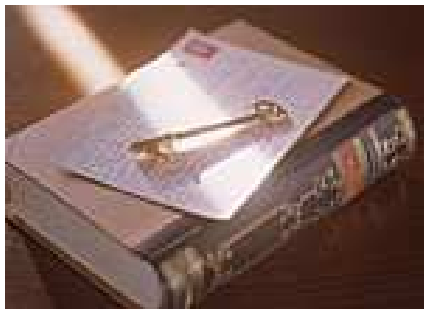


# ココロの連鎖

人生に行き詰ったときに読む心の書

生きることに苦しんでいるのは、  
自分だけではなかった！



教育コーチ 神谷和宏

## ■ はじめに

はじめまして、Coach-kazu こと 神谷和宏 です。

多くの方に、ご支援を頂き、また、全国の多くの場所でお話を  
させていただきまして本当に感謝しています。

講演会や研修会が終了するたびに、メールやお手紙を多数いた  
だいております。

「神谷先生のお話を聞き元気になりました」

「今まで心につかえていたものがスッと消え、明日からの活力  
が湧いてきました」「今までは、朝になると一日の始まりが辛かつ  
たけれど、毎日が楽しみになりました」など

そこで、私がお話をさせていただいた中で、皆さんの感想の多  
かったものをまとめさせていただきました。

私の話をまだ聴いたことのないという方に、ぜひ読んでいただ  
きたい。

この冊子は

**「人生に行き詰まりを感じたとき」**

**「自分に自信がもてなくなったとき」**

に是非読んでいただきたいと思っています。

人のココロというのは、実は形がありません。体の中のどこに  
あるのかと尋ねられても、答えられません。ココロは科学的にい  
うと「波（波動）」なんです。そして、波は知らず知らずに、人か  
ら人へと伝わります、いい波もそうでない波も。成功の波もそう  
でない波も。

この冊子は、多くの波を皆さんのところにお届けしたい。これ  
を読んでいただくことで、ココロが連鎖します。皆さんに、ココ  
ロが連鎖したときに私にメールをください。全国に「ココロの連  
鎖」が広がっていくことを夢見しています。

神 谷 和 宏

## ■ 目次

■ はじめに	2
■ 目次	3
1 悩んでいる人は、誠実な証	4
2 どうしても守らないといけないもの	6
1 どうしても守らないといけないものがあるか?	6
2 どうしてもやらなければいけない理由が行動を産む	7
3 理由があれば、決断できる	8
3 潜在意識の現状維持メカニズム	10
4 The first 4minutes (最初の4分)	12
5 客家(はっか)の教え	14
6 北島康介の金メダル	17
1 否定語を使わないこと	18
(1) 否定語の脳への影響	18
(2) 肯定語を意識的に使う	19
(3) 肯定語を否定語の1/10しかいない	19
(4) 否定語を肯定語に変える(リフレーミング)	20
<i>Column</i> ~アフリカの靴売りの話~	21
2 素直であること	22
(1) 素直な性格が、集中力を生む	22
3 目的と目標を区別すること	23
(1) 目的と目標の違い	23
(2) 目的と目標の両方が必要	24
4 「願望」から「目標」へ	25
5 「目標」は必ず実現する	26
7 心の壁をぶち壊す	27
1 ノミのサーカス	27
2 水槽のピラニア	28
3 サーカスの象	29
4 心の壁を作っている要因	30
5 心の壁をぶち壊す方法	31
8 成功のイメージ(モデリング)	32
■ おわりに	34

## 1 悩んでいる人は、誠実な証

この冊子を手にした人の多くは、『悩み』『苦しみ』を感じつつ、自信を失っている人もいるでしょう。

でも、ご安心ください。

**「悩むことは、それだけあなたが誠実な証」**だからです。

悩みがあるときは、辛いものです。頭の中は、24時間いろいろなことを考え、堂々めぐり。でも、結局、答えが出ない。多くの人が、「悩んでいたってしかたがない」と言うけれど、でも、いつの間にか悩んでしまう。

それでは、なぜ人は悩み、問題解決に立ち向かっていかないのでしょうか？

それは、ものすごく大変だからです。悩みに陥るときは、決まって、今までの自分のやり方ではやっていけず、行き詰っています。

しかし、今までの自分を変えることほど難しいことはない。だって、自分が「これがいい」と信じて生きてきた生き方を否定しなければならない。

これは何よりも辛いことです。多くの人が、「こうしてみたらどうだ」とアドバイスをしてくれたりしますが、あなたにとっては到底受け入れられないような内容です。

例えば、「あなたが周りの人と上手くいかないのは、横柄な態度と感じ取られるからです。もう少し、相手の話に調子を合わせたらどうだ」などとアドバイスをもらいます。しかし、あなたは、お調子者のように、お世辞をいう人間が何より嫌い、自分の考えをきっぱりと主張することが、自分のポリシーだと誇りをもって生きてきました。それなのに、「なるほど、そうだよね！」なんて、簡単に自分を変えられない。へらへらと相手に調子を合わせて、ゴマをすっているような人間に変身できるだろうか？

私にはできない。

むしろ、そんなに調子よく自分のポリシーをころころと変える

ことができる人間の方がおかしい、信用できない。

自分の軸をぶらさず、ポリシーを守って生きており、それを変えなければならないときにはとことん悩む人のほうが、人間としては信頼できると思う。

また、そういう人間のほうが、変わるときには、本当にきちんと変えられる人間です。つまり、行き詰まりを感じて、悩むということは、人間として誠実に生きている証なのです。だから、自分の大切なものをしっかりもって、生きている人なのです。自信をもって生きてほしい。

今までの自分を否定する必要なんて全くない。  
今までの自分を認めたくらんで、  
少しずつ変わっていけばいいのではないか。  
少しずつ変わっていく過程は苦しく、多くの悩みがあるでしょう。

それは「産みの苦しみです」  
「痛みのない出産はありません。悩み、苦しんだ分、きっと新しいあなたが産まれてくる」でしょう。  
だから、大いに悩んで、新しい自分を生み出していかうではありませんか。



## 2 どうしても守らないといけないもの

### 1 どうしても守らないといけないものがあるか？

自分自身をいろいろ振り返ってみて、自分の言動の根幹はなんだろうかと考えたことがあります。

それは、どうしても守らないといけないものがあるかないかです。

私の場合は、もっとも大切なものは、「妻」であり、「家族」です。

妻や家族のためなら、身代わりに病気になってもいいし全財産を失っても後悔しない。

そういえば、以前、私の友人で会社のお金を使い込んで退社した人がいました。「あんな真面目で、有能な人がなぜ？」と信じられない気持ちでした。

彼は周りの人に全く打ち明けずに会社を去りましたが実は、病気がちの奥さんがいたのです。そして、そこにはかなりのお金が必要だったのです。



また、こんな人もいました。老舗の和菓子メーカーの跡取りでした。端から見ると、儲かっていないし、「洋菓子に乗り換えたら？」と思いますが、彼は、絶対に譲りません。彼には、絶対に譲れない「伝統の和菓子」がそこにあるからです。

## 2 どうしてもやらなければいけない理由が行動を産む

また、私の友人でダイエットに成功した人の話です。彼は、前からダイエットしたいと思っていましたがなかなか、上手いきませんでした。ところが、ある時から、急に3ヶ月で10kg以上のダイエットに成功したのです。そこで、「ダイエットに成功した理由は何ですか?」と尋ねてみました。

実は、以前人間ドックに行き、『睡眠時無呼吸症候群』の傾向があると診断された。それ以来、毎月通院を余儀なくされシーパップと言って毎晩『呼吸器』をつけないといけない。これが、重いし、苦しいし、面倒で嫌だ。さらに、もっと嫌なのは、呼吸器をつけていたからといって治るわけでもないし、さらに、毎月1万円以上のレンタル料がかかる。馬鹿らしいから、早く取りたい。それには、ダイエットするしかない。

しかし、端から見ると、「さらに、もう10kgくらいやせてもいいのになあ」と思いますが、現在はダイエットが止まっています。呼吸器をはずした彼にとって、すでに「どうしてもダイエットしなければいけない理由が消えた」からです。



## 3 理由があれば、決断できる

自分の思い通りの人生を手にするには、**思い切った決断**が必要です。ジェームズ・スキナー氏は「成功の9ステップ」のライブセミナーで、まずこの決断を取り上げています。

**人が失敗するのは「したい」とか、「やるべき」とか「やれたらいいな」などと思っているからだ。「絶対にやらなければならない」と決める瞬間にすべてが変わる。(ジェームズ・スキナー)**

そうは思っているも「決断できない」「なかなか決められない」「思い切ってやれない」このような自分がいませんか?

決断するって、簡単に思えますが実はすごく難しいことなんです。しかし、いつの日か、あなたの人生も終わります。これは、誰にも曲げようのない事実です。そこで問題になるのは、

**いかにして死ぬかではなく、  
いかにして生きるかなのです。**

死ぬ間際になり、自分の人生を思いきり生きていなかったとハッと気が付く人の何と多いことでしょう。あなたは思う通りの人生を送ることができます。あなたは自由です。選ぶこともできます。決断することも自由です。人間として驚くべき足跡を遺すことができるのです。

それをやるかどうか。あなた次第というほかはありません。あなたの決断以外にはないのです。

あなたが

「生活の中にもう受け入れない」

「絶対に変える」と決意しているものは何でしょうか?

今まで決断を引き伸ばし、甘んじて自分の身に引き受けながらも不満を抱いていることは何でしょうか?

仕事では? 家庭では? 健康状態は? 財産は? 時間は?

そこで、**生活の中でもう受け入れないものを書き出してみてください。**

「私は、二度と太った不健康な体にはならない」「私は、二度と人から馬鹿にされたりしないで、成功者の道を行くんだ」「私は、経済的に不安をもたずに、毎日を生きていくんだ」・・・と。

そして、**大いなる決断の理由**を見つけてください。



「私は生活の中でもう受け入れません。絶対に変えると決意しているもの」

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

### 3 潜在意識の現状維持メカニズム

以前、セラピストの石井裕之氏の『人生を変える！「心のブレーキ」の外し方』という本を読みました。

この本は、私にとってまさに「目からウロコ」という感じがしました。この本の中には、彼は、潜在意識には「現状維持メカニズム」があると力説しています。

人はなりたいたい自分になるために、最初の一步は踏み出します。しかし、2歩目、3歩目に進むにしたがってどうしてもブレーキがかかってしまいます。

それはなぜでしょう？

「**潜在意識の現状維持メカニズム**」があるからです。

これによって、進むことから引き戻されてしまうのです。  
太った人は太ったままいようとする「現状維持メカニズム」が働く。  
貧乏な人は貧乏のままいようとする「現状維持メカニズム」が働く。  
モテる人はモテたままいようとする「現状維持メカニズム」が働く。  
お金持ちはお金持ちでい続けようとする「現状維持メカニズム」が働く。

例えば、ダイエットを例に説明します。

ある日一念発起して、ダイエットに取り組みます。しかし、しばらくすると心の中にいるもう一人の自分（潜在意識）が「そんな無理をしなくてもいいじゃないか」と引き止めるんです。

潜在意識は

「今まで、この体で何とかやってこれたのですし、やせた体はしばらくの間経験したことがない。もし、やせてしまったら、不調を起こす可能性だってある。このままでも、今までも困っていなかったし、これからも困ることはないんじゃないか。だって今までやってこれたんでしょ・・・。無理して苦しい思いをしても仕方ない・・・」

そして、三日坊主が完成するわけです。そのとき、「意志が弱い」

とか「本気でない」と感じてしまう。

でも、それは決して意志が弱いわけでも、本気でないわけでもありません。「潜在意識が、勝手に今の体重を維持しようとしているから」なのです。

そして、人生が思い通りに進まないのは、ほとんどの場合、この潜在意識の現状維持メカニズムが作用しているからなのです。

ではどうすれば、潜在意識の現状維持メカニズムに打ち克ち、人生を思い通りに進ませることができるのでしょうか。

それは、逆に現状維持メカニズムを利用することです。

動き出した、自動車はなかなか止まりません。同様に、動き出した潜在意識も止まりません。

だから、とにかく「最初の一步を踏み出す」ことです。

「最初の一步にこそ、もっともエネルギーをかけ、繰り返して、できるだけ丁寧にゆっくりとやる」ことが重要なのです。



## 4 The first 4 minutes (最初の4分)

「何かやらなければいけないこと」があって、いざ、取り組もうと思ってもどうしても、「やる気が沸かない」そんな人はいないでしょうか？

私も、ずいぶんこの思いに悩まされてきました。そんなときに、箱田忠明氏の本『「できる人」の時間の使い方~なぜか、「時間と心に余裕のある人」の技術と習慣~』を見つけました。

「物事を始めるときに、最初の4分間を乗り越えれば、後は楽に続けられる」(米心理学者ズーニン)

物事を始めるときにはまず、やりたい行動を決め、いつ、どの程度やるかを具体的に決め、やりやすい環境作り、そして、行動を記録するという事が必要です。

でも、先にあげたように「潜在意識の現状維持メカニズム」によって三日坊主の壁に阻まれることがあります。

この壁を破る方法が「The first 4 minutes」です。

例えば、毎日寝る前に30分ランニングをやろうと思っていたけど、「なんか今日は疲れているなあ、もう止めて今日は寝てしまおう」という時があるものです。

そんな時には、「とりあえず4分だけやってみるか!」と始めてみることです。すると、不思議なことに4分も経つとだんだん体も温まり、気持ち良くなってきて、自然と続けてしまう。

そして、「今を生きる!」ことが重要です。

目標を持ち、計画を立てたとしても、実行できないのでは目標は現実にはなりません。

多くのビジネスマンに共通しているのは「忙しい」ために、「まあそのうちやろう」「ガンバろう」となってしまってなかなか実行しないということでしょう。

以前、私の研修会に参加した人でも、

3年前に「英語をマスターする」といった人が、別の研修会で3年後にお会いして、「どうですか、英語は？」とたずねると「ええ、まあ、今はとても忙しくてマスターできていません」とかえってくることもあります。

それだけ、実行に移すということは大変ということです。

大切なのは、いまこの瞬間です。過去でも未来でもありません。

今、目的に向かって、どのように、今を生活しているかが問題です。



## 5 客家（はっか）の教え

私の友人に、コラムニストの志賀内泰弘氏があります。彼は、「プチ紳士・プチ淑女を探せ！運動」の代表で活躍している人です。

彼から、聴いたお話で「客家の教え」というものがあります。

中国南部に客家（はっか）という民族がいます。中国全土を支配していた漢民族の末裔（まつえい）です。北方民族が攻めてきた際に、難を逃れて南部にやってきたようです。

客家出身の大物といえば、

- ・台湾前総裁・李登輝（りとうき）現総裁・陳水扁（ちんすいへん）
- ・中国革命の父・孫文（そんぶん）、洪秀全（こうしゅうぜん）
- ・シンガポール大躍進の立役者・李光耀（リー・クァンユー）
- ・中国経済の大躍進の立役者・鄧小平（とうしょうへい）、
- ・香港 No.1 財閥、長江グループの李嘉誠（りかせい）、
- ・タイガー・バーム創業者の胡文虎（こぶんこ）
- ・インドネシア、サリムグループの林紹良（ストノ・サリム）
- ・フィリピン、アキノ大統領

などあげればきりがありません。

ところで、彼らは特殊な（不思議な）建築様式の家に住んでいます。まるで、イタリアのコロッセオのような外観で、円形の外周部分が3～4階建てになっていて、各階に何軒もの家族が住んでいます。中庭の見下ろせる高層筒型アパートのような形だそうです。



客家円楼：外観



そして、入り口を閉じると外敵も侵入できません。中には長期間に籠城できるよう豚や鶏などの家畜も飼っています。遠い祖先たちが他民族に追われて南下したという歴史が、こうした強固な閉鎖社会を作り出したといえるでしょう。

さて、なぜ？ 国家主席など有能な多くの優秀な人材も輩出したのでしょうか？

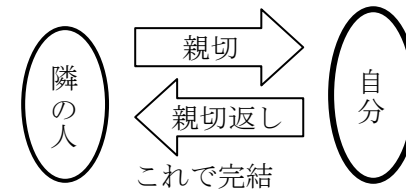
それには「客家の教え」を忠実に守っていたからです。

**【客家の教え】**

隣の人に親切にしてもらっても、その人にお返しをしてはならない。右隣の人に親切にされたら、反対の左隣の家の人に親切にしなければならない

円形ドームなので、それを続ければ、いつの日か回りまわって自分に還ってきます。そういう生き方をして偉人を輩出してきたそうです。

**普通の親切の考え方**



**客家の親切の考え方**



与えることは、めぐりめぐってすべての人に還ってくる、素晴らしい法則です。これこそ、「Give and Give」です

人に、親切にされたこと、  
人から元気をもらったこと、  
笑顔をもたらったとき、  
希望を感じさせてもらったとき、  
前向きな一歩を踏み出せたとき、  
勇気を持って物事に取り組み始めたり、 . . .

そんなときには、客家の教えを思い出してください。そして、「Give and Give スパイラル」を回しましょう。

出典「タテ型人脈のすすめ」ソフトバンククリエイティブ

## 6 北島康介の金メダル



北島選手が北京オリンピックで金メダルを取った後のテレビ報道で、決して忘れられないコメントがあります。

北島選手は、アテネオリンピックで金メダルを取り「チョー気持ちいい」の言葉は、流行語にもなりました。

しかし、北島選手はその後世界大会でも3年間も不振が続き引退さえ囁かれていました。

そして、2008年北京オリンピックに向けて最後の戦いとして「勝負脳を鍛える」ことを始めました。

<勝負脳>の鍛え方・林成之著 講談社

勝負脳を鍛えるということはどういうことか3つの方法があります。

- 1 否定語を使わないこと
- 2 素直であること
- 3 目的と目標を区別すること

## 1 否定語を使わないこと

### (1) 否定語の脳への影響

否定語というのは、「否定的、またはネガティブ（マイナス）な意味をもつ言葉」のことです。

- ・ やってもダメだ
  - ・ そんなこと無理
  - ・ どうせ無駄になる
  - ・ 今日は最悪
  - ・ どうせできない
  - ・ あいつはウザイ
  - ・ 絶対に許せない
  - ・ 嫌だ、やりたくない
  - ・ 面倒
  - ・ そんなことバカバカしい
  - ・ もう何もかもおしまいだ
- などのような言葉です。

さて、否定語を使っていると、脳が活性化しなくなります。脳に入ってきた情報はドーパミン A10 神経群を通り、前頭前野に送られてきます。

嫌なこと、嫌いなことなど否定的な情報がドーパミン A10 神経群に入ってくると、それらの情報は拒否したいので、神経細胞はあまり反応せず脳は活性化しなくなります。

そういう状態が続くと、思考のうねり（人間の考えるメカニズム）が起きなくなり、ドーパミン A10 神経群の機能はどんどん低下します。その結果、意欲の減退や思考力の低下を招くのです。

だから、勝負脳を鍛えたいのであれば、**否定語を使わないことに心がける**ことが大切です。

例えば、仕事について、「疲れた」とか「もう無理」と言ってしまうことはありませんか？その瞬間から意欲が低下して、効率が悪くなるのです。

## (2) 肯定語を意識的に使う

そして、意識的に肯定語を使うことです。肯定語というのは「肯定的、またはポジティブ（プラス）な意味をもつ言葉」のことです。

- ・今日はずっともついで
- ・とてもうれしい
- ・幸せ
- ・毎日が楽しい
- ・何でも上手くいく
- ・成功する
- ・ありがとう
- ・私には無限の可能性がある
- ・夢は叶う
- ・絶対にできる

などのような言葉です。

肯定語を使ったり、笑顔になると、脳内にドーパミンが現れます。そして、生活においても仕事においても、やる気が出て、楽しくなるのです。

## (3) 肯定語は否定語の1/10しかない

さて、私たちは毎日、どれくらい否定語と肯定語を聞いているのでしょうか？

心理学者の統計によると

否定語は20回/日

肯定語は2回/日

この統計おかしいじゃないの？

と思う人がいますが

これには、新聞、雑誌、テレビな

どの情報から入ってくるものも含まれます。そう考えると、納得できると思います。

つまり、「差引1日18回、余分に肯定語を浴びせる」ことでやっとな、ゼロサムなのです。



多くの著名人が『ツイテル、ツイテル』というツイてきますよ』『感謝。ありがとう』という言葉を出すと、幸せになれる』などと言われます。

その理由は、ここにあるのです。

これは、人に対してももちろん効果が高いですが、自分ひとりでも、効果があります。

「お風呂の中」「トイレの中」「自動車の運転中」「ちょっとした待ち時間」など日常のほんのわずかなスキマ時間に、自分で自分に肯定的な声かけをすればいいのです。

## (4) 否定語を肯定語に変える（リフレーミング）

でも、どうしても否定的な言葉が出てきてしまうという人がいます。そのような人には、しばらくの間、リフレーミングを意識しましょう。

例えば、雨が降ったと考えてみてください。あなたに傘がなかったら、それは不運かもしれません。しかし、同時に雨を心待ちにしていた農家の人たちにとってみれば、それこそありがたいことです。

世の中には、どんなことにも二面性があります。

表と裏、光と影があるんです。否定的なことも、見方さえ変えれば肯定的に考えることができるんです。これが、リフレーミングです。



否定語	肯定語
1000円しかない	1000円もある
あと5分しかない	まだ5分もある
できそうにない	可能性がある
仕事が忙しい	私を頼ってくれる人が多い
無理かな	望みがある
何もしたくない	のんびりできる
やってもダメだ	改善の余地がある
細かいことに口うるさい	丁寧に教えてくれる
今日は疲れた	とても充実した一日だ

## column～アフリカの靴売りの話～

ある靴メーカーの話です。ある日、「その会社で、アフリカで靴を売ろう！」という話が持ち上がり、二人の営業マンがアフリカに靴の売り込みに入りました。

Aという営業マンは、アフリカに到着して啞然としました。皆、靴を履いていないのです。靴を履くという習慣や文化がないのです。

そこで、Aさんは、慌てて会社に報告を入れました。

**A：「アフリカで靴を売るのは絶対に無理です！！だって、靴を履いている人がいないのですから！！」と・・・・・・・・。**

一方、Bさんも同じく空港に降り立ち、アフリカの人たちを見て、歓喜に満ち溢れていました。だって、誰も靴を履いていないのですから！！

そこで、同じく会社に報告を入れたのですが、その内容は

**B：「凄いです！！誰も靴を履いていません！！この人たち全員が靴を買ってくれたら凄いことになります！！」と・・・・・・・・。**

同じ状況に遭遇した2人ですが、こうも捉え方が違うのです。

Aさんは、現状を見ての判断。

Bさんは、未来を見ての判断。

どちらが正しいかは解りませんが、視点の当て方でこんなにも考え方が変わるんですね。

## 2 素直であること

### (1) 素直な性格が、集中力を生む

北島選手は、その人柄はとても素直な人です。金メダルをとるような人は、素直であることが大切なのです。

なぜなら、**素直な性格は「素直に集中できる力」を生み出すから**です。

素直な性格の人はたとえ練習でも手を抜きません。ひとつひとつの練習に集中して、常に真剣勝負で打ち込みます。本番で実力以上の力を出すためには、練習と言えども、命がけで取り組むことが重要なのです。

多くの人は練習だと思ったら手を抜いて、本番までに完成させればいいと考えています。しかし、そういう考え方では、絶対に本番で力を出し切ることができません。

集中することで一切の迷いがなくなります。すると、実力以上の力を発揮できるようになるのです。

私も、研修会の前の日には、何度でも、トレーニングを行います。布団の中に入っても、しゃべっていることもあります。練習の時から集中して取り組んでおかなければ、本番でどんなに頑張ったところで、自分の実力を出し切れないからです。

### 3 目的と目標を区別すること

#### (1) 目的と目標の違い

目的と目標の違いを知っていますか？目的と目標は混同されて使われる場合がありますが、全く別の位置づけなのです。

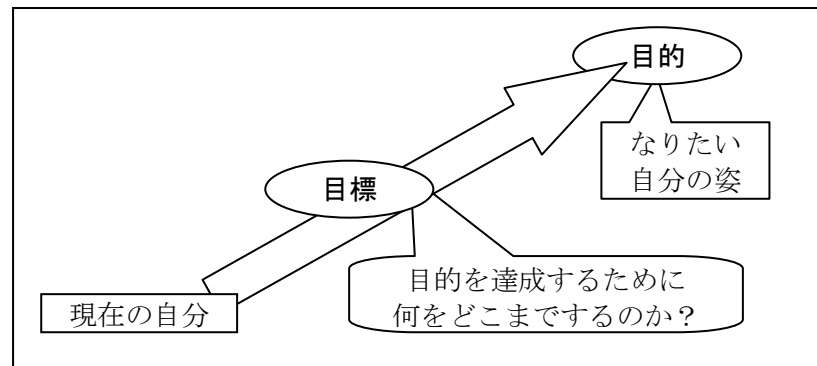
『目的』とは、目指すべき『的』です。どの方向に目指していくのか、その的を示しています。「目的」とは最終的に到達したい成功のイメージです。

そして、「目標」とは、その的を目掛けて、どこまでやるのか？という『標し』が目標となるのです。目的を達成するために、具体的に何をやるのかということです。それらを明確にする必要があります。

例えば、あなたが競泳をやっていたとしましょう！そのあなたが競泳をやっている目的とは果たしてなんなのでしょう？そしてその目標とは一体なんなのでしょう？

目的・・・「速く泳げるようになりたい」  
だったとしましょう。

では、どれだけ速く泳ぎたいのでしょうか？



隣の家に住んでいる雄太君より速く泳ぎたいのか？ 学校で一番速くになりたいのか？ それとも、日本で一番になりたいのか？・・・

それが目標なのです。どこまでなのか？ということによって方法が変わってくるでしょう。仮に隣の家の雄太君より速くになりたいのであれば、それ程難しくないかもしれません。

しかし、『学校で一番速くになりたい』これであれば、もっと努力が必要でしょう。そして日本で一番早くなりたいとか、オリンピックに出たいとかであれば、グズグズしている場合ではありません。

オリンピックに出場する選手であれば、「金メダルを取ること」が目的で、「本番までに自分の欠点を明らかにして、その欠点を1つずつ克服するために練習に取り組むこと」が目標です。

#### (2) 目的と目標の両方が必要

目的を持つだけではダメです。なぜなら、具体的な目標がないと脳は何に対して集中してよいのか分からなくなるからです。

一つの目的を達成するためには、いくつもの目標を掲げて、その具体的な解決法を実行する必要があります。

ビジネスも同じです。成果を上げるためには、目的とは何なのか、そこに到達するために必要な**目標は何なのかを明確にして、具体策を立てて実行することが大切です。**

そして、**目的を達成するまで実行を中止しない。**それが成功するための秘訣です。

目標を達成できない時は、どうすればいいのでしょうか？その場合は、達成できない理由を分析してみましょう。達成するためには何が足りないのか？ どうすれば解決できるのか？ を分析して、リストアップしてみる。これが、学ぶということです。

例えば、予算が足りないのであれば、その問題をいつまでに解決するかもリストにつける。その作業を繰り返し行うことが大事です。

## 4 「願望」から「目標」へ

「願望」と「目標」も、混同して使われそうですが、全く違うものです。

「将来はお金持ちになりたいです」

「大きな家に住みたい」

「何か国際的な貢献がしたい」

「いい人と結婚したい」

「語学の達人になりたい」

など、様々なことをいう人がいます。

しかし、残念ながらこれは「願望」であり「こうなったらなあ」という夢でしかありません。そして、願望だけでは実現は不可能です。そこで、この「願望」を「目標」に変えるための3つの方法があります。

- |   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>① 期限がきちんと設定されていること</li><li>② 具体的であること</li><li>③ 紙に書き出していること</li></ul> |
|---|

### ① 期限がきちんと設定されていること

もし、上司があなたに仕事を頼んだとします。「神谷さん、これ手のあいた時にやっておいて、いつでもいいからね」この頼まれ方では、あなたはその仕事を先延ばしにしかねないですね。期限のない、いつでもいいという仕事はなかなか手をつけないものです。

ところが、「神谷さん、このプレゼンを三日後の会議で行いたいんだけど、至急頼むよ」と言われたら、あなたは三日以内に何とか間に合わせようと行動します。

「いつでもいい」というのと「三日以内」とでは、仕事にかかる集中度も違ってきます。

### ② 具体的であること

「大きな家に住みたい」というだけでは、ただの願望です。そ

こには具体性がないからです。大きな家に住みたいのであれば、先の「期限」を設けます。「2年後の3月31日に住む」というように。また、部屋数、大きさ、間取り、日照、静けさ、駐車スペース・・・なども具体的にするために欠かせません。これによって、そのあとのプランや行動が全く変わってくるからです。

### ③ 紙に書き出していること

次に、どうやってそれを達成するかというと、紙に書き出します。今は、必ずしも紙ベースでなくても、パソコンのデスクトップでも携帯の待ち受け画面でもいいのですが、要するに、いつでも、どこでも、何度でも見られるものです。

そして、それに基づいて行動計画を立てることです。

目標を「見える化」し、行動計画を立てることによって、あなたの「願望」は「目標」に変わります。

多くの会社が、「社訓」や「クレド」を壁にかけておいたり、携帯しているのと同じです。

その書き出したものを見る度に、「そうだ、こうしなくてはいけないんだ」という、思い起こさせるきっかけになってくれます。

「朝から晩まで目標のことを思い続ける」ことによって、潜在意識にヒントを与えてくれます。見えなかったものが、チャンスに変わるのです。

## 5 「目標」は必ず実現する

目標というのは、実現しないことがもしあるとすれば、それは、「あきらめてしまった」ときです。

もともと、人間は、実現不可能なこと、可能性0%のことは、目標にしないからです。

目標にならないものは、「不老不死の体になりたい」「世界中を征服して、全世界の征服者になりたい」「100メートルを3秒で走り切りたい」などです。人が、想像できる目標の多くは、世界のどこかで、実現したことがあるようなことです。誰かがすでに実現できたことなら、あなただってできるはずですよ。

## 7 心の壁をぶち壊す

やる気はあるのだけれどどうしても、一歩が踏み出せない。始める直前に、ふうっと重い雰囲気になってしまう。そんな人はいませんか？

ひょっとしたら、心の壁に阻まれているかもしれません。このような、心の壁を紹介します。

### 1 ノミのサーカス



ロシアのコーカサス地方に「ノミのサーカス」があるそうです。

ノミは素晴らしい跳躍力を持つ動物で、体長の100倍から200倍、中には6000倍も跳ぶノミもいるそうです。

しかし、それでは、はねすぎて机の上で曲芸を披露することはできません。

そこで、サラダボールのような容器に入れて育てるのです。ノミは、跳び上がるたびに天井に頭をぶつけます。

やがて、とうとうノミはある知恵を得ます。なんと、天井にぶつからない安全な範囲でジャンプするようになるそうです。天井のギリギリまで跳躍して床に戻ってくる。そう、ちょうど20cmのジャンプを身に付けるんだそうです。

この状態をしばらく観察して、ある日、天井のサラダボールを外しました。すると、ノミはもはやサラダボールを超えることなく、まるで、最初から20cmの高さまでしか跳べなかったかのように、本来の自分の跳躍力を失ってしまいます。

こうして、たくさんのノミを同じ高さを飛ぶ曲芸が完成されるのです。

コーカサスのノミと同じように、多くの人たちは心の中に「見えない容器」つまり、思いこみを持っています。「わたしは〇〇が苦手です」とか、よく聞きますよね。

この思いこみは、物事をはじめる前から「それは無理」などと決めつけてあきらめてしまいます。物事を悲観的に考えてしまい意欲が出ないからです。

### 2 水槽のピラニア

ある水槽にピラニアが泳いでいます。その横に餌になる小魚と一緒に入れます。当然の事ながらピラニアはその小魚を食べてしまいます。

そこで、水槽の真ん中に透明のアクリルの壁を立てて、片方にはピラニア、もう片方には小魚を入れてみます。

始めのうちはピラニアは小魚を食べようとして、どんどん壁に向かって当たっていきますが、そこに壁があるということを知ると、一切近づかなくなってしまいます。



ここでこっそりとそのアクリルの壁を取り払ってしまうと・・・

なんと！ピラニアはそこに壁があると思ひ込み続けてるから、真ん中より向こうに行こうとしないんです。ほんとうは、そこに壁なんて無いのに・・・

ピラニアは、「これ以上行くとぶつかる」と思ひ込んでいるから、壁がなくなっても、やっぱり水槽の半分だけで生活するそうです。

### 3 サーカスの象

象は、1トンもある積み荷を、鼻で楽々と持ち上げることができます。それくらい、怪力の持ち主です。

ところで、サーカスを見に行った時に、あの巨大な動物が小さな木の杭につながれて、静かに立っているのを、ご覧になったことがあるでしょう。どのように調教するか、その方法をご存知ですか？



まだ幼く、力もなかった頃から、象は、びくともしない鉄の杭に、重い鎖でつながれ通しなのです。

どんなに、力を入れてひっぱっても、象は、鎖を断ち切ることも、杭を動かすことも絶対にできません。

そのうちに、身体が大きくなり、力が強くなっても、かたわらの地面に杭がある限り、どうしようもないと信じ込んでしまうのです。

さて、ほとんどの人が、このノミヤピラニア、サーカスの象と同じです。

人々は、さまざまな思考や行動の結果に妨げられているのです。自分で自分に課した制限から、決して踏み外そうとはしません。

このようなことが、あなたの人生に起きているならば……今すぐ決心して下さい。

あなたを縛りつけている杭を根こそぎ引き抜くことです。  
あなたを妨害している習慣という鎖を断ち切って下さい。  
あなたが心に描いている人間、  
なるべき人間になって下さい。

### 4 心の壁を作っている要因

その原因は言葉です。これは、先にも述べましたが、今までの、人生のなかで聞いてきた否定語が積み重なって、心の壁になっているのです。

幼い頃から「だめじゃないか」「何やってるの」「そんなこと無理」・・・このような言葉によって、物事を否定的にとらえたり、批判的な見方をしたり、自分はできないと思ひこんだりするようになってしまっているのです。

## 5 心の壁をぶち壊す方法

一生懸命やれば何とかかなると考える人がいますが、これでは、心の壁は壊すことができません。心の壁をぶち壊すための方法があります。

それは、**外に出る**ということです。

ピラニアの例で言うならば、答えは「**新しいピラニアを入れる**」です。

新しいピラニアはそこに壁があるとは思っていません。だから、ガンガン餌に向かっていくんです。別のピラニアが小魚を食べる光景を見た瞬間、もといいたピラニアは小魚を食べられることに気づくんだそうです。

ノミのサーカスでも同様です。「**新しい、もっと跳べるノミを入れる**」です。

象で言うと「**野生の象と生活する**」です。

人に戻してお話をしましょう。

本当は壁なんてないのに、やれば出来るのに、始めから無理だと思いつんで行動に移さないのです。

もしくは、やってもないのに、出来ないと決め付けているだけなのです。

そこで、心の壁をぶち壊す方法は、  
**外界の人と接する機会を増やす。**  
**あこがれの人、尊敬する人を真似てみる (モデリング)**

## 8 成功のイメージ(モデリング)

成功するための秘訣の中でも、最上級の秘訣の一つは、「成功者のマネをする」これを「**モデリング**」と言います。

つまり、自分がモデルとする人を見つけて、その人の**考え方や行動のしかた**を真似るのです。

ここで、重要なことは、ただやっていることを、真似るのではなくその人の**背景、心の状態、考え方、視点・・・**など、その**奥にあるもの**をまねるということです。

例えば、アンソニー・ロビンズ氏は

「**まず、目標とする人(モデルとなる人)の信念(考え方)を真似なさい。そして、動作や表情をそっくり真似なさい**」と言っています。

ジェームス・スキナー氏は、「**違いをもたらす違い**」という言葉を使っています。

つまり、成功している人の特徴のすべてが成功するために必要というわけではなく、その特徴の中に、「**違い(=成功という結果)**」を生み出す「**違い**」があるわけです。

ここを真似ることができると、あなたも成功者になれるということです。

例えば、あなたが「サッカーが上手になりたい」と思うなら、サッカーの上手な人(=モデル)が身につけている「**違いをもたらす違い**」を真似ることができたらいいわけです。

サッカーの上手い選手といっても、ポジション、プレーの仕方、試合の組み立て方・・・など、人によって全く違います。自分が「**これだ**」とピッタリする選手を見つけるんです。

そして、真似るんです。

これは最速の学習法です。

この「違いをもたらす違い」を見つけるのに、モデルとなる人の

「何に焦点を当てるか (Visual)」

「言葉の使い方 (Auditory)」

「身体の使い方 (Kinesthetic)」

を観察することが、違いをもたらす違いを見つける鍵にもなります。

そう考えると、「自分にとってモデルとなる人」と接する時間を、少しでも多くもつと言うのが、非常に重要なことになってきます。

船井幸雄氏や斉藤一人氏が

「ツキのある人になりたかったら、ツイてる人と付き合うこと」と言っています。

自分が目標にしたい人との付き合いを増やすことで、その人のようになれるということです。

さて、ここで最後のお話です。

答えは、自分で考えてください。

1. 「あなたは、どんな人になりたいですか？」
2. 「あなたが目標(モデル)にする人は誰ですか？」
3. 「どのようにして、その人から学びますか？」

そして、いつかお会いできる日を楽しみにしています。ありがとうございました。

## ■ おわりに

最後まで、お読み頂き心から感謝いたします。現代人は、毎日、必死になって働いていますが、その反面、自分を失って、幸せを感じられないという人が増えています。

「自分の人生って何だろう？」

「この先どうやって生きていったら自分らしくなるの？」  
と言うような悩みを持っている人に、少しでもお手伝いができればと思い作成しました。

ぜひ、ご感想をいただけるとありがたく思います。そして、どこかでお会いできる日を楽しみにしています。

最後になりましたがこの小冊子は、少しでも多くの皆様に読んでいただきたく無料で配布いたしています。可能な限り続けます。お友達、同僚、上司、部下、家族など多くの方々に紹介していただけるとありがたいと思います。

ご希望がありましたら ↓↓  
著者HPから申し込み  検索  
( <http://www.katch.ne.jp/~k-kami/> )  
又は、下記にご連絡ください。

神谷和宏  
(〒448-0039) 愛知県刈谷市原崎町3丁目406番地

「教師のほめ方叱り方コーチング」(学陽書房)  
「先生のためのコーチングハンドブック」(明治図書)  
『いじめ・不登校』から子どもを救う！教室コーチング」(明治図書)  
「子どものやる気を引き出すスクールコーチング (DVD付)」(学陽書房)  
「教師の続ける力コーチング」(学陽書房) 2010 春出版予定

# **Coach – Kazu**

<http://www.katch.ne.jp/~k-kami/>