

無意識のすごい見える化 著者: 梯谷幸司

何となく上手くいかない。
それはあなたの脳内の親が原因かも...
「親に関するモヤモヤした思い」があるなら、
それを解決しなければあなたが直面している悩みは消えない。

脳が、潜在意識が、
「願望とは逆に動く」という性質を持っているから。

第1章 あなたの行動を決定づける12のメタプログラム

すべての人には不都合な思いこみがある。

例えば...
「手先が不器用なのはお父さんに似たから」
「転職したいけど学歴がないから無理」

のように諦めに近い感情を抱いている人は、
自分の足を引っ張っているとも言える。

人のストレス反応のパターンは、母親の胎内で作られる。
それをベースに他のパターンが後天的に身についていく。

これを「メタプログラム」と言う。

パターン①

「主体行動型」今日やることをすぐに行動に移す人
「反映分析型」どうなるか結果を先に分析したり、周りの意見を聞いて決める人

主体行動型の言葉を意識的に使い成功を引き寄せる。

例) 経営が上手くいかない店のオーナーに質問。
「何がどうなったら繁盛していると言えますか？」

経営者A→「お客さんが戻って来てくれて、満席になった時でしょうか」
経営者B→「お客さんを呼び戻して、満席にした時ですね」

Bの言葉は満席にするのは責任者の自分だという「主体行動型」

パターン②

あなたの行動の動機は？

目的思考型→目標や目的がある時にモチベーションが上がるタイプ

問題回避型→不安やリスクを避けることでモチベーションが上がるタイプ

W杯での日本が1勝もできずに惨敗した2014年

キャッチコピー「絶対に負けられない戦いが、そこにはある」

そもそもで「負け」を前提にしている言葉。

勝利を遠ざける言葉を連呼した。この大会以降、このキャッチフレーズは使われていない。

目的思考型は起業家にとって不可欠な要素。

しかし病院は「問題回避型」だった。

近年では

クリニック、メンテナンス治療院、美容鍼灸など、願望実現をサポートする

「目的思考型」が増えている。

あらゆる業界で目的思考への転換が必要になってくる。

パターン③

モチベーションの源

他者基準→他人が認めてくれたら上手くいったと判断する

自分基準→自分がやりたいからやる、そが上手くいったかどうかは自分で判断する

収入格差は親次第

子どもの頃からのしつけで収入に差が出るという研究結果が

例)子どもが「ゲーム買って欲しい！」

稼げない親「ゲームばかりやってないで勉強しなさい」

稼げる親「どうしてそのゲームが欲しいの？」

子どもは感情的に叱られることで傷つき、ストレスを抱える。

その結果、親に叱られないように生きていこうという術が身について、買っていいと言われたら買う。ダメと言われたら買わない。という他者基準が育つ。

商品が売れる、売れないも自分の「基準」で変えられる

他者基準:世間に評価されたいから絵を描く画家

自分基準:描きたいもの描いている画家(売れるのはこちらの絵)

パターン④

過去基準と未来基準

「なぜ」という言葉は過去基準

「何のために」という言葉は未来基準

物事が前進しないのは「過去」に焦点が当たっているから。

無自覚なままにいと、過去の記憶を参照して行動を決めがち。

「飽きやすい性格なので」

「良い成績を出したことがないから」

人間の運動神経は「未来」に焦点を当てると活性化する。

パターン⑤

成功の鍵「プロセス型とオプション型」

プロセス型→上手くいく方法を誰かから与えられることを望むタイプ

オプション型→実現させる方法や選択肢を自分で編み出したいタイプ

プロセス型は日本人に多い。

上手くいかなかった時に過去の焦点があたり、言い訳しやすい。

オプション型は起業家や経営者に多く、上手くいってもいなくても自分の責任だという前提がある。

パターン⑥

結果と過程の比重

人間重視型:体験の途中に焦点があたり、人間的な感覚を重視するタイプ

物質タスク重視型:達成された先の得られる結果に焦点があたり、物質的、タスク的なことを重視するタイプ

物質タスク重視型に切り替えて、売上を伸ばす

意識がどこに向いているのかを確認

「仕事において大切にしていることは？」の質問に

「仲間との一体感」「充実感」→人間重視型であり危険

この先に何があるか？評価が上がるのか？給料が上がるのか？

気づかせる必要がある。

パターン⑦

目的基準と体験基準 生命力をかけるこの2つの基準

目的基準:最終的な目的、生きる目的を達成することに喜びを感じる
体験基準:楽しさやワクワクなどの感覚が目的になっていること

本「夜と霧」
ナチスの収容所で3分の2の人が亡くなった。

生き延びた人
「もう一度故郷で焼き立てのパンの香りを街中に広めて喜ばせたい」
「世界中でリサイタルをやって、みんなを癒してあげたい」

人生の目標を明確に持っていた人が生き延びた。
目的基準は生命力が強化される。

パターン⑧ トラブル対処方法「悲観主義と楽観主義」

物事が上手くいかなかった時
悲観主義:不安や恐れに焦点があたり、ネガティブにみってしまう
楽観主義:面白い!新しいやり方を開発するチャンス!

パターン⑨ 決断の基準「分離体験型と実体験型」

分離体験型:世の中の常識や理性や理論に頼って判断しようとする
実体験型:自分の信念や価値観に照らし合わせて判断する

自己決定権のない分離体験型は病気になりやすい。

パターン⑩ 行動を起こすときの心理状態「義務と欲求」

何か行動を起こそうとする時に、
「やらなきゃ」「やるべき」なのか、「やろう」「やりたい」なのか。

その行動は義務でやっているのか、欲求でやっているのか。

- ・生活費を稼がないといけない
 - ・～～を見返さないといけない
- 頑張れば頑張るほど「苦痛」になる。

パターン11

自己認識の違い「限定的自我と絶対的自我」

自己認識:自分はどういう人間なのか?という判断のこと

限定的自我

「自分は劣っている」

「自分は価値がない」

「お金を稼げない自分はダメだ」

条件が合わなければ自分はOKではないという感覚

絶対的自我

「自分は完璧。たまたま今貧乏だけどね」

「自分は完璧。たまたま今病気になっているけどね」

「私はそのままで幸せ」

パターン12

本気度を示す「結果期待型と結果行動型」

結果期待型:条件が揃ったら行動しよう

結果行動型:条件を揃えようと行動を起こす

結果行動型でない限り、脳は本気と捉えない。

脳は日々膨大な量の情報を処理しているため、余計なことにエネルギーを費やしたくない。そのため、思いつきレベルの願望には反応しない。

結果行動型の脳の動かし方をする必要がある。

第2章 脳は思ったことと逆に動く!「無意識のわな」が作られるまで

脳が逆に動くという恐ろしいメカニズム

「研究結果」

生き残りたい・安心安全が欲しい→脳は苦痛な記憶ばかりを保存する

生き残りたい=死を意識する

心の裏にある言葉が現実化してしまう仕組み

信じ込んでいるからこそ避けたいことが引き起こされる。

「心の裏の言葉を変えること」

私には価値がない→私は元々価値がある
自分を認めてくれる人、価値を高めてくれる人を周りに集める

ネガティブかポジティブかは脳が決める

前向きな言葉を発しても脳がネガティブだと判断すると、その情報はネガティブなものだとして保存される。

どのようにポジティブに変換していくのか？

目の前のネガティブな現実が
ネガティブと捉えている自分のメタ無意識を疑うこと。

例) バカ=ネガティブ？

本当にそうなのか？

第3章 不都合な現実の根源は「脳内の親」にある

メタ無意識を決定づけるあなたの「親」の存在

例1) 過保護だった母親が関係していたケース
自分を後回しにして夫と子どもに尽くす母親。
こんな風になりたくないという思考が、男性に自分を最優先にして欲しいという重たい女に。

例2) 父親の我慢強い性格を見て育ったケース
採用するスタッフがみんな凡ミスを繰り返す経営者。
「怒ってはダメ、辛抱強く人を育てないと」この思考がスタッフが育たない環境に。「～～しないと」「～～してはダメ」の義務へと。

例3) 出世しない原因に父親の愚痴が影響していたケース
会社の愚痴ばかり漏らす父親を見て「みんなに認められて評価されたい」の思考に。頑張れば頑張るほど状況は悪くなる。

第4章 なりきりワークで脳内の親を洗い出す

両親になり切って「過去の感情」の元を探る

- 1) 自分自身が父親と母親をそれぞれどのように解釈していたのかを書き出す
- 2) 両親ともに書き出す必要がある
- 3) 自分より先に親を検証することに意味がある
- 4) 紙とペンを準備してリラックスできる場所で行う
- 5) わからなくても問い続ける
- 6) 子育て中の両親をイメージして書き出す

Q1

両親は人生の中でどのような失敗、挫折をしてきたか？

Q2

両親は人生の中でどのようなことを我慢したり、諦めてきたか？

Q3

両親は人生の中でどのような病気や怪我をしたか？

Q4

両親は人生の中でどのような知識や能力が足りないと思っていたか？

Q5

両親は人生の中でどのようなことを頑張っていたか？

Q6

両親は人生の中で周りからどのような評価、印象、意見を受けていたと思うか？

Q7

両親は人生の中で誰をせめていたか？誰を悪者にしていましたか？

- ・
- ・
- ・

続く。

この解釈からどのような人生のルールを作っていたかを理解する。

基準から外れるとネガティブな感情が発生する

「こうあるべき」「こうあってはならない」などの基準から外れたことが起こると、ネガティブな感情が発生する。

いくつ当てはまる？

- ✓人は私に優しくすべき
- ✓人は私を正しく評価すべき
- ✓弱さを見せてはいけない
- ✓お金は努力して稼ぐべき
- ✓楽をして結果を出してはいけない
- ✓人は他人を振り回すべきではない
- ✓成果は出すべき
- ✓怒ってはいけない
- ✓完璧であるべき
- ✓親や年上の人に逆らってはいけない
- ✓親や年上の人言うことは聞くべき

ミラーニューロン

脳には相手の動きを感じ取り、同じ動きをまねすように反応する神経細胞がある。これをミラーニューロンと呼ぶ。

赤ちゃんが手の動きを真似したり、笑った顔を真似したり。

相手の気持ちに共感して感情を共にする。

ネガティブな感情も同じ。
親から「あれもダメ」「これもダメ」と言われて育った子どもは、「またダメなんだ」と先回りして受け取ってしまう。
ネガティブの共感。