



SHINKAN PROGRAM

脳力覚醒メソッド“芯観”実践講座

芯観プログラム

レッスン2

成功と失敗を決める「人格」の秘密

-あなたの脳を可視化する“天才性プロファイリング”-

塚田：皆さん、こんにちは。芯観実践講座、第2回目の講義となります。今回もナビゲーターはフォレスト出版、塚田紘一でお送りさせていただきます。よろしくお願いいたします。それでは第2回の講義に続きまして講師の先生は、まず石川先生、よろしくお願いいたします。

石川：石川でございます。よろしくお願いいたします。

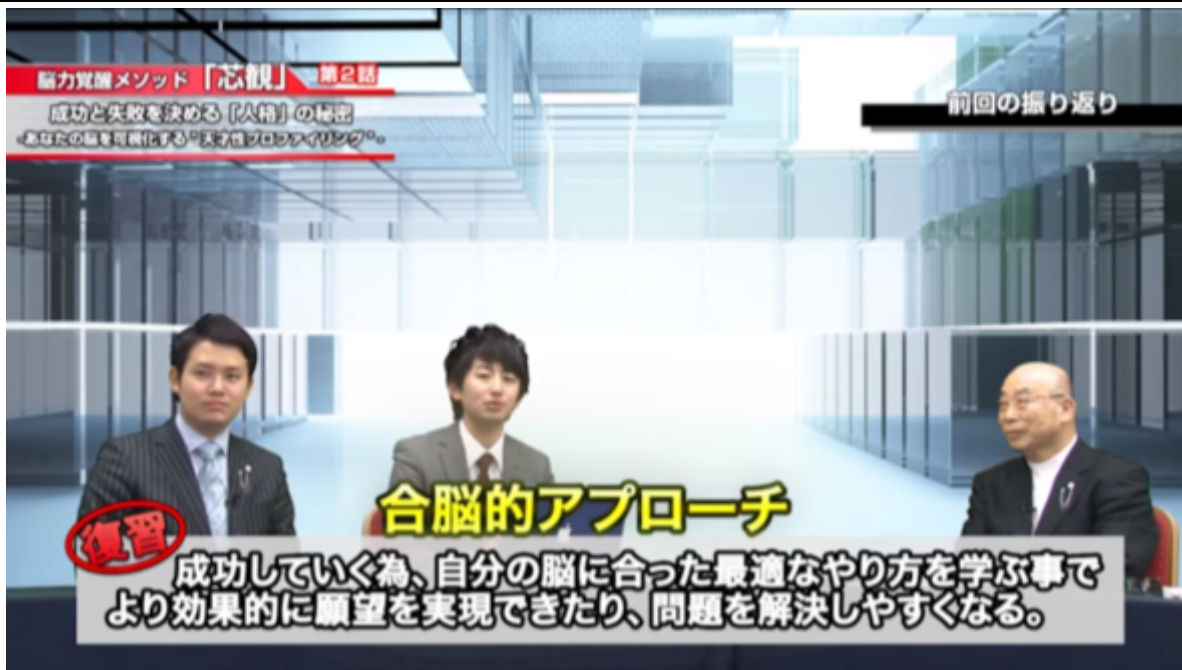
塚田：小沼さんにも今回も引き続きよろしくお願いいたしますと思います。

小沼：はい、よろしくお願いいたします。

塚田：それでは、前回第2回目の講義があったわけなんですけれども、第1回目からすごい量を教えていただいて、もうこんな1回目から話しちゃっていいのっていうふうに多分見られている方、思われていると思うんですけれども、ここから本番が始まるということで、

石川：はい、そうです。よろしくお願いいたします。

塚田：よろしくお願いいたします。じゃあ前回、内容がすごく多かったので、内容の復習をしながら見ていきたいと思うんですけれども、まず前回、一番中心に語られたのが脳に合った方法で成功をしていくというアプローチ、合脳的アプローチという内容をお伝えさせていただきました。



塚田：自分の脳に最適なやり方、それから自分の脳にあった学び方、これをする事によってより効果的に願望を実現できたり、問題を解決できたりするようになる。で、楽々スイスイで人生を生きられるようになるっていった話を第1話でさせていただきました。で、その中でそれを実践するためのメソッドとして、石川先生の開発された芯観メソッド、これを今回この動画講義でお話をしていただくというかたちになっております。芯観は2つあるんですね、メソッドとして。

石川：そうですね。先ほども申しあげましたように大きくは2つですから、天才性プロファイリングっていうのが1つです。で、もう1つは脳科学的ラーニングっていう部分が、この2つですね。



塚田：内側と外側と2つの対処法を。じゃあレッスン2ではその内側の天才性プロファイリングについてお話をお聞きしていくと。はい、よろしくお願いします。

石川：そうですね。よろしくお願いします。

小沼：よろしくお願いします。

塚田：では早速なんですけれども、今回のこの天才性プロファイリングっていうものが具体的にどういうものなのか、前回もお伺いしたんですが、もう一度詳しくお聞きしてもよろしいでしょうか。



成功人格を確立する

問題をすぐに解決する事が出来る、勉強に集中が出来る等、自分にとって良い状態の人格を見つけ自覚する事。

石川：はい、どうぞ。3つから成り立つわけですが、1つ目がいわゆる成功人格を確立するっていう、ここが1つですよ。これを確立することによって、自分がいつもいつも生産性が高くて成功している状態っていう目的を達成しやすい、または一生懸命もし勉強しているならば、学生さんであれば勉強に集中できるってというような状態、これはまさに成功人格を確立している状態です。

塚田：これ、成功人格というのは、たとえば今すごい生産性が発揮できないっていう人、悩みを持たれている人もいると思うんですが、これ、誰でも持っているものなんですか。



石川：持っています。生きてきた限りにおいては必ず持っています。

塚田：生きてれば絶対持っているってことですね。心強いです。で、続いてが、



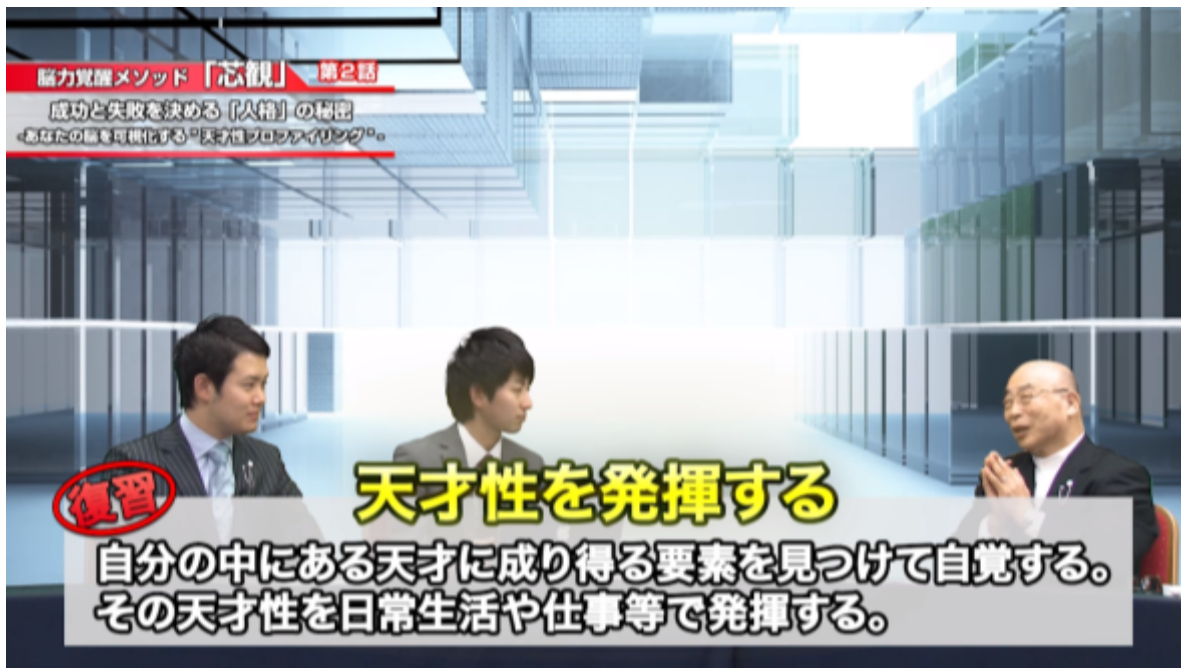
石川：2番目が失敗人格を適應するっていうことですよ。で、失敗人格っていうのは1つっていうふうには限りませんから、先ほども申し上げましたように私で60個ぐらい持っていますので、そのためにはどういう失敗人格があるかな、すなわち自分がうまくいかなかった時っていうのはどういう状況なのかなあとか、本当に嫌な感情っていうの芽生えてくる時っていうのは、どういう自分だったかなっていうのをちょっと問いかけて、過去を振り返りながらでも結構ですから書き出すっていう作業が必要なんです、それで見つかるってことですね。

で、失敗人格を適應するっていうのは、その失敗人格の時にはなかなかうまくいかないわけですけども、そのことまず認めてあげるってわけですね。うまくいかなかった時全部自分がだめだろうっていうふうに悲観してしまったり、落ち込むっていうふうになる方が結構おるんですよ。そうじゃないってことです。要するにその時にはうまくいかなかった、その失敗を誘発している担当してくれている人格がその失敗を起こしているんだっていう考え方に、そういう考え方を持っていただくとちょっと楽になっていただけるんでないかなと思いますね。だから丸ごとの全部の自分を苛めるっていうことはもうやめましょうっていうのが、一番重要なんですよね。

塚田：なるほど。じゃあその人が失敗しているというよりは、失敗人格が失敗を起こしているだけってことですね。

石川：そうです。そういうことです。そしてもう成功人格にシフトできれば、また生産性上がりますよね。感情的にもポジティブな感情になれますし、豊かな感情表現もできるってわけですからね。

塚田：なるほどです。それが2つ目の失敗人格を適応するってことですね。



石川：はい、そうです。で、今度は3つ目っていうのは天才性を発揮するっていうことですね。この天才性を発揮するっていうのは主に自分に天才性が本当にあるんだろうかと、それは何かと言ったら天才っていうのは特別な一部の人だけが持っている、天才っていうのと天才性、「性」ですから、その天才性を、天才になり得る可能性のある、パフォーマンスを上げる、または生産性を上げる素養っていうものを持っているんだって話ですね。それを気づいて自覚していただくだけでもって、それを大いに日常生活の中でもビジネスと仕事の上でも使っていただきたいというのが石川大雅の提案なんですね。それがこの3つ、成功人格を確立する、失敗人格に対応する、で3つ目が天才性を見つけ気づいて発揮するっていう、これがいわゆる天才性のプロファイリングだと、こういうふうになっているわけですね。

塚田：全部が噛み合ってくるんですね。

石川：噛み合うんです、はい、そうです。

塚田：なるほど。

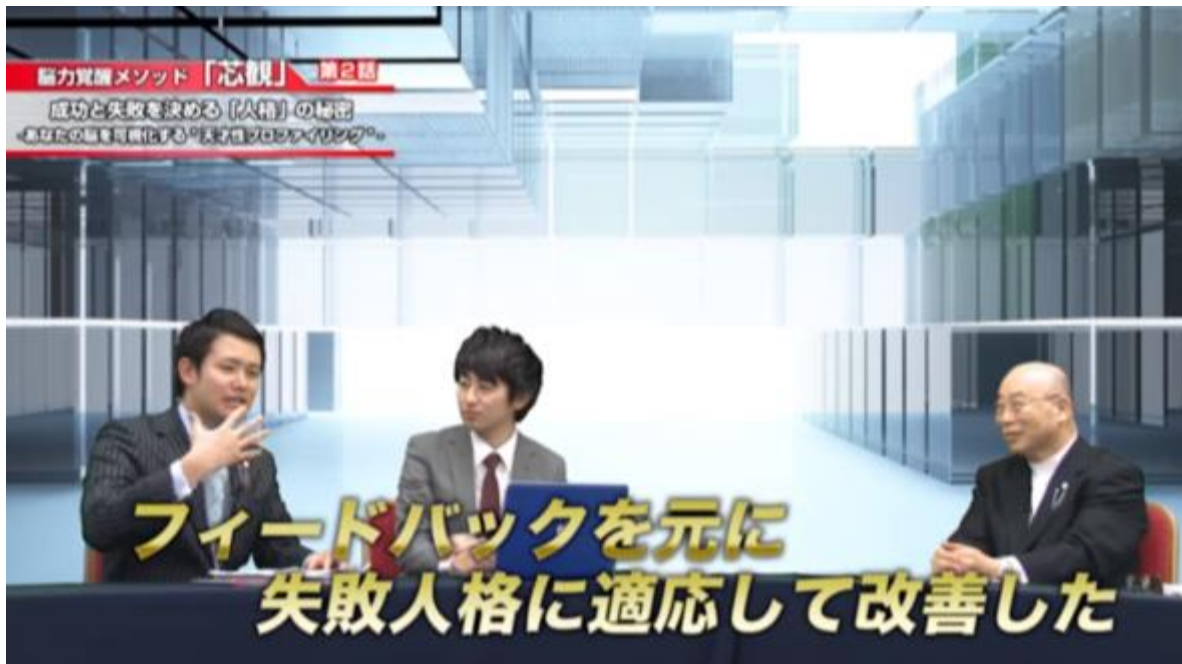
小沼：これはいろいろ事例はあるんですけども、私は石川と一緒にやっていて約4年ということのを第1回目の話で申し上げたと思うんですけど、私自身もそうで、たとえば失敗人格っていうところでいうと、もちろん私、石川60個、私も40個から50個ぐらい持ってるわけですよ。自分で自覚しているんですよ。で、その中でも結構特に大きかった失敗人格が、こういう仕事しているんで経営者の方とか結構多いんですよ。経営者とか経営幹部の方と一緒に食事する機会とか、もちろん人前で話す機会とかあるんですけど、その当時石川と一緒にやって1年半ぐらいですかね、その時に出ていた失敗人格が目上の人、自分が目上だと思った人に媚びへつらうっていう失敗人格持っていたんですよ。

塚田：なるほど、ありがちですよええ、はい。

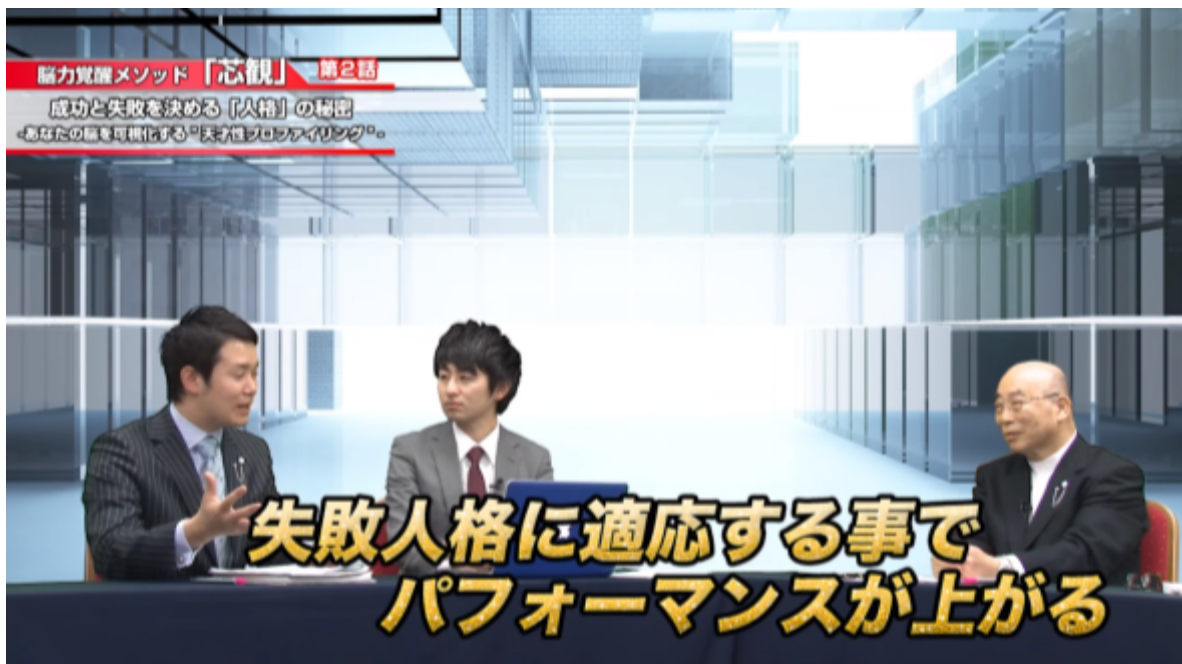
小沼：あからさまにはやらないんですけども、どういうことかっていうと食事しているじゃないですか。そうすると発言しないんですよ。なんでかっていうと自分が発言して、「いや、小沼さん、たいしたことねえなあ」とか、「小沼さん、なんかコンサルタントっていうけど正直能力そんなないじゃん」ってふうに自分を否定されるのが怖かったんですね。なので、もしかしたら会議とかでご覧いただいている方も発言されない方もいらっしゃるかもしれないですけど、私も当時そうで、自分を守っていたんですね、それで。で、目上の方が何か言うと、「はい、はい。わかりました」とか、すごい気前よく返事するんですけど、でも言われても結局私の存在は認知されてないじゃないですか。要は隅っこにいる一人の人で、ってことはじゃあ結果に結び付いていたかっていったら結び付いてなかったんですよ。なんでかっていうとそこでもちろん知っているだけでご縁はいただけないわけですよ。

でもそこで石川から一緒にやっていく中フィードバックをもらって、「いや、小沼さん。それは君の失敗人格だ」というところで、実際にフィードバックをもらって、このあと失敗人格に適応するステップですよ、を実際に自分の中で実践して、やっぱり改善されていって、今ではもう塚田さんともいろいろ打ち合わせさせてもらっていますが、もう普通に当たり前ですけど発言して、

塚田：ガンガンですよえ。



小沼：で、実際にそこでじゃあ一緒に仕事とかさせてもらったりするんですけども、そういうのでさっき石川が失敗人格に関しては自分を、私自身もやっぱりそういう傾向あったんですよね。自分を責めちゃって、「俺ってなんでしゃべれないんだろうなあ」とかってあったんですけど、いや、そうじゃなくて、自分はその失敗人格を適応することで実際にパフォーマンス上がるということは私自身もすごい身をもって実感しているんで、ぜひ今日はこの第2話は人格の話もしていくんで、そこはぜひ皆さんに、



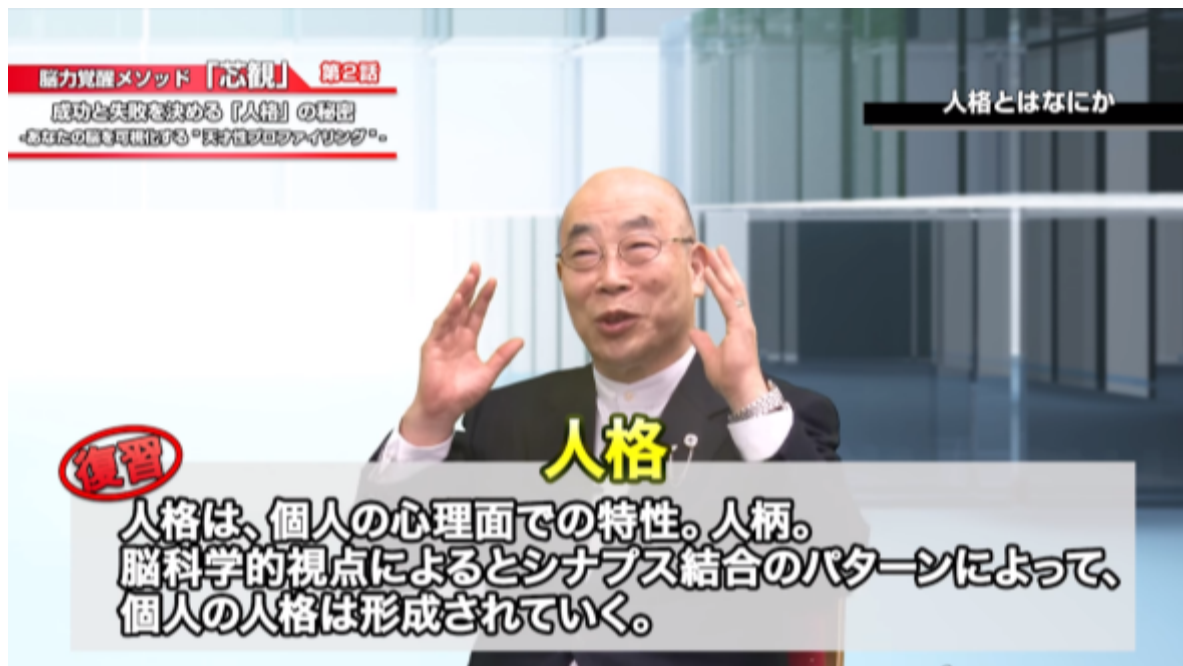
塚田：そんな小沼さんみたいな経験もしていただけると、

小沼：あります。たくさんありますから。

塚田：たくさんあるんですね。それもじゃあところどころで紹介いただけるということですね。

小沼：そうですね、はい。

塚田：では、ここから詳しくお話をお伺いしていきたいと思うんですけども、先ほどから成功人格、失敗人格、天才性を見つけるって3つ出てきている中で、人格って言葉がかなり出てきていると思うんですね。前回小沼さんにも人格ってどういうものかっていうのを伺いましたんですけども、もう一度詳しく人格っていうのはそもそも人にとってどんなものなのかってところをお伺いしていってもよろしいでしょうか。



石川：ええ。人格っていうのは言うなれば私っていうことなんですが、多くの方はボディって言いましょうか、身体が、顔も1つですし、ボディも肉体も1つですから、私って1つだっていうふうに思いがちなんですね。で、固有名詞も付いていますからね。しかしながら、人間の場合は私っていうすなわち人格っていうのが複数あるっていうこと、ここを皆さん方は持っていただきたいなっていうふうに思っています。

脳力覚醒メソッド「心視」 第2話
成功と失敗を決める「人格」の秘密
あなたの脳を再編成する「脳力覚醒メソッド」。



複数私っていうのがあるんだっていうの、なかなかそういう普段言われてない、お聞きしてないでしょうから、単にお伝えしたいのは複数あるってことですね。じゃあ、この時の私っていう人格って何なのかっていう別な表現すれば、これモードだと思ってください。

塚田：ああ、なるほど。なんかいいモードとか悪いモードとか、そういう状態ってことですね。

石川：そうです、そうです。それで、仕事する時のモードとか、仕事でも手順がうまく進んでいる時の私のモードとか、そういうふうに思われたらばキャッチしやすいかなと、

塚田：そうですね、わかりやすいです、すごく。

石川：それを専門的な表現とすれば人格とこう言っているだけなんですね。で、なんかすると脳科学的に人格っていうのはどこなのかっていうことに関しては、私というのはいわゆるどこを解剖したとしても私というのはいわゆるこれが私ですって使われることは解剖的にないと思いますけども、いわゆる脳の配線数ですから、神経回路のシナプスっていうことでしかないわけですね。で、なおかつそのシナプスですから、神経回路ですから、いつもいつも登場する、悪さをするとか要するに自分が嫌な感情になったり、嫌な生産性になるとか、嫌な癖っていうのは、悪い癖っていうのも含めていわゆるそういういつも出てくる失敗人格だっていうふうに思われるといいです。

塚田：なるほど。緊張しがちな人がすぐあがっちゃったりとか、

石川：そうです。それはそれが担当している、緊張することを担当する失敗人格さんってことですね。それがあある種の状況の時に登場する。で、いつもいつもそれが出ちゃうってというのはそれは神経回路が、ネットワークが太いとか、ネットワークが強烈だっってくるだけの話ですね。

塚田：なるほど。出てきやすくなって、もう強固になってしまいうってということですね。

石川：はい、そういうことだと思います。

塚田：なるほど、なるほど。じゃあ人格はそういったモードですよということで、いくつもその人の中にはモードがあるってということなんですね。

石川：そうなんですね。ですから、私としてはメッセージとしてぜひ動画を見ている方にお伝えしたいのは、いわゆる自分は一人ですから、自分一人っていうふうに思ってる場合はうまくいかなかった時にはその全人格的に全部私を、だめな私っていうのに責めてしまうわけですね。ですからそのネガティブな状態とか生産性があまりよくない時ってというのは、そのモードの新しい、すなわちその時の失敗人格っていうふうに捉えていただきたいっていうふうに思います。



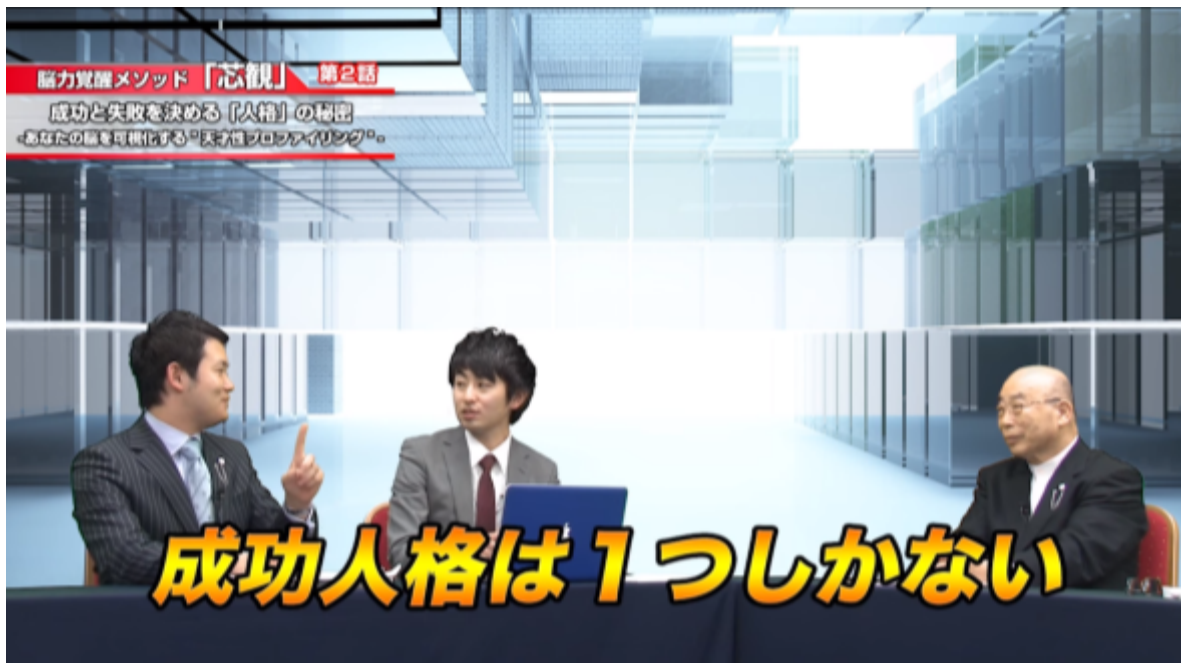
塚田：なるほど。いや、すごい勇気が出ますね。それだと別にうまくいってなかったのは、ただ失敗人格の自分が出ていただけってことなんですね。

石川：はい、そうです。

小沼：そうですね。

塚田：なるほど。

小沼：あと、われわれが提唱している、石川も私も提唱している重要なメッセージって
いうのは、失敗人格は石川も私も言っているんです、複数あるというところなんですけど、
もう1つ成功人格っていうところは基本的に一人につき1つ、



塚田：成功人格は1つなんですか。失敗人格は40も60もあるのに、

小沼：そうです。もう失敗人格は複数いらっしゃるんですけども、成功人格、つまり
自分にとってパフォーマンスの高い状態、再現性のあるパフォーマンスの高い状態って
いうのは1つ。で、もちろんその見つけ方ですよ。発見の仕方っていうのもあるんで
すけれども、基本的にはその成功人格1つに対してほかの失敗人格、

塚田：人格が、

小沼：複数あるということですね。

塚田：これ、成功人格は1つっていうのは理由があるんですか。

石川：やっぱりうまくいってということに関して言えば、集約されるって言いましょうかねえ。その成功人格だけが優位に立つっていう、そういう傾向性はありますよね。



塚田：なるほど、なるほど。優位に立つのは一つのポイントだけってということなんですね。

小沼：そうです。もちろんほかにも成功人格以外にもパフォーマンスのいい状態っていうのはいくつかあるんですけども、中でも自分自身がいわゆる再現性ですね。常に高いパフォーマンス、それがたとえばどんな状況であっても、たとえばそれがマーケティングの時であれ、セールスの時であれ、何か勉強している時であれ、でも常に高いパフォーマンスを発揮できる、どんな状況であれ、っていうのは成功人格というふうになっていますね。

塚田：なるほど、なるほど。じゃあある意味成功人格を1つ見つけてしまえば、別のどのジャンルでもそれを応用していけるってということですね。

石川：生きてきたならば必ず、

塚田：絶対にある、

石川：成功人格はあるってことです。

塚田：失敗人格もあるってことですね。

石川：ですから、ただし失敗人格は複数あるんだってということだけちょっと、

塚田：はい。

石川：まあモードだっというふうに見ていただければ、いいんじゃないでしょうか。

塚田：ありがとうございます。では、成功人格について、これから詳しくお伺いしていきたいんですけども、先ほどの成功人格は、一人につき1つっというふうにお伺いした、そうお伺いしたんですけども、これはその人の天才性みたいな物と、一つの成功人格っというのとは、関係性っというのとは、あるんでしょうか？

石川：もう少し分かりやすく言っていいですか？

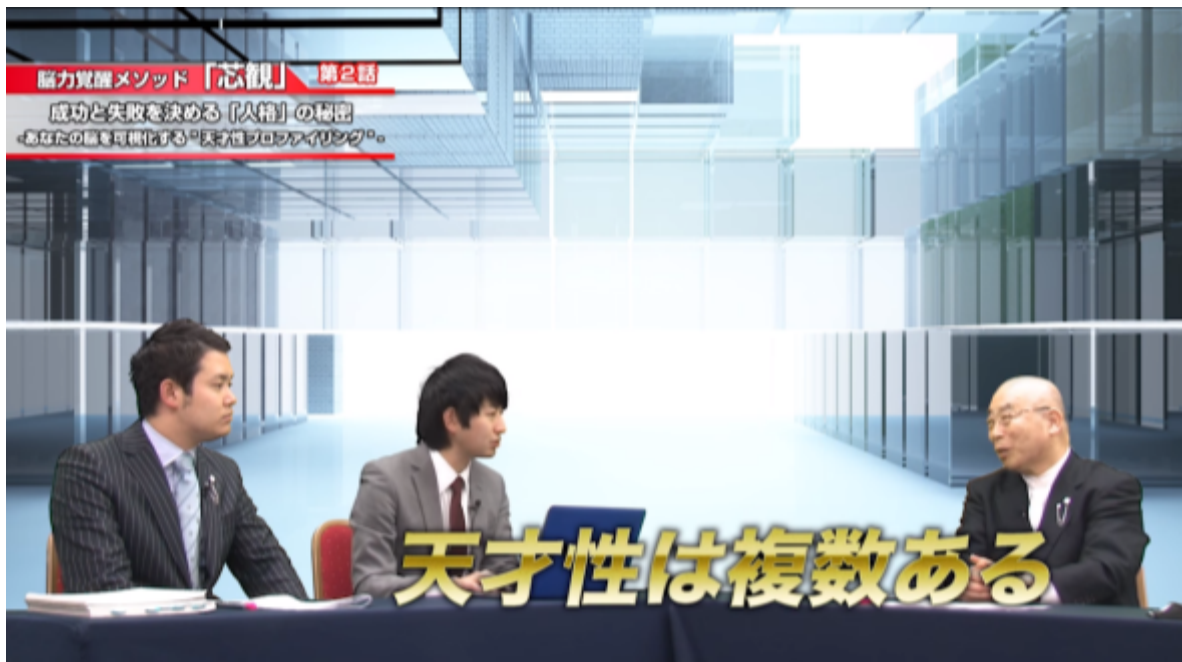
塚田：はい、お願いします。

石川：要するに、成功人格は、その方の能力の総和だっというふうに思っていたければいいわけです。



塚田：能力の総和。

石川：そうなんです。それに対して、天才性っというのとは、突出した能力の個々、個別の物と、ですから天才性っって複数あるということです。

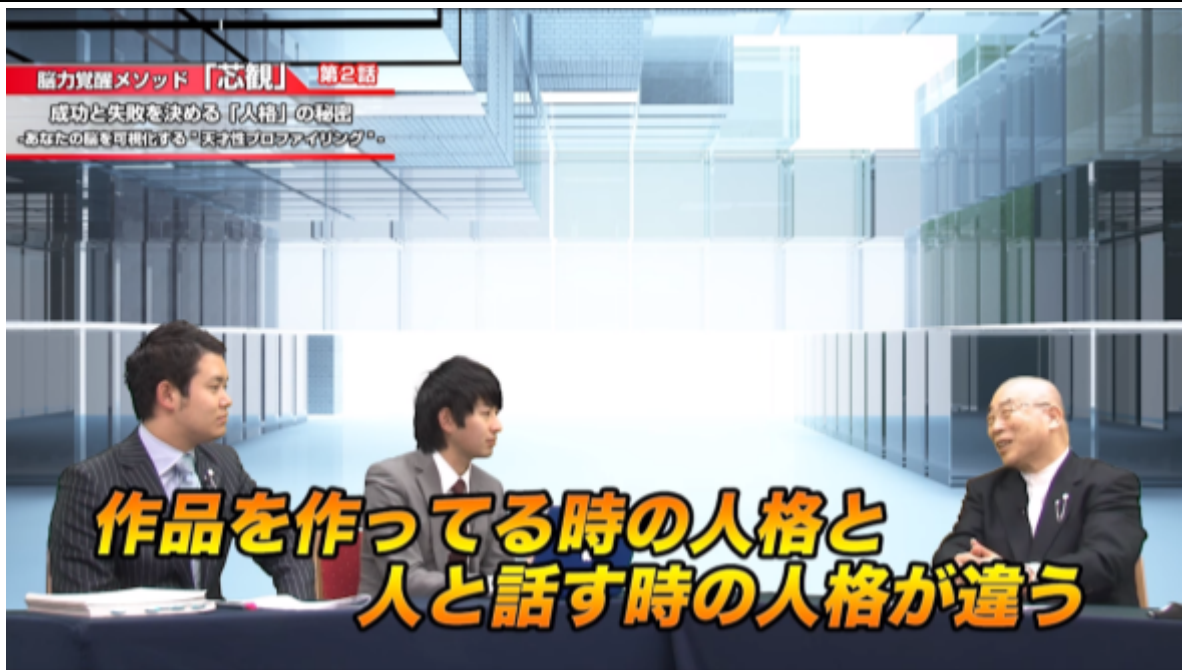


塚田：なるほどです。それが全部を発揮できている状態っていうのが、成功人格っていう。

石川：そういうふうにお取りいただいて、結構だと思います。

塚田：なるほどです。じゃあある意味、すごいあいつ天才だなんていわれるような、成果を出している人っていうのは、成功人格の状態になって、能力を使っている。

石川：そういうことです。いわゆる天才といわれる方が、いわゆる人格障害の方っていますけども、それは要するに、芸術家とかですね、そういう作品を作っているときに、没頭している状態っていうのは、成功人格の方で、要は対人関係上で、違う人格にシフトするっていう状態に。



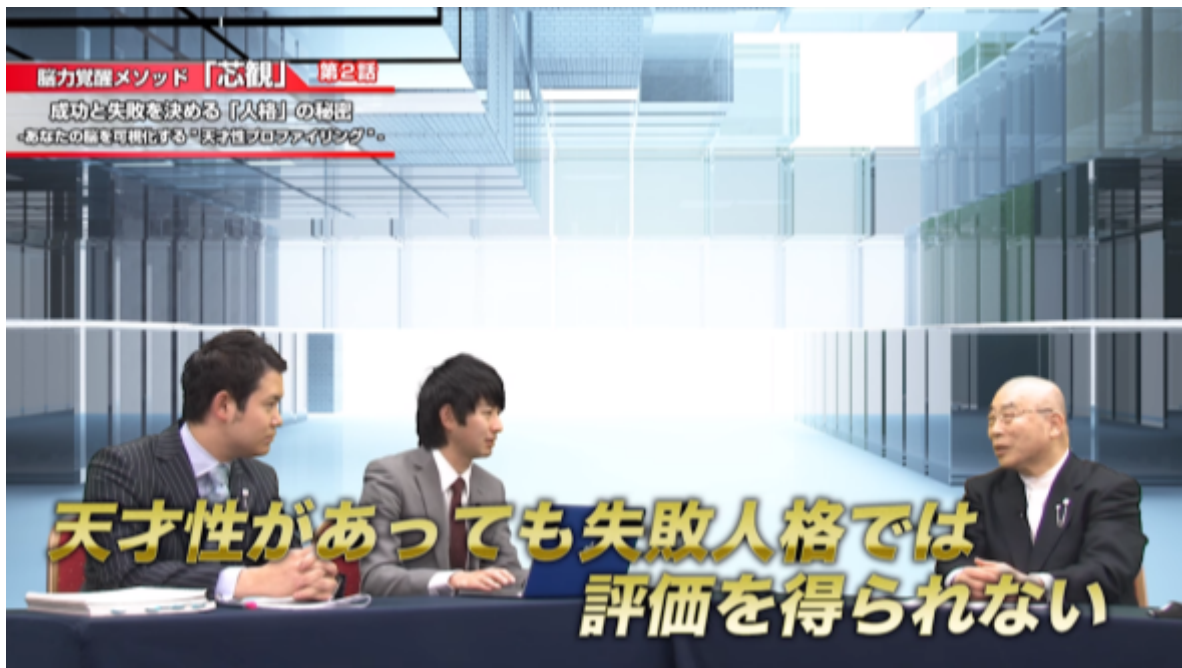
塚田：なるほど、失敗人格が出ちゃっているということなんですね。

石川：出ているってことですね。

塚田：なるほどです。分かりました。成功人格っていうのは、天才性の何か発揮できている状態のことをいうということですね。

石川：そういうことです。ですから、天才性の方、天才の方はですね、全ての方が、精神的にですね、何か障害を持ってなければ天才じゃないのかと、そんなことはないんです。

塚田：なるほど、なるほど。なるほどですね。逆にどんなに天才性があっても、成功人格になれないで、いつまでも失敗人格でいたら、適切な評価を得られなかったりっていうことはしないってことです。



石川：しないってことですよね。

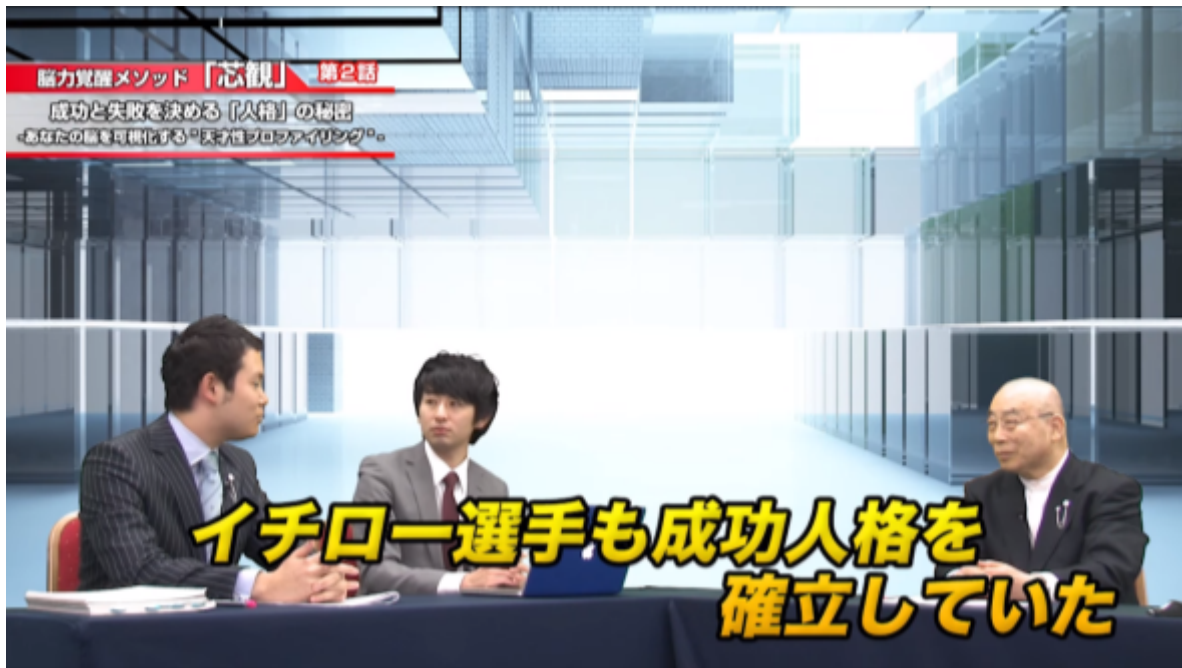
塚田：なるほどです。成功人格を発揮している人っていうのは、何か具体的にどういう感じのイメージなんでしょうか？ 先ほど、すごい天才と呼ばれている人は、そうなんじゃないですかねっていうことは言ったんですけども。具体的には、どういう感じなのかなっていうのを、教えていただければと思うんですけども。

小沼：そうですね。有名人のちょっと事例だと分かりやすいと思うんですけども。例えばスポーツの世界でいうと、メジャーリーガーのイチロー選手。

塚田：イチロー選手ですね。

小沼：日本人ならだれもが知っている、天才ですよ、正しく。

塚田：天才ですよ。正しく。ザ、天才という感じ。



小沼：で、あの方も私達のこの成功人格っていう考え方に当てはめると、彼も成功人格を自分で確立しているんですよ。どういうことかっていうと、有名な話なので、ご存じの方も多いかもしれないんですけど、彼はスタジアムに入る足まで同じで、バッティングのウェイティングサークルって言って、次の打者のときに、打席に入るまでのルーティン、有名なこの何かバットをこう回すっていう、あの一連の動作を彼は意図的にやっているんですね。自分でも発言されていますね。毎回決まっています。スタジオの入る、有名な話、お昼毎日カレーみたいな話も一時期ありましたけども、あれは正しく自分自身の中で成功人格、つまりその時の、モード、状態が自分にとって最高のパフォーマンスを発揮できるんだっていうことを、自覚しているわけですね。



成功人格という言葉はもちろん使ってないですけども、それが自分にとって最高のパフォーマンスを発揮できるっていうことを、自覚しているんで、なので彼も、そういう言い方は成功人格、確立しているっていうことなんですね。

塚田：ある意味、成功人格を確立するっていうのは、自分の天才性を出せる状態を確立するっていうのと同じになるっていうことです。なるほど。

石川：ですから今、野球の選手のイチロー選手の例がありましたけど、松井選手もそういう意味では、確立した成功人格がキープ。松井選手はね、インタビューをされたときに、第三者的な表現のような形で、自分のことを語るっていうパターンがありますけれども、もう非常にご自身の事をですね、言語化するっていう能力が突出していますよね。そういう天才性をお持ちでしょ。ですから、あれだけのバッティング、やはり維持できているというのは、やはり成功人格を自分で作りあげてきているっていう人、そういうことじゃないでしょうかね。

塚田：なるほどです。じゃ今回の講義では、それを自分で確立する方法を学んでいけるという。

石川：正にそういうことですね。

塚田：なるほどです。今ので、すごい大きなメリットっていうのを分かったんですけども、具体的に今日やることを、何ていうかちょっとしたところでも生かすことってできるんですか？

小沼：それもできます。実際に今日お伝えすることは、皆さんの職場とか、あるいはプライベートですね。パートナーシップとかっていう現場でも、実際に活かすことができます。

塚田：なるほど。例えばこういった形で？

小沼：例えばですね、さっき芯観の中で、第1話でお伝えした、芯観の中での大きなメリットっていうのは、パフォーマンスが上がるっていうことをお伝えしたと思うんですけども、実際に成功人格を実は確立するだけで、職場でのパフォーマンスが非常に上がるんですよ。



具体的にいうと、成功人格例えばじゃー、塚田さんが仕事をやっていて、ちょっとネガティブな状態に入っちゃったなっていうときってあるじゃないですか。

塚田：ありますね。手が止まっちゃって、もう、あります。

小沼：色々ありますね。対人関係で、何か嫌な事言われたりとか、あるいはちょっと集中できなくなっていくとき、そういうときに、これからお伝えする成功人格のワークがあるんですけども、実際にやっていただくことで、すぐにいいパフォーマンス、状態のいいパフォーマンスに戻して、生産性が上がる。具体的にいうと仕事のスピードが上がったりとか、仕事量の業績ですね、そういったことにすぐ使えたりしますね。

塚田：なるほど、それは便利ですね。今自分ですごい天才性を発揮しているなっていう

自覚ない人でも、すぐ使ってくれと。

小沼：そうです。すぐに使える。

塚田：なるほどです。じゃあ具体的に、成功人格を見つけるっていうやり方を教えていただいてもよろしいでしょうか？

石川：そうですね。ご興味あると思いますね。

塚田：すごくあります。

石川：言葉なんですよ、実は。

塚田：先ほどの、あったとおりですね。

石川：そうなんです。これは、私の方では、成功の辞書っていうふうな言い方をするんですけど、

成功の辞書はあなたの、塚田さんの成功の辞書はこれだって、親御さんから示されたなんてことはないでしょ？



塚田：全く、ありません。

石川：自分は生まれ持って、言葉が話せるようになってから、話してはいますけども、

言葉を使っていますよね。巧みに使っていますが、自分の成功するための成功の辞書ってということで、自分の言葉をまとめたことって体験ありますでしょうか？

塚田：全くないです。

石川：多くの方が、ないなと思います。実はこの言葉ってというのが、この成功人格と非常にかかわるということなんですね。これは、小沼さんが実際に私の所にきてから、僕自身でもありましたし、多くの方々に、ご支援していますから、実際に話していただくのは、とてもいいんじゃないでしょうか。

塚田：お願いします。

小沼：そうですね、今あった成功の辞書を作るってというのは、1つ成功人格全ての、1ワークの一つなんですけれども、これはですね、どういうことかということ、1つあって、成功の辞書の中にも2つあってですね、1つが成功を実感するときの言葉、言葉です。さっき言ったものですね。それからもう1つが、成功を実感した感情、感情です。気持ちとか、感情、この2つの辞書を明らかにするってというのが、1つ大切なポイントなんです。

塚田：なるほど、辞書を明らかにするというのは、それに慨する単語を見つけてくるって感じなんですか？

小沼：そうです。具体的なやり方を申し上げると、見ている方もぜひやっていただきたいんですけども、例えば塚田さんであれば、塚田さん自身が過去のちょっと経験体験振り返ってもらって、自分自身がこれ成功したなーとかね、自分自身が成功実感しているときのシーンですね。過去の経験体験が、踏まれていくので、それをちょっとイメージして欲しいんです。



塚田：はい。

小沼：イメージできました？

塚田：はい。

小沼：じゃそのイメージがありますよね。そしたら、その時そのイメージしているときに、どういう言葉がしっくりくるかなーということです。自分のなかでピッタリ感があるかなーと。

塚田：しっくり感。

石川：例えば、成功を現す言葉。



塚田：成功を現す言葉。

小沼：例えばどういう言葉ですか？

塚田：そうですね、言葉だと、「達成」ですね。

小沼：「達成」ですね。これが、塚田さんがとって1つ今出てきた、成功の辞書の中の成功の言葉っていうやつです。次、その時に「達成」ですよ、「達成」っていうのが出てきます。その時の感情とか気持ちってどうですか？

塚田：ちょっと同じ言葉なんですけど、「達成感」を感じるっていう、達成感です。

小沼：「達成感」、なるほど。達成感ですね。っていうことは、今出てきたのは、「達成」と「達成感」これが、塚田さんにとっての成功の言葉と、成功を現す言葉ですね。それが成功を実感しているときの感情っていうことなんです。これをですね、ぜひちょっと動画を見ていただいてやっていただきたいと思うんですけども、これをこう自分自身の中で、その時の「達成」とか「達成感」を言っているときに、何か変化って感じられますか？ ご自身の中で、「達成」とか「達成感」という言葉を実感しているとき。

塚田：まず、言葉が出てきたときに、何というかジーンとしているような。ちょっと違う感じがありました。

小沼：そうですね。そういうときの、感覚っていうのを、言語化していただいたりする

んですけども。なので、例えばパフォーマンスがちょっと下がったとき、あるいはネガティブな状態です、ネガティブな状態になったときに、今いった「達成」とか「達成感」という言葉を、ちょっと自分に言い聞かせる。読み上げるだけで。



塚田：なるほど。状態が、モードが、少し変わる。

小沼：そうですね。っていう成功の辞書の作成をするというのが1つのワークになります。

塚田：すごいシンプルで、今すぐできそうな。

小沼：今すぐ確実に。

石川：それでちょっと今、成功のイメージしたときの言葉が、「達成」でしたよね。これご自身で、その思わず言ったときの声の出し方っていうのを覚えていますか？

塚田：はい、何となく。

石川：ちょっとやってみてください。

塚田：「達成」です。

石川：その時に、あえてですよ、高い声で、やっていただけますか？

塚田：「達成」。

石川：その時の、達成感の気持ち感情ということと、そのマッチングをちょっと見ていただきたいんですけども。ちょっと高くお願いします。

塚田：「達成」。

石川：逆に今度は、低く「達成」。

塚田：「達成」。

石川：で、ある種のニュートラルのような物が、「達成」というふうになんか出してみてください。

塚田：「達成」。

石川：その時の、感覚感情の気持ちのところの、違いがお分かりいただけますか？

塚田：そうですね、ちょっと高く言っているときは、少しだけ浮ついているような感じの気持ちになって、低く言っているときは、普通に言っているときよりは、あんまり感じが入らないなーと思いました。

石川：ですから、「達成」という言葉を見つけましたが、言葉ですから、必ず音で出せるわけですから、読み上げることができますよね。ですから、達成、達成、達成というふうになんか、自分で調整をとって、そのときの達成感の感情の部分ですね、気持ち感情の部分を、ちょっと味わっていただいでですね。

塚田：なるほど、一番しっくりくるところを、

石川：ですから、自分のニュートラルの、塚田さんの場合は、少しニュートラルの状態が一番、その「達成」という言葉に対するピッタリくるわけでしょ？

塚田：はい、そう思いました。

石川：ですから、自分のニュートラルの、塚田さんの場合は、少しニュートラルの状態が一番「達成」という言葉に対するピッタリくるわけでしょ。

塚田：はい、そう思いました。

石川：ですから、自分がうまくいかなかったときに、うまくいった状態っていう、成功の人格にスイッチ入れたい、戻りたいというときには、あえてですね「達成」、「達成」、「達成」っていうふうに、ちょっとやってみていただけますか？

塚田：「達成」、「達成」、「達成」。

石川：で、感じますよね。

塚田：感じます。

石川：それで再現できるということです。

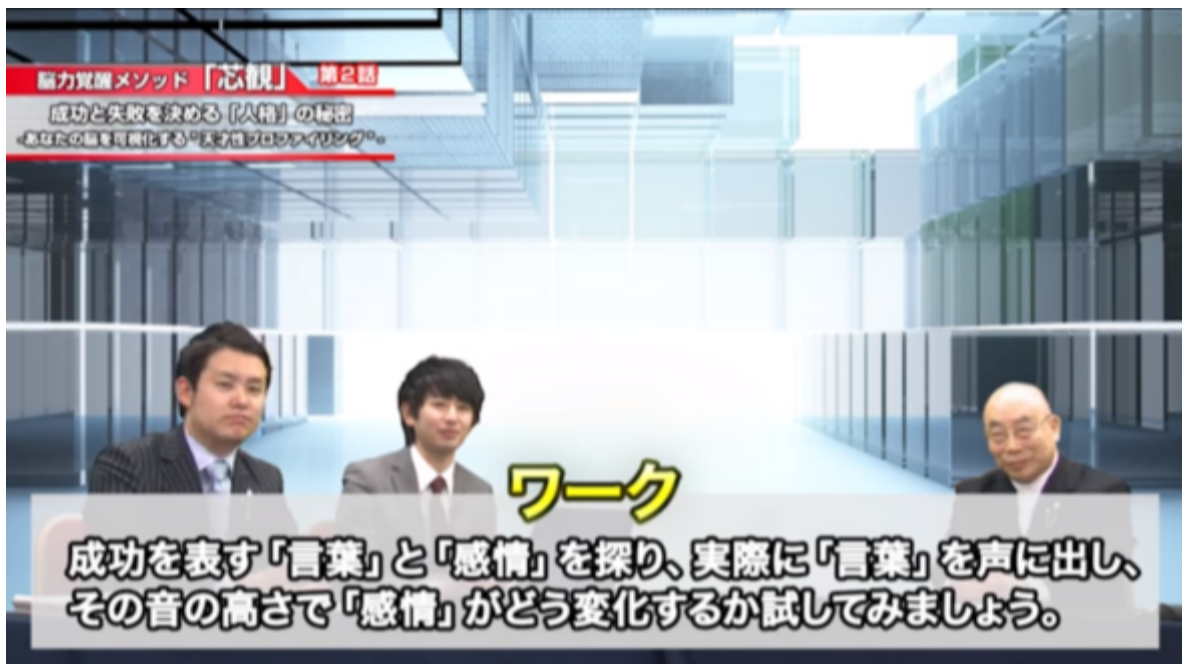
塚田：なるほど、ありがとうございます。これは、見ている皆さんも同じように、

石川：やってみたらいいと思います。

塚田：高く低く。

石川：言葉が見つかったらね。

塚田：じゃ今は実際にワークということで、じゃあやっていただきたいと思います。今から二分間、時間を取りますので、やってみてください。どうぞ。



塚田：はい、いかがだったでしょうか？ ご自身の言葉と感情が見つかっていれば、今後の言葉ワークにも、この言葉は使っていくということですね。

石川：そういうことですね。

塚田：じゃまず言葉だけでも見つけていただければと思います。じゃ続いて、2つ目のワークは。



小沼：これはですね、成功人格のステートっていうんですけれども、心身状態、心と体の状態と書いて、心身状態というんですけれども。この成功人格のステートを発見していくと。

塚田：なるほど、ちょっとレベルが、上がったような感じが。

小沼：ちょっと言葉よりかね、ただしその分、効果、効果性っていう意味で考えると、非常に効果の高いものなので、これもぜひ皆さん取り組んでいただきたいなというふうに思います。

塚田：心身状態っていうのは、具体的に体の状態とか、



小沼：そうです。具体的にいうと、五感覚なんですけれども、なので視覚、聴覚、身体感覚、味覚、嗅覚と、いうこの五感覚ですね。この五感覚のことを、心身状態というふうに言っています。

塚田：成功人格のときの、その五感覚の状態を、見つけていくっていうのがってことですね。

小沼：そうです。今回は、その中でも皆さんが今すぐに取り組んでいただけるような質問ですね。自分自身の心身状態を自覚するための質問、これをご用意しているので、ちょっと一緒に見ていきたいなというふうに思います。

塚田：はい、よろしくお願いいたします。

塚田：これが5つの質問だということですね。

小沼：そうですね。ちょっと1つずつ解説していくと、1つ目がどこが重心になっているかっていう、重心ですよ。



塚田：重心という言葉が、これ出てきて、すぐ何だろうと思ったんですけど、どういった物なんでしょうか？

小沼：例えば、分かりやすい例が、緊張しているときとか、ちょっと上がっているとき、よく上がり症っていう話もありますけど、ああいうときってやっぱり重心って意外とここ、胸のあたりにきていたりしているんです。つまり気が浮ついている状態、こういったときって人間って物事がうまくいかないですね。地に足が着いていない、浮き足だっているとも言いますが、そうじゃなくて成功人格、塚田さんではさっきの「達成」と「達成感」でしたよね、この2つの言葉、感情を実感しているときの、自分の重心、意識を置いている場所ですね。分かりやすくいうと。これがどこなのかっていうのが、探るっていうのが1つの質問です。

塚田：ちょっと探してみてもいいですか？

小沼：ちょっと立って、やっていただいた方が分かりやすいかと思います。ちょっと立ってやっていただきましょうかね。まず最初のステップは、ここでさっき言った、「達成」

「達成感」でしたね、あの2つの言葉をちょっとまたおしゃっていただいでよろしいですか？

塚田：「達成」「達成感」。

小沼：そのときの重心ちょっと自分で意識置いている場所ですね。ちょっとどこか触っていただけますか？

塚田：ここら辺に、意識がいつている。

小沼：おへその下ですか？

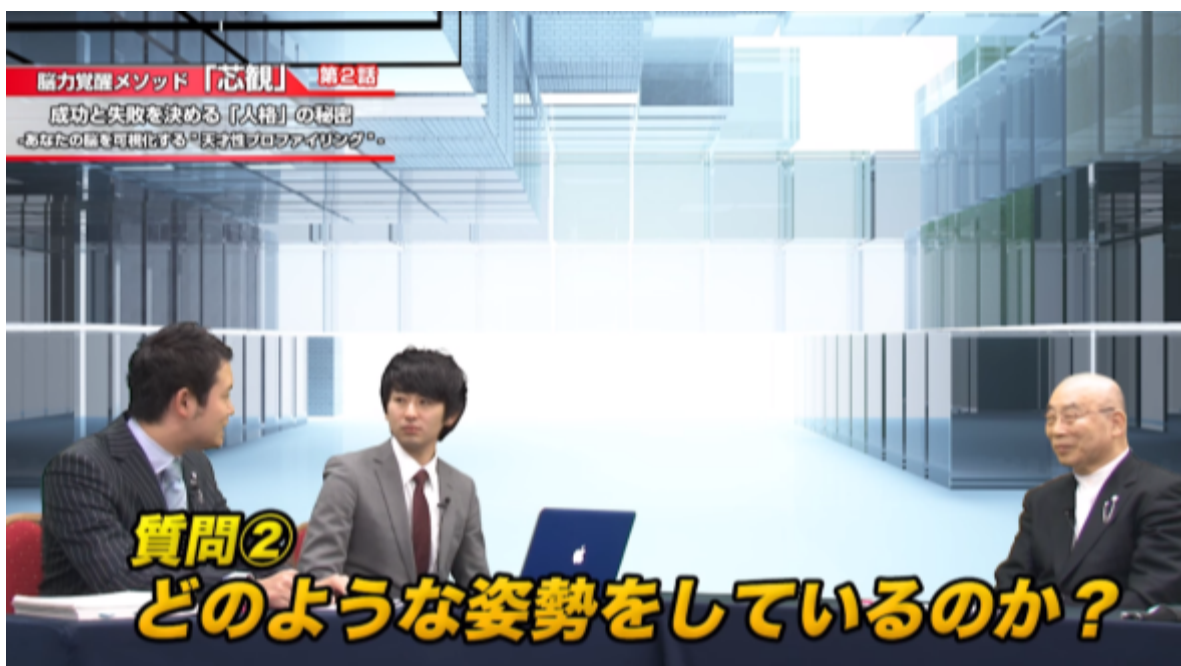
塚田：そうです。ちょっと下くらいです。

小沼：塚田さんの場合、その時が、その時の重心がいわゆる成功人格っていう、重心はそこですよ。これが1つ目の質問です。

塚田：はい、ありがとうございます。じゃ座らせていただきます。

小沼：今の場所は覚えましたね。

塚田：はい、覚えました。

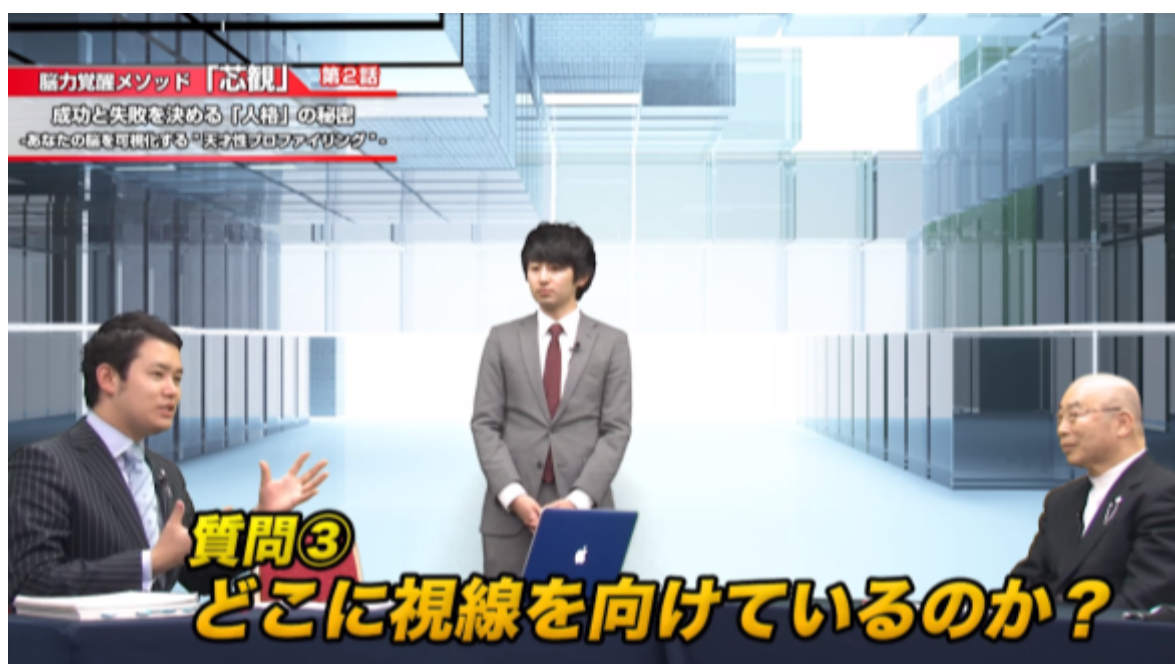


小沼：次に2つ目の質問が、どのような姿勢をしているのかということですね。これもどうですかね、その時の重心もちょっと意識してもらいながら、自分の中では、ピッタリくる姿勢というのですかね、「達成」「達成感」。

塚田：これも立って探した方がいいですか？

小沼：そうですね。

塚田：ピッタリくる姿勢。こんな感じで、ちょっと足を肩幅と同じくらいに開いて、で少し胸を張っているような状態ですね。



小沼：そうですね。じゃちょっと、続けてちょっと3つ目、立ったままちょっといきたいと思いますか、そしたら。3つ目が視線ですね。視線、その「達成」「達成感」が重心、今姿勢まで出ましたけども、視線、目ですね。そこはどうですかね？ どの目の視線だったりします？

塚田：この右上の辺り、自然と、っていました。

小沼：右上ですね。ですよ。これが今、上位3つ今上げましたけど、重心、姿勢、視線、これが塚田さんの中で、いわゆる成功人格のとき、成功の状態のときですね、これがまず3つまでの質問ですね。その状態を覚えてもらっていいですか？

塚田：何か、ちょっと現時点で、何か少し、若干違うような感じがしてきます。

小沼：そうですね。

塚田：いつもと違うような感じが。



小沼：で、続けてちょっと4つ目、5つ目いきたいんですけども、その時成功人格の時の塚田さんですよ、自分自身を象徴するグッズがどうだろうかというの、これ4番目の質問です。

塚田：グッズですね。

小沼：グッズです。

塚田：私の場合は、本ですね。必ずリュックの中に、3冊入れるっていうのを、ずっと昔からの習慣にしている、今「達成」と思い浮かべたときに、それが何となくイメージとして、

小沼：いいですね。これ素晴らしくって、何が素晴らしいかという、常に本って持ち歩けるものじゃないですか。なので、今ちょっと石川も出していますけど、

石川：私は、赤なんです。

塚田：こちらが、達成グッズなんですね。すごい真っ赤な、

石川：見えにくいかもしれませんが、あの塚田さんだけは見ていただいて、靴下なんです。

塚田：あっ！真っ赤です（笑）、真っ赤な靴下です。なるほど、石川先生は、赤いグッズが、

石川：葬祭のときにはね、赤の靴下っていうわけにはいけませんけども、今こういう物はグッズなんですよ。

塚田：なるほど、なるほど。小沼さんも何か？ お持ちですか？

小沼：あります。私は逆に、青なんです。今日ネクタイにしていますけど。

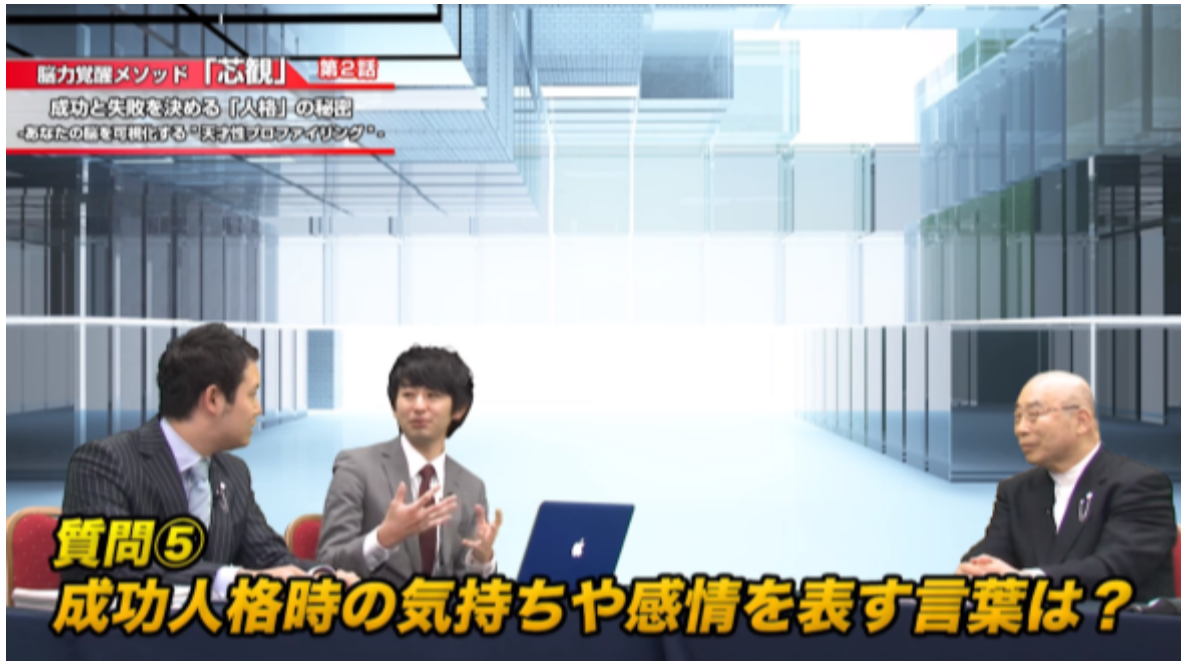
塚田：あー！ そうですね。シャツも青い。

小沼：そうです。シャツもですね。そういうものですね。ポイントは、自分の中で、中々例えばこれで、外車とか自分が今手にしていない物とかを、書かれる方も、そうじゃなくて、普段から自分が身に付ける、本もそうですね、素晴らしいことだから。ハンカチとか、私なんか青なんですけど、自分が身に付けられる物で、成功を象徴しているグッズってというのがいいですね。



塚田：じゃ言葉とか感情を、浮かべながら探すと。

小沼：ってというのが4つ目の質問です。で、最後が気持ちや感情を現す言葉が一番どれがピッタリするんだらうか？ ということですね。



塚田：これは先ほどの、「達成」「達成感」、私だったら「達成」「達成感」だと思います。

小沼：そうです。もしまたほかにね、違う言葉があれば、もちろん書き換えていただくことは全然 OK です。

塚田：なるほどです。じゃこの5つを、とりあえず探すことで、成功人格の心身状態になることができるということですね。じゃあもう、今回ワークシートを動画の下に、用意していますので、実際2分くらいで、時間が、ちょっと若干、5個全部は難しいかもしれませんが、できる限り探してみてください。じゃ、どうぞ。

塚田：はい、いかがだったでしょうか？ 私自身、今5個見つけさせていただいたんですけども、何となくちょっといつもと違うなっていう感覚がある一方で、この本当に合っているのかなっていう気もするんです。

小沼：そうですね。ちょっと気になりますよね。

塚田：ちょっと気になりますよね。合っているのかどうか、確かめる、確かめたいなと思います。

小沼：実は、その確かめる方法が、あるんです。

塚田：あるんですか！ なるほど。

小沼：ちょっと一緒に今やりたいと思います。

塚田：そんな簡単にできるんですか？お願いします。

小沼：2人でね、今みているもし可能であれば、2人でちょっとペアになってもらって、やりたいなと思って、やっていただけと思うんです。ちょっと立ちましょ、そしてら。

塚田：何やるんだって感じです（笑）。立ち上がって。

小沼：じゃこれから成功人格、先ほど塚田さんは5つの質問にご自身で答えていただいて、何となく成功人格のステートは、

塚田：何となく分かります。重心がここっていうことですね。

小沼：ですよね。なので、それをちょっと今から確かめていきたいと思うんですけれども、ちょっと後ろを向いていただけますか。

塚田：はい。

小沼：でですね、重心ですね、その重心っていうのは確かおへそよりも下にあったと思うんですけども。

塚田：はい、ここら辺です。

小沼：それをちょっと上の方に、自分の意思を置いている場所ですね。ちょっとイメージでいいので、胸の辺りとか、その辺りですね。置きましたか？



塚田：はい、置きました。

小沼：これが、いわゆる気が上がっている状態。浮ついている状態ですね。緊張しているときとかは、結構この状態になっていますね。私今から持ち上げますんで、そのままの状態で大丈夫。そのままの状態、私が持ち上げますんで。

塚田：分かりました。

小沼：いきますよ。せーの、ヨイショ！

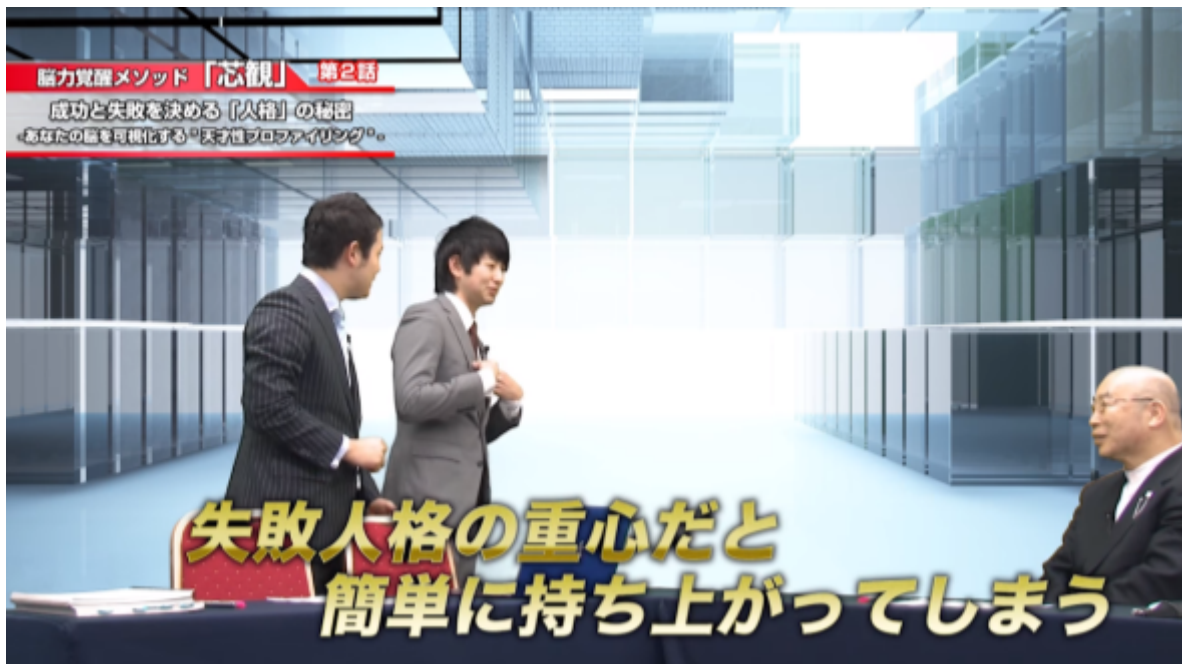
塚田：あー持ち上がります。

小沼：持ち上がりますよね。

塚田：持ち上がります、普通に。

小沼：今が、ここの状態。その成功人格に、重心がない状態ですね。

石川：失敗人格っていうんですよね。



塚田：なるほど、確かにちょっと浮ついている気持ちというか、落ち着かない感じが、

小沼：よく上がり症の人って、実はここら辺の状態が、あるんです。

塚田：なるほど。上がっちゃっている状態のとき、これは。

小沼：そう、緊張しちゃいますっていう人って、意外とここら辺に重心があるんですよね。

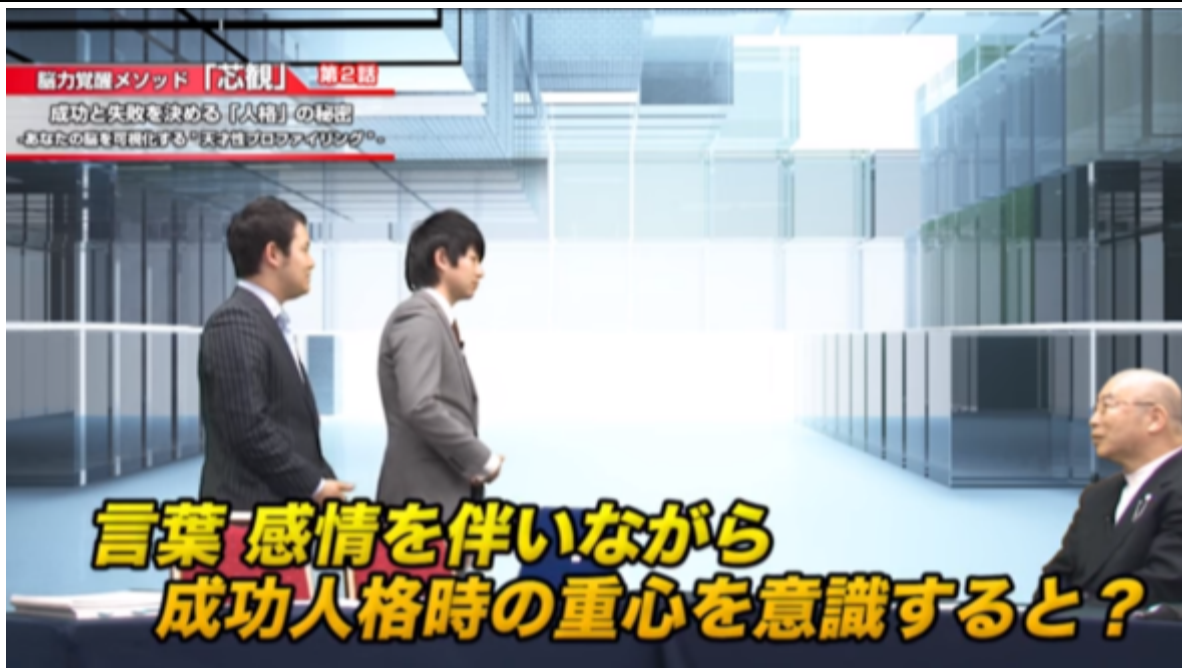
塚田：失敗人格の時のことですね。

小沼：なので、じゃ今度、次2つ目の。今度は重心ですね。重心。成功人格で重心ってどちらですか？

塚田：おへその下、ここら辺です。

小沼：ですよ。ちょっとそこら辺に意識を置いて、ちょっと今度

石川：正直に、言葉とね、感情をちょっと伴っている感じです。



塚田：はい、ありがとうございます。

小沼：「達成」「達成感」をイメージされました？　じゃ今度全く同じ力で、持ち上げますね。いきますよ。せーの、ウン！

塚田：ほんとですか？

小沼：今、足上がりました？

塚田：足がちょっと上がってくらいです。

小沼：ちょっと上がったくらいですか？

塚田：さっき、あんなに上がったのに。なるほど、

小沼：いやこれほんとに全く同じ力で、中々動画の方伝わりにくいと思うんですけど、全く同じ力で、持ち上げているんですけど、

塚田：これやってみていただいた方がいいですね。

小沼：ぜひやっていただきたいんですけど、

塚田：全然持ち上がる感じがしなかったです自分でも、

小沼：ですよね。これが今重心ですよね。重心を意識した。

塚田：重心を意識しましたね。

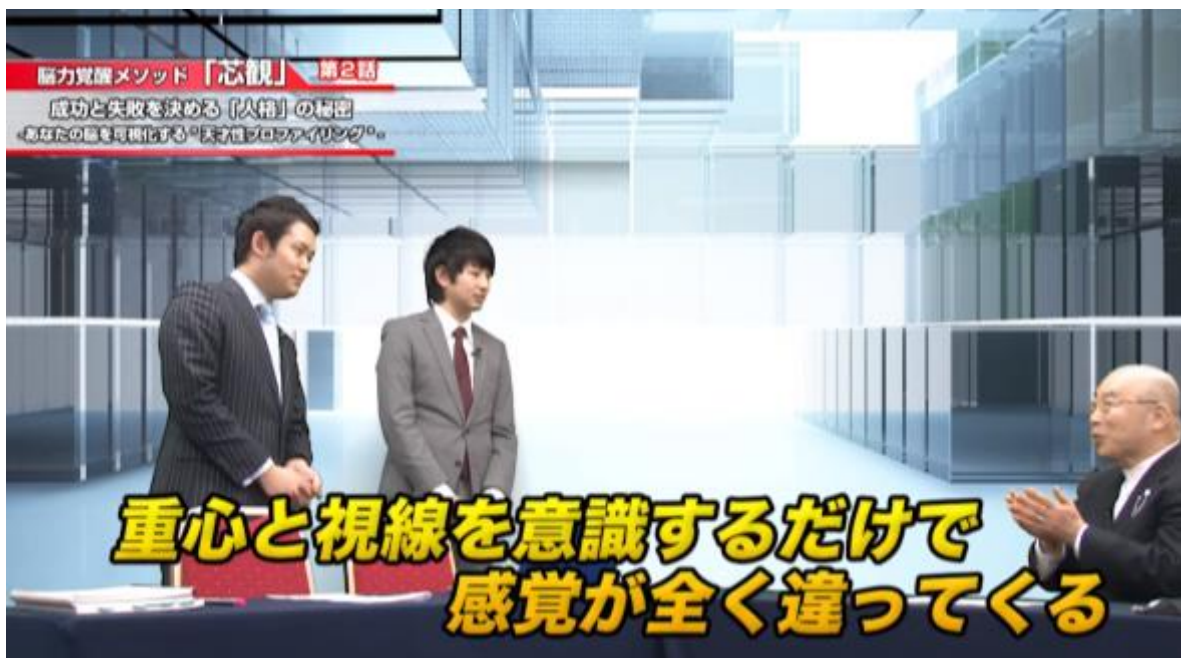
小沼：じゃ今度最後3つ目、3パターン目なんですけど、重心もそうなんですけど、視線もありましたよね。重心と視線のコンビネーション、ちょっとやっていきたいと思うんですけど。視線は確か右上、でしたね。ちょっとそれを意識してもらってもいいですか？ じゃ、ちょっと後ろ向いて。重心と「達成」と「達成感」のイメージですね。いいですか？ ちょっとまた同じ力で持ち上げますね。いきますよ、セーのウツ！

塚田：アッ！ すごい、あの見えてないと思いますけど、かかとすら持ち上がってないです。これはすごい、ほんとに。今本気で持ち上げられた？

小沼：全く同じ力で、持ち上げたんですけど。

塚田：いやすごい、実際は多分やっていただいていた方も分かると思うんですけど、もう重心やって視線を向けた時点で、何か違う、感覚として全然違う感じがあります。

小沼：感覚として、違うと思うんですね。



石川：ですから、成功人格の心身状態、ステートっていうのは、1つの重心とか視線とか、いろんな要素を合わせ持って、使うってこと、これとっても上手ね。この中で割と、

使い勝手がいいのは、重心とか視線でしょ。

塚田：そうですね、すぐできます。

石川：それはもう、お座りになっているときも、そういうことですからね。

塚田：そうですね。ちょっと座って仕事をしながら、重心を戻すっていう形で。

石川：ぜひ、一緒におられる方は、お互いにちょっと試して欲しいんですよね。

塚田：そうですね。

小沼：ぜひ、やってもらいたいなと思いますね。

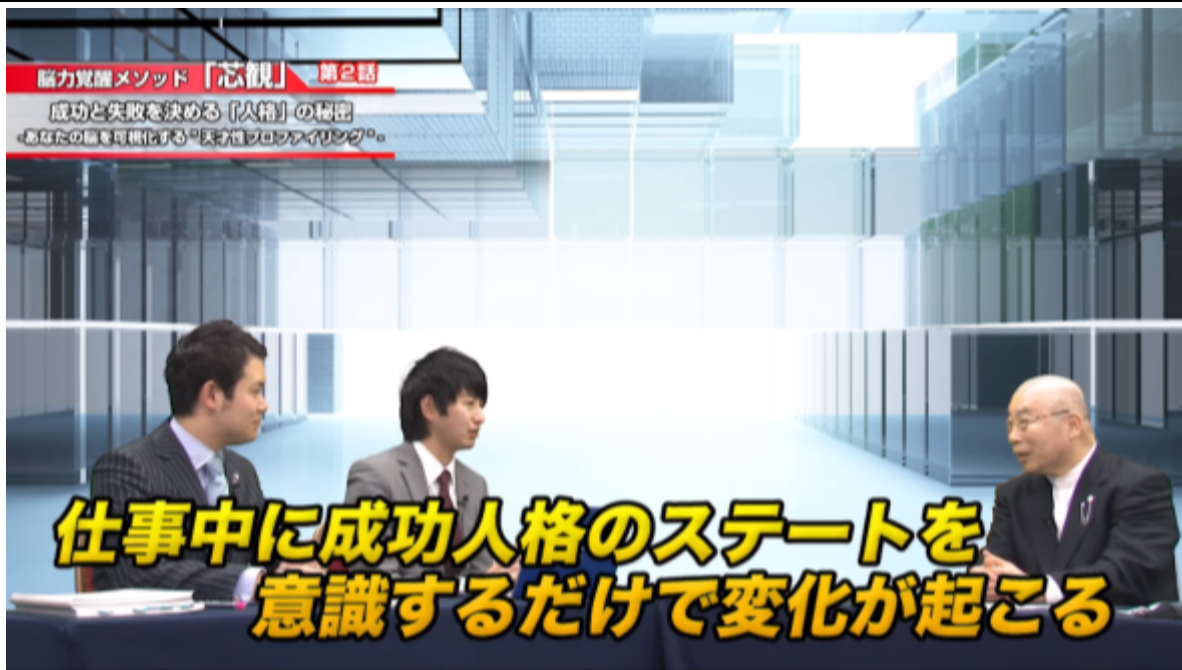
塚田：多分僕は持ち上げる側でなかったの、ちょっと何ともいえないんですけど、全然上がらなかったです。

小沼：そうです。ほんとに上がらないです、これは。やっていただくと、分かると思います。

塚田：ありがとうございます。で、今みたいな形で、成功人格のステートを活用していくと、いいということですね。なるほどです。これは先ほどおしゃっていただいたみたいに、仕事中とかに、今のを意識するだけで、いいということなんですね。

石川：そうですね、ちょっと集中力落ちたなとかですね、ちょっといらつきが出てるなとかですね、生産性がちょっと下がってしまったなというときに、ぜひ試していただきたいなと思いますね。

塚田：なるほど。すごいですよ、これだけで先ほど、最初に教えていただいた、パフォーマンスが上がったり、生産性上がったり、結果が出始めたりっていうことが起き始めるということですね。



石川：ということですよね。ですから私達の体の要するに動きとかですね、状態っていうことと、脳との関係っていうのは、非常に密接関係が強いんですね。



塚田：なるほど。普段意識していないだけで、そもそもすごい関連して動いているっていうことなんですね。

小沼：そうです。

石川：そういう事です。

塚田：なるほどです。よく分かりました。ありがとうございます。じゃあぜひ今回このワークで、見つけた成功人格のステート、それから成功の辞書は、実践に使っていただければと思います。

小沼：そうですね。使ってみてください。

塚田：続いて、失敗人格の方に更に深くお聞きしていきたいと思うんですけども。1つすごい気になってる点があって、成功人格は先ほど一人につき1つしかないって話をお伺いしたんですけども、どうして失敗人格は40から60、石川先生でもそんなにあるっておっしゃったんですが、なんでそんなにあるものなんでしょうか。



石川：いくつか要点としてあるんですが、要するに人間は成功することよりも失敗していることのほうが多いんですね、実は。ですからたとえばで言うと、直立二足歩行ってって立って歩けますでしょう？ で、私たち、おぎゃあって生まれてから寝かされていますよね。寝かされていて、とにかくこれがござって、寝かされているのを向きが変わるってこと自体するのに筋肉が発達しない限りはできないんですよ。ですからそれまでにはござって、寝転んでいるわけですよ。ですから、ただし失敗って、子どもは失敗って言葉がないから失敗だと思っているわけじゃないわけですよ。っていうのを、それは自分の中では試みていう観点でやっているわけでしょう？ で、まず最初に子どもを観察していると、要するに寝かされているのがこういうふうになって、こういうふうな、



塚田：ありますね、はい。

石川：それから最初にハイハイするっていうのは、バックオーライなんですね。前に行かない。これに関してもこうやったり、こうやったりよくやっているわけでしょう？で、今度は前に進まるって、進むに対してどっかにぶついたりなんかしていますよね。それからよちよち歩きする、これ、もうごろごろで倒れたりもしますよね。ですから、私たちがいうのはうまくいくっていうためには失敗をたくさんたくさんしているんだということなんですよ。



塚田：なるほど。失敗の総量が多いんですね。

石川：失敗のほうが多いんです、実は。で、なおかつ次に失敗人格を作ってしまうのはどうしてかっていう、今度は大きな2つ目ですけども、これはうまくいった時よりも要するに失敗した時にはいわゆるフィードバックがきついわけですよ。「なんで失敗したんだ」なんていう（笑）

塚田：そうですね、怒られて。



石川：「またやったじゃないか」とかですね。ですからこういうことで要するにネガティブな、要するに叱責されているか怒られるとかで、叱られるという、こういうかたちについてもエピソードとしてはネガティブなエピソードとして強烈、インパクトがあるってことですよね。で、あと三つ目ってというのは、私たちはインパクトのあるネガティブなエピソードってという観点での失敗事例、これをとっても自分事化するっていうのが得意なんですよ。



塚田：なるほど。

石川：成功することの自分事化するよりは、失敗することの自分事化、すなわち、また失敗したよってことで失敗するのが私ってなっているわけですね。

塚田：そうですねえ、すごいわかります。

石川：それで、もう1つ、これは4つ目かな。4つ目に関してはどういうことかという、失敗をリカバリーするために失敗する。

塚田：失敗をリカバリーするために失敗する、なるほど。

脳力覚醒メソッド「心視」 第2話
成功と失敗を決める「人格」の秘密
あなたの脳を再編成する「脳力覚醒メソッド」。



石川：ということを私たちっていうのは結構繰り返すんですね。ですから、そういう意味で、どういうことかって言ったら、上司に怒られていて上司に盾突けないもんだから、ムカッときながら、これ、失敗人格出てるわけですよ。それを今度は同僚に悪口を言うとか、噂話を流すとかっていう、こういうふうにもう人格が行動が変わっているんですよ、実は。

塚田：なるほど、なるほど。それがもう全部失敗がさらに悪口を言うっていう失敗人格に、

石川：連鎖してくんですね。で、場合によってはもう生産性が悪いものですから、とにかく今日は仕事やりたくないなんていうふうに諦めるなんてことに、まあ1つの事例ですけどね。こうやって連鎖してくっていうことです。

塚田：なんかミスにミスが重なってくっていうのも、そういったところから生まれてくるんですかね。

石川：そういうことです。で、これはちょっと難しいって言いましょうか、気づかないで無自覚でやっていることが多いんですが、失敗をすることによってやらなくて済むっていうことがあるわけです。

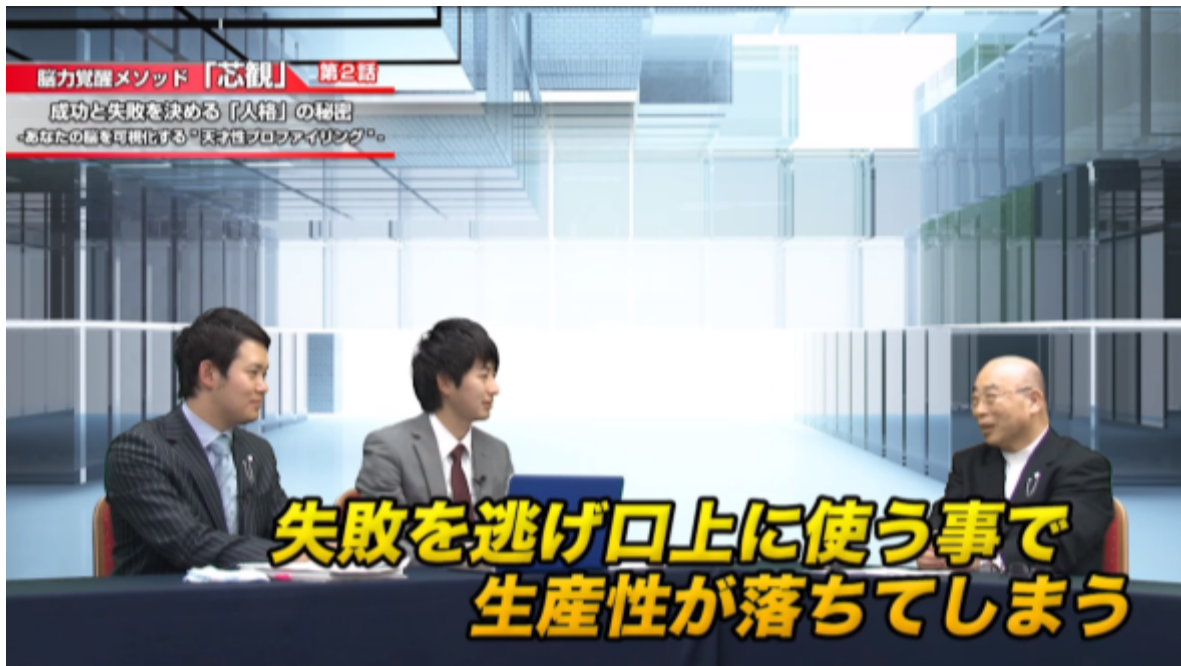
塚田：なるほど。

石川：だから、「それほど失敗するから仕事は無理だね」って言って、難しい仕事やらな

くて済むっていう、結構企業の中でも起こっていますよね。

塚田：なるほど。逃げ口上として失敗が起こってしまうってこと、

石川：そういうことですよね。



塚田：なるほど。それって自分ごとか、失敗すごい数が多かったり、自分ごとがするの
がうまくいったりっていうのが何とか脳のシナプスの人格を作る関係にも影響してくるん
でしょうか。

石川：そうなんです。ですから、要するにエピソードです。うまくいったって
いう、それに成功しているっていうエピソードよりもうまくいかなかったっていうエピソ
ードのほうが、ネガティブな感情のほうが強烈に起こるってことがあると思うんです。



石川：ですから、脳科学的には海馬っていうところがありますし、その海馬、これ、短期記憶を長期記憶化させるための機能ですけれども、そのそばの全く感情を司る扁桃核っていうのがあります。



石川：これはもう危険予知っていう意味ですから、いわゆる成功よりも失敗するってことをやはり命を守るための危険信号としてキャッチしやすいっていう傾向性はあるんだと思います。



塚田：なるほど、なるほど。そのせいで成功よりも圧倒的に失敗のほうがキャッチしやすいし、増えてしまうってことなんですね。なるほどです。じゃあその失敗人格が多い理由ってというのは、もう身をもって何となく理解できたんですが、これ、何か対処ってというのは具体的に、適応ですね。適応ってというのは具体的にどういったことをしていくんでしょうか。



小沼：そうですね。適応すると、もちろんいくつかステップがあるんですけども、その代表例をお伝えするとちょっと先ほど石川からもありましたが、連鎖ですよ。失敗

人格の連鎖を自覚するというワークがあります。これをすることで結論から言うと、今自分が持っている失敗人格の状態100だとしたら、だいたい60パーセントから70パーセントぐらいは軽減されます。

塚田：すごいですねえ。

小沼：ですから30パーセントから40パーセントぐらいになるということになって、これどういうことかっていうと、たとえば朝通勤しましたと。で、満員電車乗りました。満員電車乗って多分いい気分になる人はいないですよ。

塚田：そうですね、憂鬱な。

小沼：そこである程度、なんか憂鬱だなんて今話、ありましたけど、そういう失敗人格さん、なんか憂鬱だな、調子上がらないなあっていう失敗人格さんが出たとしますと。で、その時に状況が変わって、たとえば隣に人に塚田さん、靴踏まれたらどうです？

塚田：最悪な気持ちになります。

小沼：最悪な気持ちになりますよね、ですよ。でもこれって、意識してそれを出しているわけじゃなくて無自覚じゃないですか。

塚田：イラッと、はい。

小沼：イラッとしますよね。瞬間的にやっていますよね。でも多くの方はそういうことを知らないわけですよ。たとえばそれが満員電車で、ああ、自分が今失敗人格入ったなと自覚できてれば、それを止めることができるんですよ。



塚田：なるほど。

小沼：その失敗人格の連鎖が始まった途端に、自分がそれを自覚できているんで、「あっ、いかん、いかん、失敗人格になっている」と、あとでお伝えしますが、失敗人格から脱する方法もインスタントの方法もあるので、それ、実際にやって、それを止めることができるんですよ。

塚田：なるほど。じゃあ普通だったら満員電車でもうスイッチ A が入って、もうスイッチ B、スイッチ C とどんどん入っていくのが、ここだけで何とか止めることができる。



小沼：そうです。ABCのAの段階を止めることができるんで、それがこのループ、失敗人格の連鎖に入らないっていうことを、

塚田：なるほど、なるほど。

小沼：なんで、それを自覚してもらって、じゃあそれを止めるための方法をお伝えするってというのが具体的に対処法とかの一つ目ですね。

塚田：それはなんか連鎖ってというのは自分で出していくものなんですか。

小沼：そうです。実際に私たちのクライアントさんの事例でも失敗人格の連鎖を書き出しているというのがあるんですけども、具体的なところ、大きめの模造紙に自分でまず失敗人格を書いてもらいますね。たとえば50個あったら50個書いてもらって、それがどういう連鎖になっているかっていうのをすべて明らかにします。

塚田：なるほど。

小沼：自分で明らかにしていくと。

塚田：今ここにですね。

小沼：そうですね。実際にこれがクライアントさんの事例ですね。あるクライアントさんの事例、許可いただいて今回出させてもらっていますけれども、こういうかたちで自

分で自覚すると、「あっ、こうなっているんだ」ってわかるわけ、

塚田：なるほど。



小沼：ですよね。そうするとその失敗人格の A が出た時に気づけるから、すぐ脱出できると。

塚田：なるほどです。

小沼：なので振り回されることがないんですよね。

小沼：そういうことですね。

石川：それで連鎖ですからずっと書き出しますとね、この事例でもわかりますように循環してることが多いんですね。

塚田：ああ、戻ってくるんですね。

石川：そうなんです、ぐるぐる。ですからいったん1つの人格が発動されて、そのモードになってしまうと、次から次から次からというふうに失敗人格の次の失敗人格が出るようにスイッチを押していってしまうってことなんです。

塚田：なるほど、なるほど。

石川：ですから、ぐるぐる脱出できないっていう状態が起こってしまいますね。ですから1つの失敗人格でそれだけが生産性に、仕事に影響するっていうことよりも、連鎖で影響してるってことのほうが多いんですね。ですから、ああ、こういう連鎖があるんだなっていうことを認識して、自覚するっていうだけで結構収まることが多いですね。

塚田：なるほどですね。

石川：そうです。臨床の間ではね。

塚田：じゃあ、ある意味すぐできる方法としては、その失敗人格に入るようなことを書き出して、そのスイッチを自覚するってことが大事ってことですね。

石川：そうなんです。で、失敗人格を書き出したカードをですね、こういう連鎖だかっていう時に貼っていただいたりなんかするんですが、実際のワークでは。そうするとやっている中で、あれっ、ここにもう1つ出ていたなっていうふうに自覚なさるっていうか、気づかれる方も結構多いんですね。



塚田：なるほど、なるほど。じゃあちょっと今回は時間がないということで、ちょっとPDFとかコメント特典のほうで少しフォローをさせていただくってかたちで、

石川：そういうことだと思います、はい。

塚田：はい。ありがとうございます。

小沼：そういうことですね。ただ、ここで、とは言ってもね、じゃあ失敗人格、

塚田：なんか対処したいですね。

小沼：ねえ。対処したいですね。

塚田：せっかく、知ったんなら対処したいです。

小沼：ねえ、塚田さんも、「いやいや、教えてくれよ」という話だと思うので、そのために失敗人格から簡単な方法、今この場でできる方法として、失敗人格脱する方法って、実はあります。

塚田：なるほど。

小沼：なので、それを今からちょっとお伝えしたいと思うんですけども、キーワードはジャンプ、ジャンプ、横というキーワードです。



塚田：なんか技みたいでしたね。技出すみたいですね、はい。

小沼：(笑) ジャンプ、ジャンプ、横。これちょっと覚えていただいてですね、じゃあどうということかと言うと、ちょっと私がデモンストレーションしますんで、

塚田：あっ、お願いします。

小沼：いいですか、はい。

塚田：どいたほうがいいですよ、私も。

小沼：まずこれ、立ちますので、立っていただいでですね。じゃあ今、私が仮に失敗人格に陥っているという前提にしましょう。「なんかちょっと仕事とかでね、なんかちょっと今日生産性上がんないなあ」と言ったら、その場でまずやり方だけお伝えします。まずその場で2回ジャンプします。ジャンプ、ジャンプ。次に横にずれます、1歩横にずれる。横。

塚田：シンプルな、

小沼：シンプルです。もう1回やると、その場でジャンプ、ジャンプ、横と。これをするとその失敗人格に陥っている状態から脱出しやすくなります。

塚田：なるほど。

小沼：というのがこのメソッド、

塚田：すごいシンプルですねえ。

小沼：っていうものがあります。

塚田：じゃあ、たとえば私だったら、まあ嫌なちょっと人に出て、すごいちょっと本当に嫌な気分、正直仕事で気が乗らないなっていう時に、ちょっと人は人気のないところに行って、ジャンプ、ジャンプ。横と。ああ、なるほど。

石川：そうです。結構効果ありますよね。

塚田：ああ、ちょっとそうですね。今やっただけでも、少しなんかスッキリするというか、

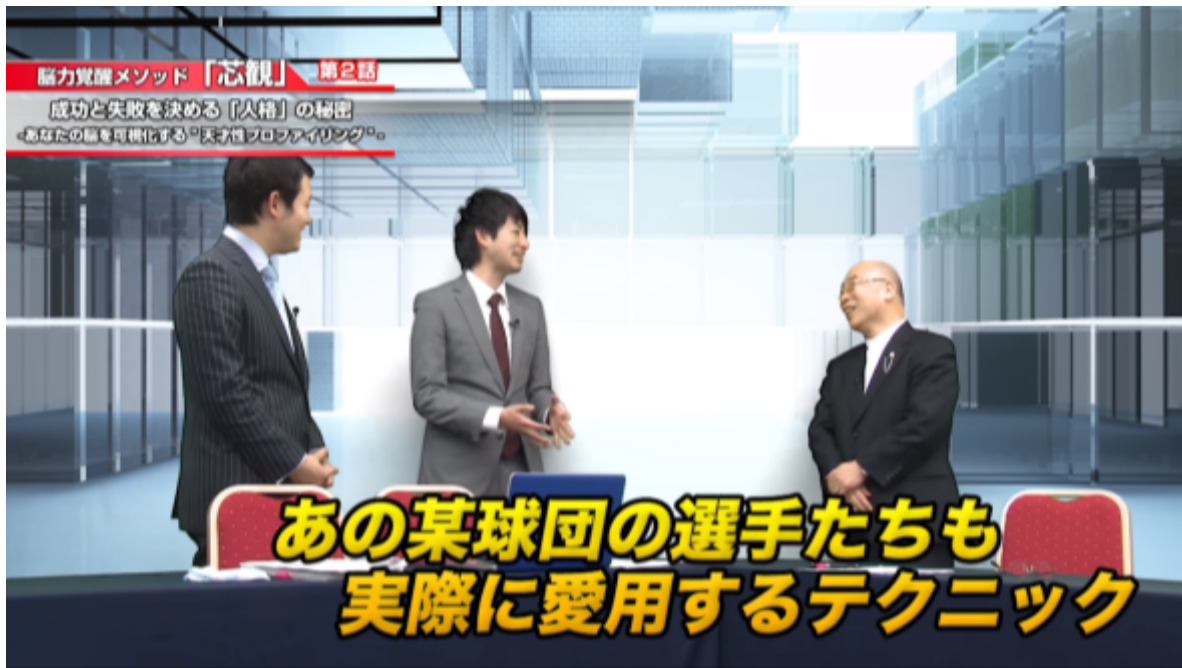
小沼：そうですね。

石川：で、この方法はとある有名な整体師の、整体的な治療をなさる先生にジャンプ、

ジャンプ、横は特効薬ですよって、ご伝授したんですね。そしたらスポーツの選手で、福岡に球団がありますでしょう、有名な。

小沼：有名な球団があります（笑）はい。

塚田：この某ピッチャーの方々はそのジャンプ、ジャンプ、横というのをよくマスターしているんですね。



塚田：すごいです。ああ、なるほど。打たれたりして、ちょっとベンチに戻って、ジャンプ、ジャンプ、横と。

小沼：簡単に、

塚田：なるほど。

石川：で、これは上司の前ではやらないでくださいね。

塚田：そうですね。怒られている最中にジャンプ、ジャンプ、横（笑）

石川：逆に怒られるみたいな、

塚田：そうですね（笑）

小沼：っていうことがありますけれども、これ、なんでかって話ですね。なんでじゃあジャンプ、ジャンプ、横やると失敗人格から脱出しやすくなるかっていう話なんですけど、理論的な背景を簡単にお伝えすると、脳っていうのはアンカーとアンカリングって言葉を聞いたことある方もいらっしゃると思うんですけども、その場所ですよ。失敗人格になった場所っていうのを脳が無自覚で記憶しちゃっているんですね。

塚田：ああ、なるほど、なるほど。

小沼：なので、1回こう、かつ脳の働きと筋肉、体の動きっていうのは密接に結び付いているんで、1回失敗人格になってるとリセットするっていう意味でジャンプ、ジャンプ、その場でできるんですね。体を動かしてリセットした状態で、1歩横にずれるっていうのはいったん失敗人格になった場所、アンカリングですよ。ある場所をいったん横にずれることで、その場所から1歩脱出することができるというので、無自覚で失敗人格になった場所って記憶している状態を脱出することができる、



塚田：そういう意識の中で起こるってことですね。

小沼：そうです。っていう効果があるんですよ。

塚田：そうすると、人格というか、自分の中のパターンが1回ずれて、

小沼：リセットされると。

塚田：リセットされて、普通の状態に戻れると、

小沼：そうです。ってということですね。で、さらに効果的なのがそのリセットされた状態で先ほどの成功人格の、

塚田：ああ、なるほど、なるほど。

小沼：ステートですよ。

石川：再現すればいいってことですね。



小沼：そうです。

塚田：そういうことですね。

石川：これは立ってやらなくても、座った状態でも体動かせばいいってことですね。もうジャンプ、ジャンプ、ちょっとお尻を横っていうふうにすれば、

塚田：あっ、横にして、で、

石川：で、元に戻ればいい。

塚田：で、先ほどの、私だったらたとえば右上を見て、重心をこう、

小沼：そうですね。

石川：そうです、はい。

小沼：すると、パフォーマンスが戻りやすくなる、ぜひこれは今すぐでもできる、ちょっと時間とか場所を作っただいて、実践していただくと多分効果が実感できるんじゃないかなと、

塚田：これ、すごい、座ったままでよければ、会社のデスクとかでもやってもいいってことですよね。

小沼：あんまりやりすぎるとね、ちょっとおかしいと（笑）あれになっちゃいますけど。

塚田：そうですね。ちょっと落ち着かないなっていう、

石川：その前にはね、ちょっと自覚していただいたので、ジャンプ、ジャンプ、横っていうふうに今、ちょっと言っていたきたいですよ。

塚田：あっ、そうですね、はい。じゃあ、皆さんも画面の向こうでどうぞやってみてください。飛べる方はぜひジャンプ、ジャンプ、横を今、実際にやってみてください。

石川：飛んでみてください。

小沼：そうですね。

塚田：じゃあ、どうぞ、はい。ありがとうございます。これ、簡単ですね、ものすごく。

小沼：そうなんですよ。これはもうすぐにできる、もう簡単な方法なんで、

塚田：なるほど、なるほど。じゃあ失敗人格をまず自覚して、で、入ったなと思ったら、今のジャンプ、ジャンプ、横をするだけで、もう6、70パーセントはもう事前にカットできると、

小沼：はい、そういうことですね。

塚田：素晴らしいです、ありがとうございます。

石川：先ほどの整体師の方は、中学の陸上の方にもこれを教えたら、その陸上部がジャンプ、ジャンプ、横が流行ってしまったって言っていました。

塚田：なるほど。スポーツだとそうですね。すぐ使えますよね。

石川：すぐ使って、やりやすいつて言っていました。

塚田：なるほどです。すごい、もういつでも活用できるものということで、はい。

小沼：どうもありがとうございます。

石川：まあ日本中、ジャンプ、ジャンプ、横で（笑）

塚田：すごいですねえ。でもこれ、いいですね。流行ったらもう、

小沼：ねえ、わかりやすいですしね。

塚田：じゃあ、ここから続いて3つ目の天才性っていうところに入っていくんですけども。先ほど成功人格のところ、天才性っていうのは、具体的なスキルって誰にでもあるって話も、していただいたと思うんですけども、具体的にどういうふうに、見つけていくものなんでしょうか？

石川：そうですね。まずは、天才性なんて自分には無理無理とかですね、あるはずがないなという方よく多いんですが、それは気づいていないだけです。気づいていない、見つけていない、発見していないっていう、こういう状態だと思いますね。もう誰にでも存在している。

**天才性は気付いていないだけで
どんな人にも存在している**

塚田：確実にあるっていうことですね。それを前提の上で、探していくっていうことですね。

石川：それを探して、見つけて、自覚して、使っていくと、こういうことです。どうしたならば、それは見つかるんでしょかっていうご質問があったでしょう。これは、今から申し上げるのは、個人史っていうことなんですが、

塚田：個人史。

石川：人間だれしも、生まれてから今日の歴史ってありますでしょ。だから個人が作ってきた、積みこんできた歴史ですから、個人史っていうのは。で、これは皆さん方の個人史っていうのは、聞いたことがないよっていう、それは当然の話なんで。石川大雅がね、ことさら個人史って言い方しているだけです。ですから、自分の歴史だと思えばいいわけですね。この個人史、自分の歴史っていうものを、どういう観点で、見ていけばいいかなって、5つあるんですね。一番目は何かっていうと、生育史ですね。それは主に、いわゆる幼児期っていうふうに、幼児期の自分はどういう環境で、どういう人たちによって、育成されたかですとか、育てられたかなってことですよね。それを、育成されていく中で、育てられた中での、自分の実体験とこういうことですね。そこを、材料にしましょう。

塚田：若いころっていうか、小さい頃がメインになるという。

石川：そういうことです。ですから、記憶が自分の中です。ある物を材料にしまし

ようっていいと思います。2つ目が、いわゆる学び史ですよ。これは、別に学校で学んだってことだけじゃなくて、いわゆる周囲で教えてもらったという物も含めてですね、なおかつ幼稚園の頃に学んだということも含めて、要するにどういうことを学んできたんだろう、もしくは小学校、中学校という学校で教えていただいたというような物ですよ。この学び史の中で、学んできた内容も重要ですが、どのように学んできたかっていう、学び方まで重要なんです。そういうのを学び史っていいです。それを材料にしましょうということですね。

塚田：これは、社会人になってから、先輩に教わったとかそういうのも含まれるんですか？

石川：もちろんそれも、大切な事だと思います。3つ目がですね、これはちょっと変な言い方かも知れませんが、教育史。教育史っていうんですが、自分が教育を受けたっていうふうに思いがちなんですが、これは人様に自分が得意な物であるのは、自分が学んだことであるが、要するにこれを教えてっていうふうに、言われたようなことを、こういうふうにするんだよーと、いうことで、教えた。難しい言葉でいうと、教授法っていうふうに言います。教授っていうふうに言いますが、いわゆる人様に自分が教えた歴史、これが小さいときですね、今日的に言えば、いわゆるテレビゲームの攻略法っていうのを自分で研究して、工夫して、自分でうまくできたっていうね、友達から、要するに教える教えると言われて、得意げになって教えたとかですね、そういう物を含めるわけですよ。

塚田：なるほど。例えばブログを書いて、何かメッセージを発信するとか、そういうのも含まれるということですか？

石川：もちろんそれも、人様に発信して、教えるっていう意図はないかもしれませんが、自覚っていう認識はないかもしれませんが、発信して教えていることに間違いはないですよ。



塚田：なるほど。そう思われる物を全部書いて。

石川：で、部下をお持ちの方だったら、部下にね、こういうふうにするんだよっていうふうに指導したっていう内容も、教育史に入りますよね。

塚田：そう考えると、教育をしたことが無い人っていうのは、ほぼいない。

石川：ほとんど、いないんじゃないですか。

塚田：そうですね、何かしらか、あります。

石川：で、4番目が、職業史。職業っていうのは、何ていうか、就職して自分が会社、組織に入ってですね、給料をいただきながらってことだけじゃなくて、いかにしてアルバイトをしたというようなことも含めて、これは職業史っていうふうに、捉えていただいてもいいんじゃないでしょうか。

塚田：なるほど。それは、仕事をしたっていう経験を書くってことですか？

石川：そういうことですよ。場合によったら、親に頼まれて職業とはいわないんだけど、仕事したっていうことも含めて、よろしいかと思います。5番目が、業績史ですね。これ業績史っていうのが、要するに仕事で手にした成果、結果みたい物なんです。場合によったら、こういうことができなかった事を、こういう事をできるようになったっていうのも、1つの業績史ですね。場合によったら、運動会で一位になったとか

ですね。何か表彰をされたってということも含めて、これは業績史にあたります。

塚田：何かしら結果を出したもののってというのが、これに当たるということですか。

石川：それが一番ぴったりじゃないでしょうか。何らかの、何かしらの結果を出したってということ、とてもいい表現だと思います。

塚田：なるほどです。分かりました。

石川：これは、より所にしながら、きちっとした、決められたステップといいたいでしょうか、仕方が体系化していますので、ステップに基づきながら、書き出す作業っていうことが多いと思いますけど。則りながら、やっていただければ、確実に見つかります。



塚田：まず自己分析とは、またちょっと違う物なんですかね？

小沼：そうですね。よくこの話をすると、自己分析と似てますねーとあって、感想をね、抱く方もいらっしゃるかと思うんですけど、やっぱり一番大きな違いっていうのはですね、この自己分析がそもそも、5つの偏りがまずない。



塚田：確かに。ただ振り返るだけ。

小沼：私が実際になった経験なんですけど、私大学3年生のときに、私が行っていた大学って、大学3年生のときになるとですね、全校生徒が教室に集められるんですよ。大学3年、3年に在籍している、3年生だけ。何をされるかっていうと、いわゆる就活について指導を受けるわけですよ。キャリア教育センターみたいな所って、大学にあると思うんですけども、その先生が来てですね、いうわけですよ。何をいうかという、君たちと、私の時ってものすごいいわゆる就職氷河期だったんですね、丁度リーマンショック前後くらいで、ものすごい就職氷河期なんですけど、君達、とりあえず君達の志望はどうでもいいと、分かりやすくいうと。いいから、いったん脇に置いていいから、まずはエントリーシート、企業に提出する出願書みたいな物ですね。あれをエントリーシートまずは、100枚書きなさいと。

塚田：すごいですね。

小沼：っていう状態ですね。そういうときに、自己分析してどうなるかっていうと、100枚書くんですけど、そもそも自分の行きたい先ではない可能性があるし、その企業の社風とかじゃなくて、自己分析の内容を変えたりするんですよ。

塚田：あーなるほど、自己じゃないですね。

小沼：自己じゃない。ちょっと、むしろ他社分析みたいな。

塚田：他社分析でしたね、確かに。

小沼：ちょっと他社のホームページとか見て、こういう文言受けるなとか、こういうの理想像だからちょっと自分の自己分析の歴史変えようかなみたいな、っていうのがいわゆる本来の意味の自己分析ではないんです、そもそもね。

塚田：そうですね、確かに。

小沼：いわゆる一般的な自己分析。かつ、これはこれからちょっと具体的話をしていくんで、天才性、個人史何が違うかっていうと、私たちが提唱している天才性を発見するっていうのは、その個人史から、何が得られるかって、明確にしているんですよ。



塚田：ということは、学び史だったら、こういう物が得られると、

小沼：こういう物が得られますと、生育史だったら、こういう物が得られますっていうのを、明確に提示しているんですね。自己分析って、何か自分の歴史をただ単に振り返るだけで、実は何か目的が結構曖昧だけだったりするじゃないですか。

塚田：そうですね、ただただ書くだけですもんね。

小沼：それも大きな違いです。目的が、やっぱり明確になっているか、明確になっているか、なってないかっていう、これ非常に大きな違いですね。

塚田：なるほどです。じゃ実際に、今もこれは書き方とか、得られる物っていうのも、ここから教えていただけるってことですか？

小沼：そうですね。大きくステップは、5つあるんですけども、今回時間の関係もあるんで、それはPDFでできる、特典のPDFでお伝えしたいと思っているんですけども、主に今ちょっとお伝えしたように、2つあります、ステップが。まず、今石川が言っていた、5つのカテゴリーの中で、自分にとってです。自分にとって、すごい印象に残っているなとか、すごいこの出来事は記憶に残っているなっていう出来事とか、経験体験ですよ。それをまず書き出すっていうのが、具体的な作業です。

塚田：それは、5個全部。

小沼：全部です。全てのカテゴリー、例えば生育史であれば、例えば私もそうなんですけども、私はやっぱり実家が自営業をしていたんですね。やっぱりそれって、私の幼い頃からの、すごい記憶に残っていること。例えば、両親が飲食やっているんですけど、飲食店の自営業をしていたとか。学び史とかであれば、だれだれ先生から学んだことっていうのは、すごい印象に残っているのであれば、そういうことを書く。それは社会人になってからも、いわゆる自分のメンターと呼ばれるような人を見つけて、その人のことを書くとか。

塚田：上司が言った名言で、覚えているのとかもそういうことですね。

業績史も、会社の中でもそうですし、営業成績とか、学校の勉強とか、そういった自分の中での何か印象に残っている出来事、経験体験を書き出すというのが1つのステップ。



塚田：一個は書けなかったけどっていうのは駄目で、もう全部。

小沼：そうですね、できる限り、思いつきやすいカテゴリーからでいいので。生育史が書きやすいっていうのは、生育史からでもいいんで。

塚田：そっからひもづいて、いろんな答えが出てきたって、

小沼：何か思い出したりする、それが触発になって、思い出したりすることもあるんですけどいうことですね。

塚田：それは、まず1つ。

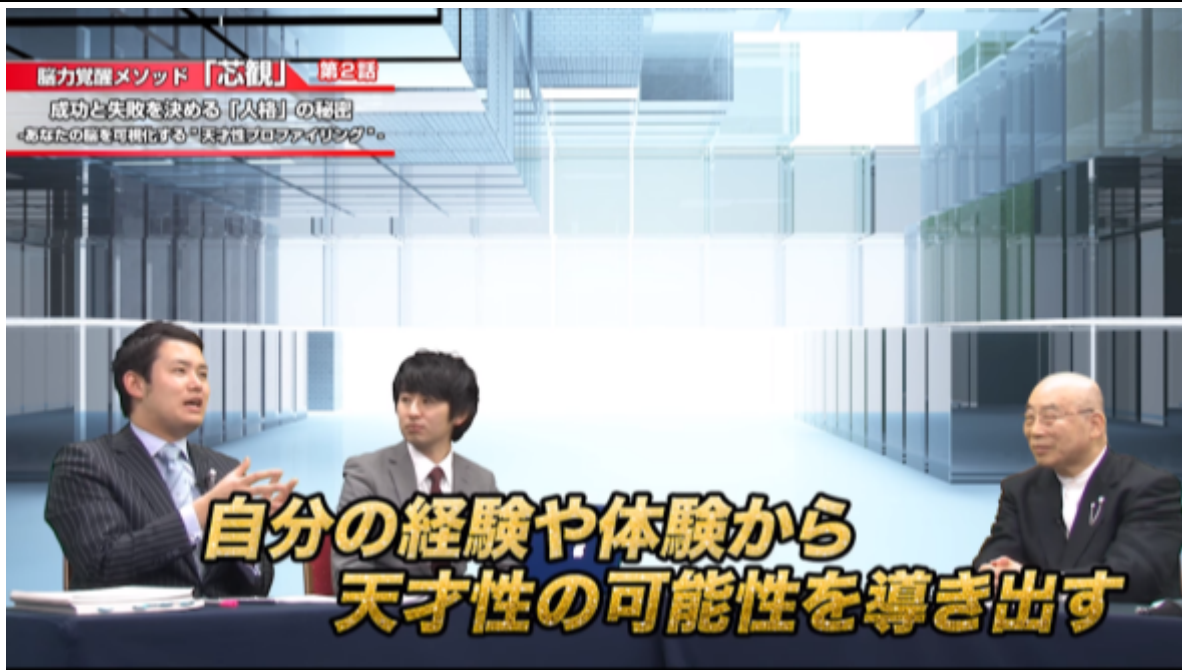
小沼：1つ目のやる事ですね。2つ目が、その出来事とか、経験体験に基づいて、天才性を発見するというのが2つ目のステップです。



小沼：例えば、これは私たちがある程度、さっきも言ったように、このカテゴリーからは、こういうような天才性がやれますよというような、明確に提示しているんで、そのカテゴリーを参考にしながら、例えば私が、両親が自営業をしているっていう話しましたが、これは私の実際の事例なんですけど、やっぱり母親から常に言われていた事があったんですね、私小さい頃やんちゃだったんで、喧嘩して帰っていたんですよ。そうすると、毎回言われたのはですね、勢矢って、子供の頃勢矢っていうんで、喧嘩して帰ってきたっていくじゃないですか、分かった、勢矢あなたは喧嘩をする前にね、相手が横尾君という人と喧嘩していたんですけど（笑）。横尾君と。勢矢あなたは、横尾君の立場になって考えた？ って話すんです。1回喧嘩して、手を出す前にね、横尾君の立場になって考えたかと、常に聞かれたわけですよ。まあ、考えてないですよ、最初の頃は。

塚田：そうですね、考えていたら、喧嘩には、バトルには。

小沼：でも、常にね、本当に喧嘩だけじゃなくて、小さい頃から常に相手の立場になって考えなさいと、あなたは。やっぱりそれは、母親が接客業をしていたと思っています。それをずーっと言われてきたので、やっぱり今になって振り返ってみると、やっぱりこういう仕事をしていると、常にクライアントさんの立場に瞬時になって考えて、この人はどういう事を考えているんだろうかと、この人はもしかしたら、今こういう状況かもしれないっていう、相手の立場になって考えるっていう天才性をもあいかしたらあるかなーとか、こういう感覚でOKです。出来事から、アツ自分にはもしかしたら、こういう天才性があるかもしれないなーってある種の、発見ですよ。それをしていくっていうのが2つ目のステップですね。



塚田：なるほどです。そのためのものがこちらの PDF 用意した上にまとまっているって
いうことですね。

小沼：そういうことですね。

塚田：なるほど、なるほど。

小沼：っていう主にこう2つのステップぜひやっていただきたいなというふうに、思い
ます。

塚田：すごいです。今お聞きした小沼さんのすごい天才性ですね。

小沼：そうですね。それはほんとに環境がね、親子というか両親の環境がもちろんあつ
たと思うんですけども、そういうことぜひ探っていただきたいなと。

塚田：これをやっていくと、自分の過去にすごい感謝できるように、なりそうですね。

小沼：そうですね。そういう効果ももちろんあります。

塚田：宝物がざくざくっていう歴史の中に、眠っている。

石川：今小沼さんが、おしゃっていただいたように、この個人史でね、5つの要素があ
りましたけれども、カテゴリーがありましたけれども。これは何も、ポジティブで肯定

的な出来事だけじゃなくていいってことですね。



石川：今喧嘩っていうふうにおっしゃっていましたが、要するにこれはちょっとひどい自分の中でも出来事だったなというね、そういうことでもいいわけです。ささいな出来事でも構わないってことです。だからポジティブだけではなくして、肯定的な話だけではなくて、いわゆるネガティブなことすら、非常に天才性を発揮する、よりどころになるんだって話ですよ。



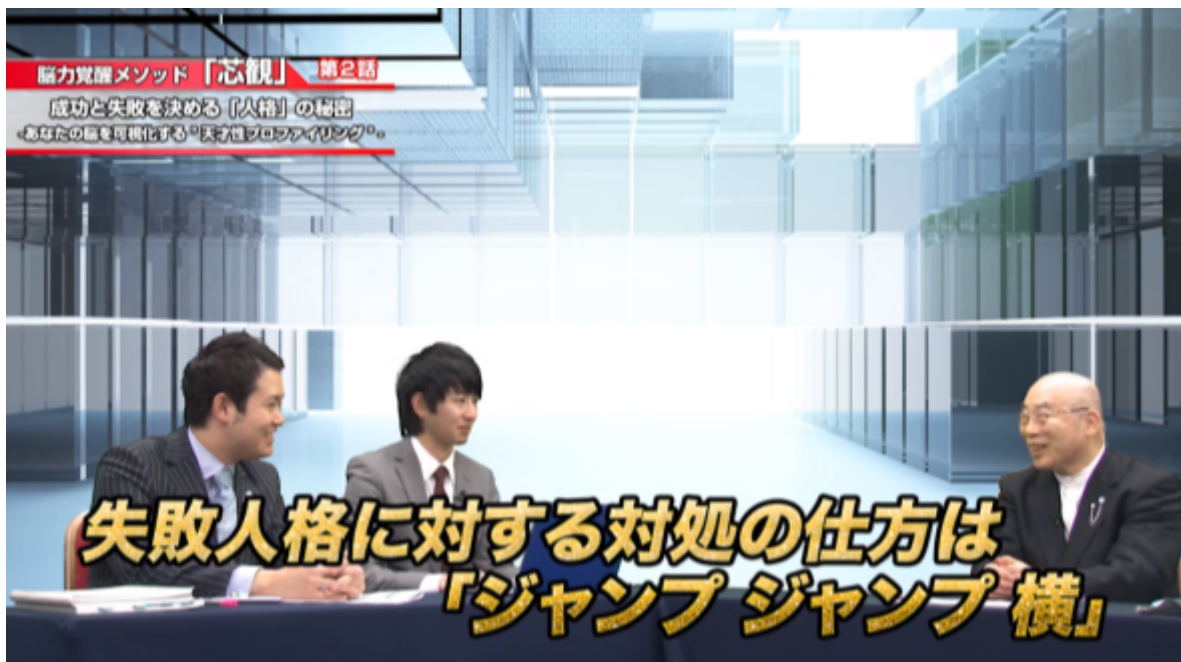
塚田：ぜひ PDF でしっかりとまとまっていますので、こちらの動画を、今止めていただいてもいいですし、あとで動画が終わったあとに、また実践していただければと思います。じゃこれ第2話で、すごい所まで行ったなーという感じなんですけども、いったんまとめさせていただきたいと思います。

まずは脳に最適な状態を作る方法ということで、天才性プロファイリングの内容をお伝えさせていただきました。まずは成功人格を確立するっていうところでは、成功の辞書、それから成功のステートっていうのを明らかにしていきました。こちらの方は、明日からでもすぐ、むしろ今日からでも活用できる事ですね。ぜひ見つけて活用していただければと思います。ちらっと、ワークシートも一応あったんですが、書いた方がいいんです。書いて認識した方が。

石川：そうですね。こういうふうに打つっていうのも、よろしいんですが、やっぱりノートを、骨格筋ですね、この直結性っていいでしょうか、関連性ってものすごくありますもんですから、実際こうペンを使って書き出すっていうことの方を、お勧めしています。それよりも、自分としては、打った方が速いっていったのが、それは書かなくてもどうぞってことですよ。



塚田：なにせ、明記してきちんと残して意識するといったことです。はい、ありがとうございます。といった形で、成功の辞書と、成功性と、ぜひ必ずノートパソコンでもいいですし、せっかくなので書いて、ノートにでも書いて、認識していただければと思います。それから失敗人格に対処するっていうところでは、ジャンプジャンプ横っていう必殺技を、発見しました。



石川：とにかく、使い勝手がいいですからね。

塚田：ほんとですね。

石川：これが流行るといいですけど、使い言葉として。

塚田：そうですね、もう道端歩いていたら、あの人ジャンプジャンプ横している。

小沼：道端レベルはすごいですね（笑）。道端でやれるのはすごいですね。

塚田：そうなるとうすごい生産性が皆さん上がって、いいかなーと思います。最後の天才性を発揮するっていうところ。個人史をどう使うかっていうのを学んでいきました。これはぜひ必ず PDF で実践して、自分の天才性を見つけていただければと思います。ということで、以上第2話ということになりました。こちらの最後まで見ていただいた皆さんには、もちろん今回も、コメント特典のご用意をさせていただきます。

石川：ぜひ寄せていただきたいなと思います。

塚田：はい、また前回教えたとおり、書くってことに、気づきをまとめるということに、すごい意味があると、いうことですので、こちらですね、こちらのコメント特典2をプレゼントさせていただきますので、ぜひコメントを書いて、特典ボタンを押して、申請していただければと思います。はい、じゃあ次回は、今回で天才性プロファイリングで

相当濃く学んだので、次回は脳科学ラーニングについて、学んでいけるということで、楽しみにお待ちしております。よろしくお願いします。ここまで見ていただきまして、ありがとうございました。

全員：ありがとうございました。

第 2 話のご受講、ありがとうございました！

本講座は**参加型**の実践プログラムです。

第 2 話についての感想や質問を

コメント投稿フォームへご投稿お願いいたします。

コメントをいただいた方全員に

特別プレゼントをご用意しています！

コメント特典第 2 弾

『成功人格に入る誘導音声』【MP3】

無意識脳を意識化し、常に成功をもたらすパターンを維持するのは大変なことです。

そこで**成功のパターン**にいつでも入ることのできる**質問を音声データ**にしてお届けします。

あなたがどこにいても、何をしても成功のパターンに入る大きな助けになること間違いなし！

通勤時間や朝の隙間時間など

あなたのライフシーンに合わせてご利用ください！



第 2 話をご受講いただき、誠にありがとうございました！

芯観実践講座 運営事務局一同

★コメント、コメント特典のご請求はこちらから

⇒<http://www.forestpub.co.jp/shinkan2/l2jinkaku/>

上記コメントフォームで、次の質問にお答えください！

- ① Lesson 2 でのあなたの学びや気づき、感想
- ② ワークを実践して気づいたこと、感じたこと、感想
- ③ 石川先生・小沼さんに聞いてみたいこと、メッセージ