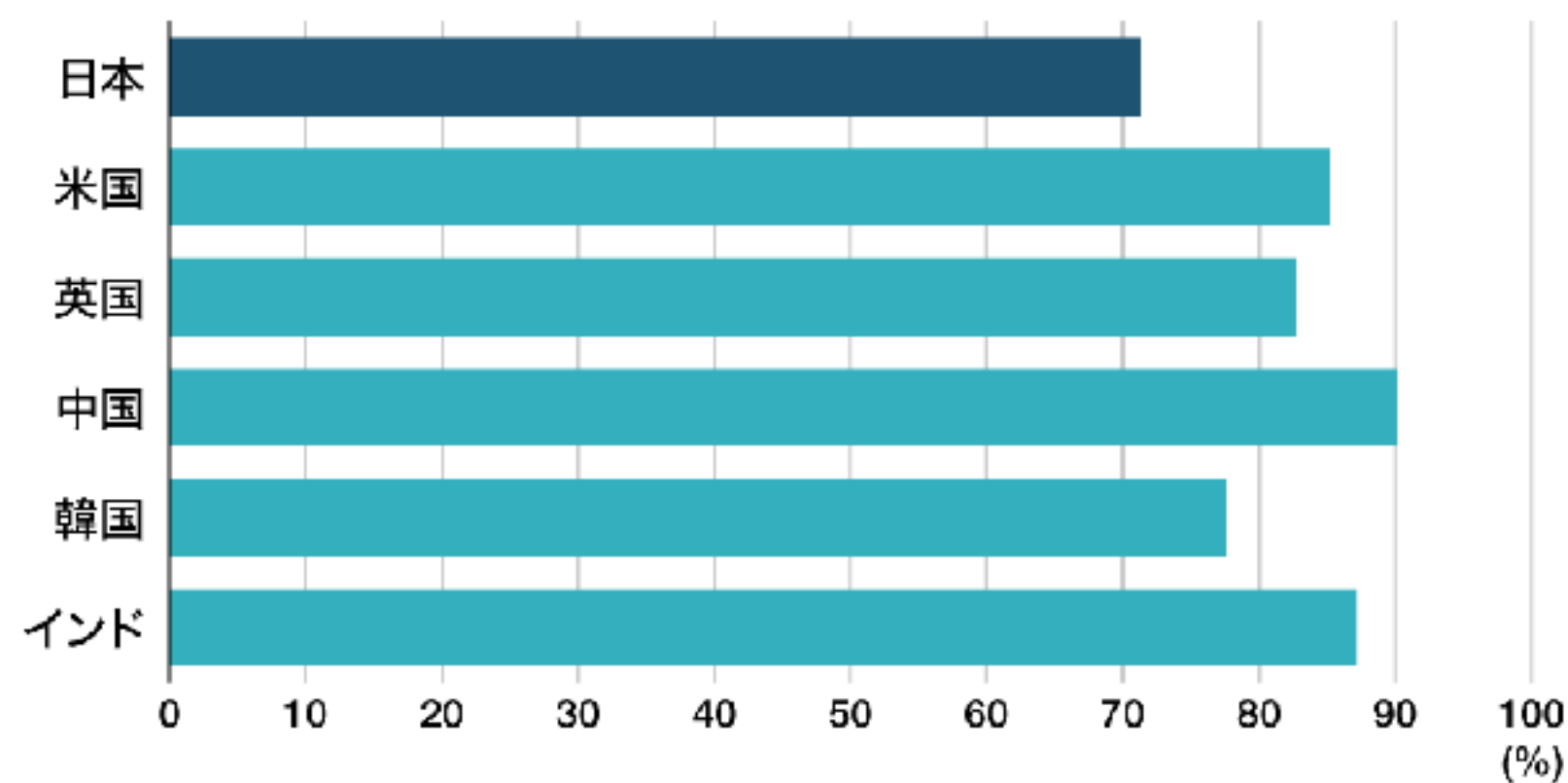
将来の夢がある



出所：日本財団「18歳意識調査」

nippon.com

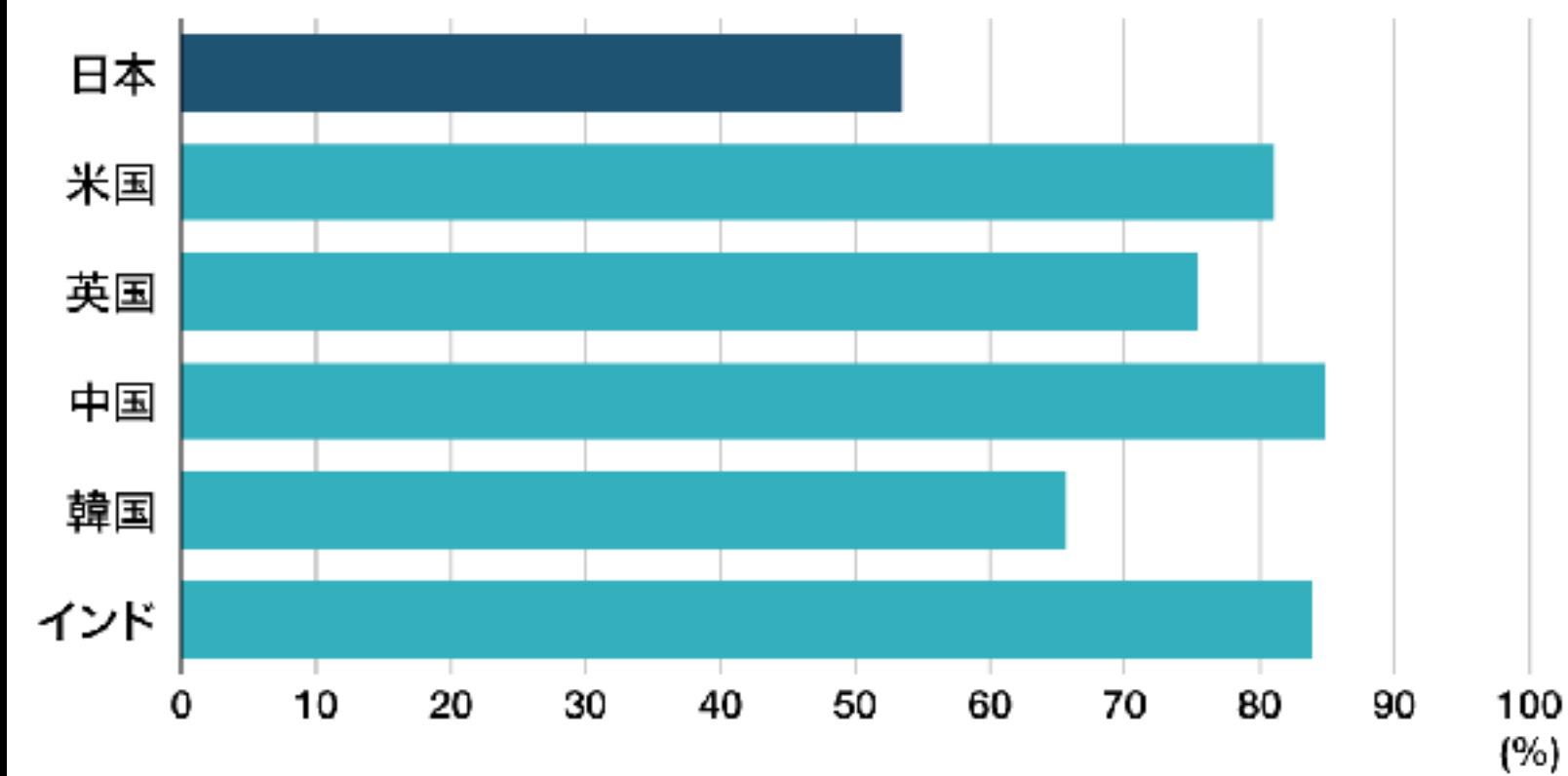
人生に目標や方向性がある



出所：日本財団「18歳意識調査」

nippon.com

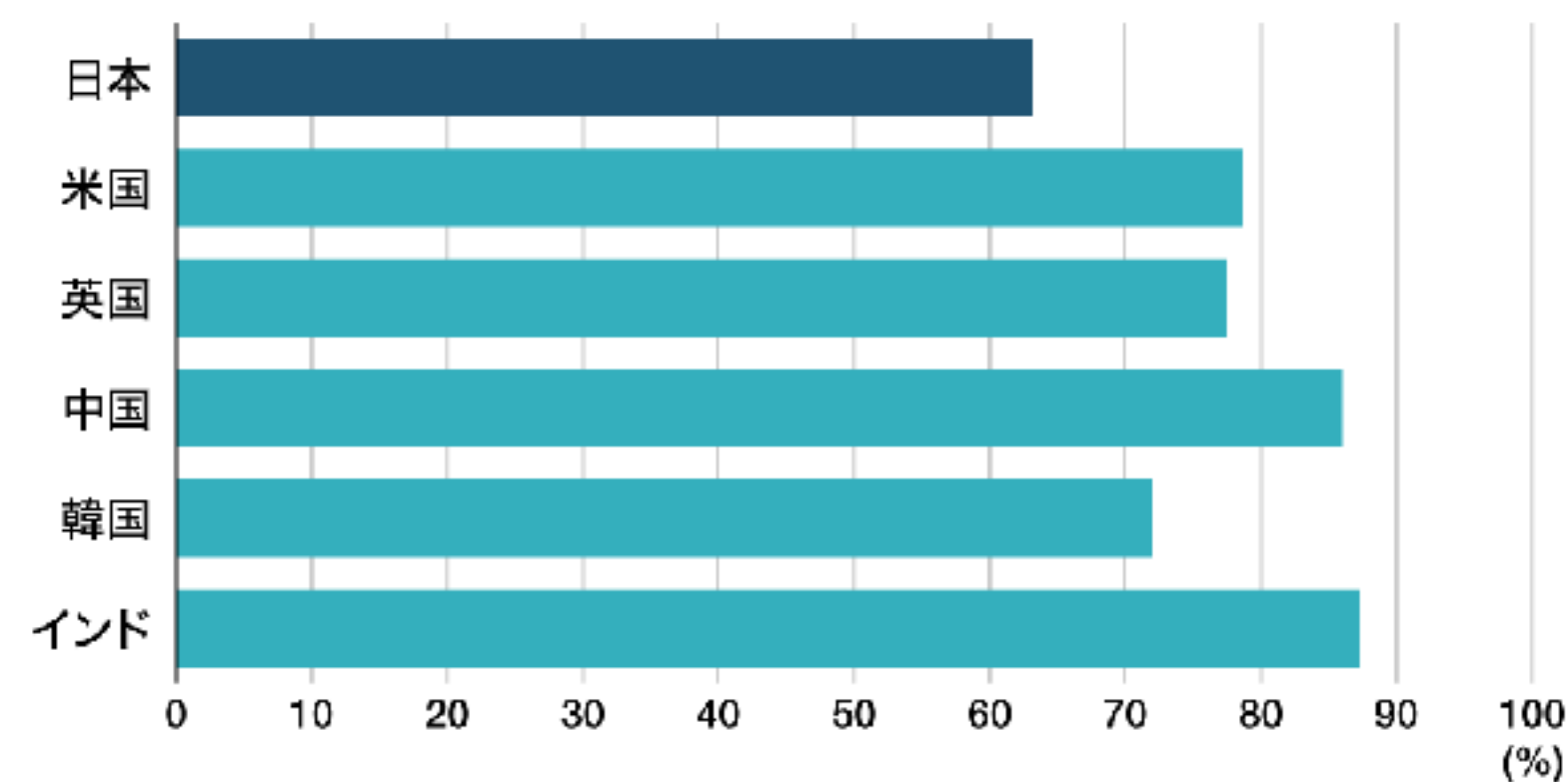
人に誇れる個性がある



出所：日本財団「18歳意識調査」

nippon.com

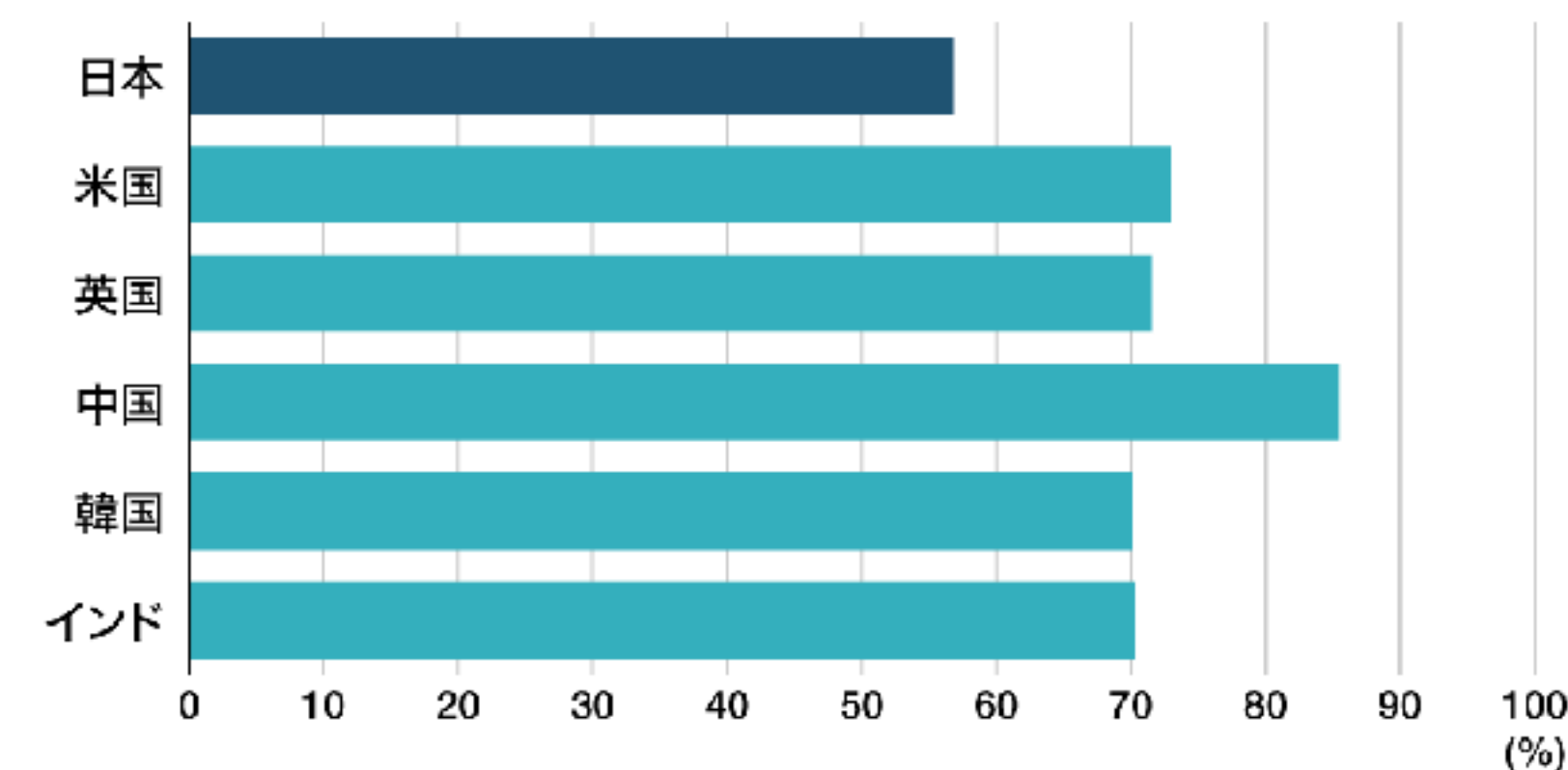
夢中になれることがある



出所：日本財団「18歳意識調査」

nippon.com

他人から必要とされている



出所：日本財団「18歳意識調査」

nippon.com

在り方

BE

- アイデンティティ
- 心（器の意）
- 心の栄養（感情・氣）
- 肉体及び肉体の栄養

行動

DOO

- 行い
- 行動
- やりたいこと
- 何をしたいのか

成果物

HAVE

- 持ち物
- 所有
- 具体的に何が得たいか
- 何を手に入れたいか



心理学者・哲学者のウィリアム・ジェームズは、「行動を変えれば習慣が変わる。習慣が変われば人格が変わる。人格が変われば運命が変わる」と述べ、「Beingを変えたければ、まずDoingを変えろ」と言っています。

自己肯定感・自己効力感

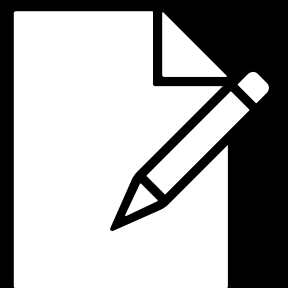
自己肯定感

Self - Esteem

自己効力感

Self - Efficacy

自分への評価



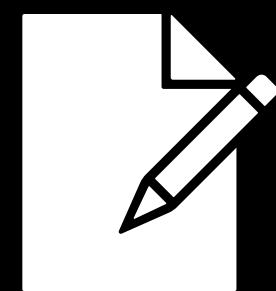
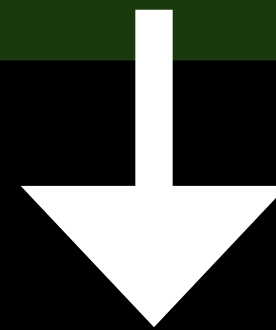
スタンフォード大学教授で心理学者
アルバート・バンデューラ博士 提唱の概念

自己肯定感



自己肯定感

Self - Esteem



ポジション（立場）の自己評価

自分の中で「このポジションはちゃんとやれてると思う」という感。

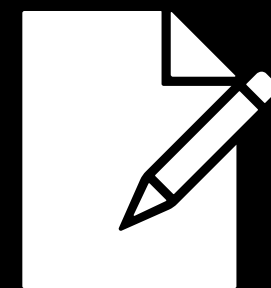
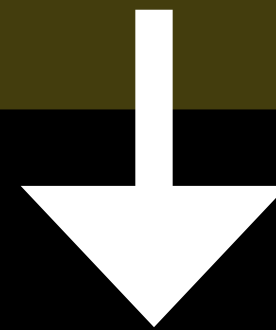
現在の自分に自信がある

自己効力感



自己効力感

Self - Efficacy



スキル（能力）の自己評価

自分の中で「新しいことに取り組んでも自分ならできる」という感。

未来の自分に自信がある

自己評価の時間軸



自己肯定感

Self - Esteem



自己効力感

Self - Efficacy

現在

未来

自己肯定感が安定していると



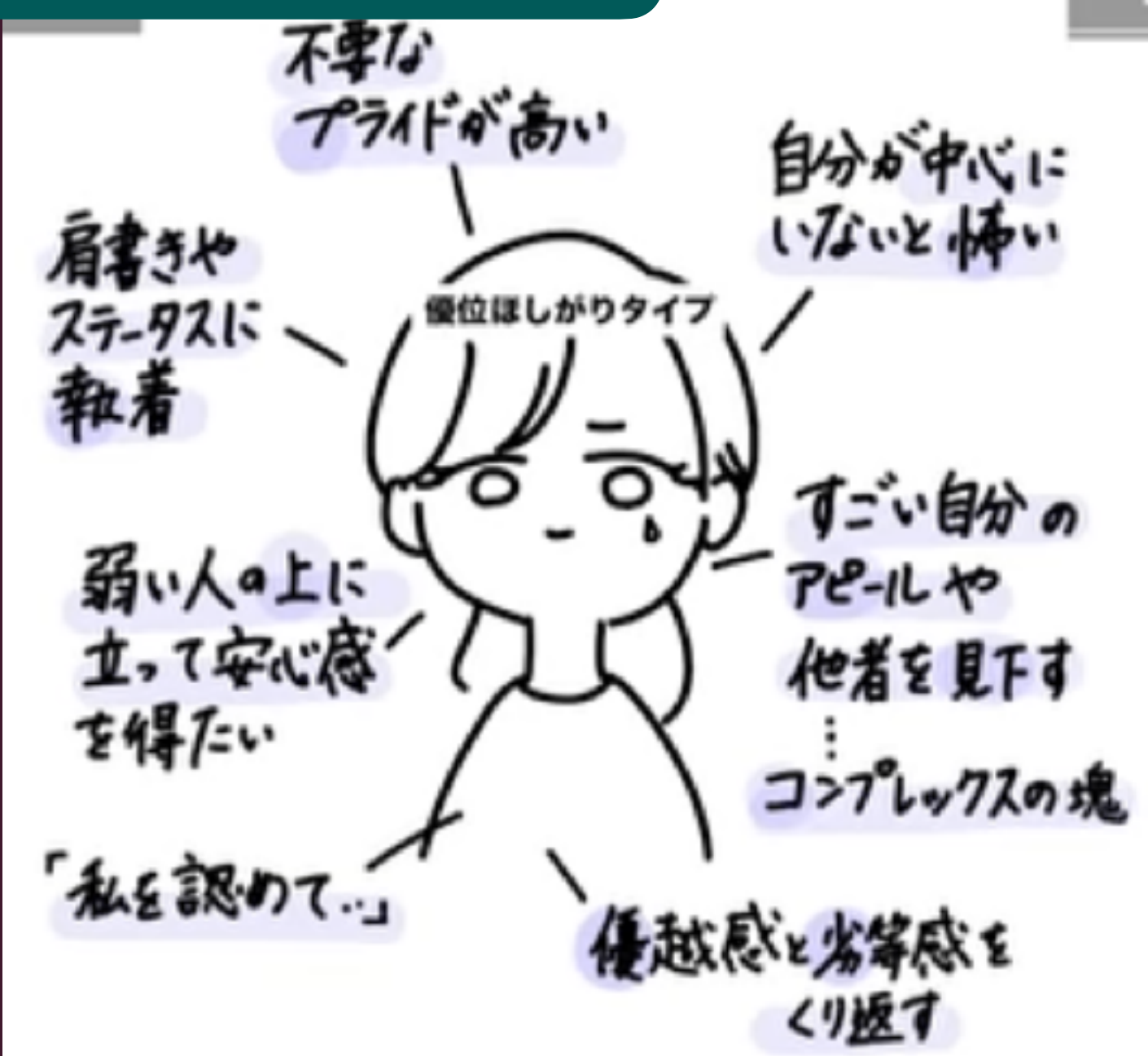
自己肯定感

Self - Esteem

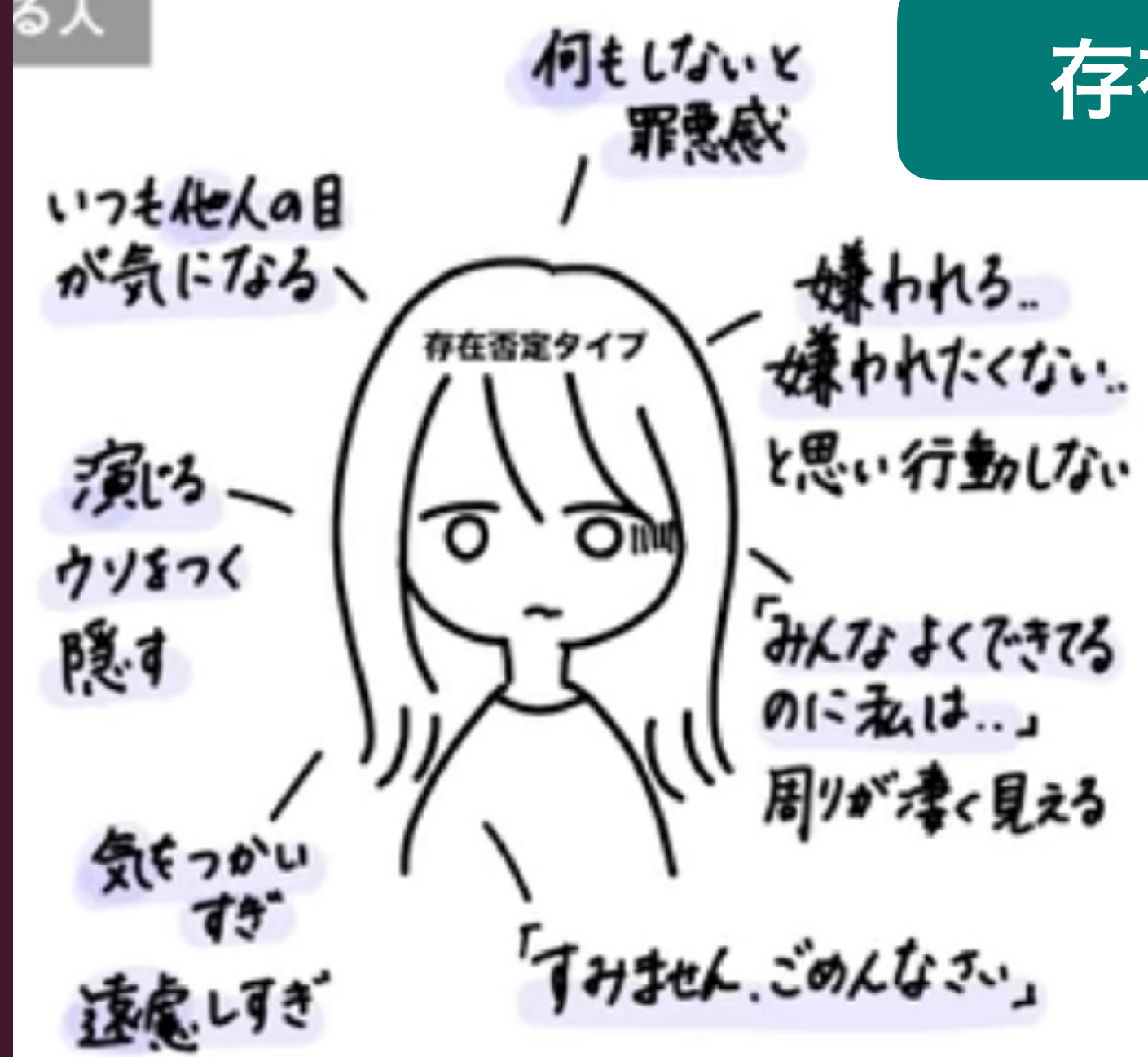


自己肯定感が低いと

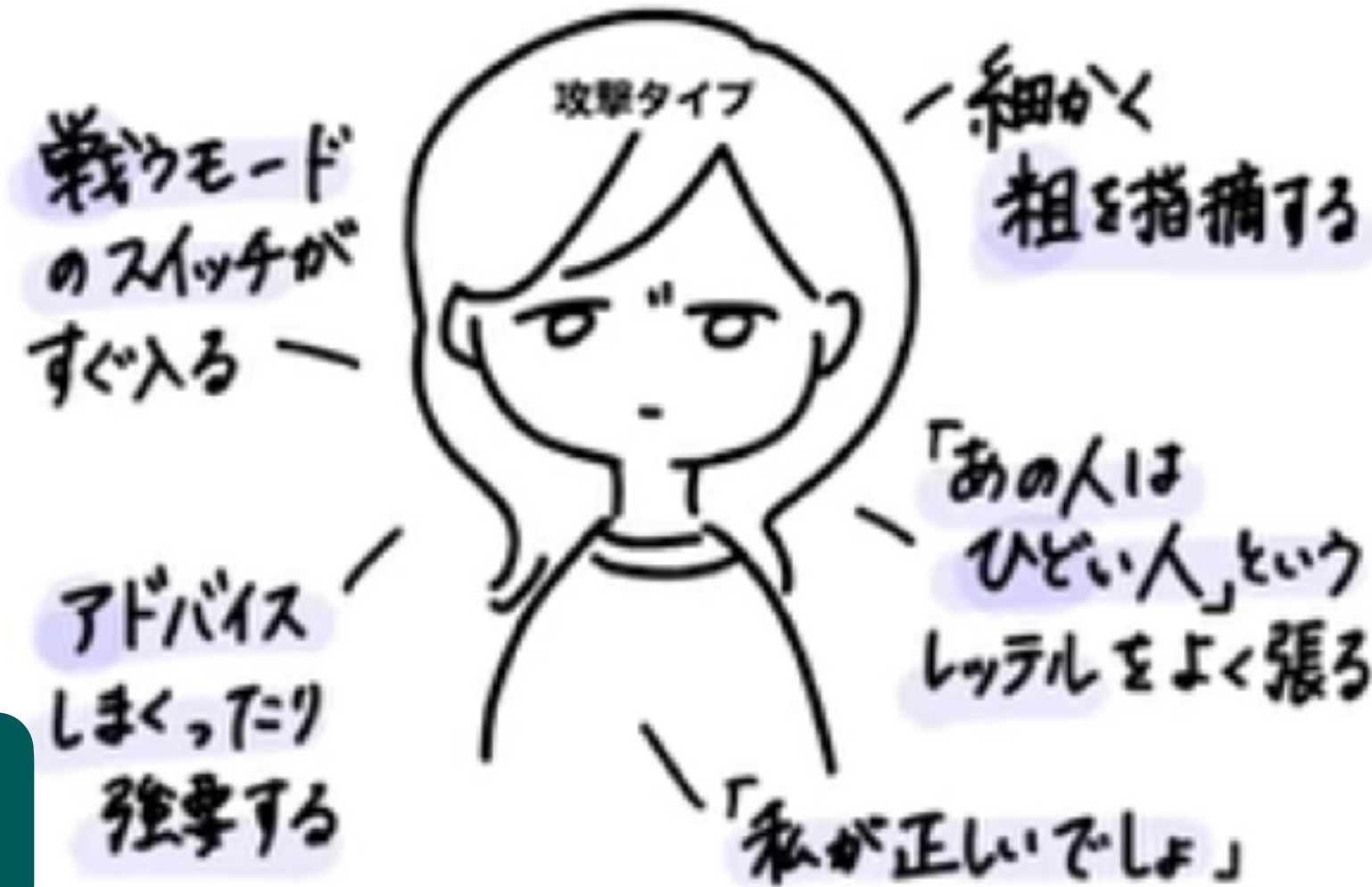
優位欲しがりタイプ



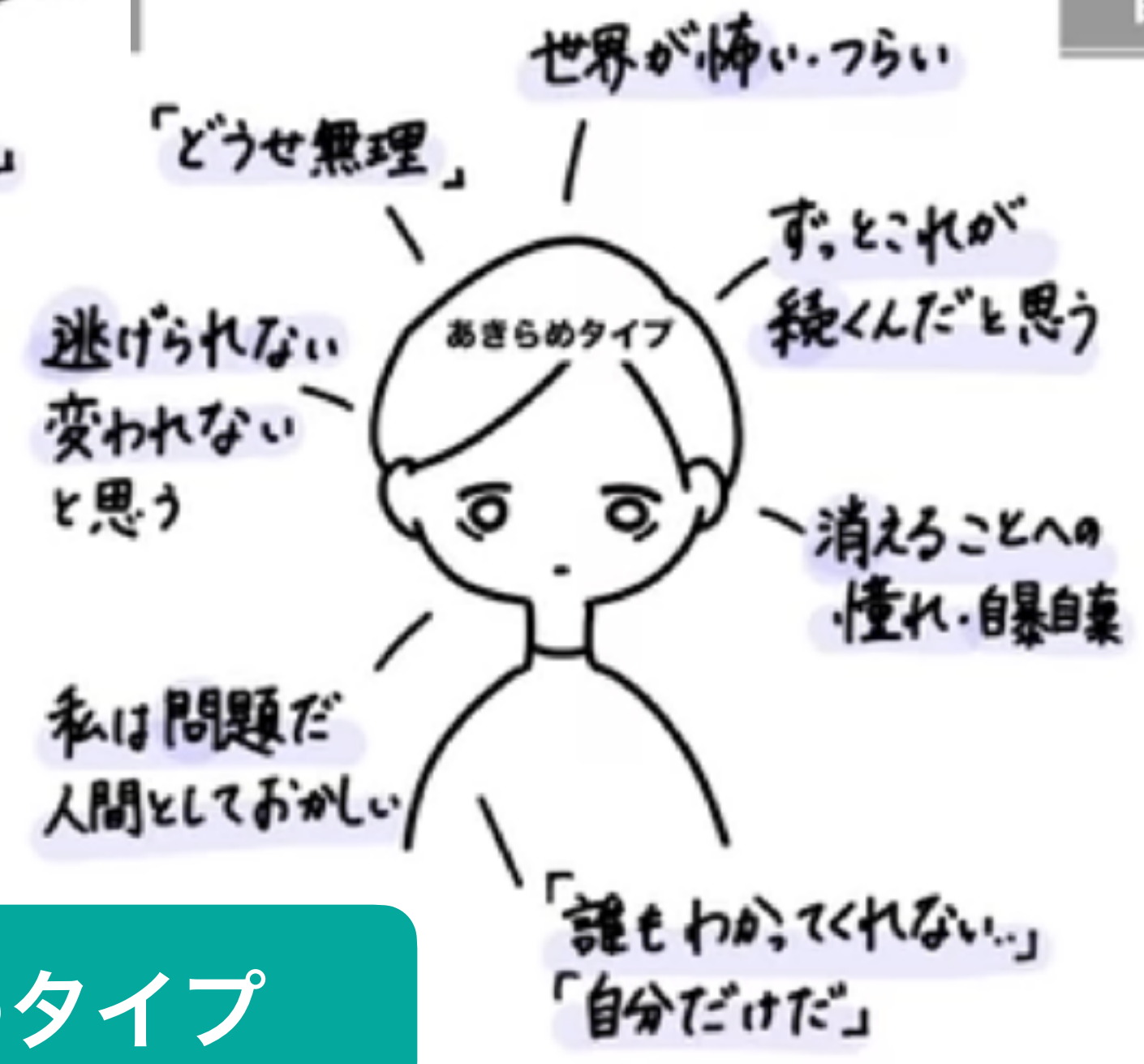
存在否定タイプ



攻撃タイプ



あきらめタイプ



肯定感

高い

Havingの誇示
武勇伝上司

小山の大將
マイルドヤンキー

エフィカシー

低い

エフィカシー

高い

動けない
怯え・恐怖

Doingモンスター
突っ走る

低い

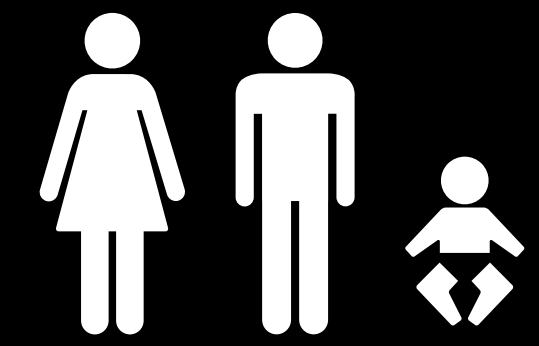
肯定感

Havingの誇示
武勇伝上司

小山の大將
マイルドヤンキー

肯定感

高い



家族



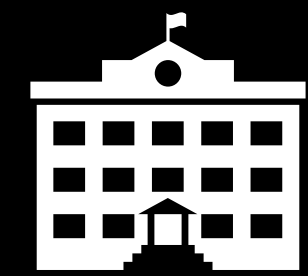
趣味

エフィカシー

低い

エフィカシー

高い



学校



金融投資

動けない
怯え・恐怖

低い

肯定感

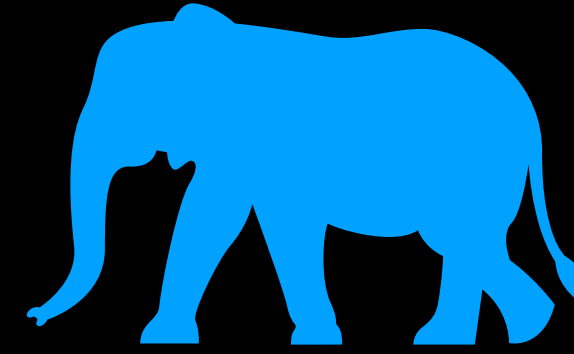
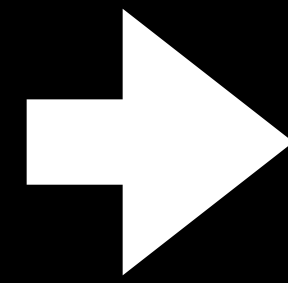


職場

Doingモンスター
突っ走る

内発的 動機づけ

興味、関心、意欲



エフィカシーが高まるテーマを見つける

エフィカシー

低い



エフィカシー

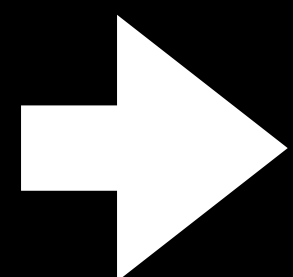
高い

Want to を知る

何でワクワクするか？

外発的 動機づけ

評価、賞罰、強制



Havingを評価される言葉を受け取らない

Beingを確認する

肯定感

高い

低い

肯定感



生産的

必要

適切な優先順位で
行動に落とし込む



克服して

生産的行動 習慣化が必要

自然と

やり続ける

嫌い

好き

自然と

やらない

過去に執着せず

手放すべき

不必要

非生産的

非生産的行動

全て
あなたの存在
そのもの

資産

人間関係

スキル
技能

知識

情熱

時間

経験

貯金

心・体

全てに価値がある



鏡の法則

あなたの世界は、あなたがあなたのことを
どう扱っているかの投影

あなたがあなたの価値を認めた分しか
他人や世間はあなたのことを
認めてはくれません

鏡の法則



1.周りを否定する人は、自分も否定している人

他人を否定する癖がある人は、自己評価の低さや自分への不満が原因であることがほとんどです。自分に自信があり満足していれば、他人に対しても肯定的な部分を見ることができます。他人にも自分にも同じフィルターを通して見ているので、当たり前とも言えるでしょう。

2.周りに優しい人は、自分にも優しい人

他人に優しくできる人は、自分自身にも同じ優しさを持っていると言えます。自分のストレスを察知して癒してあげたり、嫌な気持ちにならないために防衛したり、自分に対して優しくできるなら、他人に対しても同じように気遣いができるでしょう。

3.周りを大切にする人は、自分も大切にしている人

他人を大切にできる人は、自分のことも大切にしているとと言えます。どんな人でも自分が危機であれば、他人に優しくすることはできません。自分が満たされているからこそ、他人を満たすことができるのです。まずは自分を大切にし、同じように他人を扱うという順番です。

4.周りに与える人は、周りの人から与えられる

周りの人に対して惜しみなく与える人は、良い人間関係の循環を作ることができるため、自分の与えられるようになるでしょう。人は与えてくれる人に、返してあげたいという心理が働くため、先に与えられる人はたくさん受け取ることになるでしょう。

5.周りを応援できる人は、自分に自信がある人

他人を素直に応援するというのは、自分に自信がなければできません。自分に自信がない人は、嫉妬をしたり、チャレンジする人を見て邪魔をしようとします。批判することで自分のポジションを一生懸命保とうとするからです。なので、素直に応援できる人は自己肯定感が高く、他人の成功を喜び、共に成長できる関係を築きやすいです。

自分自身との関係性

0,00003%

意識

前意識

97%

無意識

浅い

深い

超自我

- ・ 道德
- ・ 倫理観
- ・ 禁止
- ・ 理想

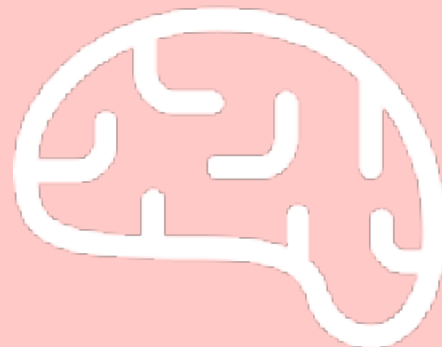
幼少期における
親の置き土産

常識とは18歳までに
身につけた偏見の
コレクションでしかない



抑制

抑制



自我

- ▷ 調整役
- ▷ 翻弄？

知覚・思考・意志・行為などの
自己同一的な
主体として、
他者や外界から
区別して意識される自分

イド

- ・ 感情
- ・ 欲求
- ・ 衝動
- ・ 過去の記憶

人が行動するきっかけ

- ・ リビドー（性の衝動）
- ・ 攻撃性（死の衝動）

健在意識

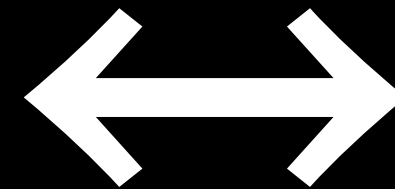
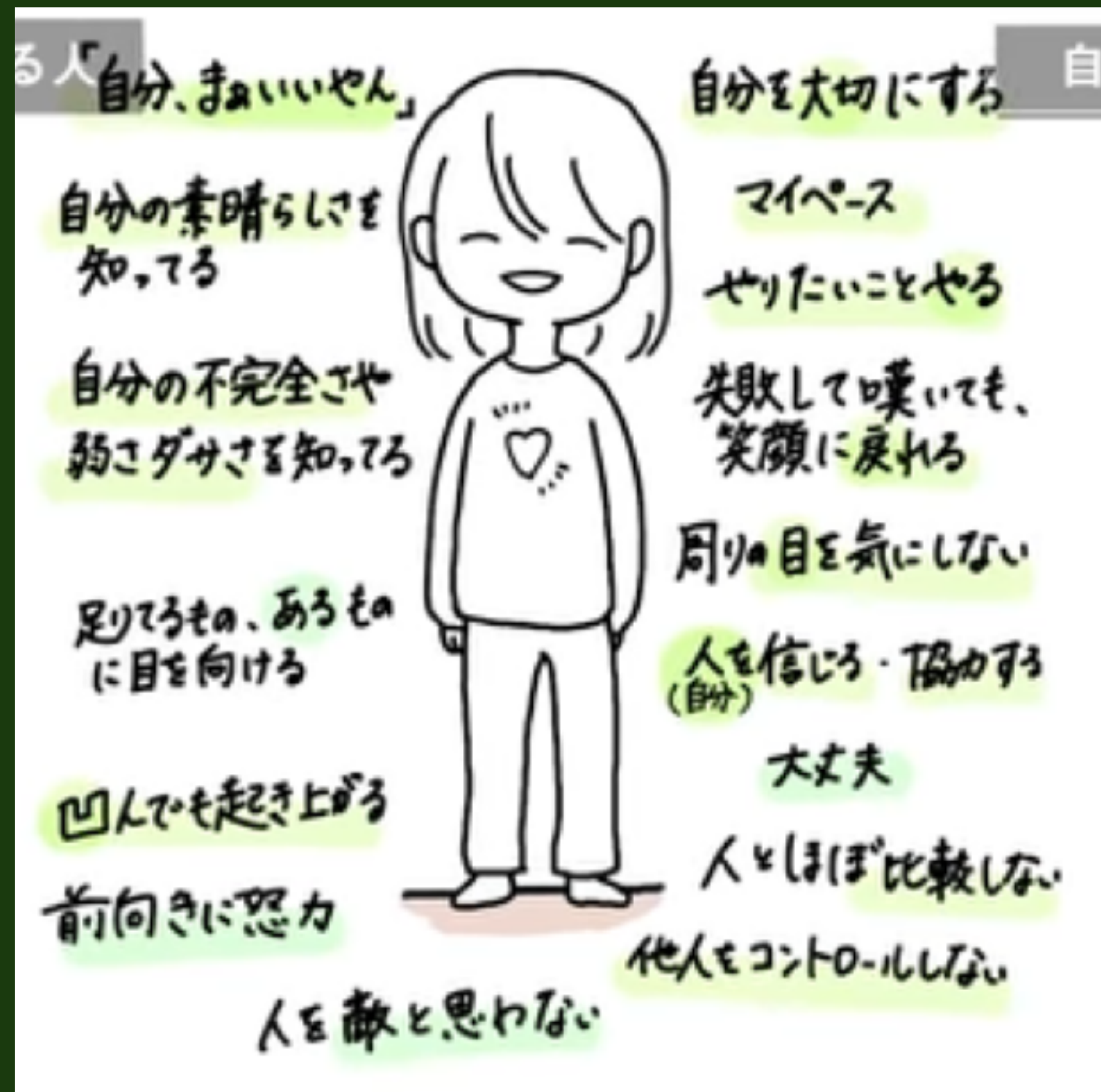
潜在意識

自己肯定感が安定していると



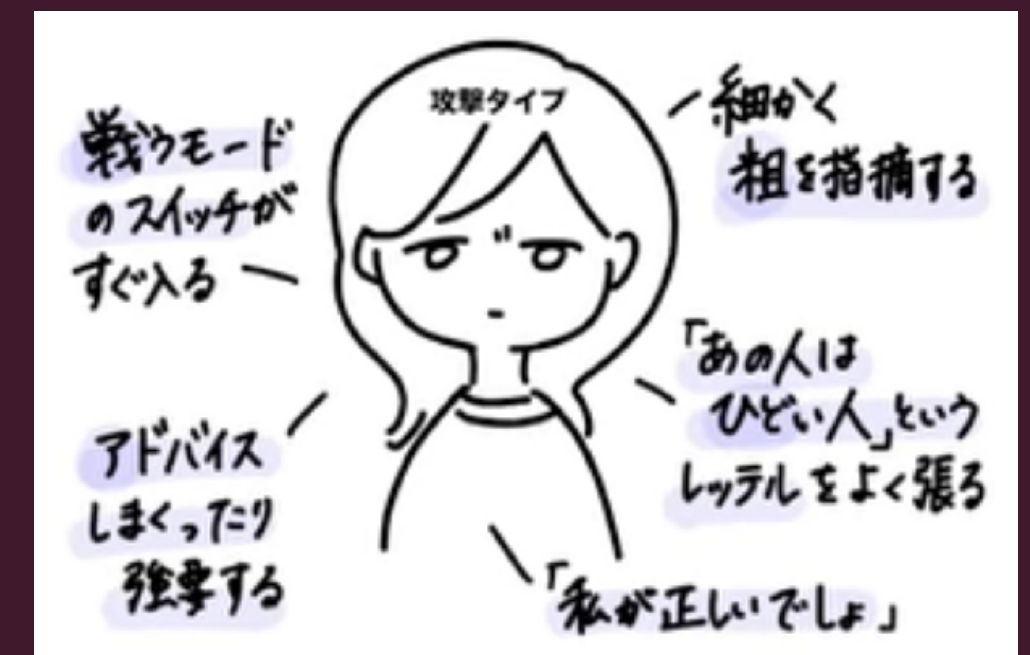
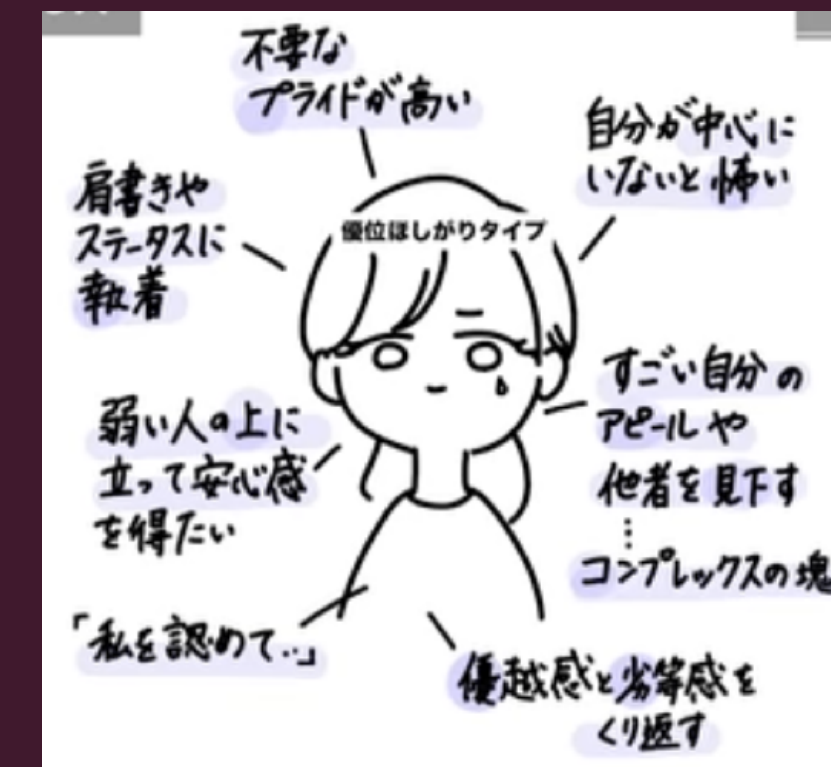
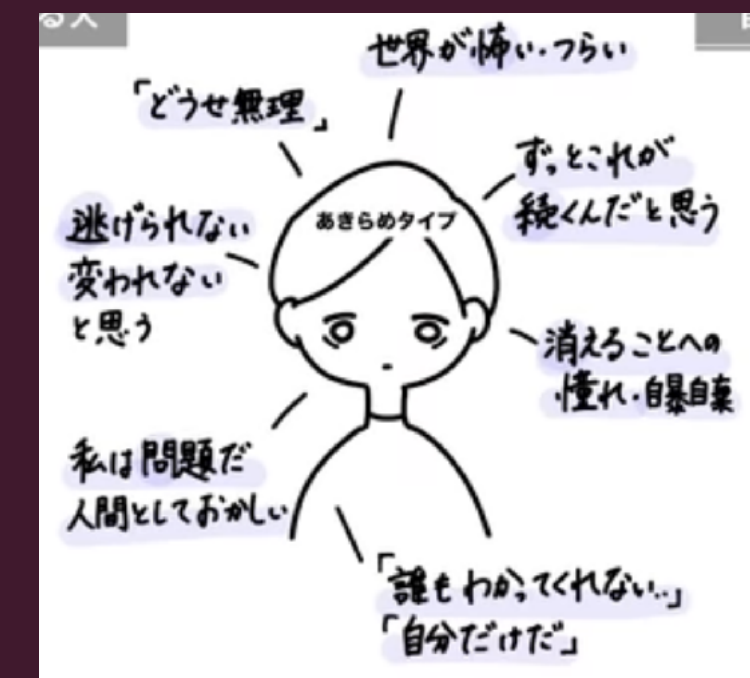
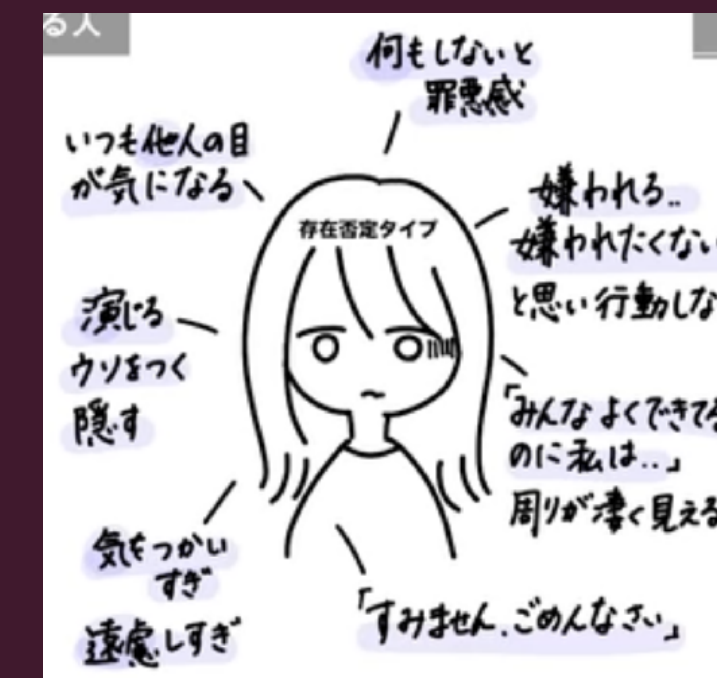
自己肯定感

Self - Esteem



自己否定感

Self - Refuse

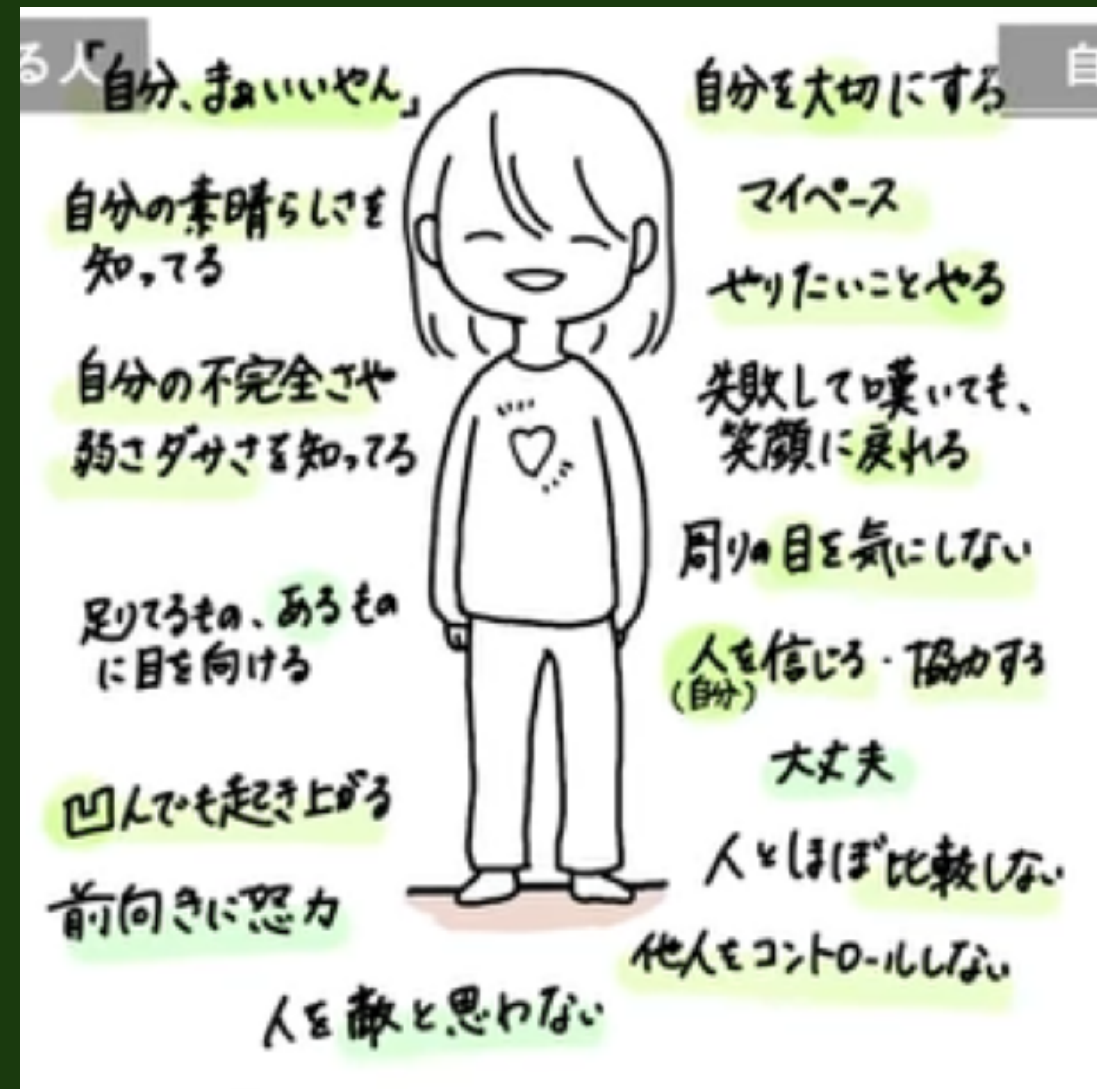


自己肯定感が安定していると



自己肯定感

Self - Esteem



- ・ 受け止める (赦し)
- ・ 価値判断しない
- ・ 事実を客観的に観察



自己否定感

Self - Refuse

優位欲しがりタイプ

攻撃タイプ

存在否定タイプ

あきらめタイプ



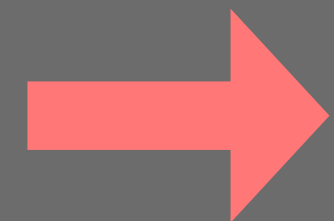
- ・ 愛してほしい
- ・ 分かってほしい
- ・ 助けてほしい

まとめ

Want to を探せているか？
人間関係は自分との関係

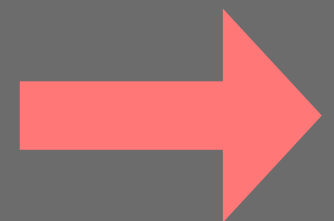
ワクワクを知り、嫌いなこともやる

目標：自己肯定感と自己効力感の違いを知る



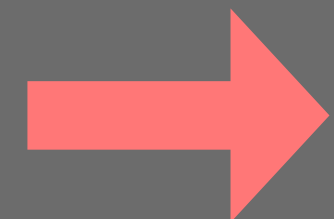
価値判断せずにありのまま自己評価する

それぞれの高め方を知る



自分を高め、ワクワクを見つける

人間関係の雛形を知る



自分の内側劇場の投影

アウトプットワーク

➡ 知人・友人からの好影響

固有名詞を
リストアップ
社会に出る前の人

➡ 仕事で関わる人からの好影響

仕事で関わる人を
書き出そう
後輩・同僚・先輩
社員・取引先
ビジネスパートナー

Week 7 自己評価

人が育つには

目標：勝手に自己成長する人の秘密を知る

教師無し学習の実践

自己学習を加速させる内省スキルの獲得

成長とは？

- ・ 限界を超えることだ
- ・ 毎日の積み重ねだ
- ・ 自信を持つことだ
- ・ 失敗の数だ
- ・ 昨日の自分に勝つことだ
- ・ 感謝の心が大きくなることだ
- ・ 新しい挑戦をするための武器だ
- ・ 多様性を認めることだ
- ・ できないことをできるようになることだ
- ・ 自立することだ



- ・ 自立することだ
- ・ 主体的になることだ
- ・ 課題解決ができるようになることだ
- ・ 背が伸びることだ
- ・ プレッシャーが好きになることだ
- ・ 自分を好きになることだ
- ・ 自然についてくるものだ
- ・ 人を好きになれることだ
- ・ 毎日勝手にしているものだ
- ・ 周りを驚かせることだ
- ・ 人を愛せるようになることだ

成長する人の特徴

行動が早い

自分で気づける

素直

勤勉

行動しながら考える

失敗は財産だと思っている



新しいことに挑戦している

目標を設定している

自己効力感が高い

主体的に行動している

柔軟な対応ができる

好奇心が強い

やってみる

あ、失敗

次はこうしよう！

あ、さっきより惜しい

あ、さっきより惜しい

自己成長

成長のために必要なこと

内省と自己成長の重要性

成功する人は「教師無し学習」が上手く、体験から学びを作る「内省のサイクル（体験→指摘→分析→仮説化）」を回す能力が高い。

フィードバック装置の必要性

自分以外の視点（上位の者）からフィードバックを得ることで、差分や課題を正確に認識し、成長を加速させる。

4つの必要なスキル

成長には「感受性（気づきの言語化）」「思考力（因果関係の整理）」「仮説構築力（データから共通ルール発見）」「概念化能力（具体から抽象への発展）」が必要。

感受性と言語化の欠如

感受性が弱いと出来事に対する内的感覚を言語化できず、気づきが浅いまま終わるため、管理者のサポートが重要となる。



体験

営業行って、受注、失注

ゲームやって、勝利、敗北

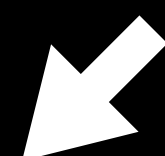
集客やって、集まる、集まらない

財蓄して、お金貯まる、貯まらない



内的感覚が何なのかを「言語化」する

②分かち合い

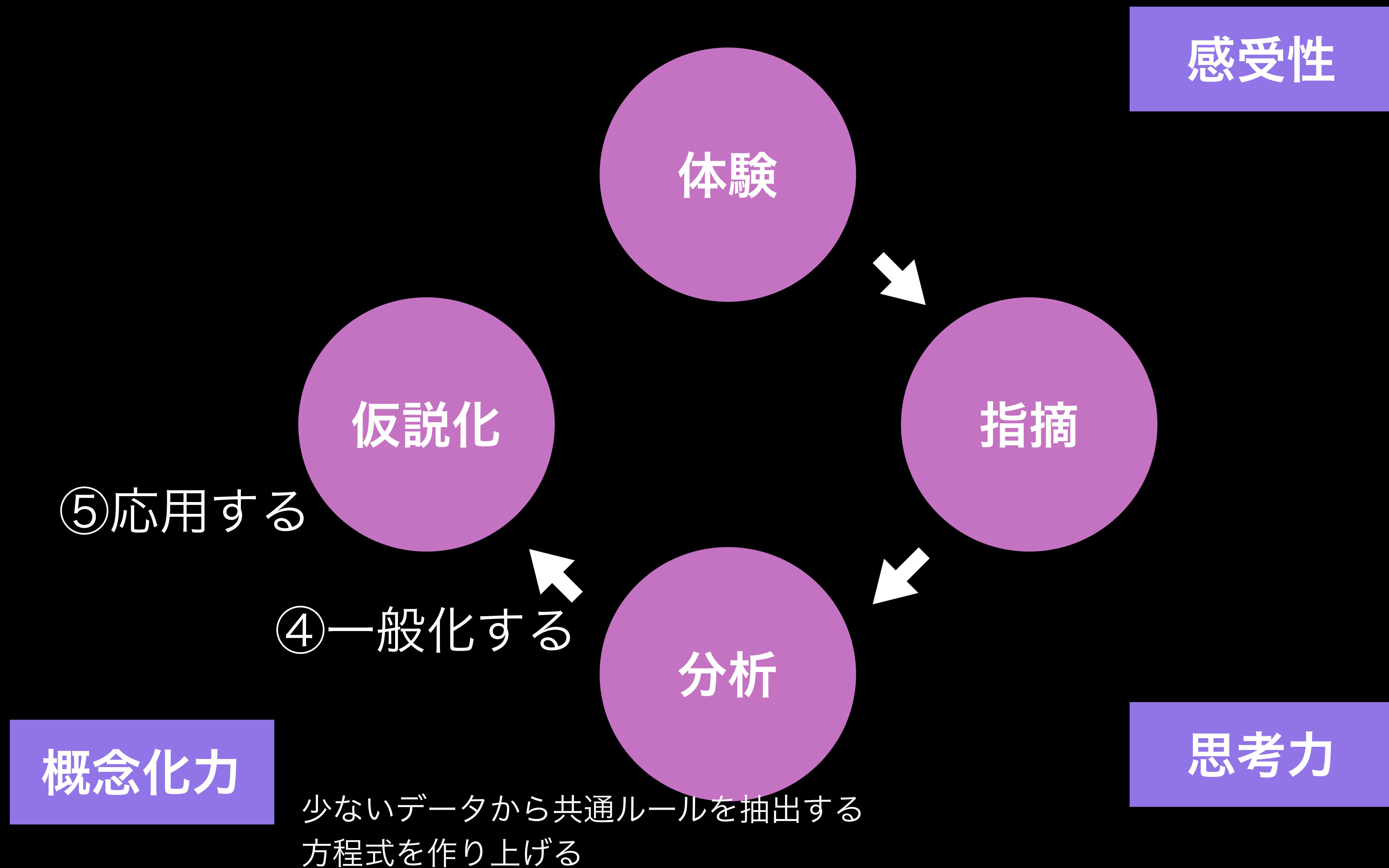


③解釈する

感受性

思考力

思考胆力
答えにくいもの・解答のないものを
何とか考えて仮説として答えを出し切





仮説があっているか検証しに行く

行動力

感受性

⑥実行する

体験

①気づき

指摘

⑤応用する

仮説化

②分かち合い

④一般化する

分析

③解釈する

概念化力

思考力

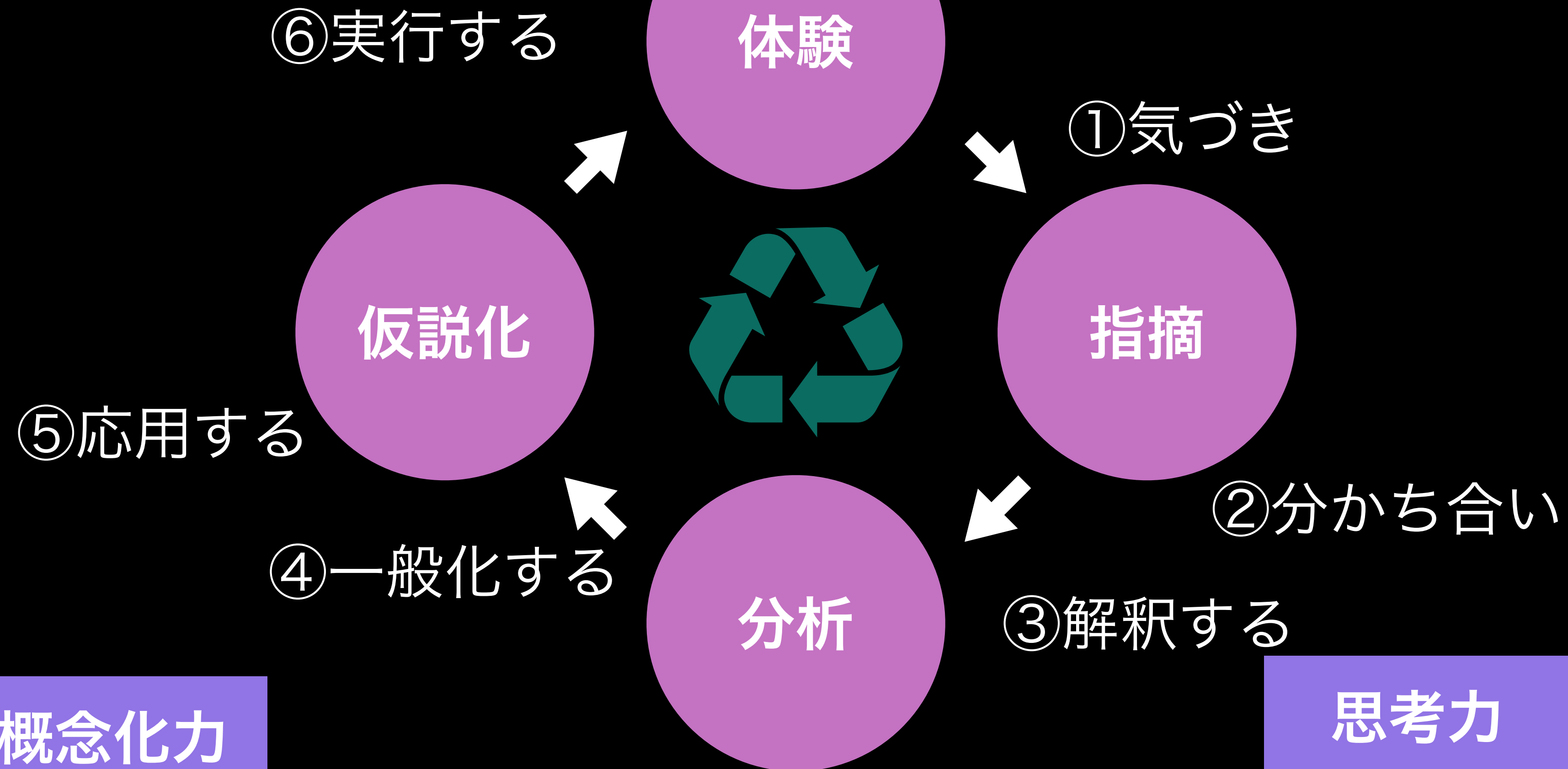


教師なし学習

4つの内省のサイクル

行動力

感受性



自己成長が止まる人の特徴



やらない

正解はどれか探してしまう
人の目を気にしてしまう



自分で分析

自己正当化してしまう
外部の指摘を得られない/受け取れない



言語化できない

特に感想はない
分からないから、人に聞く



思考放棄

「考えたことのない、考えたくないものは、考えたくありません」



論理的思考が苦手

感情論で片付ける
因果関係や部分と全体の関係性が話からに



概念化能力が低い

具体と抽象の行き来が苦手



謎解きに集中してしまう

100%になるまで行動しない



仮説なしで再突入

同じエラーを繰り返す

 やらない

正解はどれか探してしまう
人の目を気にしてしまう

体験

①気づき

自分を人生の主役にしているか

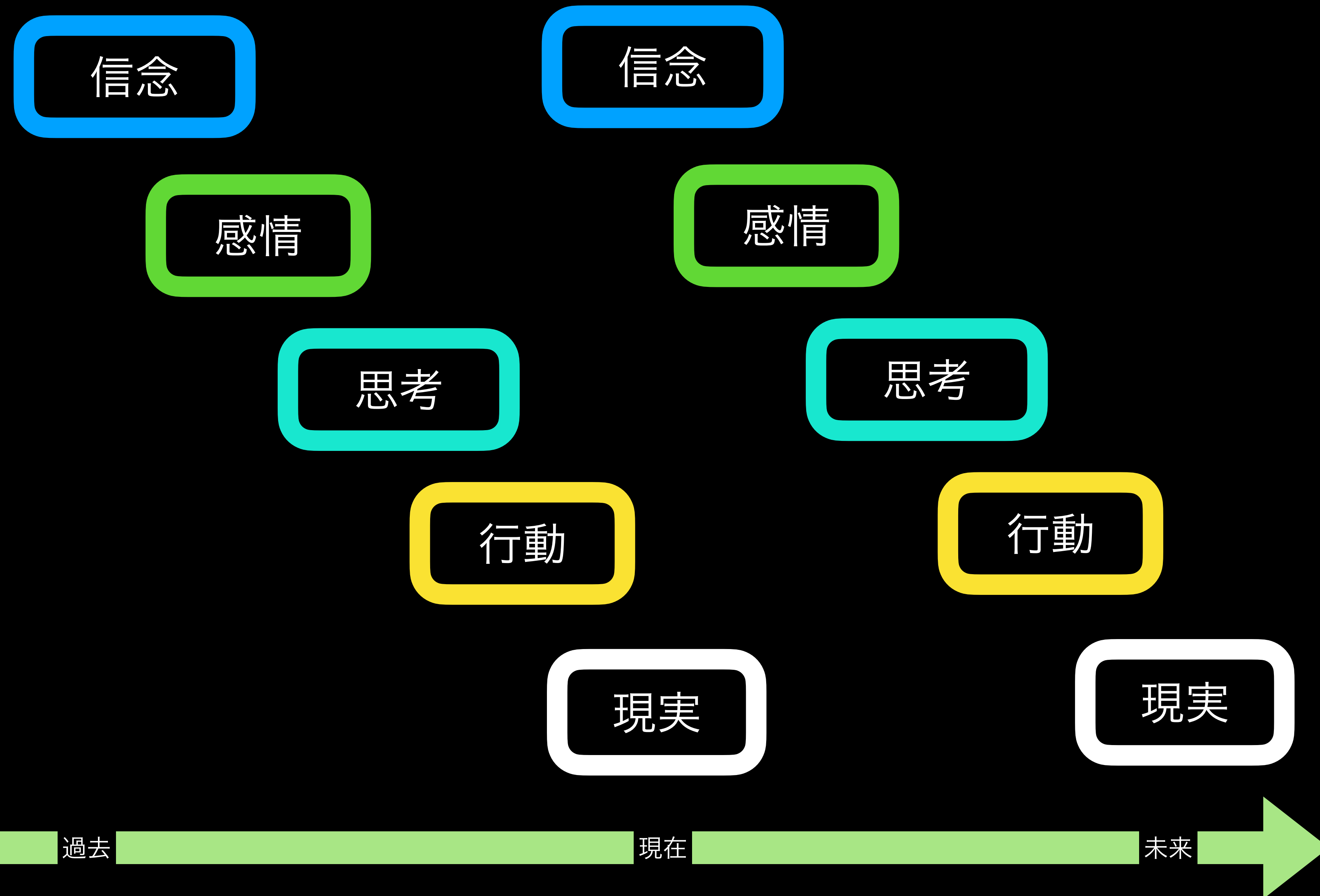


③外野から斜めに構えて傍観している

②プレイしてなくて観客席から見ている

①積極的にプレイしている

思考の現実化の仕組み



固定マインドセット

難易度の低い
簡単に解けるパズルをチョイス

自分の能力を伸ばせる
難易度のパズル

成長マインドセット

志の大きさによる成果の差



×自分で分析 自己正当化してしまう
自分なりには頑張っているんですけど・・・

×言語化できない
特に感想はない
分からないから、人に聞く



それ自体がなんだったのかは
自分より上位な人が観察しないと分からない

自分以外のフィードバック装置を持っておく
あるべき論からどういう差分があったのかを
自分以外の目線でもらう



感受性

内的感覚が何なのかを「言語化」する

②分かち合い

A background image showing several pairs of hands gesturing in a conversation. The hands are positioned at different heights and angles, suggesting an active discussion. The lighting is soft and natural, coming from the left side, creating a warm and open atmosphere. The people are wearing casual clothing like blue shirts and plaid shirts.

「Aの件はうまくいった？」

「あ、大丈夫だと思います」

「Aは達成したの？」

「好感触です」

事実と意見を分ける

(感想)

失感情症 (アレキシサイミア：a-lexi-thymia)



- ①自分の感情がどのようなものであるか言葉で表したり、情動が喚起されたことによってもたらされる感情と身体感覚とを区別したりすることが困難である。
- ②感情を他人に言葉で示すことが困難である。
- ③貧弱な空想力から証明されるように、想像力が制限されている。
- ④（自己の内面よりも）刺激に結びついた外的な事実へ関心が向かう認知スタイル。



最近の脳科学研究から、自分の内的な感情に気づき・表すことと、自分とは一端離れた視点（他人の視点に立つ）を持つこと＝自分を客体化できることが、実は密接に関係していることがわかってきた

感情を表す言葉

8の基本感情

8つの基本感情と強弱派生

基本感情	強い感情	弱い感情	反対の基本感情
喜び (Joy)	恍惚 (Ecstasy)	平穏 (Serenity)	悲しみ (Sadness)
期待 (Anticipation)	警戒 (Vigilance)	興味 (Interest)	驚き (Surprise)
怒り (Anger)	激怒 (Rage)	煩さ (Annoyance)	恐れ (Fear)
嫌悪 (Disgust)	憎悪 (Loathing)	退屈 (Boredom)	信頼 (Trust)
悲しみ (Sadness)	悲痛 (Grief)	憂い (Pensiveness)	喜び (Joy)
驚き (Surprise)	驚嘆 (Amazement)	動揺 (Distraction)	期待 (Anticipation)
恐れ (Fear)	恐怖 (Terror)	心配 (Apprehension)	怒り (Anger)
信頼 (Trust)	感嘆 (Admiration)	容認 (Acceptance)	嫌悪 (Disgust)

感情を表す言葉

24の応用感情

応用感情	構成	反対の感情	構成
楽観 (Optimism)	期待 (Anticipation) + 喜び (Joy)	失望 (Disappointment)	驚き (Surprise) + 悲しみ (Sadness)
誇り (Pride)	怒り (Anger) + 喜び (Joy)	絶望 (Despair)	恐れ (Fear) + 悲しみ (Sadness)
病的状態 (Morbidness)	嫌悪 (Disgust) + 喜び (Joy)	感傷 (Sentimentality)	信頼 (Trust) + 悲しみ (Sadness)
積極性 (Aggressiveness)	怒り (Anger) + 期待 (Anticipation)	畏敬 (Awe)	恐れ (Fear) + 驚き (Surprise)
冷笑 (Cynicism)	嫌悪 (Disgust) + 期待 (Anticipation)	好奇心 (Curiosity)	信頼 (Trust) + 驚き (Surprise)
悲観 (Pessimism)	悲しみ (Sadness) + 期待 (Anticipation)	歓喜 (Delight)	喜び (Joy) + 驚き (Surprise)
軽蔑 (Contempt)	嫌悪 (Disgust) + 怒り (Anger)	服従 (Submission)	信頼 (Trust) + 恐れ (Fear)
羨望 (Envy)	悲しみ (Sadness) + 怒り (Anger)	罪悪感 (Guilt)	喜び (Joy) + 恐れ (Fear)
憤慨 (Outrage)	驚き (Surprise) + 怒り (Anger)	不安 (Anxiety)	期待 (Anticipation) + 恐れ (Fear)
自責 (Remorse)	悲しみ (Sadness) + 嫌悪 (Disgust)	愛 (Love)	喜び (Joy) + 信頼 (Trust)
不信 (Unbelief)	驚き (Surprise) + 嫌悪 (Disgust)	希望 (Hope)	期待 (Anticipation) + 信頼 (Trust)
恥 (Shame)	恐れ (Fear) + 嫌悪 (Disgust)	優位 (Dominance)	怒り (Anger) + 信頼 (Trust)
失望 (Disappointment)	驚き (Surprise) + 悲しみ (Sadness)	楽観 (Optimism)	期待 (Anticipation) + 喜び (Joy)

失望 (Disappointment)	驚き (Surprise) + 悲しみ (Sadness)	楽観 (Optimism)	期待 (Anticipation) + 喜び (Joy)
絶望 (Despair)	恐れ (Fear) + 悲しみ (Sadness)	誇り (Pride)	怒り (Anger) + 喜び (Joy)
感傷 (Sentimentality)	信頼 (Trust) + 悲しみ (Sadness)	病的状態 (Morbidness)	嫌悪 (Disgust) + 喜び (Joy)
畏敬 (Awe)	恐れ (Fear) + 驚き (Surprise)	積極性 (Aggressiveness)	怒り (Anger) + 期待 (Anticipation)
好奇心 (Curiosity)	信頼 (Trust) + 驚き (Surprise)	冷笑 (Cynicism)	嫌悪 (Disgust) + 期待 (Anticipation)
歓喜 (Delight)	喜び (Joy) + 驚き (Surprise)	悲観 (Pessimism)	悲しみ (Sadness) + 期待 (Anticipation)
服従 (Submission)	信頼 (Trust) + 恐れ (Fear)	軽蔑 (Contempt)	嫌悪 (Disgust) + 怒り (Anger)
罪悪感 (Guilt)	喜び (Joy) + 恐れ (Fear)	羨望 (Envy)	悲しみ (Sadness) + 怒り (Anger)
不安 (Anxiety)	期待 (Anticipation) + 恐れ (Fear)	憤慨 (Outrage)	驚き (Surprise) + 怒り (Anger)
愛 (Love)	喜び (Joy) + 信頼 (Trust)	自責 (Remorse)	悲しみ (Sadness) + 嫌悪 (Disgust)
希望 (Hope)	期待 (Anticipation) + 信頼 (Trust)	不信 (Unbelief)	驚き (Surprise) + 嫌悪 (Disgust)
優位 (Dominance)	怒り (Anger) + 信頼 (Trust)	恥 (Shame)	恐れ (Fear) + 嫌悪 (Disgust)

✕ **思考放棄** 「考えたことのない、考えたくないものは、考えたくありません」

✕ **論理的思考が苦手**

感情論で片付ける
因果関係や部分と全体の関係性が分からない

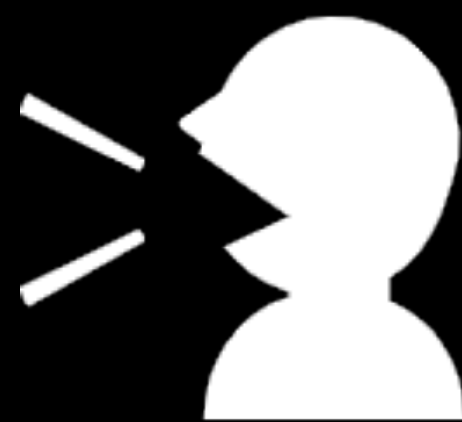
感受性



体験

指摘

自分の行動と指摘を受けた行動の差分は
何かからもたらされたのか？
因果関係の整理（ロジカルシンキング）



分析

③解釈する

思考胆力
答えにくいもの・解答のないものを
何とか考えて仮説として答えを
出し切れる思考力

思考力

「今回、何が起きてて、なんでこうなったかというところ・・・」
「なるほど！これが原因だ！」

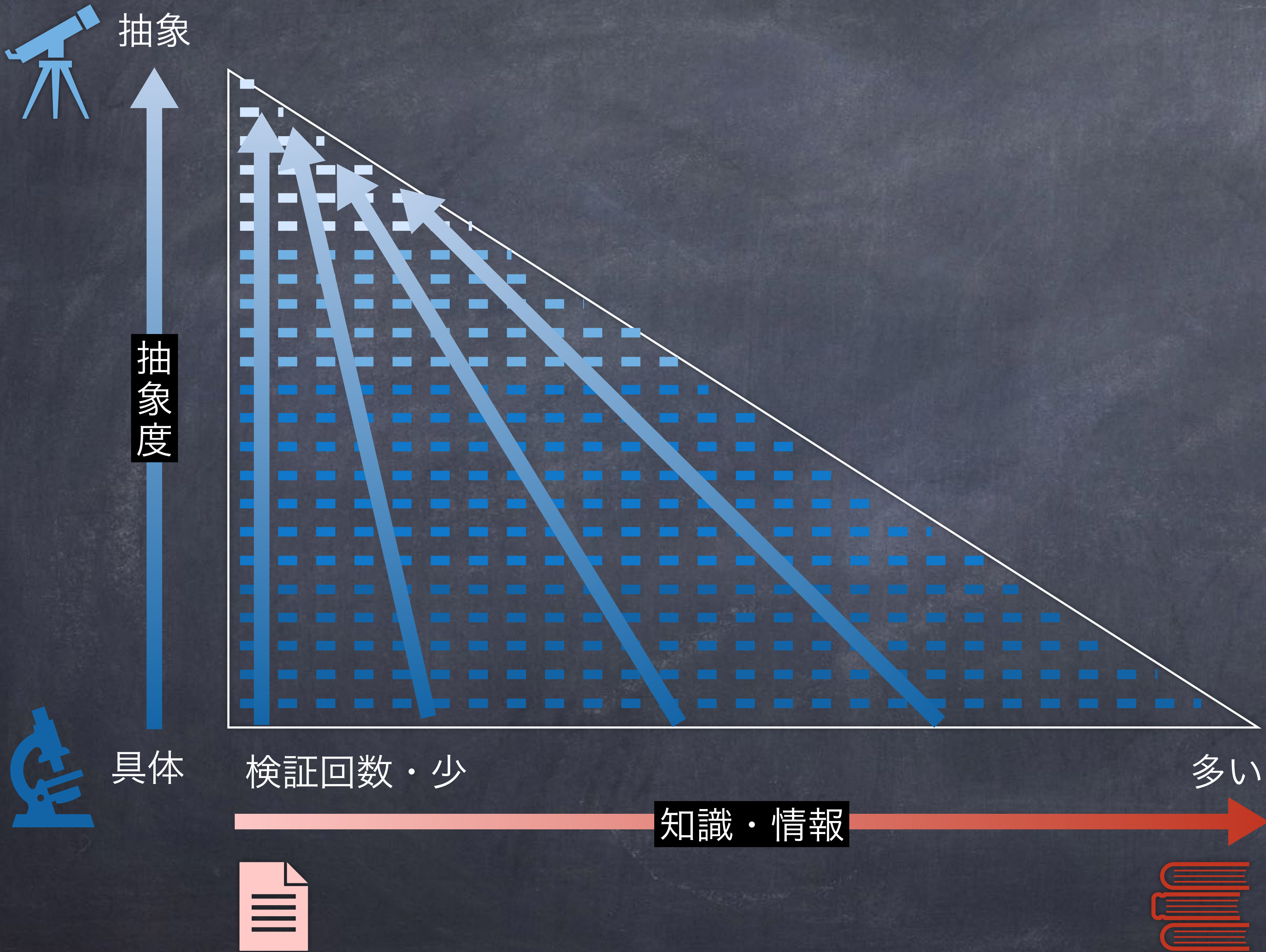
- ・ ニュートラル・中心に戻って
心・感覚で事実を観察する
- ・ 自分の理想と現実の差を明確にする
- ・ 因果関係を整頓する

その場の感情に振り回されている
損得勘定で考えている
自己正当化・理由作りをする



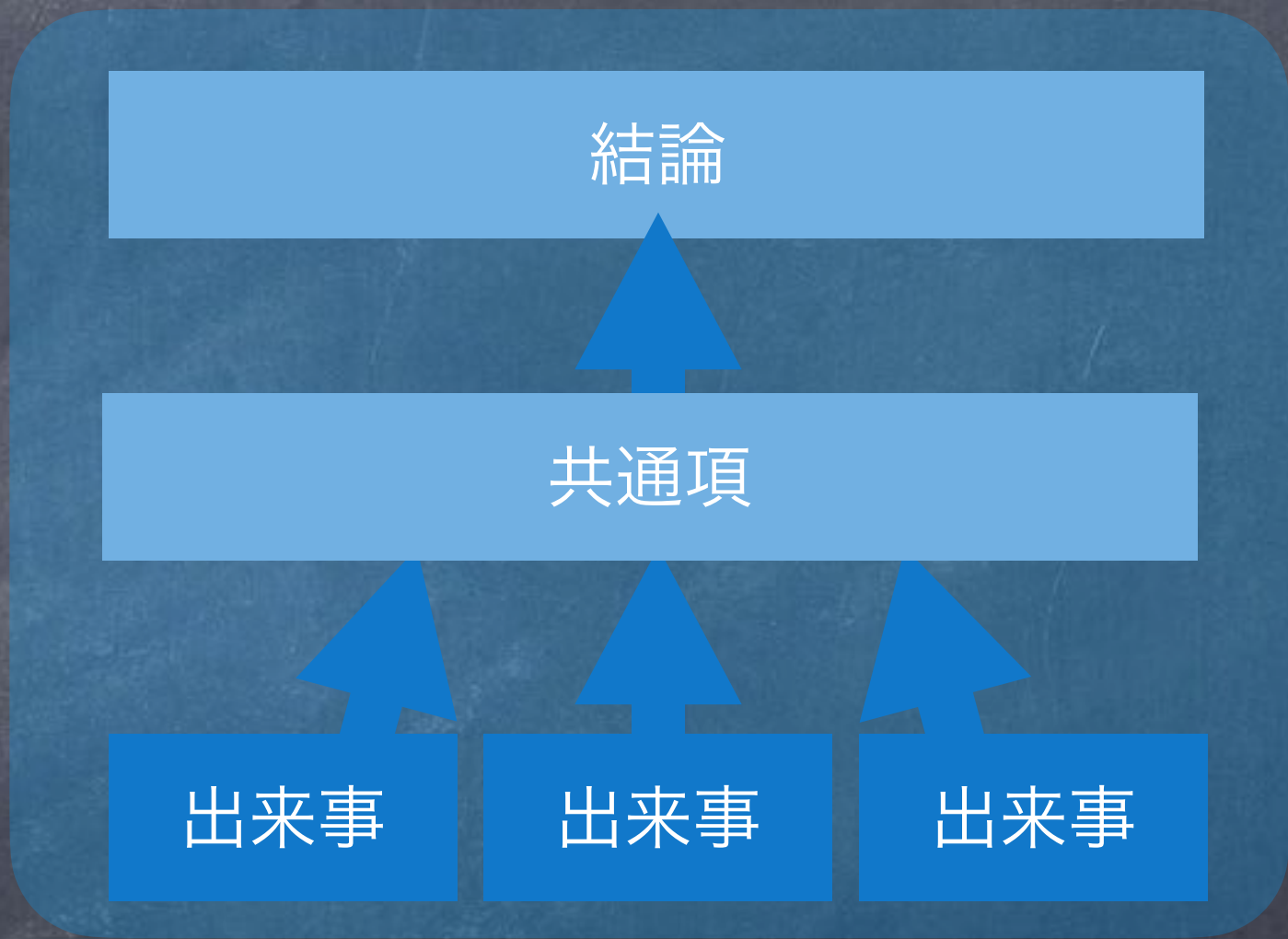
「考える」と「悩む」は別物

抽象度と帰納法



きのう
帰納法

一般論からではなく、
一つひとつの観察事項から説得力ある結論を導きます。

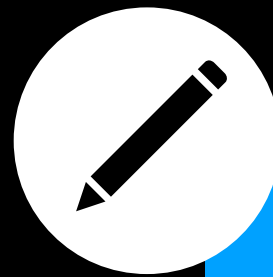
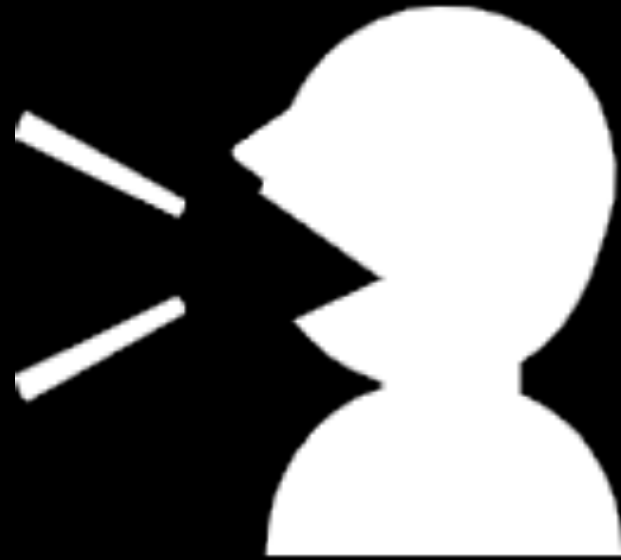


例) 仮説 揺れがない状態だと成功しやすい？

動いてる時の成功率 1/100
揺れが小さい時の成功率 4/100
静止している時の成功率 12/100

結論 落ち着いている方が成功する

練習してみよう



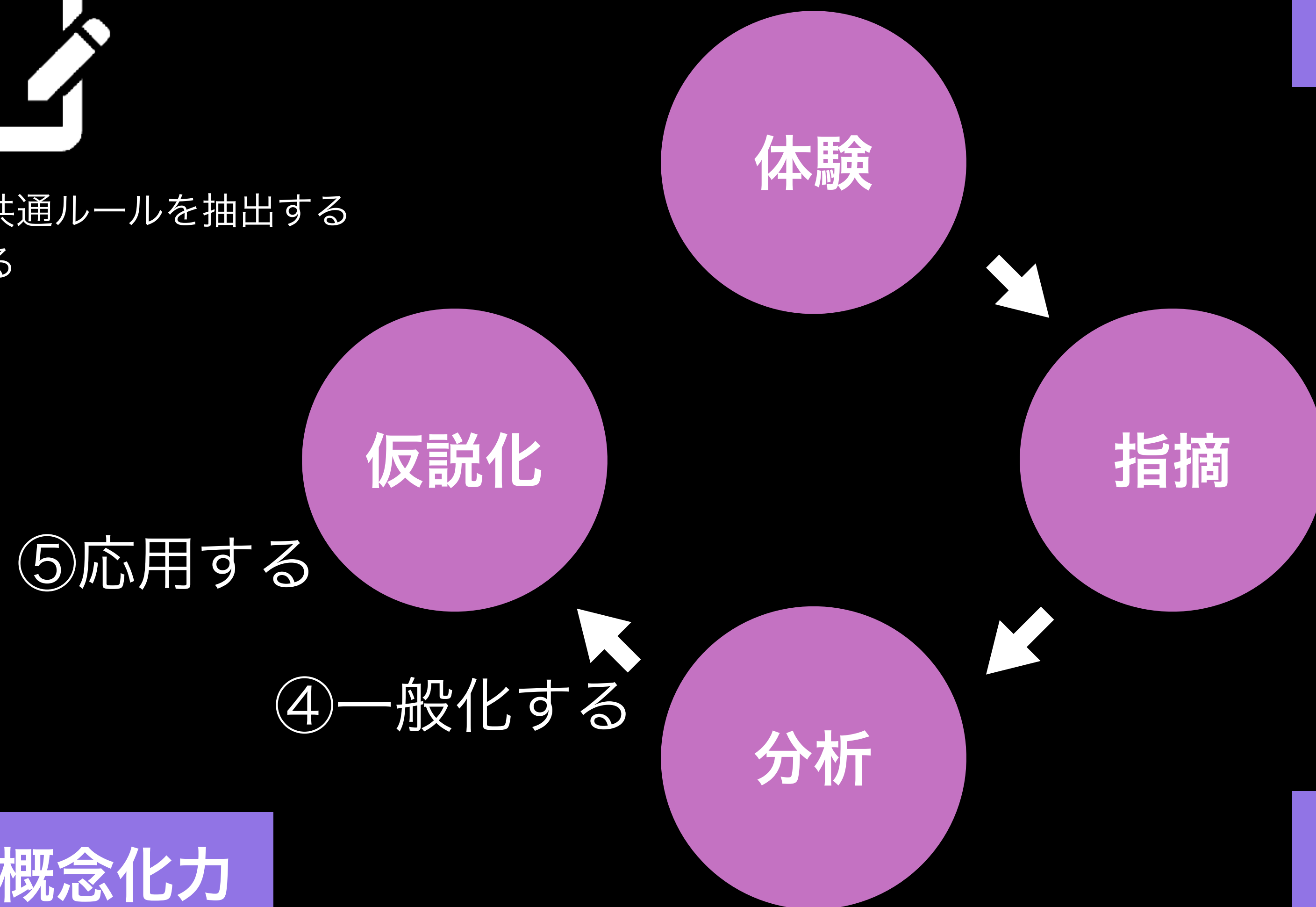
最近の脳科学研究から、自分の内的な感情に気づき・表すことと、自分とは一端離れた視点（他人の視点に立つ）を持つこと＝自分を客体化できることが、実は密接に関係していることがわかってきた

要するに「 _____ 」ということ

✖ 具体は具体でしか考えられない



少ないデータから共通ルールを抽出する
方程式を作り上げる

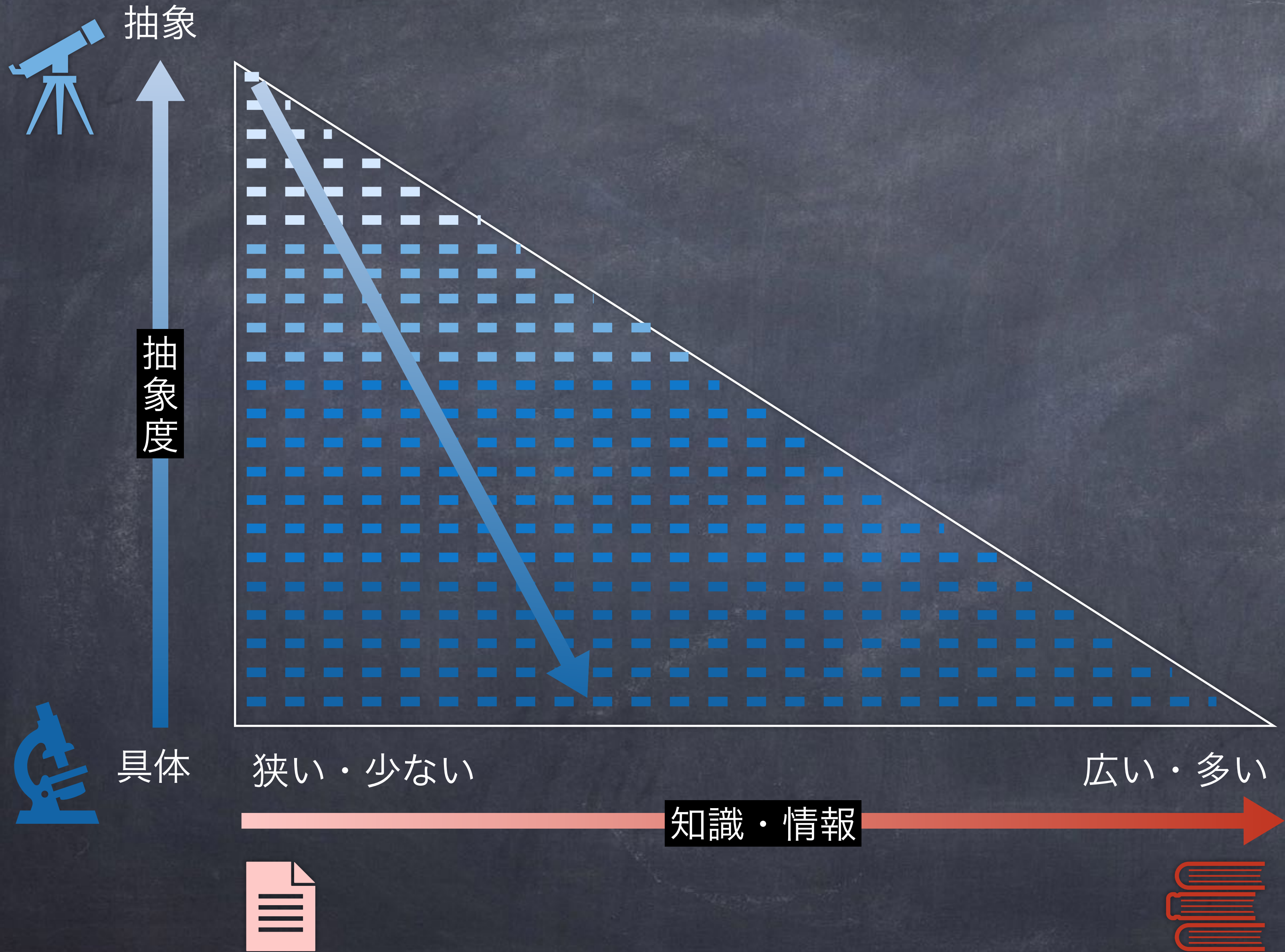


感受性

概念化力

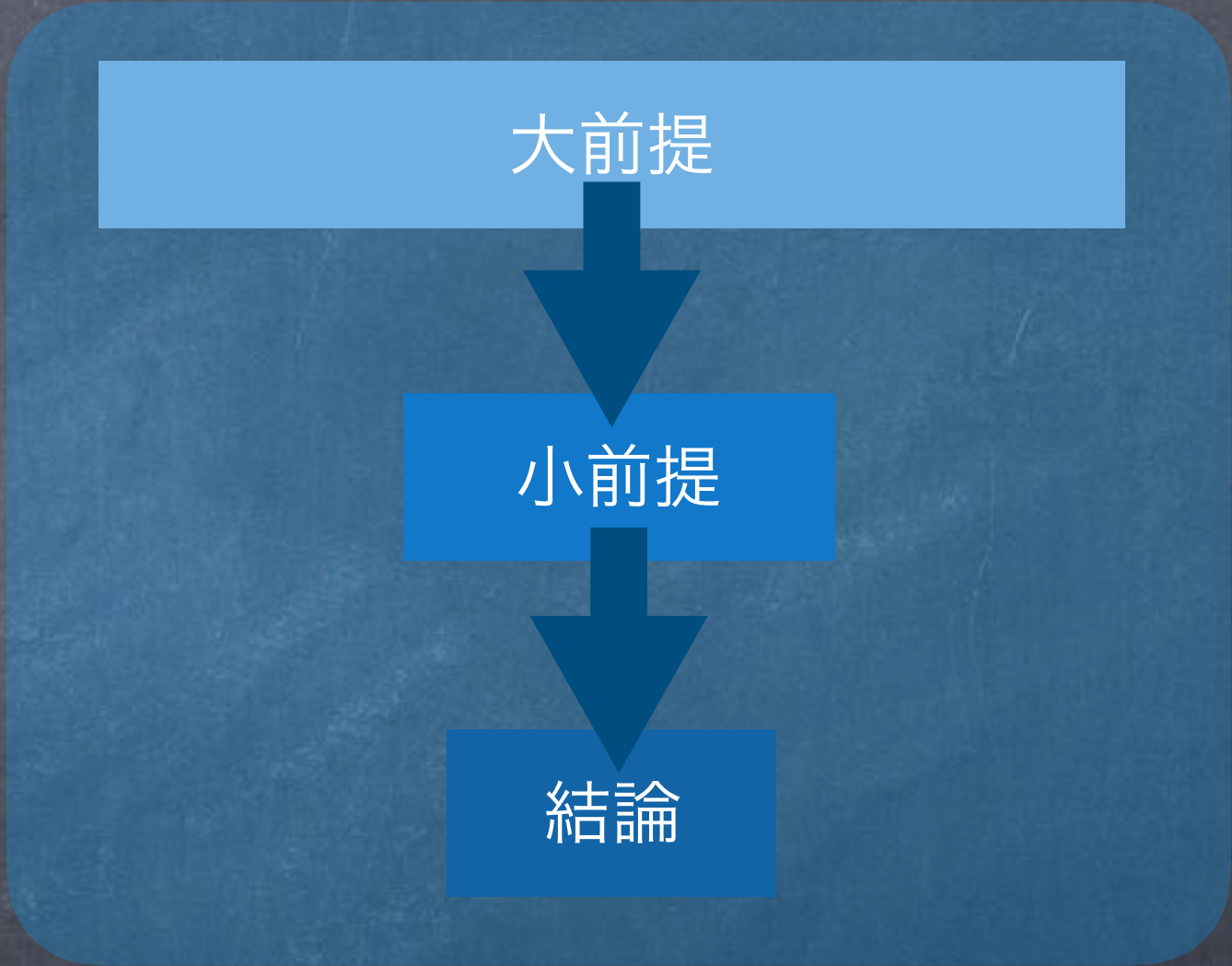
思考力

抽象度と演繹法



えんえき
演繹法

演繹法は「三段論法」とも呼ばれ、
一般的なルール（大前提）や観察できる事柄（小前提）
から、論理的な結論を得る方法です。



例)
大前提 揺れが静止していると成功率が上がる
小前提 ボールが止まるのを待たなければならない
結 論 間を開けて、一息おく



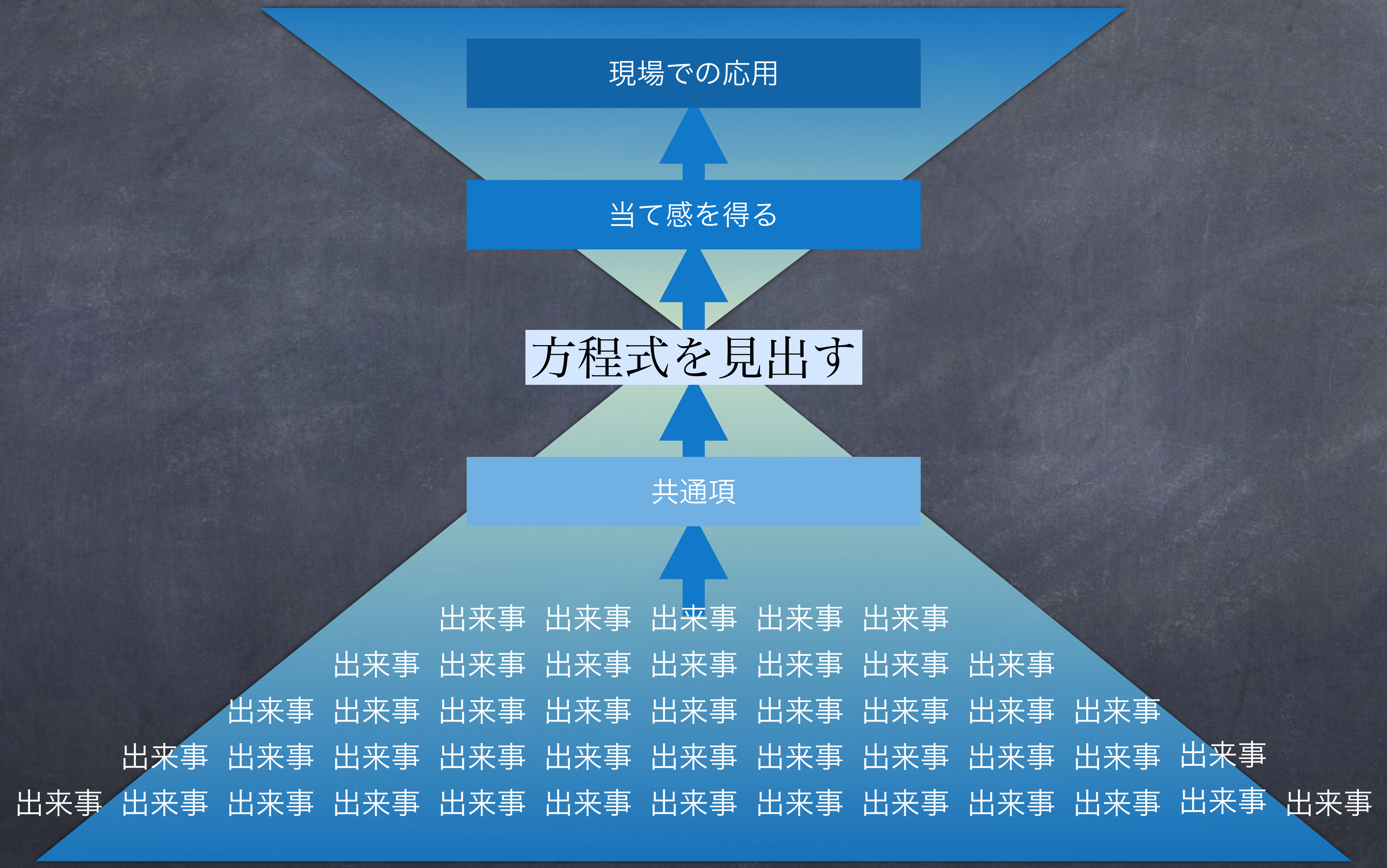
具体



抽象



具体



抽象

具体

本能

遺伝

思想

心理

理念

姿勢

調整

方法

能力 知識

反射 イド

感情 欲求 衝動 記憶

個性 情緒 行動 知的能力

呼吸 集中 注意 習慣 思考 精神

神経系 体軸 センス（感覚） 体験（成功・失敗） 精神軸

ボディマップ 身体平衡 バランス 恒常性維持 コミュニケーション

反応速度 筋出力調整 柔軟性 姿勢 生活環境 対人関係 視座 自己肯定

協調運動 回復力 体温調節機能 ストレスコーピング 自信 信頼・信用

基礎運動（歩、走、跳、投、ぶら下がり） 健康 エネルギー代謝 不定愁訴 マインドセット

身体活動 スポーツ 老化 体型 病気 美 教養 趣味 知的活動 学力 財力 宗教

身体

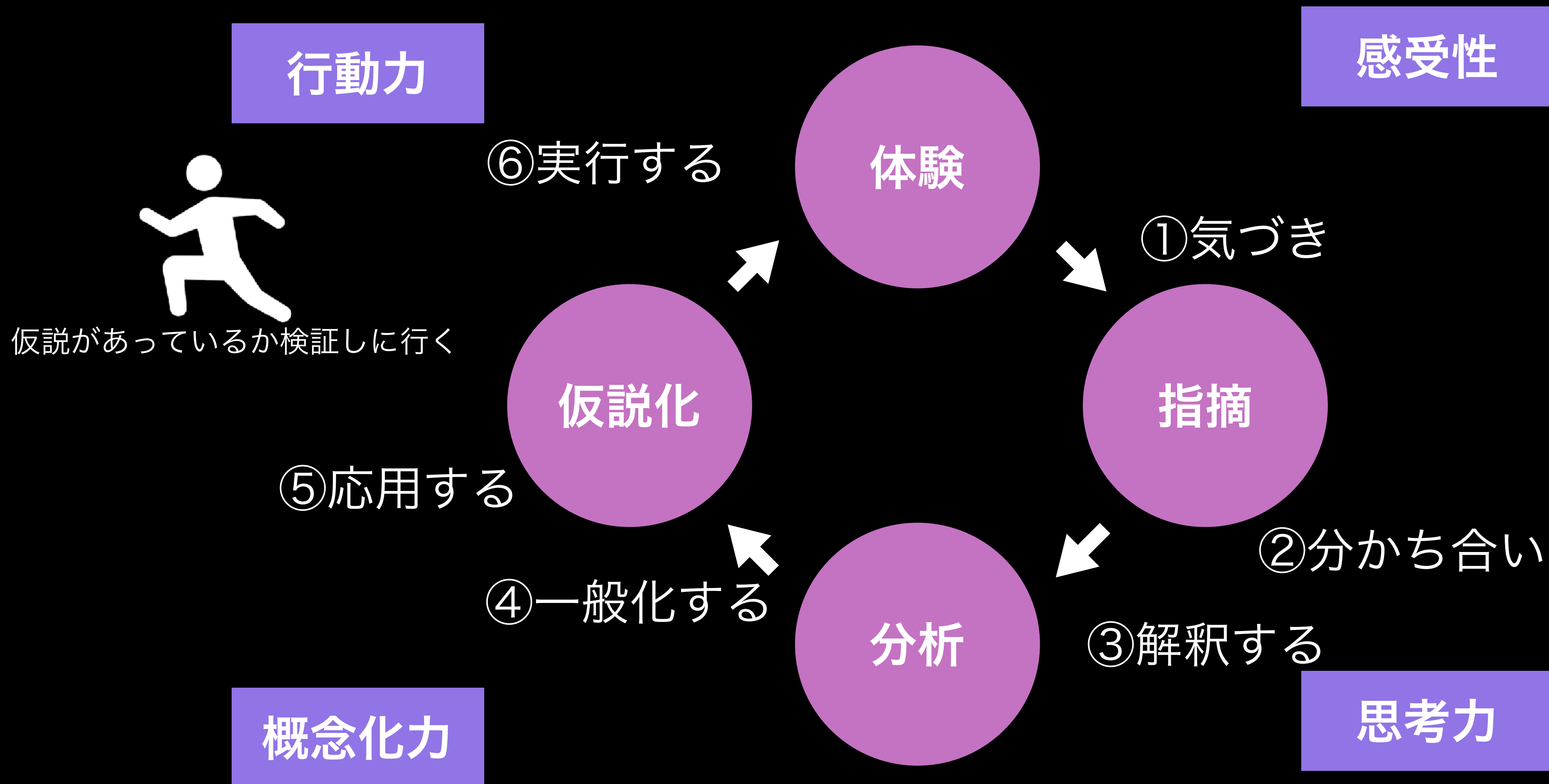
精神

解剖生理学		整形外科学	栄養	不定愁訴	病理	精神	思考	機能と構造	機能	トレーニング理論	各筋肉	スポーツ	改善系
神経系	自律神経	側湾症	栄養とは	除痛	痛風	発達障害	as is to be	骨盤の性差	歩行(重心移動)	過緊張と弛緩	下肢	ウォーキング	足の上げやすさ
	運動神経	分離症・滑り症	子供の栄養	頭痛	偏頭痛	薬物療法	どこにかかるべき？	膝関節	歩行(床反力)	相反抑制	脚	トレーニング	腕の上げやすさ
	運動単位	腰部脊柱管狭窄症	消化吸収	冷える	テタニー	アルコール依存	ランニングピラミッド	側部アーチ	歩行（筋活動）	従重力・抗重力	大腿四頭筋	ポウリング	歩きやすさ
	感覚神経	後縦靭帯骨化症	アルコール	便秘	風疹	パーソナリティ障害	論理的思考	半月板	歩行（関節運動）	分離と協働	内側広筋	ジョギング	跳びやすさ
	神経パルス	頸椎椎間板ヘルニア	ニコチン	眠れない	麻疹	摂食障害	原因、結果	股関節の靱帯	歩行（基礎用語）	Joint by joint	外側広筋	水泳	前屈のしやすさ
	神経とは	腰椎椎間板ヘルニア	栄養代謝	浮腫	多汗症	外傷後ストレス障害	お灸療法と根本治療	脊柱の靱帯	アス	パフォーマンスピラミッド	大腿直筋	登山	後屈のしやすさ

具体 身体活動 スポーツ 老化 体型 病気 美 教養 趣味 知的活動 学力 財力 宗教

[illegible]

❌ 謎解きに集中してしまう 100%になるまで行動しない
仮説なしで再突入 同じエラーを繰り返す



ハズレ

正解

ハズレ



成功

成功への近道は最速で失敗を積み重ねることである

失敗

失敗

失敗

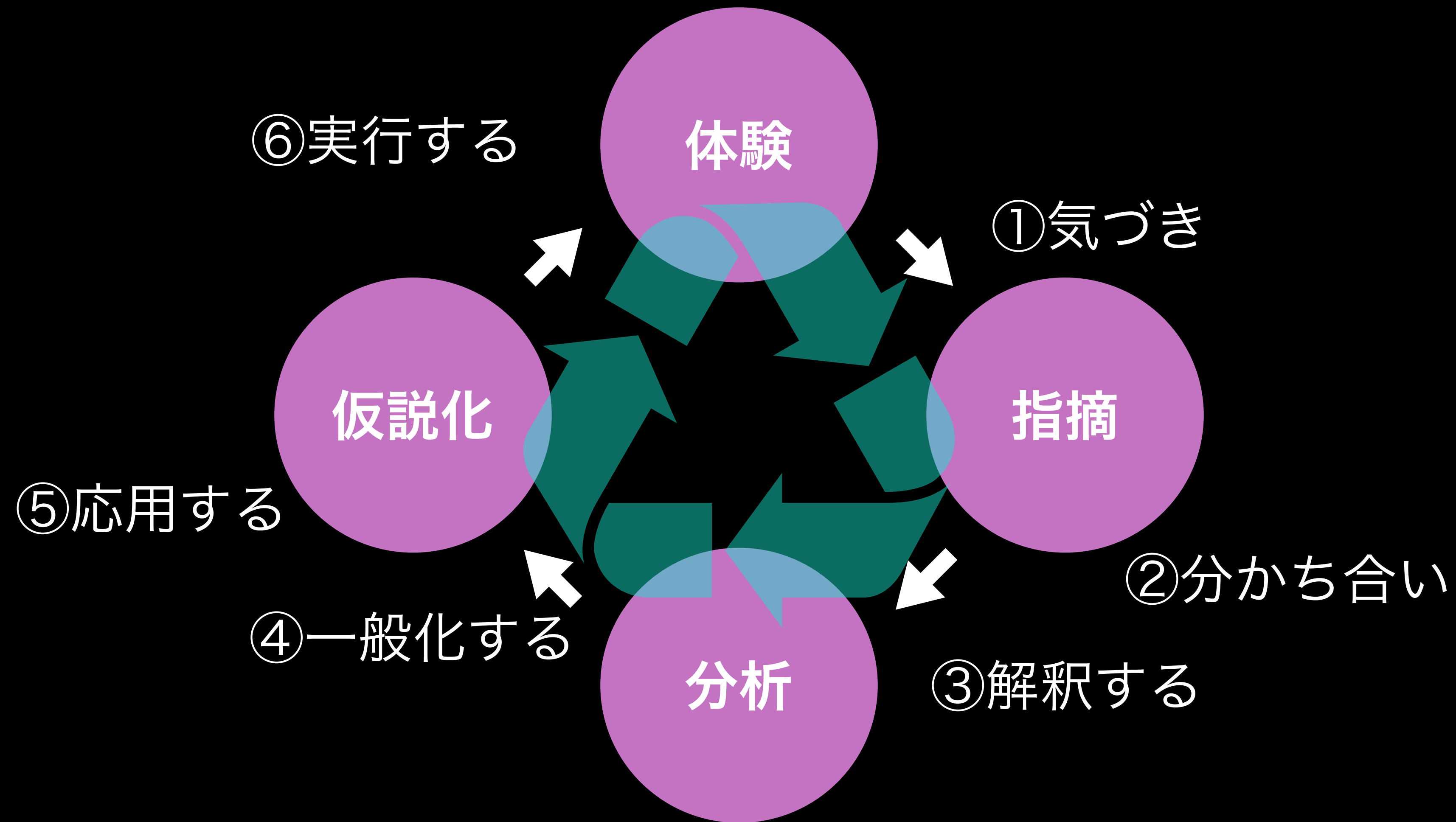
失敗

失敗

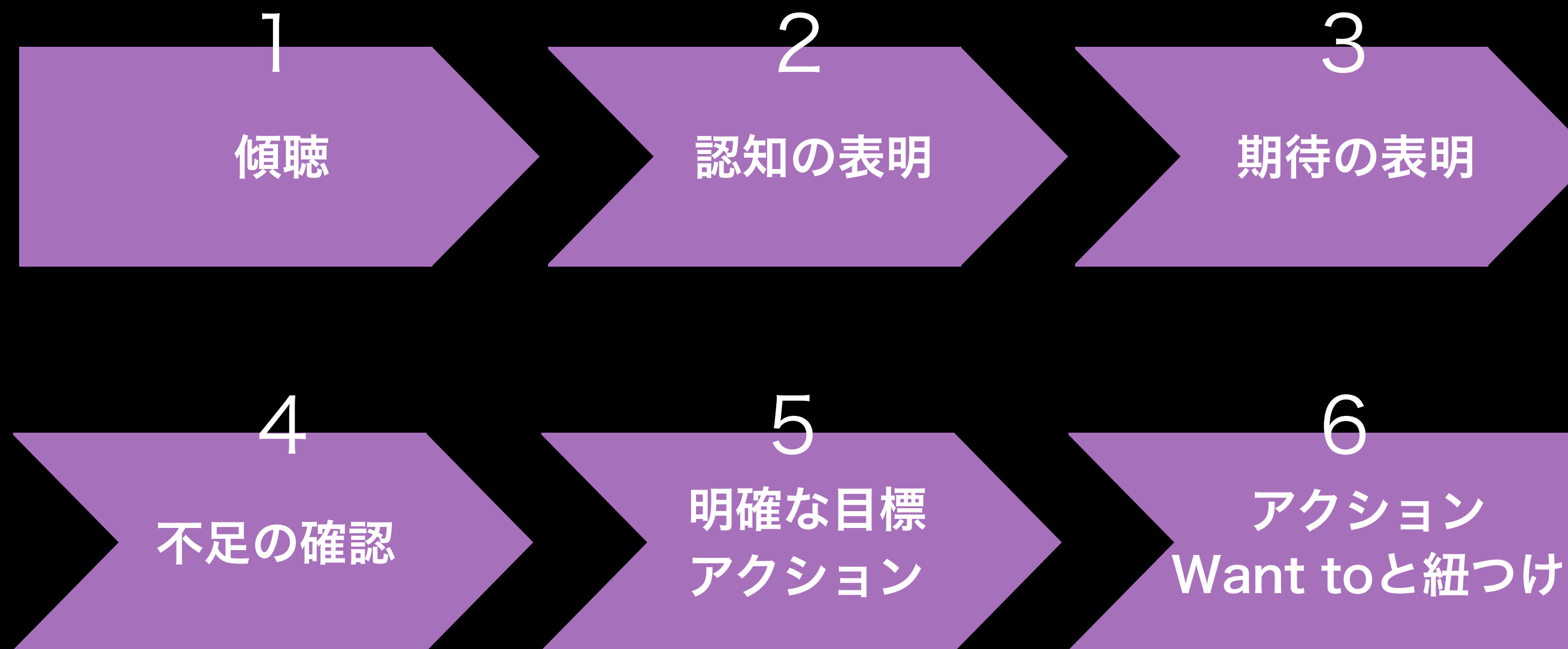
失敗



大量にグルグル回す！！



フィードバックの手順



学習タイプ

Why
type

なぜ？

理由がないと行動しない人

What
type

なにを？

根拠がないと行動しない人

How
type

どうやって？

方法論がないと行動しない人

Now
type

今すぐ！

とにかく行動してみる人

行動心理の壁

■読まない (Not Read)

- ・「求めている情報じゃない」から読まない
- ・「情報の取捨選択ができない」から読まない
 - ・「今じゃなくて良い」から読まない

■信じない (Not Believe)

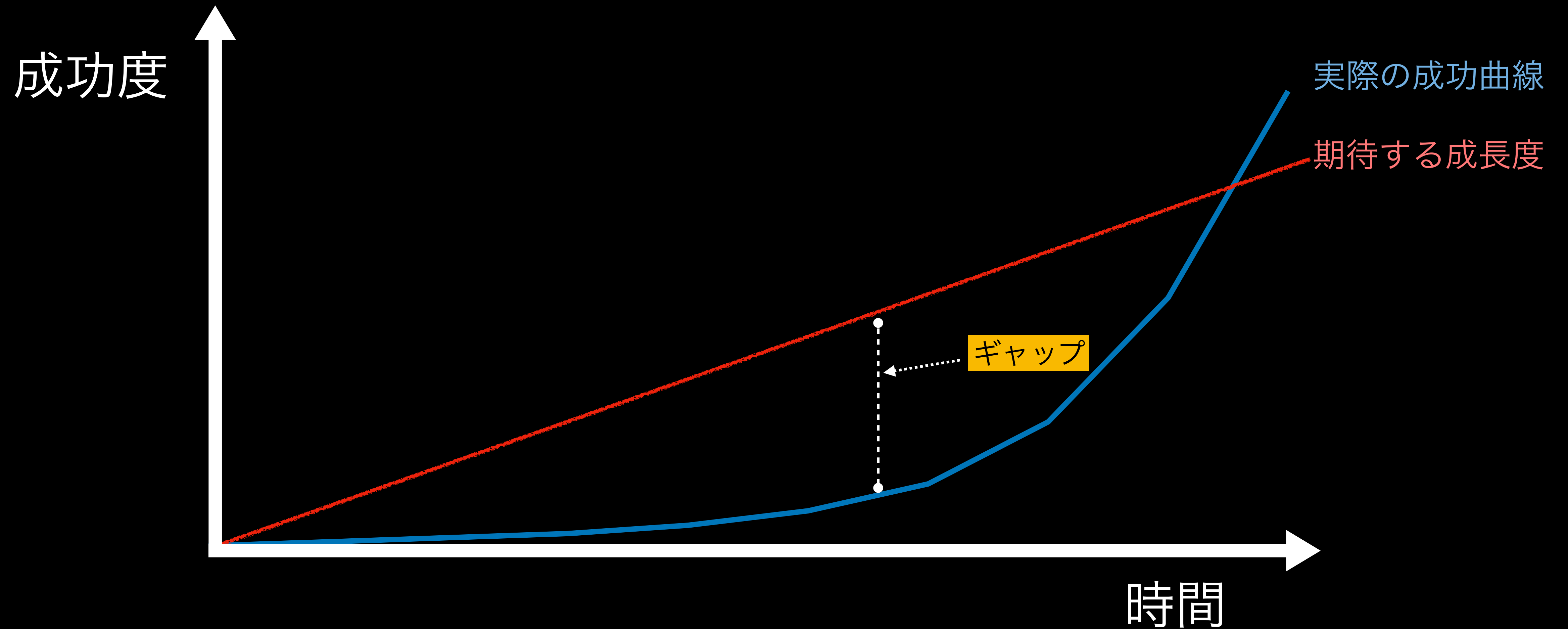
- ・「良いことばかり書いてて信用できない」から信じない
- ・「根拠が曖昧であやしく真実味が薄い」から信じない
- ・「データや体験談など客観的な情報がない」から信じない

■動かない (Not Act)

- ・「めんどくさい」から動かない
- ・「行動する面倒とメリットが釣り合わない」から動かない
- ・「行動したくても、何をしたら良いか分からない」から動かない



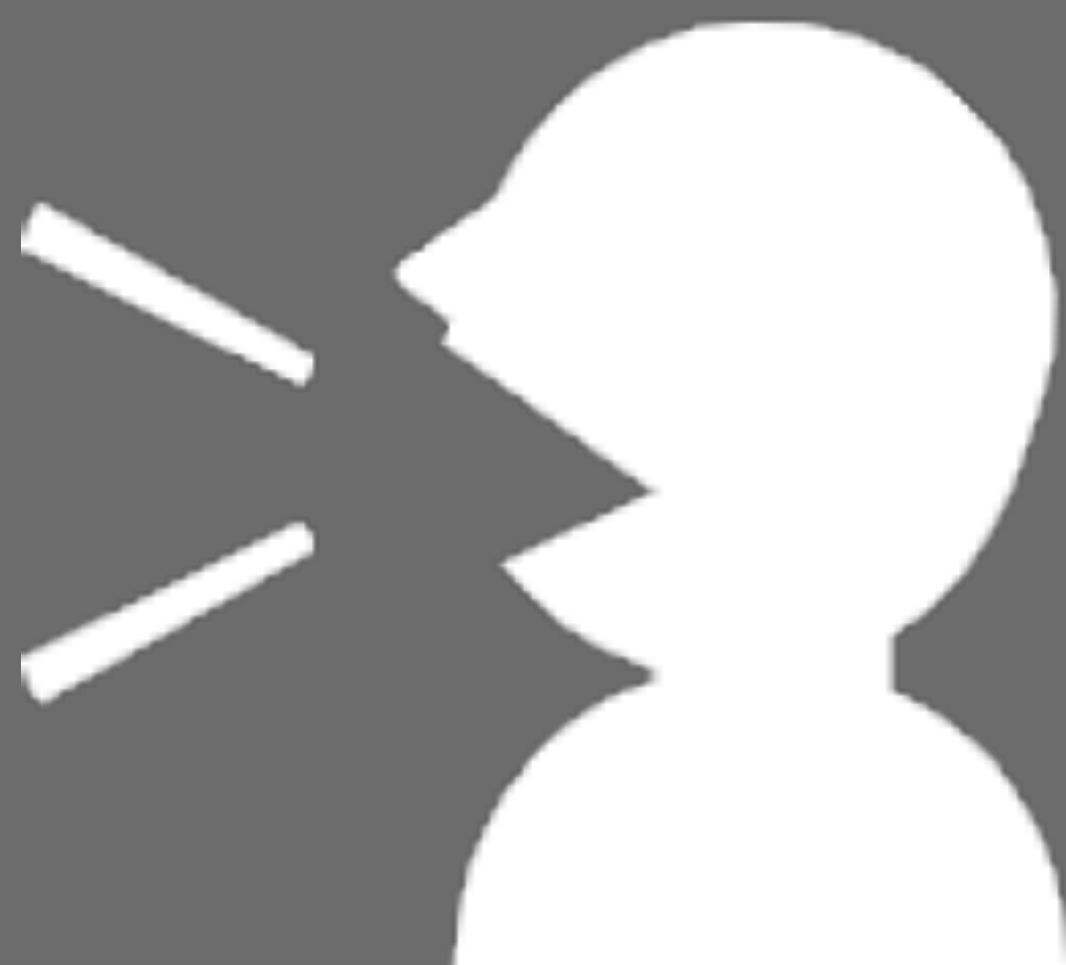
人は直線的に成長しない



「成功に囚われるな」
「成長にとらわれる」



まとめ



言語化して！！

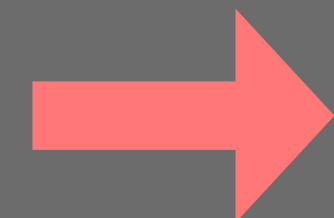
まとめ

行動しているか

目的、目標、信念はあるか

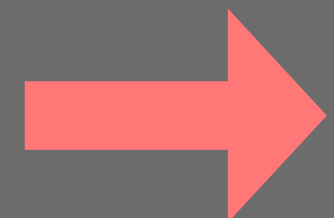
Doして、内省して、Doする

目標：勝手に自己成長する人の秘密を知る



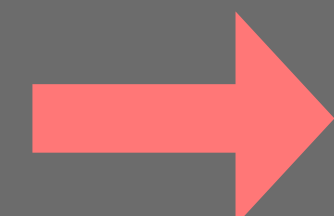
失敗を検証し仮説を組み立てられる

教師無し学習の実践



つまずきなく適切な順番でサイクルをぐるっと回す

自己学習を加速させる内省スキルの獲得



言語化能力を高める

Week 8 自己実現

ビジョンの法則

目標：無意識の機能とホメオスタシスの関係

目標達成へのマインドの引越し

ビジュアライゼーションの方法

一般的なコーチのイメージ





馬車の役割は「大切な人をその人が望むところまで送り届ける」ことであり、そこから派生して「人の目標達成を支援する」という意味で「コーチング」という言葉が使われるようになりました。

目標設定

戰略

導き

成長

ライフプラン

個性

經歷

自主性



他者から認められたいと願う欲求のことです。具体的に言うと「所属している集団の中で認められたい」、「他者から尊敬されたい」といった欲求です。一般的な「出世欲」もこの承認欲求に当てはまると考えられています。第三階層までの外的な欲求と違い、「自分の内面を満たしたい」欲求といえるでしょう。

An iceberg floating in a blue ocean under a clear sky. The visible tip of the iceberg is small and pointed, while the much larger, submerged part is visible below the water line. The Japanese text is overlaid on the image, with the title '無意識' (Unconscious) centered over the submerged part of the iceberg.

無意識

ビリーフシステム
設定を保つ

ホメオスタシス
設定に戻す

An iceberg floating in a blue ocean under a clear sky. The tip of the iceberg is above the water, while the much larger base is submerged. The text is overlaid on the image, with the central title '無意識' (Unconscious) positioned on the submerged part of the iceberg.

ビリーフシステム

無意識

ホメオスタシス

①情報の保存

リアリティ、情動記憶、真実、信念、自己イメージ

②自動的な処理

アティチュード（態度）、ハビット（習慣）

①リアリティの維持

設定したリアルを維持する

②矛盾を解決する

ラーニングゾーンがコンフォートゾーンになる

③エネルギーを作る

ATP生成、意欲、動機、欲求

④目標に向かう

全細胞システムが整合性を取るようになる

ビリーフシステム

年収300万
貯金ほぼなし
偏差値50

私は家族4人の中心
仕事は嫌なことを我慢すること
私は肝心な時にやらかす人だ
自信がない
世の中は厳しい



態度・習慣

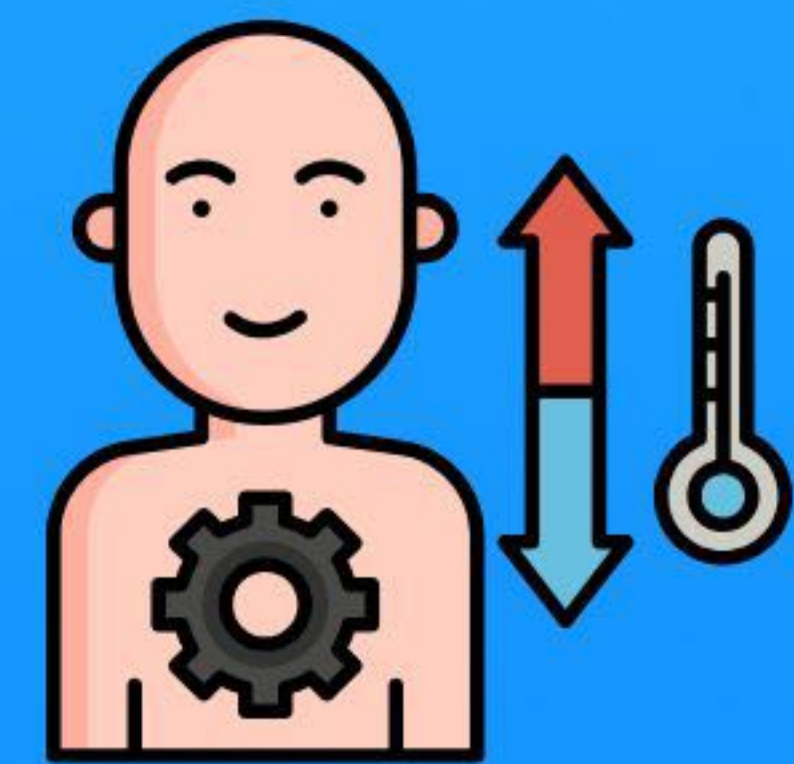
帰宅後、勉強はしない
給料が増えるような活動は控えめ
家族を支える行動のみ
大事な決断は全てあの人にお任せ
私はやれないから、あなたがやって
このご時世だから、何をやっても無駄

借金を背負った！
会社が倒産した！
今年のボーナスなかった
今月で同期が退職するって
車のボディを凹ませた
物価高がどんどん加速

ビリーフシステム

年収300万
貯金ほぼなし
偏差値50
私は家族4人の中心
仕事は嫌なことを我慢すること
私は肝心な時にやらかす人だ
自信がない
世の中は厳しい

ホメオスタシスの フィードバック



創造的無意識が
なんとかして現状に戻す

借金を返す！
似たような会社に再就職！
宝くじにチャレンジ
仕事を振られないように根回し
板金修理
節約して乗り越えるのを待つ

ビルーフシステム

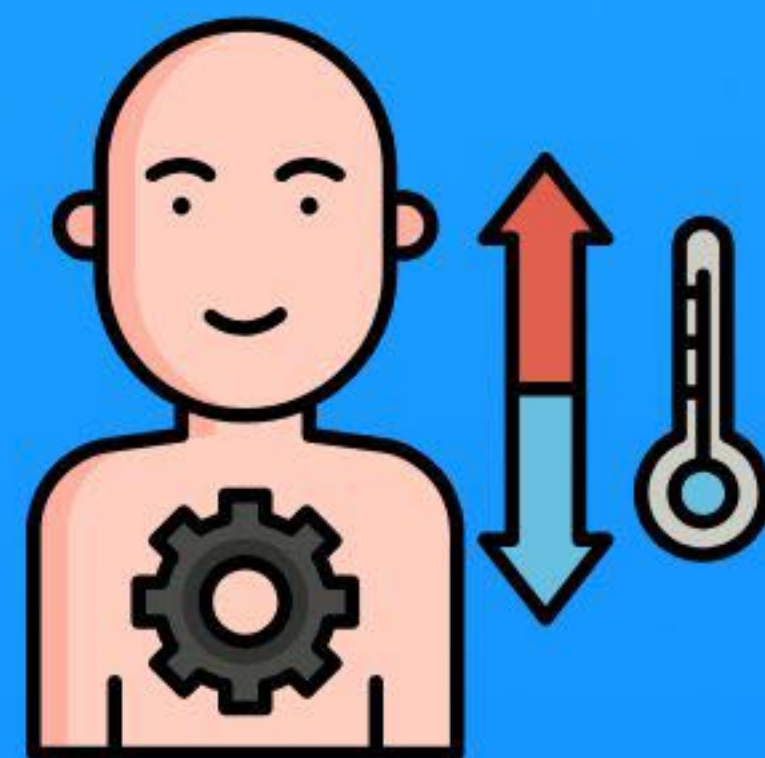
年収300万
貯金ほぼなし
偏差値50

私は家族4人の中心
仕事は嫌なことを我慢すること
私は肝心な時にやらかす人だ
自信がない
世の中は厳しい



親からの遺産
課長に昇進
臨時のボーナスが支給
昇級試験のチャンスを得た
普段よりグレードの高い車ゲット
株価上昇・好景気

ホメオスタシスの フィードバック

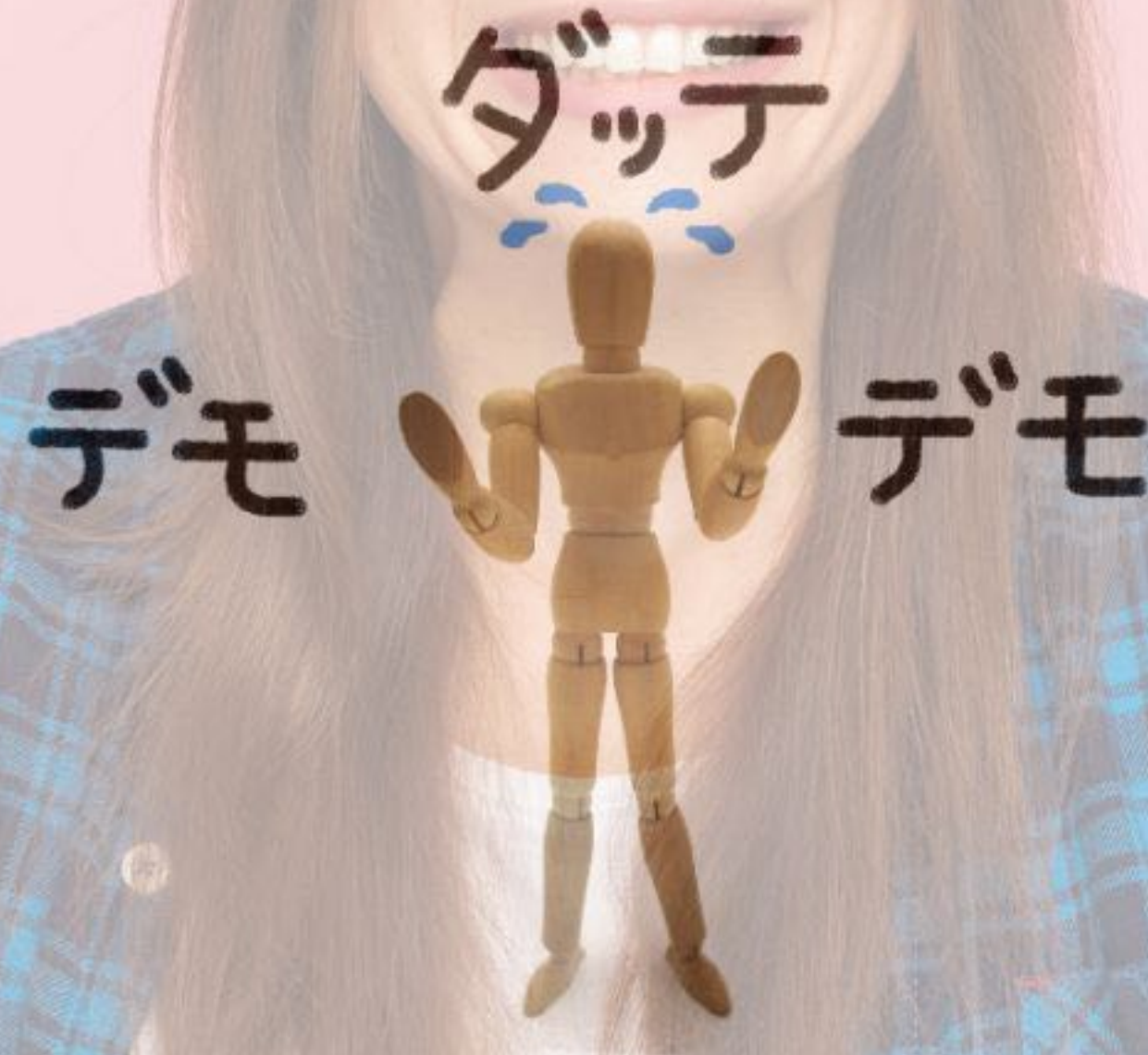


創造的無意識が
なんとかして現状に戻す

管理しきれず、気づいたら消費に消える
そんな柄でもありませんと断る
ご褒美と称して旅行などに消える
勉強を始めてみるも三日坊主
維持費が高く結局手放す
ネガティブなニュースを探す

クリエイティブアボイダンス

新しいことや未経験分野の物事を始める際に、言い訳や出来ない理由を探して先延ばしすることを指します。日本語では「創造的回避」とも呼ばれます。



作業や課題を回避するために行われる心理的行動。クリエイティブアボイダンスは、新しいことや未経験分野の物事を始める際に、言い訳や出来ない理由を探して先延ばしすることを指し、Creative = 創造、Avoidance = 回避という意味から、日本語では創造的回避とも呼ばれています。

コンフォートゾーン



コンフォートゾーン

- ・居心地の良い空間
- ・予定調和が取れている
- ・日常の習慣
- ・IQが高くハイパフォーマンス



ラーニングゾーン

不安と恐れ of 段階
逃げ出したい気持ち



パニックゾーン

キャパシティオーバー
オーバーワーク
怒り、悲しみ、無力感

成長の概念



コンフォートゾーン

- ・居心地の良い空間
- ・予定調和が取れている
- ・日常の習慣
- ・IQが高くハイパフォーマンス



ラーニングゾーン

不安と恐れ of 段階
逃げ出したい気持ち

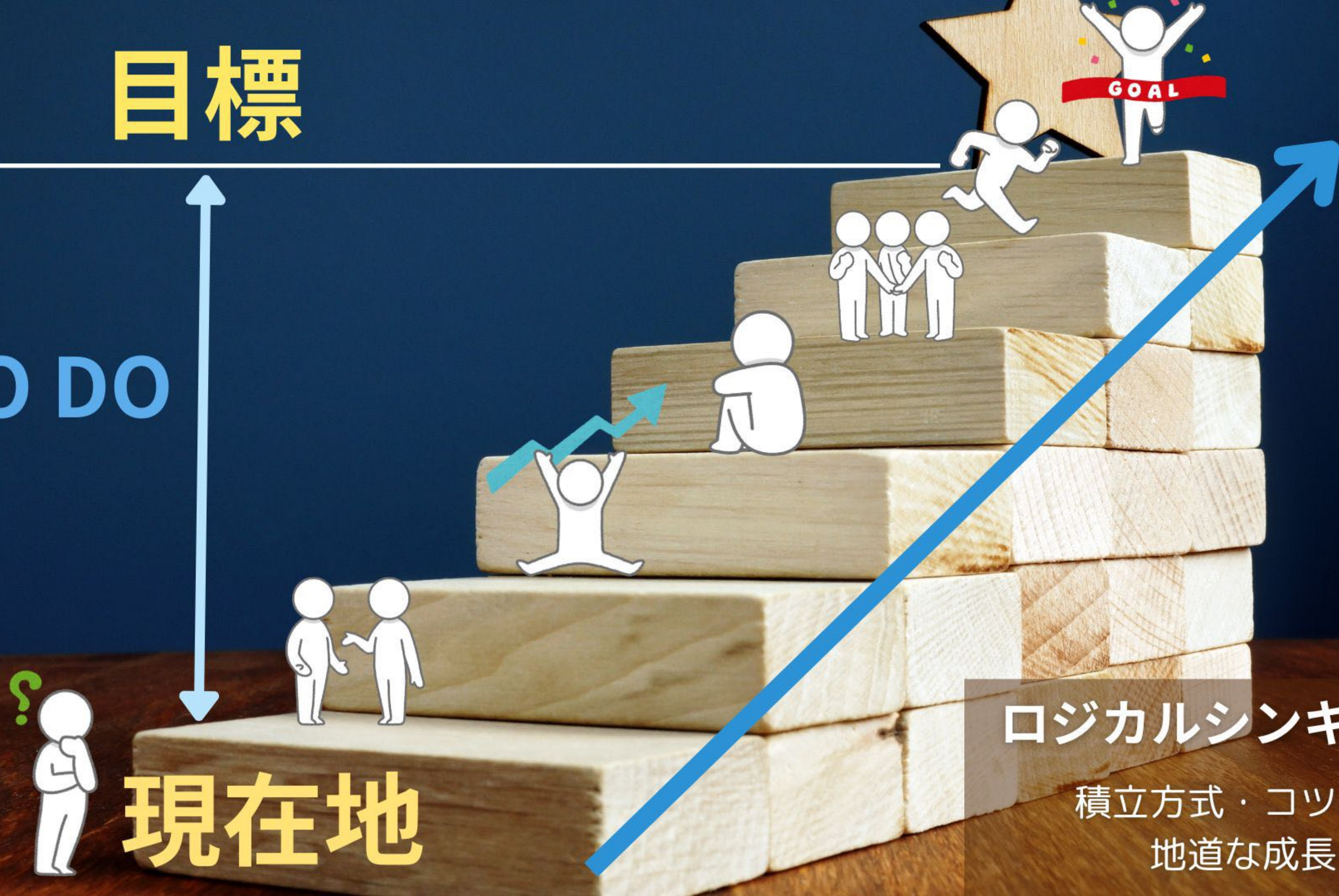
目標

TO DO

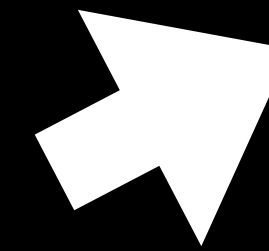
現在地

ロジカルシンキング

積立方式・コツコツ
地道な成長



コーチングの世界観



目標をコンフォートゾーンに
置き換える



GOAL

潜在意識で見つけ出す達成方法は
非常にクリエイティブ

- ・ 突拍子もないアイデア（逆張り思考）
- ・ 批判的思考（クリティカルシンキング）
- ・ 水平思考（ラテラルシンキング）



ラテラルシンキング

物事の角度を変えて多角的に考察し、自由な発想を生み出す思考法です。日本語では「水平思考」とも呼ばれ、固定観念にとらわれず、新しい視点から物事を見たり、新しい組合せを考えることで、新しいアイデアや解決策を生み出すことを目指します。

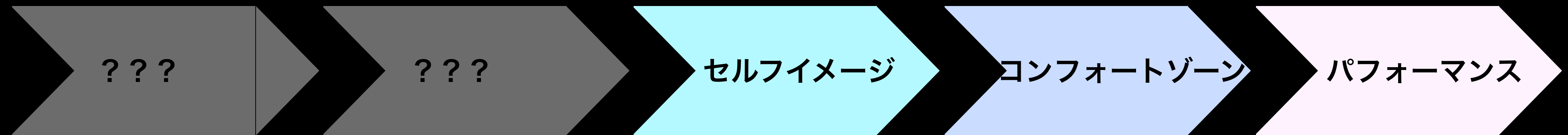
クリティカルシンキング

物事の本質を見極め、論理的に思考する思考法です。日本語では批判的思考とも呼ばれ、現状の課題や問題を「批判的」に捉え、仮説や回答を網羅的に考え抜くことで、より適切な結論を導き出します。

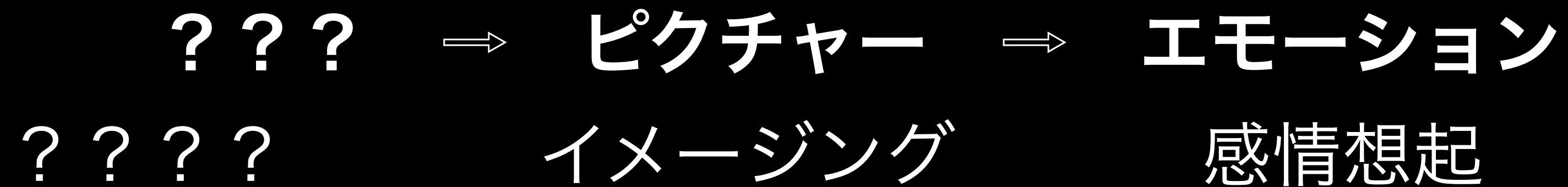
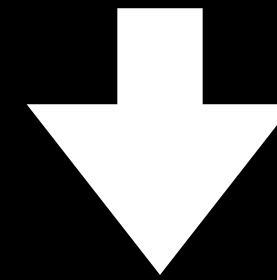
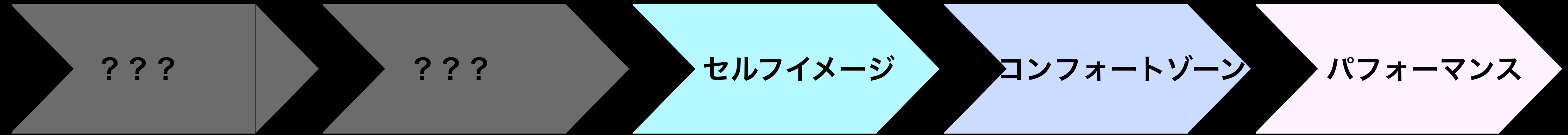
ロジカルシンキング

物事を筋道を立てて矛盾なく考え、結論を導き出す思考法です。日本語では「論理的思考法」とも呼ばれます。帰納法、演繹法、弁証法などの手法を理解する必要があります。また、MECE、So what / Why so、ピラミッドストラクチャー、ロジックツリーなどのフレームワークを適切に使いこなすことも重要です。

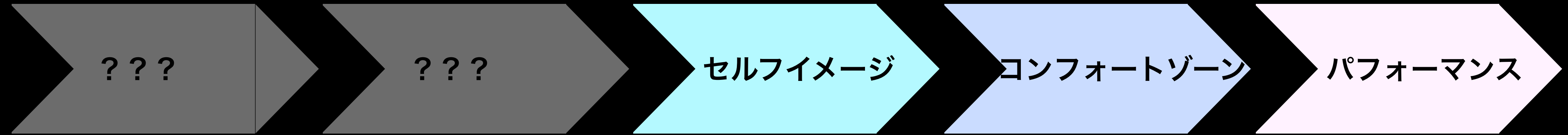
夢実現の脳の機能



行動が誘発される機序



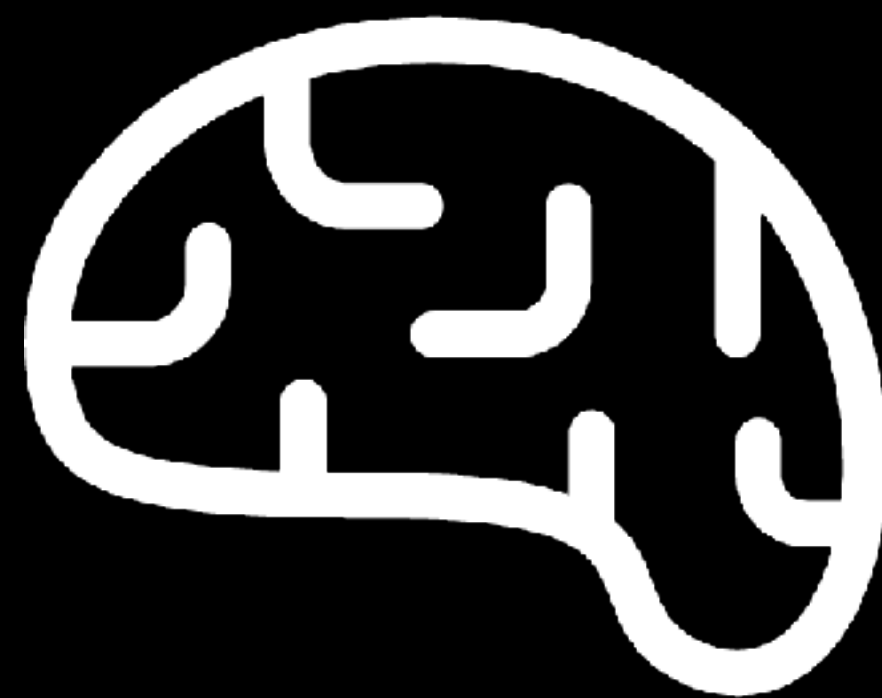
行動が誘発される機序



IQが最も高い

脳が適切なパフォーマンスを発揮できる

脳波の種類



β 波 (ベータ)

14Hz以上

心配ごとがあるときやイライラしているとき。
仕事や勉強の能率はダウン

α 波 (アルファ)

8~14Hz

瞑想状態のときなど、精神が何かに集中しているとき。
脳がパワフルに働き、勘が冴え、創造力や記憶力が抜群に。
仕事や勉強の能率も上がる。体に有益なホルモンの分泌が促され、
免疫力もアップ。体中の細胞が生き生きする。

θ 波 (シータ)

4~8Hz

うとうとしているときで意識活動はない。
ちょっとした物音などで目がさめてしまう状態。

δ 波 (デルタ)

0.4~4Hz

熟睡中。脳の活動は停止状態。

科学上の偉大な発見はすべてBの文字で始まる場所
バス(自動車)、ベッド、バス(風呂)で起こっている。

- ルートヴィヒ・ウィトゲンシュタイン -







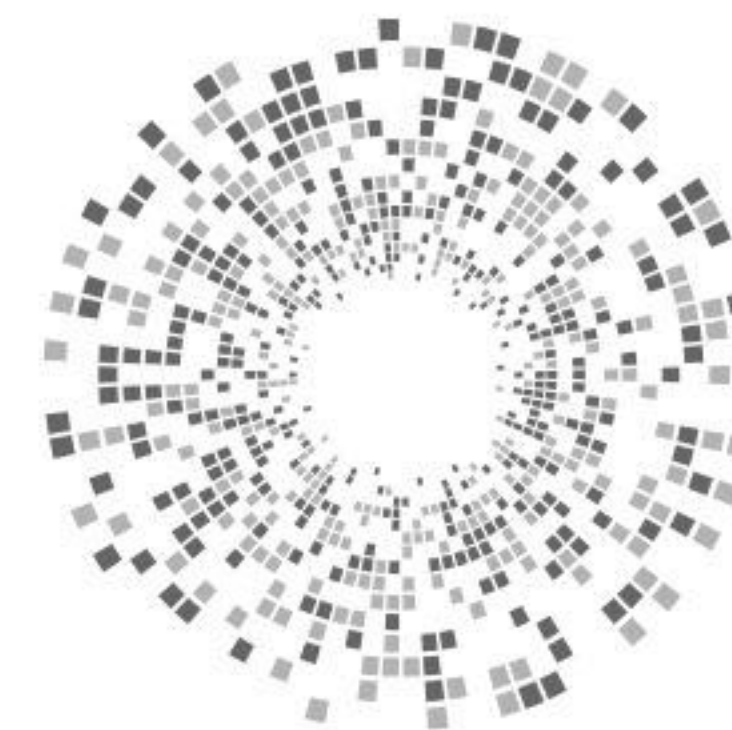
赤線の部分だけ実際に見ている
残りはイメージで補填

過去の記憶





想像仮想世界



想像で作った現実仮想世界



目で見えて作った現実仮想世界

①情報の保存

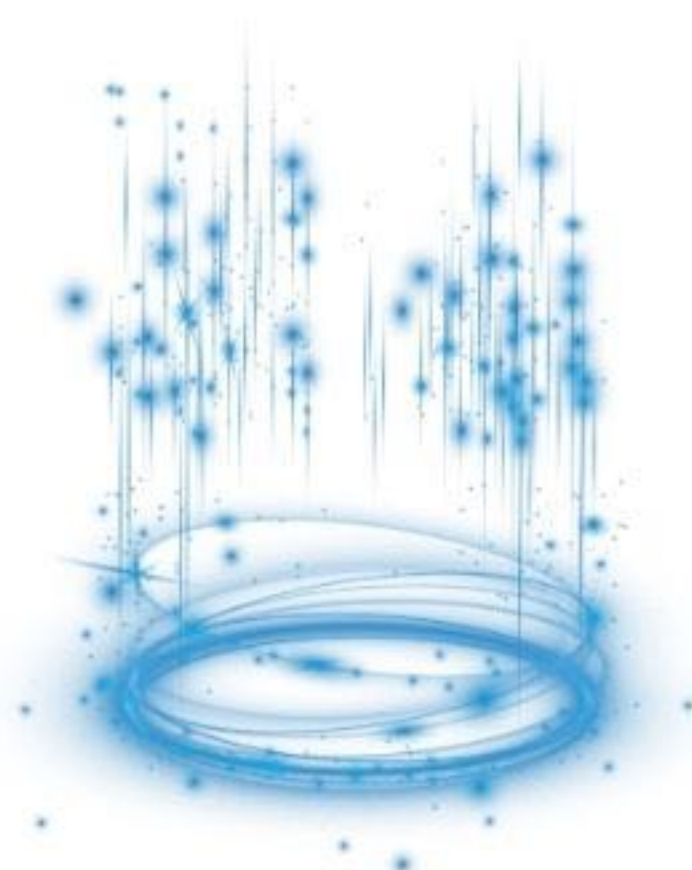
リアリティ、情動記憶、真実、信念、自己イメージ

②自動的な処理

アティチュード（態度）、ハビット（習慣）



自我



補ったイメージなのか？
リアルなのか？区別がつかない

GOAL

潜在意識で見つけ出す達成方法は
非常にクリエイティブ

- ・ 突拍子もないアイデア（逆張り思考）
- ・ 批判的思考（クリティカルシンキング）
- ・ 水平思考（ラテラルシンキング）

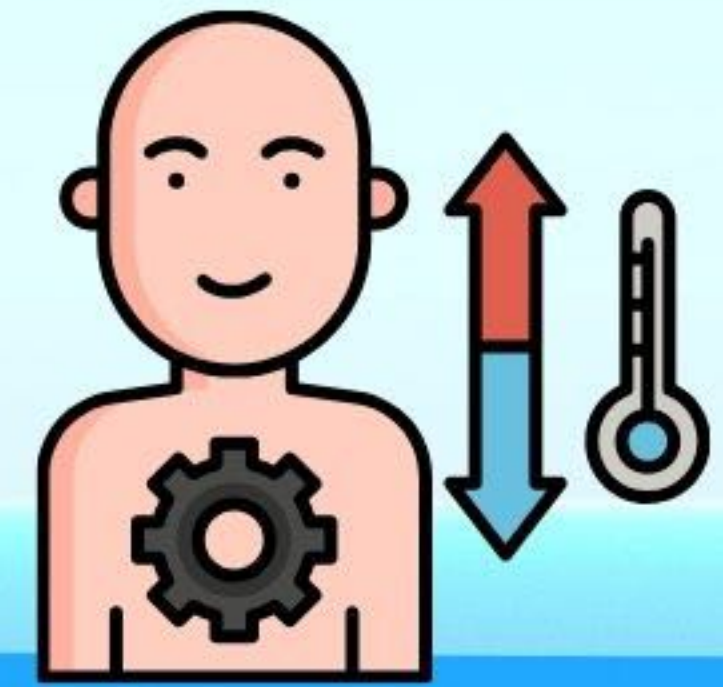


A woman with dark hair tied back, wearing a light grey sleeveless top, is looking upwards and to the left. She is standing in front of a wall covered with various photographs and papers, suggesting a creative or professional workspace. The lighting is warm and soft, creating a positive and inspiring atmosphere.

何度も何度も見る
脳の中でリアリティを上げる

イメージを目につく所に張り出す

現状を引越しさせるための行動を
「創造的にクリエイト」する



ホメオスタシスの
フィードバック

ビリーフシステム



想像で作った現実仮想世界

基準しか勝たん

日頃からどんなビジュアルを 脳に入力するか

- ・ 誰といるか？
- ・ SNSで何をみるか？
- ・ TV、書籍、ネットをどう使うか？
- ・ 他人のキラキラ？自身の夢？

自分の脳を汚染するものを
どれだけ減らすのか



絵を描く



写真を貼る



文章から想像する



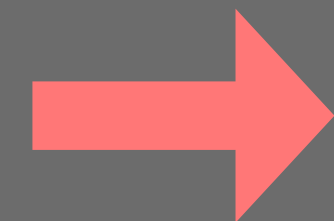
聞きに行く

まとめ

セルフイメージをリアルに描く
創造的無意識に全てを任せる

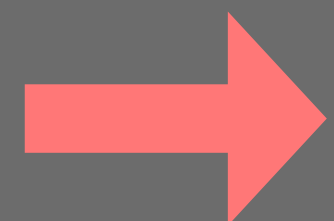
目標をコンフォートゾーンにせよ

目標：無意識の機能とホメオスタシスの関係



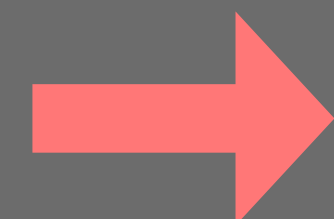
脳の中では恒常性の維持が最優先

目標達成へのマインドの引越し



コンフォートゾーンをずらす

ビジュアライゼーションの方法



リアリティのあるビジュアルで充す

アウトプットワーク

➡ 仕事の貢献度

- 1、仕事の好きな面
- 2、仕事で貢献できていること（社会や地域や人）
- 3、仕事の肯定的側面

あなたの仕事の素晴らしさを瞑想しながら感じてみよう

➡ 仕事で関わる人からの好影響

今の仕事しか選択肢がない
一生この仕事しかできないとしたら
何を改善しますか？

- ・人付き合い
- ・職場環境
- ・時間の使い方
- ・同僚

改善した先にどんな世界があるのか瞑想



プログラム

毎週木曜日 10:00~の開催

無知・無自覚



- Day1 脳の基本構造
Day2 感情の段階・習慣と行動
Day3 人間性の獲得

精神軸



- Day4 自立と依存
Day5 心のブレーキ

自己評価



- Day6 自己肯定感・自己有能感
Day7 人が育つには

自己実現



- Day8 ビジョンの法則
Day9 セルフィメージの設定

愛と奉仕



- Day10 幸福の資本
Day11 ワクワクに従う
Day12 感謝の表現



アウトプットワーク

毎週木曜日 11:00~の開催

人生 編



- | | | | |
|--------|-----------|--------|-----------|
| Work 1 | 現在位置と未来予測 | Work 4 | 過去との向き合い |
| Work 2 | 理想の一年 | Work 5 | 人生の100リスト |
| Work 3 | 理想の1ヶ月 | | |

自分 編



- | | | | |
|--------|------------|--------|--------------|
| Work 1 | 現在位置と未来予測 | Work 4 | もう1人の自分へのエール |
| Work 2 | 達成・未達成リスト | Work 5 | 自分への感謝と謝罪 |
| Work 3 | 恐れていることリスト | | |

人間関係 編



- | | | | |
|--------|------------|--------|-------------|
| Work 1 | 両親とのこと | Work 4 | 知人・友人からの好影響 |
| Work 2 | して欲しかったこと | Work 5 | 職場の人間からの好影響 |
| Work 3 | どれだけ助けられたか | | |

仕事 編



- | | | | |
|--------|-----------|--------|------------|
| Work 1 | 仕事の貢献度 | Work 4 | 理想の仕事 |
| Work 2 | 仕事への姿勢 | Work 5 | 理想の仕事有形にする |
| Work 3 | 今の仕事の向こう側 | | |

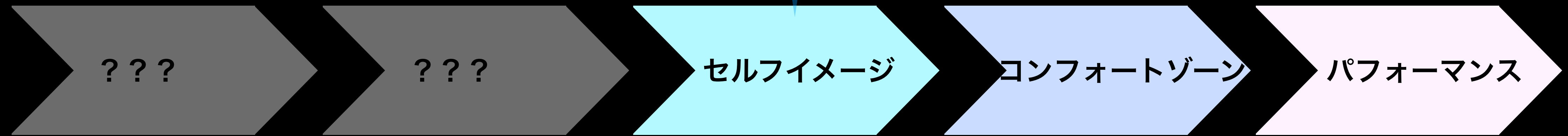
Week 9 自己実現

セルフイメージの設定

目標：セルフイメージを作る言葉を知る
コーチングのGOサインの出し方
段階別のTo Doを理解する

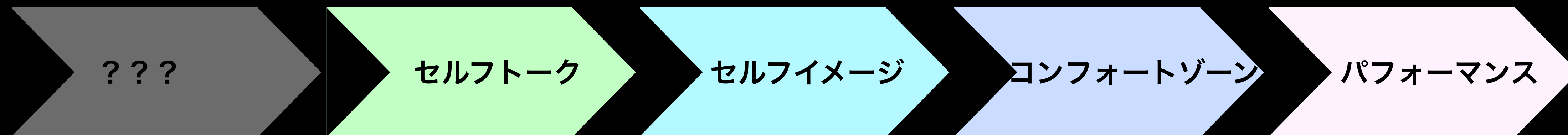
夢実現の脳の機能

ビジュアルライゼーション



??? ⇒ ピクチャー ⇒ エモーション
??? イメージング 感情想起

夢実現の脳の機能



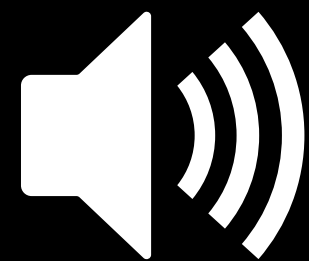
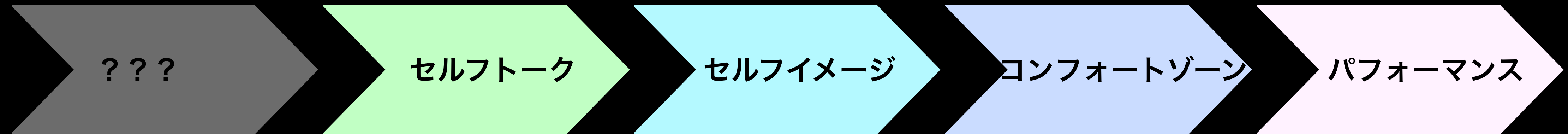
ワード ⇒ ピクチャー ⇒ エモーション
セelfトーク イメージング 感情想起

セルフトーク 自己内対話

セルフトークが自己イメージを作っている。

普段何気なく行っている、自己対話がセルフイメージを決定づける。

セルフイメージが変われば言葉が変わり、言葉が変わればセルフイメージが変わる。



パブリックトーク

プライベートトーク

セルフトーク

マウス（口）を使って、声に出して、相手に言葉が届いている

呟き、リップ（唇）は動いている、誰に言っているか分からない独り言

内的な会話、口腔機能は使っていないけど、脳内で行なっているトーク

ビリーフシステム

年収300万
貯金ほぼなし
偏差値50

私は家族4人の中心
仕事は嫌なことを我慢すること
私は肝心な時にやらかす人だ
自信がない
世の中は厳しい



態度・習慣

帰宅後、勉強はしない
給料が増えるような活動は控えめ
家族を支える行動のみ
大事な決断は全てあの人にお任せ
私はやれないから、あなたがやって
このご時世だから、何をやっても無駄

フロイト心的構造論

0,00003%

意識

前意識

97%

無意識

浅い

深い

超自我

- ・ 道德
- ・ 倫理観
- ・ 禁止
- ・ 理想

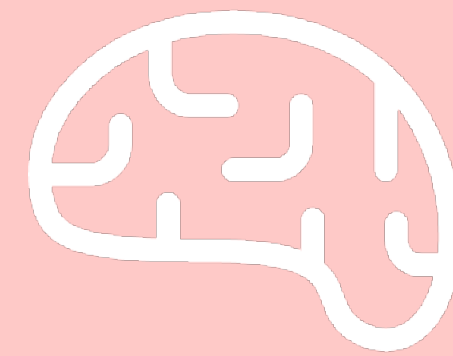
幼少期における
親の置き土産

常識とは18歳までに
身につけた偏見の
コレクションでしかない



抑制

抑制



自我

- ▷ 調整役
- ▷ 翻弄？

知覚・思考・意志・行為などの
自己同一的な
主体として、
他者や外界から
区別して意識される自分

イド

- ・ 感情
- ・ 欲求
- ・ 衝動
- ・ 過去の記憶

人が行動するきっかけ

- ・ リビドー（性の衝動）
- ・ 攻撃性（死の衝動）

健在意識

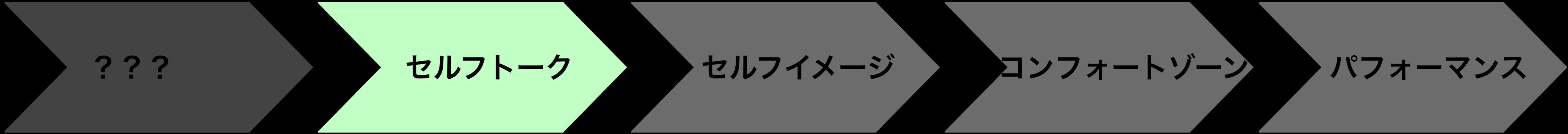
潜在意識

セルフトーク

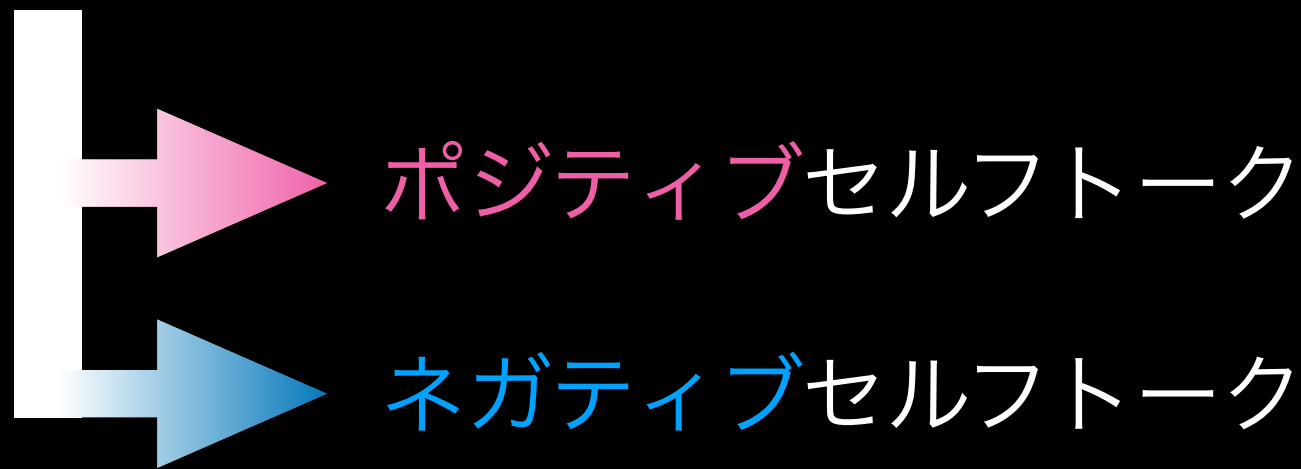
心理学において、自分自身と対話する言葉や発想のパターン、口にしやすい言葉のことを指します。セルフトークには、ポジティブなものとネガティブなものがあり、日々の生活のさまざまな場面で繰り返されるため、心の状態に大きな影響を及ぼします。



セルフトーク 自己内対話

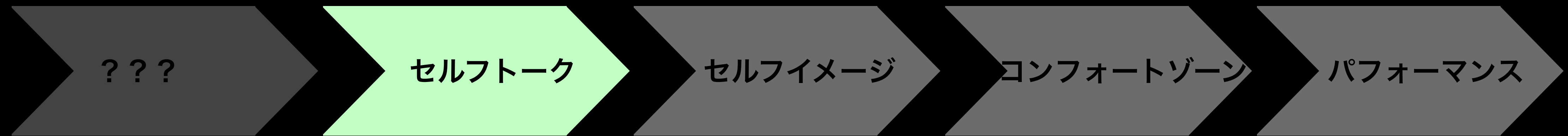


- パブリックトーク マウス（口）を使って、声に出して、相手に言葉が届いている
- プライベートトーク 呟き、リップ（唇）は動いている、誰に言っているか分からない独り言
- セルフトーク 内的な会話、口腔機能は使っていないけど、脳内で行なっているトーク



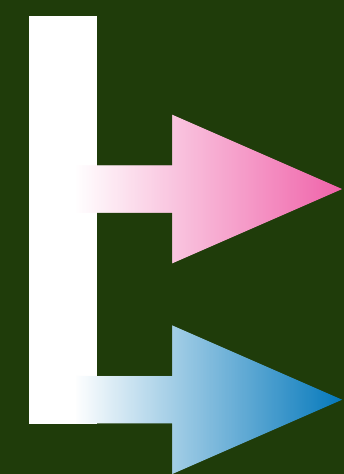
ワード ⇒ ピクチャー ⇒ エモーション
セルフトーク イメージング 感情想起

アファメーション



アファメーション

セルフトーク 内的な会話、口腔機能は使っていないけど、脳内で行なっているトーク



ポジティブセルフトークで満たす



ネガなし、もしくはリフレーミング

ポジティブ
セルフトーク

ネガティブ
セルフトーク



YES



アファメーションのルール

- 肯定的な表現にする
- 現在形を使う
- 具体的ににする
- 感情を込める
- 反復する
- 主語は一人称の「私」にする
- 本当に自分が望んでいることを書く
- 目標が変わったら変える





必ず優勝する

俺の筋肉は必ず増える
ベストボディジャパンで入賞する。トレーナーとして成功する。お客さんが紹介だけで回る仕組みを必ず構築する。

やめさえしなければ
結果は必ず出る！敵は自分！
自分から逃げるな！

月収は85万 困難

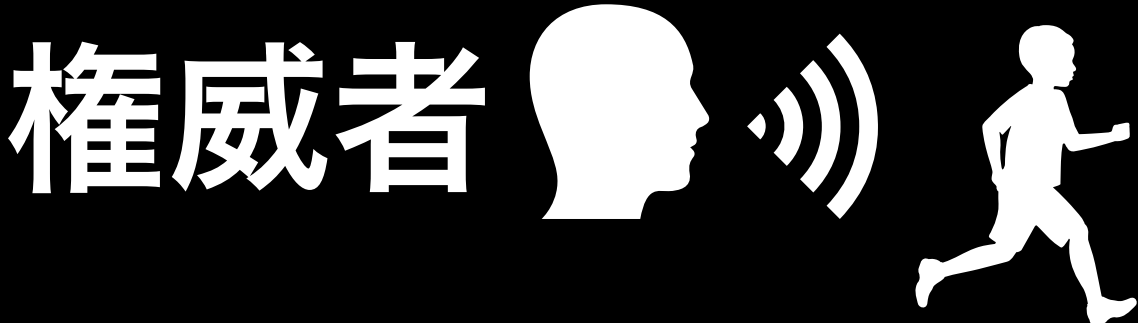
がより
自分を
強くする

やっていることが本心！必ず具体的な行動で示せ！

迷ったらより
シンドい方を
選択する

昨日よりハードな負荷を

セルフトークの根源



他人の言動

セルフトーク

セルフイメージ

コンフォートゾーン

パフォーマンス

権威者（ステークホルダー）からの言葉に縛られる。

既に権威者ではなくなった、過去の権威者の言葉をセルフイメージの定義づけに使ってしまう。

失敗 お母さん 怖い

100点 お父さん 褒められた

道路 はねられた 生死を彷徨う



失敗は絶対にダメ

良い点数しか価値がない

絶対に人は跳ねちゃダメ

挑戦しない・現状維持

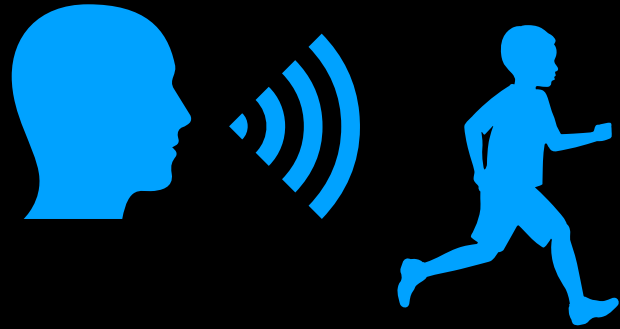
強迫的に勉強、欠点を隠す

超安全運転

脳は他人からの言葉なのか、セルフトークなのかを判断しない

自己実現を邪魔するセルフトークの例

権威者



他人の言動

セルフトーク

セルフイメージ

コンフォートゾーン

パフォーマンス

「Do と Have」

×

価値判断

二元論

我慢
頑張り
ちゃんと
しっかり
言う通り
じっと
お利口
察する
空気を読む

容姿
点数
賢さ
持ち物
お金
能力

×

良い or 悪い
褒める or けなす
否定 or 許可
無関心

=

正義 or 悪
すべき or 自己否定
判断を人に仰ぐ / 自主性がない
承認欲求 / 無価値観

頑張りすぎ
自分を責める
現状維持
他人軸
依存
白黒思考
幼児思考
褒めてほしい
認められたい
他者との比較
被害者意識

- 愛すべき
- わかってくれるべき
- 私を助けるべき



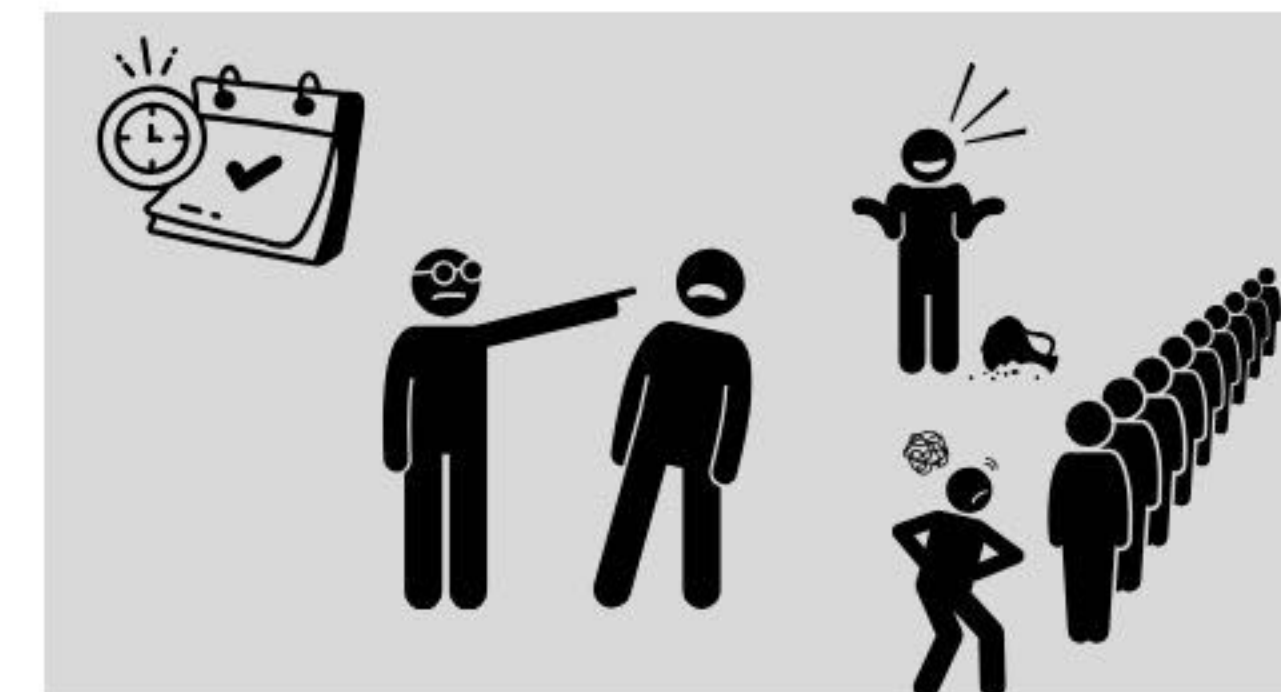
幼さ

- 生きづらい価値観
- 当たり前（感謝の気持ちが薄い）
- べき思考



信念を
持っている

シチュエーション



アクティंगाアウト



不機嫌
ヒステリー



お酒
エナジードリンク



噂・悪口
愚痴・相談



怒る・怒鳴る



買い物



掃除・家事
すぐに片付く事



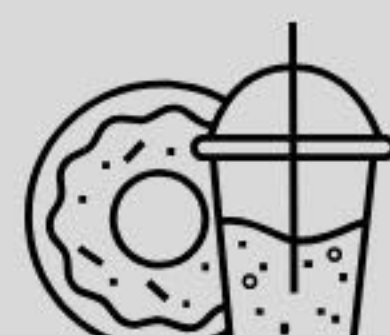
支配
コントロール



マウント
人を落とす



正義中毒
正しさの主張



甘いもの



ゲーム



ギャンブル



不倫・浮気



大騒ぎ
楽しい体験



高カロリー



イライラ



発散！！



発散の一つの形



我慢

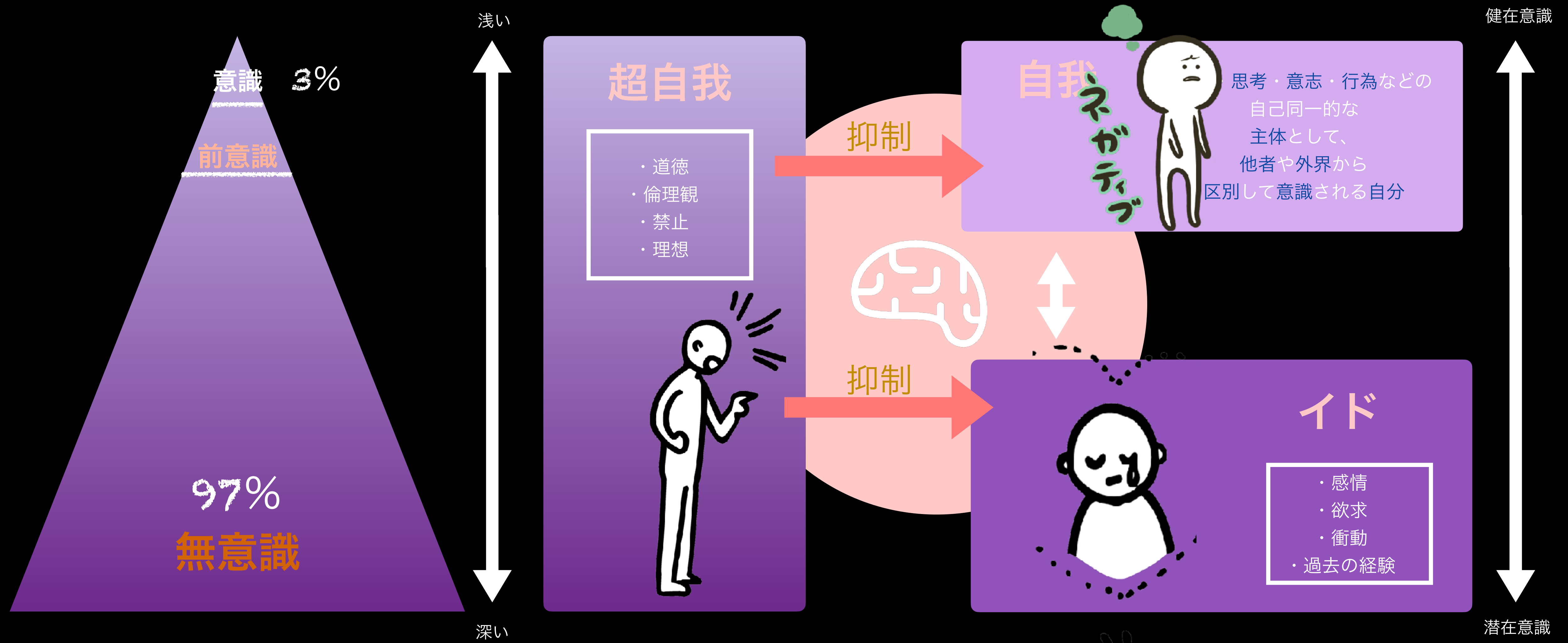
期待を裏切られた時

人間関係を破壊する致命的な7つの習慣

相手を変えようとする事

1. **批判をする** . . . 非常識だ！間違っている！偏ってる
2. **責める** . . . あなたのせいで、君がしっかりしてたら
3. **文句を言う** . . . あなたほんとに面倒くさい なんで君の尻拭いをしないと
4. **説教をする** . . . 言って聞かせる 正論をいう
5. **脅す** . . . □ □ しないと、xxなるよ
6. **罰する** . . . 対抗措置 口聞かない 不機嫌 取り上げる
7. **褒美で釣る** . . . ○○できたら、これあげる

Coachableでない状態



ドリームキラー

他人の夢や目標を否定したり、才能を妬んだりする人のことを指します。

親や友人、上司、先輩、同僚など、身近な存在に潜んでいる可能性があります。

ドリームキラーには善意と悪意の2種類があり、悪質なドリームキラーは直接的な妨害工作や
誹謗中傷を行うこともあります。

ドリームキラーの存在によって意欲がそがれる可能性があります。

対策

夢を他人に話さない、反論を考えておく、受け流す

自己実現を促すセルフトークの例

権威者



他人の言動

セルフトーク

セルフイメージ

コンフォートゾーン

パフォーマンス

「Be」

「感情」

×

認知



自己肯定

存在
在り方
態度
振る舞い

嬉しい
楽しい
気持ちいい

辛い
痛い
怖い
寂しい

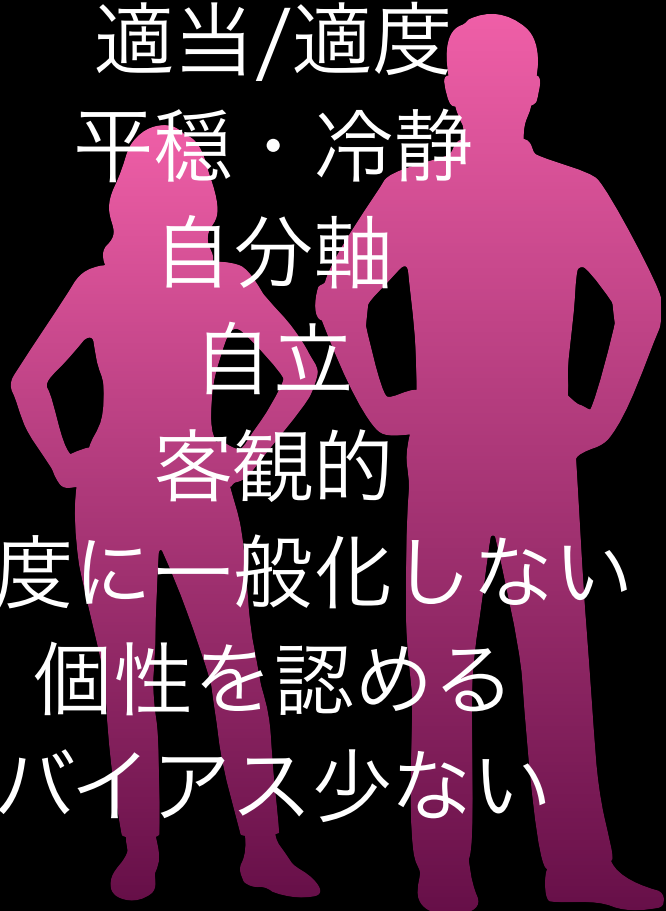
×

反復して返す
同意する
共感する
傾聴

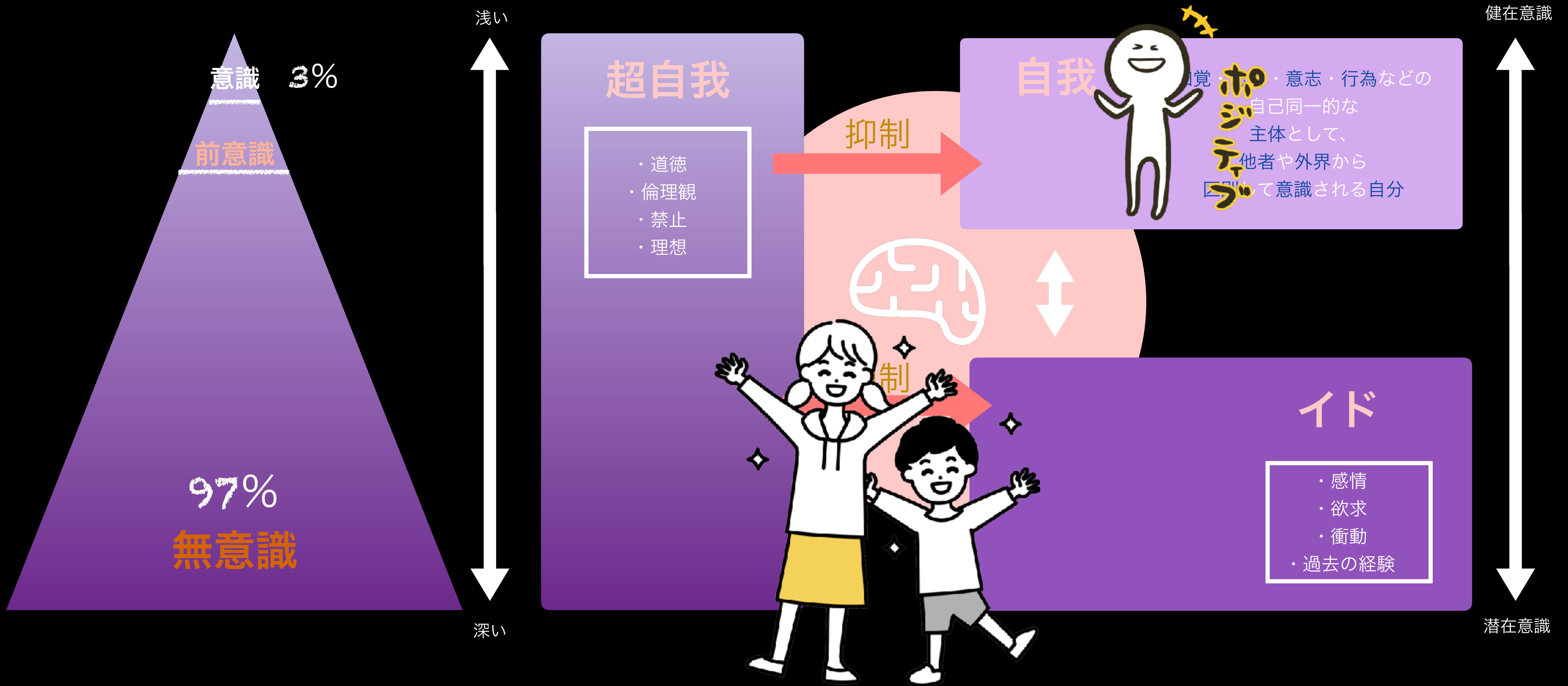
=

ありのままを受け入れる
良いも悪いもない
上も下もない
スペクトラム
表裏抱き合わせ

ほとほど
適当/適度
平穩・冷静
自分軸
自立
客観的
過度に一般化しない
個性を認める
バイアス少ない



Coachableな状態



夢実現の脳の機能

無意識



①情報の保存

リアリティ、情動記憶、真実、信念、自己イメージ

②自動的な処理

アティチュード（態度）、ハビット（習慣）

想像的無意識



①リアリティの維持

設定したリアルを維持する

②矛盾を解決する

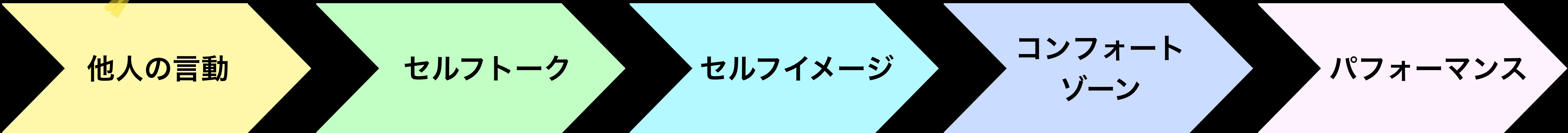
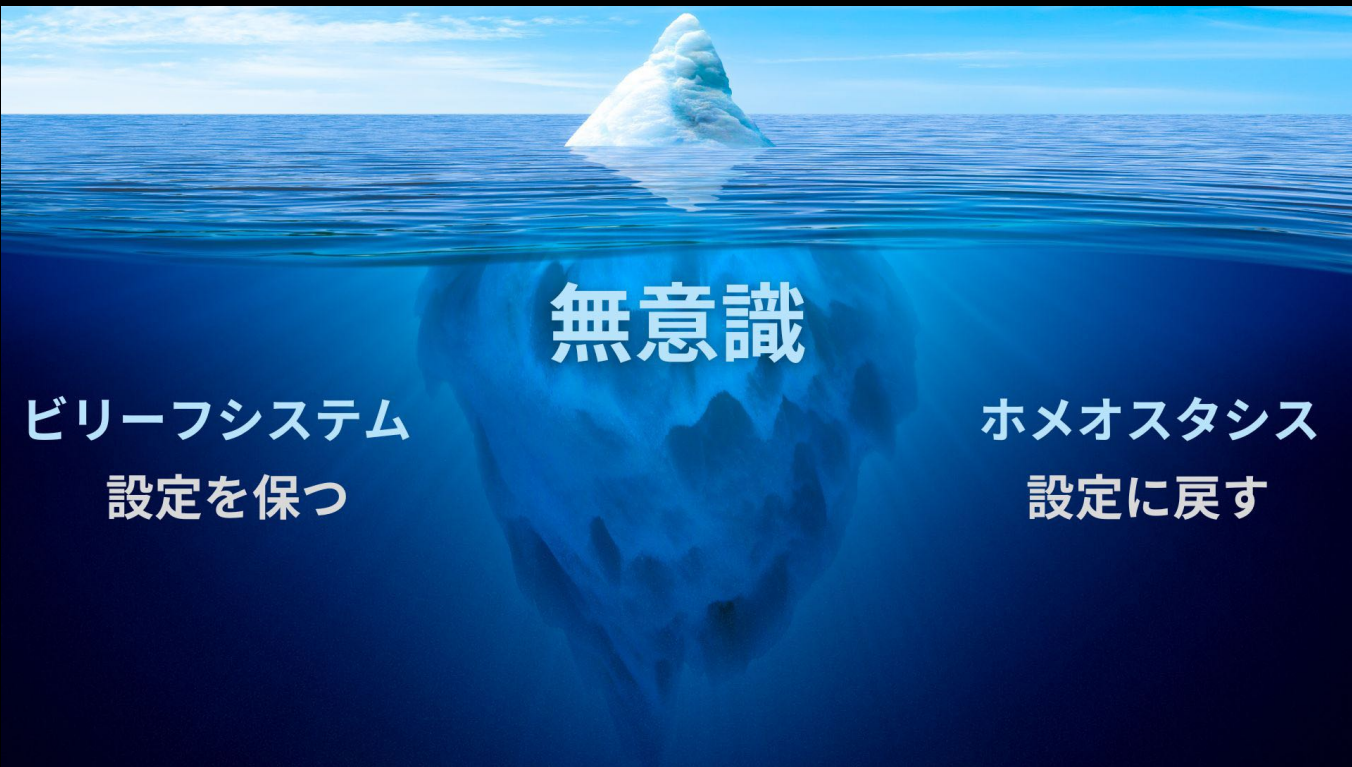
ラーニングゾーンがコンフォートゾーンになる

③エネルギーを作る

ATP生成、意欲、動機、欲求

④目標に向かう

全細胞システムが整合性を取るようになる



馬車の役割は「大切な人をその人が望むところまで送り届ける」ことであり、そこから派生して「人の目標達成を支援する」という意味で「コーチング」という言葉が使われるようになりました。

目標設定

戰略

導き

成長

ライフプラン

個性

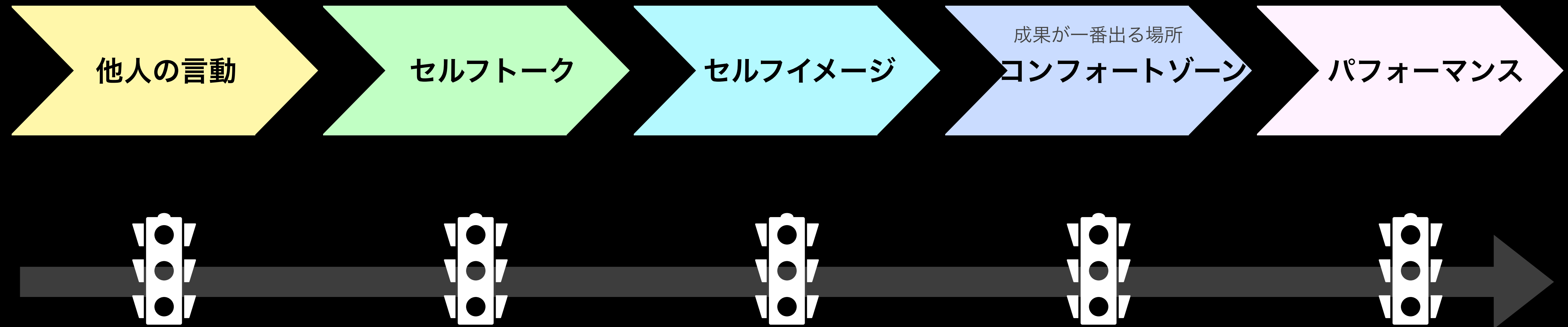
經歷

自主性

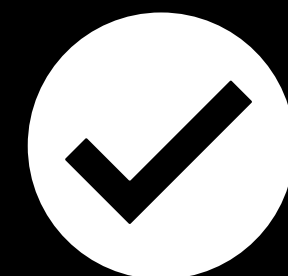
コーチング

夢があるだけで、やり方は分からない、プロセスが全く分からないけど、やれる気しかない
その先の青写真を一緒に描いていく。

コーチはコンフォートゾーンをスイッチする際にマインドがどのように暴走するかを観察する。
作った青写真に対してうまくマインドが引っ越せるように心の処理を一緒に見てあげる。
言語で習慣や新しい態度が取れるようにサポートする。

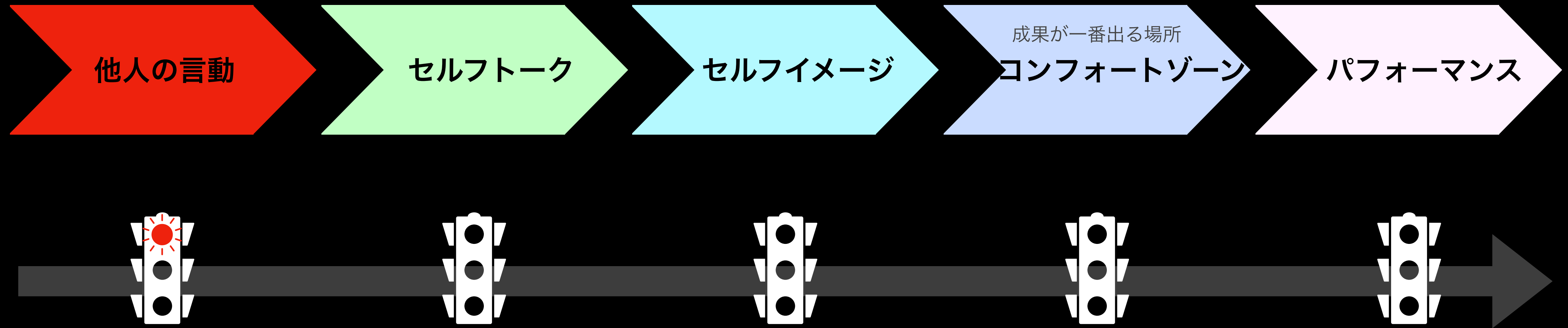


どこで赤信号が点灯する？



要するに「謎解き」

赤信号別の To Do

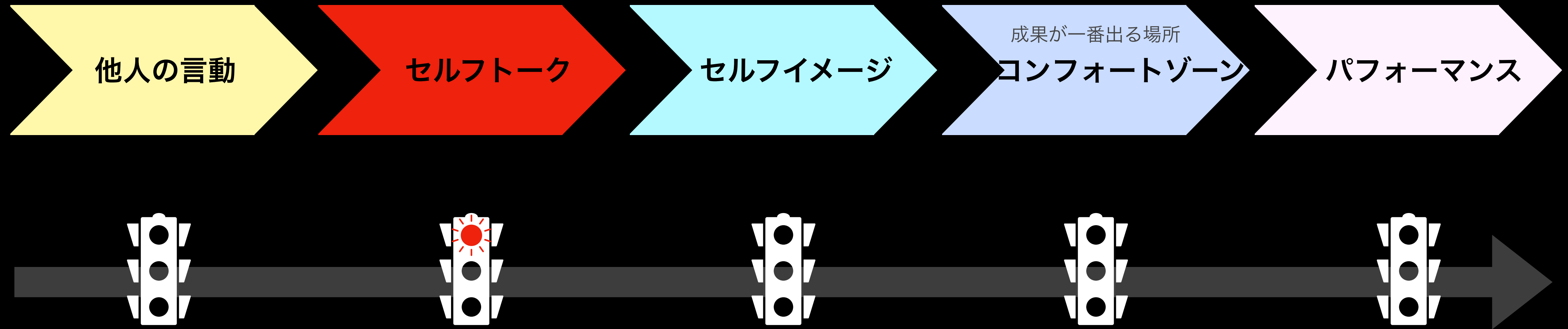


カウンセリング

傾聴できる相手と対話

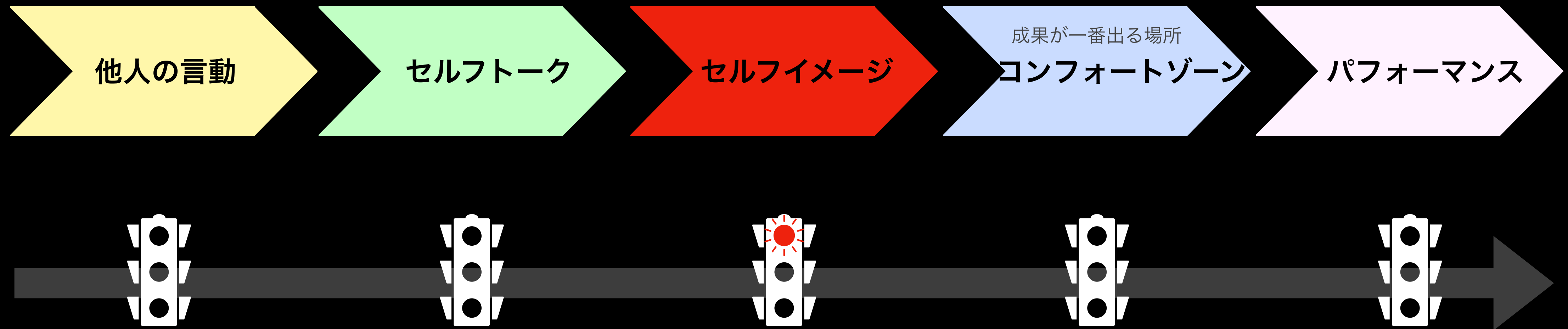
アウトプットワークで客観視

赤信号別の To Do



アフアメーション
リフレーミング
メンターの言葉を入力

赤信号別の To Do

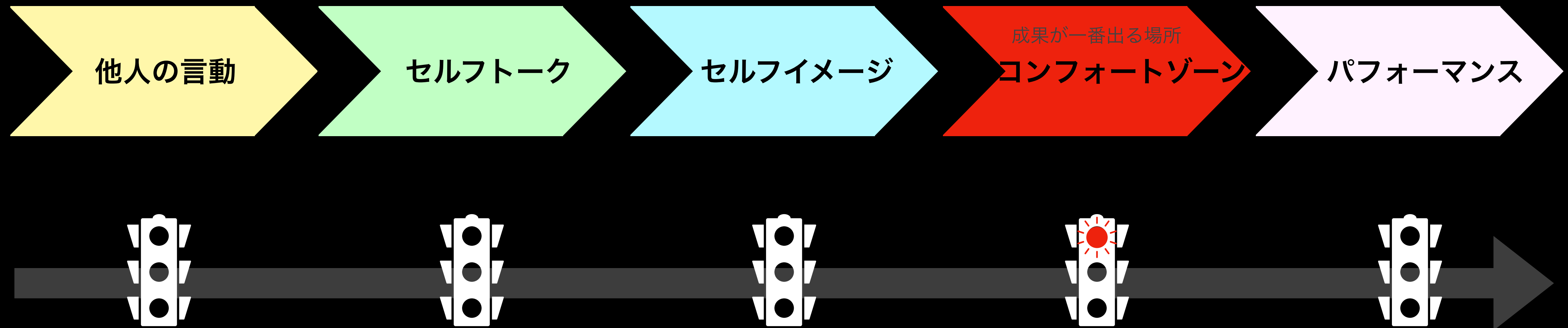


ビジュアライゼーション

自分の夢の先にいる人

立場・配役・権限移譲

赤信号別の To Do

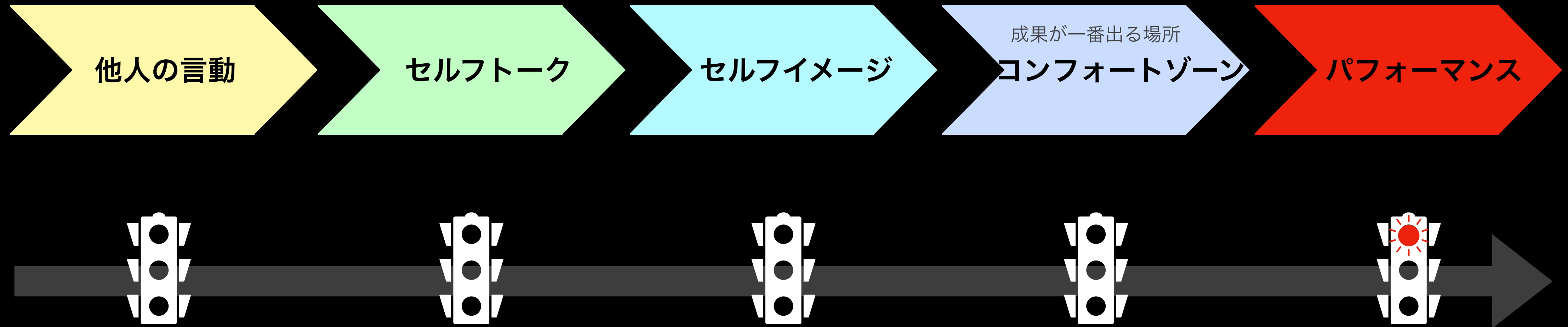


瞑想

反復

コンフォートゾーンで反省

赤信号別の To Do



目的地の確認
内省/原点に戻る
コーチング

コーチング以外の介入

決意を新たに「○○○！！」
気合い！！根性論！！やる気！！

他人の言動

セルフトーク

セルフイメージ

コンフォートゾーン

パフォーマンス

本音にアクセスできました、わかった気がします
ガス抜きみたいな、ちゃんと傾聴しましょう系の

これはカウンセリング

ノウハウだけ教えます

これはセミナー、ティーチ

やり方が分からないのですね、ノウハウは全部私が持ってます
一緒にやりましょう！

これはコンサルティング

コーチング以外の介入

他人の言動

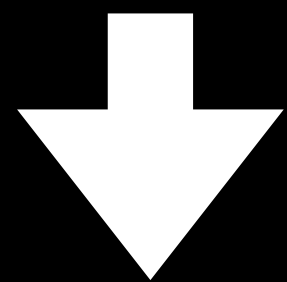
セルフトーク

セルフイメージ

コンフォートゾーン

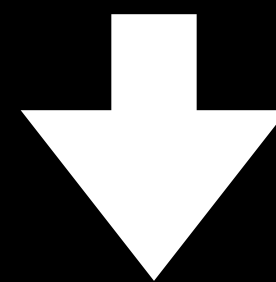
パフォーマンス

カウンセリング



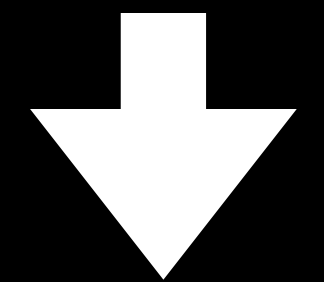
客観視した！俯瞰できた！

セミナー、ティーチ

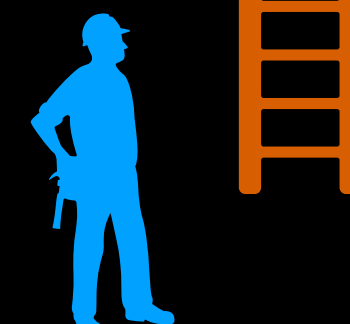


知った！

コンサルティング



分かった！できた！



ハーバード大学の調査によると、ここには明らかにマインドの差がありました。

27%の『知らない何もしない』人のマインドは、
人をあてにしたり、運命論者のように、なんとなく過ごすだけ。
生活保護をあてにする人も多くいました。

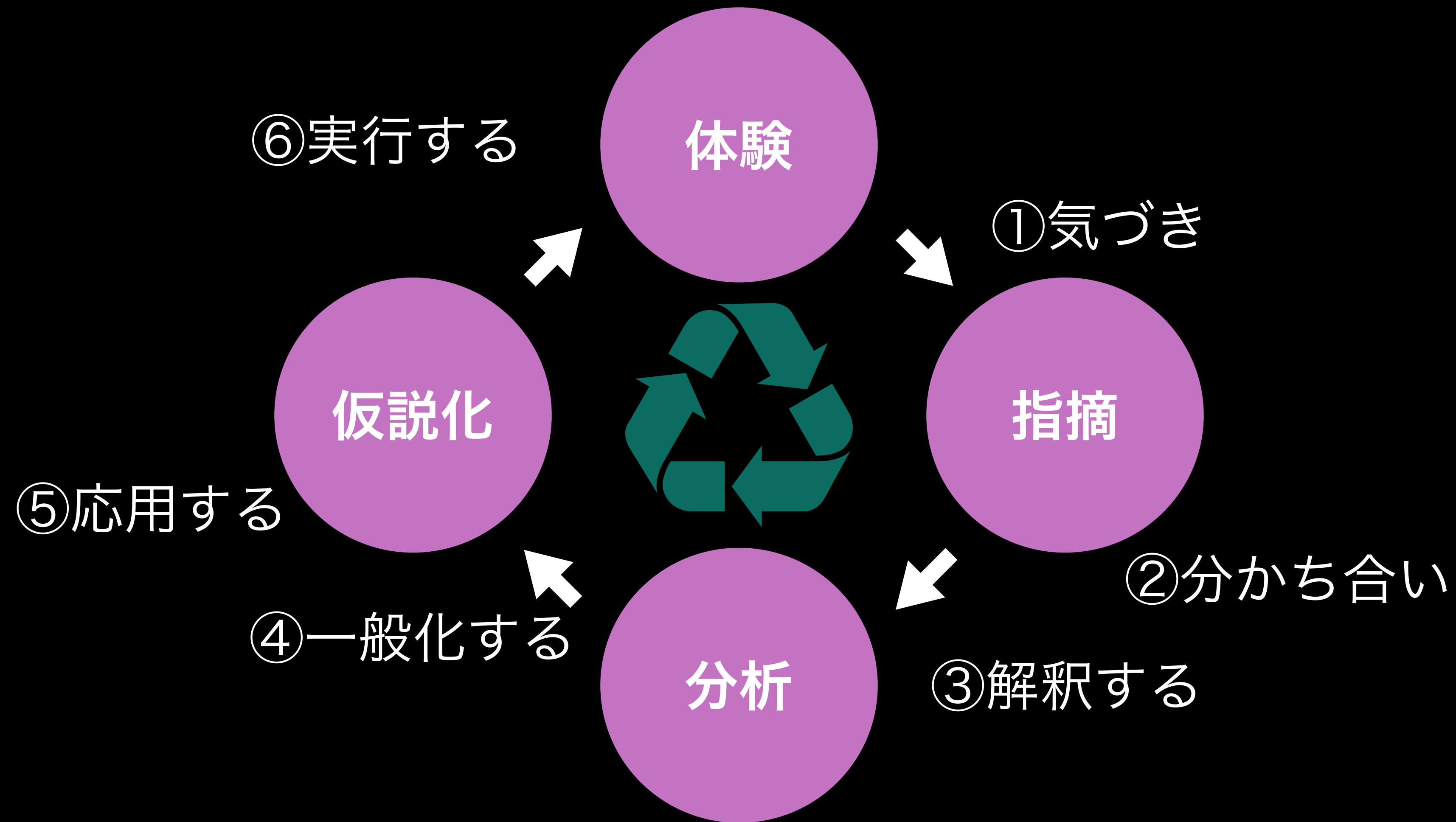
60%の『知ってるけど、やらない』人のマインドは
夢や希望を持っているけど、そこへの道筋をしっかりと定めないでいる人。
変化を恐れて今に留まる人たちです。

10%の『知ったことを、実践して、出来るようになった』人のマインドは、
3年～5年くらいの未来をしっかりと考えられた人たちです。

そして3%の『無意識で出来てしまう』成功者たちのマインドは
人生の目標に使命感あって、それに向かって進んでいた人たちです。

3 : 10 : 60 : 27 の法則

内省的 - 自己成長サイクル





1. すべての人は生まれたときからずっと「プログラム」され、そのプログラムにしたがって人生を送る
2. 生まれた瞬間から、聞くこと、考えること、声に出して言うこと、心の中で言うことはすべて、一時的に脳に保存される。
3. 受け取ったメッセージを繰り返すたびに、それは脳に組み込まれる。その繰り返されたメッセージを「プログラム」と呼ぶ。このプログラムを繰り返せば繰り返すほど、それは脳の中に強く組み込まれる。
4. 人生の最初の18年間、どんなにポジティブな家庭で育ったとしても、あなたが受け取ったプログラムはネガティブである。そのプログラムがどのような内容であれ、その多くは今もあなたの脳の中に存在する。
5. 受け取ったプログラムを保存する脳の部位は、それが真実かどうかを識別することができない。したがって、プログラムが真実かどうかに関係なく、脳はそれを真実とみなして機能するように設計されている。
6. プログラムのほとんどが無意識のはたらきによるものであるため、あなたはそれをまったくと言っていいほど意識していない。



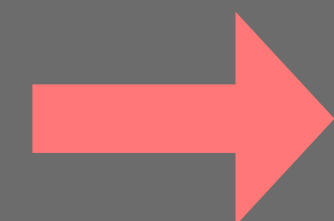
7. あなたは遺伝と経験に加えて、周囲の環境から受け取ってきたプログラムの産物である。
8. あなたが信じていること、考えていること、言っていること、していることは全て、他者から受け取ったプログラムの結果である。
9. セルフトークは、これまで受け取ってきた中で最もインパクトの強いプログラムを反映している。
10. ネガティブなセルフトークは、あなたが他の人たちから受け取ったネガティブなプログラムと、自分に与えたネガティブなプログラムを混ぜ合わせた結果である。しかも、その大半は無意識のはたらきによる。
11. 神経可塑性によって、脳は生涯にわたってそれ自身を、たえず組み換えるように設計されている。
12. どんなにネガティブで役に立たないプログラムを持っていたとしても、それを変えることは可能である。
だから、それをよりポジティブで成功志向のプログラムと置き換えることができる。

まとめ

アファメーションをせよ
ポジティブトークで満たせ

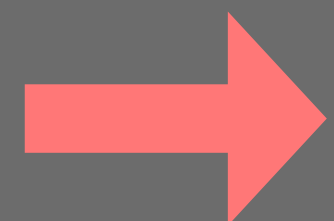
言葉で理想になりきって、そう振る舞う

目標：セルフイメージを作る言葉を知る



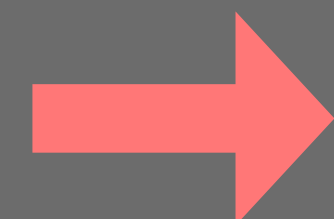
過去の遺物を認識し、自前のポジトークにすり替え

コーチングのGOサインの出し方



過去の権威者を許し、不適切なバイアスを外せ

段階別のTo Doを理解する



段階に合った対策を講じて前に進もう

尾田栄一郎

この世は、
思った通りになるのだそう
思った通りにはならないよと
思っている人が、
思った通りにならなかった場合、
思った通りになるのだそう
思っているのだそう。

アウトプット振り返り

➡ 人生で恐れているリスト

もっと突き抜けた人生にしたいとか、もっと大成功したいとか、
もっと豊かになったり夢を実現していく上で、何が怖いのかというリスト
夢が叶っちゃったらどうしよう？
お金持ちになっちゃったらどうしよう？
大成功しちゃって可能性が全て花開き羽ばたいてしまうと何が怖いだろう？
ネガティブな側面を書き出してみましょう

➡ 自分の好きと嫌い

「好き・長所・得意」
「嫌い・短所・不得意」

➡ 達成・未達成リスト

他人との比較で達成できた
自分の中で達成できたこと
実はやりたかったこと
実は後悔してること