



どうしても**叶**えたい！**目標**を持つ人が
理想の**実現**に向かって**加速**する
やる気も苦勞も**要**らない

科学的な 脳と心 の使い方 マスタープログラム

Vol.0

Copyright アーク合同会社

Vol.0、発行にあたり

こんにちは。

アーク合同会社 代表 山本教夫 です。

この度、当テキストを無料で配布することにしました。

このテキストは、当社がセミナーを始めた頃から残っていたセミナーシナリオを、まとめて編集したものです。

Vol.0ということで、ただのテキストをPDF化したのみの、お粗末な体裁であることをご了承ください。

読みやすく使いやすいバージョンにアップさせていく予定です。

ぜひ、楽しみにお持ちください。

2020年 3月 3日

序章 ご挨拶

こんにちは。

アーク合同会社 代表 山本教夫 です。

私の仕事は、

「認知科学視点からの脳と心（＝マインド）の使い方をお伝えし、
クライアントそれぞれの目的目標達成をお手伝いする」
というものです。

クライアントは個人以外にも、法人を代表とする組織・チームもいらっしゃいます。

あなたは、

- ✓ 自分らしいライフスタイルで格好良く生きていきたいと想った事はありませんか？
- ✓ 人間関係に悩むこと無く好きな人たちと楽しく過ごしていきたいと想った事はありませんか？
- ✓ 心落ち着ける環境で飾らず自然のまま過ごしたいと想った事はありませんか？
- ✓ 頼られる人として信用されそれに応える能力を十分に持てたら、どんなに誇らしいでしょうか。
- ✓ 自分に必要なものを手に入れる手段が早く見つけられたら、どんなに楽しいでしょうか。
- ✓ 自分だけの夢に向かって突き進みたいと想った事はありませんか？
- ✓ 他の誰も思い付かない自分だけのアイデアを実現させたいと想った事はありませんか？
- ✓ 組織のリーダーとして組織を動かし大きな成果を上げてみたいと想った事はありませんか？
- ✓ たくさんの事に挑戦し自分の可能性を広げたいと想った事はありませんか？
- ✓ どんな危機にも立ち向かい切り抜ける、心と力を兼ね備えたプロフェッショナルになりたいと想った事はありませんか？
- ✓ 変化に富んだ充実した人生を自由に謳歌できたら、どんなに楽しいでしょうか。
- ✓ 望むステージとステータスが得られ、その立場に相応しい姿を実現できたら、どんなに誇らしいでしょうか。

もし、あなたが上の願望の内、当てはまるものがありましたら、

私はあなたに提案があります。

認知科学を基にした、飛躍的な成果・結果をだせる『脳と心の使い方』を身に着けましょう。

あなたのその願いが、真に心の底から望むものならば、正しい『脳と心の使い方』を知ること、その願いは叶います。

「認知科学を・・・」ということから、難しいことを学んだり覚えたりしないといけないのか！と思われるかもしれませんが、その必要はありません。

私を含めてほとんどの人が、なぜ携帯電話で遠く離れた目的の人と話ができるのか、正しく説明できずに使っています。

そう、使い方を知れば良いことです。

私があなたに『脳と心の使い方』をお伝えします。

この『脳と心の使い方』を知らない人は、既に最新かそれ以上のスマートフォンを持っているにもかかわらず、通話機能しか使っていないような状態です。

それはもったいないこと！

もちろん、認知科学を少しでも理解していれば、それだけ『脳と心の使い方』も上手になります。

私は、ここでお伝えするメソッドの基礎理論を、中学生から青年までの年代に伝える、ファシリテーター資格を持っています。

従って、専門用語は使わず、誰にでも解るように書いていくつもりです。

気楽にお読みいただければと想います。

第1章 夏休みの宿題

それでは、誰もが経験したことをたとえに、誰もが同じように持っている脳と心の仕組みについて、お話ししていきましょう。

あなたは、夏休みの宿題、どのようにやっつけましたか？

とても便利な質問ですので、今では定番でよく尋ねます。

多くの方が、

「最初は毎日やろうと思うが数日でサボり始め、お休みもあと数日というところで慌ててやっつけます！」

という回答でした。(もちろんそうでない方もいます。)

実はこの行動、脳と心の機能に則った行動なのです。

夏休みという環境に入り、私たちはその変化に伴って新しいことに手を着けます。宿題もその1つ。

ところがこの宿題、実際に手を着けてみますと、

「一日当たり数十分もやれば終わりそうだ」

という手応えを得ます。

私たちは想います。

「できるな、これ！」

すると、無意識の奥底に存在している爬虫類的な思考が発動します。

「できるってことは、自分は今まで通りで良いんだ、変わらなくて良いんだ！」

そう、無意識は、

『変わらなくていい、新しいことをしなくていい、サボる理由を探す天才』
なのです。

当然のことながら、サボる理由をたくさん見つけてしまいましたので、手が止まってしまいます。

ところが、お休みもあと数日を残すところとなりますと、心がザワついてきます。

容易に終わると思っていた宿題、かなりの量が残っているからです。

「最後の1～3日で宿題を終わらせました。」

というお答えの多いこと！

お仕事でも似たようなことはありませんか？

「それほど大変ではないな・・・」という仕事に限ってなかなか手が着かず、ギリギリになってから慌ててやり始めて、締め切り直前に終わらせる、なんてこと。

ここで思いだして欲しいのが、お休み最後の日や締め切り直前のその時間、あなたご自身でも信じられないくらいのパフォーマンスが発揮されていませんか？

このときの力こそ、『無意識の力』。

そうです。

あなたは無意識の力を使って、短時間で成果を出した経験があるのです。

残念なことに、ほとんどの人がその力をコントロールできることを知らず、偶然か追い詰められたときの短時間しか使えないと思い込んでしまっています。

もしあなたが、このときに発揮できたパフォーマンスを、いつでもどの状況でも楽しく引き出し続けることができたなら、あなたの人生はどれだけ飛躍するでしょうか。

あらゆることが捗って、次々と目標を達成していくことができると想像ませんか？

しかも、先の例で発揮された『無意識の力』は、まだ制限が掛かっているため、一部にしか過ぎません。

本来、誰もが持つ更に大きな『無意識の力』を、常に出し続けられるようになる方法があるのです。

それは、あなたの『脳と心』の中の『関数』を替えることです。

第2章 人工知能(AI)と認知科学

『脳と心』の中の『関数』を替える、とはどういうことでしょうか。

今、あらゆるところでAI、AIと騒がれていますが、人工知能の研究は70年代には行われていました。

コンピューターに人間の脳や心と同じことをさせようとしたわけですから、まずは人の脳と心について理解している必要がありました。

つまり、コンピューターにプログラミングするための人の脳と心の研究が、認知科学の始まりでした。

コンピュータープログラムということで、人の脳と心を関数（数式）で表そうとしたのです。

認知科学とは、
人が情報の入力として五感で知覚し、
その出力として次の思考や行動に移るという結果までの、
『思考のプロセス』を関数として科学的に扱ったもの。

ところが、膨大で複雑な関数になることが解ってきたところで、問題が発覚。
当時のコンピューターの処理速度では、そんな関数を計算しきれません。
「関数ができても、計算が終わらないぞ。」
そんなわけで、当時の人工知能の研究は残念ながら、一旦終わってしまいました。

しかし、人の脳と心の仕組みを関数で捉えるという考え方は便利だと、続けて研究されてきました。

その結果、多くの認知科学者のおかげで『脳と心』の仕組みが解明され、それに伴い『脳と心』の反応を替える方法も、ここ最近になって私たちにも使えるようになってきました。

認知科学には『科学』という言葉が付いていることを覚えておいてください。

学校の授業で行った科学の実験、たまに失敗する人もいますが、正しく行えばいつでもどこでも誰でも同じになります。

『科学』とは、条件を整えれば同じ結果が得られる再現性が保証されているのです。

人と同じ構造の脳と心を持っていれば、認知科学を使うことで同じ現象が起こせる、ということなのです。

ここに書かれているメソッドは、科学的であることから再現性があり、誰でも一定以上の効果をもたらすことができるのです。

第3章 意識と無意識

『無意識の力』はとても強いというお話をしました。

意識と無意識はどのように違い、なぜ無意識は強い力を持っているのでしょうか。

意識と無意識は、よく氷山に例えられます。

水面の上に見えている、認識できる部分を『意識』としますと、水面下の見えないところには、認識できない大きな大きな塊『無意識』がある、という例えです。

この意識と無意識、認知科学では次ような働きをするものとしています。

人は五感で知覚します。

情報が入力されました。

それは意識の部分で知覚します。

↓

その情報を、無意識の領域に問い合わせます。

↓

すると、無意識から意識の領域へ答えが返ってきます。

↓

その返答をもって判断をします。

(実際には意識無意識の両方で判断は行われます)

↓

その判断によって、次の思考や行動に移ります。

結果が出力されました。

五感で知覚した情報から次の思考や行動に移る、その思考のプロセスが皆同じだとしたら、なぜ人の思考や行動が千差万別なのでしょう。

前のプロセスで言いますと、無意識からの返答が人それぞれ違うのです。

無意識の成り立ちが、人それぞれ違うということです。

では、無意識はどのようにできているのでしょうか。

それは、今までに見聞きし感じてきたこと全てが、細かくバラバラに分類され整理整頓された、比較用情報の書庫のようなものだと考えてください。

これは、人それぞれ違っているはずです。

ですから、同じ情報が入ってきても、比較用情報が違うために、無意識からの答えが違ってきます。

また、私たちの脳と心には、生物としての進化が記録（記憶）されていると考えられています。

複雑な理論を解明し高度な論理を使いこなすことができる反面、爬虫類のような思考も持ち合わせています。

この爬虫類的な思考は無意識の奥底に存在していると考えますと、理解がしやすくなります。

爬虫類的思考とは、例えるとこんな感じ、

昨日一日生き延びることができた。

↓

だから今日も同じように過ごして生き長らえよう。

↓

そして明日も同じように過ごそう。

未知なことは命のリスクにつながりますので、生存本能に直結する、「新しいことはしたくない。」という思考が、無意識の奥底に存在しているのですね。

爬虫類とは違い、私たちは、もっと豊かにとかもっと楽しくなど、望む方への変化は欲しいものです。

つまり高度な思考ができるようになった人類は、意識の上では変化を望みながら、無意識下では昨日の状態がずっと続くことを望むという、矛盾を抱えているのです。

では、変化を望む意識と変化を望まない無意識との、力の差はどのくらいあると思いま

Copyright アーク合同会社

すか？

意識と無意識は氷山に例えられました。

無意識の方がずっと大きいという認識は、多くの研究者で共通していましたが、具体的なデータ等は最近までありません。

そんな中、情報処理速度という尺度での研究結果があります。

その差はなんと、百数十倍！

これは、「変わりたいな」と考えている同じ時間で、「やめておこうよ」という想いが、百数十倍の勢いで引き止めにかかっている、ということです。

抗いがたい抵抗勢力ですね！

望む自分自身になかなかない、という声が多いことも頷けます。

ですがこの無意識、必ずしも意識の反対意見しかないのかといいますと、そうでもありません。

意識と無意識の仕組みを理解することで、無意識を意識と同調させ、「そうだよね！」と考えさせて、無意識を味方に付けることが可能です。

無策ではほぼ反対意見しか持たない百数十倍もの情報処理能力を、逆に味方に付けることができたなら、あなたが目標を達成し、理想とする自分自身になるために、どれだけ力になってくれるでしょう。

私の提案は、
「この膨大な力を持つ**無意識**を味方に付けて、あなたの心から望む姿を実現させましょう。」
ということです。

私たちにとってずいぶん使いやすくなった認知科学について、ほんの一部ですが、お伝えさせていただきました。

第4章 脳と心の特徴

『脳と心』にはいくつかの覚えておいて欲しい特徴があります。

これを覚えて意識していますと、無意識がどんどん味方してくれるようになります。

その1つは、第3章でお話した、変化を嫌うという特徴。

『恒常性』と言います。

常に昨日と同じ状態を保とうと働き、特に急激な変化には激しく元に戻ろうとします。

そんな特徴を持ちながら、

『可塑性』という特徴も同時に兼ね備えます。

『可塑性』とは、例えば粘土の塊を思い浮かべてください。

弱い力でも、同じ所を何度も指先で押していくうちに、その凹みは大きくなります。

脳と心が粘土と違うところは、『恒常性』と『可塑性』両方の特徴を持っているので、凹みも放っておくと戻ってしまうこと。

凹みが戻る前に、弱いながらも同じ刺激を与え続けることで、確実に形を変えることができるのです。

恒常性を発揮させない程度の、弱い刺激で行うというのがミソです。

多くの人が自分を変えようとして、いきなり大きな力で一気に変えてしまおうとしてしまいます。

特に、大きく変わりたい！と考える人ほど、より大きな力で急激に変わろうとしてしまいます。

気持ちはよく解るのですが、残念ながらそのやり方が、今まで自分を上手に変えられなかった理由の一つです。

数日かけて朝から夜中まで煽られて、気分を高揚させる自己啓発セミナー

やはり、数泊して夜眠らせないほど勉強や作業をさせる合宿研修

それらを受けて帰ってきてても、どちらも数日で元の人に帰ってしまうのは、脳と心の機能が正しく働いているからなのです。

あなたの脳と心の反応を替える一番確実な方法は、
「えっ！ その程度で良いの?!」
と思うくらいの刺激が、実はちょうど良いのです。

ですが、その刺激もより効果的な刺激である必要があります。

習慣的に、効果的な刺激を与え続けることで、あなたの思考のプロセス『関数』を替えていくことができます。

覚えておいて欲しい『脳と心』の特徴、その3つ目は、
『矛盾を否定する』です。

第1章の、夏休みの宿題の例を思い出してください。

お休みが始まったばかりのときは、「これくらいならできそう♪」と想っているとき。
『現状』と『理想』が近い状態。

もう2、3日でお休みが終わるといいうきが、できると想っていた宿題がたくさん残っているとき。

『現状』と『理想』が離れている状態。

自分でも信じられない力が発揮できたのは、『現状』と『理想』が離れている、後の方でした。

矛盾を否定する脳と心は、信じられない力で「つじつま合わせ」をします。
セミナーでは、ちょっとした実験で、その力を実感してもらっています。

『現状』と『理想』は強いゴムで結ばれていると想像してください。

離れていけばいるほど、強い力がかかります。
逆に近い場合は、力がかかりません。

現状に対して、目標とする理想の状態が大きく異なれば異なるほど、脳と心の『矛盾を
Copyright アーク合同会社

否定する』力を使うことができるのです。

『可塑性』を使って脳と心の中に矛盾を創り出し、『矛盾を否定する』力によって理想とする自分に向かって変化を加速させます。

急激な変化の後には、理想とする自分を『恒常性』で保とうとします。

ですから、このテキストでお話する、脳と心の3つの特徴を使う方法は、習得すると一生あなたの味方になって、あなたは高いパフォーマンスを発揮し続けるようになるのです。

第5章 目標の建て方

あなたの目標が叶うかどうか、それは目標の設定に大きく関係します。

「叶う目標に、設定し直しましょう。」

などと言われますと、目標を引き下げられるのじゃないかと思われるかもしれませんが、真逆です。

あなたは今まで、どのようにして目標を建てていましたか？

「目標の建て方についてはそれほど意識していなかった。」

という方もいれば、

「達成可能と想える範囲の、越えてもプラスアルファ程度の目標に、と言われてそうしてきました。」

という方も多くいらっしゃいます。

これはこれで根拠はあるのですが、これでは無意識の大きな力を味方に付けることはできません。

多くの方が、ご自身を含めた人類の、大きな可能性を過小評価しています。

私が目標の再設定をお手伝いしますと、それはより大きく、より達成したくなる、そんな目標に替わります。

では、目標設定について、その手順をお話ししていきましょう。

1. 自分事であること
2. 過去や現状に囚われないこと
3. いろいろな種類の目標を持つこと

あなたの目標は、あなた自身のものでなくてはなりません。
無意識は、他人の目標には手を貸してくれないのです。

セミナーや相談時、最初に尋ねて教えてもらった目標は、仕事での目標だったり、資格試験の合格であったり、外部から与えられた目標であることがよくあります。

他にも、多くの方から聴かせてもらった目標の惜しい！点が、

- ・ 自分事では無い、他から与えられた目標
- ・ 過去や現状に囚われて制限がかかった、達成できそうな目標

これでは、無意識の力、脳と心の特徴を活かせません。

まずは、その目標が、自分自身が心から望むことか、確認してください。
他人から押しつけられた価値観で考えた目標は、とりあえず脇に置きます。

目標を達成できた自分の姿が心の底から、嬉しい、楽しい、誇らしい、そんな気持ちで満たされるか、想像してみてください。

過去の反省から考えた目標は、過去から現状までを鑑みて建ててしまいがちです。
そうではありません。

あなたの未来に、過去は全く影響しません。

なぜなら、時間は未来から過去に向かって流れているからです。

今度迎えるあなたのお誕生日は、日に日に近付いてきます。
前回迎えたお誕生日は、日に日に遠い彼方へ去っていきます。

あなたから見て、お誕生日が時間の流れに乗っていると考えると、
時間の流れは未来から現在に向かって流れてきており、
現在からはひとつの事実として、過去に流れ去って行くだけと、理解できるでしょう。

過去は、1つの事実となって、流れ去って行くのみ。
決して逆流して戻っては来ません。
未来にはもちろん、今からすることにも影響しないのです。

逆に、未来からは無数の可能性が、こちらに向かって流れてきます。
選び放題、好きな未来を選べるのです。

過去を無かったことにはできません。
反省が不要なわけでもありません。
より良い未来のための正しい反省の仕方があります。

目標を設定するうえで、過去を理由にする意味が無いのです。

現状や過去に囚われず、その他どのような制限も掛けること無く、想いのままに考えうる最大限の目標を建ててください。

多くの方に目標を尋ねても、多くても3つほどしか挙がりません。
どれだけ私たちは、普段から夢を押しえ込んでしまっているのでしょうか。

脳と心の特徴のひとつである、矛盾を否定するとは、視点を変えるとバランスを取る必要があるということです。

本来の自分自身が望むことを押しえ込んでしまいますと、脳と心はバランスをとろうとし、全て押しえ込もうとしてしまいます。

最低でも7種類、可能ならば10種類以上の目標を建ててください。

例えば人間関係なら、
家族関係、目に届く範囲のコミュニティ、仕事など社会との関わりと、
規模を替えて考えればこれで3種類。

他にも、健康面、個人的な趣味、レジャー、リタイア後の生活、これで7種類になりました。

いままで押しえ込んでしまい、忘れていた夢を再確認してみてください。

「どうやったらそうなれるのか、見当が付かない！」くらいの大っきな目標を、
「いつまでにそうなりたいですか？」と訊かれたら、

「なれるものなら明日にでも！」と反射的に応えられるほど、
「想い着いてしまった以上、そうなりたくて仕方がない！」という考えが頭から離れなくなるほど、あなたにとって心から、嬉しい、楽しい、誇らしい目標にしましょう。

ぜひ、自分事、過去や現状に囚われない、7種類以上という、この3つを気に留めて、目標を考えてみてください。

第6章 自分自身の理想の姿

あらゆる目標を達成していくということはつまり、理想とする自分自身になっていくということ。

では、理想とする自分自身の姿を、確認してみましょう。
あなたの目標を、文章化してみるのです。

文章化することで、確信していることと曖昧なことがはっきりするのでお薦めです。
目標の文章化は、後の章で使いますので、必ず行ってください。

文章化にはコツがあります。

1. 「私は～」から始まる文章で。

無意識を味方に付けるためには、他の誰の目標でもない、自分事。

「私たちは～」は、いけないわけではありませんが、高等技術です。
まずは自分事から始めましょう。

「私たち～」で始まる目標の扱いは、別の機会に。

2. 否定形は禁止。

意識したことも、情報として扱われます。

文章が否定形ですと、否定したいことを意識してしまいます。
逆効果になってしまいますから、文章は肯定形で。

3. 「～達成している。」という現在完了形か、
「(理想の状態) 続けている。」という現在進行形で。

無意識は言葉の真の意味を探ります。

「～になる！」とは、「今、私はそうではない。」という意味。

「～になる！」を繰り返すことは、「私はそうではない。」を意識すること。

「○○王に、俺はなる！」

という有名なセリフがありますが、無意識を味方につけるための文章としてはダメです。

4. 比較も禁止。

比較対象が絶対的であることはほとんどありません。

比較対象がフラフラしてしまったら、目標が定まりません。

最もやっていけないことが、他人との比較。

あなたはあなた、自分だけの達成イメージを！。

5. 動作の入った文章で。

自転車、乗れますか？

自転車って、一度乗り方を覚えますと、しばらく乗らなくても乗れますね。

動作を伴う記憶は、強く脳と心の深部に取り込まれます。

6. 感情を含めた文章で。

学生時代の思い出をひとつ、思い浮かべてください。

きっと、大きな感情が伴っているでしょう。

では逆に「感情が伴わない思い出は？」と問われますと、なかなか思い出せません。

感情を伴う記憶もまた、強く脳と心の深部に取り込まれます。

7. 目標の数だけ。

目標はいくつもの分野で建てて欲しいと、お伝えしました。

ひとつの文章に全ての目標を盛り込む必要はありません。

ひとつずつでも、いくつかまとめてでも構いません。

文章は複数になっても、全ての目標を盛り込んでください。

いかがですか？

書き出せましたか？

ずいぶんと、自分の気持ちを整理整頓でき、明解になったのではないのでしょうか。

第7章 良い習慣が脳と心の反応を替える

私がセミナーでお伝えしているのは、あなたが目標を達成し理想の自分自身となるための、あなたの『脳と心』の中の、『関数』を替える習慣です。

脳と心には、恒常性、可塑性、矛盾を否定する、という特徴があるとお話ししました。

この中の可塑性と矛盾を否定することを上手く利用して『関数』を替えていきます。弱い刺激を続けて与えることで脳と心の中に大きな矛盾を創り出します。

恒常性の強さは、それはそれは強いもの。

可塑性を利用するための弱い刺激も、数が足りなければ、元に戻ってしまいます。元に戻る前に、同じ刺激を与え、それを続けることが必要です。

では、弱くも続けられる、可塑性を使って脳と心の反応に変化をもたらすことができる刺激とは、どんなもののでしょうか。

それは、『イメージすること』です。

あなた自身が想う、あなたが理想とする、心の底から、嬉しい、楽しい、誇らしいと想える、そんな目標を達成した理想の姿を、繰り返しイメージすることです。

私が『脳と心の関数』と呼んでいるものは、無意識からの返答と意識全体で行われる判断のこと。

その無意識は、何でできていてどのような仕組みで答えを返してくるのか、もう一度復

習しましょう。

無意識の奥底には、生まれつき生物としての本能に基づいた反応をするところ、爬虫類脳とか爬虫類的意識などと例えている領域があります。

未知なるものは生命を脅かすリスクであるというところから、生存本能に直結した、変化を嫌う恒常性の基となる部分です。

しかしそれはほんの一部であり、無意識のほとんどは、人それぞれが今までに見聞きし嗅ぎ味わい感じ想ったこと全てが、細かくバラバラに分類され整理整頓された情報からできています。

無意識とは、比較用情報の書庫であると考えてください。

私たちは、五感で得られた新しい情報が無意識に送り込まれますと、無意識に蓄えられている今までに経験した情報と比較され、その結果として無意識から返答があり、判断の後、次の思考や行動に至るのです。

私たちは、新しい情報を、無意識に蓄えられている過去の情報と比較することで、判断しているのですが、その無意識に、嬉しい、楽しい、誇らしいイメージを送り込み続けたらどうなるでしょうか。

過去の積み重ねでできている『現状のあなた』と、
どうしたらそうなれるのか見当が付かないながらも、嬉しい、楽しい、誇らしい、そんな目標を達成した『理想のあなた』、
大きくかけ離れた2つの『あなた』は同時に存在できません。

脳と心は矛盾を否定します。

つじつまを合わせるために、どちらか片方を選びます。

2つの異なる『あなた』という情報の間は、強いゴム紐のようなもので結ばれていると考えてください。

矛盾が小さければ弱い力が、大きければ大きいほど強く大きな力が、2つの『あなた』の間に働くことが想像いただけだと思います。

もしあなたの無意識が『現状のあなた』を選んだら、あなたは現状から変わることはできません。

『現状のあなた』に引っ張られ、目標を下げたり諦めたりしてしまいます。

その逆に、あなたの無意識が『理想のあなた』を選んだら、現状のあなたは理想のあなた側から強い力で引き上げられるのです。

目標を建ててイメージし始めたとしても、最初のうちは理想の自分より現状の自分を選んでしまいがちです。

あなたの無意識が、理想のあなたを選んでくれるようになるには、少し時間がかかります。

実際にかかる時間は、無意識がどのように作られてきたか、どのようなイメージをどのくらい行ったかという、質と量とが関係しますので、一概には言えません。

また、掛けた時間に対して、成果は直線的には上がりません。

始めたばかりの時は、なかなか変化が感じられないでしょう。滑走路を加速しているような状況、低空飛行ですらありません。

条件が揃い始めますと、急激な角度で立ち上がっていきます。

そして、当初の設定目標に向かって角度が緩やかになっていく、S字カーブを描くと考えてください。

S字カーブの立ち上がりを感じるまで、心から望む自分自身の理想とする姿を、心の底から楽しんでイメージしてください。

第8章 イメージする習慣があなたを創る

第6章でお話したルール通りに文章化を進めていくうちに、自然とイメージが浮かんできていることもあるでしょう。

それで結構です。

まずは、文章とイメージを行ったり来たりしてみてください。

創ったイメージが無意識に取り込まれやすくなる要素として、動作が入っていることと、

感情が伴っていること、とお話ししました。

要素ではありませんが、やはり効果的に取り込むための方法があります。
それはお馴染みの、
『繰り返す』こと。

勉強は予習復習を、と言われてきたとおり、繰り返しは有効です。

意識したものを無意識に取り込ませやすくする方法とは、動作と感情を伴わせ、たくさん繰り返すこと。

これは、記憶を司る脳の一部である海馬という機関の働きに則しています。

海馬は、重要と認識した短期記憶から優先的に長期記憶へ整頓しようと働く、と考えてください。

海馬が重要と認識する要素が、『動作』と『感情』が伴っていることと、『繰り返されて入ってくる同じ情報』なのです。

ここで、繰り返された情報が優先される特性を、更に効果的に利用する方法をお伝えしましょう。

海馬は、短い期間に同じ情報が入ってきますと、重要な情報だと認識しますが、同じ情報が異なるルートで入ってきても、やはり繰り返されたことと同じように重要な情報と認識します。

異なるルートで入ってきた情報が繰り返されますと、繰り返し効果が自乗作用して強化されるのです。

異なるルートとは、視覚、聴覚、触覚、嗅覚、味覚、の五感。

理想が全て叶ったあなたには、

何が観えて、
何が聴こえて、
どんな空気を感じて、
何が香って、
何を味わって、

いますか？

理想が全て叶ったあなたを、動作と感情を伴わせた『五感』を使ったイメージで、たくさん繰り返します。

そうすることによって、あなたが意識に上げた理想の自分自身が、最大限の効率で無意識に取り込まれます。

第9章 イメージの精度を上げる

私たちは、すごい力を秘めている無意識を味方に付けて、目標とする自分自身の理想の姿を実現させます。

大事なことですので、無意識について理解を深めるため、もう少しお話しします。

ここでは意識全体のうち、容易に認識しアクセスできる範囲を意識と呼びます。

それと比較し、認識が困難で容易に取り出せない記憶等が取められている領域を無意識と呼びます。

今までお話ししてきたように、奥底には原始的な意識も存在しますが、無意識のほとんどは、今まで自分自身が見聞きし感じ経験した情報でできています。

今まで見聞きし経験してきたことが統合され、心の関数となり、その人らしさを創っているのです。

再び、人の意識は氷山に例えられている事を思い出してください。

眼に見えている極一部である意識の部分では、人間らしい高度な思考がされていますが、無意識の奥底では原始的な思考が行われています。

つまり、意識から無意識の深い領域へ潜れば潜るほど、知能が下がるイメージです。思考が極めて単純化していきます。

この単純化した思考により、起こることの1つに、

「リアルにイメージしたことは、実際に体験したものと区別が付かない。」

という現象があげられます。

PTSD(心的外傷後ストレス障害)をご存じでしょうか。

この障害を受けている人は、その時のイメージを何の前触れもなく、極めてリアルに、しかも強い感情も併せて、引き起こされてしまうそうです。

これは、無意識にとっては追体験と同じこと。

精神的に大きなダメージを受けた事件を繰り返し体験してしまっているわけですから、それはそれは辛いことでしょう。

脳と心の仕組みを知れば知るほど、この障害を持たれている方達が気の毒でなりません。

強い感情が長期記憶へ優先的に取り込まれるこの脳の機能自体は、私たちが生き残ってくるために必要な機能です。

同じようなことが起きそうなとき、それを前もって感じとり避けられるようにするための機能だったのです。

従って、この機能を無くしたり、無視したりすることはできません。

私たちは、脳と心の機能を知り、それを自身にとってより良いことに使いましょう。

イメージの精度が高ければ高いほど、より無意識が取り込む強さも高くなります。

そして無意識下では、

「そうであることが私らしい。」

「それが本来の私だ。」

「今の状況がおかしいのでは？」

と考えるようになり、現状と理想との矛盾が発生するのです。

イメージ創りによくある間違いをお伝えしておきます。

理想が全て叶ったあなたに観えている景色、あなたの視界には、あなたが存在してはいけません。

あなたに観えているものは、

- ・あなたに向けられた大勢のオーディエンスからの賞賛
- ・あなたのプレゼンテーションに興味津々の社長や顧客の顔
- ・あなたに向けられた感謝に溢れた喜びの顔

等であり、あなた自身の姿は無いはずです。

以上のことに気を付けて、理想が全て叶ったあなた自身のイメージを創り上げてください。

そして、時間があればそのイメージを思い浮かべ、ニヤニヤしてください。

とはいえ、なかなかそうできない方もいるかも知れませんが、アドバイスを1つ。

イメージが無意識に取り込まれやすくなる、効率の良いタイミングがあります。

千年ほど前の中国の物書きが言っていた、『三上』という言葉があります。

3つの状態において、アイデアが浮かびやすいときだと言っています。

アイデアとは無意識の中にある多くの情報の断片が、新しい形で再構築され、それが意識に上がってくること。

つまり、アイデアが浮かびやすい時とは、意識と無意識の境が曖昧になる時。

私たちはこれを利用して、理想とする姿のイメージを無意識へ取り込ませる時間に充てましょう。

三上とは、

1. 馬上：乗り物に揺られて移動しているとき、または散歩中など
2. 枕上：寝入りのウトウトしているとき、寝起きのボーっとしているとき
3. 厠上：誰にも邪魔されないところで落ち着ける場所

2番目の寝入りと寝起き、どちらかと言えば寝入りを優先に。

海馬は、寝ている間に、新しい記憶から遡って整頓していきます。

寝入り時の記憶から処理されますので、寝入りならば高い確率で処理されます。

寝起き時の記憶は最後に処理されますので、時間が足りなければ整理され（捨てられ）てしまいます。

3番目の厠はトイレという意味ですが、今の家庭ではお風呂も当てはまるでしょう。

どれでも構いません。
「この時に、この場所で、イメージする。」
と決めることで、続けやすくなります。

第10章 身に着けて欲しいあと2つの習慣

あなたの思考のプロセス『関数』を変える『習慣』は、イメージする以外にあと2つ。

2番目は、『更新』です。
目標は常に更新してください。

理想が全て叶ったあなた自身を強くイメージし続けるうちに、最初の頃は様々な違和感を覚えます。

その違和感の中に、
「本当にこの目標でいいのだろうか？」
という思いが生まれることがあります。

おそらく、このテキスト通りに建てた目標は、今まで考えたことが無いような目標だったでしょう。

その時には一生懸命考えて建てたことと思いますが、最初からピッタリはまった目標ができることは、残念ながら希です。

最初に建てた目標に疑問を感じてきたら、更新の時。

より自身に合った目標に改編していきましょう。
そのときは、くれぐれも、下げてしまわないように！

文章から修正することをお勧めしますが、いきなりイメージを変えられる人もいます。
やり易い方で、納得のいくイメージを創り上げてください。

いきなりイメージを創り変えた場合でも、一度文章にしてみることは、気持ちの整理整頓になりますので、お薦めです。

3番目の習慣は、簡単過ぎるあまり、継続を忘れやすいというものです。

無意識とは今まで見聞きし経験したことでできており、その無意識こそがあなたの脳と心の関数である、とお話ししてきました。

今まで見聞きし体験したこと、の中には、自分自身に対する心のつぶやきも含まれます。

「やっぱり、今の自分が自分らしいんだな。」

「失敗してしまった、やっぱり自分はダメだな。」

等々....

「自分は、理想とする自分になることができる、目標を達成できる、・・・」という自己評価を、自ら下げってしまうような心のつぶやきも全て、あなたという関数を創り上げる材料となっています。

よく考えたら、恐ろしいことです！

現状の自分自身を肯定するという、当たり前のことが変化を拒む爬虫類型思考を強めてしまってきたのです。

3番目の習慣とは、
自己評価を自ら下げってしまうような心のつぶやきに気がついたら、
「おっと！ 今のは違う、違う。」
と、打ち消すつぶやきで中和してください。

やること自体はたいして難しくありませんが、そもそも気づきにくいことと、忘れてしまい続けていかなかったとなってしまうがちな習慣です。

『無意識を意識する』習慣を身に付けて欲しいのです。

無意識を意識するとは、またおかしな日本語ですが、この習慣を身に着けますと、目標設定とその更新やイメージ創りの精度が上がります。

いかがでしょうか。

私が提案している習慣、全く大変なことでは無いはずですよ。

それどころか、楽しくて止められなくなります。

Copyright アーク合同会社

あなたが理想とする自分自身になるために、次々と目標を実現させていくために、すべき習慣は、やる気も苦勞も全く必要ないのです。

第 1 1 章 実力を発揮し限界を突破する

脳と心の仕組みを知って、普通にしていたら使うことができない大きな潜在能力を、思うがままに使う方法をお話ししてきました。

今までのお話を基礎編としますと、拡張編と呼べるお話をしましょう。

プレゼンテーションが苦手な人、営業先で思ったことが言えなかった人、本番で緊張しすぎてしまって練習時の力を出せないスポーツ選手や演奏家の方、そのような方に向けて、イメージ・トレーニングのセミナーも行っています。

私がイメージ・トレーニングという言葉聞いたのは、なんと 70 年代終わりの頃！

ですが残念ながら、そのものすごい効果を理論で教えてくれる指導者が、当時はいませんでした。

さて、このテキストをしっかりと読み続けているならばお気づきのことと思います。

前章までにお話ししてきたことは、理想を叶えたあなたになるためのイメージ・トレーニングに他なりません。

プレゼンテーションでも、営業でも、競技でも、演奏でも、その結果の“先に”目標を設定し、理想を叶えた自身の姿を、動作と感情が伴ったリアルなイメージで強く想い、繰り返します。

一緒ですね。

自分が上手くできていることが普通、上手くできていないことが自分らしくない、と無意識が反応するようになるまで、イメージすることです。

前章までにお話ししてきた自分自身の目標設定やそのための習慣と異なることは、あま

り時間を掛けられないこと、直近で解決したい課題が多いということでしょうか。

こんな時には、無茶振りで脳と心の中に矛盾を創り出しましょう。

あなたにとって、『アがる』と『アがらないの』境は何ですか？

プレゼンテーションだったら、聴講者の人数ですか？

20～30人がその境ならば、300人の前で話をしている自分をイメージしましょう。

営業の場合は商談相手の格ですか？

ならば、商談相手を係長クラスから重役や社長を相手に営業をしている自分をイメージしましょう。

競技の場合は大会レベルですか？

ならば、日本選手権ではなく、世界選手権に出場している自分をイメージしましょう。

演奏の場合は？

観客の数ですか？ 演奏会場の格ですか？ コンテストの格でしょうか。

あなたが最も緊張するような場面をイメージし、心を慣れさせます。

そして本気でそのような状況に向かうつもりで、本番に臨みます。

しかし実際は、そこまで緊張する場面ではないわけです。

ずいぶん、リラックスして臨めることでしょう。

さて、皆さんはこんなことを聞いたことがあるでしょうか。

「本番では練習でできたこと以上のことはできない。」

これは間違いです。

私のことをお話ししますと、

高校生時代の射撃競技では、最高得点は練習では無く、試合本番での点数でした。

レースでたたき出したコースレコードは、練習時よりも遙かに速いタイムでした。

これも、今では科学的に証明されていることです。

元々、『アがる』現象は、私たち人類が生き延びてきたメカニズムです。

人類がようやく人類と呼べるレベルに進化したとき、
日々の糧を狩りや野生の植物を採っていた永い時代がありました。

集落にいる時と比べ、そこから出て狩り場や収穫地に向かったときには、より視力、聴力、嗅覚、筋力を強め、痛みや苦しみに強くありたい。

獲物を見つけた、または自分が獲物になってしまいそうになったら、いつも以上の速さで走らなければなりません。

それを実現するために、脳内に何種類かの興奮物質が分泌されます。

しかし、興奮物質が分泌されたままでいますと、身体がキツイ。

そこで、興奮物質が分泌されてしばらく経ちますと、その興奮状態を鎮めるために鎮静物質が分泌されます。

この鎮静物質は、興奮物質を中和させるものではありません。

この2つの分泌物は同時に作用します。

つまりある条件下では、
興奮物質によって身体のパフォーマンスが高くなったまま、
鎮静物質によってその状況を極めて冷静に把握できる、
そんな時間ができます。

スポーツ選手が「ゾーンに入った。」という言葉を使いますが、
おそらくこの状態のときでしょう。

これはスポーツのみならず、プレゼンテーションや営業のような仕事の場面でも演奏のような場面でも、起こります。

『本番では練習を越えない』と決めつけてしまうのと、ゾーンと言われている現象の原理を知り『本番で練習を越える事が理論上存在する』と心掛けているのとでは、いざゾーンに入ったときの結果は大きく違います。

あなたは今、ゾーンの理論を知ってしまいました。

今後のあなたは、ゾーンに入れば驚くほどのパフォーマンスを引き出すことができ、訓練によってはゾーン状態を引き出すことが出来るようになるかもしれません。

私たちの可能性は、あなたにも私にも思い着かないほど、とても大きなものなのです。

第12章 お薦めすること

認知科学を基にした私のコーチングが、あなたのパフォーマンスを増強させ、あなた自身が理想とする姿へ到達することに、どのように関わるのかお話ししてきました。

認知科学は私たちにとっても役に立つ、新しい考え方を与えてくれます。

私にも、いくつかの達成体験や成功体験があります。

その中には、自分が想っていた以上の結果を出したこともありました。

ですが、多くの人がそうであるように、成功や達成したときよりもよっぽど苦しんだのに、歯を食いしばって頑張ったのに、達成できないまま諦めざるを得ないことが比較にならないほどたくさんありました。

私はその違いが知りたくて知りたくてしょうがありませんでした。

達成できずに諦めたものを、そのまま捨ててしまいたくなかったのです。

次の達成や成功の役に立てたかったのです。

そんな想いが私を、認知科学を基にした脳と心の使い方に、コーチングの創設者 Lou Tice 氏に、苫米地英人博士に、たどり着かせてくれたのです。

残念ながら、私が諦めざるを得なかった件は、もう既に過去のこと。

替えることはできません。

しかし、まだ未来がある若者やこれから何かを成し遂げたいと想う人たちに、この脳と心の使い方を伝えられたら、
伝わった人が私の周りから拡がっていったら、
最小限の失敗で驚くような成果を実現させる人が次々と現れたら、
どんなに楽しいことでしょう！

私はこの知識を広げるべく、様々な手段を考えています。

セミナーの開催もその1つで、今現在、少人数制のセミナーを開催しています。

それはセミナーの中で、参加者が解決したいことに対して具体的な返答をすることで、

より理解を深めていただくためです。

このテキストも、セミナーを始めたときのシナリオをまとめて整理整頓加筆したものの。

今回、これを無料でお配りしています。

その理由は、私の目標の1つにつながるからです。

しかし、私はそれでも足りないと考えています。

私のセミナーや体験会に参加いただいた方の中から、別のセミナーへの参加やお試しセッションを受けていただいた方もおられます。

皆さん、共通しておっしゃっていることが、
「役に立つ内容だったが、1人では続けられない。」
「聞いたとおりのことをやっているつもりだが、正しいか不安だ。」
とのことでした。

私がセミナーやこのテキストでお話ししていることは、基本的に難しいことでは無く、むしろ楽しいこと。

そんなことでも、独りで続けるのは、やはり難しいようです。

今まで通りの日常生活の中で、いつの間にか、元の人になってしまいます。

個別セッションは約6ヶ月の間、
可能な限りの目標を私とあなたで共に考え、
そのための習慣化についても考え、
限界以上の力を発揮するお手伝いをし、
途中で湧き出る悩みの解消も行い、
あなたはリーダーシップを発揮して周囲を巻き込むようになります。

そんな脳と心の使い方を6ヶ月間で、しっかり習得していただきます。

結果、無意識は常にあなたの味方となり、あなたは理想とする自分自身を進化させながら、大きな目標を達成し続ける実現者です。

個別セッションでは、そこでしかお伝えできないことがあるのです。

決して、もったいぶっているわけではありません。

脳と心に変化を感じ、無意識を味方に着ける感覚を持った者同士でありませんと、どうしても伝えられない、文章だけでは伝えることができない、その先があるのです。

このことが伝わったクライアントの変わり様は、それはそれは目を見張るほど。

認知科学を基とした脳と心の使い方という知識は、一生もの。

習得が早ければ早いほど、あなたが受けることができる恩恵は多くなります。

私の目標の1つを文章化しました。

「世界に影響を与える志を持つ私のクライアントが、次々とそれを実現するようになり、彼らから驚くような嬉しい報告や心躍る楽しい連絡が届き、メディア等でも活躍を見かける。

そんな日々を過ごしながら、今日も新しいクライアントに逢いに行くことが、とても嬉しく誇らしい。」

私としては、世の中に星の数ほどある数ある様々なコンテンツから、私を見つけてくれたあなたには是非、理想とする自分自身を実現し、大きな成果を次々と達成する人物になっていただきたい。

心からそう想っています。

個別セッションの詳細内容はこちら。

<https://arkbbw4u.com/lp-session-menu/>

御一読ください。

最後までお読みいただき、ありがとうございました。

直接お目にかかるのを、楽しみにしております。

発行： 2020年 3月 3日

著者： 山本教夫

発行元： アーク合同会社

横浜市保土ヶ谷区和田二丁目8番10号

<https://arkbbw4u.com/>

本教材のコンテンツ・情報は全て、著作権、知的財産権によって保護されています。

購入・ダウンロードされたあなた自身のために役立つ用途に限定して、提供したものです。

本教材に含まれているコンテンツ・情報を、その一部でも、許可なく複製および改変し、転売、転載、配布など、いかなる手段においても一般に提供することを禁止します。

免責事項：

本教材のコンテンツ・情報につきまして、可能な限り正確な情報を掲載するよう努めておりますが、実際に活用した場合の効果・結果には個人差が認められます。

そのため、山本教夫及びアーク合同会社は、本教材に掲載された内容によって生じた損害等の一切の責任を負いかねますのでご了承ください。