

# Week 1 無知・無自覚

## 脳の基本構造

目標：この世の中のルールを知る  
心理の基礎を習得

# 脳の基本構造

脳の作り

脳は世の中をどうみている？

個性や価値観の違いはなぜできる？

客観視は可能なのか？

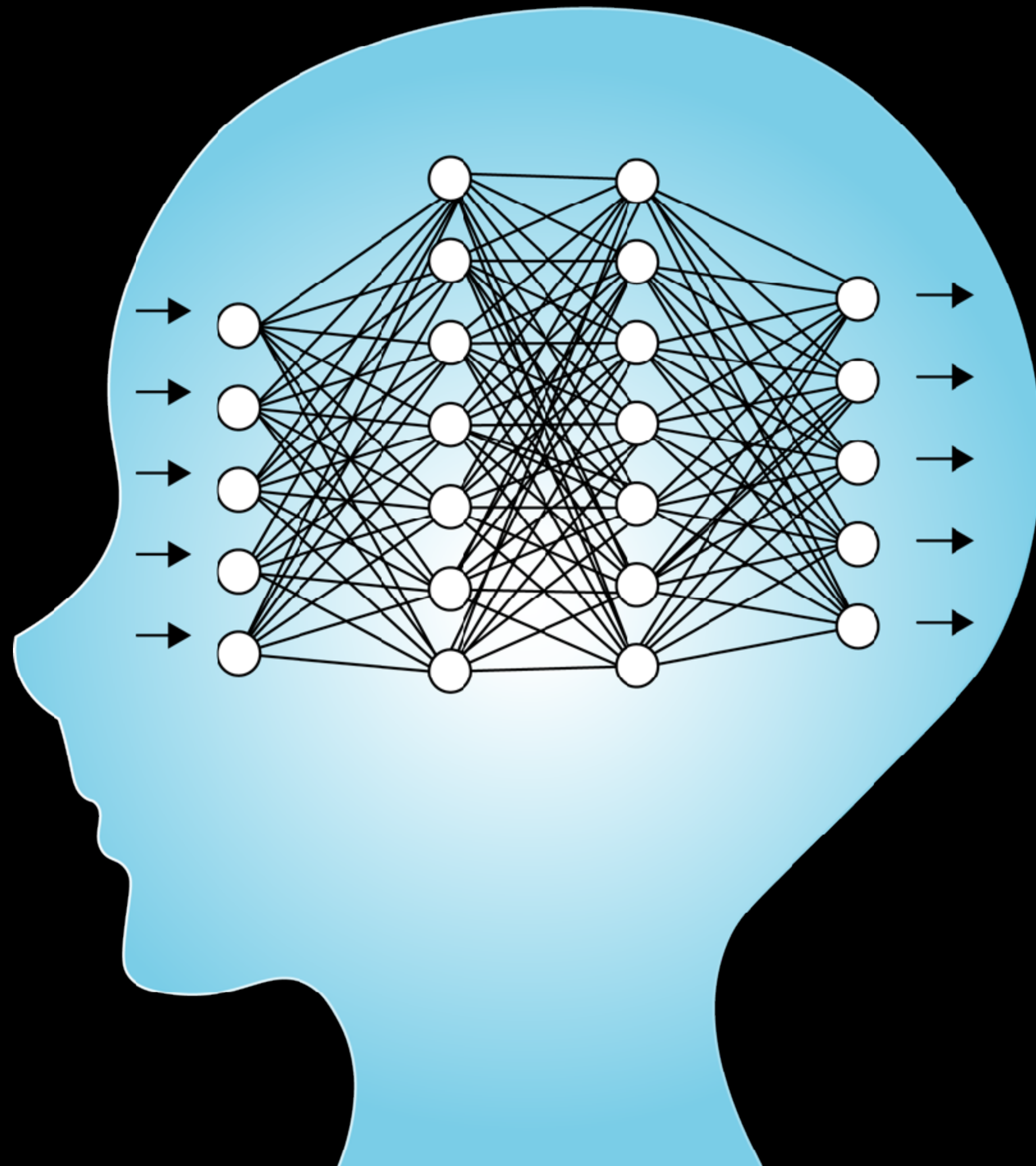
# 脳の基本構造

脳の作り

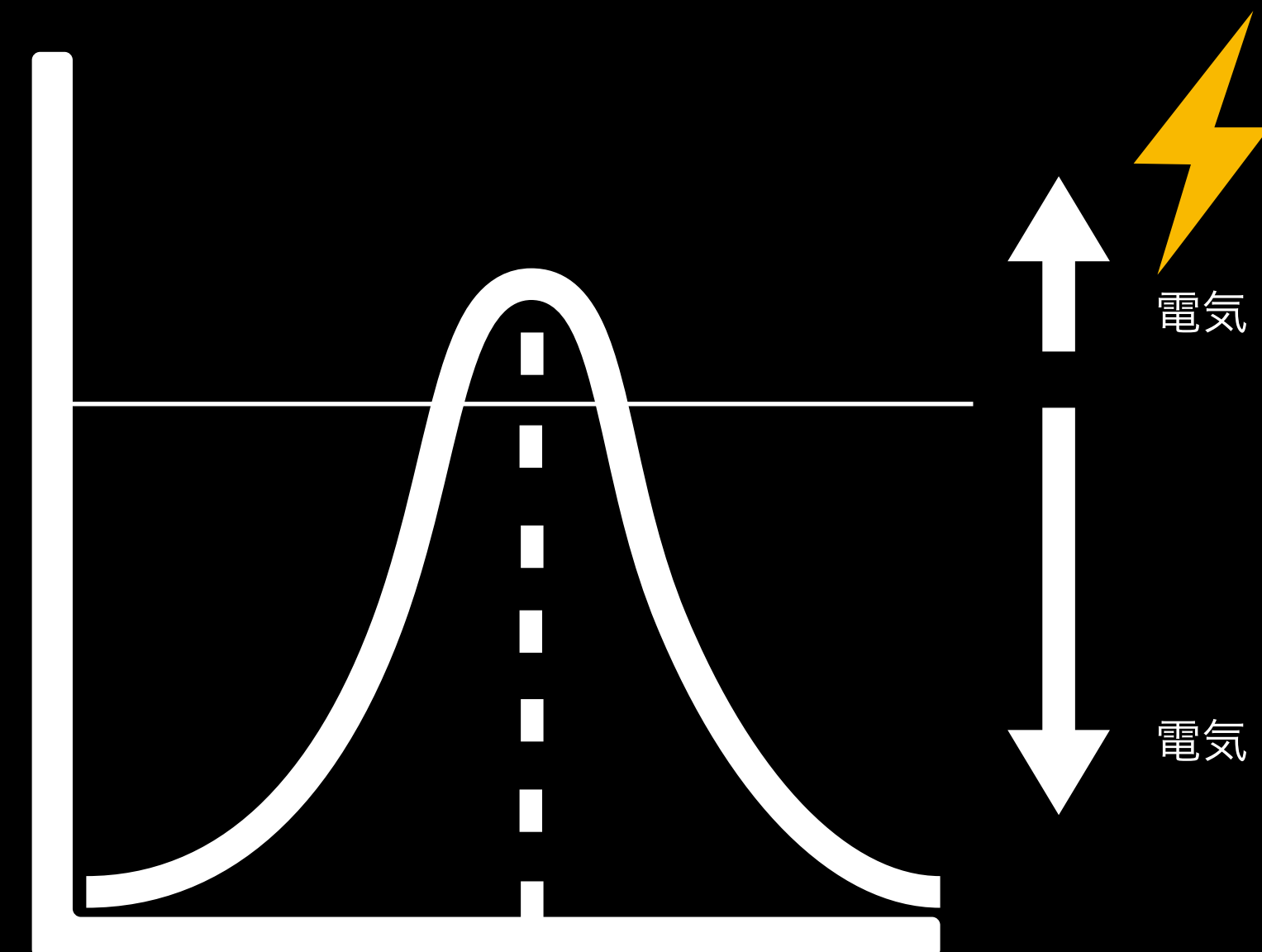
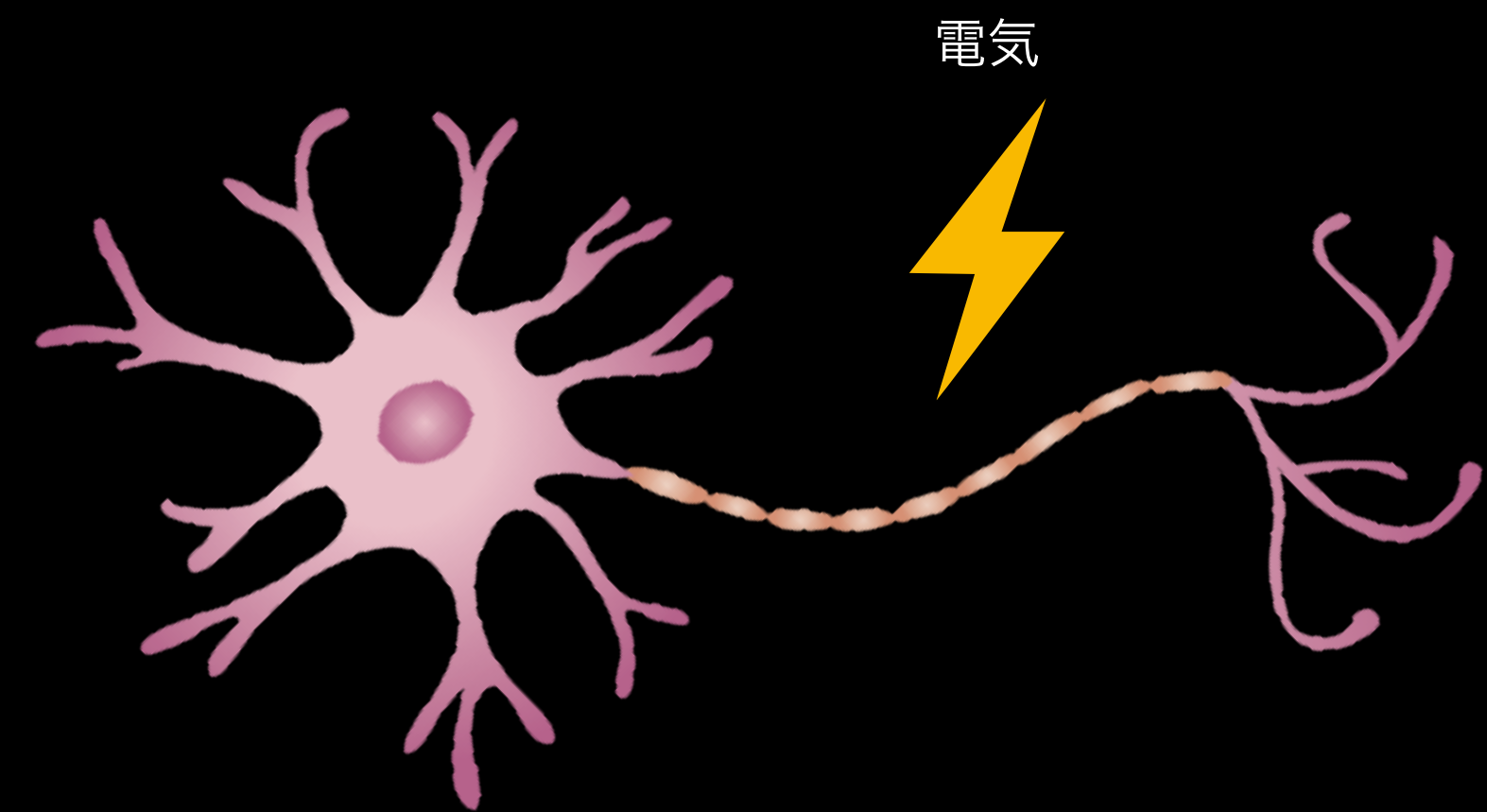
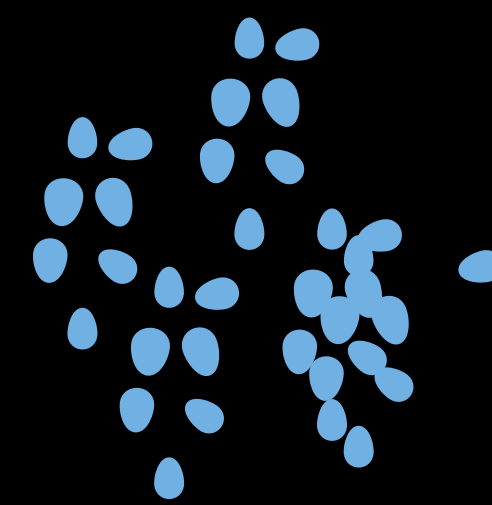
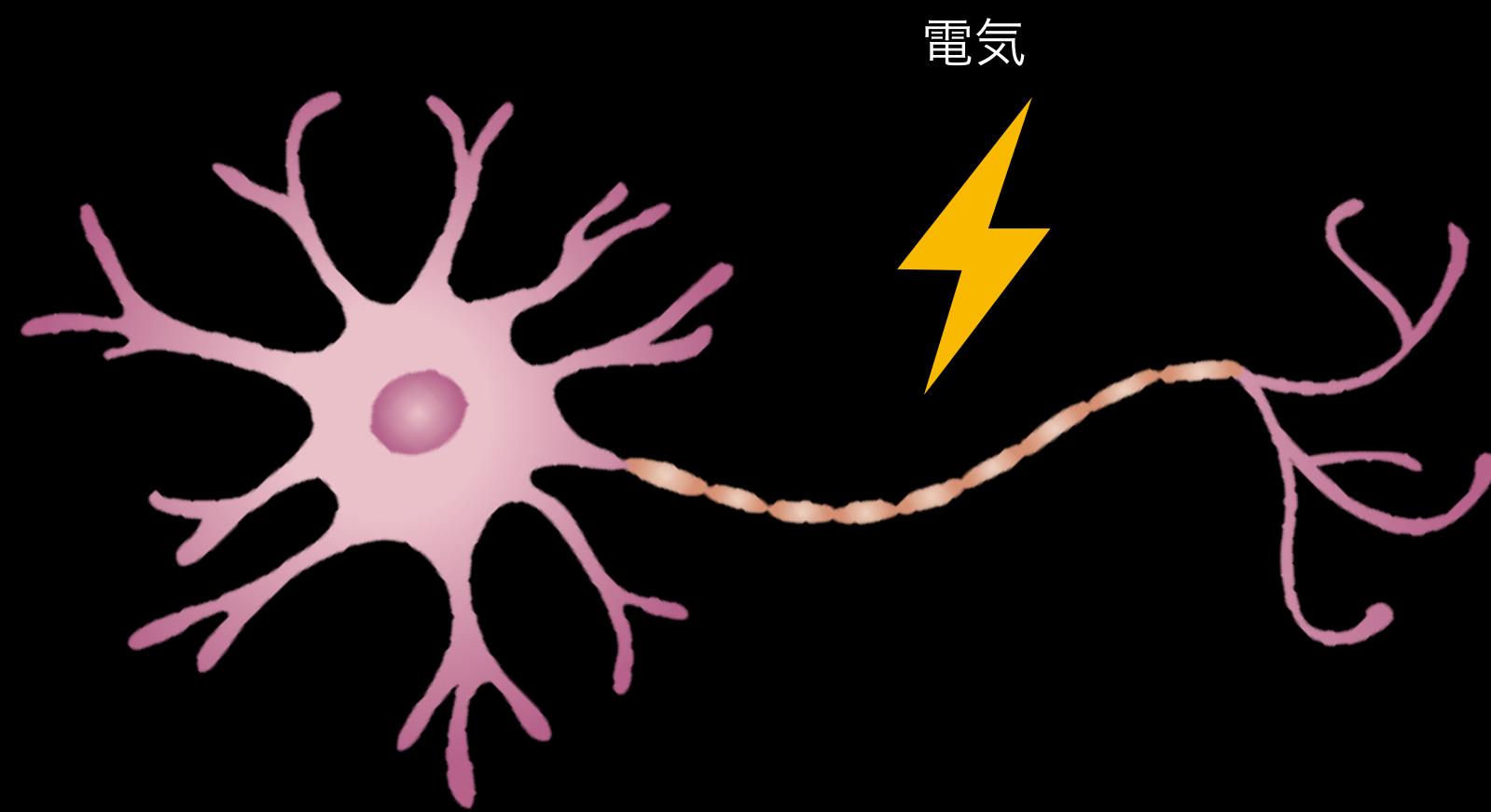
脳は世の中をどうみている？

個性や価値観の違いはなぜできる？

客観視は可能なのか？







興奮性		抑制性	
ドーパミン	アセチルコリン	セロトニン	GABA
アドレナリン	グルタミン酸	グリシン	etc.
ノルアドレナリン	etc.		



# 脳科学から見た3種類の幸せ

セロトニンの幸福

→「安らぎ」「癒し」「晴れやかな気分」という幸せ

→安定している

オキシトシンの幸福

→「人との繋がり」による幸せ

→安定している

ドーパミンの幸福

→「やる気」や「達成感」の幸せ

→終わりが無い

2位

オキシトシン

1位

セロトニン

3位

ドーパミン



# 脳科学/心理学の世界

幸福優位性 → 「幸せな人ほど成功できる」

こちらが先！！

セロトニン

オキシトシン

脳機能UP/生産性UP/活力UP/ストレスに強い

ドーパミン



ヒト

- ・ 学習された手の運動
- ・ 二足歩行

15M

ネコ

- ・ 四足歩行

10M

- ・ ハイハイ

3M

- ・ 頭部挙上

ワニ

- ・ 腹這運動

大脳皮質

大脳辺縁系

線条体  
基底核

小脳

脳幹

脊髄

創造脳

新皮質; 新哺乳類型

- ・ 創造 ・ 社会性
- ・ 理性 ・ 道德

情動脳

旧皮質; 旧哺乳類型

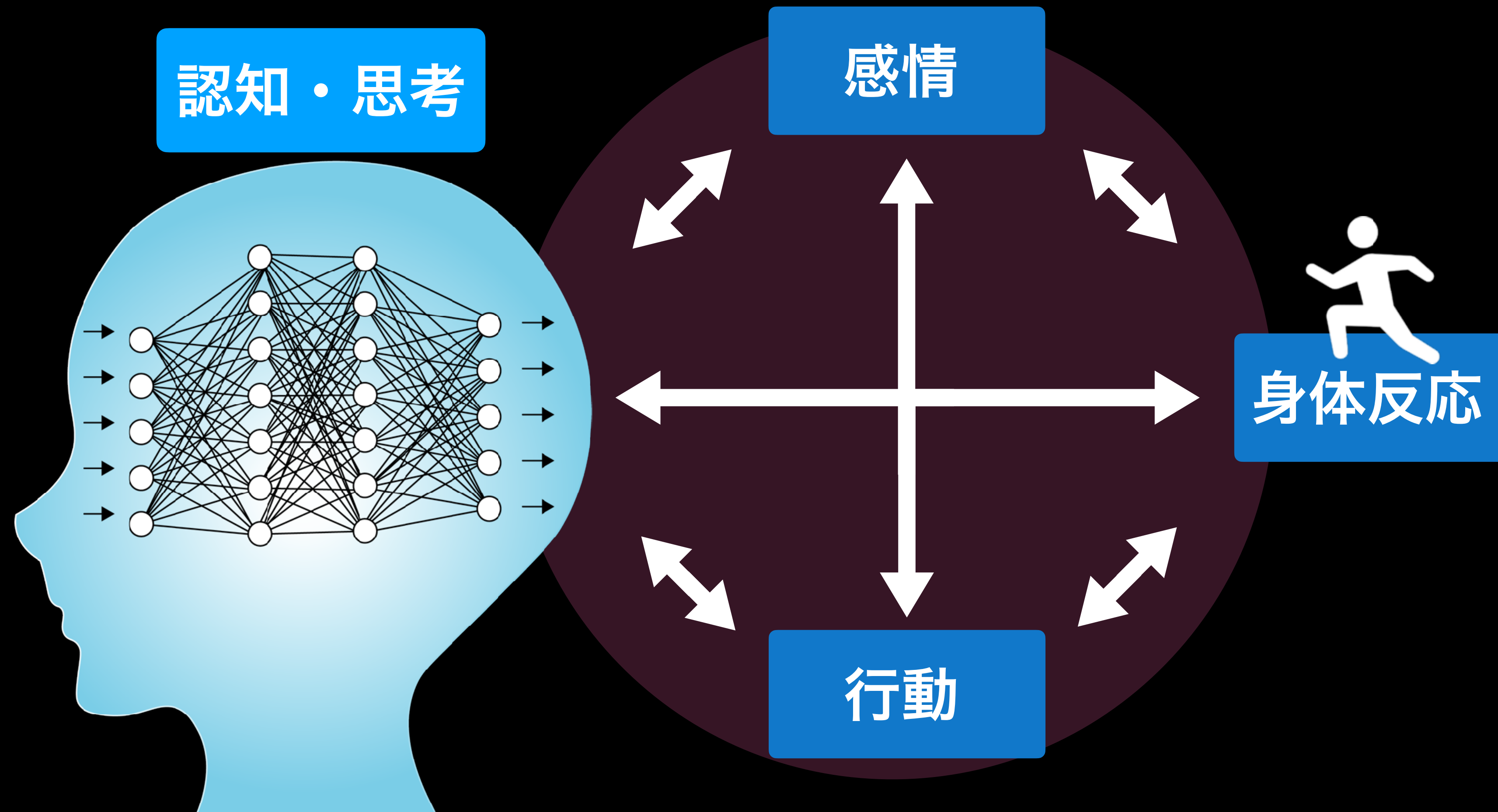
- ・ 情動 ・ 記憶
- ・ 感情

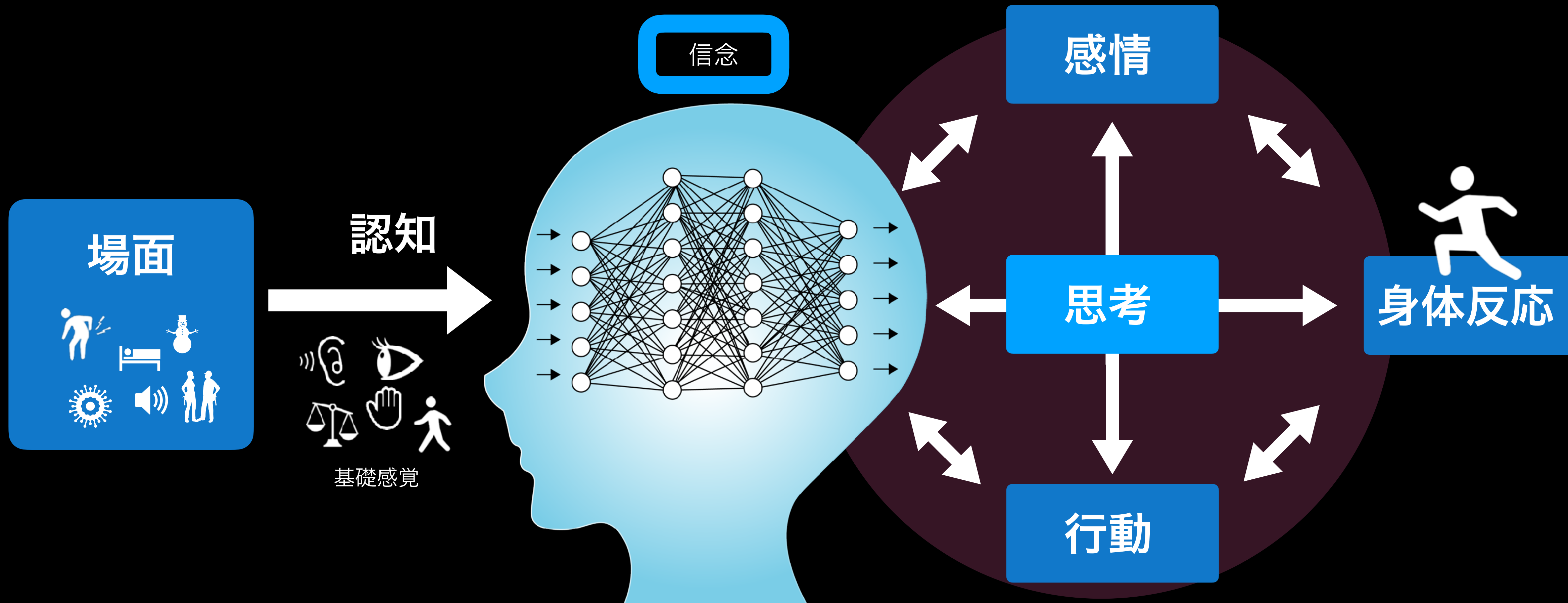
生存脳

古皮質; 爬虫類型

- ・ 本能的欲求
- ・ 基本的生命活動



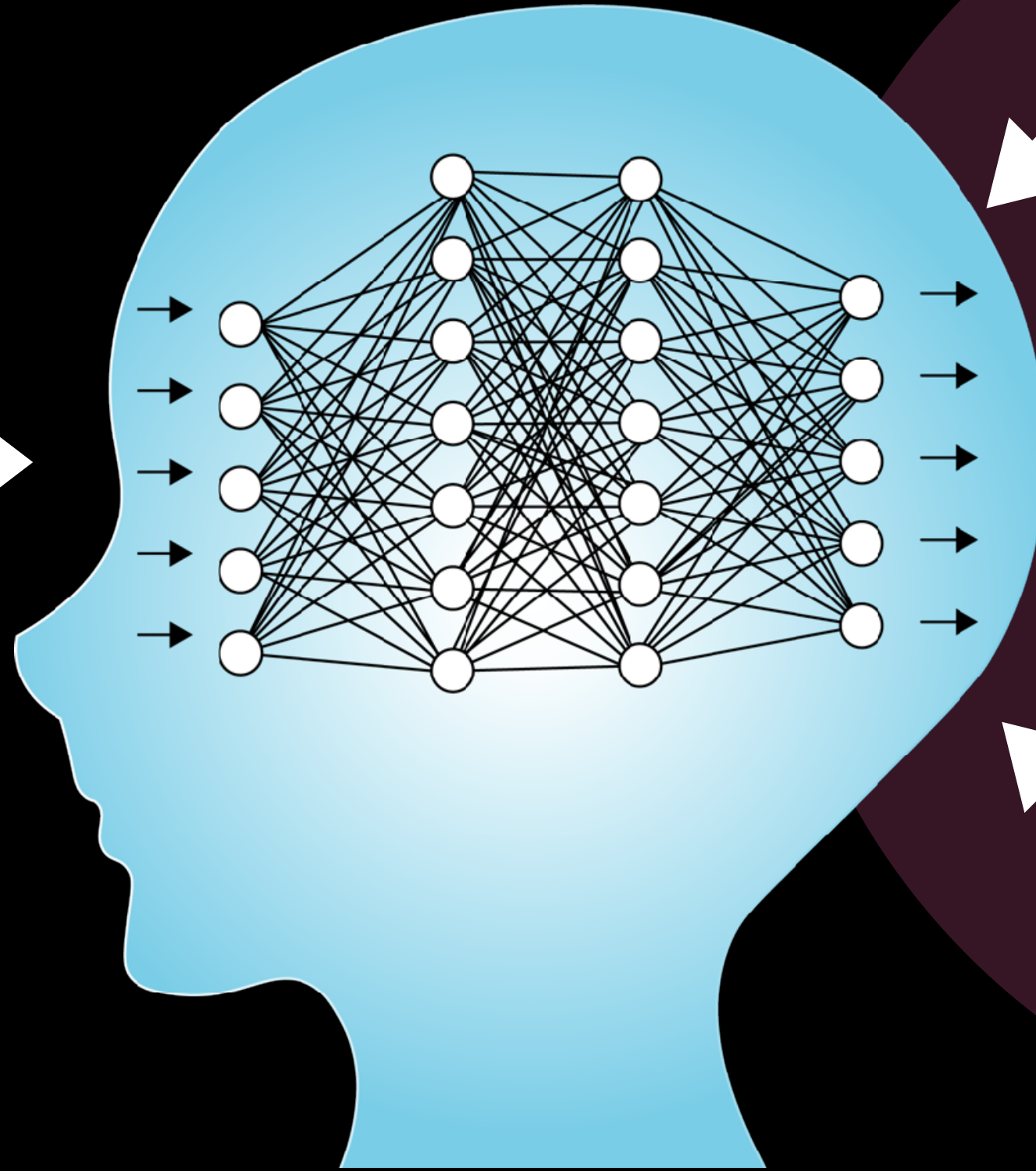




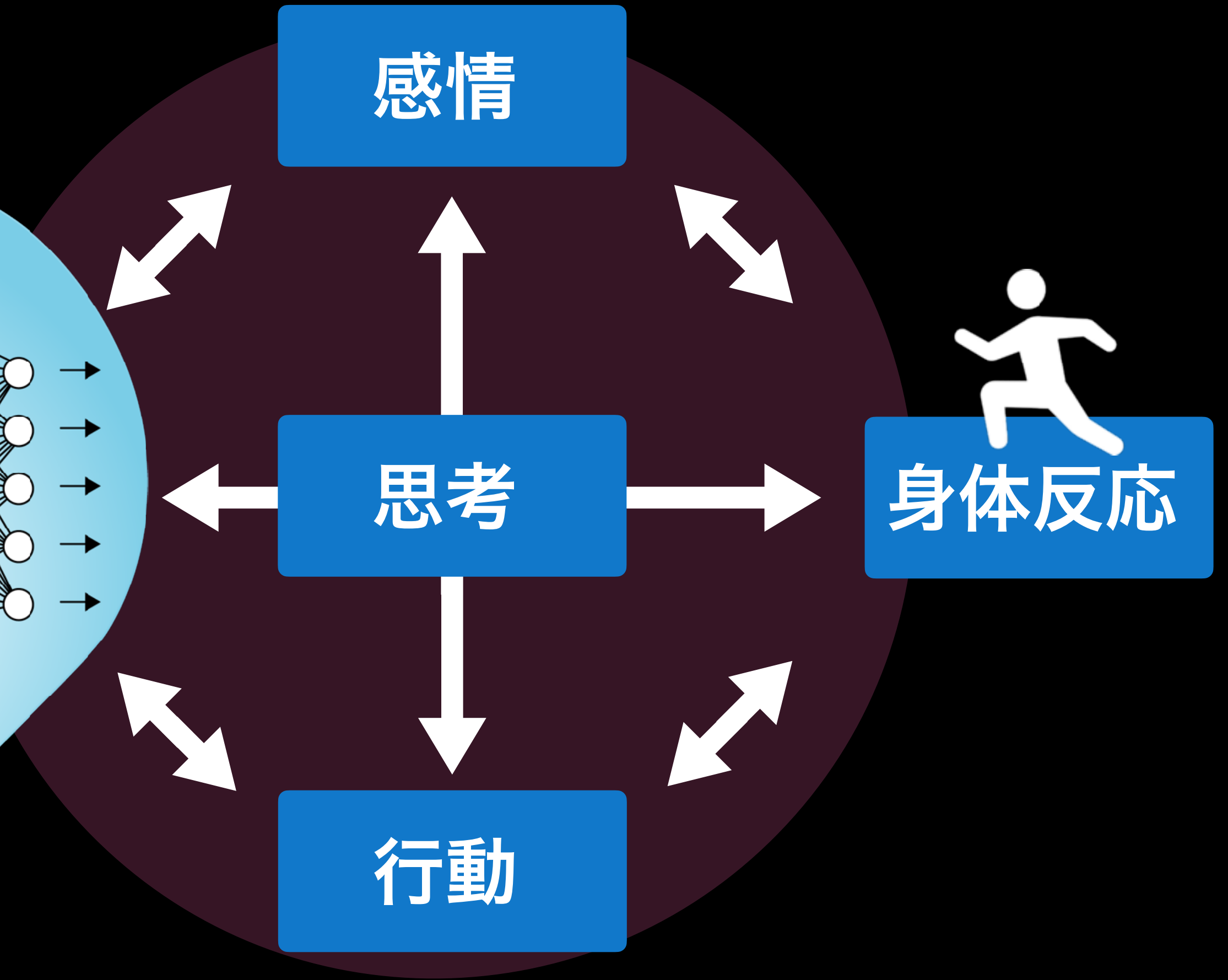




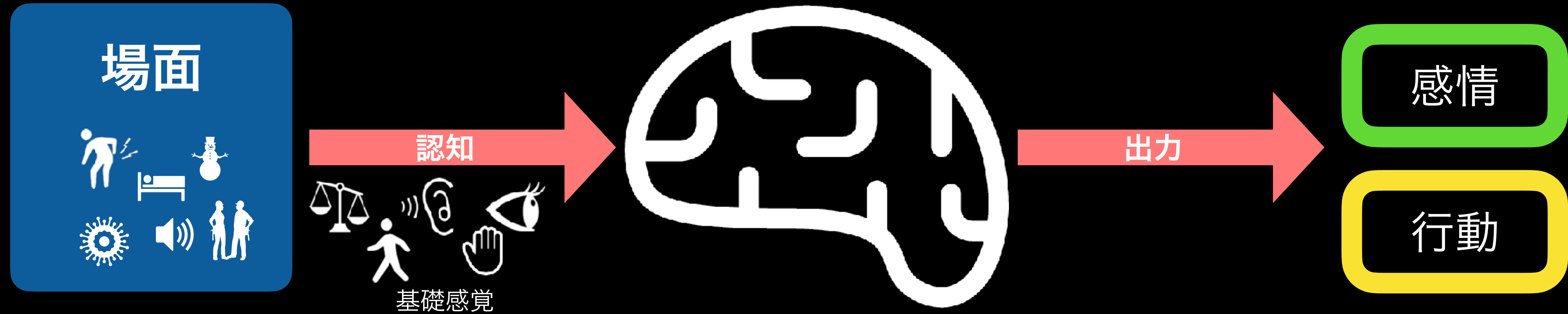
基礎感覚



信念



# 中核信念 (思い込み)



## 中核信念（思い込みの例）



認知



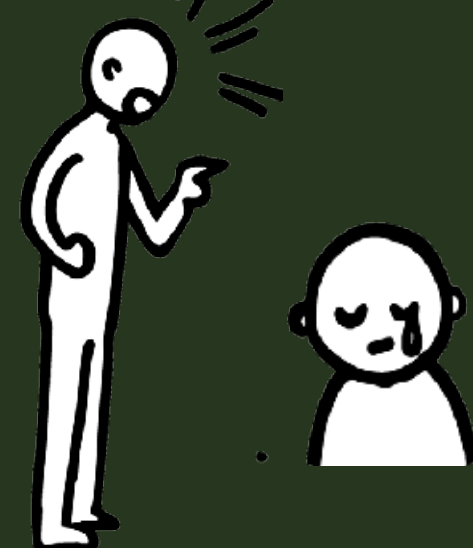
仕事でミスをした

中核信念

媒介信念

自動思考

「頭が悪い！」



自分は頭が悪いんだ



頭が悪いなんて最低だ  
努力しないとダメになる  
常に努力しないとイケない

自分は馬鹿だからミスをしたんだ  
ミスをするなんて自分は怠けすぎだ  
能力が低いと思われないようにミスを隠そう

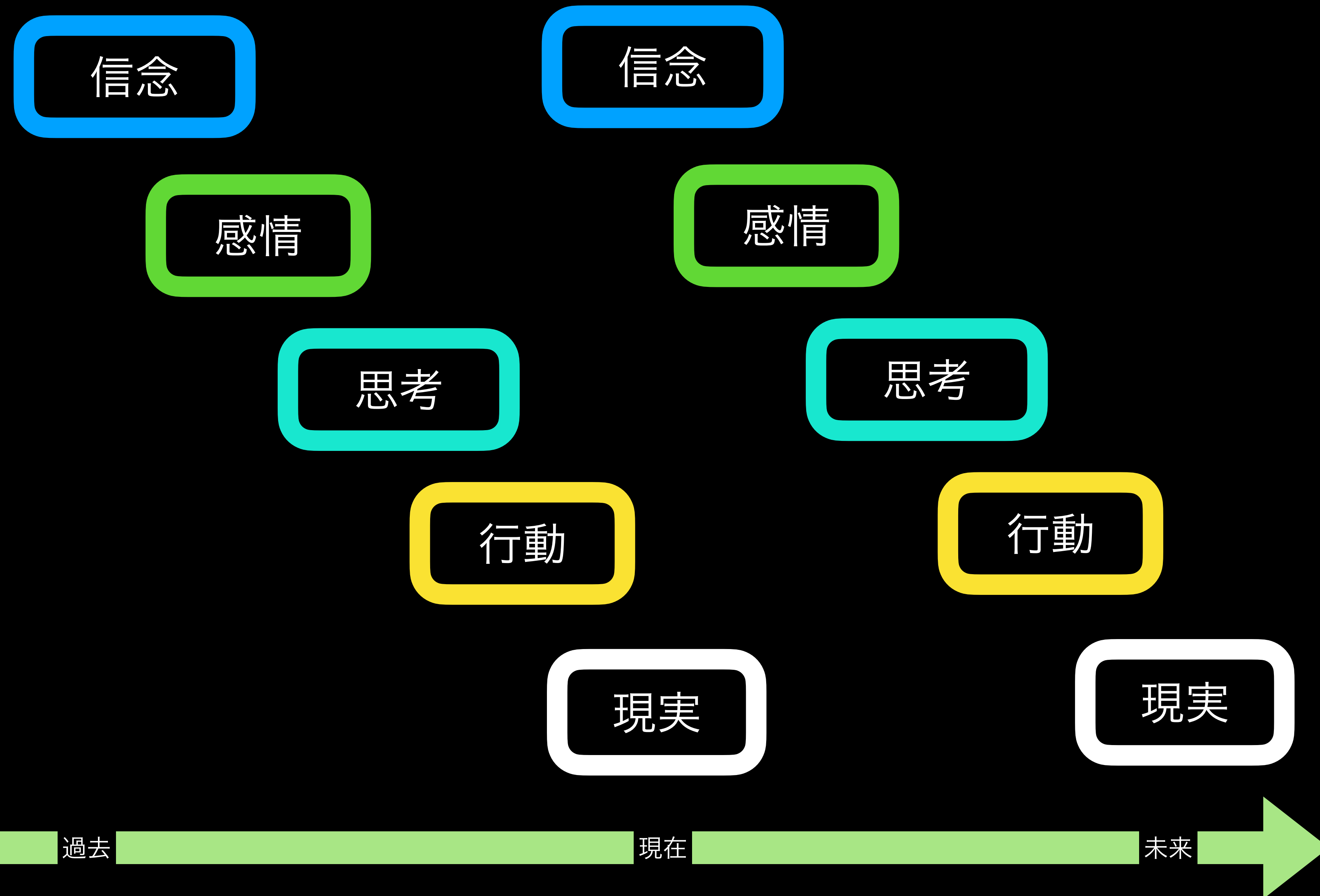


# 自動思考 (認知バイアス)

<b>過度の一般化</b> 1度でも失敗すると 全部うまく行かない	<b>公平世界仮説</b> 因果応報 努力は必ず報われる	<b>確証バイアス</b> 自分の考えや仮説に都合 のよい情報だけを集める	<b>現状維持バイアス</b> 今のままでいたい	<b>保有効果</b> どれも大事で物が なかなか捨てられない	<b>所有物過大バイアス</b> 自分の持っているもの は価値がある！
<b>ハロー効果</b> 高学歴なら 仕事もできるだろう	<b>バンドワゴン効果</b> みんなが選んでいると 良さそうに見える	<b>権威バイアス</b> あの人がいうなら 絶対正しいだろう	<b>正常性バイアス</b> 自分は大丈夫だろう	<b>機会費用誤認バイアス</b> 選んだら何かを失うと 考えるが怠ける時は時間 の大事さに気づかない	<b>感情原因バイアス</b> やる気がでたらやる
<b>バラ色の回顧</b> あの時はよかったなあ	<b>パーキンソンの凡俗法則</b> 重要な問題を放置して どうでも良いことに 莫大な時間を費やす	<b>コンプリートバイアス</b> やり遂げた感が 得られるものを 優先してしまうこと	<b>権利への執念</b> 自分が信じている ものは正しい	<b>計画錯誤</b> 楽観的に計画を 立てること	<b>変化の誤り</b> 周りが変わらないから 自分も変わらない
<b>透明性の錯覚</b> まあ、 伝わっているだろう	<b>ダニングクルーガー効果</b> 無知な人ほど 「自分はすごい！」	<b>サンクコスト効果</b> せっかくここまで 来たんだから...	<b>バーナム効果</b> 多くの人に当てはまる のに自分だけと考える	<b>自己奉仕バイアス</b> 成功→自分のおかげ 失敗→周りのせい	<b>ステレオタイプ</b> 固定観念
<b>モラルライセンシング</b> 昨日ジム行ったから パフェ食べよ♪	<b>根本的な帰属の誤り</b> 状況を分析せず 「あいつはダメなやつだ」	<b>知識の呪い</b> 私が知っていることは あなたも知っていると 思ってた！	<b>虚記憶</b> 行ったことないのに 行ったことあると思う	<b>対応バイアス</b> 遅刻したら原因を考え ずに「だらしない人」 と断定する	<b>社会的需要の見逃し</b> 自分は社会的に受け入 れられていないんだ
<b>内集団バイアス</b> うちのメンバーは ヨソの人より優秀！	<b>外集団同質性効果</b> うちのメンバーは個性ある けど外の人みんな同じ	<b>後知恵バイアス</b> そうなると思ったんだ (後出し)	<b>目標固着</b> 目標達成が目的になり 視野が狭まる	<b>機能的固着</b> いわれた機能以外の 使い方がわからない	<b>デザイン固着</b> もののデザイン性 (材質・大きさ・形・ 構成要素)に囚われる



# 思考の現実化の仕組み



# 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

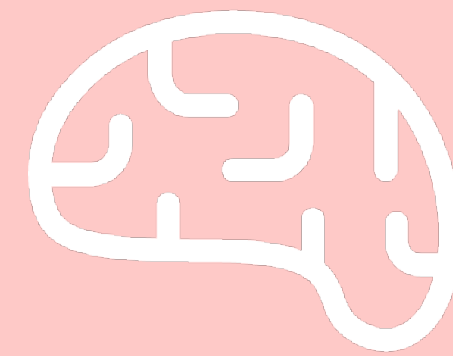
幼少期における  
親の置き土産

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



意識

無意識

今日の朝ごはんは何を食べた？

JIRITSUの参加はどうやって決めた？

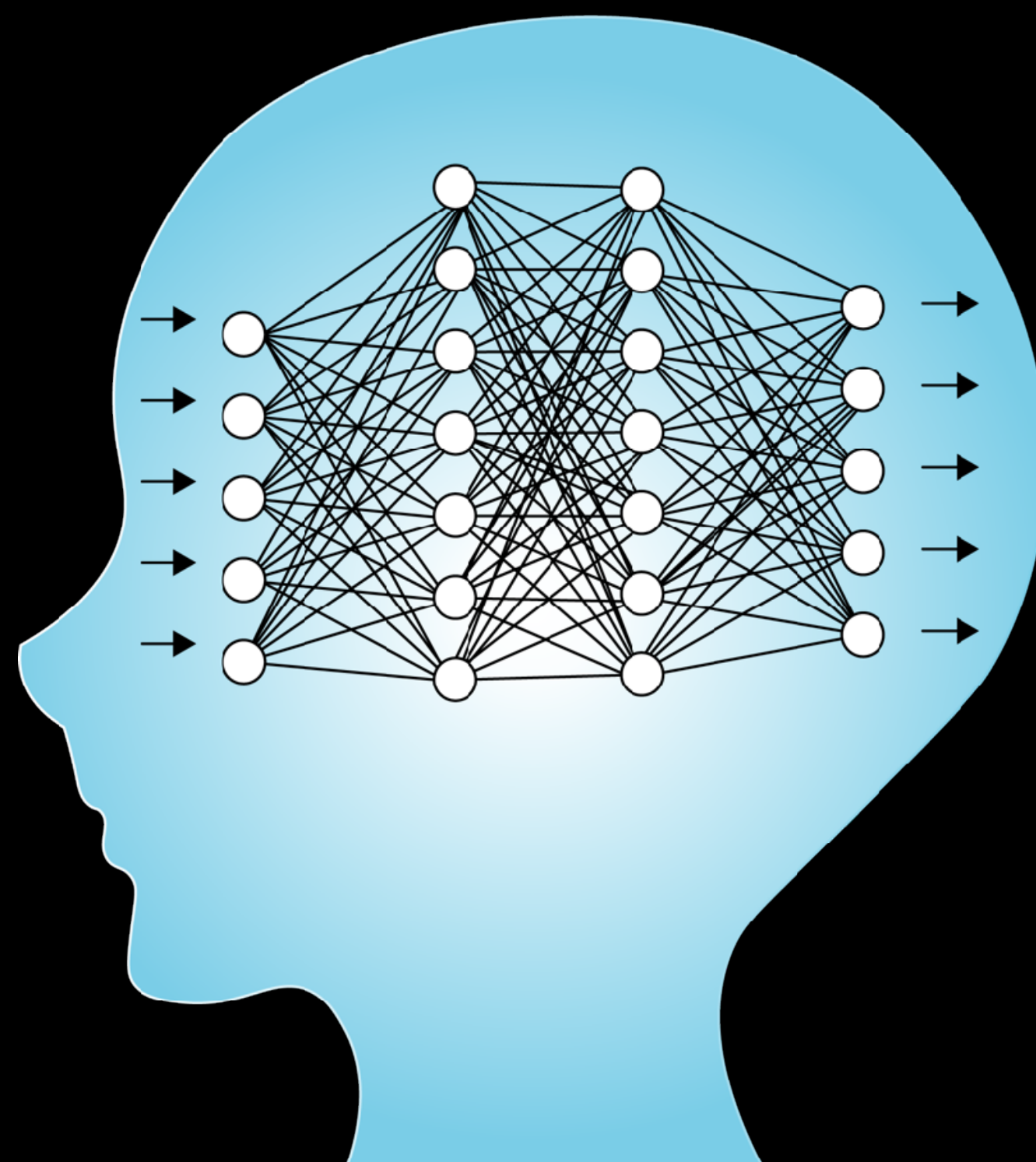
今日の朝ごはんは何を食べた？

歩く時にどの筋肉に指令を出した？

内臓はどうやってコントロールしてる？

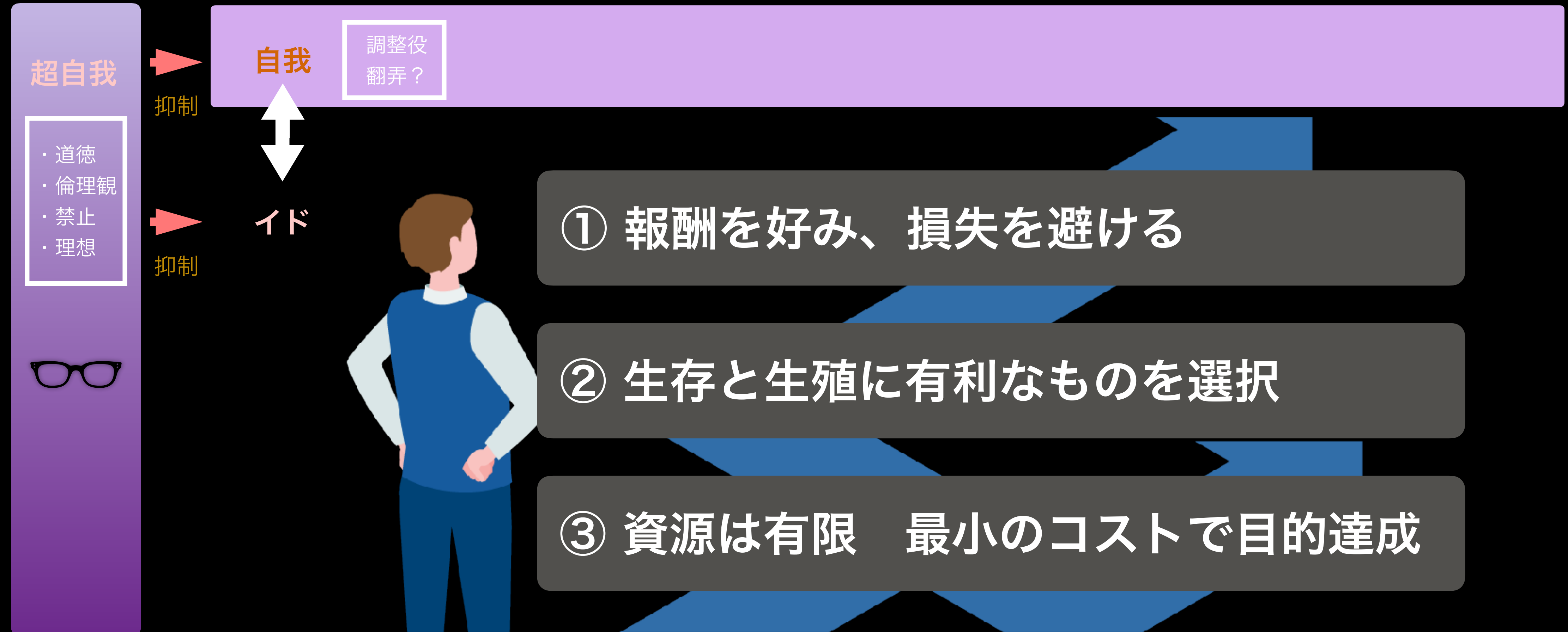
欲求はどこからくる？

1



30,000

# 全ての生物が持つ3つの前提



# 脳の基本構造

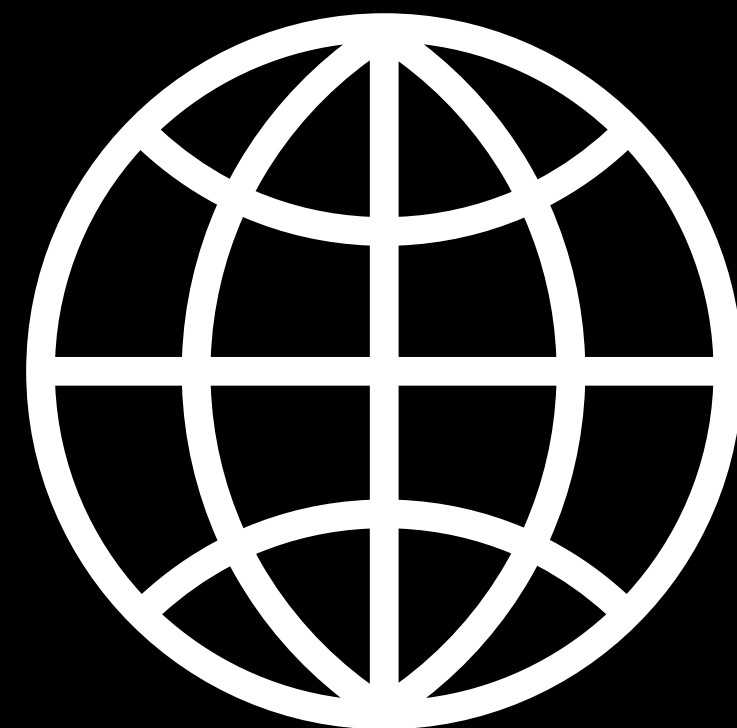
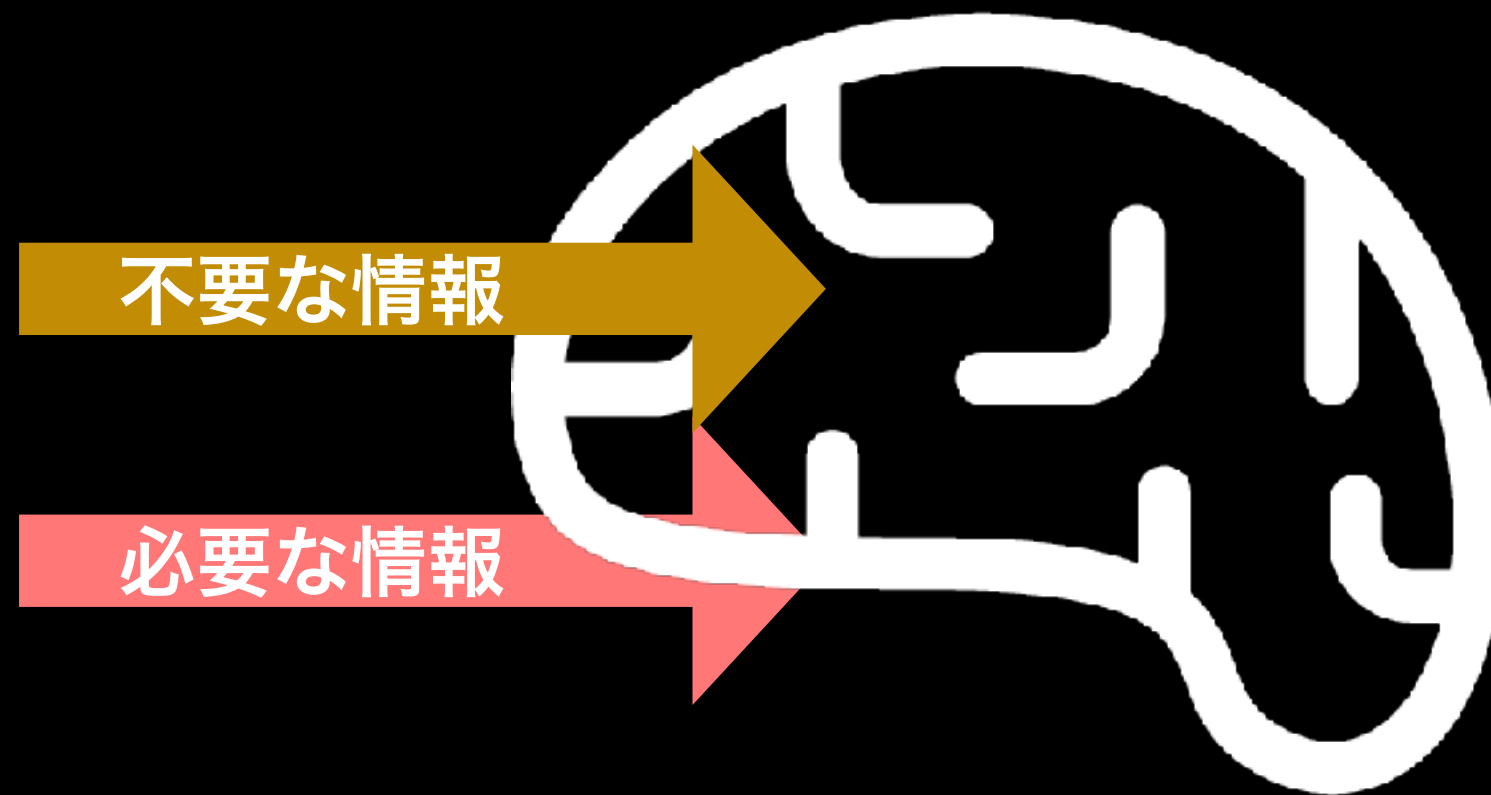
脳の作り

脳は世の中をどうみている？

個性や価値観の違いはなぜできる？

客観視は可能なのか？

# RAS 脳幹網様体賦活系

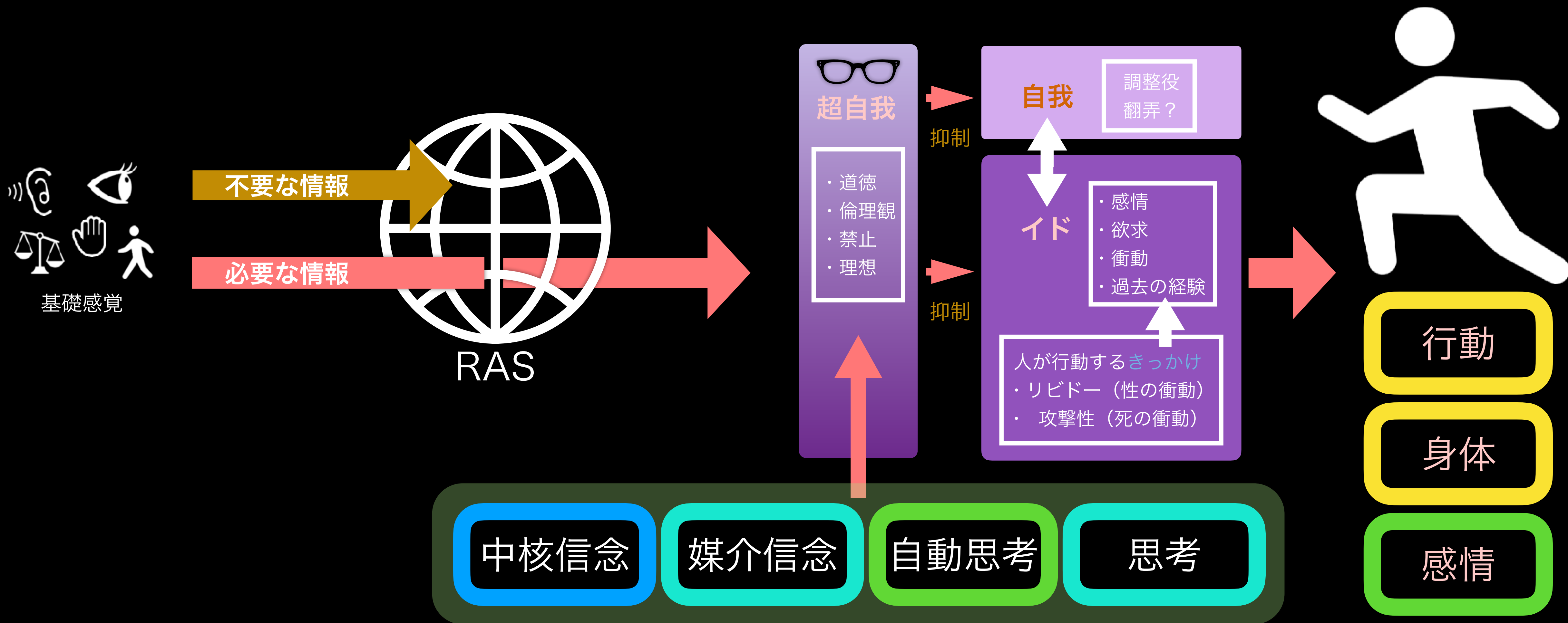


RAS

脳は無駄と判断したことはしない  
必要だと認識した情報だけを認知するように  
フィルターをかけます  
私たちの脳はフラットではなく  
偏った思考をしやすい傾向をもっている



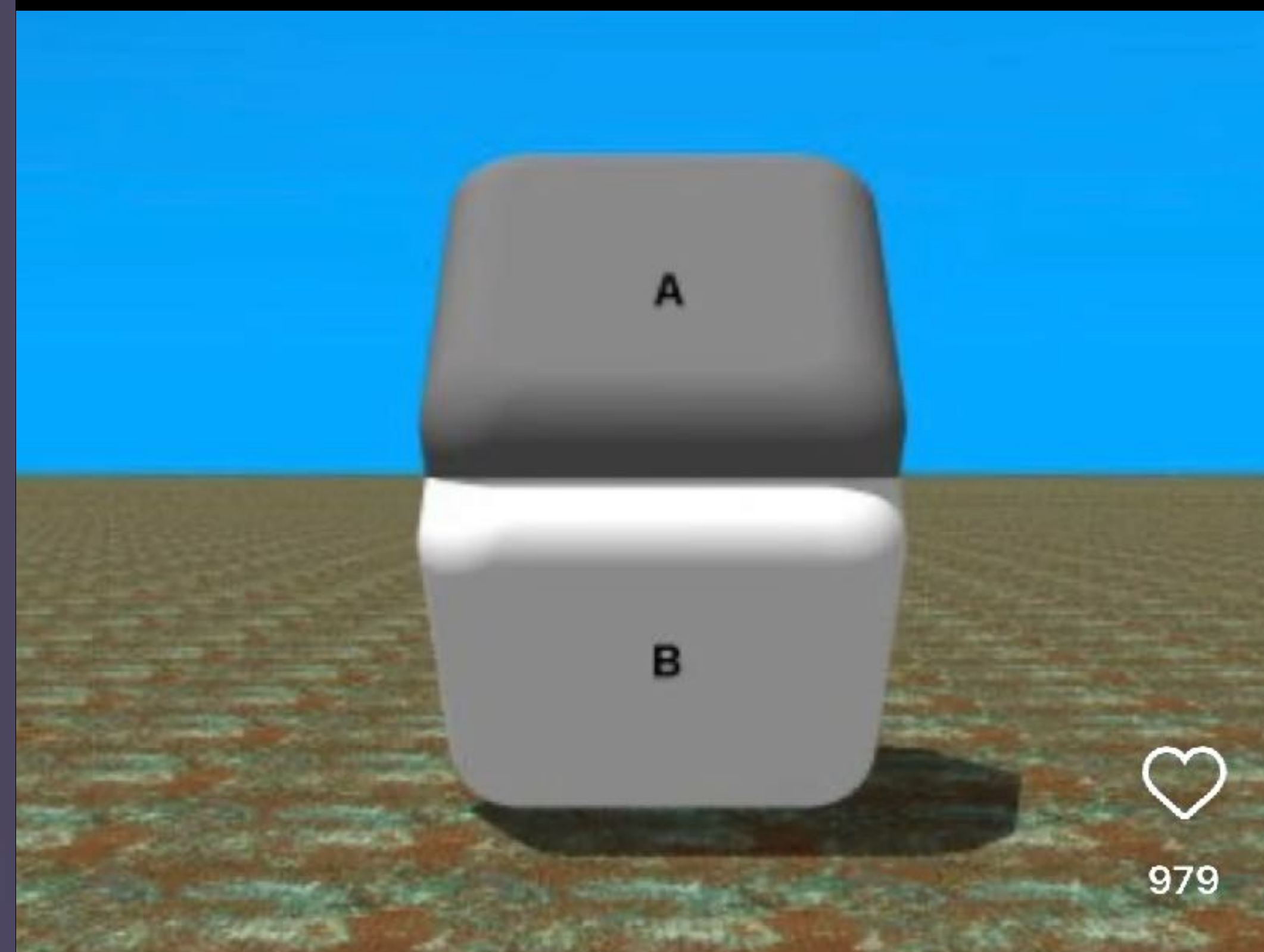
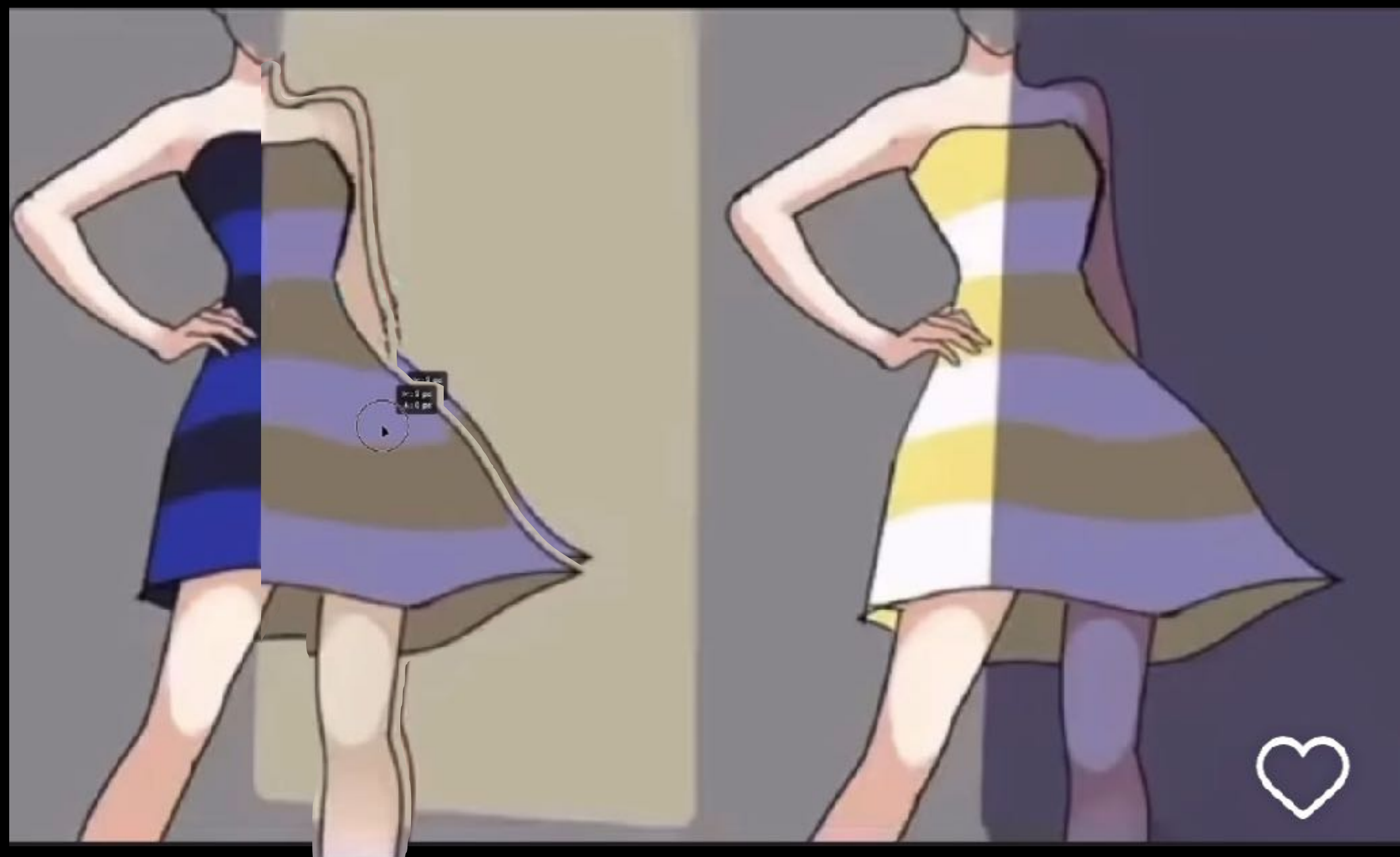
# 脳の中での処理の一覧



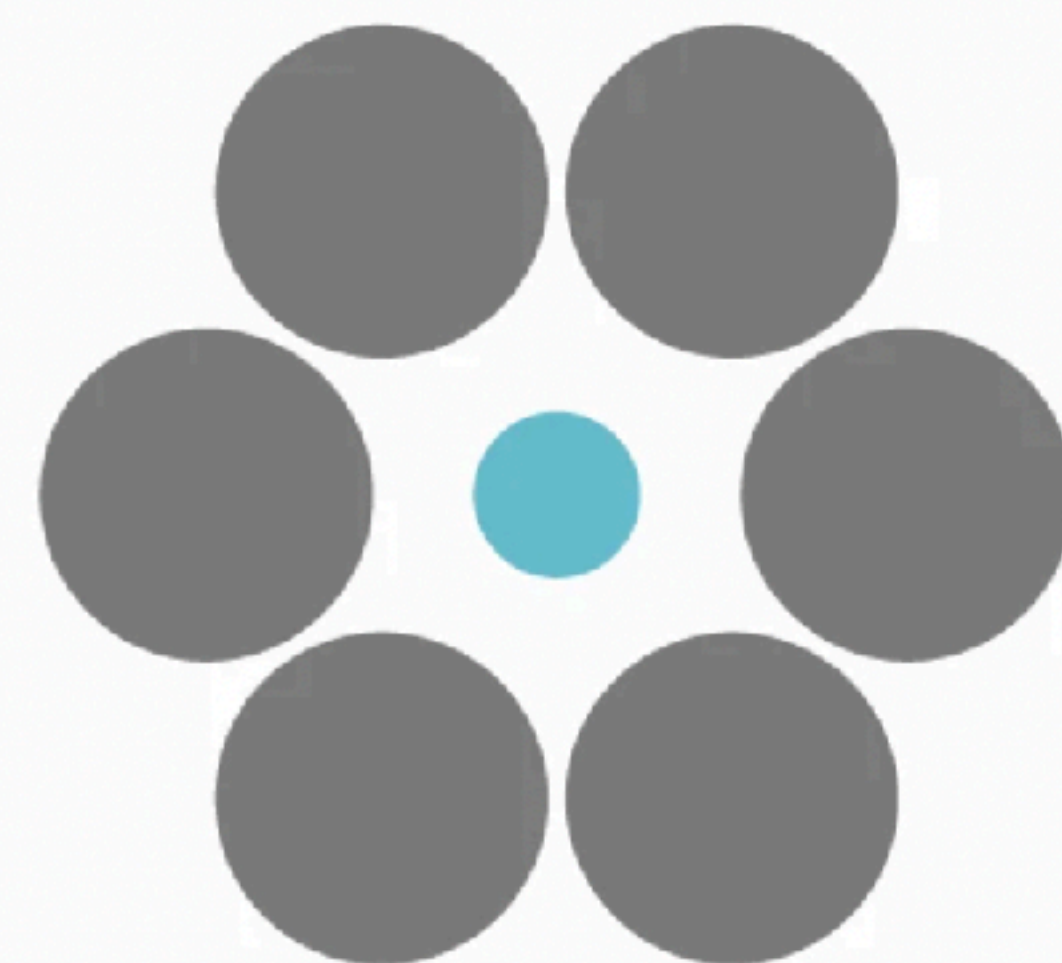
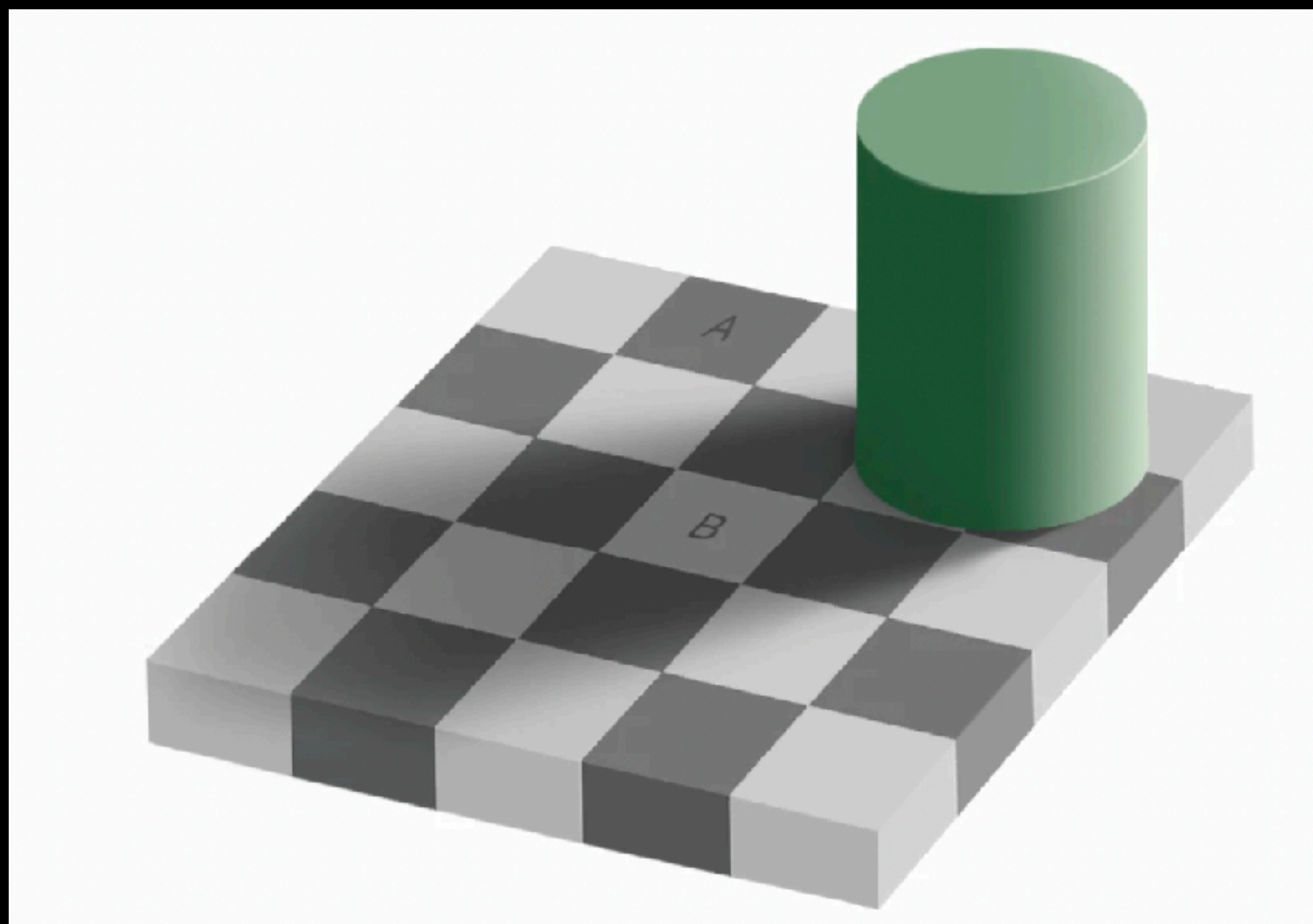




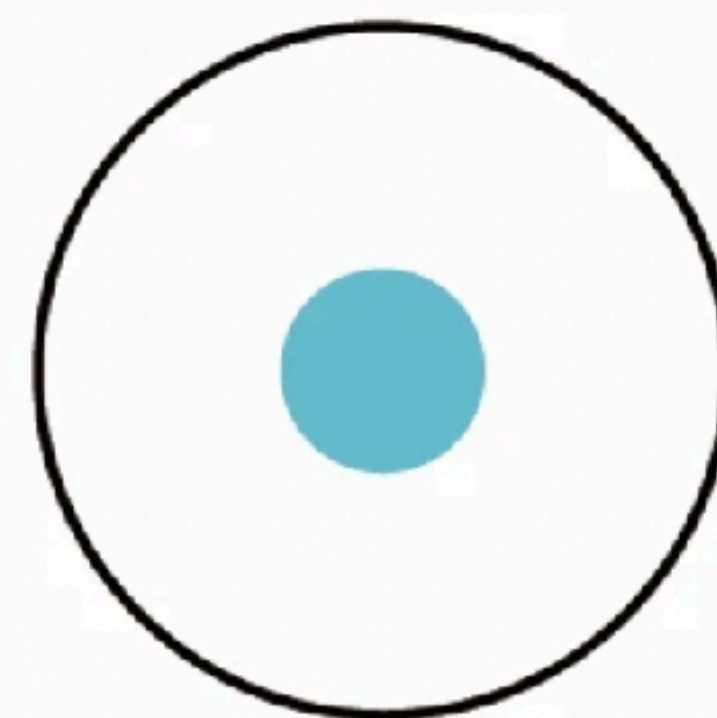
# 絶対評価 と 相対評価







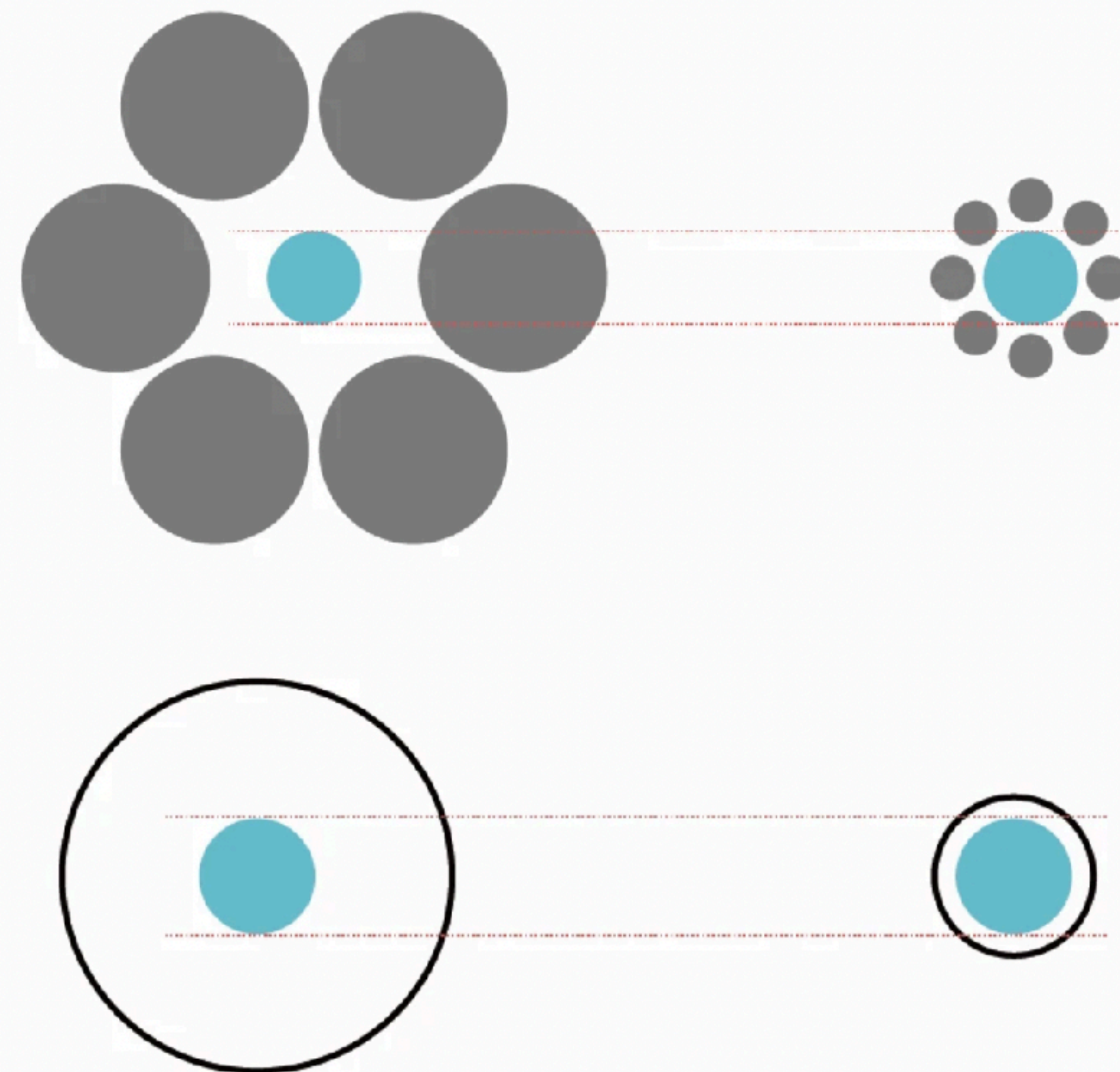
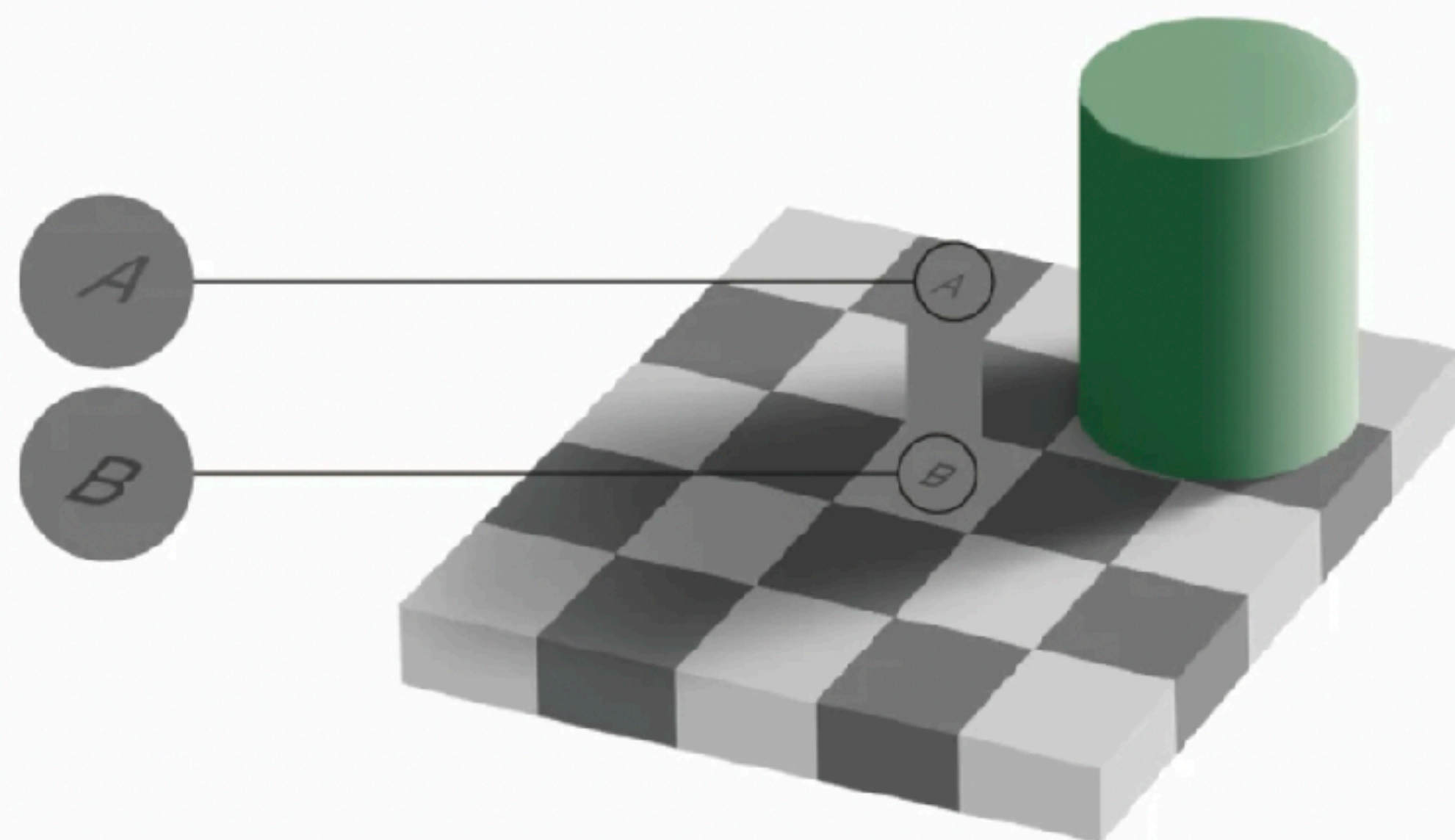
周辺の丸に応じて大きさが違って見える



囲んだ丸に応じて大きさが違って見える



AとBは同じ色









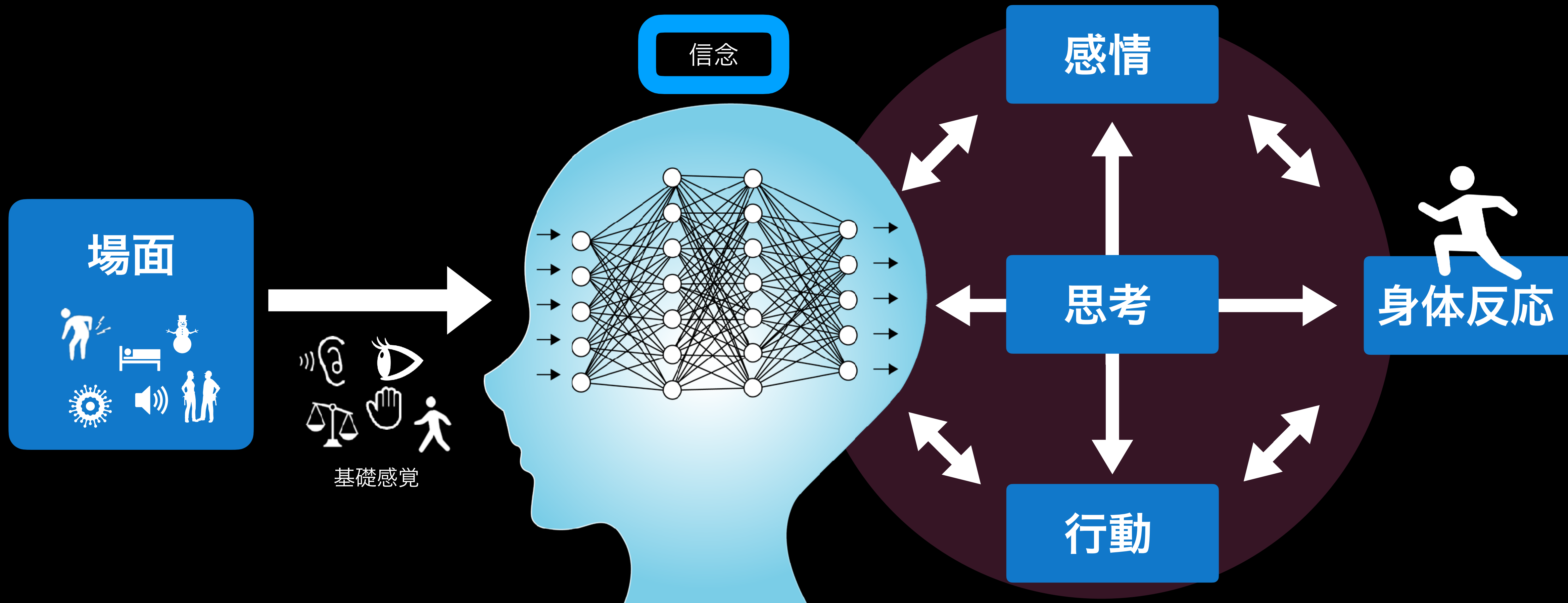
# 脳の基本構造

脳の作り

脳は世の中をどうみている？

個性や価値観の違いはなぜできる？

客観視は可能なのか？





# 脳のキャラクター

考えるキャラ1

元型：ペルソナ

社会の中で他人に  
見せている仮面

感じるキャラ2

元型：シャドウ

他人に見せたくない  
否定的・消極的

考えるキャラ4

元型：真の自己（セルフ）

意識と無意識を統一する  
こころ全体の中心

感じるキャラ3

元型：アニムス/アニマ

女性の中の  
男性的要素

男性の中の  
女性的要素

左脳 右脳

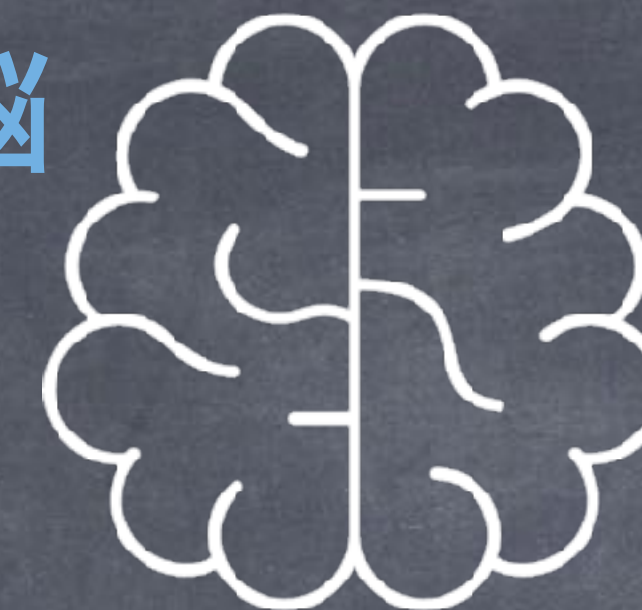




# 脳のキャラクター

左脳

右脳



考えるキャラ1 元型：ペルソナ

特徴：几帳面

言葉による・言語で考える  
順序立てて考える・過去/未来にもとづく・分析的  
細部に注目・違いを探す・手厳しい・時間を守る  
個別に・簡潔/正確・固定した・「私」を重視  
忙しい・意識的・構造物/整列

考えるキャラ4 元型：真の自己（セルフ）

特徴：あなたの本質

言葉によらない・絵で考える・経験にもとづいて考える  
現在の時間にもとづく・運動感覚的/身体的  
総合的に大局を見る・類似点を探す・思いやりがある  
時間の流れに没入する・集団で・柔軟性/弾力性  
さまざまな可能性に柔軟・「私たち」を重視  
手が空いている・無意識・流動的/流れ

感じるキャラ2 元型：シャドウ

特徴：たいていネガティブ

抑圧された・融通がきかない・用心深い  
恐怖心にもとづく・厳格・条件付きで愛す・猜疑  
いじめる・正義を求める・あやつる  
定石・個別で・利己的・批判的・優れた/劣った  
正しい/間違っている・良い/悪い

感じるキャラ3 元型：アニムス/アニマ

特徴：「いまここ」に完全集中

おおらか・オープン・危険を厭わない  
怖いもの知らず・フレンドリー・無条件で愛す・信頼  
支える・感謝する・流れに任せる・創造的/革新的  
集団で・分かち合う・優しい・平等・文脈によりけり



# 脳の基本構造

脳の作り

脳は世の中をどうみている？

個性や価値観の違いはなぜできる？

客観視は可能なのか？

# 認知心理学



聴覚



視覚



平衡感覚

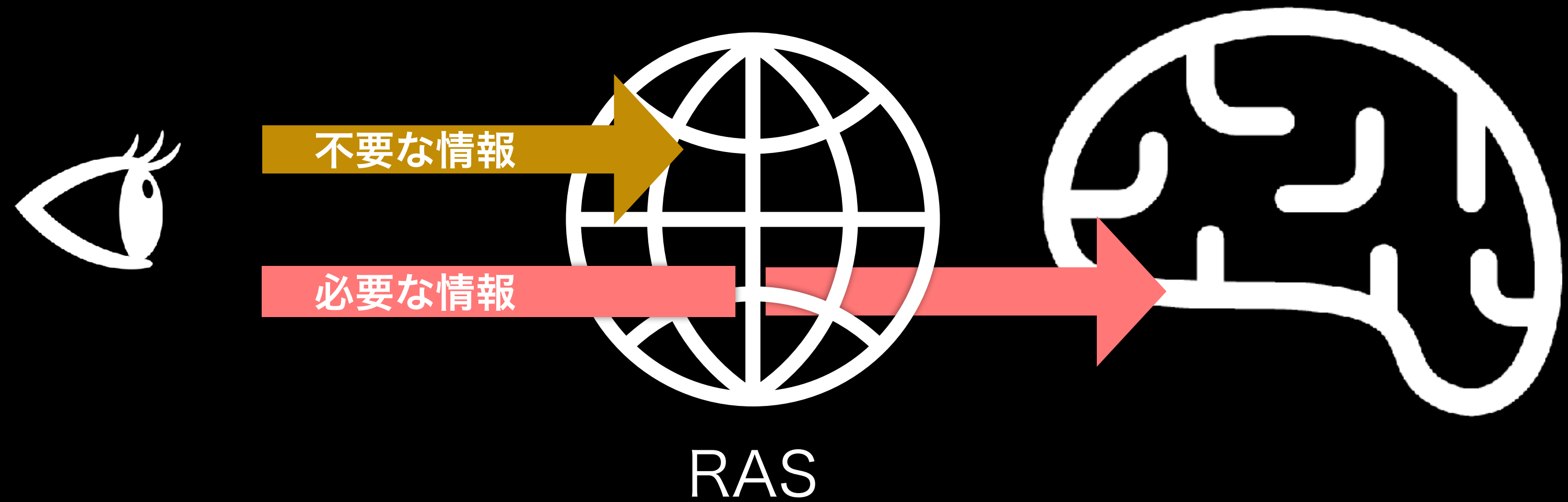
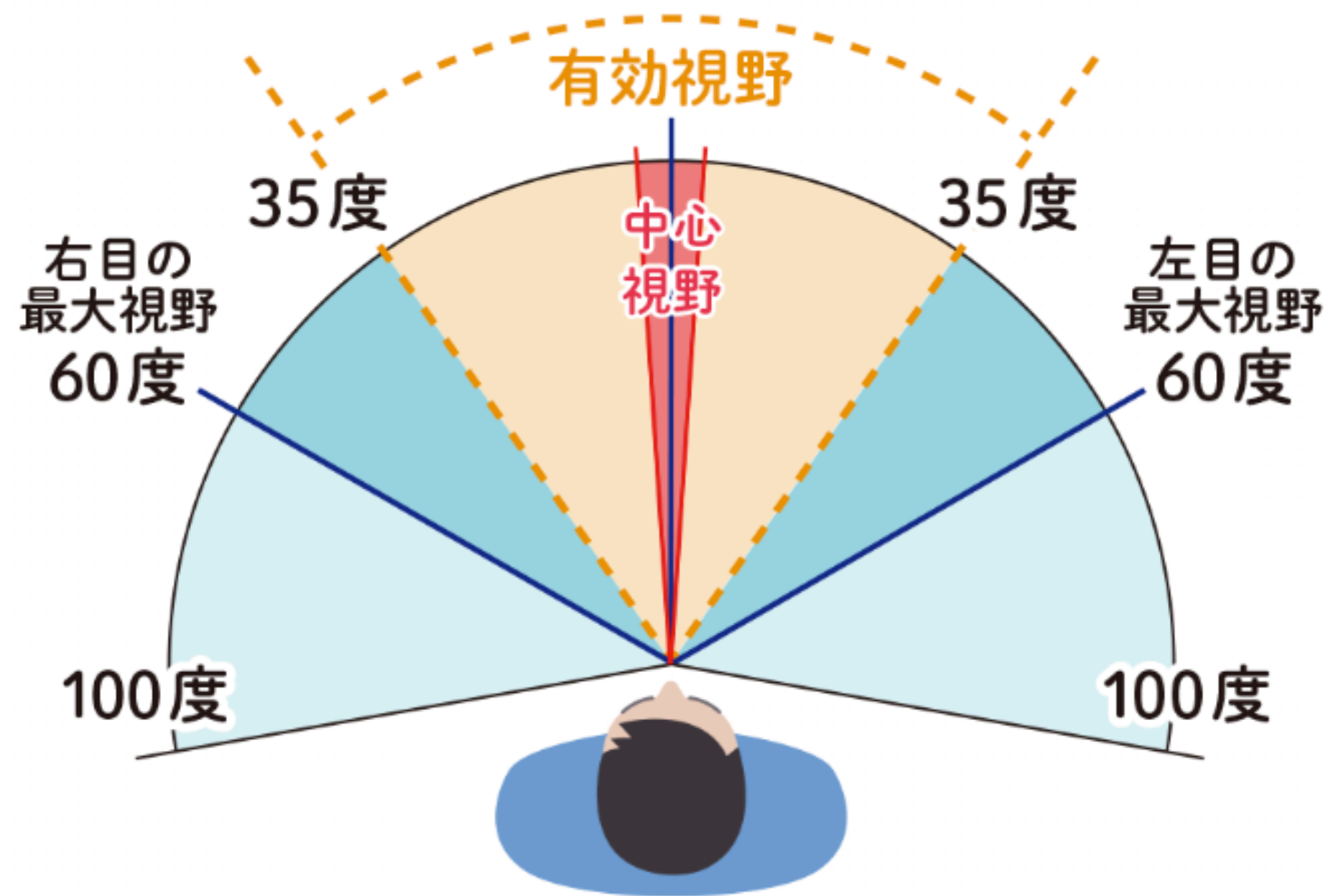


触圧感覚



体性感覚

# 視覚の性能



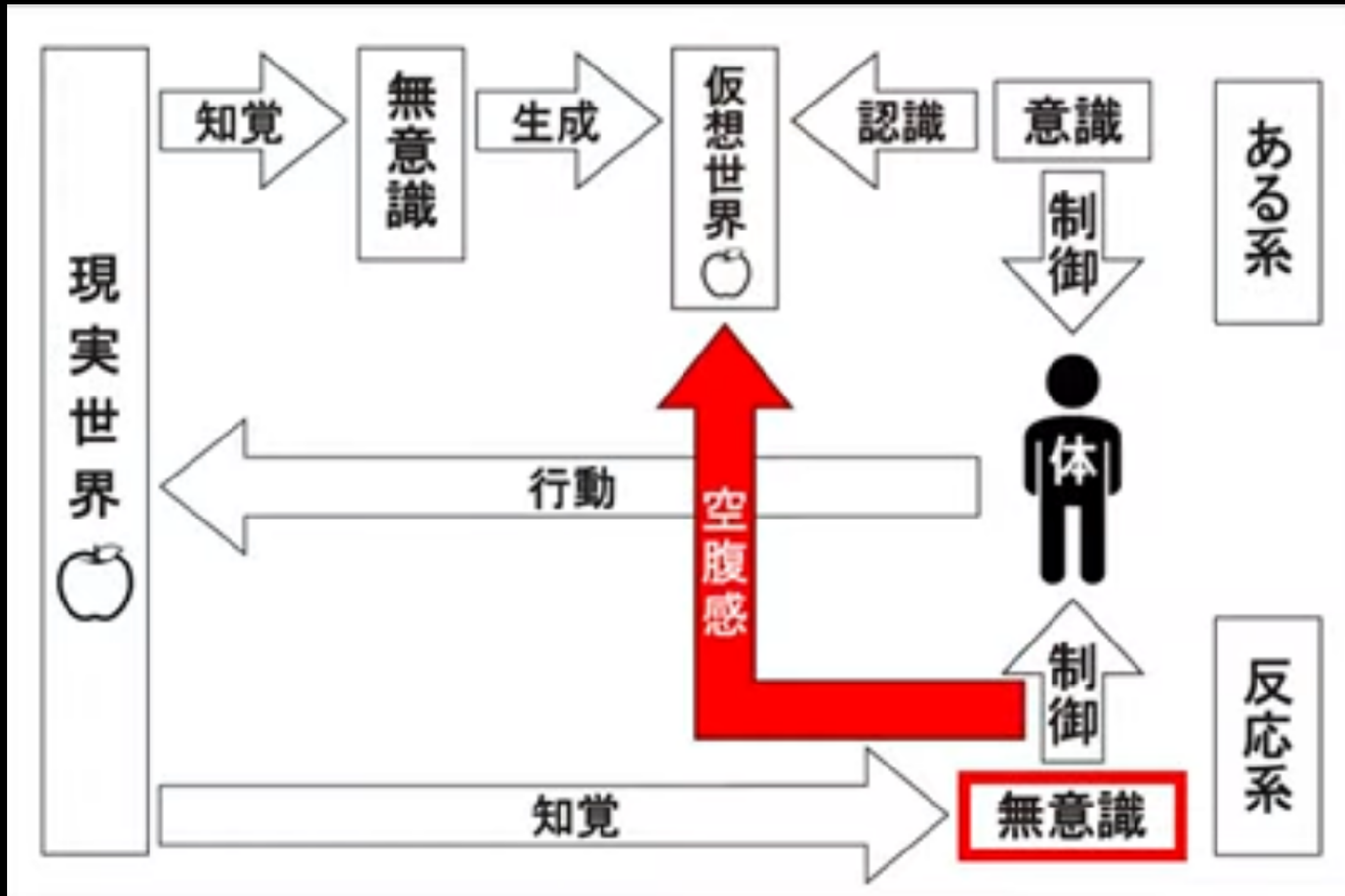
	Nikon D850	人間の目
タイプ	一眼レフ	ヒューマン
センサーサイズ	フルサイズ	網膜
画素数	4575万画素	5億7600万画素（中央は700万画素）
高感度	ISO100～25600	ISO～375000（ノイズフリー）
AF精度	速度・精度ともに優秀	爆速ピタピンAF
ダイナミックレンジ	従来フルサイズより広い	途方もなく広い







# 意識の仮想世界仮説

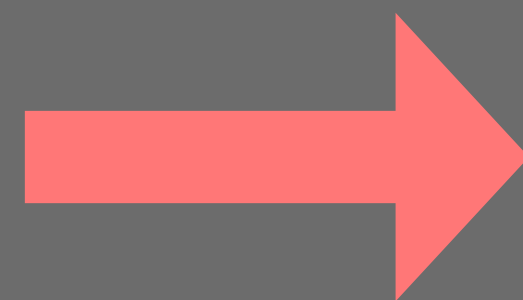


# まとめ

人と分かりあうのは不可能に近い  
人を変えることも不可能に近い

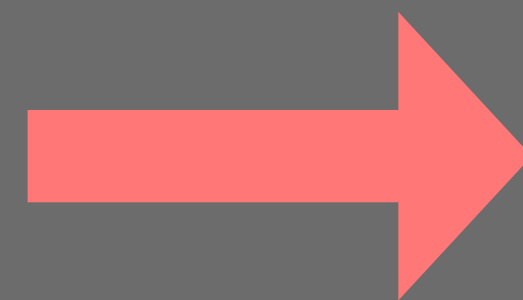
## 自分を理解しよう・自分を変えよう

脳の作り



神経伝達物質と電気、信念に基づいて思考する

脳は世の中をどうみている？



見たいものを見たいように、比較で見ている

個性や価値観の違いはなぜできる？



左右の脳、ペルソナ、原型の差

客観視は可能なのか？



仮想世界、認知は歪みまくっている

認知バイアスは外せない

## Week 2 無知・無自覚

# 感情の段階・習慣と行動

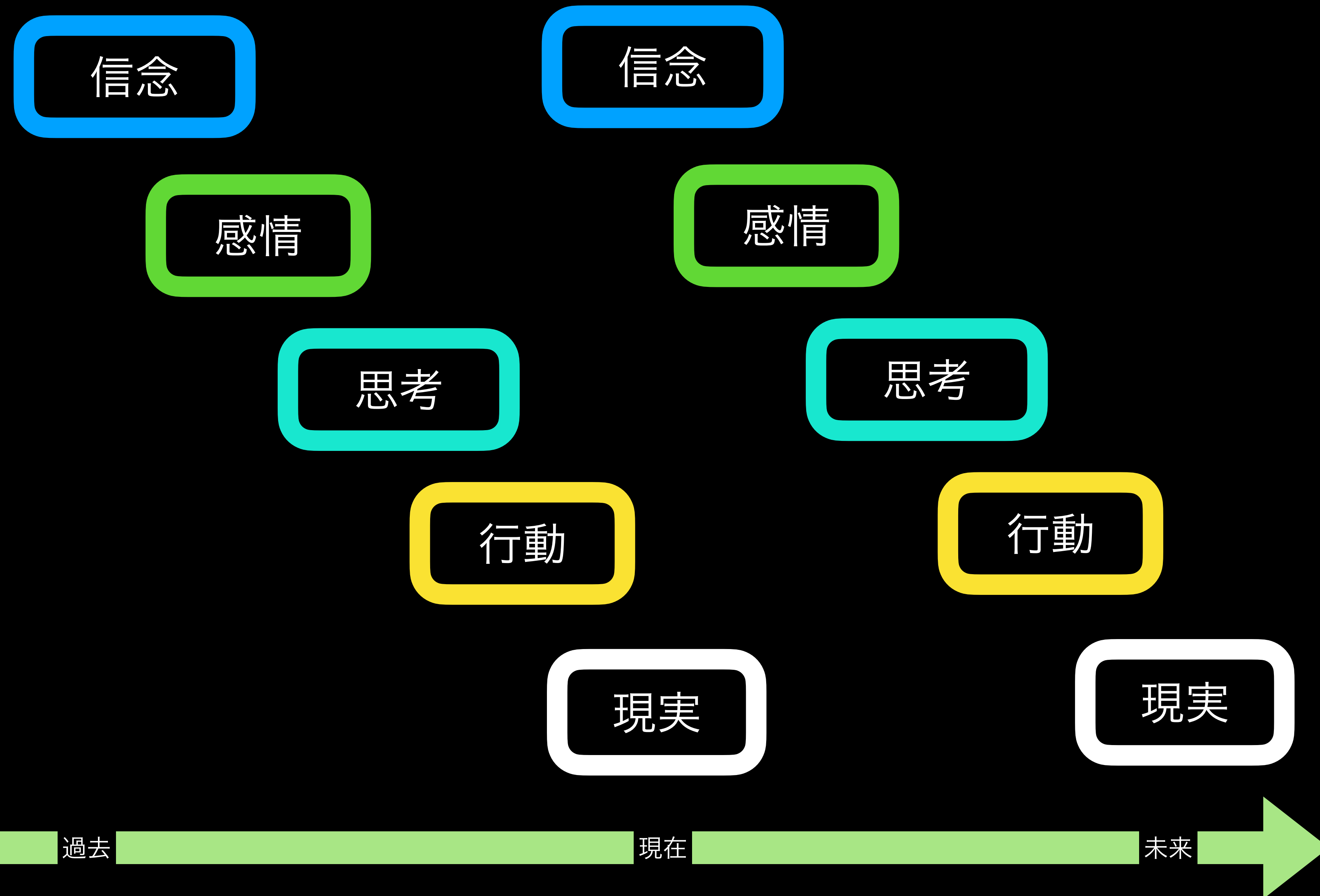
目標：人生設計における優先順位の付け方がわかる

感情・習慣・行動の把握をする

満たしたい欲望を言語化する

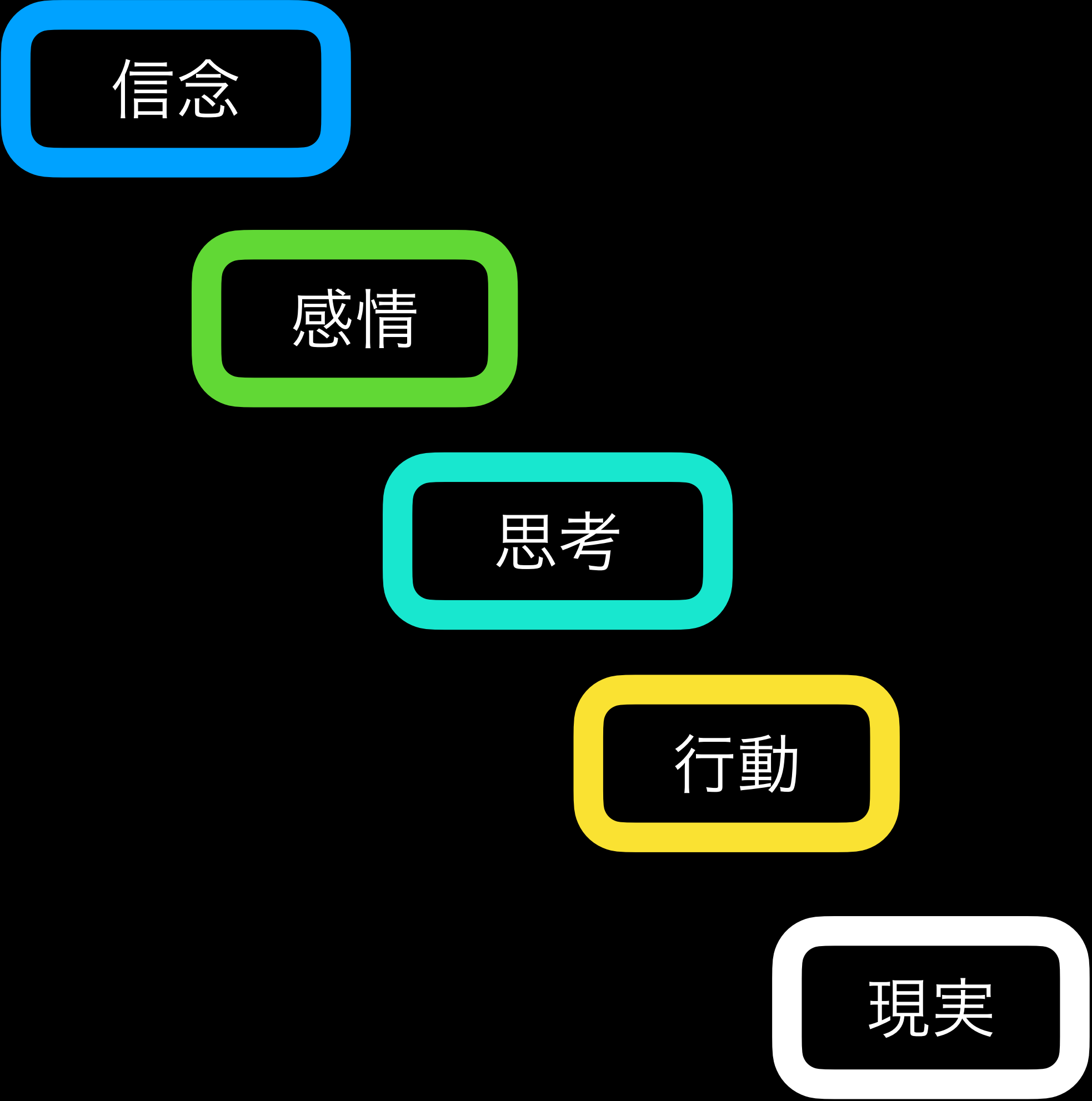


# 思考の現実化の仕組み



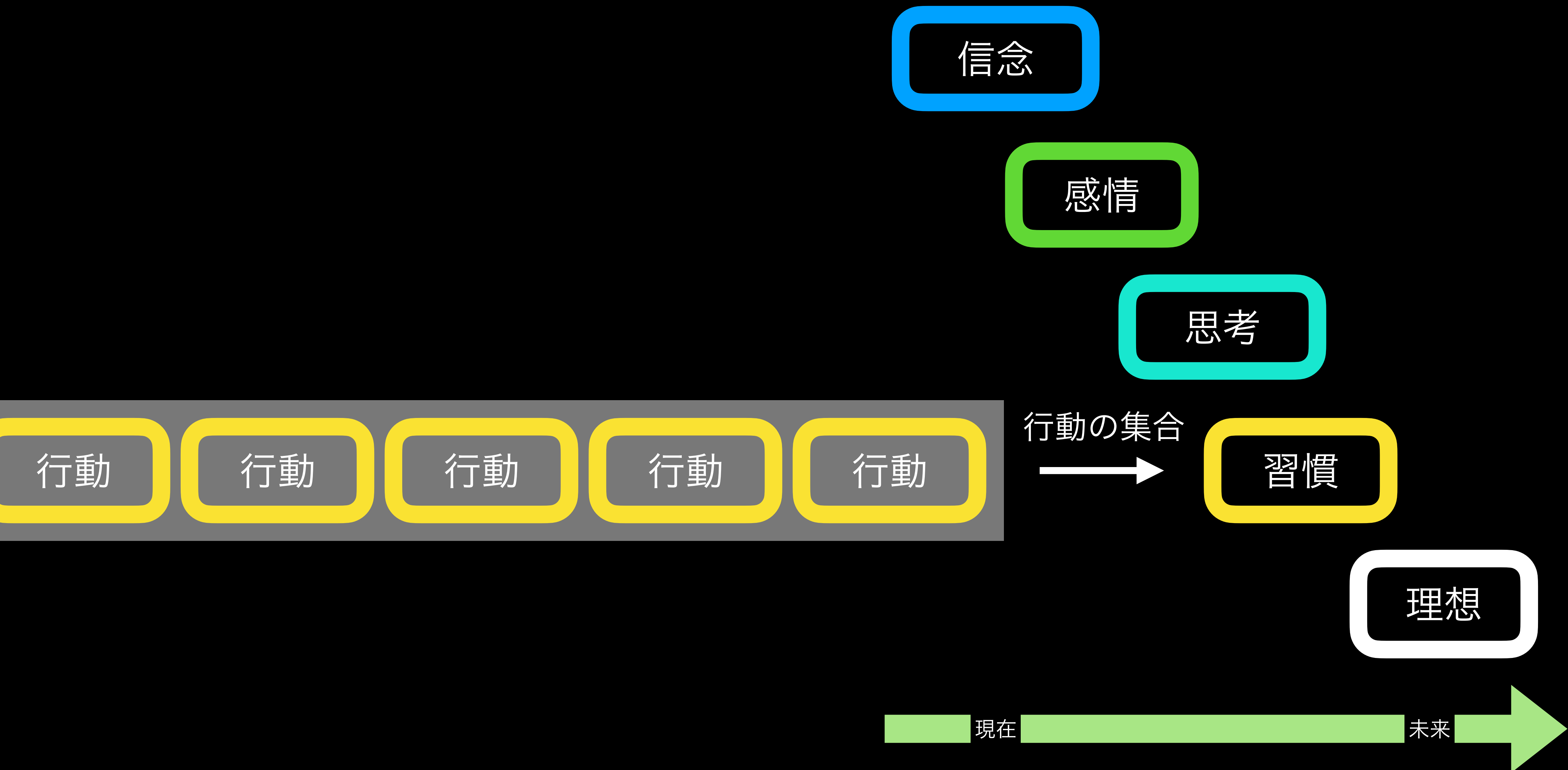
# 思考の現実化の仕組み

	感情の22段階
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
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

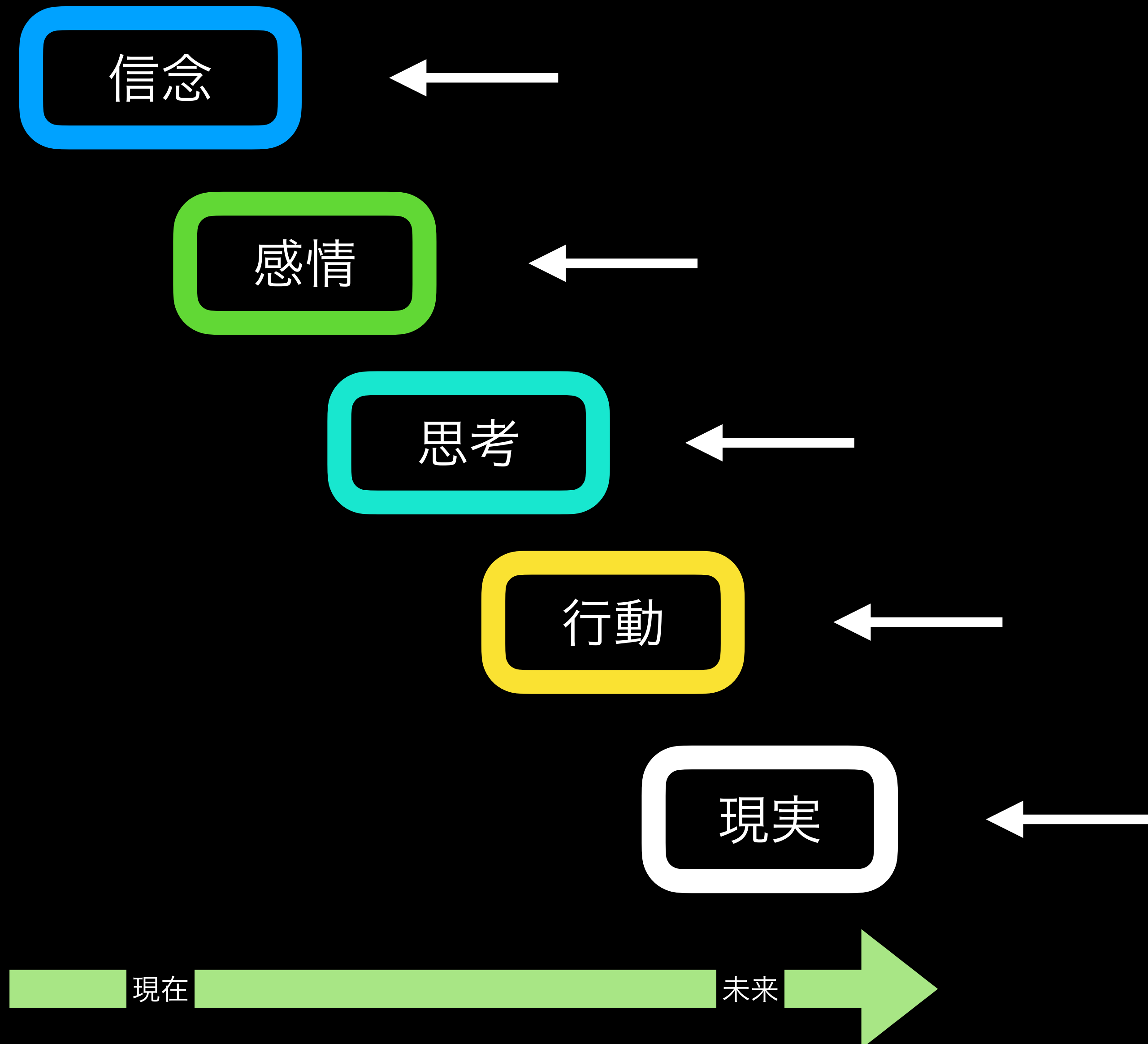




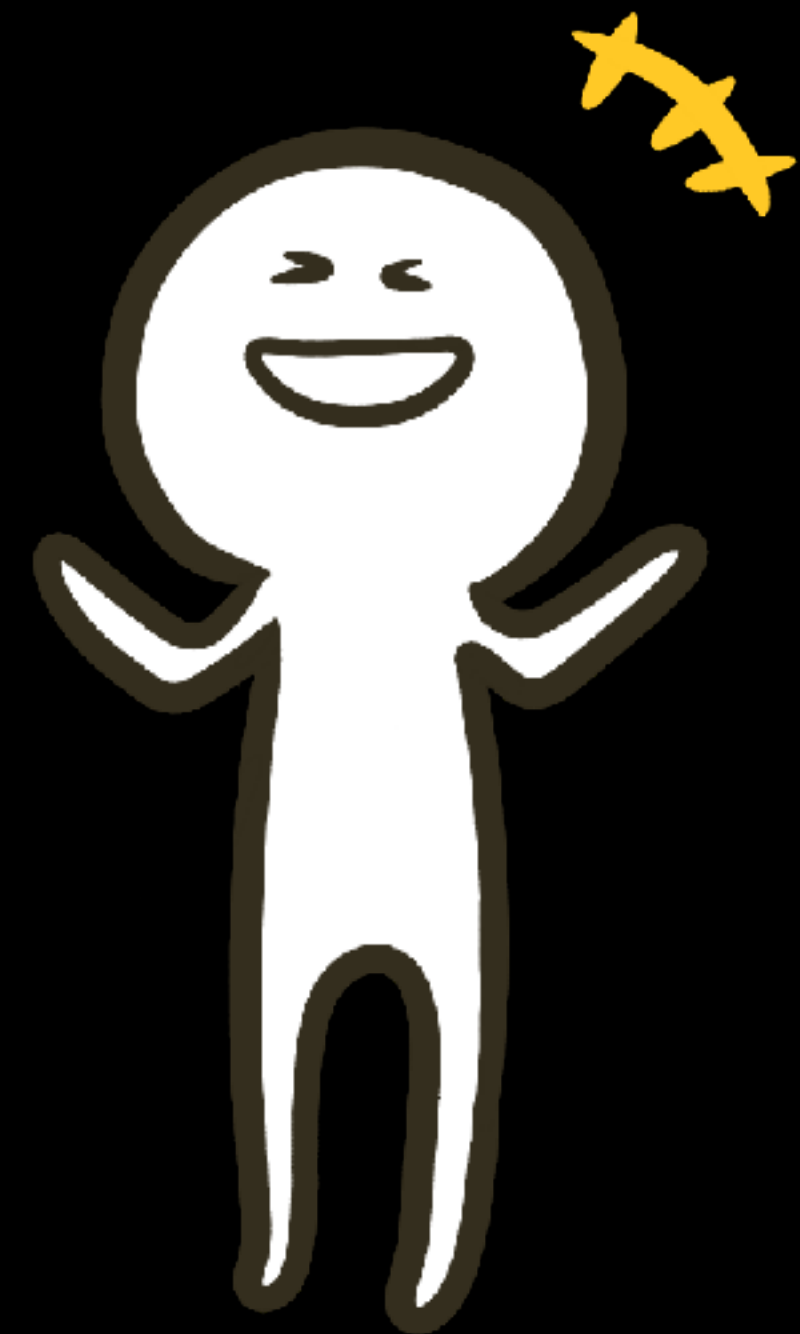
# 未来を変える仕組み



# 未来を変える仕組み



どこへ介入する??





# 自分の未来を変える仕組み

信念



コーチング・メンターに弟子入り

感情



カウンセリング・瞑想・日記・ブレインダンピング

思考



コンサル・試行錯誤・読書・習う

行動



行動力マネジメント・ライザップ方式

現実

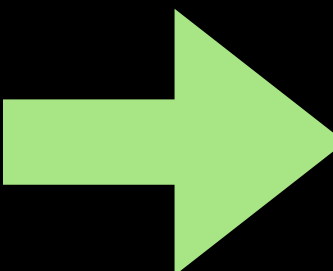


お花畑🌷・スピリチュアル・占い



現在

未来



# 現状維持バイアス時の状態

# 信念

← 繋がれない・自信がない・他人軸・がんじがらめ・野放し

# 感情

← 退屈・悲観・落胆・心配・怒り・敵意・嫉妬・無価値

# 思考

← 棚からぼたもち・一発逆転・保身

# 行動

← 自慰行為・アクティングアウト

# 現実

← 変化なし・いつもと同じ



現在

## 未来





# 現状維持バイアス時の状態

信念



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



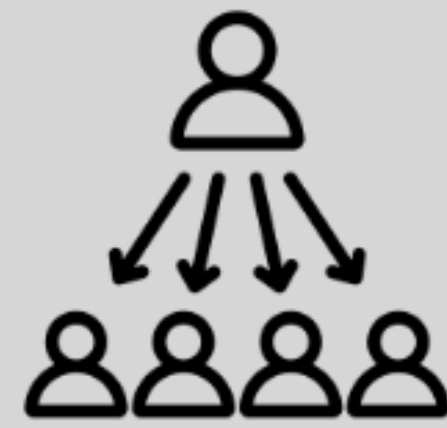
怒る・怒鳴る



買い物



掃除・家事  
すぐに片付く事



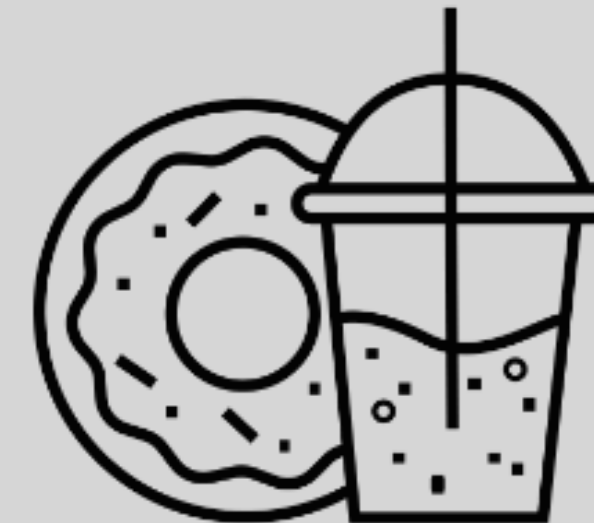
支配  
コントロール



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

め・野放し

石・無価値



現在





27%の人が、何も知らず、自分からは何もせずに生きている人

60%の人が、知っているけど、行動しない人

10%の人は、知ったことを、出来るようになった成功者

そして3%の人は、無意識に出来てしまう大成功者です。

3 : 10 : 60 : 27 の法則



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



A pyramid diagram with a grid pattern, divided into four horizontal sections. A line with four colored segments (blue, green, yellow, red) runs diagonally from the top left to the bottom right, passing through the sections. The top section is the smallest, and the bottom section is the largest.

27%の人達は、Take & Take (常に人から価値をもらおうとする)  
60%の人達は、Take & Give(価値を与えられたら返す)  
10%の人達は、Give & Take (人に価値を与え見返りを得る)  
3%の人達は、Give & Give (人に価値を与え続ける)

もしくは、  
27%の人 . . . 三流の人  
60%の人 . . . 二流の人  
10%の人 . . . 一流の人  
3%の人 . . . 超一流の人

3 : 10 : 60 : 27 の法則



# 他人の未来に対してすること

信念

← 先に成長する・背中で見せる・放り出す・環境を変える

感情

← 傾聴・興味関心を寄せる

思考

← 教える・教育

行動

← ほめる（非常に難しい）

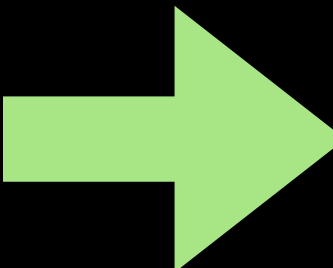
現実

← 見守る



現在

未来





# 他人の未来に対して逆効果なこと

信念

← 過保護・過干渉・所有物化・額縁で見る・放棄・無関係

感情

← 盛り上げる・煽る・無関心・頑張って！・怒る

思考

← 知らせめる・押し付け・批判する・説教する

行動

← 肩代わり・代行・手助け・親切・与える

現実

→ 依存的・無気力・自己肯定感が低い

あなたから遠ざかるうとする

あなたにすぎるうとする



現在

未来



ヒト

- ・ 学習された手の運動
- ・ 二足歩行

15M

ネコ

- ・ 四足歩行

10M

- ・ ハイハイ

3M

- ・ 頭部挙上

大脳皮質

大脳辺縁系

線条体  
基底核

小脳

脳幹

脊髄

創造脳

新皮質; 新哺乳類型

- ・ 創造 ・ 社会性
- ・ 理性 ・ 道德

情動脳

旧皮質; 旧哺乳類型

- ・ 情動 ・ 記憶
- ・ 感情

生存脳

古皮質; 爬虫類型

- ・ 本能的欲求
- ・ 基本的生命活動

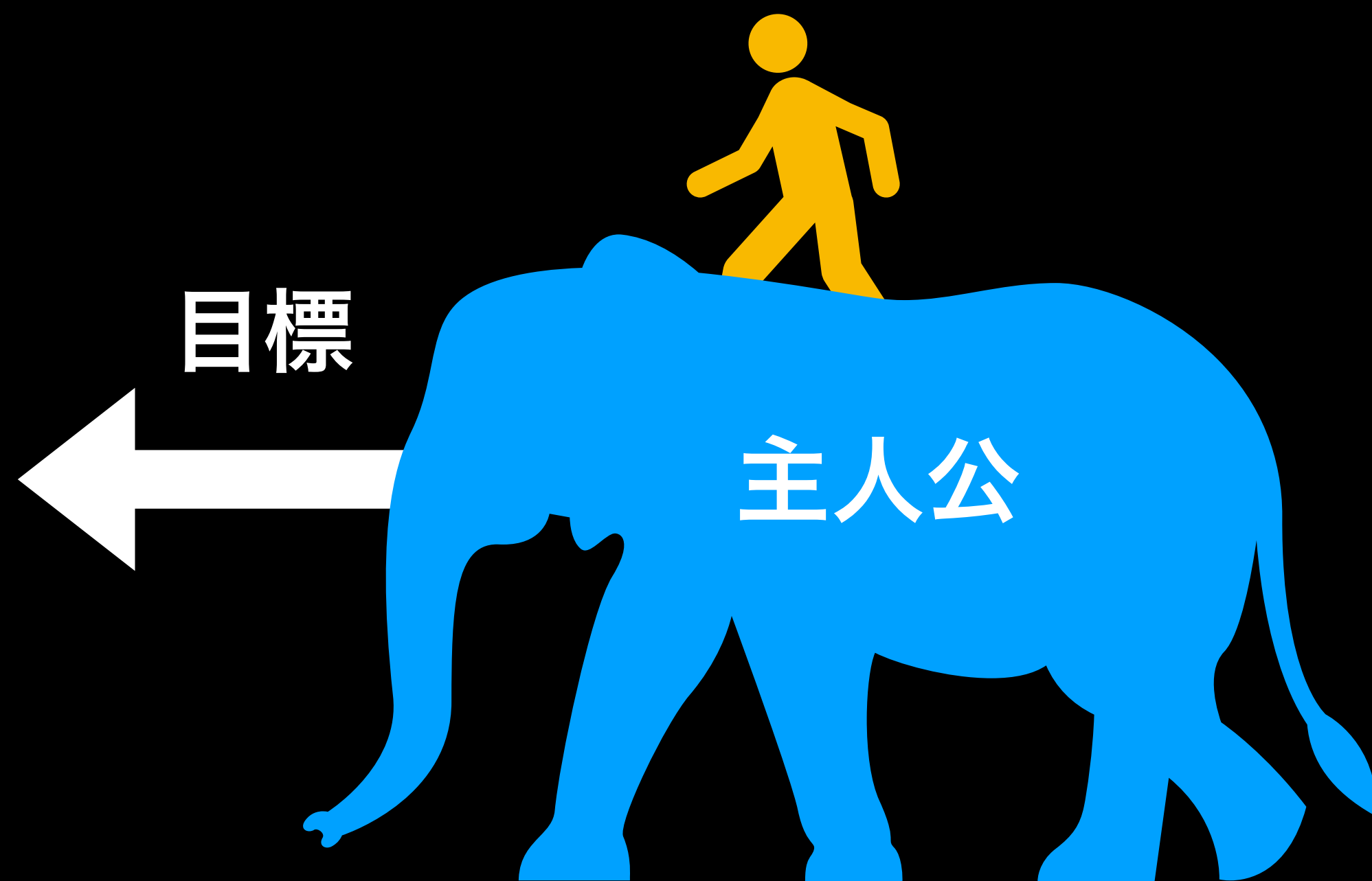
ワニ

- ・ 腹這運動





「しなくてはいけない」より  
「したい！」



考える力  
セルフコントロール力

人間脳＝理性

長所・・・遠くが見える 行くべき道がわかる  
短所・・・力に限りあり 使いすぎると停止 考えすぎる

苦痛、快楽を感じる  
人間の本能的な部分

動物脳＝感情

長所・・・力が強い パワフル 変化を起こす主人公  
短所・・・目先しか見えない



習慣を生み出す行動のスタート



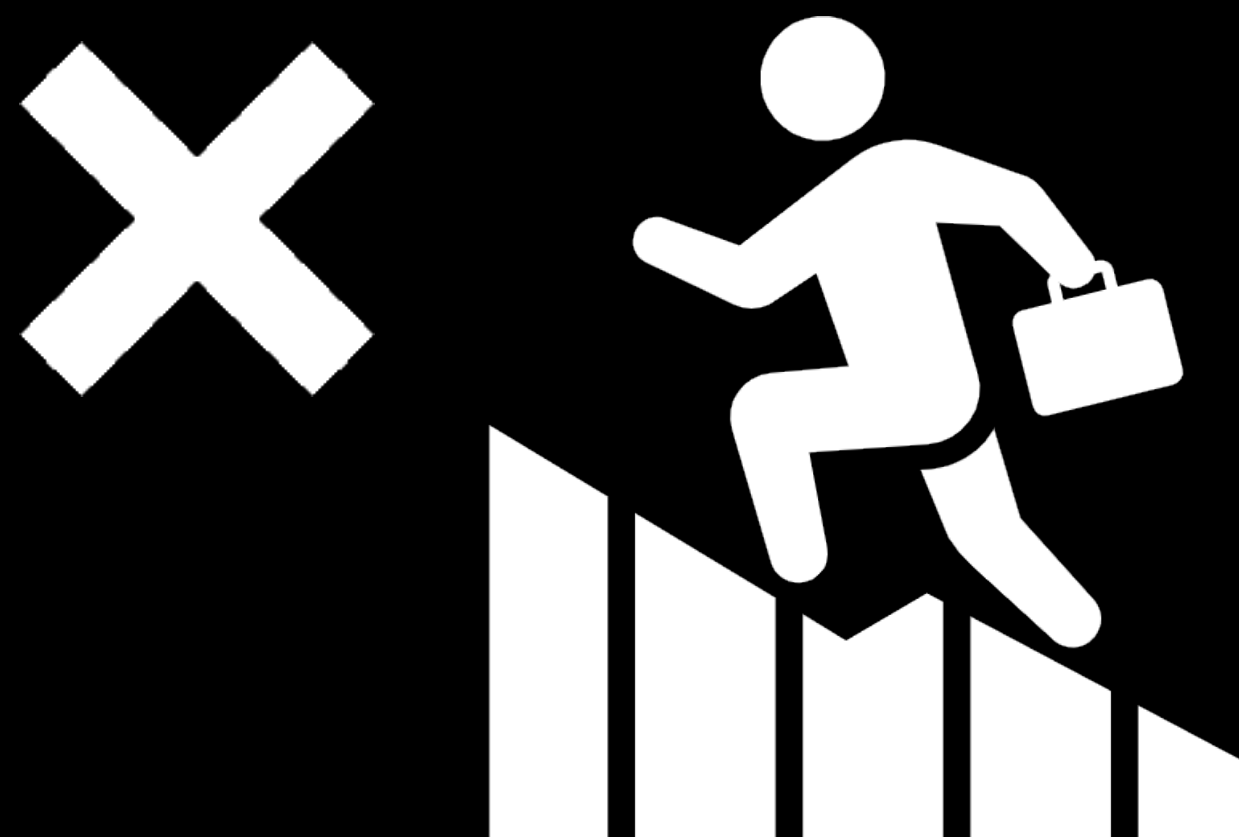
『動機づけ』



# 『動機づけ』

目標指向性の活動の「開始」や「維持」

動機なく突発的には  
行動は起きない

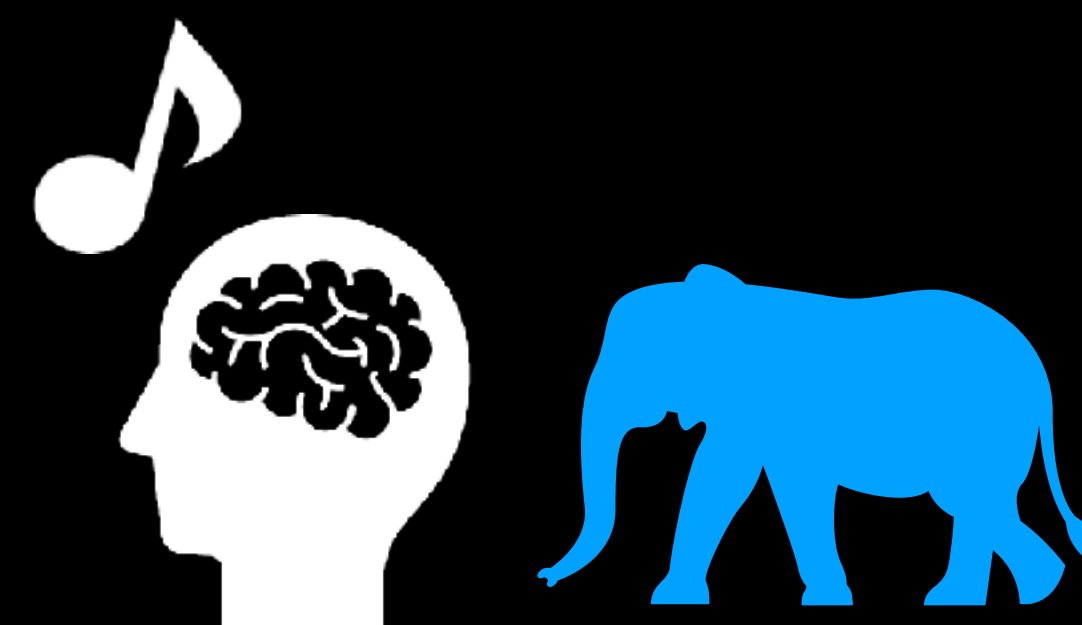




# 動機づけ

➡ 内発的

興味、関心、意欲

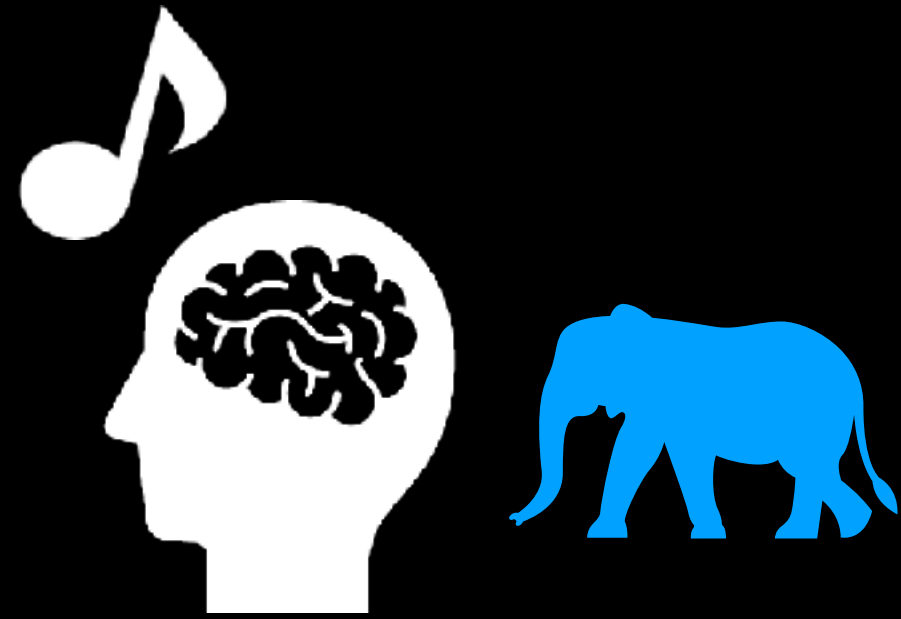


➡ 外発的

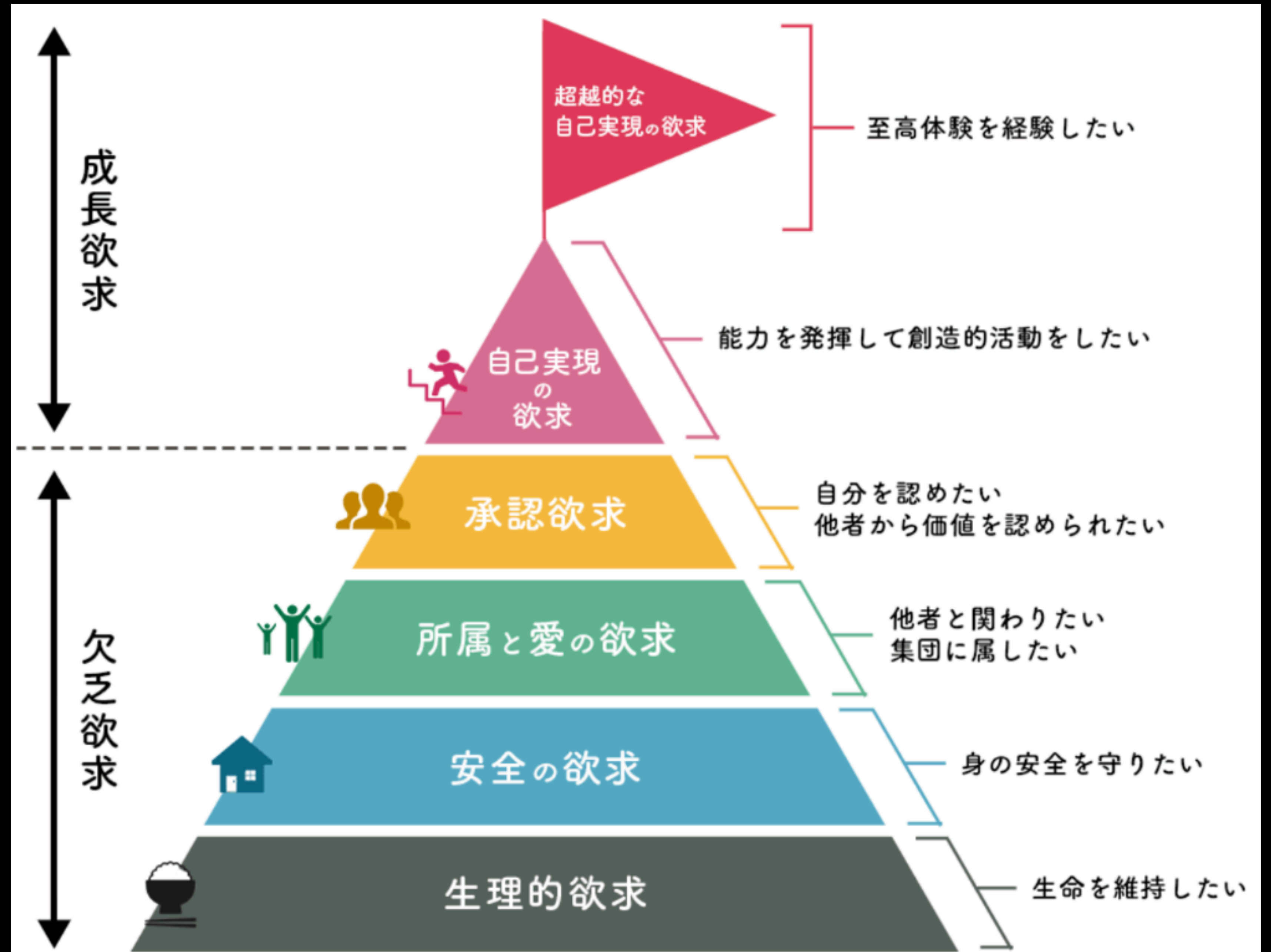
評価、賞罰、強制



# 内発的



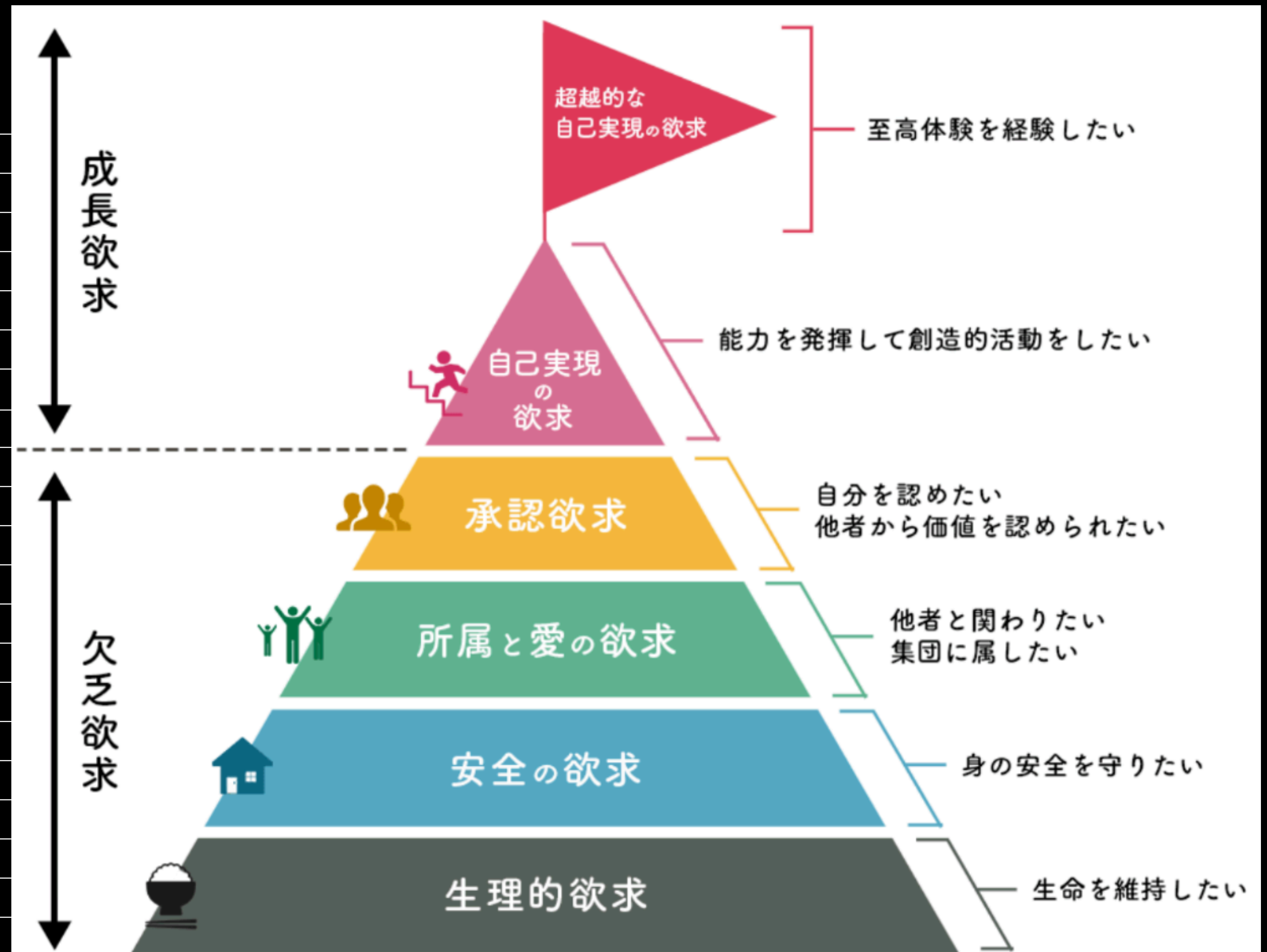
# 外発的



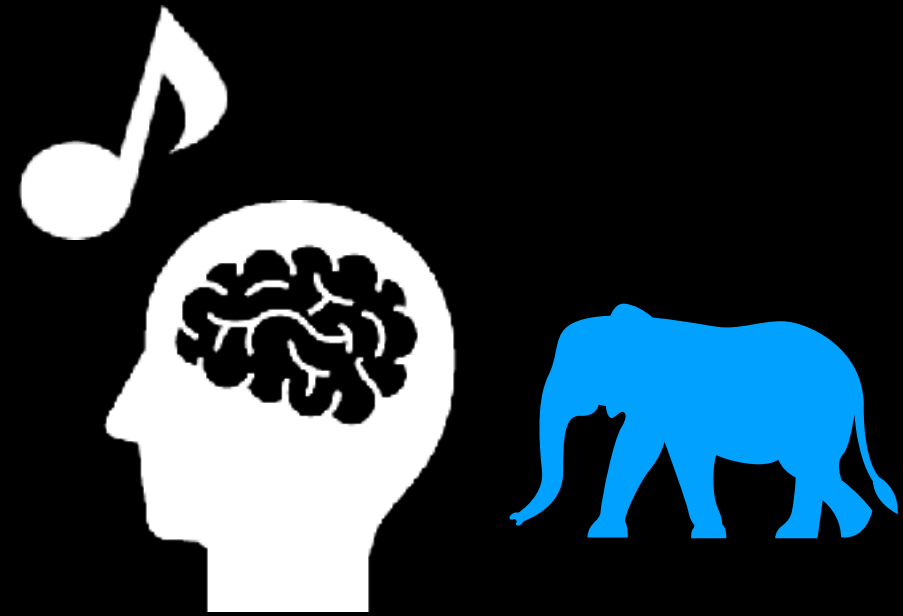


# 感情と欲求の段階

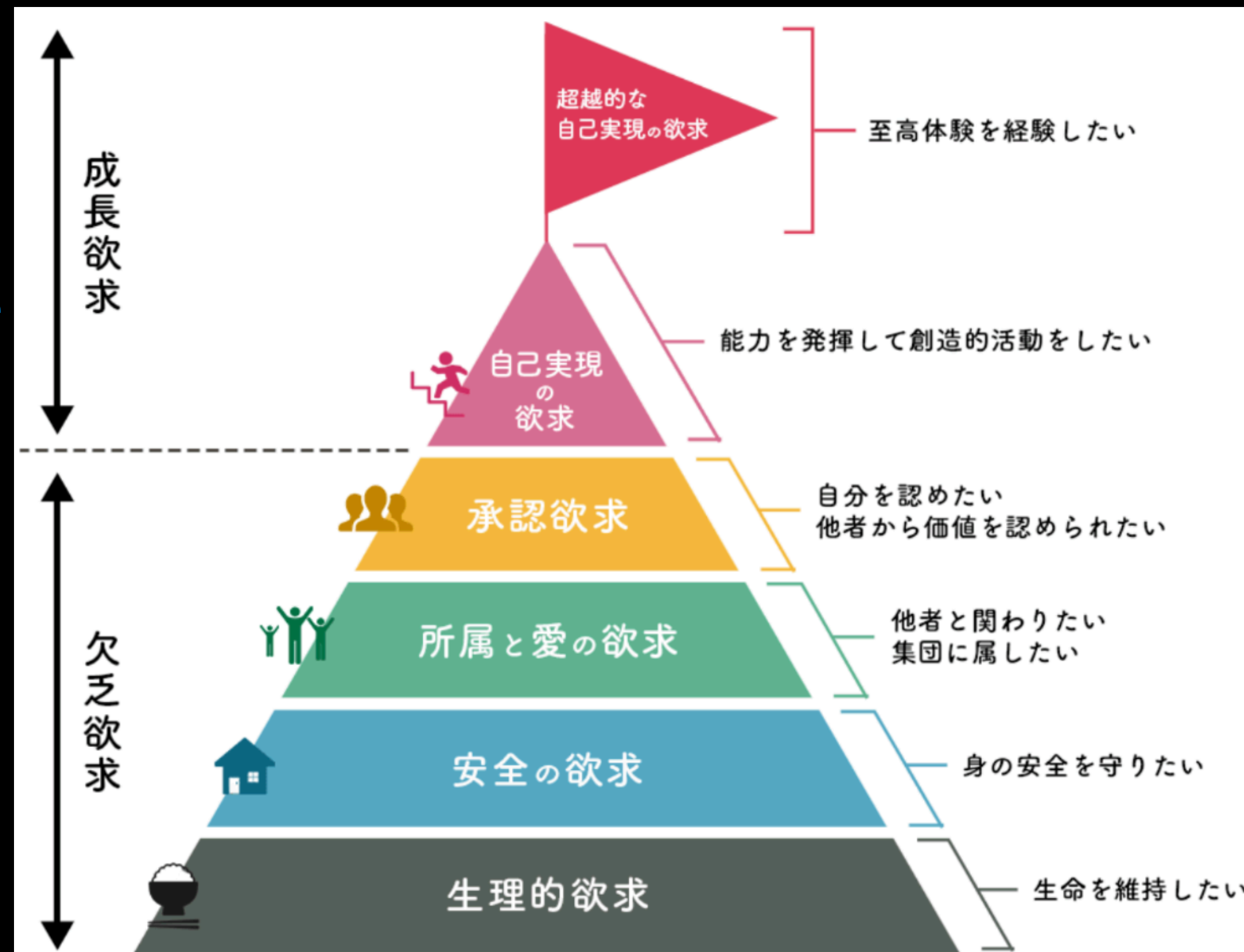
	感情の22段階
1	感謝・気づき・自由・愛
2	情熱
3	熱意・没頭・やる気
4	ポジティブな期待
5	楽観
6	希望
7	満足
8	退屈
9	悲観
10	ストレス・イライラ
11	落胆
12	心配
13	非難
14	挫折感・失望
15	怒り
16	復讐心
17	憎しみ・敵意
18	嫉妬
19	罪悪感・無価値観
20	恐怖・苦悩・絶望



# 内発的



# 外発的



おしゃれする

綺麗な字を書く

美ボディを目指す

表彰される

収入を増やす

勉強をする

部屋のコーディネート



外発的動機づけの

# デメリット



## 1、アンダーマイニング効果

内発的  $+$  外発的  $\Rightarrow$  内発的  $\downarrow$

2、同じ水準が続くと時間と共に効果が弱まる

3、動機の変化により行動の基準が変わる

したい！ → 行動

動機づけの条件

・ 必要性

・ メリット





信念

## コーチング・弟子入り

- ・ **必要性** 信念に気づかないと起業してもすぐ潰れる
- ・ **メリット** 自分の本当の思いに確信が持てる



思考

## 勉強・読書・コンサル

- ・ **必要性** 知らないから不安になるし、わからないと行動できない
- ・ **メリット** 楽しい 気分が良い 不安が消える



行動

## 行動マネジメント

- ・ **必要性** リマインドして矯正しないと何もしない
- ・ **メリット** 忘れることが減る まいっか、後回しが減る



感情の内省

## 瞑想・日記

- ・ **必要性**
- ・ **メリット**



投資マインド

## 消費削減・投資

- ・ **必要性**
- ・ **メリット**



信念

コーチング・弟子入り

家でダラダラ



思考

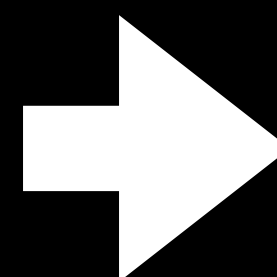
勉強・読書・コンサル

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



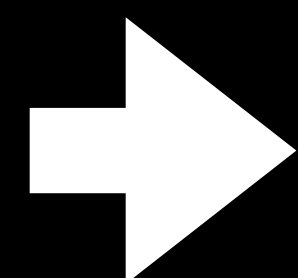
投資マインド

消費行動

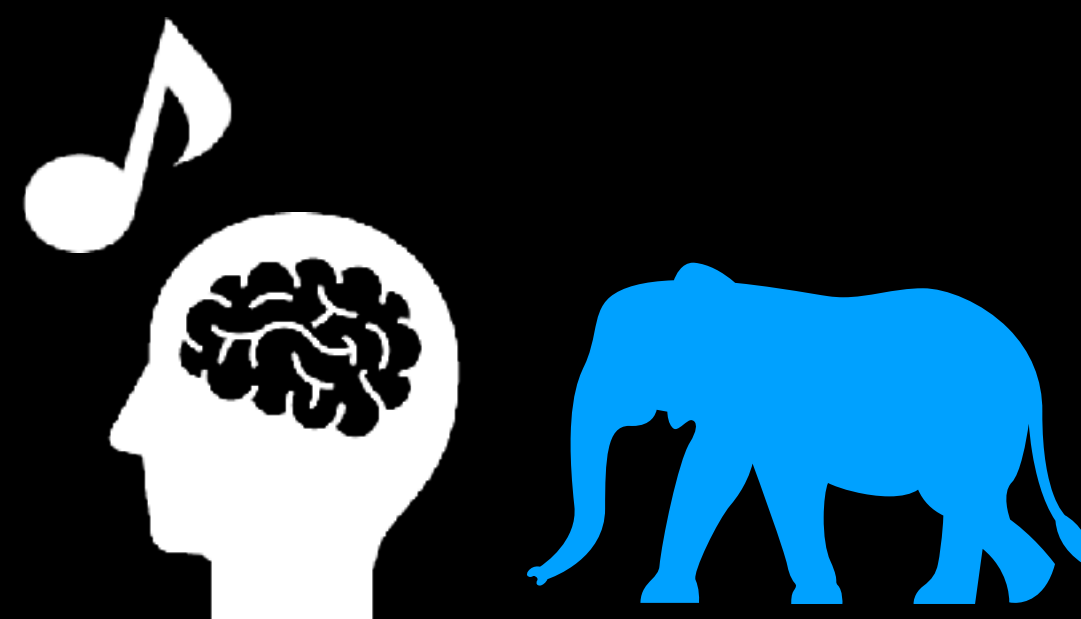
- ・ 必要性
- ・ メリット



# その行動の裏側には



どんな必要性とメリットがあるのかを **言語化** する



を満たすものしか継続できないから



## 決断の裏側には



SNS・すぐ片付く事・忙殺



勉強・読書・コンサル

- ・ **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

- ・ **必要性** 人間関係がうまくいかない！私が変わる必要がある！
- ・ **メリット** 幸せになれる 辛いけど楽しい

しなかった？



した！

こ

# 感情・習慣

満たしたい

この世は、  
 思った通りになるのだそうで。  
 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、  
 思った通りになっているので、  
 やっぱそれは、  
 思った通りになっているのだそうで。

たいことが行動になる

る

方がわかる



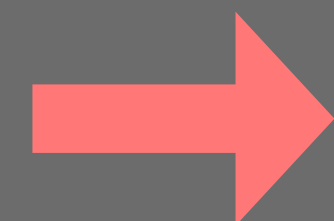
# まとめ

動機の通りに行動する

動物脳がやりたいことが行動になる

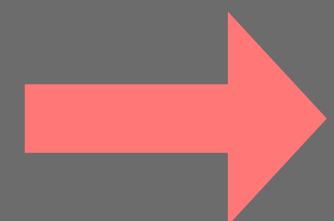
## この世は思った通りになる

目標：人生設計における優先順位の付け方がわかる



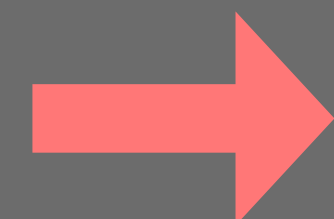
行動は感情で決まる、感情（欲求）は信念で決まる

感情・習慣・行動の把握をする



行動には理由があり、必ず動機が存在する

満たしたい欲望を言語化する



その行動をした必要性和メリットを書かないと忘れる

# アウトプットワーク

## ➡ 理想の一年の過ごし方

1年のうち何ヶ月くらい仕事をしたいのか？

仕事はどのような仕事がしたいのか？

仕事以外の時間は誰とどのように過ごすのか？

旅行に行きたいとしたら、どこにどれくらいの期間行きたいのか？

自分なりの時間の使い方を細かく考えてみましょう。

## ➡ 理想の1ヶ月の過ごし方

余命が残り30日だとしたら、どうやって過ごしますか？

「後悔のないように全力で生きてください」と言われたらどう過ごすか？

## ➡ 過去と向き合い過去を変える

怪我をした、病気をした、事故にあった、彼彼女に振られた離婚した、詐欺にあった、災害にあったなんでこん目に合わなきゃ

いけなかったのか？という出来事を書き出そう。



## Week 3 無知・無自覚

# 人間性の獲得

目標：自分の価値観を再確認する

現在地を知り目標までの全体像を把握

在り方を決める

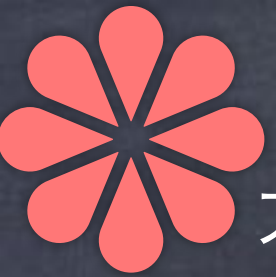


## 価値の確認

どこへ向かっている？







大切に思うことができること

## 価値観の確認

自分にとって何が大切か知る



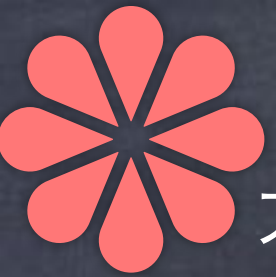
これをやりたい

大切にしたい

行動したい

言葉にして言い表す





大切に思うことができること

## 価値観の確認



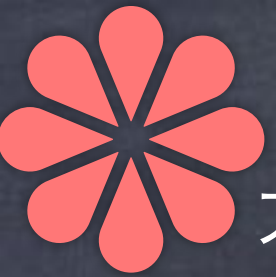
### ゴール

動機づけ、刺激、行動に駆り立てるもの

### 価値

人生に意味や目的を与えてくれるもの





大切に思うことができること

## 価値観の確認



### ゴール

動機づけ、刺激、行動に駆り立てるもの

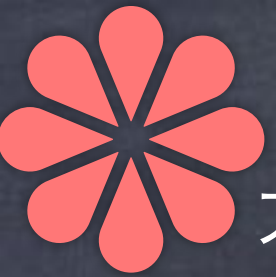
どう生きるか？が決まる

→日々の行動が決まる

### 価値

人生に意味や目的を与えてくれるもの





大切に思うことができること

## 日々何をするのか

### 自身に問いかける

世界・周りの人、自分自身とどのように関わりたい？

自分は人生で何をしたい

どう行動したい？

どんな人になりたい？





食事や睡眠、排せつといった人間が生きていくための本能的な欲求を示した階層です。  
動物の場合は、生命維持に必要なこの基本的な欲求が満たされると満足する種類がほとんどです。しかし、人間の場合、生命維持に最低限必須なこの階層に欲求が留まることは一般的ではありません。



身の危険を感じるような状況から脱したいという欲求です。  
心身共に健康、かつ経済的にも安定した環境で、安心して暮らしたいという、  
こちらも現代では多くの人意識することなく日常を送る、  
かなえられて当然の欲求といえるでしょう。





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。



自己実現の欲求は、自分の人生観・価値観などに基づいて「自分らしく生きていきたい」と願う欲求とも言えます。これまでの欲求と違い、「自分の生き方と向き合わなければ満たせない」という特徴があります。

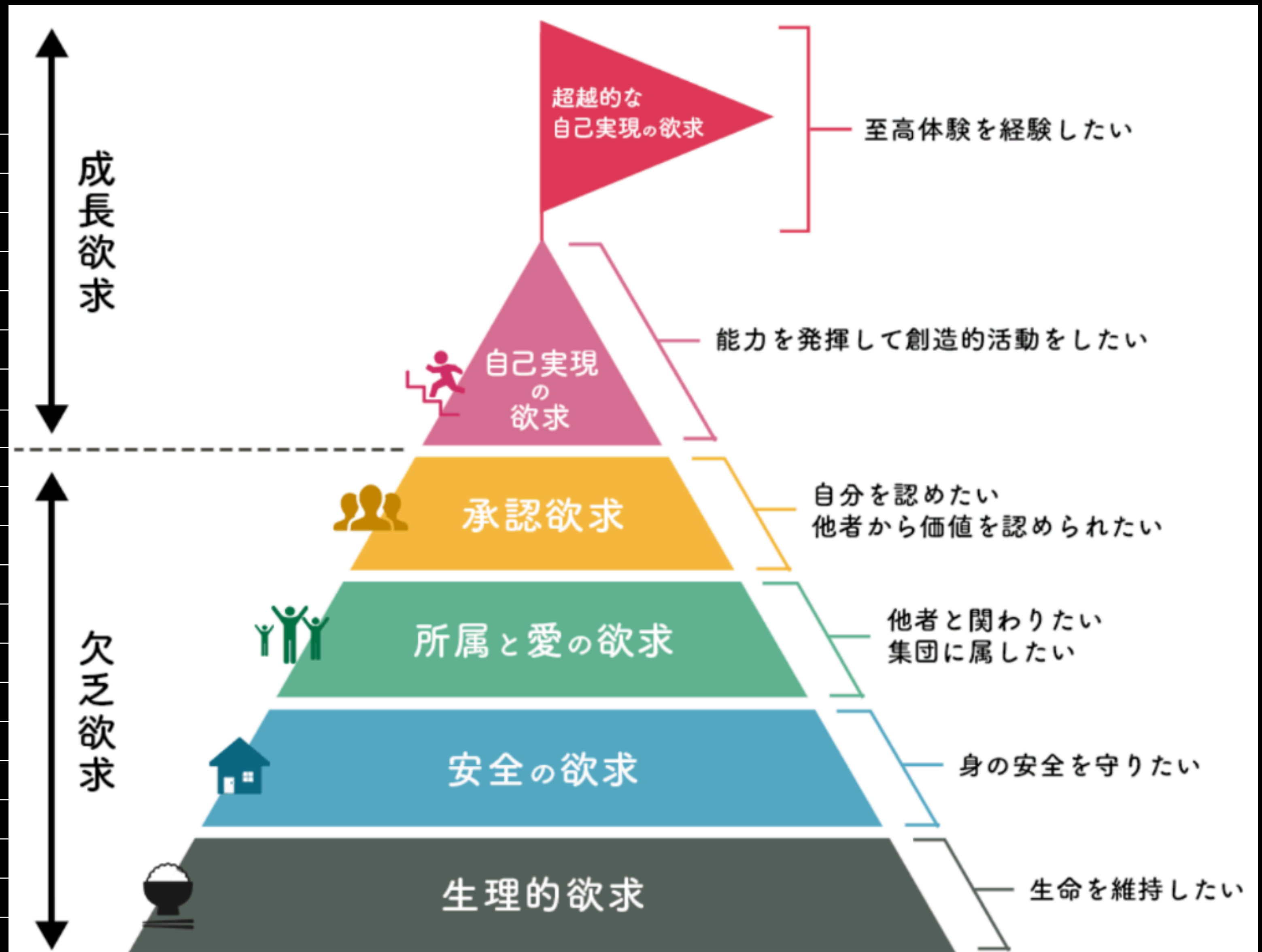




自分のエゴを超えたレベルでの理念の実現を目指すもの  
たとえば「世界の貧困をなくす」などの自分の外側にあるものに対する貢献を指します。具体的には慈善活動や寄付などは自己超越の欲求だといえるでしょう。

# 感情と欲求の段階

	感情の22段階
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
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



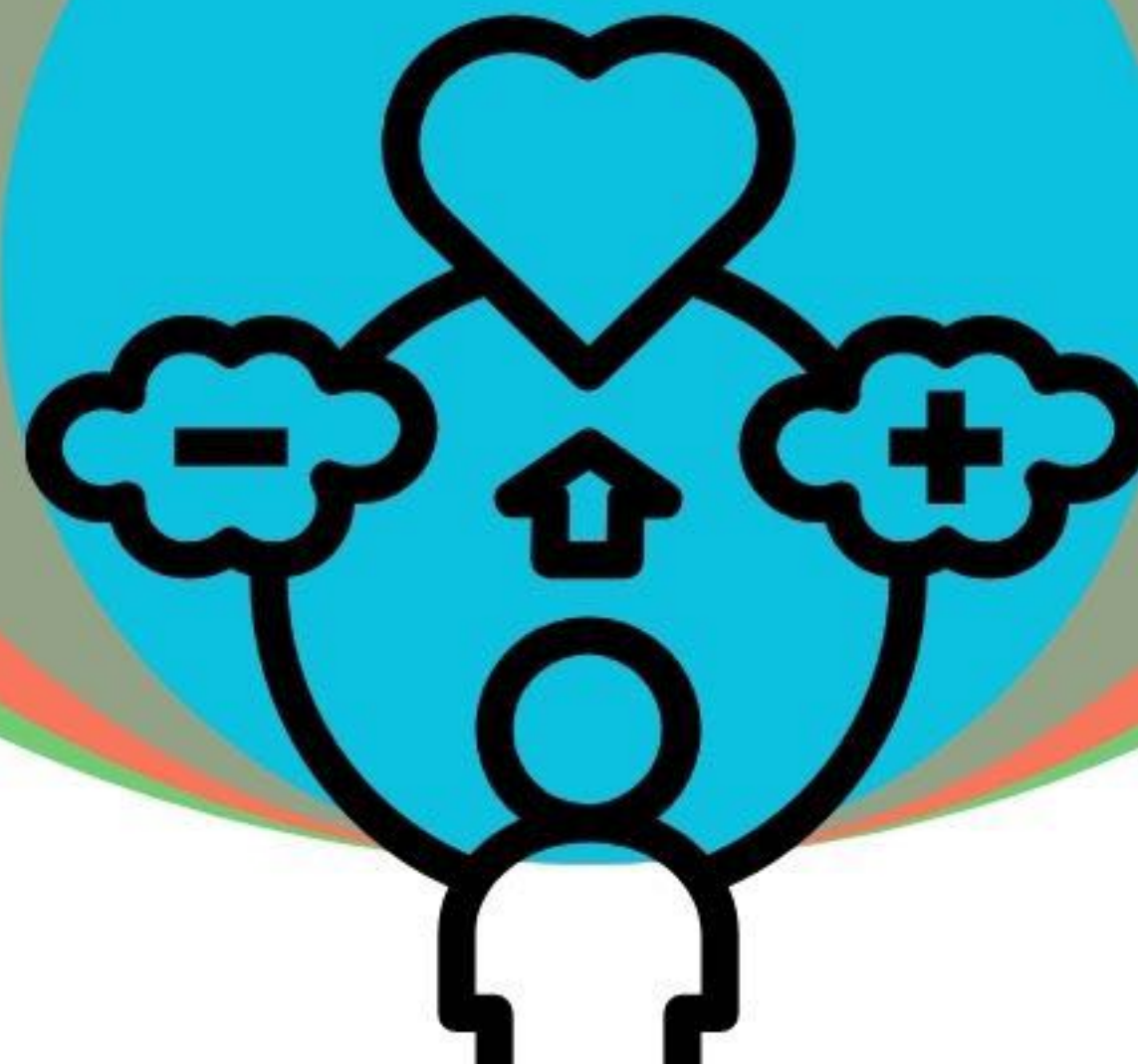


世界・地球・次世代

地域・業界

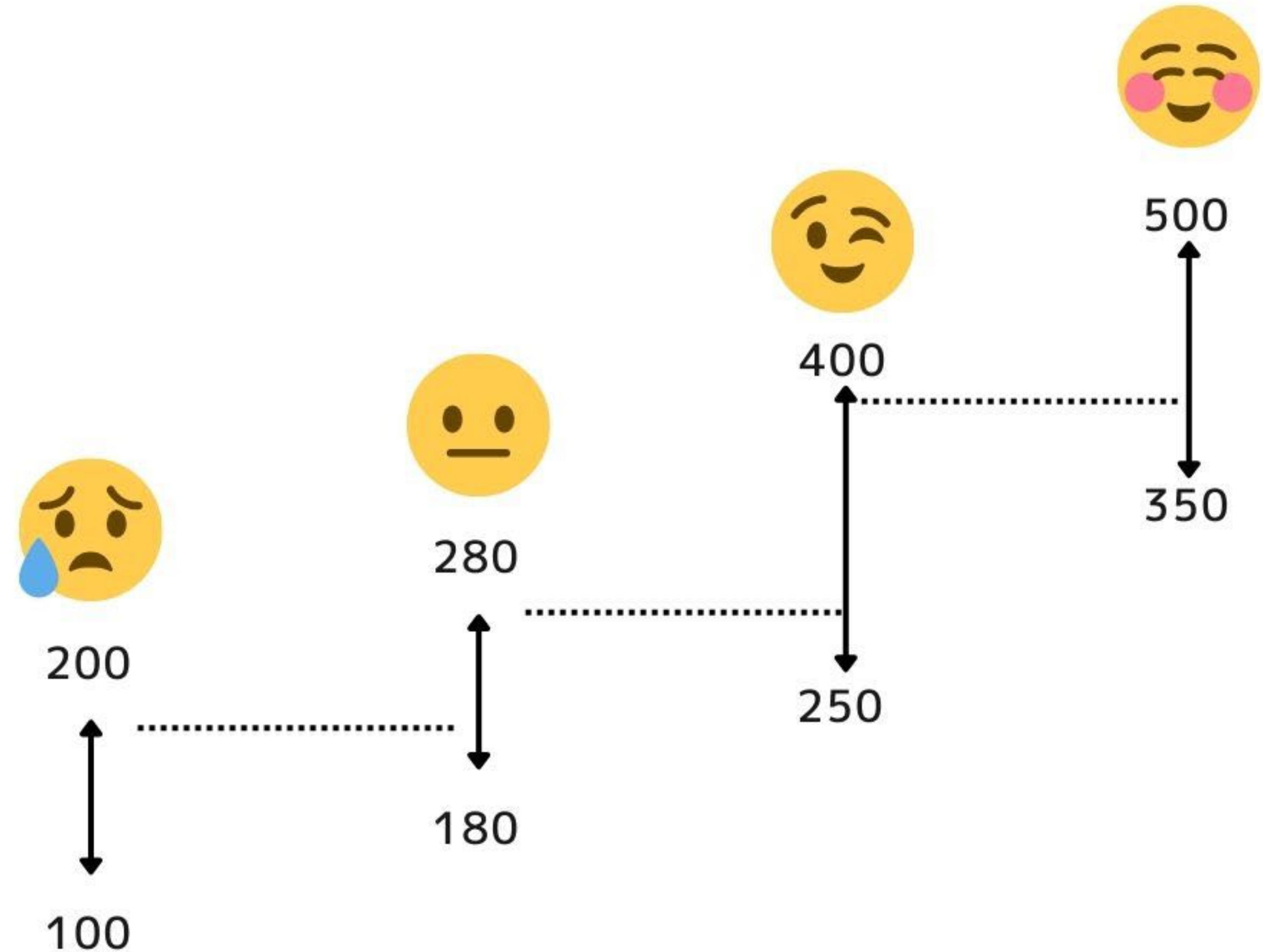
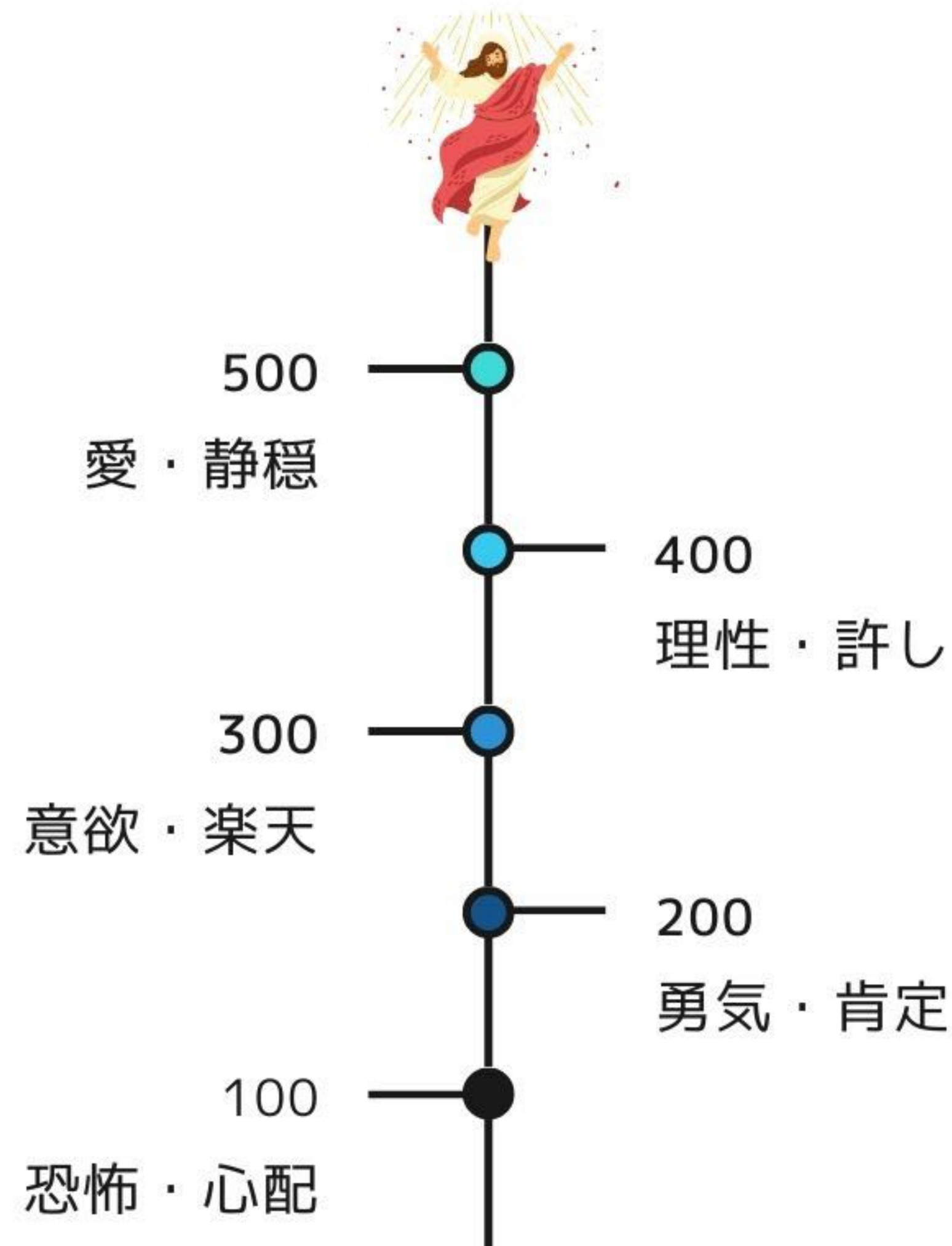
身近な他者

自分の家



# 波動レベルが高まると孤独になる

理由と対処法

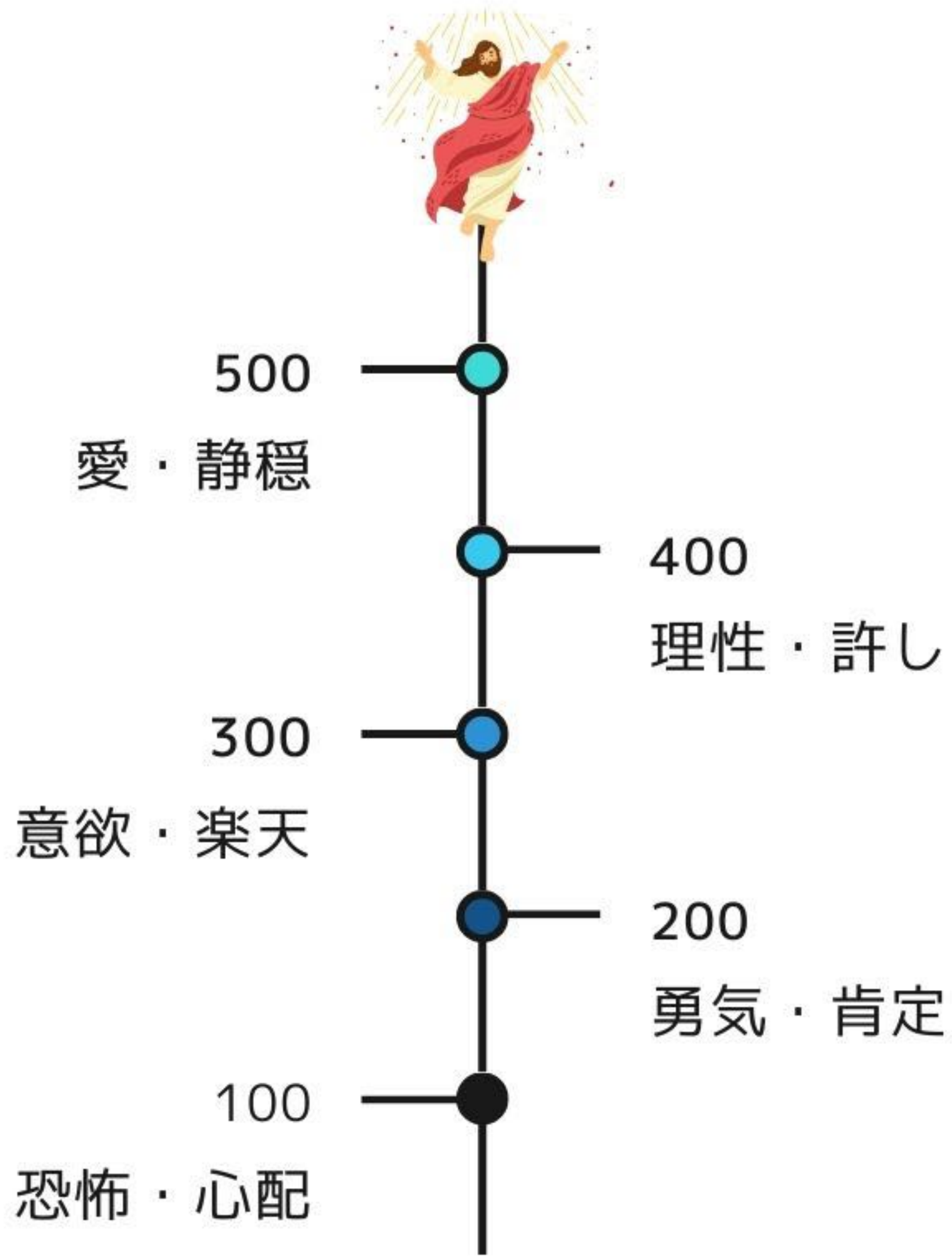


上と付き合う・下は見守る

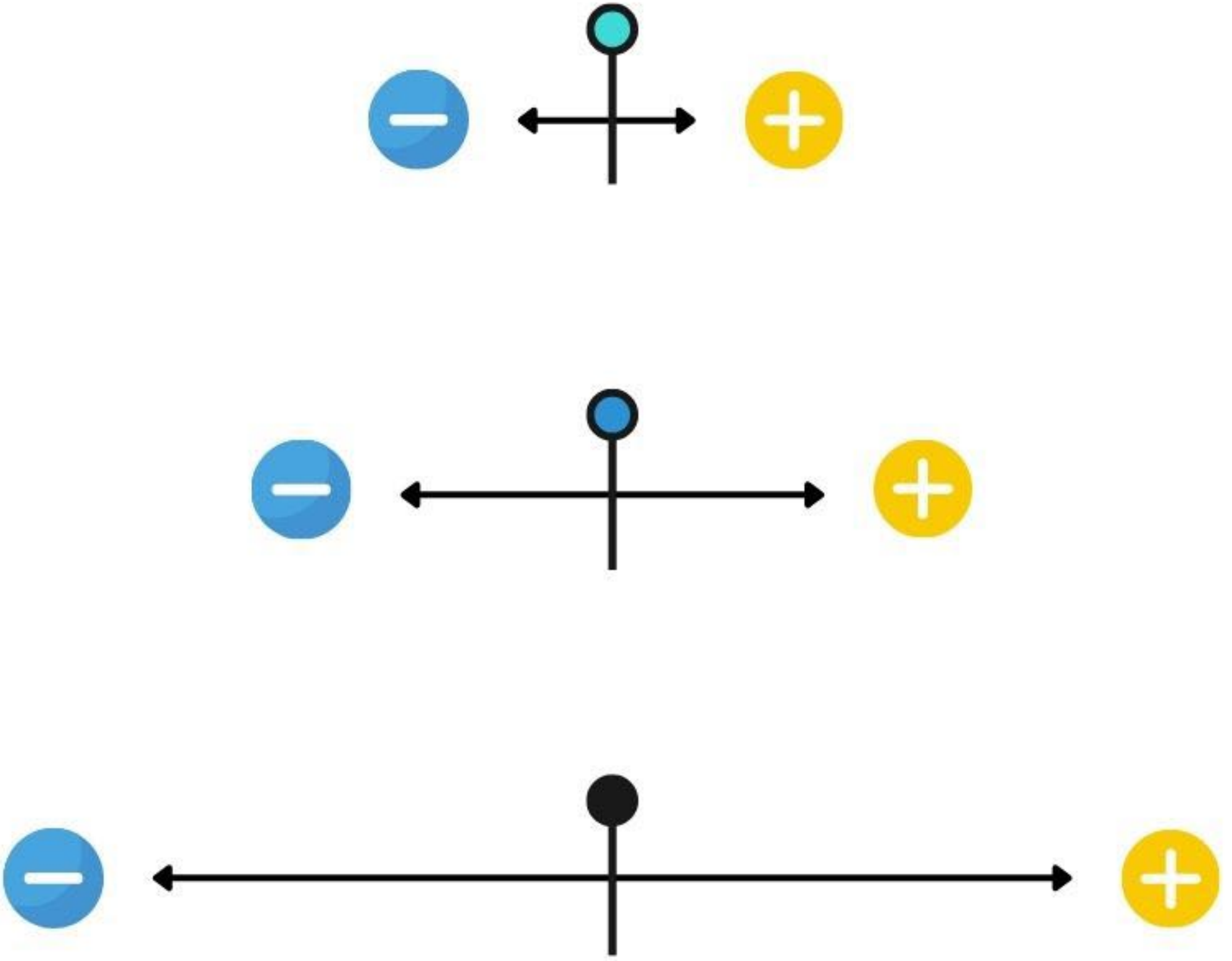
同調しない



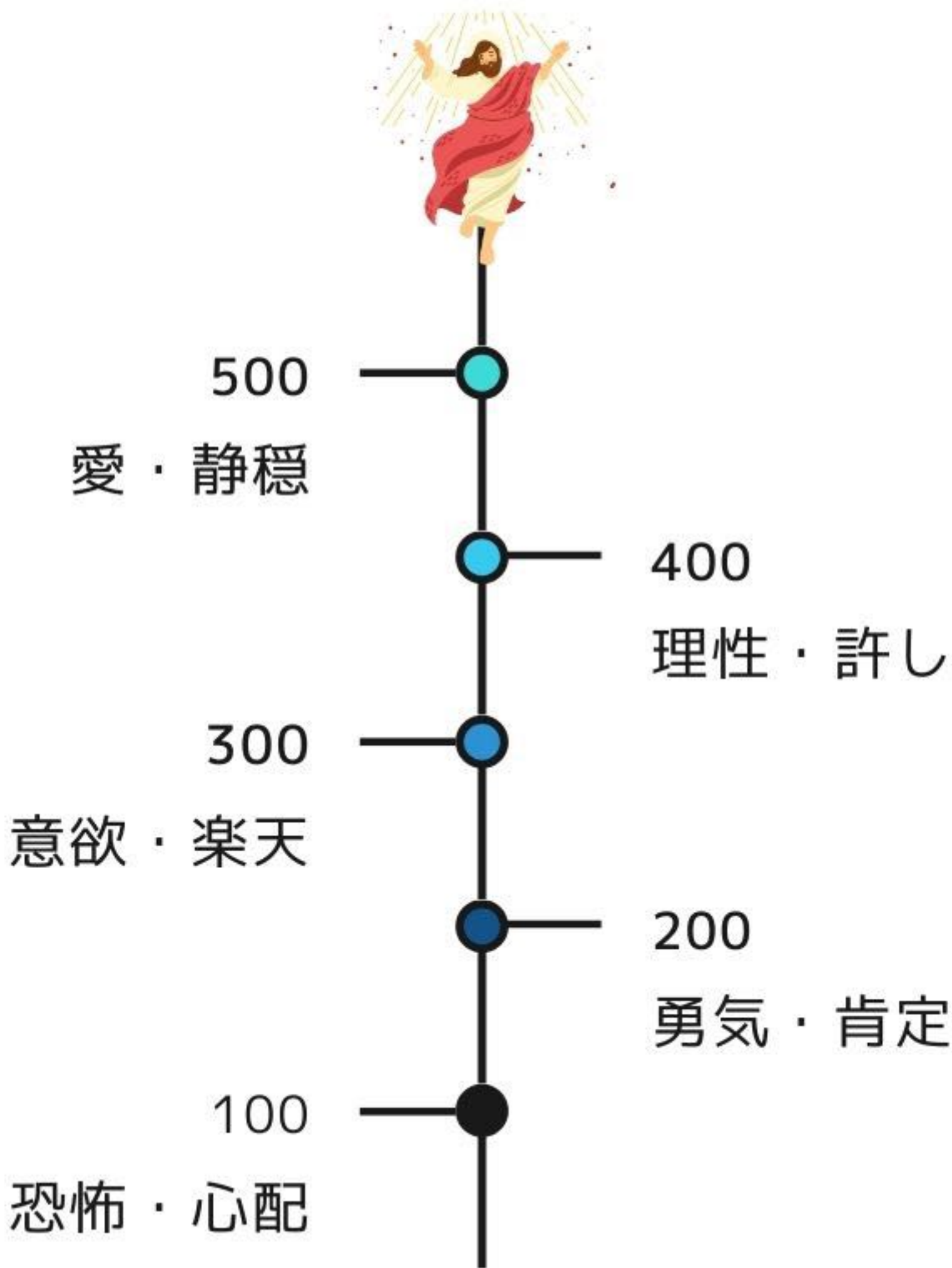
# 感情の振れ幅と感情レベル



振れ幅が少なくなっていく  
一喜一憂しなくなる  
意識レベルの高い人



波動・意識レベルと各ステージ



意識 レベル	マインド	感情	メンタル	人と金
	調和 委ねる	許し 許容 愛	安定している ぶれない	平和 富が築ける 仕事成功
	自責 自立	肯定 前向き	そこそこ 安定	トラブル少ない 貯金できる 仕事好調
	他責 依存	怒り 不安 失望	不安定 一喜一憂	トラブル 借金 貯金なし



# 未来を変える仕組み

信念

感情

思考

行動

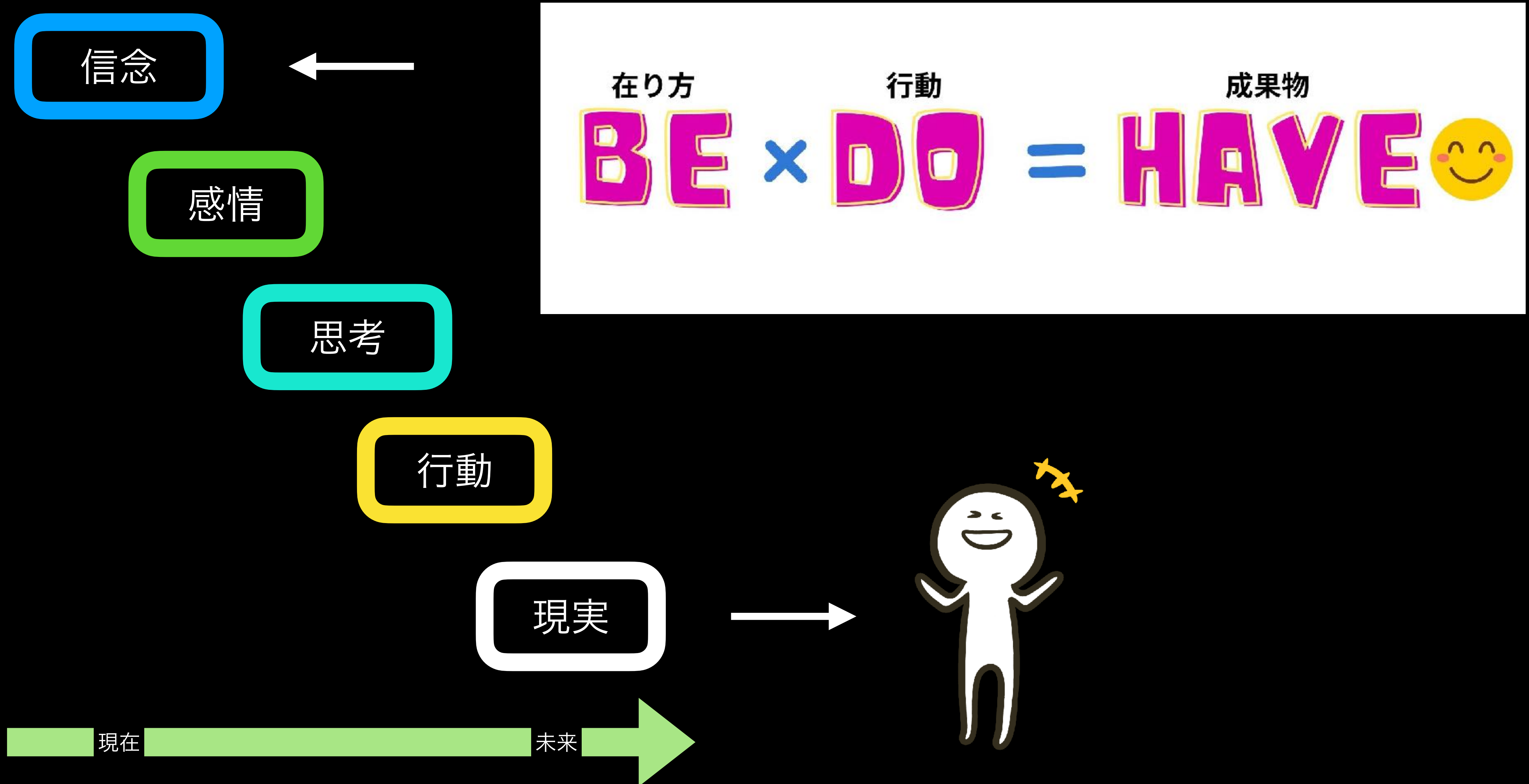
現実

$$\begin{array}{ccccc} \text{成果物} & & \text{行動} & & \text{在り方} \\ \text{HAVE} & + & \text{DO} & = & \text{BE} \end{array}$$

現在

未来

# 未来を変える仕組み





在り方

BE

×

行動

DO

=

成果物

HAVE

1

×

8

=

8

4

×

5

=



20



# 在り方の4つのタイプ

Give & Give

4



愛  
利他



利己  
恐れ



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



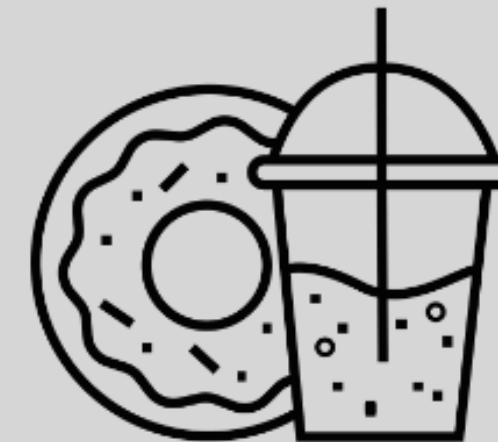
支配  
コントロール



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



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





27%の人達は、Take & Take (常に人から価値をもらおうとする)  
60%の人達は、Take & Give(価値を与えられたら返す)  
10%の人達は、Give & Take (人に価値を与え見返りを得る)  
3%の人達は、Give & Give (人に価値を与え続ける)

もしくは、  
27%の人・・・三流の人  
60%の人・・・二流の人  
10%の人・・・一流の人  
3%の人・・・超一流の人

3 : 10 : 60 : 27 の法則





世界・周りの人、自分自身とどのように関わりたい？

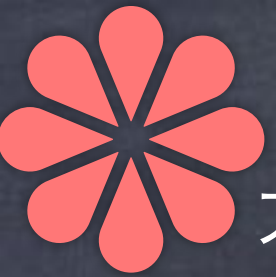
自分は人生で何をしたい

どう行動したい？

どんな人になりたい？

Be  
在り方





大切に思うことができること

## 価値観の確認



ゴール

動機づけ、刺激、行動に駆り立てるもの

どう生きるか？が決まる

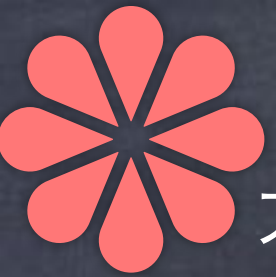
→ 日々の行動が決まる

価値

人生に意味や目的を与えてくれるもの

Do  
行動





大切に思うことができること

## 価値の確認

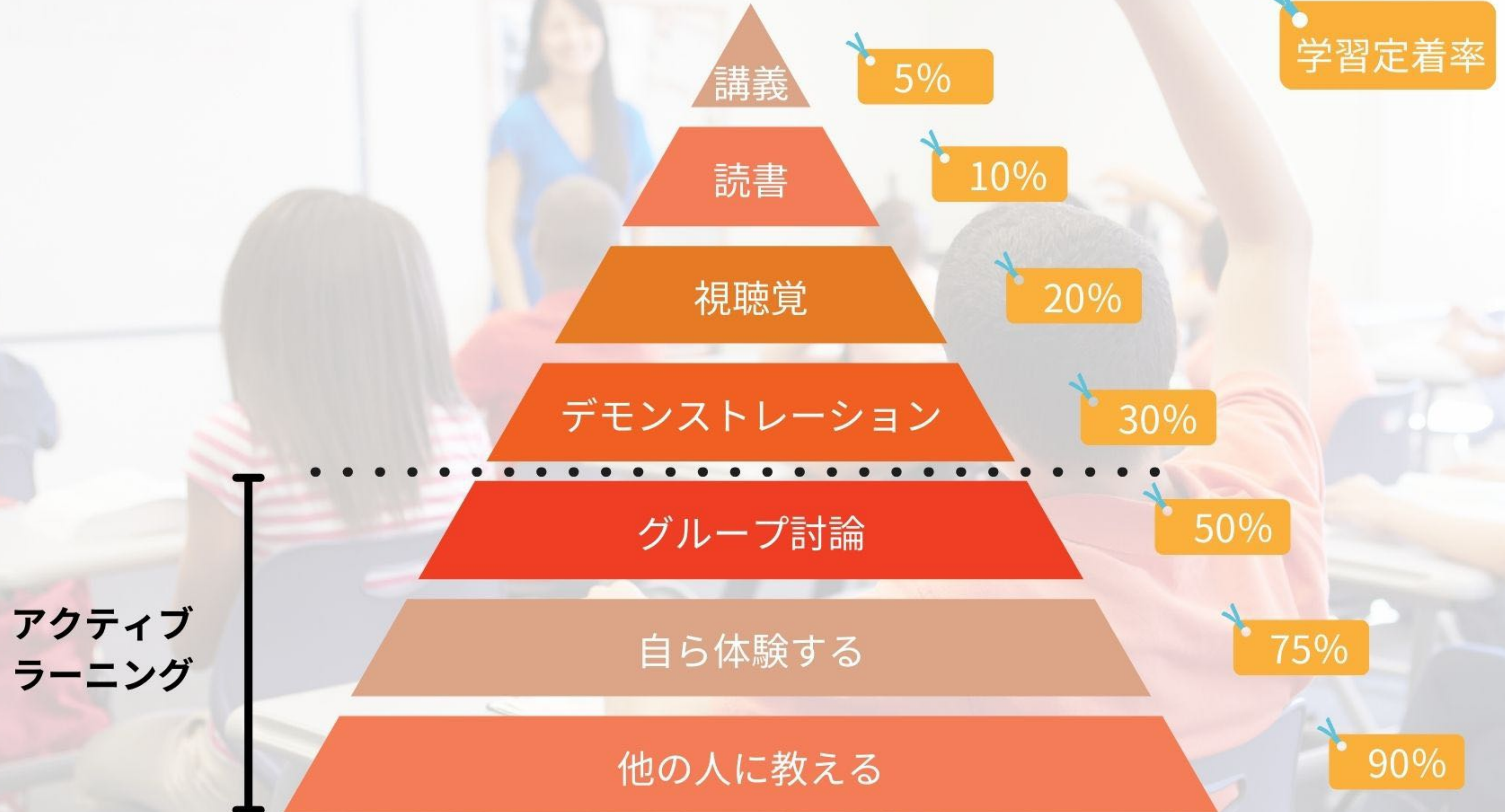
どこへ向かっている？



Have  
成果物



# ラーニングピラミッド



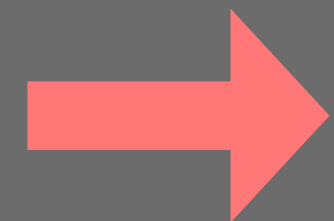


# まとめ

人間性は価値観（信念）で決まる  
行き先が決まらないと、進まない

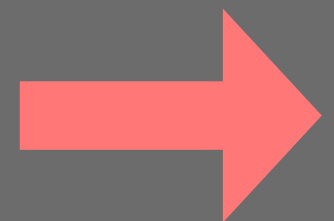
## 自立とは自己実現への旅である

目標：自分の価値観を再確認する



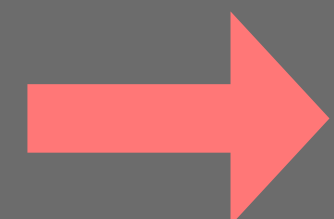
価値観が明確になると、人生の方向性が決まる

現在地を知り目標までの全体像を把握



世の全人口の中での立ち位置が把握できる

在り方を決める



在り方＝ビジョンを決めることが「自立」への入り口

# アウトプットワーク

## ➡ 人生の100リスト

ノートに書くことは必ず叶う  
ノートに書かないことは叶わない  
このルールのもとで書く

## ➡ 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



## Week 4 精神軸

# 自立と依存

目標：自立とは何か？依存とは何か？を知る  
どちらのスタンスでいるかを決める  
人を見る目を養う



# 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

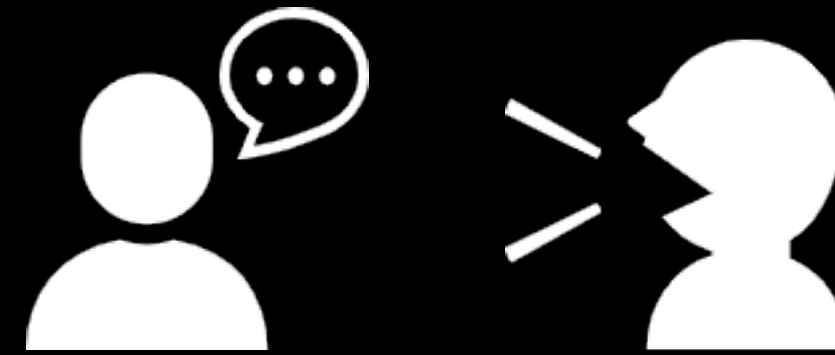
①積極的にプレイしている



# 自立と依存

## 依存

他のものをたよりとして存在すること



「○○しなきゃ」「○○すべき」  
どちらが「正しい」か  
他人にどう思われるか  
他人が認めたことしかしない・一見安心安全  
人と比較をする  
思考する  
自分の外側から答えを探す  
期待に応える・要望に応える  
やっておいた方が良く  
適合・模倣  
過去・未来  
現状維持

- ・ 使う言葉
- ・ 判断基準
- ・ 人間関係
- ・ 自由・不自由
- ・ 人の判断
- ・ 根本的な考え方
- ・ 答えの見つけ方
- ・ 仕事の意味
- ・ やりたいこと探し
- ・ 生き方
- ・ 時間軸
- ・ 成長

## 自立

他の援助や支配を受けず、自分の力で判断したり身を立てたりすること

「○○したい」「○○したくない」  
どちらが「楽しい」か  
他人と自分を切り分ける  
自由がある・責任も伴う  
人を判断しない  
心に従う  
答えは自分の中にある  
自分がやりたいことをする  
思いつく  
創造  
今  
成長マインド



# 生きている時間軸

# 依存

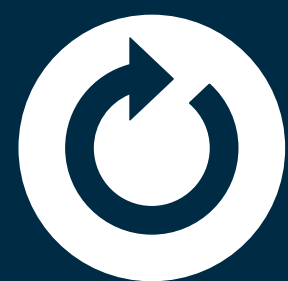
引きこもり  
恐れている  
弱くて虚弱  
テイカー

自立

地に足をつけている  
落ち着いている  
集中している  
結果利他的

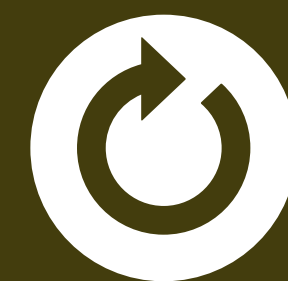
# 依存

浮き足立っている  
慌てている  
期待している  
過剰なギブアー or テイク&ギブ



後悔  
抑鬱

「～だったら」  
「～していれば」



不安  
恐れ

「～に違いない」  
「また～になる」



過去

現在

未来



# 過去の思考

後悔  
抑鬱



思考を  
今に引き戻す



- 1、問題は過去ではなく今だと考える
- 2、起きたことに意味を与えているのは自分だ、と考える
- 3、過去にあったことを封じ込めず、思い出して書きだす
- 4、起きたことから逃げない、今すぐ気持ちの折り合いをつける
- 5、マインドフルネスの実践
- 6、過去を思い出させるものを身近に置かない
- 7、被害者意識を捨てる

過去

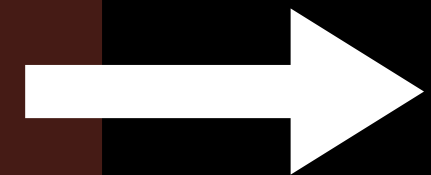
現在



# 未来への思考



- 1、過去は変えられないが、今は変えられる。過去のことを考えているから今不幸。現在の自分の感情をどうするかにフォーカス
- 2、様々な解釈を加えているのは自分。過去は変わらないので、解釈を変える。視点、人物によって解釈が変わる
- 3、感情を脇に置き、事実のみを振り返る。今の自分はその出来事に対して、どう感じている、どう反応しているか。  
自分の日々の暮らしにどう影響を与えているか人生にどんなインパクトを残しているか、を考察する。
- 4、過去あんなに嫌なことがあったが、それはもう終わったことであり、今の自分には関係ない考える。思い出し、感情が動く度にその記憶が強化される。
- 5、脳は2つのことを同時には考えられない。今のことでいっぱいであれば、他のことは思い浮かばない。
- 6、気づかないうちにトリガーを持っている。思い出した時に、その状況を記録する。
- 7、被害者意識とは「自分には全く責任がない」とする意識。被害者意識が強いと、自分は他人から何かをもらうべきであり、それが与えられない限り、満たされないと考える。  
特別待遇（特に大事にしてもらいたい、注目してもらいたい）、  
承認（正しいと言ってもらいたい、素晴らしいと言ってもらいたい）



後悔  
抑鬱



現在

未来



# 脳のキャラクター

左脳

右脳



考えるキャラ1 元型：ペルソナ

特徴：几帳面

言葉による・言語で考える  
順序立てて考える・過去/未来にもとづく・分析的  
細部に注目・違いを探す・手厳しい・時間を守る  
個別に・簡潔/正確・固定した・「私」を重視  
忙しい・意識的・構造物/整列

考えるキャラ4 元型：真の自己（セルフ）

特徴：あなたの本質

言葉によらない・絵で考える・経験にもとづいて考える  
現在の時間にもとづく・運動感覚的/身体的  
総合的に大局を見る・類似点を探す・思いやりがある  
時間の流れに没入する・集団で・柔軟性/弾力性  
さまざまな可能性に柔軟・「私たち」を重視  
手が空いている・無意識・流動的/流れ

感じるキャラ2 元型：シャドウ

特徴：たいていネガティブ

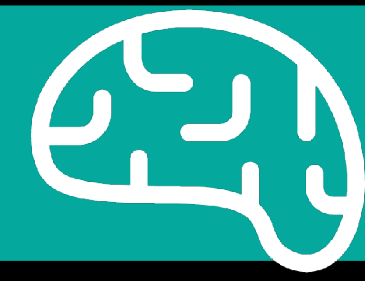
抑圧された・融通がきかない・用心深い  
恐怖心にもとづく・厳格・条件付きで愛す・猜疑  
いじめる・正義を求める・あやつる  
定石・個別で・利己的・批判的・優れた/劣った  
正しい/間違っている・良い/悪い

感じるキャラ3 元型：アニムス/アニマ

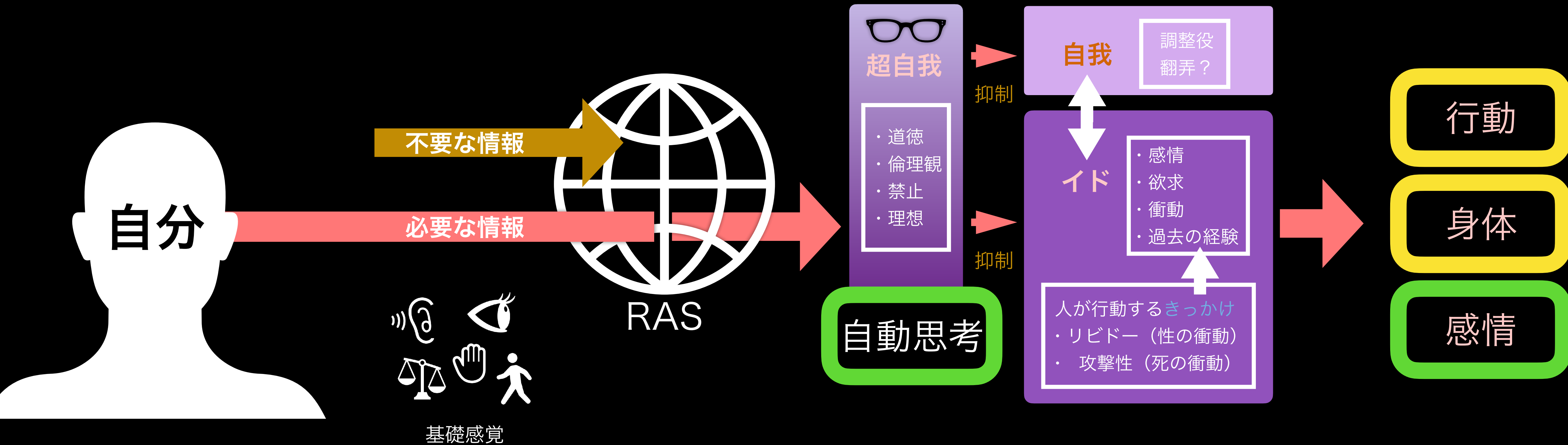
特徴：「いまここ」に完全集中

おおらか・オープン・危険を厭わない  
怖いもの知らず・フレンドリー・無条件で愛す・信頼  
支える・感謝する・流れに任せる・創造的/革新的  
集団で・分かち合う・優しい・平等・文脈によりけり





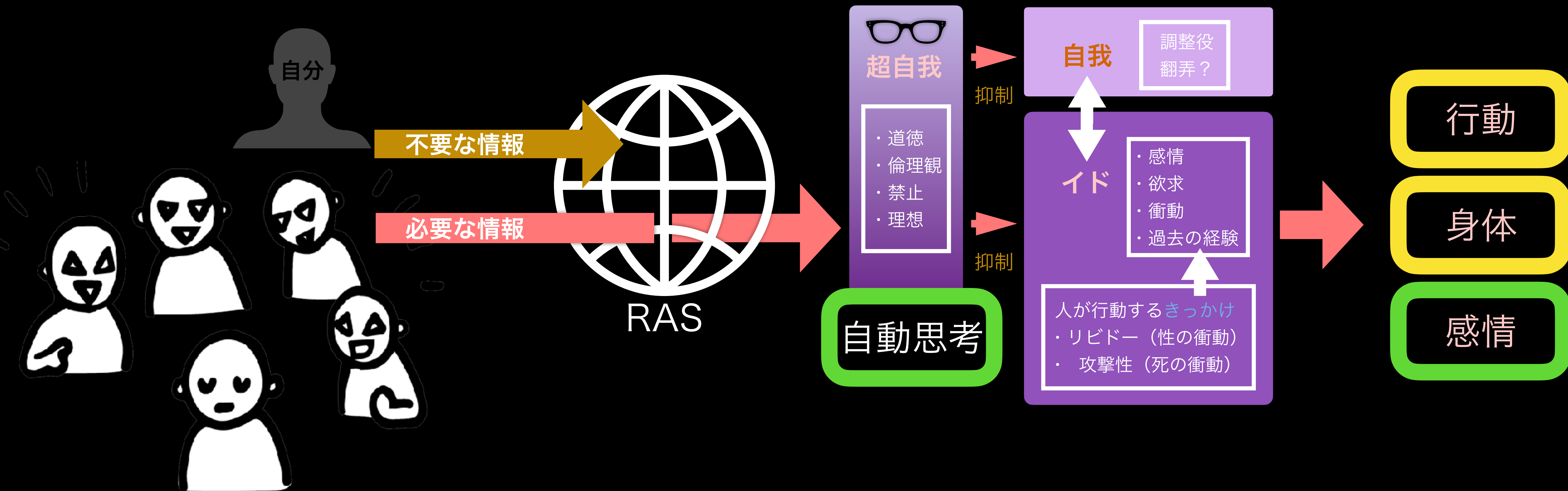
# 脳の中での処理の一覧







# 脳の中での処理の一覧





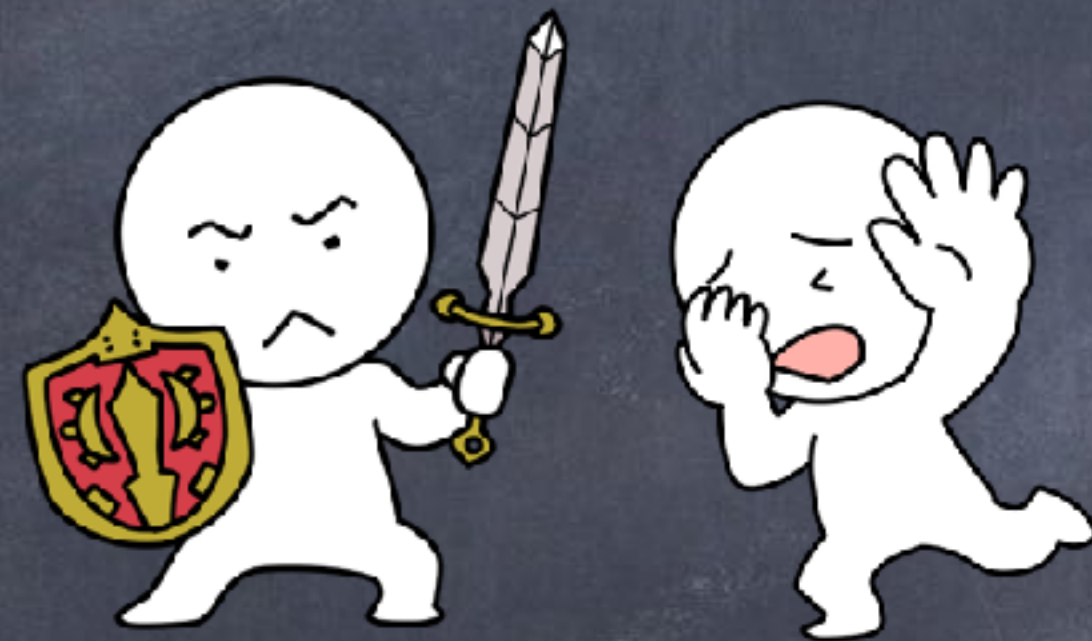
# 意識の方向と神経系

## 依存

## 自立

対外優位

対内優位



### 交感神経

### 副交感神経

闘争

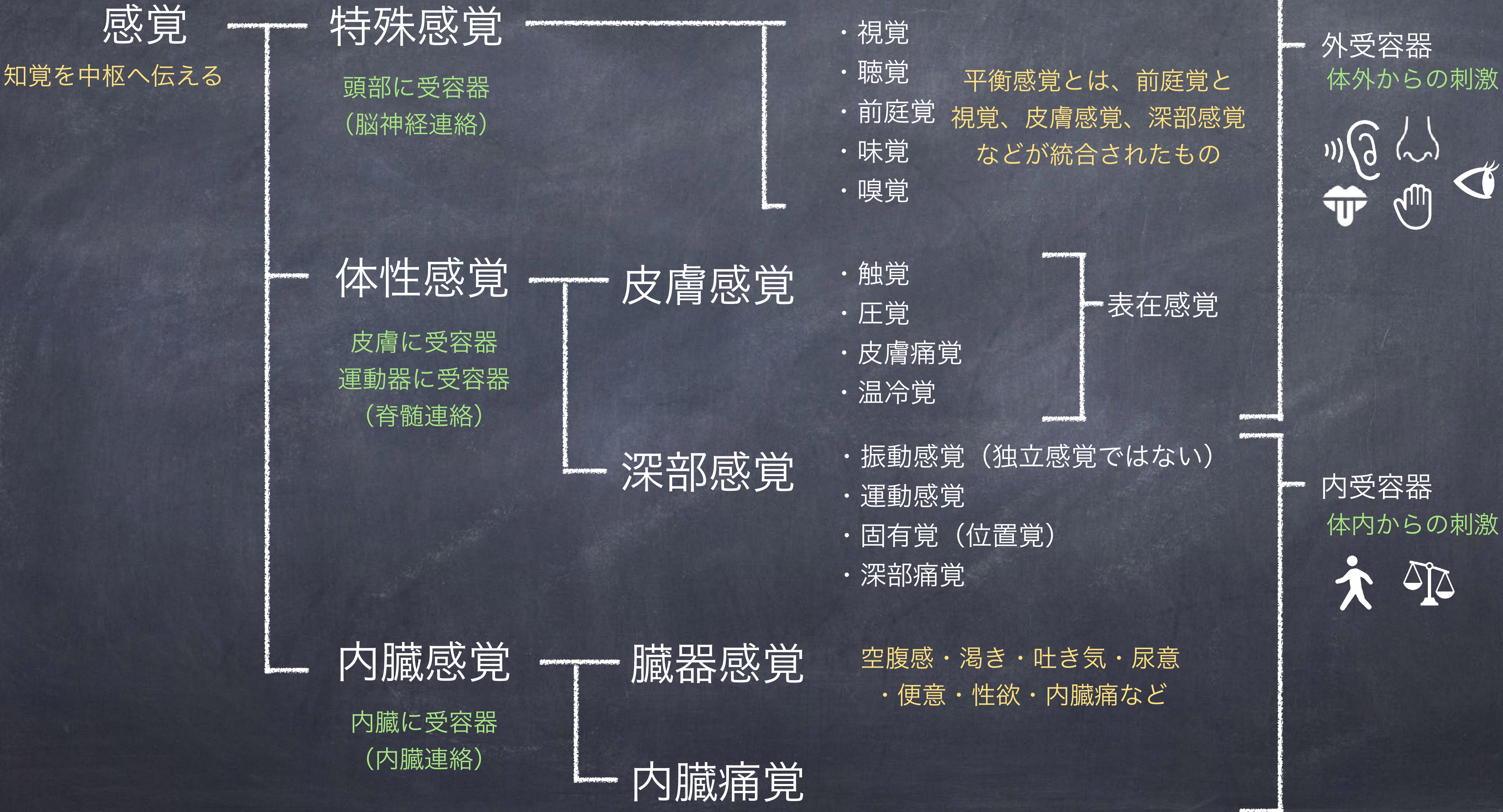
逃走

凍結

リラックス



感覚の種類





# 自律神経と身体と精神の関係



闘争

逃走

凍結

交感神経優位

副交感神経優位



リラックス

精神軸・体軸が不安定

対外意識

不幸・不満・反発

マイナス思考

免疫力・回復力が低い

苦

援助・支援・介護

子供神経

感覚が鈍い・不器用

ストレス神経

人間力狭い

上昇 ← 血圧 → 下降

促進 ← 心拍 → 緩徐

浅い・早い ← 呼吸 → 深い・遅い

悪い ← 血行 → 良い

萎縮・緊張 ← 筋肉 → 弛緩

低い ← 体温 → 高い

抑制 ← 胃腸 → 促進

不安・緊張・怒り ← 心 → 幸福・自己肯定・他者共感

体内意識

精神軸・体軸が安定

プラス思考

幸せ・納得・共存

楽

免疫力・回復力が高い

大人神経

自立

ストレスなし

温厚・肝っ玉・柔軟

人間力広い

肩こり腰痛・不眠・冷え・下痢便秘・鬱・認知症 ← 病症 → 骨折・捻挫などの怪我・精神疾患なし

強い・自分の思い通りにしたい ← 感情 → 弱い・自分の思い通りにはならない





闘争

逃走

凍結

交感神経優位

副交感神経優位

リラックス

精神軸・体軸が不安定

対外意識

不幸・不満・反発

マイナス思考

免疫力・回復力が低い

苦

援助・支援・介護

子供神経

感覚が鈍い・不器用

ストレス神経

人間力狭い

上昇 ← 血圧

→ 下降

促進 ← 心拍

→ 緩徐

浅い・早い ← 呼吸

→ 深い・遅い

悪い ← 血行

→ 良い

萎縮・緊張 ← 筋肉

→ 弛緩

低い ← 体温

→ 高い

抑制 ← 胃腸

→ 促進

不安・緊張・怒り ← 心

→ 幸福・自己肯定・他者共感

肩こり腰痛・不眠・冷え・下痢便秘・鬱・認知症 ← 病症

→ 骨折・捻挫などの怪我・精神疾患なし

強い・自分の思い通りにしたい ← 感情

→ 弱い・自分の思い通りにはならない

体内意識

精神軸・体軸が安定

プラス思考

幸せ・納得・共存

楽

免疫力・回復力が高い

大人神経

自立

ストレスなし

温厚・肝っ玉・柔軟

人間力広い





闘争

逃走

交感神経優位

副交感神経優位



リラックス

精神軸・体軸が不安定

対外意識

不幸・不満・反発

マイナス思考

免疫力・回復力が低い

苦

援助・支援・介護

子供神経

感覚が鈍い・不器用

ストレス神経

人間力狭い

上昇

血圧

下降

促進

心拍

緩徐

浅い・早い

呼吸

深い・遅い

悪い

血行

良い

萎縮・緊張

筋肉

弛緩

低い

体温

高い

抑制

胃腸

促進

不安・緊張・怒り

心

幸福・自己肯定・他者共感

肩こり腰痛・不眠・冷え・下痢便秘・鬱・認知症

病症

骨折・捻挫などの怪我・精神疾患なし

強い・自分の思い通りにしたい

感情

弱い・自分の思い通りにはならない

体内意識

精神軸・体軸が安定

プラス思考

幸せ・納得・共存

楽

免疫力・回復力が高い

大人神経

自立

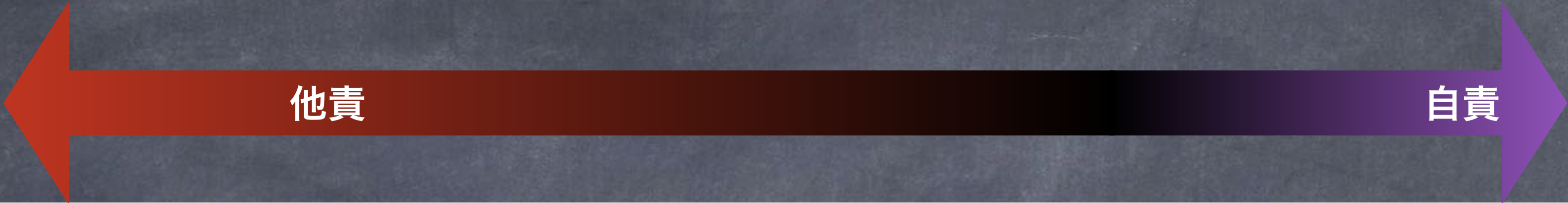
ストレスなし

温厚・肝っ玉・柔軟

人間力広い



# 問題解決の分類案



	相手	第三者	自分
刺激	批判	仲裁依頼	自己解決
	依頼	代理依頼	回避
	指示	仲間に引き込む	逃走
評価	謝罪	相談 助言を請う	反省
		意見を聞く	リフレーミング
反応	気持ちを伝える	気持ちを聞いてもらう	リラックス
		医療やマッサージ	気分転換
			忘却



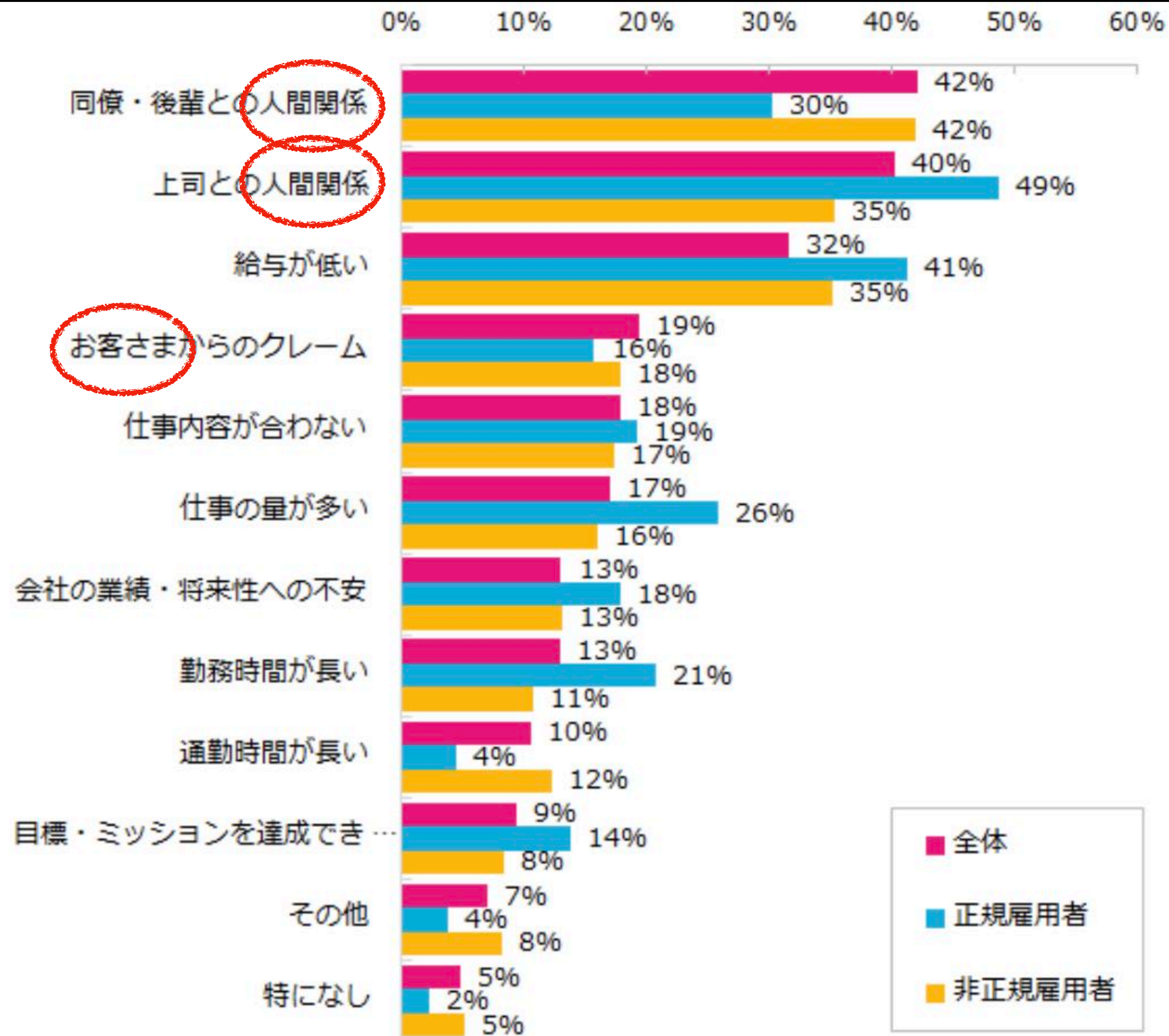


# ストレスの統計



大半が人間関係







# 自律神経と精神の関係

## 1、無自覚・無責任・思考停止

知っていると思っている    知って満足    潜在意識に無頓着

## 2、精神軸不安定

見られ方    体裁    世間体    認知の歪み・スキーマ・認知フュージョン  
常識的    八方美人    完璧主義    自分を罰する    他責    喜び    依存  
シャードンフロイデ・妬み    分断思考（白黒）    抵抗    他者との境界線が曖昧

## 3、短期的な刹那的な快楽

報酬を好み、損失を避ける    生存と生殖に有利    最小限のコストで    浪費    欠乏欲求

## 4、固定マインドセット、現状維持バイアス

失敗を恐れる    変化を嫌う    悩む    受動学習

## 5、自信がない 自己肯定感が低い

お金で自信を買う    自慢をする    人を見下す    ドリームキラー    悪いプライド

交感神経優位



闘争



逃走

凍結

強い・自分の思い通りにしたい ← 感情

不安・緊張・怒り ← 心

精神軸・体軸が不安定

対外意識

不幸・不満・反発

マイナス思考

援助・支援・介護

苦

人間力狭い

子供神経

ストレス神経



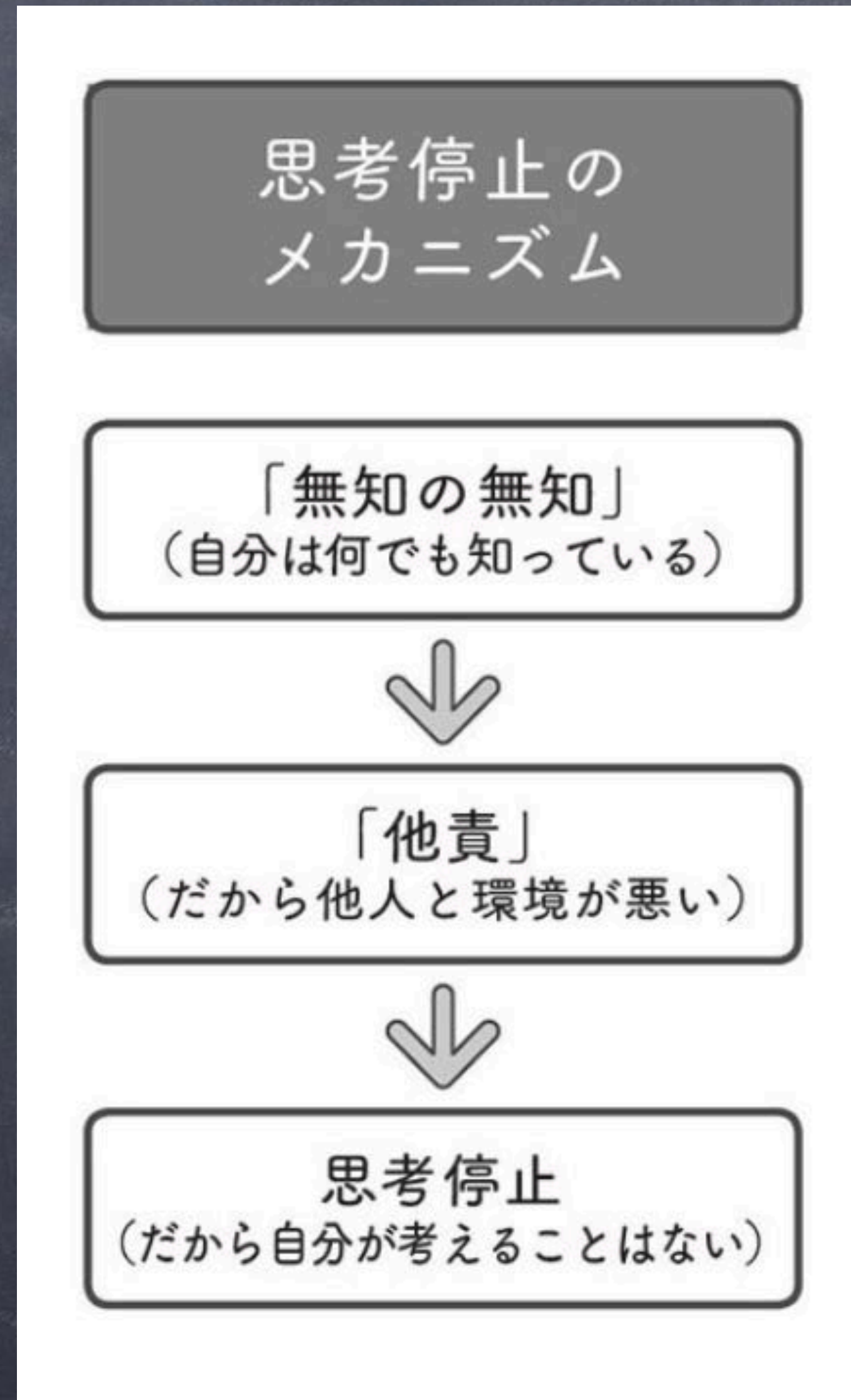
# 1、無自覚・無責任・思考停止

知っていると思っている

知って満足

潜在意識に無頓着

「無自覚」は自分自身で気付いていないことを表す言葉。  
「無責任」とは自分自身に責任がないものと考えことや、  
ミスに対して責任を持たないことを表しています





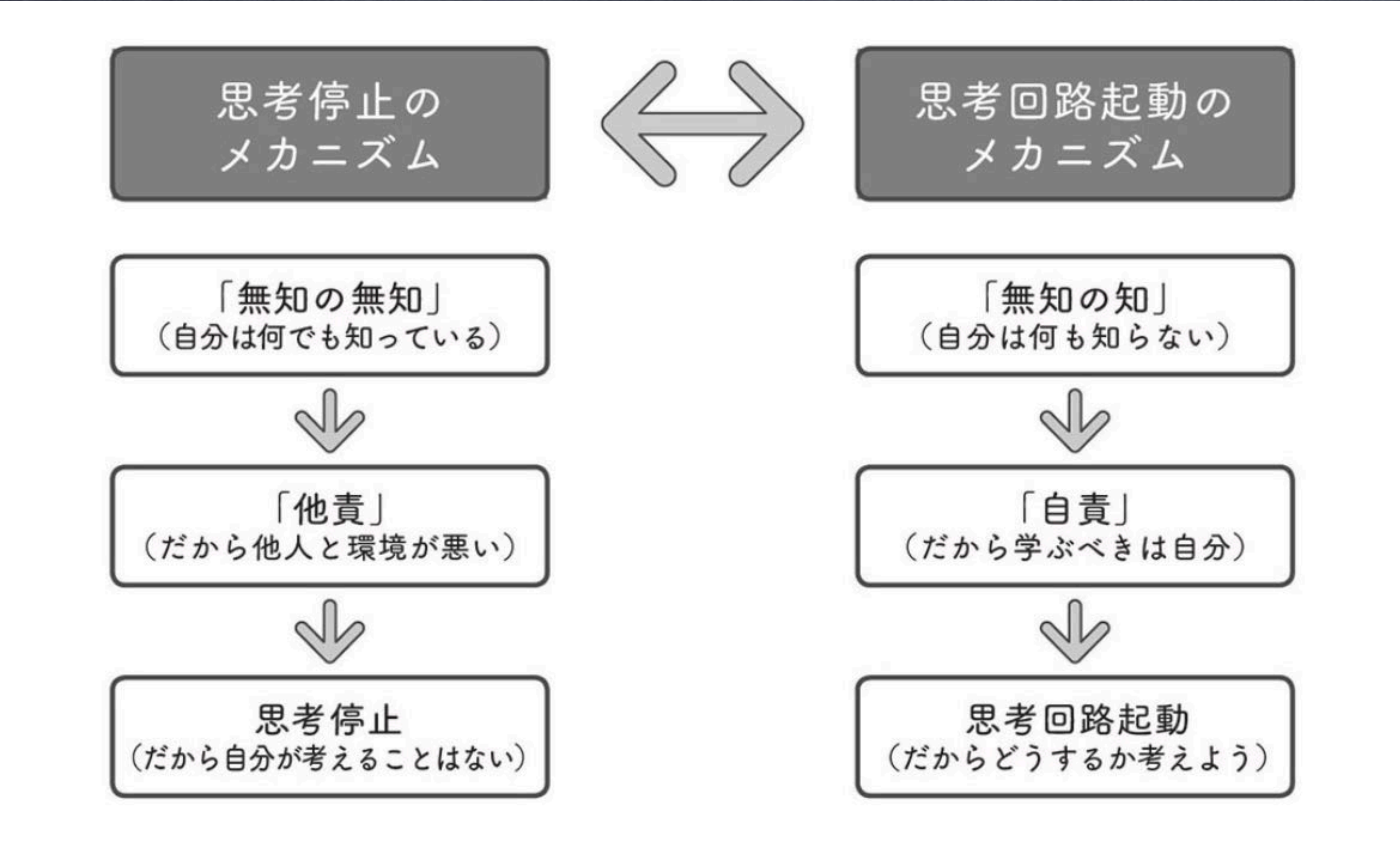
1、無自覚・無責任・思考停止

意識の方向  
対外優位 対内優位

内省・学び・自分らしさ

知っていると思っている 知って満足 潜在意識に無頓着

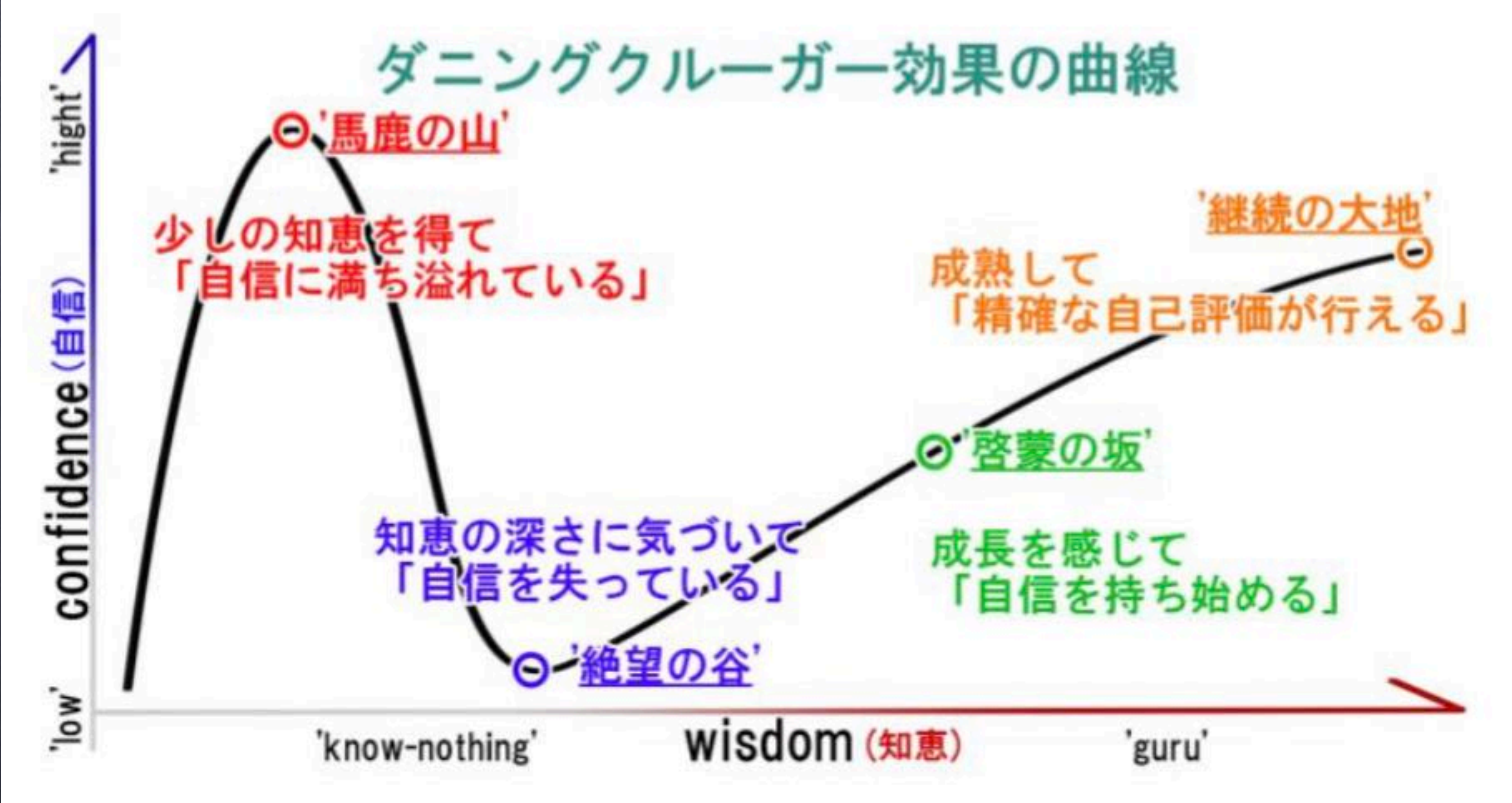
知らないことを知っている 知って、理解して、習得し、教えられる 好きなこと・大事にしていること・得意なこと 情熱 価値観 才能





# 1、無自覚・無責任・思考停止

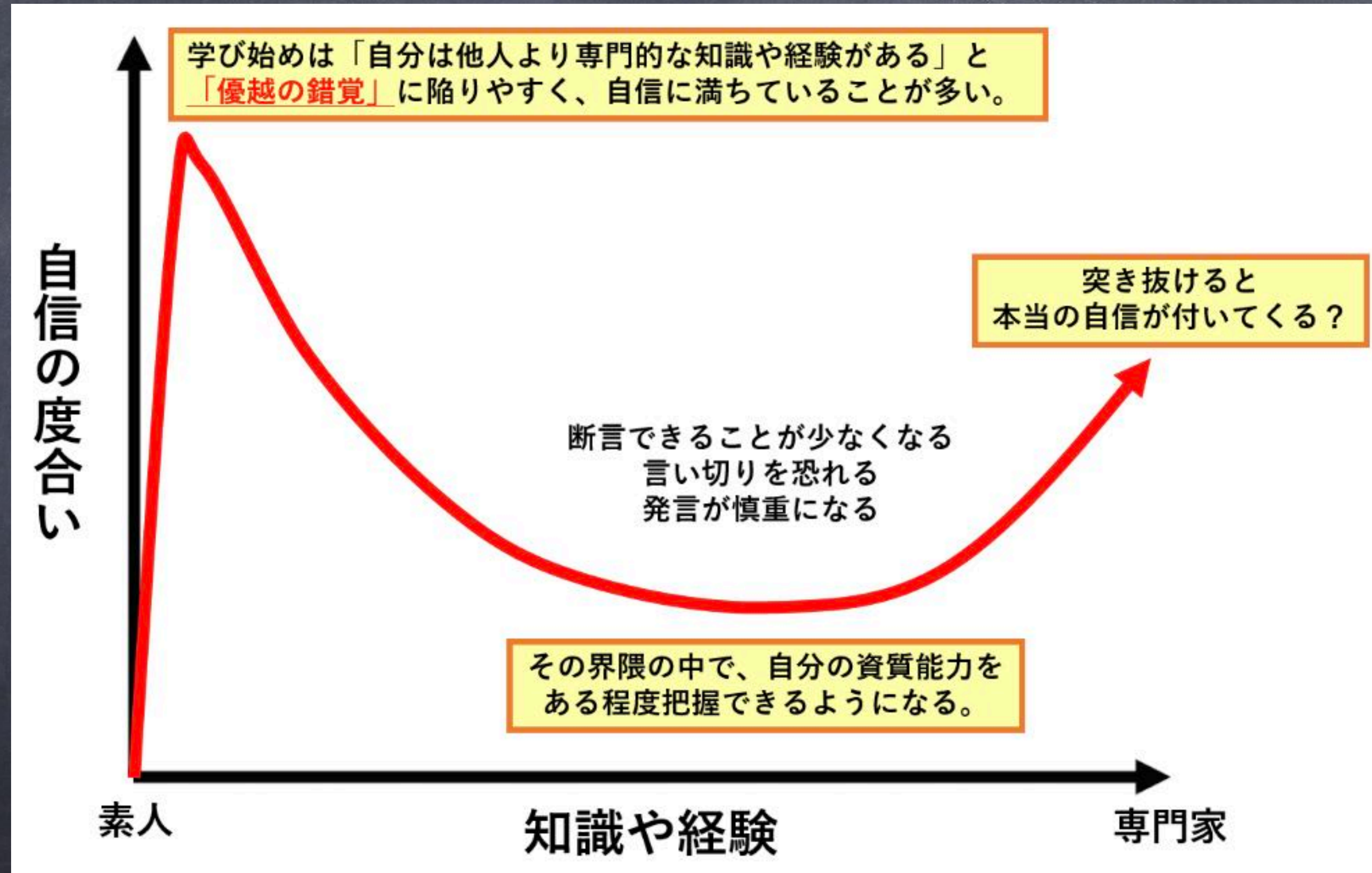
知っていると思っている    知って満足    潜在意識に無頓着





# 1、無自覚・無責任・思考停止

知っていると思っている    知って満足    潜在意識に無頓着

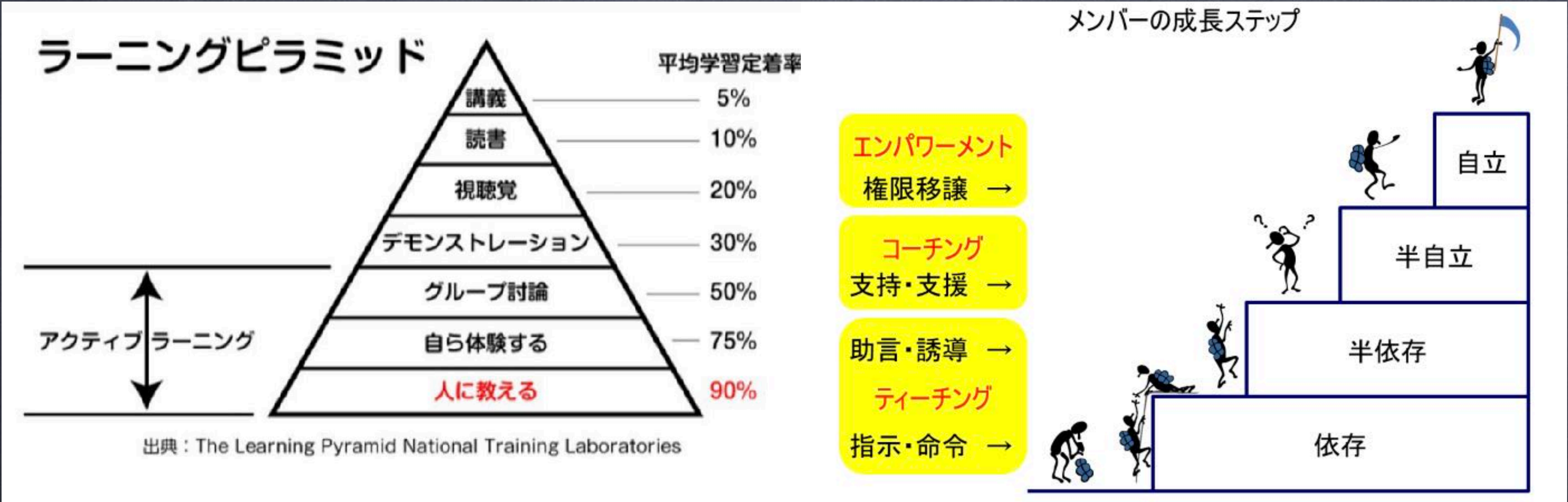




1、無自覚・無責任・思考停止

意識の方向  
対外優位 ← → 対内優位

内省・学び・自分らしさ



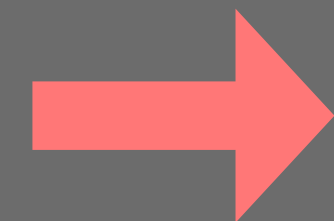


# まとめ

決めて断った人が自立の人  
この世の生き方を知った人

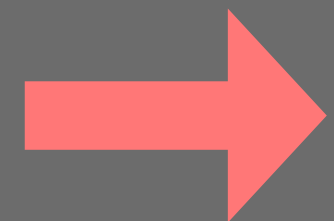
## 自立とは成長の路線である

目標：自立とは何か？依存とは何か？を知る



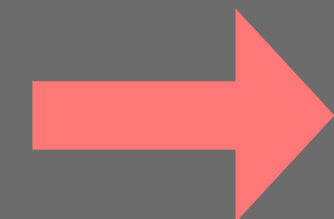
自分は何も知らないと知ること

どちらのスタンスでいるかを決める



自立とは決断することである

人を見る目を養う



相手は13%の自立の人？87%の依存の人？



# アウトプットワーク

## ➡ 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

## ➡ もう1人の自分にエールを送る

夢実現に向けてモニョモニョしているもう一人のあなたがいます。  
彼、彼女にあなたならできる！と励ましや応援して声をかけてあげるとしたら。  
「あなたならできる〇〇だから」  
〇〇にはまる言葉をリストアップしよう。

## ➡ 自分への感謝と謝罪

分に対してのごめんねを10個  
自分に対してのありがとうを10個  
何のことについて言いますか？  
可能性を押さえつけてしまっていたこと  
自分を傷つけることをやってしまったこと  
自分を責めてしまっていること