

「自分だけの感動」が見つかる！

# 超入門

## 感動脳をつくる 8つのステップ

身口意の専門家  
川上 哲寛

あなたは世の中に、どのような  
“感動の種”を撒きますか？

誤作動脳を感動脳にアップデート

自分の中に眠る

豊かな感性を呼び覚ます方法

## 雲の向こうは、いつも青空

ルイーザ・メイ・オルコット

もし幸福な生活を送りたいと思う人々が  
ほんの一瞬でも胸に手を当てて考えれば、  
心の底からしみじみと感じられる喜びは、  
足下に生える雑草や朝日にきらめく花の露と同様、  
無数にあることがわかるでしょう

ヘレン・ケラー

## はじめに

『感動脳をつくる8つのステップ』をご覧ください、ありがとうございます。

あなたは、こんなお悩みがありませんか？

- ✓ 「以前は仕事にやりがいを感じていたけど、今は感じられない…」
- ✓ 「自分にとって、生きる喜びって何だろう…」
- ✓ 「一体、何のために生きているのだろうか…」

もし、これらに心当たりがあるようでしたら、あなたは、これまで、本を読んだり、信頼できる人に相談したりして、自分なりの答えを見つけようとされてきたのかもしれませんが、そして、残念ながら、「これだ！」という解決策が見つからなかったのではないのでしょうか？

それでも、あなたが、こうして、このガイドブックを手にとっていただいたことを、私はとても嬉しく思います。というのも、あなたは自分の人生がどうなるか思案しながらも、ご自身の可能性を決して諦めていないからです。

あなたが気づいているかどうか、私には知る由がありませんが、どんな人にも、その人自身が気づいている以上の潜在能力が備わっていて、それが目覚めるのを待っています。

では、潜在能力を目覚めさせるには、一体、どうすればいいのでしょうか？

『疲れない脳をつくる 14 の無意識の法則』では、「自分の脳のクセ」を掴むヒントとして、メタプログラムについてお伝えしました。

こちらの『感動脳をつくる8つのステップ』は、“感動のパワー・ワード”を見つけることで、脳内に感動感覚の神経回路が発火する方法をお伝えます。

感動のパワー・ワードを見つけるカギが、これまでの人生で成長につながったと思える感動体験です。感動体験は、あなたの潜在能力のリソースとなります。

では、あなたが望む未来を実現するために、早速、次のページで、あなたの感動ポイントを発見しましょう。

# ワーク 感動脳をつくる8つのステップ

## 1. 自分が自分につながる感動体験を言語化

あなたにとって成長・自信など悦びにつながる、あるいは自然のような自分よりも大きな存在とつながる感動体験を言語化します。個人史から、思い出しただけでも自分の外側と内側のつながりから「幸せだな～」と感じられる、感動体験を思い出し、あなたの「感動の種」を定義しましょう。

### ◆ここでの「感動」とは…

感動は特別なことを成し遂げたり、大きな成果・業績を挙げたり、人からの称賛を受けたりすることだけでありません。どんな些細なことでも、自分が「成長できた、うまくできた!!」「私は大自然と一体化しつながっていると同時に、大自然の一部である」と思えば、それは感動です。他人と比較する必要はありません。正解もありません。自由に考え、自由に書き出して下さい。こうしなければならないというルールは何もありません。

感動は、自分らしい豊かさを感じられること。つまり「感動」とは、自分の内側と外側の交流の中で、自分らしく豊かに生きていると感じながら、動いているのであれば、その時・その瞬間が感動です。

### ◆個人史とは…

- ①**実績史**:表彰されている、人から褒められている成長体験。
- ②**職業史**:仕事や、役割を果たした成長体験。アルバイトや学校等での係・役職、家のお手伝いなどの体験も可。
- ③**教育史**:人に何かを教えることで、自分らしさを実感できている体験。兄弟や友達、同僚や先輩・後輩に教える体験も可。
- ④**学び史**:学びによって自分らしさを実感できている体験。学業に限らず、知識・技術・やり方などを身につける体験全般。趣味を含む
- ⑤**生育史・生活史**:日常の暮らしでの人との関係、余暇での自然とのつながり体験。

### ◆人生の領域とその目的

1. 仕事(可能性の拡大)
2. 精神性・心・魂(見えない自分とのつながり)
3. 家族・人間関係(人とのつながり)
4. 環境・自然・社会(場とのつながり)
5. お金・資産管理(豊かさとのつながり)
6. 知識・学習・智恵(叡智とのつながり)
7. 健康・美容(見える自分とのつながり)
8. 個人的趣味・娯楽(自分へのご褒美)



### 自分にとっての感動を定義する3つのステップ

- ①感動のパワー・ワードとパワー・フィーリングを書き出す
- ②自分が自分であると実感できる言葉を書き出す
- ③書き出した成功の言葉を一つ一つ声に出して、「自分らしくいられる」とリアル感があるものをメインに、あまり感じられないものをバックアップに振り分ける

## 【感動のパワー・ワード】

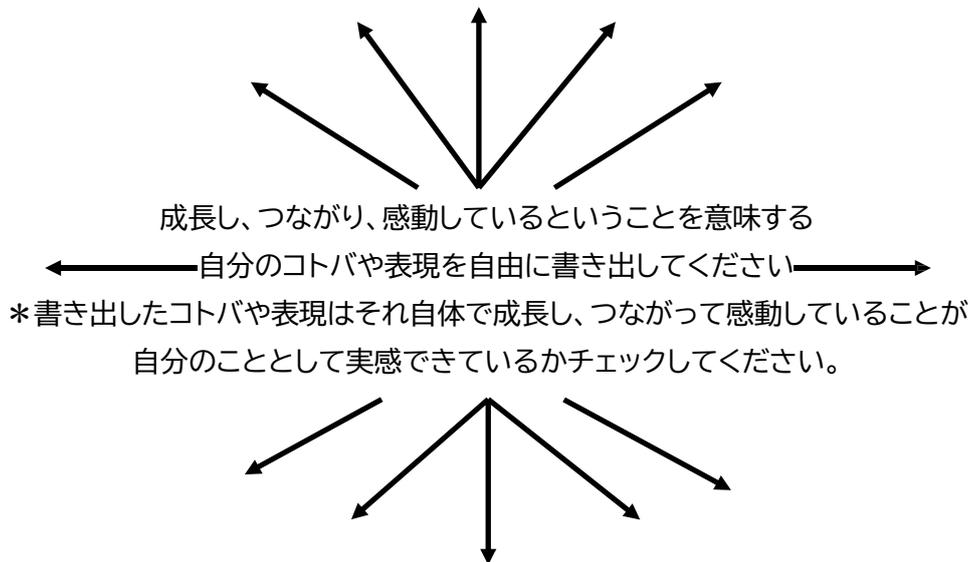
これまでの記述を参考に、また以下の問いかけをしながら、成長のパワー・ワードを発掘しましょう

私にとっての感動のコトバとは、どのようなものだろう？

私にとっての感動をコトバで表現すると、どのようなものになるだろう？

私にとって感動とは、どういうことだろう？

成長し、つながり、感動していることを意味することばを自分のコトバで表現すると  
どのような表現になるのか？自分にピッタリする表現で自由に書き出してください。



### <書き出す際のヒント>

※個人史の感動体験を振り返りながら、8つの人生の領域での状況を具体的にイメージする

※同じような言葉でも構わないので、とにかく書き出していく

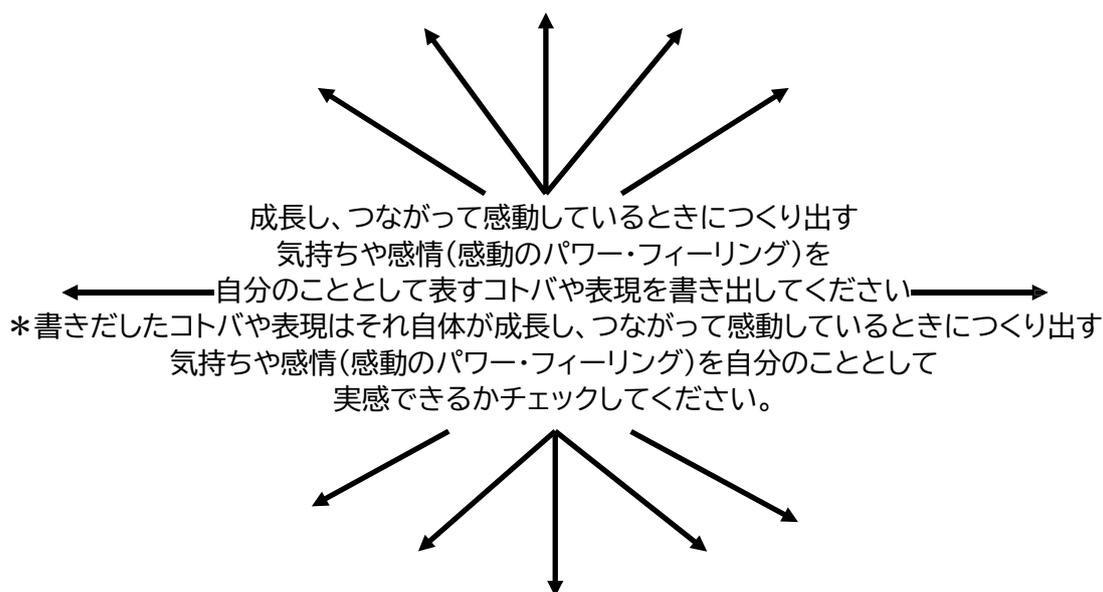
※単語でも、短い文章でも成長を表すと感じられれば、OK

※「感動を見出す視点」「感動感覚を喚起する問いかけ」を見ながら、書き出す

※『感動のパワー・ワードのヒント』や『四魂に内在する108の価値』を参考にしてもOK

## 【感動のパワー・フィーリング】

成長し、つながり、感動しているときにつくり出す気持ちや感情(感動のパワー・フィーリング)を表現する自分のコトバや表現をピッタリするコトバで自由に書き出してください。



### ◆書き出してみて、

「言葉から、リアルに成長しているイメージが湧いてきますか？」

「身体にワクワクやゾクゾクなどの感覚が湧き起こりますか？」

「まさに、自分にとっての感動だと感じられますか？」

五感覚を使って確認し、感動のリアル感につながる、感動のパワー・ワードを書き出しましょう。

※リアル感＝イメージした時、「実感が湧く」「現実的に感じる」「現実として実感する」

## 感動を見出す視点

1. どの人といいた時
2. どんな人間関係にいる時
3. どんなアドバイス/提案を受けた時
4. どんな励まし/応援を受けた時
5. どんな動機/やる気の時
6. 継続できた時
7. どんな協力/協同を得た時
8. どの様に時間を使った時
9. どのような考えの時
10. どのような世界観の時
11. どのような状況/環境の時
12. どのような自分の時
13. どのような立場/役割の時
14. 楽しく取り組めたテーマ/内容の時
15. 辛くても達成実現できたこと
16. 時間かかったが、やり遂げられたこと
17. 仲間と一緒に実現できたこと
18. 永く続いている趣味など
19. 思い/想いが実現したこと
20. 思い描いて手に入れることができたこと
21. プラン/計画したことをやりきれたこと
22. 約束したことを守ってやれたこと
23. 反対されたけれど、やり切ったこと
24. 当たり前に行っていること
25. 得意なこと
26. 他者からよい評価を受けた、褒められたこと
27. どのような心身状態の時
28. これをやったらうまくいく(縁起・ルーティーン)
29. どのようなテンポの時など
30. どのような自然環境にいる時

## 感動感覚を喚起する問いかけ

- ・これはやり遂げたと思えていることが、あるとすればどの様なことだったろうか？
- ・興味が続いていたことはどの様なことだったか？
- ・どんな小さな、ささいなことでも、自分なりに上手くいったと思えたことはどんなことだったか？
- ・永らく続けられたことはどんなことだったろうか？
- ・上手くいったことにはどんなことがあるだろう？
- ・褒められたこと、認められたことにはどんなことがあったらうか？
- ・評価されて嬉しかった、楽しかったことはどんなことだったか？
- ・成長できたと感じられたことはどんなときだったらうか？
- ・アドバイスや提案を受け入れて、上手くできたことはどんなことだったか？
- ・この人といっしょやっていた時は上手くできたと思えることはどんなことか？
- ・どのような状況・環境の時に上手くいったかな？
- ・直ぐに行動に踏み切れた時はどんな時だったかな？
- ・アイデアが面白い様に出た時はどういうことをしていた時か？
- ・どんな励まし、応援が、あった時に上手くいったかな？
- ・目標達成できたことは、どんなことだったかな？
- ・目的に到達できたことには、どの様なことがあったかな？
- ・これは上手くいったと思えたことはどんなことか？
- ・どのような場所にいると、自分の外側の空間とつながり、心の豊かさを感じているのかな？

## 感動感覚を喚起する問いかけ特別版

- ・自分だけが、あるとすれば・・・
- ・自分だけが、これだけは、誰よりも愛しているもの・ことが、あるとすれば、どういうことだろう？
- ・自分だけが、持っている得意な分野・領域やもの・ことが、あるとすれば、どういうことだろう？
- ・自分だけが、できるユニークさが、あるとすれば、どういうことだろう？
- ・自分だけが、感じられる感覚が、あるとすれば、どういうことだろう？
- ・自分だけが、経験・体験していることが、あるとすれば、どういうことだろう？
- ・自分だけが、おもしろく・楽しく考えていること・考え方が、あるとすれば、どういうことだろう？
- ・自分だけが、自然とのつながりで心の豊かさを実感していることがあるとすれば、どういうことだろう？

# 自分の行動や取り組みが合目的かをチェック！ 感動への「振り返り」の問い掛け

- Q. どういうことがうまくいったのか？
- Q. 何をやったから、うまくいったのか？
- Q. 何をやらなかったから、うまくいったのか？
- Q. 何をやめたから？
- Q. 何にこだわったのか？
- Q. 何を無視したのか？
- Q. 誰が動いたから？
- Q. キッカケがあるとすれば、何だったのか？
- Q. キッカケをどのように利用したのか？
- Q. 問題があるとすれば、何が問題だったのか？
- Q. 問題解決の糸口は、何だったのか？
- Q. 自然発生的に起こってきた変化は何だったのか？
- Q. どのような振り返りとどのようなフィードバックが機能していたのか？
- Q. 抜本的に取り組んだ枠組みは何だったのか？
- Q. 枠組みを変えようとしたのは何だったのか？
- Q. どのようにして自分の心と体を整えていたのか？

## ◆感動のパワー・ワードのヒント

- |                                     |                                    |                                     |                                   |
|-------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 困難への挑戦・冒険  | <input type="checkbox"/> 愛・献身・愛護   | <input type="checkbox"/> 平和・協調・協力   | <input type="checkbox"/> 感謝       |
| <input type="checkbox"/> 自由度を上げる    | <input type="checkbox"/> 教育・育成・成長  | <input type="checkbox"/> 社会貢献       | <input type="checkbox"/> 結果・成果を出す |
| <input type="checkbox"/> 大胆さ・堂々と    | <input type="checkbox"/> 弱者への支援・救済 | <input type="checkbox"/> 安定性・安全性の重視 | <input type="checkbox"/> 深く探究する   |
| <input type="checkbox"/> 達成・実現      | <input type="checkbox"/> 楽しさ・よろこび  | <input type="checkbox"/> 秩序を守る      | <input type="checkbox"/> 真理・真実・根源 |
| <input type="checkbox"/> 1番・先駆者     | <input type="checkbox"/> 感動・共感・魅了  | <input type="checkbox"/> 現実的        | <input type="checkbox"/> 確信・確実性   |
| <input type="checkbox"/> 希望・可能性     | <input type="checkbox"/> 癒し・おもてなし  | <input type="checkbox"/> 信頼を得る      | <input type="checkbox"/> 発見・発掘    |
| <input type="checkbox"/> より早く・速く    | <input type="checkbox"/> 生きた証を残す   | <input type="checkbox"/> スローリズム     | <input type="checkbox"/> 本質・根源性   |
| <input type="checkbox"/> 変革・既存の枠を壊す | <input type="checkbox"/> 希望を与える    | <input type="checkbox"/> 俯瞰的        | <input type="checkbox"/> シンプル・効率  |
| <input type="checkbox"/> 楽観的・楽天的    | <input type="checkbox"/> 関係者の喜ぶ顔   | <input type="checkbox"/> 豊かさ・経済的ゆとり | <input type="checkbox"/> 分析・解析    |
| <input type="checkbox"/> ユニーク・ユーモア  | <input type="checkbox"/> 創造的であること  | <input type="checkbox"/> 自律・誠実      | <input type="checkbox"/> 美の追求・優雅さ |
| <input type="checkbox"/> 世の中をアツと驚かす | <input type="checkbox"/> 古いものを伝承する | <input type="checkbox"/> 自然との調和     | <input type="checkbox"/> 問題解決     |
| <input type="checkbox"/> 未知への好奇心    | <input type="checkbox"/> 自己表現      | <input type="checkbox"/> 正しくあること    | <input type="checkbox"/> 計画性の重視   |
| <input type="checkbox"/> 向上心・進化・成長  | <input type="checkbox"/> 受容・寛容     | <input type="checkbox"/> 一体感・つながり   | <input type="checkbox"/> 名誉・評価・承認 |

## ◆成長の感動体験を味わっているときのモードを特定する2つの質問

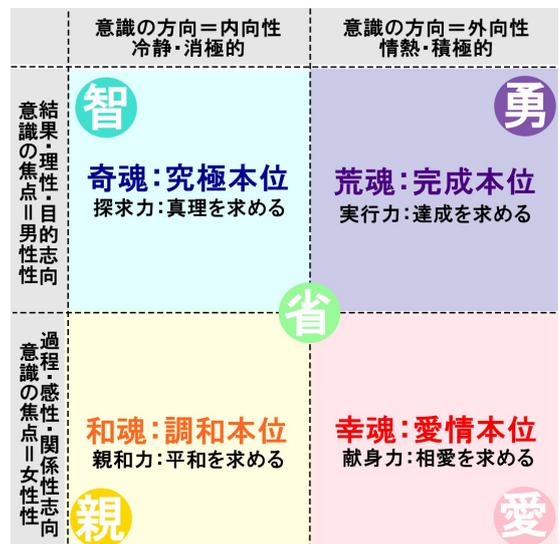
感動体験を1つ選んでください。そのとき、

①あなたは、ものごとに情熱的に対応していますか？  
あるいは冷静に対応していますか？

②目的・結果・実現を大切にしていますか？  
関係性・過程・表現を大切にしていますか？

①と②の質問から、「勇・愛・親・智」のいずれに該当しましたか？

該当する四魂を参考に、『四魂に内在する 108 の価値』  
ご自身の成長のパワー・ワードの材料にしてください。



※2つの質問から導かれた四魂以外のコトバを選択しても OK です。

# 四魂に内在する 108 の価値

意識の方向(進退) = 内向・冷静・消極的(陰)		意識の方向(進退) = 外向・情熱・積極的(陽)		
<b>奇魂/体: 智</b> 探究力: 真理を求める  価値観: 評価・弁別・センスを優先、分かるか分からないか 聴き方: +もっと知りたい、 -興味がない、相手が間違っている ログセ: 面白い、ムダをしたくない、失敗したくない 人からの批判: 理屈ばかりで行動しない 恐れ・不安: 能力がない、バカだと思われたくない  天命: 物事の真理を探究する		<b>荒魂/体: 勇</b> 実行力: 達成を求める  価値観: 実現・結果を優先、できるかどうか 聴き方: +やるかどうか -無理だ、自信が無い ログセ: 思い切ってやろう、やってみないと分からない 人からの批判: 単細胞、無茶する 恐れ・不安: 誰もついてこない、孤独だ  天命: 大義のために前進し、切り拓いていく		
意識の焦点(男性性)    結果・理性・実現・目的志向	1	工夫: 技術や趣向を凝らすこと	28	推進・前進: 目標に向かって捗るようにすること
	2	感性: 直観的に、深遠な真理を感じ悟ること	29	成果: 何かを成し遂げたことで得られた結果
	3	察知: 周りの微細な変化を汲み取ること	30	奮起: 力の限り立ち向かい、周りに勇気を示すこと
	4	覚悟: 真実の道理を悟ること	31	奮発: 思い切りよく、金銭を出すこと
	5	自覚: 自分の状況・価値を知ること	32	勤勉: 決めたことをコツコツ取り組むこと
	6	合理性: 道理に適った性質があること	33	克服・突破: 限界や障害など困難を乗り越えること
	7	知恵: 物事の筋道を判断し、上手く処理していくこと	34	勇気: 物怖じせずに立ち向かうこと
	8	発想・ひらめき: 新しい考えや思いつきを得ること	35	決断: 大胆に、スパッと自分で決めること
	9	発見・発掘: 価値のあるものを見つけ出すこと	36	毅然: 信念をしっかりと定めること
	10	裁量: 解決のために、慎重に意思決定をすること	37	果敢: 決断して、物事を思い切ってやること
	11	名誉: 評価を得て授かった名を輝かすこと	38	行為: 作用を及ぼすために、意図して行うこと
	12	評価: 価値があるか見定めること	39	気位・気品: 大義を持って品位を高く保つこと
	13	解決: 問題をうまく処理すること	40	達成・実現: 計画・願望を現実化させること
	14	計画: 目標到達のために方法・手順を考えること	41	挑戦・冒険: 困難や新しいことに取り組むこと
	15	企画: 新しい事業を立案すること	42	手本: 身を持って模範となること
	16	分析・調査: 物事を分解し、性質を明らかにすること	43	感化: 人に考え方を共感と影響を与えること
	17	信用: データーや実績から、人・物事を信じること	44	変革・改革: 状態・方法・仕組みを一新すること
	18	確信: 固く信じ疑わないこと	45	継続: 目的の実現のためにやり続けること
	19	確実性: 確かで間違いが無いこと	46	開拓: 新しい分野・領域を切り開くこと
	20	選択: よいもの・目的に合うものを選ぶこと	47	可能性: 物事が実現する見込み
	21	研鑽: 学問や芸が上達するよう、修練すること	48	忍耐: 達成するまで我慢すること
	22	厳格: 規律に厳しく、不正や怠慢を許さないこと	49	鍛錬: 技術や心身をしっかりとしたものにする
	23	優雅: 上品に美しく整っているさま	50	直感: 無意識領域で、感覚的に対象を感じ取る
	24	芸術: 芸術美の創作を楽しむ	51	楽天・愉快: 物事を前向きに、気楽に捉えること
	25	探求心: 物事の真理を究明する心	52	好奇心: 物事に興味・関心を向ける心
	26	究極: 物事を突き詰め、きわめること	53	自立: 自分の課題に主体的に取り組むこと
	27	感謝: 欠けがあるからこそ、有難さを感じられる心	54	自由: 主体的に行動していこうとする意思

# 四魂に内在する 108 の価値

意識の方向(進退) = 内向・冷静・消極的(陰)		意識の方向(進退) = 外交・情熱・積極的(陽)		
<b>和魂/体:親</b> <b>親和力:平和を求める</b>		<b>幸魂/体:愛</b> <b>献身力:相愛を求める</b>		
価値観:組織の親和性を優先、関係あるかないか 聴き方: + 皆のために自分は役に立てるか - 排除しよう、仲間のためにならない ログセ: 皆が言うから、力になりたい 人からの批判: 自分がない、何を考えているか分からない 恐れ・不安: 仲間外れにされるかも、役に立っていないかも		価値観: 一対一の感情を優先、好きか嫌いか 聴き方: + (誰かに) 必要とされているか - 何かやってほしい、理解されない ログセ: (~が) 幸せになるように、思いやりが大切 人からの批判: 自分勝手、暑苦しい、話が長い 恐れ・不安: 嫌われている、必要とされない		
<b>天命: 皆の和合のために貢献する</b>		<b>天命: 人を育て癒し、無償の愛を与える</b>		
意識の 焦点 (女性性)    経過 ・ 感性 ・ 表現 ・ 関係性 志向	55	平和: 環境を穏やかにすること	82	利益(りやく): 愛情・恩恵・幸福を施すこと
	56	修身: 環境を通じて自らの身を律すること	83	創造: 新しい考えやものを生み出すこと
	57	潔斎: 神・自然の調和のために心身を清めること	84	新生: 生まれ変わった気持ちでの再出発
	58	政治: 重要人物を繋ぎ、大きな組織を取り仕切ること	85	再生: 生気を取り戻すこと、生まれ変わること
	59	交渉: 双方で利益を分かち合うための相互対話	86	受容・寛容: 人・現象のそのままを受け入れる
	60	統制・制定: 組織をまとめるために決めごとを作る	87	変化・変容: 雰囲気・存在が一変すること
	61	自律: 自分の基準に従って行動すること	88	教育: 知識、技術を教え授け、人を善い方に導くこと
	62	作法: 自らの立ち振る舞いを整えること	89	育成: 対象が大きく育つように方向づけること
	63	丁度: 基準・目的に過不足なく一致させること	90	養育: 食べ物を与えて、生活させること
	64	正理: 道徳・筋道を整えること	91	割愛: 大切にしているものを手放すこと
	65	公平・公正: 対等・平等に人と接すること	92	愛護・保護: 献身的に奉仕する、他者の面倒をみること
	66	富裕: 利益を大きくしていくこと	93	献身・殉難: 他者・社会・国のために尽くすこと
	67	共有・分配: 学び・富などを全体に分かち合うこと	94	奉仕: 利害を超えて、人・組織に尽くすこと
	68	繁栄: 組織の発展・成長	95	寿命: 命を長らえることを大切にすること
	69	安定: 激しい変動を穏やかな状態にすること	96	蘇生: 活力が落ちているものを蘇らせること
	70	協調・協働: 立場の異なる者同士、助け合うこと	97	癒し: 痛み・苦しみにある人や状況に安らぎを与えること
	71	貢献: 他者・世界に役に立つことをすること	98	尊重: 人の意見・考え・立場に敬意を評すること
	72	信頼: 人柄や態度から、人を信じること	99	提供・おもてなし: 心を込め、丁寧に自分を差し出すこと
	73	謙遜: 地味で控えめに生きること	100	包容: 人・出来事そのままを受け入れ、包み込むこと
	74	手配・配置: 人を適材適所に振り分けること	101	永続・伝承: 大切なものを受け継ぎ、末永く残していくこと
75	俯瞰: 全体を見通すこと	102	親切・思いやり: 他者を気遣い、親しく接すること	
76	観察: 対象の実態を知り、違いを注意深くみること	103	親密: 互いに深く交際すること	
77	つながり・団結: 人々が力を合わせ、結び付くこと	104	魅了: 人の心を驚掴みにして、惹きつけること	
78	直観: 過去の経験から、論理的に認識すること	105	好意: 相手のために思う切実な気持ち	
79	親和・社交: 広く多くの人と交流すること	106	友情: 対等な関係で精神的につながる	
80	調和・融和: 全体のバランスを整え一つにすること	107	恋愛・ときめき: 対象に胸が躍ること	
81	統合・融合: 複数の事物を一体化して機能させること	108	慈愛: 対象を慈しみ、可愛がる心	

◆感動のパワー・ワード15選


2. 感動のパワー・ワードの選定

上欄に書き出した成長のパワー・ワードのうち、重要度の順に5～8個を選択してください

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.

+

日々、働くうえで／生きていくうえで

- ◆～することに喜びを感じる。
- ◆～であることが好きだ。
- ◆～であることに誇りを感じる。
- ◆～を最優先／大切に考える。
- ◆(当然)～であるべきだと思う。
- ◆～は外せない／こだわりたい。
- ◆～を信条・ポリシーにしている。

このような観点で考えると、心の基盤として備わっている価値があぶり出されてくる

3. あなたにとっての感動の本質や価値とは…

なぜ、上記の価値を選択したのでしょうか？選択した理由を具体的に言語化してみましょう

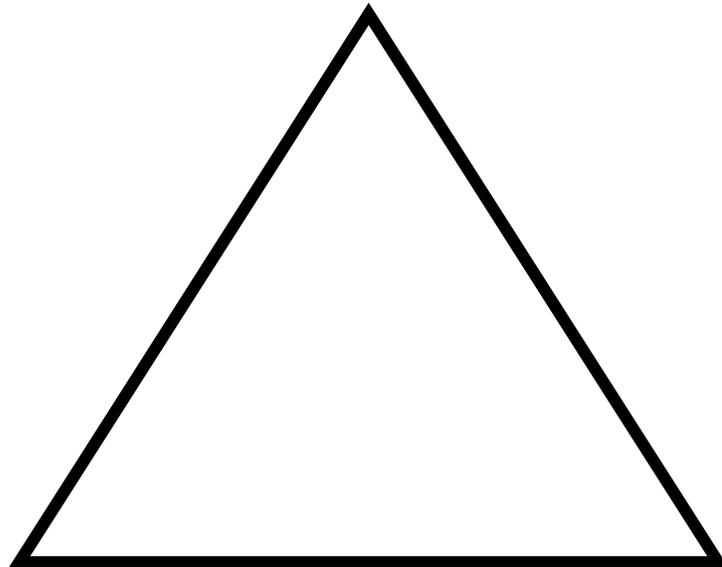
#### 4. 感動感覚を言語化する

5～8 個の価値を大切にしているあなたは、どのような気持ちになっているでしょうか？具体的に、どのような場面・状況かイメージして、具体的に言語化してください

#### 5. 感動人格の三角形作成手順

- (1) 感動のパワー・ワードから、最優先3つのコトバに絞り込んでください
- (2) 感動の3つのコトバを三角形の頂点に配置してください
- (3) 3つの頂点のコトバから、三角形の辺と面の言葉を創発・発想して書き出してください
- (4) 感動人格に名前をつけてみましょう

### 感動人格の三角形



## 6. 感動人格で振る舞っている自分をイメージする

願望を実現した自分が見ている世界を 68 秒以上リアルにイメージしましょう

- ✓ 68 秒以上のイメージは 8000 時間分の行動量に匹敵すると言われている
- ✓ イメージは、得たい未来を今にインストールして、疑似体験している状態
- ✓ 夜寝る前と朝起きてすぐは潜在意識に刷り込むゴールデンタイム
- ✓ お茶を飲んでいるとき、入浴しているときなどのリラックスタイムでも OK！

## 7. 自分が自分に感動人格として振る舞うことを許可する

感動の三角形を見ながら、「私は、自分の価値に従った、望む未来に進むことを許可します」と言ってみましょう。

言葉＝言霊(ことたま)はエネルギーで、実際にコトバにすることで、神経回路に感動感覚が定着しやすくなります。

そのとき、あなたの周りの景色は、どのようになっていますか？

そばにどのような人がいますか？

周りの人は、どのように反応していますか？

どのようなタイムスケジュールで、活動していますか？

## 8. 感動人格を日々、実践する

1 日のはじまりを気分よく設定してから、日々、降りてきた直感を即行動に移していきましょう。

- ✓ 「志を成し遂げるための行動」を実践しながら「これをやってみたい」と直感に従って行動する
- ✓ 志を成し遂げている自分に許可して動いていると、もっとも素晴らしいものに自分は相応しいと感じられるようになる
- ✓ 日々の実践により、一つの発見から、別の多くの発見が生み出される

直感に従って、新しい発見の扉を開くことで、さらに感動人格のあなたが発動していきます。

# 感動への解像度が上がる目の付け所

1) 鳥の目(高い視座と広い視野)

「マズローの6段階欲求」からみる欲求の段階

あなたの欲求・理想は、どんな快を求め、あるいは痛みを避けようとしているところから由来しているでしょうか？

「マズローの6段階欲求」を参考に、どの段階の欲求・理想に当てはまるか、そこに自分以外の人が関わるのか確認します。

- ① 生理的欲求: 病気・症状⇔健康、空腹⇔満腹
  - ② 安全欲求: 危険⇔安全、不安⇔安心
  - ③ 社会的(所属)欲求: 孤独、寂しい⇔一体感、つながり
  - ④ 尊厳欲求: 劣等感⇔優越感、卑屈・卑下⇔自尊心
  - ⑤ 自己実現欲求: 自分らしくない⇔自分らしい、自己否定感⇔自己肯定感、
  - ⑥ 自己超越欲求: むなしさ⇔生きがい、欠乏感⇔最高価値、無限の貧しさ⇔無限の豊かさ
- ②③の間に「存在認知欲求: 無視・無関心⇔承認・関心」

<確認> ①～⑥それぞれに「いい悪い」の価値判断をしないで、自他にどんな欲求が含まれているかを明確にしましょう。

例) 誰もが自分の存在価値を知って、本心に従って生きるスキルを【探求】できる学びの場を【企画】し、【提供】【共有】したい

⇒自分自身の欲求が③④⑤をベースとしながら、他者の③④⑤を満たそうとしている。

## ◆価値観の領域

あなたの欲求・理想は、どの領域に価値を感じていますか？

【BE・DO・HAVE】の領域から価値を感じるものを選び、各領域から一つずつ優先順位を明確にしましょう。

【BE:前提】

①頭/知性 ②心/精神性 ③体/健康 ④魂/生命力・実存・存在

①～③: 自我の客体・社会的自我(見つめられる自己)⇔④: 自我の主体・霊的自我(見つめる自己)

【DO:行動】

⑤仕事・家事 ⑥食事・休息・睡眠 ⑦教養・学習 ⑧趣味・奉仕活動

【HAVE:材・財・才】

⑨家族・パートナー・親戚 ⑩社交: 少人数(友人・恋人)/大人数(地域社会のコミュニティ・社会) ⑪資産形成 ⑫才能

<確認> 各領域のトップ 3 つを一まとめにしたものが、あなたの欲求・理想の源泉となって、腑に落ちるか確認します。

例) 誰もが自分の存在価値を知って、本心に従って生きるスキルを【探求】できる学びの場を【企画】し、【提供】【共有】したい ⇒①～⑤⑦⑫

## ◆目的・意図の領域

あなたの理想は、どのような目的・意図から生じたものでしょうか？

【FOR WHAT? :目的・意図】

- ①自己研鑽・成長・実現
- ②他者・社会貢献
- ③自己証明:共感・同情/評価・承認
- ④生き残り:苦痛から逃走・回避/その場しのぎの快・偽りの快を求めて闘争・反抗
- ⑤復讐、見返す

<確認> どれほど、いい欲求・理想を持っていたとしても、どのような目的・意図かによって、目的地までの行き方が変わってしまいます。欲求の背後にある、隠された意図に気づきましょう。もし、③~⑤が少なからずあると気づけたら、①②に軌道修正しましょう。

### 2) 魚の目(時間の流れ)

現時点で、あなたは理想をたてる時、行動の焦点は、過去・未来どちらに当たっていますか？

行動するとき、過去を基準にして考えていますか、未来を基準にして考えていますか？

あなたの理想は、他人の評価、伝統的価値観、流行、時代の流れが関係しますか？

それとも、あなた自身の過去の体験からくるものですか？

### 3) 虫の目(多角的視点)

欲求・理想の背後に、どのような価値観が関係しているか、一霊四魂の視点からみていきます。

欲求・理想に含まれる、意識の方向性や性質が、「前後/積極性・消極性」「左右/男性性・女性性」のいずれかをヒントに志を設定していきます。

<具体例>

まず、理想—現実＝問題から、「表の課題」を明確にします。

1 理想:新しいものごとを意欲的に取り組んでいきたい

意識:前/積極性⇒理想は「勇・達成力」を手に入れたい

2 現実:でも日常、仕事や家事が忙しく、焦りがち、そのため落ち着いて取り組めない

意識⇒後・冷静性⇒現実には、「智・探究力」が課題

3 問題:新しいことを学ぼうとすると、焦ってしまう

4 葛藤の具体化:葛藤を感じている場面」を思い浮かべてもらう

5:葛藤:新しいことに意欲的に取り組みたいけど、取り組めない

6 表の課題:新しいことに落ち着いて取り組むこと

7 省略

8⇒「4 葛藤を感じている場面」を思い浮かべてもらい、その欠乏感を明確にしたうえで、価値観を特定する

<現状の問題>新しいことを学ぼうとすると、焦ってしまう

思考:早くやらなきゃ…

感情:焦り、

感覚:頭に血が昇る

上記のような感覚をいつ感じた？

⇒小学校1年時、図工などの作業で、担任の先生から、他の生徒と比べられて急かされたこと

⇒「うるさいな！」と怒っていた

⇒この気持ちを伝えようにも、両親は忙しく理解してくれる人がいなかった⇒寂しかった

欠乏感⇒自分の気持ちを理解してもえなかった

真の課題:新しいことに落ち着いて取り組むときに、まず自分が自分の気持ちを理解すること

⇒自分への思いやり:愛・育成力

◆欲求の段階 表の課題:⑤仕事での可能性の拡大 真の課題:④人からの承認

◆価値観の領域 【BE】①②【DO】⑤⑦【HAVE】⑩【FOR WHAT】①③

⇒このような欠乏感を経験したからこそ、どんな最高価値として追い続け、体現していたのか？  
医療人として、患者の痛みを理解し、寄り添うことを大切にしてきた

# 感動脳を育てる、1日の過ごし方

## 0. <感謝スタート>

朝、起きて、「今日起こる全ての出来事に感謝します」とつぶやきながら、コップ一杯の水や白湯を飲む。

このつぶやきの裏に、「今日起こるポジティブ・ネガティブ、どちらを感じても、自分の人生のどのような一部だろうか?」といった意味を含ませることで、メタプログラムが、自然と主体行動型・未来基準・自分基準・自分原因型の設定になる。その日々の積み重ねが、自己決定感が養われていく。

日々、自己決定感を持って行動すると、ものごとに一喜一憂することが減り、淡々と、本来の自分のパフォーマンスを発揮しやすくなる。

## 1. <自己認識の設定>

どんな自分として生きていきたいか、<生きる目的>に直結する自己認識像をシンプルに表現する。

例) 私は、ものごとをやり切る/私は、いつでも今ここを味わう/私は、どんな自分も受け入れる

## 2. <現状把握>

1で設定した自己像に対して、現状のメタプログラムの状態を把握する

## 3. <超重要なメタプログラムの確認>

2の中で、メタプログラムが『主体行動型・自分基準』になっているか確認する

## 4. <進歩に夢中になれる自分への挨拶>

1の自分であるために、「今日はどのような学びを得て、どのように大きな変化を起こそうか?そのために、私は〇〇で過ごそう」と進歩に向かう自分への挨拶。

例) 今日、私は日々の気づきや活動をブログにアップしている

今日、私は、瞬間瞬間の呼吸を通じて、体の変化を味わって散歩している

## 5. <その日の振り返り>

1日の出来事を振り返り、大雑把にネガティブ・ポジティブな出来事を洗い出す。

ネガティブな感情が浮かんだ時、ただその自分がいたことを、ただ認め、受け入れる。前ページを参考に、上手いかわからないメタプログラムを特定する。

## 6. <メタプログラムの再設定>

「ネガティブな出来事は、何のために必要だったのか？」と脳に問いかける。数日、数カ月後に答えが出てくることもあるので、直ぐに答えが出なくてもOK。

## 7. <寝る前に明日の自分につなぐ>

ポジティブな出来事の際のメタプログラムを確認して、その自分で過ごせたことを褒め称えて寝る。

「今日起きた全ての出来事に感謝します。そして、今日の私は、私の誇りです。なぜなら、今日の私は、未来の私の支えとなる存在だからです。存在してくれて、ありがとう。では、明日も、〇〇の自分でいます」とつぶやき、明日の自分に想いを託してから床に就く。

### 【+αワーク】

#### +α1<未来記憶に思い出してもらおう>

「潜在意識さん、ゴールが達成しました。どうやって達成したか思い出してください」

「潜在意識さん、こういう問題が起きてしまいました。どうやって解決して、その後、うまくいったか思い出してください」

#### +α2<DREAM ワーク>

入浴中・散歩中などリラックスしている時、未来に叶っている夢と日常の行動を紐づけていく。連想ゲームのように、「未来に〇〇を実現するためにお茶を飲む。お茶を飲むとリラックスし、いいアイデアが浮かんでくる。すると…となる。…だから、未来〇〇が実現する」というように未来と現在の間を埋めていく。すると、日常の当たり前の行動が、全て夢が叶うことにつながる。

声に出す、ビジュアル化することで、より信じ込みに定着しやすくなる。

#### +α3<ネガティブ感情を外在化させて、キャラの本音を聞く>

⇒この後の、「1日のネガティブ感情を整理する」を参照

## 感動脳をつくるカギ

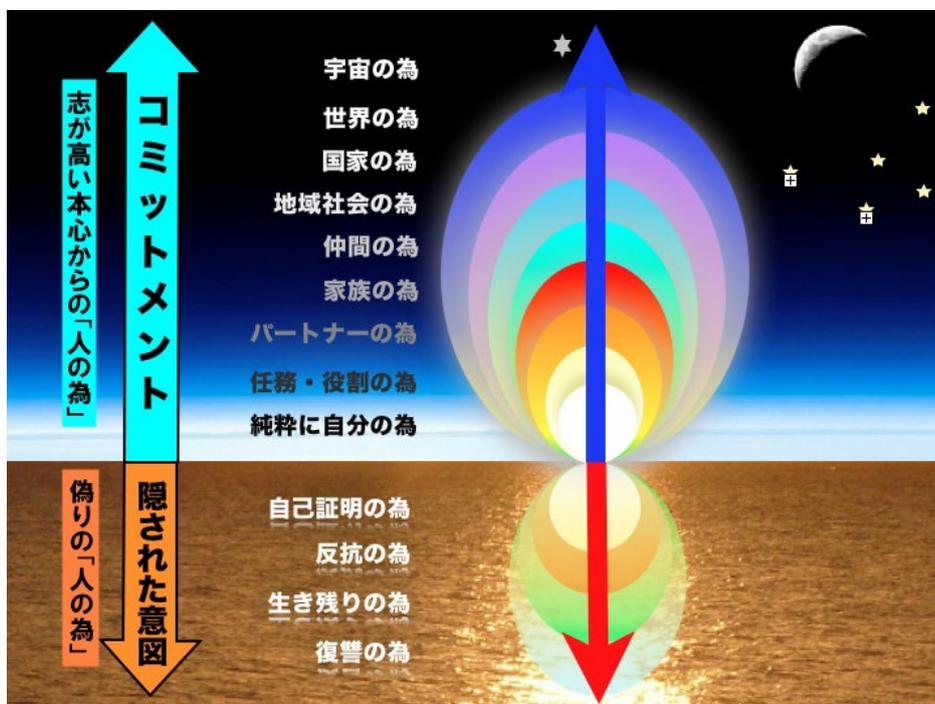
望む未来を実現するために、ご自身の『感動の方程式』をつくることは、とても有効な方法です。とは言っても、日々の忙しい中で、『感動の方程式』をつくることは、なかなか容易ではないですよ。

そこで、感動脳をつくるのに適切かどうか、目安になるのが、「自己決定感」の有無です。自己決定感とは、モノゴトを自分で決めたという感覚です。この自己決定感と密接に関わるのが「志」です。

志と似た概念として、夢があります。夢は、いわば、「個人レベルの欲求」で、自分の為だけです。

一方、志も、「個人レベルの欲求」を含みながらも、周りにも好影響が及ぶような欲求です。つまり、夢は、自利の欲求で、志は自利利他の欲求です。

下のイラストは、志が高くなると、影響を及ぼせる領域を示したものです。



志を高くし、自己決定感で行動していくことで、ネガティブな出来事が起きても、「この状況から、自分は何を学んだらいいのだろうか？」といった態度になって、ネガティブな感情に振り回されにくくなります。

それにより、ものごとに一喜一憂することでの自分軸のブレが減り、脳の苦

痛系回路が大きく起動しないようになります。そして、「今、出来る最善の行動をしよう」と毅然とした態度で、事に当たれるようになっていきます。

志と自己決定感の度合によって、人の「意思・欲求・意識」のあり方が、どのように変動するか、その相関性を段階別に示すと、下の表のようになります。

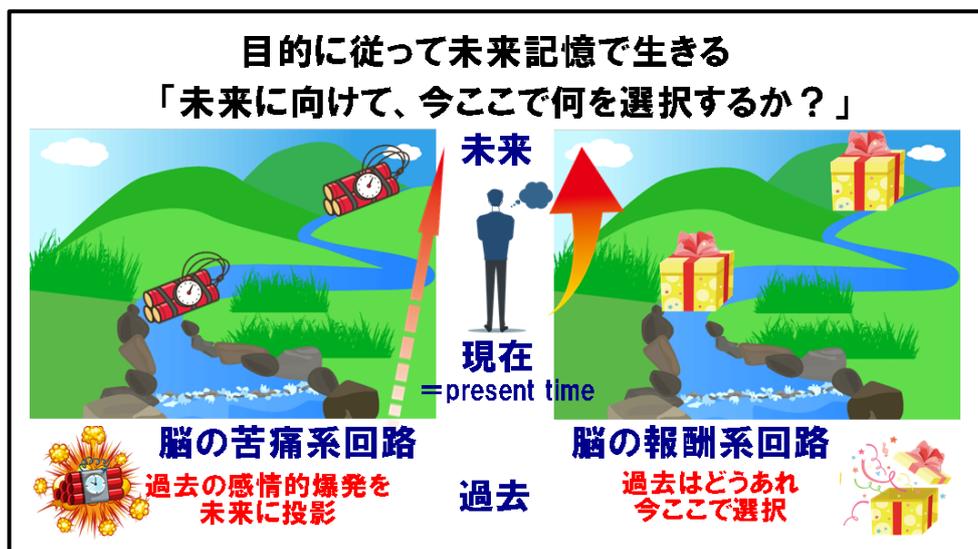
◆志・自己決定と「意思・欲求・意識」との相関性

志 自己決定 の状態	低い志で 非自己決定		エネルギー の反転			高い志で 自己決定	
筋反射の結果	超アンダー	超オーバー	オーバーとアンダーの共存 (正常の反応)			ニュートラル	
動機づけ	やる気なし		外発的動機づけ			内発的 動機づけ	
意志 動機づけ の所在	無規制	<外部的> 義務型 他者原因 他者基準	やや外部的	やや内部的	内部的	<内部的> 欲求型 自分原因 自分基準	
欲求レベル 意図・態度	生理的欲求 過労・症状 無気力	安全欲求 危険・罰など 不安の回避	存在認知欲求 自己証明・反抗 正当化・嘆き	所属と愛の欲求 関係性 (自己価値への 気づき)	尊重欲求 有能さ 覚悟・畏れ	自己実現~ 自己超越欲求 自律・受容 天命に志す	
意識レベル	無価値感 無力感	恥 罪悪感 劣等感	悲しみ 恐怖・怒り 優越感	一体感 つながり 共感	勇気 自己効力感 自尊心	真の自分の 可能性に 意欲的・ 無邪気	

自分の自己決定感や志の状態がどうか、また、自分の内側からの欲求で行動できているか視覚で確認できるのが、筋反射テストです。

「志を立てる」については、『自分はどう生きる』で、筋反射テストについては、『身口意ととこのう脳活』<身の巻>で、それぞれご紹介しています。

◆未来記憶で生きる脳の設定



一般的に、時間の流れは、「過去⇒現在⇒未来」というように流れているよう

に思われています。これは物理空間における時間の流れです。

情報空間での時間の流れは、「未来⇒現在⇒過去」というように流れています。「志を立てる」こと、すなわち、目的に従って未来記憶に生きることです。

善悪二元論的な物理空間の感覚で生きている人は、過去にあったネガティブ感情を未来に投影しやすくなります。

一方、情報空間の感覚で生きている人は、過去にどんな出来事があったとしても、“今ここ”で望む未来を選択することができます。

どちらの時間感覚で生きるかによって、脳の動き方が丸つきり変わってきます。過去記憶に生きる人は、脳の苦痛系回路、未来記憶に生きる人は、脳の報酬系回路が起動しやすい設定です。

人生とは、「過去の延長線上で生きるのか」、あるいは「未来の目的に従って生きるのか」、究極的には、この二択なのかもしれません。

あなたは、どちらの生き方を選択しますか？

さて、仕事や人生において、心から実現したいことある、そして感動脳をつくり、体と心と脳を三位一体で整えたい方のために、当院の鍼灸治療をご案内します。

伝統的な東洋医学方式で  
感動脳を刺激し自律神経をととのえる 1 本鍼  
**鍼灸施術のご案内**  
(店舗にてご提供)

本ガイドブックの内容を実践して、もっと活動的な体を手に入れたい方に、鍼治療をお勧めしています。継続的にセルフケアで身口意を整えて、当院の 1 本鍼を受けると、全身のエネルギーが循環し、より自律神経が整いやすくなります。仕事や家事などで、最高のパフォーマンスを発揮したいあなたをサポートします。

当院の鍼の施術は、主にこのような症状の方におススメです。

- ✓ パニック障害・めまい・自律神経失調症
- ✓ うつ・適応障害・不安障害などの心療内科疾患
- ✓ アトピー性皮膚炎・喘息などのアレルギー性疾患
- ✓ PMS・子宮筋腫・子宮内膜症などの婦人科疾患
- ✓ 何をやっても良くならない難治性疾患(ガン・膠原病など)

【当院の鍼灸施術について】

詳しくは、下記の HP をご覧になってください。

<https://kamposhinkyuin-osakashitemma-kishodo.com>

【施術を受けられている方限定の追加プレゼント】

東洋医学×キネシオロジー×人間科学の叡智が  
融合したコーチングメソッドで  
潜在能力を引き出す方法

誤作動脳を感動脳にアップデート  
**身口意ととのう脳活  
セルフワーク**  
＜身の巻＞

実践  
ワーク付

身口意の専門家  
川上 哲寛

体・心・脳を  
三位一体で統合し  
私らしい感動体験  
を生み出す方法

起動する  
脳の感動回路が  
一致すると  
意→想→こと  
ロー言→こと  
身→やること

## 【提供者紹介】



川上 哲寛(カワカミ テツカン)

鍼灸師/身口意の専門家

スキル/ブレイン・アップデート・エキスパート

トランスフォーメショナルコーチ®

トランスコーチ

出身地:東京都・武蔵野市

スポーツ:中学～大学まで野球部所属

尊敬する人:田坂広志、木梨憲武、イチロー

漢方医学、キネシオロジー、活法、脳科学、スポーツ科学、コーチングなど、その道の名人・達人に師事し、20年以上の歳月をかけ伝統的かつ科学的手法に基づいた独自の自己実現プログラム「身口意ととのう脳活」プログラムを確立。

臨床20年で、のべ70,000人以上の自律神経症状改善に従事してきた。その経験から、病気・症状の根本原因は、脳の誤作動によって生じた、「中心力の喪失」と「身口意の不一致」であることに気づく。

また、病気・症状に限らず、ビジネス上の課題、家庭問題、スポーツのパフォーマンスに至るまで、社会生活上の様々な課題の背景も、突き詰めれば、宇宙の原理原則から外れているという認識に至る。

鍼灸の臨床の傍ら、クライアントの抱える先入観や思い込みを体の反応から特定し、記憶のやり直しを図ることで、身口意の中心力を取り戻し、その人本来の状態を取り戻すためのセッションとワークショップを精力的に開催中。

# 感動脳をつくる8つのステップ

2024年3月20日 初版第1版発行

著者 川上哲寛

発行者 吉祥出版

発行所 漢方鍼灸院 大阪市てんま吉祥堂

〒530-0041 大阪府大阪市北区天神橋4-8-25 長田ビル3F

装丁・本文デザイン 川上哲寛