



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3

脳の「データベース」を更新する技術

-“脳科学ラーニング”でになりたい自分に進化する-

塚田：みなさんこんにちは、脳力覚醒メソッド「芯観」実践講座第3回目の講義となります。本日も司会は、フォレスト出版塚田がお送りさせていただきます。よろしくお願いたします。今回も講師の先生として石川大雅先生、それから小沼勢矢さんにお越しいただいております。よろしくお願いたします。

小沼：よろしくお願いたします。

石川：よろしくお願いたします。

塚田：いやー、ここまで第1話、第2話と、もうなんかまだ2回だけの動画なのかと言う位すごい深い所まで教えていただいているんですけども、今日は3回目という事で、また新しい物を教えていただけるという形でよろしかったでしょうか。

小沼・石川：はい。

塚田：はい、よろしくお願いたします。

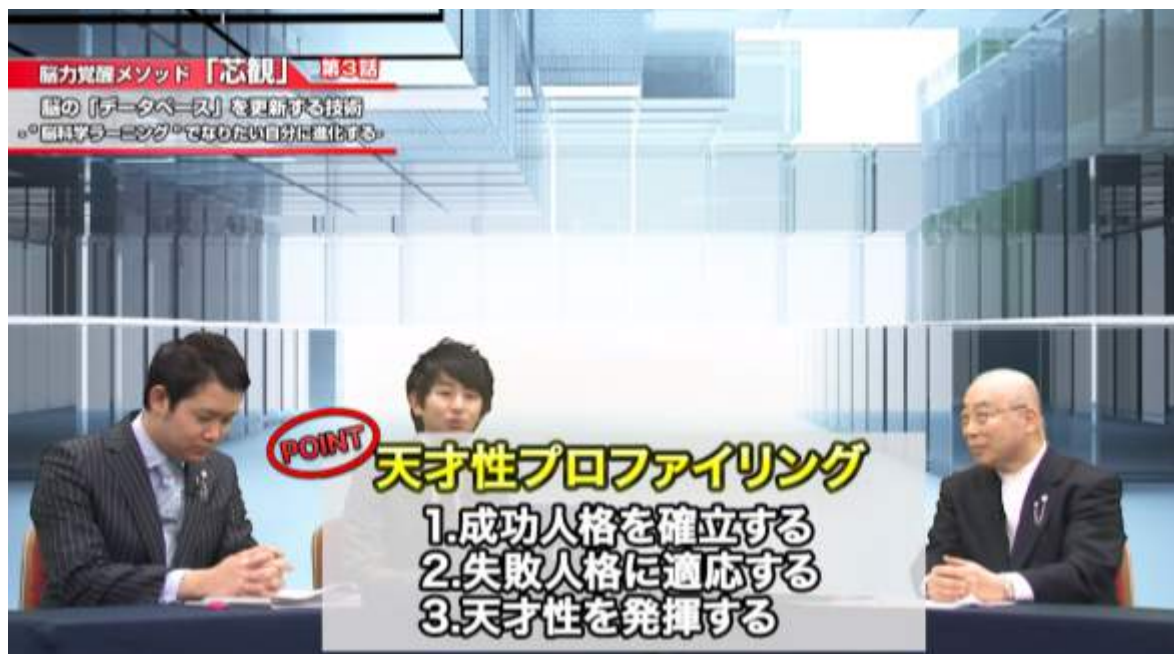
小沼：よろしくお願いたします。

塚田：では、少しだけこれまでの第1話、それから第2話の復習をさせていただきたいと思います。まず、第1話でこれがとにかく重要という所で、『合脳的アプローチ』。

塚田：自分の脳に合ったやり方をするのがすごく重要ですという事で、脳に合った状態になる、色々行動を取る、それから、脳に合った学び方をするというのがすごく重要だという事を第1話で教えていただきました。で、そのために使っていくメソッドというのが『芯観』という事で石川先生が作られたメソッドを今回の講義で受講していくという形でお伝えさせていただいています。

前回第2話では早速、芯観の一つ目、『天才性プロファイリング』という事で、成功人格を確立す

る、それから失敗人格に対処する、それから天才性を発揮するという3つの内容を1本の動画で、相当盛りだくさんで、よく1本の動画にまとまったなという、編集していたり、見ながら本当思いました。



小沼・石川：はい

塚田：はい、実は動画を収録させていただいた後、私自身もやった事を実践させていただいてですね。成功人格のステートを作るという所で重心を、あと姿勢をとというこの2つ5個ある内の特にこの2つはかなり実践しやすいなという事で、普段試しているんですけど、これすごいですね。

小沼：そうですか。

塚田：めちゃめちゃ効果ありまして、ちょっと具体的にはミーティングの時に、結構すごい熱くなっちゃうとか。だんだん話している内に、色々思いが膨らんできちゃってという事が今まであったんですけど、そういう時に重心をスッと下げると自分の中ですごい効果があるような感じがしたんですね。

石川：そうですよね、で 誰にも気づかれずスムーズに出来ますもんね。

塚田：あ、もう本当にそう思います。ちょっとこっち見えても、あ、視線ずれた、ぐらいい捉えてもらえるので、本当に効果的に使えるな、と。

石川：はい、そうだと思います。

塚田：じゃあ、今回もそういったすぐ使えるメソッドを教えてください。

小沼：そうですね、はい。

塚田：楽しみです。私が楽しみです。ぜひ、皆さんも楽しみにここから先聴いていただければと思います。はい、では早速前は内側のアプローチという事で、天才性プロファイリングだったんですけども、今回は外側へのアプローチという事で、脳に合った学び方をどうしていくのか、という所を色々お聞きしていきたいと思います。

石川：はい。

塚田：では早速色々お聞きして行きたいと思うんですけども、まず、脳に合った学び方って私自身は初めて今回お聞きしたんですね。それでやっぱり、そう言うからには今までの普通の、例えば学校とかで聞いてきた学び方という物と違うのかなという印象を受けたんですけども、実際また別の物という感じなんでしょうか？

石川：そうですね、今までの学び方というのは、バックボーンとなっている考え方というのは『行動心理学』に基づいた考え方が主流だったんですね。

塚田：行動心理学。

石川：行動心理学に基づく学習の仕方というのは、いわゆる刺激に対する反応という所が元々ですから。いわゆる単純にはね、足し算なんですよ。

塚田：足し算ですか。

石川：新しく学んだ物が加算されていく、足されていくという学び方ですよ。

塚田：なるほど、学んだ物にどう自分がその都度反応していくかという。

石川：はい、そうですね、はい。ですから、常に自分の中に新しく学んだ物が増えていく、増えていく、増えていくという、ですから知識が増えればとても良いんだというふうな考え方は、そういう事に基づいているんじゃないでしょうか。

塚田：あの、逆に知識が増えるのが良いっていうのは当然だと思っていたんですけども。

石川：そうですね。

塚田：それは違うんですか？

石川：今日は恐ろしい世の中になっていると思いますよね。単なる知識が増えているだけで、知識を沢山持っているというだけでは、Google には、Yahoo! さんとか Google には絶対勝てないと思いますね。

塚田：確かに、絶対勝てないですね。

石川：そうですね、Google の戦略は世界の知識という物をコンピューターで検索できるシステムにしてしまう、というそういう世界戦略をお持ちでしょう。

塚田：なるほど。

石川：で、多くの図書館、要するにアメリカの図書館も含めて、それに賛同しているという事を良くお聞きになった事あると思いますけども。

塚田：はい

石川：ですから、もうコンピューターでデータベース化して修正して、いつでも見られるという、それもほとんど無料で見られますでしょう？

塚田：そうですね、はい

石川：ですから昔はね、そういう意味で知識の集積というのは百科事典とかそういう事典が多かった訳ですけども、ですから、知識を沢山持っていますという事に関しては、君の労働的な価値は生産性の価値というのはおそらく百科事典が買える位の給料だよなとかって。冷やかされた部分というのはね、まことしやかにそういう話が伝わっていますけれども。

塚田：はい。

石川：まあ、今正にそういう時代に来ているんじゃないでしょうか。



塚田：確かに、知識があるだけだともう Google があればいいじゃんという。

石川：そうですね、ですからその知識をいかに自分ごとにして、脳の中でプログラミングして、自分が目的に合って生産性をキチッと出せるかどうかという、こういう事じゃないでしょうか。

塚田：なるほどです。そのままでは行動心理学でただ積み重ねていった物をどう自分の内側にしていくかっていうのが認知心理学に基づく学び方という。

石川：そうですね、ですから日本の学び方っていうのは正に行動心理学に基づく学習の仕方に正に支配されていますから、いわゆる知識が増えているか増えていないか、という所が問われているんじゃないでしょうかね。

塚田：なるほど。

石川：ですから、なんででしょうか、行動心理学に基づく学び方をしている方というのは、ついつい癖でね、新しい事と出会った時に新しい物だったらば、知らないから学ぼうというふうに前向きにはなれるんだと思いますね。しかしながら、既に知っている様な事であったらばそれを、あ、既に知っているっていう、要するに知っているというふうに、頭の中で囁いた、思った瞬間に学ぶ機会というのを捨てている事になりますでしょうか？

塚田：そうですね、確かに。



石川：で、これをやったらどうでしょうかというふうに、例えばアドバイスされたとしても、いやいやいや、それはもう既にやった事あるんですよというふうに否決する訳ですよ。

塚田：はい

石川：で、そこでも学ぶという機会は失われますよね。

塚田：はい、なるほど。

石川：結構そういう人っていうのは多いんじゃないんでしょうかね。

塚田：すごく思います。

石川：私の周りにも結構そういう事が見受けられますもの。

塚田：本でこれは前知ったからこの章全部飛ばそうとか、そういうのもある意味同じという事ですか。

石川：はい、そういう事ですね、ですから、なんででしょうかね、新しい学び方というのは認知科学、認知科学というのは1950年代位から研究されてきましたね。

塚田：はい

石川：で、非常に盛んになってきたのは1970年代、ですから1950年からはスタートしていますけれども、1970年代が非常に盛んになってきていますから、そこから今日考えると、まあ45年ぐらいしかない訳ですけども。

塚田：はい。

石川：どういうふうに、正に認知要するに認知した事がどうプログラミングされてくるのかと。で、プログラミングというのは自分にとっていう話ですからね。

塚田：あ、なるほどなるほど、自分で使えるように。



石川：で、自分が使えるようにするという事がプログラミングですよね。で、それでそのプログラミングに従ってそれを使いながらある目的を達成するためにそれを使っていくと、で生産性を出すという事だと思うんですよね。

塚田：という事は、学んだ内容が自分で使えるようになっている人というのは、もう元々認知心理学的な学び方になっているという事。

石川：はい、でこれは頭の中でどういうふうな事になっているかといったら、足し算でこう、新しく入った知識や、要するに情報や知識、経験、体験という物がいわゆる加算されていくという足し算ではなくて、いわゆる掛け算。

塚田：なるほどなるほど。

石川：で、ここを掛け算の事を『相互作用』という言い方をするんですけども、まあ、俗に言えば学んだ事が**化学変化**を起こす訳ですね。

塚田：なるほどなるほど。

石川：脳の中で化学的な化学変化が起こる訳じゃないと思うんですけど、そういう経緯しても、その例えはあながち間違いではなくて。

塚田：なるほど。

石川：神経回路のニューロンの、要するに神経伝達のニューロンが要するにスピードが速くなったり、ネットワークを作っていきますから、まああながち例えとしては間違っているとは言えないとは思いますがね。

塚田：なるほど、知識と知識のシナプスシナプスの化学変化が起きている、と

石川：はい、そこが一番大きいんじゃないでしょうかね。



塚田：やはりあの、クライアントさんでも結果を出されていない方というのは割とそういう行動心理学的で、出されている方は認知心理学的になっているという事ですかね。

石川：はい。

小沼：そうですね、例えば私たちの所にご相談に来られた、まあ前回実際会った方、本をね、読むじゃないですか。本読む方って、まあ動画見ている方にもいらっしゃると思うんですけど。本を読んで、いや小沼さんの本を読むんですけど、と。

塚田：はい

小沼：私あの本の内容が覚えられないんです、と。

塚田：あー、なるほどなるほど、確かに、はい。

小沼：で、忘れちゃう、と。もしかしたら動画見ている方も、もしかしたら悩んでいる方いらっしゃるかもしれませんが、でも、そもそもその前提が、要は本の内容を覚えていなきゃいけないという前提です。

塚田：そうです、そうですね。

小沼：要は知識として得る事を目的にしちゃっているんですね。

塚田：なるほど！



小沼：だからもう、それをどう、さっき石川が言ったように、どう自分ごと化して活用するかとかよりも、いや本の内容をしっかりと覚えなきゃって、要はある意味、洗脳されている訳じゃないです

か。

塚田：そうですね、読んで使えっていう。

小沼：積み重ねていくその知識を蓄える事、もちろんいいことなんですけど。ただその知識をどう活用するかという所じゃなくて、知識をどう蓄えていくかっていう事にフォーカスしちゃっているんですね。

塚田：なるほどー。

小沼：で、私達が良く言うのは、いやいや私たちは本は資料として使っています、と。つまり自分ごと化するために、どう実践の現場で使うかっていう事じゃないですか大事な事は。



塚田：はい、そうですね

小沼：なので、本の内容を覚える事を目的にするんじゃないんです。という話をする方もいらっしゃいますよね。

塚田：なるほど、正に行動心理学的な、相当盲点ですよ。

小沼：もう、そういう人は多分多いかもしれませんね。

塚田：なるほどなるほどー。

石川：今、脳科学的に言いますとね、小沼さん今表現していただきまして、本を読んでも読んでも、つい忘れてしまうんですという。まあ記憶として定着しないという話だと思うんですね。

塚田：はい。

石川：で、それは脳の機能として忘れるようになっている訳ですよ。

塚田：そうなんですか、なるほど、どういった機能で。

石川：ですからそれを、『RAS』というどこかで聞いた事あると思いますね。

塚田：あ、聞いた事あります、はい。



石川：今動画で見ておられる方も RAS（ラス）という言い方しますけれども、網様体賦活系というような言い方しますけれども。

塚田：はい。

石川：これは、脳の中で全部の体験、経験と言いましょうか、知覚した物が全部データベース化して、記憶されるという事になったら脳の容量としてはパンクしますよね。

塚田：そうですね。

石川：ええ、ですからまあ、自分が生きていく上で、また命を守る上で必要ないなというふうになった状態、まあ、一つの例えで表現していますけどね。それは、こう忘却すると言いましょか、または知覚しないようにさせている。要するに知覚はしているんだけども、脳の中に定着しないようにしているという、こういう機能がRASという機能ですよ。



塚田：じゃあ自分で頑張って覚えようと思って本を読んでも、脳が勝手にそれを覚えられないような動きをしているから、もうその努力は。

小沼：そうです、その前提がそもそも。

塚田：おかしくなっちゃっているという。

小沼：合脳的ではないっていう話ですね。

石川：そういう事ですね。

塚田：そういう事ですね、ええ。

石川：で、ただどうしたらいいかっていう話でしょう？

塚田：はい。

石川：ですから、どうしたらいいかという事が正に認知心理学に基づく学び方という、今日的な学び方という事だと思うんですね。

塚田：なるほどー。じゃあちょっと見えてきたんですが、それが出来るようになるのが、今回の『脳科学ラーニング』というものだと。

石川：そういう事なんですよ。

塚田：なるほど、よくわかりました。じゃあそこを、お聞きしていてもよろしいでしょうか？

石川：はい、どうぞ。

塚田：脳科学ラーニングというのは具体的にどういった物なんでしょうか。

石川：えーと、脳科学ラーニングという事に関しましてはですね、その1つに関しては目的に沿って、ですから合目的に学ぶ必要性があるよねっていう話ですよ。



塚田：合目的……。

石川：ええ、ですから楽しくね、小説をお読みにになるとか。趣味で詩、俳句とかね、詩とか文学的な事とかを楽しまれるとかそういう事に関してとかですね。そういう事は確かによろしいですけども。楽しみですからね。それ以外にある種の、なんていうんでしょうか、生産性を出そうという時には必ず目的、合目的にアプローチとして学ぶという事が1つおすすめしているんですね。それ

が脳科学的ラーニングの極めて重要な部分だろうというふうに、石川大雅としては主張させていただいています。

塚田：なるほど、読んで字の通り目的に合ったアプローチをするという所ですね。

石川：ええ、ですから何回も申し上げたと思いますけれども、この動画を見る方に関してもね、今何のために、目的は何だろうかという事を、ちょっと意識されながら動画を見ていただくという事は
とってもおすすめする所、だと思えますけれどもね。

塚田：最初小沼さんが紙に書いてくださって言った、あれが正にそういう事ですか。

小沼：ああ、ね、はい。

石川：はい、そういう事ですね、はい。

塚田：なるほどです。

小沼：そうです。

石川：これが一つ目ですよ。

小沼：で、実は3つ、今石川が言った事も含めて、3つありまして、1つが今石川が言った『合目的アプローチ』、目的を徹底的に自覚してくださいという話ですね。

塚田：はい。



小沼：で、2つ目が『メンター』。

塚田：メンターですか。

小沼：メンターをどう活用するか、メンターの発見ですよ。発見と活用という所が、まあ2つポイントです。



塚田：なるほど、これもまた脳科学的な特徴があるやり方という事ですね。

小沼：そうです。どうメンターをね、じゃあメンターって言われて、実際どう見つければいいのかって疑問を持たれると思うんです。

塚田：そうですね、なんとなくで探す事がほとんど。

小沼：そうですね、それを実際にどう見つけていくか。で、どう自分に合ったメンターですよ、を見つけていくかっていう物が2つ目のステップ。

塚田：はい

小沼：で、3つ目のステップがこれが実際に学ぶという所なんですけれども、『脳科学モデリング』。



塚田：なるほど、もう正にもう、入っていますよね。

小沼：脳科学モデリングとね。

塚田：なるほど。

小沼：という、まあ3つのステップですね。

塚田：なるほど。

小沼：この3つのステップを体系化した物が、今回この話で伝える脳科学ラーニングという事ですね。



塚田：なるほどです。これをすれば、先ほど石川先生からいっぱい教えていただいた、認知心理学的な学び方が出来る様になると。

石川：そうですね、ですから認知心理学的な学び方という事は、まあ、新しく学んだ事に関して、要するに既に学んだ物と新しく学んだ物、既に体験している物に関して、新しく体験した物という事が相互作用を起こさせるという事ですよね。

塚田：なるほどなるほど。まあ、要は加算じゃないと、先ほどの本を読んでただ知識を蓄えるじゃない。

石川：そうですね、この相互作用するというのが、昔から言われているのは、知識から知恵にするという。知識を知恵にするというのはこう、合目的に、目的に合わせて、目的と状況や条件に合わせて知識を使っていく。で、単独の知識もさることながら、持っている知識を組み合わせながら使っていくって、合目的に、目的に合った形で生産性を出していく、という。

塚田：はい。

石川：そうすると、その中で、自分の中でよりプログラミング、要するに自分に合った適用されている、目的に合った知恵化するという。

塚田：なるほどですね、という事は今言っていた通り、知識を知恵化するって、多分初めて聞いた方も多いかと思うんですけど。

石川：はい、知識を知恵化するという事ですね。



塚田：それが重要だと。

石川：はい、とても重要です。これは、何も認知心理学、要するに認知科学が発達して認知心理学がですね、出来上がってきたからこそこれが明らかになったという学び方ではなくして、古くから成功者の方々というのは、いわゆる知識を自分の中で使ってみて必ず知恵化していると、こういう事ですよ。

塚田：はい。

石川：ですから、古くは松下幸之助さんっていう経営の神様という方がおられましたけど、もう、既に知っているような事に関しても、全く新しく自分が聞いた事ふうに、「そういう事ですか？そういう事ですか？」というふうに聞いた方ですよ、という。

石川：正に既に学んだ時の状況と今、まあ内容的には既に知っている事かもしれないけれども、今正に聞くというのは状況が変わっているから、全く新しく自分が新しい情報を、知識を得るように学んだというふうに言われて。ですからそれをどんどんまた使っていく、と。そういう達人者だというふうに言われていますよね。



塚田：確かに、前の知識を、前学んだ時と状況が違ったら、融合も化学変化もまた別になりますもんね。

石川：はい、ですから私の所には30代の経営なさっている方、ベンチャー企業の社長さん達もかなり来ていますが、正にそういう極めて優秀、経済的にも優秀な成功者の方々というのは、若者であったとしても、もうどんどんそういう知恵化している学び方というのをしていますよね。

塚田：なるほど、じゃあ元々成功している人が出来ていて、それが今明らかになって、それをある意味メソッド化している物が今回の。誰でもその状態になれるようにしているという物が、今回の脳科学ラーニング。

石川：という事だと思います。はい。

塚田：ありがとうございます。すごくよく分かりました。



塚田：ここまですごくよく分かりまして、知識を知恵にプログラミング化するというのが重要だというのはわかりました。

石川：はい。

塚田：じゃあちょっと、もう少し具体的にどういうふうな事をしていくかお聞きしていてもよろしいでしょうか。

石川：そうですね、正にプログラミング化の所だと思うんですが、石川大雅的には、まあプログラミングって言うのは一つの記憶ですけれども、プログラミングした物、記憶という事に関して、まあ脳の中で1つの比喻、例えとしてですね、石川大雅がわかりやすく提唱させていただいているんですが、これ、『参照データベース』という考え方なんですよ。



塚田：参照データベースですか。

石川：はい。

塚田：データベースが頭の中にある、みたいなそういうイメージですか。

石川：はい、そういうイメージです。

塚田：なるほどなるほど、詳しくお聞きしてもよろしいでしょうか。

小沼：はい、私たち記憶という事に関しては、今どういう記憶を使っていますかって言われたとして、は、私の今どういう記憶かっていうふうに中々ね。

塚田：はい、全くどういう記憶を使っていますかって。

石井：言われても困っちゃいますよね。

塚田：初めて聞かれましたね、はい。

石川：ですから、学習した物が自分の物として、自分ごと化した物として、いわゆる脳の中にデータベース、まあコンピューターのパソコンのように例えさせていただいて、いわゆる参照データベースと
こう言っている訳ですよ。

塚田：はい。

石川：じゃあ、なぜ参照するかというのは、私たちというのは見聞きした事に関して、要するに頭の中でこれ、ほぼ無自覚ですけども、自分の学んだ、培ってきたプログラミングされている、プログラミングというのはニューロンが神経回路でネットワークを作っているというこういう意味ですから、これが学習の本体ですよ。

塚田：なるほど、なるほど。

石川：で、まあパソコンに例えるとデータベースってこういう言い方しているんですけども、ですから参照するというのは、五感覚で入った情報という物を、新しいその情報や知識や体験した物というのが、既にあるデータベースに対して、照らし合わせるという行為を無自覚でやるんですよ。

塚田：無自覚でやられているんですか、それが。

石川：そうなんです、ですから私たち感情すら、その照らし合わせて感情が誘発されている訳ですから。そういう意味で照らし合わせるという意味で参照する、参照すべきデータベース、プログラミング持っていますよねという、こういう意味で参照データベースという言い方させていただいています。

塚田：なるほど、ではある意味過去の記憶がデータベースにいっぱい詰まっているという事なんですか。

石川：これ、今過去の記憶というふうに、記憶＝過去の記憶と私たち思い込みますよね。

塚田：完全に。

石川：いやいやいや、過去の記憶だけではないんですよ。



塚田：どういう事、どういう事ですか

石川：その参照って、面白い、興味あるでしょう

塚田：すごい興味あります。

石川：要するに参照データベースというふうに大きく分けると3種類になっているんですね。

塚田：データベースが、はい。

石川：で、一つは、大きくひとつはですね、『未来のデータベース』。



塚田：未来のデータベース……。

石川：ええ、未来のデータベース。

塚田：データベースという事は未来の記憶……。

石川：そうです、これ未来の記憶ですね。

塚田：どういう事なんでしょうか？

石川：あまり聞いた事がないと思いますが、要するに私たちは予定を組むじゃないですか。

塚田：はい。

石川：予定とかスケジュールとかというのを決めますよね。ですから、予定とかスケジュールというのは正に未来の事でしょう？

塚田：はい。

石川：未来の事を今決めるという訳ですよ。ですから、決めた段階では既に過去になるんですが、要するに言葉使いとしては、今後予定する事に関しては、ある種の目的であるとか、いわゆる目標であるとか、まあ、ビジョン、構想……。

塚田：夢とかも？

石川：夢というのも入りますね、それから予定、スケジュールとこういう事に関しては全て総括して今後の事でしょう？

塚田：確かにそうですね、はい。

石川：今後の事を決める、正に決めて、自分の中に記憶させておいて、プログラミングさせておくという事です。

塚田：なるほど。

石川：ええ、ですから、それを実施していくという事ですよ。

塚田：起こるのは未来だけど、頭の中にもうプログラミングされているから未来の記憶である、という。

石川：そうです、これを未来のデータベースですね。だから、参照データベースの中の一つ目としては未来のデータベース。まあ未来記憶ですよ。

塚田：なるほどなるほど。

石川：これをきちっと持つ必要があるというふうに提唱していますね。

塚田：なるほどです。

石川：はい。

塚田：これが1種類目ですね。

石川：はい、それで、多くの、私の周りの人も含めて中々未来の記憶というのは、まあスケジュールとか目標は決めるんですけれども、要するに自分の目的とかね、そういう事についてとか目標という事に関して、明確に未来の記憶としてデータベース化するという事は中々少ない方が多いんじゃないでしょうか。

塚田：いや、そう思います。正しく、多分殆ど 99.9%の人が始めてその概念をここで知られたんじゃないかと思います。

石川：はい、まあ特に日本語の場合は主語を明らかにしない、とかですね、目的を明らかにしないという。特に話し言葉ですね、口頭で言う話し言葉に関して日本語の特徴でもあります、中々そういう未来の記憶を明確にしながらという事っていうのは少ないんじゃないでしょうか。ですから、脳科学的なラーニングとして合目的なアプローチと言いましょかね、常に目的を明確にする、というこれ目的というのは今後の行き先ですからね。

塚田：はい。

石川：ですから、未来のデータベースとも言えるわけですよ。



塚田：なるほど、じゃあ合目的アプローチは、この未来のデータベースとすごく関わりが強いという事ですね。

石川：そういう事だと思います。はい。

塚田：なるほどです。ありがとうございます。

石川：で、2つ目としては、今ですよ、『現在のデータベース』ですね。これは、別名の記憶の言い方をすれば、今記憶という言い方になるんですね。



塚田：今記憶、今なのに記憶しているんですか。

石川：そうです、今の記憶ですね。

塚田：なるほど。

石川：ですから、これはもう長期的な、短期的なという時間軸上で言う時には、短期記憶という言い方をしますね。

塚田：短期記憶ですか。

石川：はい。これは専門用語で『ワーキングメモリー』。ワーキングですから、今行動や動作するという意味ですよ。

ワーキングメモリー

ワーキングメモリーとは短い時間に心の中で情報を保持し、同時に処理する能力のことを指す。会話や読み書き、計算などの基礎となる、日常生活や学習を支える重要な能力。

石川：何かを働きをするという意味でワーク、ワーキングですね。で、メモリー。ですからデータベースという事に関してメモリーですから、これはデータベースは容量的には大きいですが、メモリーという事ですから、容量は少ないという意味ですね。

塚田：なるほどなるほど。

石川：この、ワーキングメモリーって私今ここ（額の中心）を触りましたが、正に脳科学的にはですね、このちょうどサードアイとも言いますでしょうか？

塚田：はい。

石川：ここのちょうど後ろの方にある脳の数ですね、先端部分にあります。

塚田：ここの部分がその。

石川：はい、そうですワーキングメモリーという機能を果たしている脳の位置ですよ。で、ここはメモリーですから今記憶です。今でしょうか？

塚田：はい。

石川：これはね、容量が決まっています。メモリーですから。

塚田：なるほど、あまり多くない。

石川：そうです、ですから子供と大人を比較した時には子供の方が、容量、メモリーが小さいんです。

塚田：あ、そうなんですか

石川：ですから、お子さんにですね、あれもこれも、あれもこれもやりなさいという、大人のお母さんがよく子供さんに「わーわーわ」と言いますけれども、もう容量が正にオーバーフローしてしまう場合は、要するに頭が真っ白になるというような時というのは、ワーキングメモリーが容量がオーバーしていますという証拠なんですね。

塚田：なるほど、じゃあ大人が大人の感覚で「わーわーわ」というふうに言ってしまうというのはそもそもおかしい、合腦的じゃないという事ですか。

石川：ええ、それはちょっと注意した方がいいというふうに石川大雅的にはですね訴えたいなと思っています。

塚田：なるほどー。

石川：それから、大人だとしても、ワーキングメモリーというのは、一様に同じかというふうに思いがちなんです、ところがどっこいですね、個人差がすごくあるんです。

塚田：なるほど、前回の人格の所で、人格の状態によってもそれが違うという、それと関係は。

石川：あ、良い質問ですね。正にですね、うまくいかないというふうな失敗人格が働いている時というのは、実はワーキングメモリーは下がります。

塚田：なるほどなるほど。

石川：容量が小さくなります。

塚田：なるほどなるほど。

石川：で、成功人格になっている状況というのは、要するに本来持っているワーキングメモリーが機能しやすいという事です。

塚田：はい。

石川：で、これは成功人格でしっかり学習していく事によって、ワーキングメモリーは増えていくと言われてます。



塚田：そうなんですね。

石川：ですから、失敗人格にきちっと対応する事によって、ワーキングメモリーが増えるという事ですよね。

塚田：なるほど。

小沼：これは以前も実際にあったクライアントさんの事例が、パートナーシップの時に、例えば奥さんだったりとかお付き合いしている人、まあ、男性でも女性でもどちらでもいいんですけども、その事でトラブルがあったりすると、結構1日中その事で頭いっぱいになっちゃって……。

塚田：なるほど、それは失敗人格でワーキングメモリーが。

小沼：中々仕事に集中出来ないっていう事で、なんかその事が常に常に頭のどこかにあって、何か上司から言われてもなんか集中出来なかつたりするんですよね。

塚田：そういう時って私自身も感じる事があるんですけど、それは正にワーキングメモリーが下がっている状態になっていると。

小沼：まあ、いわゆる現象的な集中力が続かないとか、中々調子が悪いとか言われますけれども、

それは脳科学的に言うとまあ、さっき石川が言ったワーキングメモリーが正常に機能していない、という事。

塚田：なるほど、例えば上司にすごい怒られている日とか、なんか怒られれば怒られる程パフォーマンスが下がるというのは正に。

小沼：そうそうそう。

石川：はい、そういう事ですね。

塚田：そういう事なんですね、なるほどー。

石川：ですから、ワーキングメモリーをちょっと、頭が真っ白になった時に、集中力が続かないなと思ったらちょっと回復させてあげる必要性がありますよね。

塚田：ジャンプジャンプ横とか。

石川：正にそうです。

小沼：そうですね。

塚田：ジャンプジャンプ横重要ですね、すごい。

石川：それからあとワーキングメモリー、多くの方が存じ上げない方が多いんだと思うんですけど、このワーキングメモリーというのは20秒しか覚えてられないんですよ。



塚田：そうなんですか。

石川：ええ、ですから私たちは20秒しかもたないという感覚ないと思うんですよね。日常生活で。

塚田：はい。

石川：ですから、20秒、20秒、20秒の容量という事ですね。それから、もう1つは20秒の感覚の時に、ほぼ3つですね。あれ、それ、これという3つ、それ以上はオーバーフローするという事です。

塚田：なるほど、じゃあ短期間で色々覚えていられないのは、それがあからという事ですか。

石川：はい、そういう事です。

塚田：なるほど、じゃあすぐ忘れちゃうというのは、ただ考えすぎちゃっているからという事も。

石川：という事ですね。はい。

塚田：なるほどです。これが現在のデータベース。

石川：という事ですね。で、3つ目なんですが、別名は『過去のデータベース』ですよね。

塚田：はい、一般的に考えられている記憶という物。

石川：はい、そうすると、まあこれは塚田さんも先ほど記憶＝過去のとなってますけども、正に過去の記憶です。

塚田：なるほどです。

石川：で、これは学んだ知識であるとか、学習した物ですよね。で、学習した物というのは神経回路としてネットワークを組んでいますから、ネットワークを組めるというのが本当の意味での学習、本当の意味での脳科学的には学習ですから。



石川：いわゆる学んだ物が1つありますでしょうか？

塚田：はい。

石川：で、もう1つはいわゆる『ノウハウ』と『ドウハウ』ですね。



石川：石川大雅としては、このノウハウとドウハウ化させておくという、これの参照データベースを過去のデータベースとして持つというのをこれは一番おすすめしている所ですね。

塚田：ノウハウという言葉は結構一般的だと思うんですけども、ドウハウというのはどういった物なんでしょうか？

石川：はい、そうですね。ノウハウというのはちょっと復習的になるかもしれませんが、ご存知の方いると思いますけれども、これは言葉で説明出来るという物がノウハウという物ですよね。

塚田：あー、ノウハウ化というのはつまりそういう事なんですか。

石川：はい、そういう事ですね、でもう一つは、ドウハウというのは、実施できるという事ですね。



塚田：なるほどなるほど。

石川：ドゥイングの所ですね、ですから活動、利用できる、活動出来る、実施できるという事がドウハウという事だと思うんですよ。で、ドウハウの時には正にステップであるとか、やり方という事もさる事ながら、石川大雅としてこの過去のデータベースとして、もう必ずですね、自分の経験、体験した物で、これはという、うまくいったなとかですね、これはうまくいかなかったなという事に関して感覚をデータベース化して欲しいんです。



塚田：なるほど

石川：ですから、感覚をですね、うまくいった時の感覚というのは、正に五感覚ですよ。感覚として、まあ臭覚と味覚というのはその時の料理とか、そういうまたは臭いに関わるというお仕事とかですね、そういう事でしたらあれですけども、まあ、視覚と聴覚と身体感覚という大きく分けて3つでいいと思いますけれども、その感覚で記述していただくという。

とある方のご紹介でね、まあ名前を言ってしまえば、あ、知っているよという、総合格闘家の方が来られて、で、その方はスランプの方に陥ってしましましてね、どうも戦ってもうまくいかない、と。で、自分としては、次の戦いって言いましょうかね、まあ、戦いって言い方して良いかどうか。

塚田：試合とか。

石川：試合っていう事ですね。試合にどうしても勝ちたいというので、とある方のご紹介でお見えになったんですね。で、お見えになる前に約束として小沼さんにも頼みましてね、その方の勝っている時の試合ってありますでしょうか？ その動画を見させて下さい、と。

石川：それから、負けている、というかね、うまくいかなかった時の動画も見させてください、と。で、事前に私10本近く見てましたかな。

塚田：は一、すごい。

石川：で、もうあ、この方がどうして負けているかという理由がね、まあ、いくつかの複合的な要

因、原因というのはもちろんある訳ですけども、石川大雅的にはどうして負けているのかという事をもう見抜いてしまってね。で、その方がお見えになっていて、まあ5分もしない内にどうして今最近うまくいってないか、という事に関して、大きな要因って自覚なさっていますか？ という、拡大質問した訳ですよ。

塚田：はい

石川：まあ、どのようにも答えていい訳でしょう。まあ、いくつかずーっと答えていましたが、それ全部、違います、違います、違いますって。

塚田：なるほど、もう石川先生はわかっているから。

石川：まあね、結果的にはじらす必要性はない訳だから。いわゆる、その方は音楽と共に登場してきてリングの中にあがりましたら、スクワットというんでしょうか？こう腰を曲げるような。

塚田：あー、スクワット。

石川：リングに上がる時にですね、試合に勝っている時のリングに上がる時に右足、左足って違うんですよ。

塚田：なるほど。

石川：それで、リングに上がる時というのは、どっちから入っているか、右足から入っているか左足から入っているかという。「ご自身の勝ちパターンってご存知でしょうか？」って言ったとき、「えっ？」ってあんまり意識なさってなかった。

塚田：なるほどです。それは石川先生が動画で勝ちと負け見られているからわかって。

石川：ですから、それはもちろんパターンですから、要するに統計学的に、勝ちパターンとしてどちらの足から入っている事が多いなって事がわかりますからね。

塚田：なるほどです。

石川：ええ、ですから動画を一緒に見てね、「違いますでしょうか？」って言ったら「あっ！」とかって言ってましたね、これが1つね。

塚田：なるほどなるほど。

石川：ですから、いわゆる参照データベースの過去のデータベースとしての、感覚の、動作も含めて感覚を持っていない訳ですね。

塚田：なるほどなるほど、感覚の記憶というのもあるという事で。

石川：そうです。それからスクワットをする時のリズムが全然違う。

塚田：なるほど。

石川：ですから、どちらの足からリングに上がるかという事よりも、スクワットのタイミングというのはこれをちょっと感覚として自分が持っておくという。動作ですからね。これは中々自覚するの難しいと思いますけれども。

塚田：自覚出来ません、はい。

石川：で、よく見ていただいたら、「あらっ！」とかって言いましたね。ああ、もうこれだけでいいですよ、と。だから今ちょっと練習しましょうとかって言ってね、いわゆる自分の中で勝っている時のリングの足の運び、もちろん私の事務所はリングがある訳じゃあないですけども。それから、いわゆるスクワットのリズムですよ、これを勝っている時のリズムに変えていただくという事をトレーニングして。で、その時に自分がうまく、これでどうでしょうか？って言った時にOKが出たならば、OKが出た段階でその時にその感覚を全部再度プログラミングする。



塚田：なるほど。

石川：まあ、再記憶みたいな物ですよ。

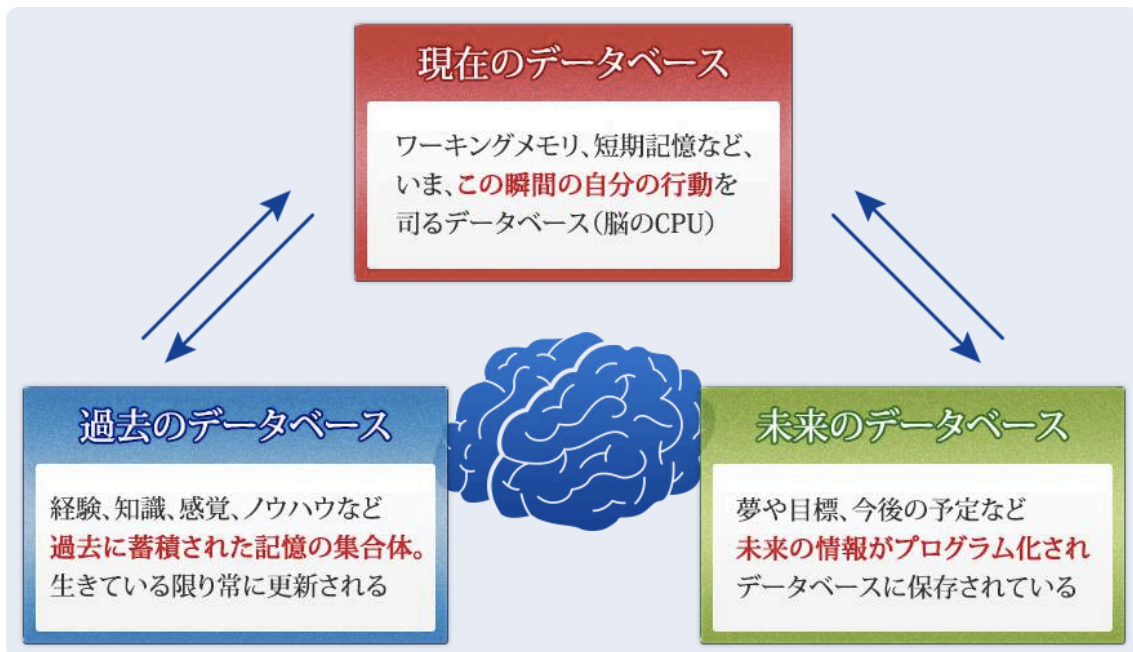
塚田：それがドウハウ化するという事になるんですか。

石川：そう、それがドウハウ化する事なんです。そうしたらその方は試合にどんどんどんどん勝っていった訳ですね。で、その格闘家をご存知の方はですね、コンサルタントの方でお見えになった方がどうして勝ったのか、理由がわからなかったとかって不思議がっていましたけれども。

塚田：なるほどなるほど。

石川：これが正に過去の、要するにデータベースで感覚の部分ですよ。もう勝ちパターンがドウハウ化されているからという事ですね。

塚田：なるほど、すごい、今お聞きした内容を全部まとめているんですけども。未来と現在の記憶もすごいなと思いましたし、過去の記憶も今おっしゃっていただいたみたいに、なるほどって感じですね。



石川：そうですね、ですから脳科学ラーニングという観点で、今参照データベースで話しをしていると思いますけれども、いわゆる、記憶という観点ではなんか使いにくい訳ですよ。

塚田：うんうん、そうですね。

石川：ですから、全て、その自分が記憶しているという事に関して、自分が今何が目的でどういう事を目標を達成したいか、どういうビジョン、夢を実現したいから自分の記憶を使います、というそれちょっと難しいと思いますよね。

塚田：難しいですね、はい。

石川：ですから、いわゆる、合目的にアプローチするために自分の記憶、すなわち学んだ物をどのように使ったら良いのかと言うふうに使いやすくするために、いわゆる1つのメタファー、レトリックですよ。参照データベースというので、未来のデータベース、現在のデータベース、過去のデータベースという、こういうふうな3つのカテゴリに比喻、例え化したという事ですよ。

塚田：ここで、いったんまとめてわかりやすくしたっていう事ですか。

石川：そういう事ですね

塚田：なるほどです。ありがとうございます。

じゃあ、この前提の上でこの脳科学ラーニング、3つのステップに分かれていると言う事で。

石川：はい

塚田：途中でもう、少しお聞きしたんですけれども、合目的アプローチというのは、この中でも特に未来の記憶を活用していくという事ですか。

石川：そうです、そういう事なんですよ。

塚田：ご説明お願いしてもよろしいでしょうか？

石川：ですからまあ、きちっと将来に向かって目的を達したいとか、目標を実現したいとか、夢を実現したいとかという事に関しては、全部未来の話で。しかしながら定めておかないと、自分のデータベース化してない物だから、要するに行動出来ないという事も事実ですよ。

塚田：記憶されていない物はそもそも起こらないという。

石川：そういう事です。ですから自分の中でプログラミングするという事がとっても重要という事です。

塚田：目的を定めるという事なんですけれども、結構、目的を定めている人はいると思うんですね。でも叶わないという方がすごく多いと思うんですけれども、それは何が問題になっているんでしょうか？



石川：要するに、目的が自分ごと化出来ていないという事じゃないでしょうか。

塚田：自分ごと化できていない、自分で深く理解出来ていないという事ですか？

石川：ええ、ですから目的が自分の、要するに自分ごと化出来ないというのは、その目的がどういう事なのかという事が感覚として腑に落ちていない、という事じゃないでしょうか。

塚田：なるほど、それは何が原因になっているんでしょうか？

石川：やはり、目的を具体化しない、とかですね。要するに五感覚で表現するという事だと思いますね。ですから、目的が達成した状態というのはどういう事なのかとかですね。それと、目的だけの話じゃなくて、いわゆる未来記憶には、これは多く世の中で語られていない事だと思うんですが、いわゆる望ましい状態という事だけをイメージするという事が先行するという話が多いと思うんですが、いわゆる、将来目的を達成して、目標を実現する、また夢を実現するというためには、起こるべくして起こってしまうリスクという事を想定する、というのも実は未来記憶なんですね。

塚田：プログラムしておくんですね、事前に。

石川：そうです、そうです、ですからそれが要するに未来のデータベース化という事です。

塚田：なるほど、なるほど。

石川：ですから、起こったとしても、おお、来たかという事ですね。想定内という奴です。

塚田：なるほど、なるほど。

石川：ですから、まあ未来記憶として、要するに未来のデータベースとして、この目的とこの目標とかこの夢を達成する、このビジョンを実現するという事で当然起こるべくしてこういう事が想定されるよなという事だったら、想定しておきながら、対策を講じるというふうな形の動きになるというような事だと思います。

塚田：なるほど、じゃあ脳科学的に目的と言ったら実際望ましい状態と、リスクとかを考えられる事をきちんと明記しておく事があるという事ですね。

石川：そういう事ですね。障害とかですね、そういうことです。

塚田：なるほど、なんか今二人のお話を聞いている限り障害が多いなという気がするんですけど、具体的にどう対処していけば良いんでしょうか？

石川：そうですね、それは実践の、要するに事例から話された方が良いかもしれません。小沼さんの方から。

塚田：あ、ぜひ小沼さんよろしくお願いします。

小沼：そうですね、例えば私たちが実際にお伝えしている事で言うと、目的という物を『チャンク』という考え方があるんですけど。何のためにその事をやっているのかという、どんどんどんどん目的を深掘りしていくという事をやるんですね。



塚田：なるほどなるほど。

小沼：目的を例えば今動画をご覧になっている方であれば、きっと目的があるはずなんですよ。

塚田：はい、そうですね。

小沼：なので、ここを自分で考えるといいんですけど、「じゃあ、そもそも何のためにこの動画を見ているのか？」という。何のために、そもそも何のために。

塚田：何のために。

小沼：こうやって目的を誘発する、導き出す必要があるんですね。

塚田：なるほどなるほど。

石川：まあ、チャンクというのは1つの情報とかね、そういう事を1つの塊というのをチャンクという言い方をしますけどね。

塚田：塊をどんどん深掘りして。

小沼：深掘りをしていく、と。で、何のためによって出るじゃないですか。例えばじゃあ、「自分が会社で業績を上げるため」とか、例えばですよ。そうしたらもう後5段階くらい深掘りして欲しいんですよ。

塚田：5段階もするんですか！なるほどなるほど。

小沼：じゃあ「そもそも会社で業績を上げるのは何のために？」って話しですよね。「そもそも何のためにですか？」と。例えば欲しいものがある人だったら、「欲しいものが買いたい」とかって出るじゃないですか。で、また「そもそもそれは何のために？」ってどんどんこうやって目的を深掘していくと。当初は動画を見るという事で会社の業績を上げるためという目的だったと思っていたんだけど、深掘りしていくと、例えばもっと抽象的な、「自分がしあわせになるため」とかというのが出て来たりするんですよ。実はこのプロセスがものすごい大事で、自分が本来目的だと思っていた事が、実は目的じゃなかったりするんですよ。

塚田：なるほど、ずれている場合があるんですね。

小沼：そうすると、どういう事かっていうと、手段も変わって来たりするんですね。じゃあ実は今この本を読まなくてもいいじゃんとか。で、もっと本を読むんじゃなくて、直接この人に会いに行った方が良くないか、とか。この目的から考えていくと実は手段が結構変わったりするんですよ。

塚田：学び方どころか学ぶ方法自体がガラッと変わっちゃうという。

小沼：もう方法自体がガラッと変わってしまう、と。

塚田：なるほど、これめちゃくちゃ重要ですね、これやらないと、そもそもどう学んでも意味がないという事もあるという事ですね。



小沼：よく「手段の目的化」という事を私は言うんですけど。自分が本来行動している事自体が目的になってしまう。だからセミナーに参加する事自体を目的にしてしまう、という事。いや違いますよ、と。いや、そもそもそれは何のためにとって、さっき言った5段階くらい深掘りしていただくと自分が本当に得たい目的というのが自分ごと化出来る。例えばそれが一つありますよね。

石川：小沼さんもね、私の所へ来た当初というのは、目的と手段という事が、要するに手段を目的化しているという事が結構起こっていたんですよ。それで、「それは手段を目的化してしまっているよね」というフィードバックをいきなりしたとしても、これは学びが深くない。要するに自分ごと化してプログラミング出来ないから。すなわち参照データベース化しないので、いわゆるそういう事が起こった時には、「目的は何ですか？と今やっている事の目的は何が目的なの？」と言う様な事を多く聞かしてね。

塚田：はい、なるほどなるほど。

石川：で、答えますでしょう、でその後は、いきなり目的の手段、手段が目的化している場合が多かったのだから、「何のためですか？何のためです？何のため？」というふうにだいたい聞きましたよね。

小沼：そうですね。

塚田：なるほど、それを自分で考えると、あっ手段が目的化していたなというのが分かる物ですか？

小沼：そうですね。まあそれを気付いた瞬間に、いわゆるパラダイムシフトとかね。そういった事が、まあ自分の枠組みが変わるとかいう事をパラダイムシフトと言いますが、そういった瞬間が起こった訳ですよ。

塚田：なるほど、で今の小沼さんがある、と。

小沼：そうですね

石川：ですから、脳科学ラーニングとしての大きな要素としては、合目的アプローチって重要ですよって提唱させていただいてますでしょう。これは、ステップとしては今正に取り組んでいる事の目的がなんだろうかなと、目的を書いていただくという。これを、細かい事でも書くという事をやりますとね、目的が参照データベース化するんですよ。

脳力覚醒メソッド「心観」 第3話
脳の「データベース」を更新する技術
・「脳科学ラーニング」でやりたい自分に進化する・

**目的は細かい事でも何でも
まず書き出してみる事が大事**

塚田：なるほどなるほど。

石川：ええ、で、これは未来記憶でもありませんでしょうか？そうすると、自分で今やっている事の目的という事に関して、これが合目的なアプローチになっているのか、それとも手段になっちゃってるのかという事が、いわゆる参照データベース化するから、かなり動きに無駄が無くなると言いましょうか。効果的な活動になるんじゃないでしょうかね。

塚田：どんどん自分ごと化されていくという事ですか。

石川：はい、だと思います。

塚田：もう、その内手段が目的化するという事も自然となくなっていく、と。

石川：中々明確に目的がこれだというふうにな、語れる方って少ないんですよ。実は、だからすぐにできなくてもまったく問題ないですね。ですから、石川大雅はね、ここでおすすめなのが『メンター』という考え方なんですよ。

塚田：メンターですね。

石川：メンターというのは、ある種の支援してくれて、面倒を見てくれるという方ですよ。

塚田：はい。

石川：ですから、小沼さんが来たときに私がね、その代わりにして。どうしても手段と目的がごちゃごちゃになっている時というのは、適切ではない、効果的ではないので、いわゆる目的、行き先ですよね、正に目的を明確にして取り組んだ方が、効果的な手段を選びやすくなるという。ここが狙いですからね。

塚田：なるほど、じゃあこれで目的がでなかった人というのは、自分で頑張ってみてみるというのと、一方でメンターにたよるといのもあるということですか。

石川：そうなんです。ですから、周りにいる方、親しい方で構いませんので、いわゆる手段的な事っていうのを言った時には、「何のために？何のために？」と。ためにという所ですよ、それはどンドン言っていて、いわゆる抽象度を上げていけば良いっていう話ですね。そうすると目的の所にぶつかりやすくなるという所ですよ。

塚田：メンターからだったら自分で思いつかない様な、自分の参照データベースにないような物も得られる可能性があるということですか。

石川：そういう事ですね。



石川：ですから、まあそういう事をね、「何のために？ 何のために？」っていう質問をしてくれるようにお願いできる方を、まわりにおいておけば良いんじゃないでしょうか。

塚田：なんか、メンターっていうと一般的な印象だと、なんというか、すごい先生というか。何か教える人というイメージがあるんですけども、今石川先生がおっしゃられていた感じだとそ

うでもないんですか？

石川：ええ、必ずしも目上の方で、物すごく物知りとかですね、見識の高い方をメンターに選ばなきゃいけない、とそんな事ないですよ。だから、私のメンターをよく小沼さんがやってくれますよ。

塚田：そうなんですか。

石川：ええ、ですからお互いにメンターをしあっていますよね。小沼さんのメンターも私がする、という。ですから、いわゆる後輩の方々にメンターをお願いしても良いという、こういう事なんじゃないでしょうかね。

塚田：ここまででメンターの考え方というのが大分一般的な物とは、かけ離れているなという感じは感じたんですけども。芯観の考え方においてメンターってどういった物なんでしょうか？

石川：そうですね、要するに芯観におけるメンターというのは、脳科学的ラーニングが主たる、それこそ目的でしょうか？さらに目的というのは、いわゆる自分の狙っている人生を、または仕事の成果をきちっと出すという所。そうなった時と言うのは、極めて好ましいメンターというのは年上でなければならない、というその前提をちょっと脇に置いておいていただきたいというのが良いですよ。



塚田：なるほど、そこは一旦脇に置く、と。

石川：はい、ですからそれは後輩でも同輩でも良いし、私の奥さんが私のメンターを良くやってくれる。これは厳しいメンターでもありますけれどもね。

塚田：なるほど、奥様が。

石川：はい、ですからこれは新しい見方を提示してくれるという。ですから、「何のため？何のため？何のため？」というふうに言って一つの目的が出来たとしても、それを今度は水平展開するような『水平チャンク』なんていう言い方しますけどね。



塚田：はい。

石川：別の、要するに見方を提示して、「今の目的が出ましたけれども、要するに違う目的性というのがあるとすれば、どんな目的性ですか？」とか、「目的でしょうか？」という様なね。要するに横にずらしてあげるとい、こういう事ですね。

塚田：なるほど。

石川：「じゃあその次には？その次には？」とかね。水平的に展開していくという事ですね。場合によったらまた、非連続的に違う、いわゆる切り口で、新しい切り口というのもメンターの役目として良いんじゃないでしょうかね。で、さらに目的を、「さらに目的があるとすればどんな目的ですかね？」とかがって、今まで言ってきた物とは別の観点で言ってくれる方がいたらとても良いんじゃないでしょうか。

塚田：なるほどです。

石川：ですから、新しい着眼点を誘導してくれる、導いてくれる、という。こういうメンターがあったら年齢関係ないですね。

塚田：なるほど、まあある意味、今は目的という話、何のためにという話で言っていますけれどもそれ以外の所でも、新しい情報とか、見方をくれる人は皆メンターであるという。

石川：そういう事だと思います。ですから、今はね、メンターというのは人というふうになっていますけれども、石川大雅、脳科学的なラーニングとして合目的であれば、いわゆるメンターというのは人である必要性はないんですね。

塚田：なるほど。

石川：いわゆる人が作っている物とすれば、本という、出版された本というのもそうですし、書く資料でも良いですし、いわゆる、正に動画ですよ、動画もメンターになり得る。

塚田：あ、もう正にこの動画もある意味メンターの1つ、一環という事で。

石川：そうですね、はい。ですから一つの新しい切り口とか、着眼点とか情報という物を提示してくれるというのは、要するに総じてメンターというふうな枠組みに拡大しておけば良いんじゃないでしょうか。

塚田：なるほど、では先ほどの合目的アプローチで自分の目的がきちんと明確になれば、それを学べる様な人をもう、目上の人とかそういうの一切抜きにして、どんな物から学べるか、という考え方で探していけばいいという事ですよ。

石川：そうですね。ですからその時に、要するに身近にいる人だったら良いよね、というふうに申し上げているのは、フィードバックとかね、振り返りを。特に振り返りまでしてくれるメンターというのは、最高のメンターと言えるんじゃないでしょうか。



塚田：なるほどなるほど、振り返りというのは、その自分が気付いた事に対して、振り返らせてくれるという事ですか。

石川：そうです、一緒にですね。

小沼：で、もう1つメンターの重要な考え方というのが、『招待状』という考え方です。

塚田：招待状ですか。

石川：メンターは招待状を発行出来るという考え方なんです。

塚田：なるほど、なんかまた新しい考え方が。

小沼：まあ、招待状と言うと紙でね、結婚式の招待状じゃないですけど、紙で何か「君はここに来なさい」とかっていう招待状、そういう事じゃないですよ。

塚田：そういう事じゃないんですね。

小沼：例えばどういう事かという、「塚田さん今度ね、うち、ちょっと面白い会合があるので一緒に行かない？」とか。「今度、食事一緒にしようよ」とか。こういう声を掛けられるとかと言うのも招待状の1つなんですよ。

塚田：なるほど。

小沼：で、その招待状をもらう事によって、自分が次のステージへ。それこそ、まあ収入も含めて、業績も含めて、そういった自分自身を次のステージに上げてくれる招待状を発行出来る人。これがメンターのすごい重要なポイントなんですよ。



塚田：じゃあある意味私、ちょうど石川先生、小沼さんにお会いする段階で、ある方にご紹介をいただいて、こうやって今この場がある訳ですけども、それも招待状の1つですか？

小沼：それも招待状です。

塚田：なるほど。

小沼：だからこの、招待状をいかに受け取れるか、自分自身の観点で良いんですよ、招待状をいかに受け取れるかというのがすごい大事な、メンターと活用する上で。

塚田：なるほど、ある意味学ぶという上でも最強のステージがあるという事ですね。

小沼：それが、すごい大事な所です。だから私達のクライアントさんでも、やっぱり招待状をうまく受け取る人っている訳ですよ。

塚田：なるほど、なんであの人、人をいっぱい引き寄せているんだろうっていう。

小沼：それはね、その引き寄せとかっていうふうにも言いますけど、招待状をもらう事で、自分自

身がどんどん別の場所に行ったりとか、事業を拡大させて行ったりとか、これはもう招待状を発行出来る人といかに付き合うかというのが、すごい大事なんですよ。

塚田：なるほど、そのメンターというのは先ほども言っていた通り別に目上の人じゃなくても、例えば同じような立場の人とでも、人と繋がって、という可能性はありますもんね。

石川：はい、そうだと思います。

小沼：そうですね、で、まあより効果的にメンターを活用するというのであれば、もちろん本とか、資料、それから動画をね、今ご覧いただいていると思うんですけども。それはもちろんOKですよ、ただもっと効果的にメンターを活用するのであれば、人ですよ。直接こういうライブ感って私達良く言うんですけど、やっぱり今話していると、この息づかいとか、身振り手振りとかっていう物も会ってわかる物ってあるじゃないですか。なのでやっぱり、ベストは直接お会いして色々学んだりとか、色々話を聞いたりとかというのはベストではあります。

塚田：なるほど、まあ直接会ったら、まあ招待状は直接じゃないと難しいですよ。

小沼：そうです、おっしゃる通りです。

塚田：なるほどです。

小沼：というのがメンターですね。

塚田：ありがとうございます。やっぱりメンターって、見ている皆さんも考え方相当変わったんじゃないかなと感じます。

石川：そうですね、私は今まで成功者というふうに言われるあらゆる業界とか分野の方と、ラッキーにもお会いさせていただきましたが、やっぱりどうして成功したのですか？っていう大きな要素というのが、人格の問題もあるんですが、要するに誰と出会っているかという事を、かなり強調なさる方が多かったですね。

脳力覚醒メソッド「心観」 第3話
脳の「データベース」を更新する技術
・「脳科学モデリング」でやりたい自分に進化する・



塚田：なるほど。それも招待状がどう発行されているのかという所になっていく訳ですね。

石川：そうだと思います。はい、そうだと思います。

塚田：なるほどです。ありがとうございます。じゃあここまで合目的アプローチ、それからメンターという事で、「何を学ぶのか」という所と、「誰からどう学んで、その学びを誰につなげていくのか」という所を学ばせていただいたんですけれども。

石川：はい。

塚田：じゃあ、最後、『脳科学モデリング』というのは、どういった内容になってくるんでしょうか。

石川：脳科学的モデリングというのは、モデリングというのはね、動画を見ている方もご存知で聞き及んだ方というのはおられるんじゃないでしょうかね。

塚田：そもそも脳科学的な物として捉えている方も多んじゃないかなと思います。

石川：そうですね、ですからモデリングというのはある種のお手本を見つけてお手本から学ぶという。元々は学習のやり方の一つの分野として模倣学習、すなわちお手本を見つけて、それをある種の真似るという意味ですね。真似る事によって学習する。特に要するに基本的な社会的なルールとかね、そういう事を学ぶ時には、お手本をモデルにしながら学びましょうとあって、そういう所からアメリカで開発されてきた考え方ですね。

塚田：なるほどなるほど。

石川：特に石川大雅がモデリングという所で脳科学モデリングというふうにくっつけている理由はですね、先ほどもちょっとやりましたけれども、感覚まで学ぼう。ノウハウだけを学ぶのではなく、感覚、その人がやっている感覚。もちろん自分にも感覚がありますから、相手さんの感覚を学ぶためには、自分の感覚というのは、自分で分かっていた方が学びやすいよね、という提唱をさせていただいているんですね。

塚田：先ほどから出ている自分ごと化させるという形ですか？

石川：そういう事ですね、ですからノウハウだけをモデルから学ぶという事ではなくして。ドゥイングですね。ですからドゥハウという事を、このドゥハウの時には行動出来るという事ですから、感覚までお手本から学ぶ。で、自分ごと化する、と。自分の感覚にする、で、実施して、合目的に目的を達成できるかどうかという事ですよね。



塚田：一般的にモデリングと言われていると、ただやっている人のやっている事を真似するという人が多いと思うんですけど。そうじゃないという。

石川：そうですね、ですから外側の行動であるとかね、姿勢、態度だけを学ぶという、やり方とかですね、これはある種の外側を真似しているという事で、その人の頭の中、感覚は頭の中ですからね、ある意味で見えませんか？

塚田：はい。

石川：そこまで学ぶ必要性ありますよねって、提唱させていただいてるんですね。

塚田：なるほどです。

小沼：だから、ちょっと卑近な言い方かもしれないですけども、従来の行動心理学に基づく学びによる、猿まねますよね。

塚田：なるほど、普通の猿まねで、ただ行動を真似ているだけでしょう、と。

小沼：もちろん重要なんですよ。もちろん重要なんだけど、そこに、いわゆる自分ごと、その感覚まで含めたのが、自分ごと化する脳科学モデリング。ここの所の違いって物すごい大きいんですよ。



塚田：じゃあ先ほどの一番最初の説明だと、芯観の脳科学モデリングというのは、認知心理学に基づいたモデリングであるとも言えるという事。

小沼：そうですね、そうです。なのでこれを、さっき言った脳科学モデリングを学んでいくと、さっき相互作用って、一番最初の方でお伝えしたと思うんですけど。その掛け算ですよ、自分が学んだ物と、新しく取れた知識と、これが掛け算する事になるんですよ、さっきの認知心理学の学び方ですよ。

塚田：なるほどです。お聞きしている限り物すごい難しそうな。何をどうすればそんな事出来るんだろう？ という感じがするんですけども。それが、きちんと実践出来るという事ですね。

石川：そういう事ですね、ですから脳科学的ラーニングの中での脳科学的モデリングというのは、やっぱり重要な部分っていうのは**感覚のモデリング**ですよ。

塚田：なるほどなるほど。

石川：で、なおかつモデリングして、モデルの方から取り入れて、いただいた物。要するに**教えていただいた物を自分ごと化する**というプロセスですよ、ここがものすごく重要なポイントの所だと思います。

塚田：なるほど、具体的にどういった事やっていくんでしょうか？

石川：それはもう、正に脳科学的モデリングの、小沼さんは私の所ですとずっとやっていた達人者なので、事例も踏まえて自分の事として話していただければ良いんじゃないでしょうか。

塚田：では、お願いします。

小沼：はい、では、じゃあ実際にどうやって脳科学モデリングをやっていくのか、という話なんですけれども・さっき言っていた**感覚**という言葉は何回か出てきているという事で、もう気になっている方いらっしゃると思うんですね。

塚田：そうですね、感覚。

小沼：じゃあ、その感覚ってどうやって自分ごと化する、相手のメンターだったり、学びたい方の感覚をどうやって自分の物にするのかってわからないですよ。

塚田：そうですね、全然わかりません。

小沼：ですよ、それをお伝えしていきたいと思うんですけども。やり方としてはですね、**呼吸を合わせる**というやり方。

塚田：呼吸を合わせる？

小沼：呼吸を合わせるっていう、なんかえっ？みたいな事を。

塚田：息を合わせるとは言いますがけれども、本当に呼吸を合わせる。

小沼：呼吸を合わせる、って言う

塚田：なるほど。

小沼：これをする事ですね、例えばじゃあ、私が塚田さんから学ぶとしたら、塚田さんと一緒に呼吸を合わせる事で、その塚田さんの感覚がダイレクトに伝わりやすいっていう状態を作ることが出来るので。ちょっと1回、実際にやってみた方がわかりやすいので、やってみましょうか。

塚田：あ、ぜひお願いします。

小沼：じゃあ、ちょっと向き合って、良いですか？ ぜひこれ、動画を見ている方もね、もしそういう場面があったらちょっとやっていただきたいと思うんですけども。やり方をですね。塚田さんちょっと自分の呼吸、ご自身の呼吸を手で動きで表現してもらいたいんですよ。

塚田：手の動きで？

小沼：ちょっと、じゃあ左手で良いですか？

塚田：左手で、はい。

小沼：吸う時、自分が吸っている時、自然でいいですからね。自然で、吸っている時は上に上げてください。で、これを吐くとき、下げてください。



塚田：はい

小沼：これを自分のペースでやって下さい。で、私もそのき、やっている中で、この手の動きを見ながら塚田さんと呼吸を合わせて行きます。

塚田：はい。

小沼：で、合ったなと思ったら、手の動きやめてもらっていいですか。なんとなく今合っている感じしますか？

塚田：合っているいる感じしました、合っている感じしました！見ている皆さんがわかったかはわからないんですけど。



小沼：ぜひやってもらいたんですけど。今、手を外したのは、手という目安があったんですけど、これを一旦外して、こうしたらもう今、正しくさっきの状態は呼吸があっている状態。

塚田：すごいあっている感じがしました。はい。

小沼：で、これは脳科学的にどういう事かって言うと、元々私たちの脳みそに『ミラーニューロン』という、まあ、別名「ものまね細胞」と言われる物があるんですけど。あるチンパンジーの実験から発見された細胞なんですけど、元々その相手の感覚と同じ、同調しやすいという細胞が元々脳みそのなかにあるんですよ。それをミラーニューロンと言います。

塚田：なるほどなるほど、はい。

小沼：で、これを活用するために、私たちは今やった呼吸を合わせるワークをすると。相手と、そのミラーニューロンが作動して同じような状態になりやすい。

塚田：なるほど、呼吸から始まって他の感覚も近づいていく、と。

小沼：そうです、呼吸が一番わかりやすいじゃないですか。

塚田：そうですね、今すごい、自分でもわかりました。

小沼：重心を合わせて下さいって言っても中々難しいじゃないですか。

塚田：そうですね、どこにあるんだろうって、なりますね。

小沼：なので、呼吸を合わせる事によって、塚田さんの感覚と私の感覚を同じような状態にする事で、あ、今塚田さん、ちょっと今気持ち入って来たな、とか。塚田さん何か嫌がっているな、とか。こういった事が分かりやすくなる。

塚田：なるほど、じゃあ例えばセミナーとかに出て、その講師の方がいらっしゃって、その方に合わせる事が出来たらその方の呼吸になるべく合わせていく事によって、感覚的にも学びやすくなる、という事ですか。

小沼：そうです、そういう事ですね。

塚田：なるほど、ちょっと練習が必要そうですね。

小沼：そうです。その通り。

石川：あの、今は合わせましたでしょうか？ 全く合わせなかった時どうなのか、というのもやってみませんか？

塚田：あ、まったく合わせなかった時。逆に、ちょっと難しいです。

石川：どういう感覚になるのか、塚田さんが。

塚田：なるほどなるほど。

石川：じゃあ、小沼さん、合わせないようにして下さい。手の動きそのものでもいいと思います。合わせない時どういう感覚が塚田さんの中に発生するのかという。



はい、じゃあ今味わいましたよね。

塚田：はい。

石川：で、今度は合わせるっていうのをやって見ていただけますか？

小沼：さっきと同じですね。

塚田：はい。

石川：はい、良いんじゃないでしょうか。で、手を放して合わせていくという事をやってみていただけますか？ 今3パターンやりましたよね？

塚田：はい。

石川：今、どういう感覚の違いがあったかというのを、ちょっと話していただいてもよろしいですか？

塚田：はい。

石川：こちらの方へ向いてもらって。

塚田：なんというかですね、(呼吸が合わない時は)手があったので、目でも違うのがわかったので、違和感をすごい感じましたね。

石川：そうですね、ですから呼吸を合わせるといのは、セールストレーニングの、いわゆるお客さんと同期、同調するという意味合いで、まあ親しくなるという事で。心理的距離の事を『ラポール』なんて、どこか、どこかで聞いた事あると思いますけれども。

塚田：はい。

石川：こういう訓練の一環としてもそうなんです、お客さんの感覚すらわかってしまうという。これ(ラポールを)作る時の基本的な訓練として、今の事を徹底的にやるんですね。

塚田：なるほどですね、そういう応用の仕方も出来るという事で。

石川：そういう事ですね。ただしお客さんに向かって呼吸を手で表して下さいなんてことは、現実の世界ではありえない訳でしょう。

塚田：言えないですよ、言えないですよ。

石川：初めて会った彼女で、良いなあと思ったとして、すいません、お願いします。

塚田：ちょっといい?とかって。

石川：呼吸を合わせて下さいなんて、こんな事はね、ちょっとお願い出来ないと思うので。

塚田：もうラポール築けなさそうですね。

石川：ええ、だと思えますけれどもね。ですから、脳科学ラーニングという中の、脳科学モデリングをする、特に感覚まで手に入れるって言いましょうかね。お手本から学ばさせていただくという時のこれが基本になるんですね。これが、1番の重要な事になります。

塚田：なるほど。

石川：ですから最近は何、社会の、私たちは繋がるとか。東北を中心として大変な地震と津波がありましたけれども、それ以来つながるっていう言葉が社会的現象にもなりましたけれども。

塚田：そうですね。

石川：いわゆる私たちは相手の気持ちが分かるとかね、同期、同調が出来るという。相手との繋がるといって。これを『社会的な脳』という、私たちの脳にはそういう機能もある訳ですけども、この社会脳を培うと言いましょかね、訓練するという場合についても、この呼吸、相手の呼吸を合わせるという。これはとても重要な要素のポイントになると思いますね。

塚田：なるほど、感覚を理解するというのの一番の手っ取り早い方法と。

石川：はい、そうだと思います。

小沼：では、後1つ。後1つ脳科学モデリングの、今呼吸を合わせる以外のやり方を、ちょっとお伝えしたいと思うんですけども。『気づきのステップ』、これをちょっとお伝えしたいなと思います。

塚田：気づきのステップ？

小沼：皆さん気づき、とこう、書かれると思うんですけども。その気づきをより自分ごと化した気づきにするために、私は気づきのステップという事をお伝えしているんですけど、ちょっとこれを実際に塚田さんにやっていただきながら。

塚田：そんな簡単に出来る物なんですか？

小沼：簡単に出来ます。具体的に言うと3つの質問を使って、塚田さんが気づいた事をより自分ごと化する、というふうにやっていきたいと思います。

塚田：ぜひ、お願いします。

小沼：で、これはちょっとコメントでもあるので、質問を皆さんも見ながらやっていただきたいんですけども。じゃあ例えばこの講座で学んだ事とかをイメージして欲しいんですけども。

塚田：私だったら、ここで石川先生、小沼さんから学んだ事をイメージしてっていう事ですね、

小沼：塚田さん自身が「学んだ事とか、体験した事、こういった事を通して、自分自身が今考えている事とか、塚田さんの中で起こっている事。もしくは感じている事、これはどういう事ですか？」という質問を最初にします。

塚田：はい。考えている事、起きている事、感じている事はどういう事ですか？という事ですね。

小沼：なんでもいいです。

塚田：まず1つは、ものすごい「新しい考え方がすごくたくさんあったな」というのが、とにかく考えている事では1つあります。後は、メンターという考え方について、これは先ほど石川先生が「奥さんがメンターだ」という話をさせていただいたのが。それが僕にとってはすごく気付きで、今朝奥さんから言われた事を、「あれはある意味自分のデータベースにない事だったな」というのを振り返ったりしていました。

小沼：なるほど、はい、ありがとうございます。これが1つ目の質問に対する答えですね。本来はこれを書きだしながらやると分かりやすいので。

塚田：はい、そうですね、見ている皆さんは書き出しながら。

小沼：これを書き出していただくと、よりわかりやすいと思うんですけども。じゃあ、その書き出した事、これステップ1。

塚田：はい

小沼：じゃあ塚田さんに今言っていた事も踏まえて、次の2つ目の質問に行きたいと思うんですけども。今塚田さん、まあ本来書き出すんですけども、塚田さんが今言った事、具体的に言うと、「新しい気付きがたくさんあったな」という事をおっしゃっていました。

塚田：はい。

小沼：それから「メンター」というね、この2つが主に重要な気付きでしたよ、という事を仰っていただいたと思うんですけども。

塚田：はい。

小沼：さらにそれをおっしゃっていただいた段階で、今気づいた事。「今、自分が発言した事によって何に気づきましたか？」っていう事です。

塚田：あー、なるほど、発言した事によって。

小沼：何に気づきましたか。「発言したことで、更に何に気づきましたか？」これが2つ目の質問ですね。

塚田：なるほど、今発言した事によって。

小沼：自分自身が何が、特にメンターっていう所かもしれませんね。

塚田：そうですね、言いながらなんですけれども、「実際、誰が自分にとってメンターなのかな」という事を考えたと思います。

小沼：「誰が自分にとってのメンターか」って事ですね。

塚田：はい、メンターだというふうに今言いながら、薄っすら「あ、そうか、奥さんそうだな」というふうに考えたというのが一つ気付きました。

小沼：奥さんですね、これがまあ、2つ目の質問に対する。今のデモの中の回答ですね。

塚田：言った事が1に対して気付いた事ですよ。

小沼：そうですね。で、次が3つ目の質問なんですけれども。この、今奥さんっていう1つキーワードがありますけれども、その気付いた事、気付きましたか？

塚田：はい。

小沼：「それがどのように役に立ちますか？」という事です。

塚田：なるほど、

小沼：どのように役に立つかという事です。

塚田：やはり、これは2で答えた事に対してという事ですね？

小沼：そうです。

塚田：普段、すいません、「小言的な事言われた時に、なんとなく流していた物も、ちょっと気付くことが多いんじゃないかな」というふうに今思ったので、それを実際、生活の中で考えながら過ごしていきたいなと思いました。そういった意味で、普段の関わり方にすごく役に立つんじゃないかなと思います。奥さんとの、ですね。

小沼：はい、じゃあ今、塚田さん、実際気付きの3ステップという事でやっていただきました。ど

うです？ ちょっと感覚として、何か変化とかありますか？

塚田：そうですね、本当、これがなかったら、ただ何となく聞いて、「いやー、すごくよかったな。多分自分自身思ったのは本当新しい情報ばかりだな」という所止まりだったのが、ちょっと考える事で、こういうメンターという所で、じっくり考えないとわからなかった「奥さん」というキーワードが出て来たりして。すごい、自分がでも、言ったって事はあったという事だと思うので、その自分の中にあつた事が分かってすごいなという感じがしますね。

石川：そうですね、正に入って来た情報とか知識が『知恵化』しましたでしょう？

塚田：あ、そうですね、はい、本当にそう思います。

石川：そうするとプログラミングする、確率可能性は非常に高まったという、いかがですか？

塚田：なるほど、いやー、すごい感じます。本当にこれやらなかったら絶対気付かなかつた事なので。

石川：そういう事なんですね、はい。

小沼：そうですね。

塚田：これ、本当に今回の動画、折角かなり長時間のこの動画になっているので、これを見た復習として、ぜひ見ている皆さんにもこのワークやっていただいた方が良いでしょう。

小沼：そうですね、もう下に今回はコメントで皆さんに書いていただきたいですね。

塚田：ぜひ書いていただきたいと思うので、もうある意味コメントで気付き合戦みたいな事に。

小沼：自分ごと化するためにぜひやっていただければいいなというふうに思います。

塚田：じゃあ、折角なので、今言った動画、2分間お時間を作るのでぜひやってみてください。 はい、どうぞ。

ワーク2：気づきのステップ

講座で学んだ事をイメージし、「考えている事」「身に起こっている事」
「感じている事」の3つを書き出してみましょう

※2分以上必要な方は、動画を止めて書き終わりましたら再生してください

塚田：はい、書けたでしょうか？ぜひ本当これ、動画だけじゃなくても、普段日常的にやる価値物
すごいありますよね。

石川：そうなんです。それを、有り体に言えば実施していただいた方と、行動していただいた方
と、そうじゃない方の差がものすごい付くでしょうね。

塚田：そうですね、いや、本当そう感じます。

石川：そうなんです。

塚田：私自身も普段の仕事から絶対取り入れようというのはすごく感じました。ありがとうございます。
じゃあ、すごい長い動画になってしまったんですけども、なってしまったっておかしいで
すね、本当すごい長時間学ばせていただいて、本当に参考になる所が多かったの、もう1度私
の方で情報の方まとめて行きたいと思います。

まず、今回脳科学ラーニングという事で、脳に合った学び方というテーマでお送りさせていただきました。
で、中で一番最初に普通の積み重ね型の行動審理型の学習ではなく、その知識を融合させ
ていく、認知心理学的な学習をする事で、実際に使える、自分ごと化した知識にできるという事を
学んでいきました。

で、基本概念となるのが参照データベースという記憶の概念。未来の記憶、それから、現在のワー
キングメモリーの記憶、それから、過去の記憶というのを学んでいまして。で、実際合目的アプ
ローチ、メンターをその目的に合わせて見つけていく。その実際にメンターからどう学ぶのか、メ
ンター以外にも、本とかこういった動画とか、そういう所でどう学ぶのかというのを実際に学んで

行きました。

石川：そうです。

塚田：ここまで学んですごく感じたんですけども、今回第3話で学んだ「学び方」と第2話で学んだ「天才性プロファイリング」の所。途中それこそ「人格」の話でかかわってくる所もあったと思うんですけども、合わせて学んだらすごそうですね。

石川：ええ、そうなんです。正にそうです。

塚田：すごい、合わせて使ったら、ですね。だから、合わせたプログラミングして「芯観」という物を作られたという事で。

石川：はい、そういう事です。

塚田：今回は時間の関係で、こういった天才性のプロファイリングと脳科学ラーニング、学び方の話を中心に聞きしたんですけども、まだまだビジョンを見つけるとか、もっと深い所まであるんですね。

石川：そうなんです、もちろんです。

塚田：なんかその全体像というのもまた次回の話で色々お聞きしていけるという事で。

小沼：そうですね、全体像をお伝えしたいなと思います。



塚田：楽しみです。本当に、もうここでまだまだなのかって（笑）本当？って感じで思われていると思うんですけども、実は本当にまだまだなんだっていうのを全体像をお聞きしてすごい感じていただけと思うので、ぜひ次回復習と全体像と、そちらを全部学べるプログラムのご紹介、合わせてお送りしていきたいと思いますので。ぜひ、第4話までお付き合いいただければと思います。

小沼：はい。

塚田：で、今回第3話もこちらですね、コメント特典の方ご用意させていただいております。で、今脳科学モデリングの所でやりました、気付きのステップ他、いくつかまたいつも通りコメントをしていただければコメント特典を手に入れていただけるようになっておりますので。ぜひ、こちらを手に入れて参考にしていただければと思います。はい、ものすごい内容の濃い第3話だったんですけども、本当にありがとうございました。

小沼：いえいえ、こちらこそ、ありがとうございました。

石川：ありがとうございました。

塚田：ご視聴いただいた皆さんもありがとうございました。ぜひ、また第4話を楽しみにお待ちしております。ありがとうございます。

小沼：ありがとうございました。

第3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3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3段

『あなたの脳からやる気がわき出す“最先端脳科学”

脳科学モチベーション虎の巻』[PDF]

モチベーション（動機付け）を高める方法は人によって様々です。

今回は不自然でなく、あなたの脳に最も合った動機付けをする方法を体系的に説明した特別テキストをプレゼントします！



あなたの脳からやる気が湧き出す“最先端脳科学”

脳科学
モチベーション
虎の巻

ぜひ、手に入れてさらなる理解にお役立てくださいね。

第3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://frstp.jp/shinkan-cm3>

上記コメントフォームで、次の質問にお答えください！

- ① 第3話でのあなたの学びや気づき、感想
- ② 今回の学びを明日からどう活かしていけそうか？
- ③ 石川先生・小沼さんに聞いてみたいこと、メッセージ