

コトバで自律神経をととのえる
脳内プログラムの取扱説明書

超入門

疲れのない脳をつくる

14の無意識の法則

身口意の専門家
川上 哲寛

脳の誤作動を放置するな！

健康,仕事,人間関係などのトラブルの

9割は脳の誤作動記憶が原因

あなたの脳の動かし方はどっち？

報酬系回路VS苦痛系回路

人間の脳の中にある 150 億個のニューロン(脳内物質)が、
思考と希望とアイデアと態度を
化学物質に変換する能力は、まさに驚異だ。
従って、あらゆること信念から始まる。
全ての選択肢の中で最も強力なのは、
本人が何を信じているかなのだ。

ノーマン・カズンズ
(カリフォルニア大学医学部 大脳研究所 所長)

はじめに

『疲れな脳をつくる 14 の無意識の法則』をご覧いただき、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？

- ✓ 「夜、朝から、体がだるく、仕事に行くのが億劫だ…」
- ✓ 「工作中、目がショボショボして、頭が重くなったり痛くなったりする…」
- ✓ 「訳もなくイライラして、集中力が低下しがちだ…」

これらは、いわば脳疲労の時に現れる、状態です。もし、こういったことに心当たりがあるようでしたら、あなたは、これまで、栄養ドリンク・サプリを飲んだり、マッサージや生薬などの何らかの施術を受けたりするなどして、何とか解決しようとしてきたのかもしれませんが。そして、残念ながら、現在まで「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、きっと、今までとは違う方法で、仕事場では自分の成果を出したり、日常では、快適に過ごしたりする、そんな体を手に入れたい、前向きな気持ちをお持ちだと思うからです。

あなたが、今、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？

いわゆる、潜在能力の覚醒法には、古今東西、様々なメソッドがあります。本ガイドブックでは、言葉遣いを振り返ることで、適切な脳の動かし方を獲得する方法をご紹介します。

私たちは、1日に、脳内で5~6万語も会話されると言われています。普段から、ものごとを上手くいかせない言葉をつぶやき続けていると、その言葉で描かれた世界が脳に投影され、脳が誤って作動してしまう場合があります。

この脳の誤作動は、ストレスを生じさせ、疲れやすくさせる原因となります。さらに、脳の誤作動が慢性化すると、免疫機能が暴走したり、アレルギー症状を引き起こしたりしてしまふことがあるのです。

では、どのようにしたら脳の誤作動を修正できるのでしょうか？

そのカギとなるのが「メタ無意識」です。

人間の心には、本人でさえ気づいていない無意識の領域があり、それこそが人生を左右していることは、どこかで、見聞きしたことがあるかもしれません。

本ガイドブックで取り扱う「メタ無意識」は、その人自身の思考を支える、根本的な考え方の土台となり、そこから、言葉、行動となって、人生そのものに影響を及ぼします。

メタ無意識の言葉遣いを適切にやり直すことで、脳から体に流れる電気信号も変化し、その結果、行動、人生を変化させることもできます。

始めはよく分からないと感ずることがあるかもしれません。それでも、繰り返して本ガイドブックを振り返りながら実践してもらえると、脳の誤作動が起きにくくなっていきます。

それにより、脳は疲れにくくなっていき、あなた本来のパフォーマンスを発揮しやすくなります。なぜなら、あなたの脳を制限するブレーキが外れ、「こうしよう」という意図が、体に素直に表現されやすくなるからです。

それでは、これから、一緒に、脳疲労の原因となる誤作動脳から、よりよい状態の脳にアップデートするための、最初の一步を踏み出していましよう。

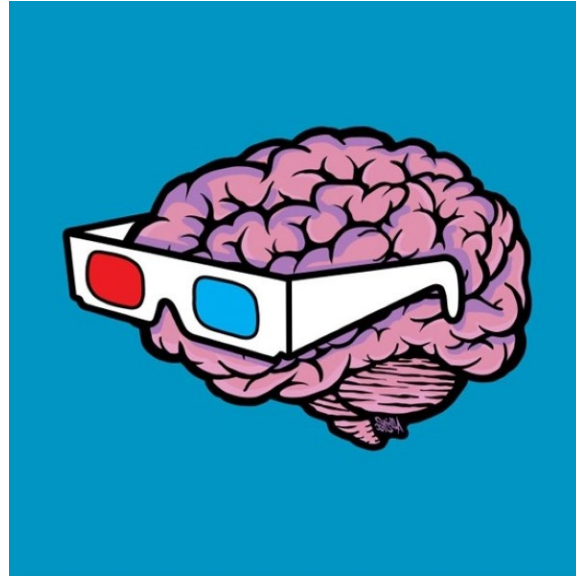
脳の情報処理の要となるメタ無意識

私たちは、他者の言動、世の中の出来事といった、外部情報をそのまま受け取るのではなく、メタ無意識にある知覚フィルターを通して受け取ります。

同じ出来事を前にして、「何で、自分には悪いことばかり起こるんだろう」「今回のアクシデントは、自分に何に気づけて言っているんだろう」と受け取る人がいます。これらの違いは、知覚フィルターによるものです。

ときに、知覚フィルターは、先入観になり、情報を内に取り込む、捨てる、歪めて取り込むといった、色メガネのようなものです。

歪めて取り込んでしまった場合、人は、歪めた情報に基づいて反応し、行動します。フィルター次第で取り込まれる情報の意味が変わり、その応答としての行動も変わって、現実も変わってしまいます。



この情報の受け取り方で、自分にむちを打つような苦痛系回路か、ご褒美を与える報酬系回路か、どちらを起動させるかによって、エネルギーの消費量や、脳の疲労具合も変わってしまうのです。

仕事が捗らない、成果が出ない、疲れやすいといったとき、後から適切な色メガネに付け替えればいいのです。

このガイドブックでは、情報の知覚フィルターであり、メタ無意識を形作る「メタプログラム」について取り扱います。どのようなメタプログラムの設定か、ご自身で確認できる14の設問をご用意しています。

14の設問に取り組むことで、自分の思考パターンに気づきやすくなります。また、省エネでハイパフォーマンスを維持できる脳の動かし方のコツを掴めるようになります。望む未来を実現し、内なる自分のよろこびとつながる、“感動脳”を手に入れるために、現状のメタプログラムをチェックしましょう。

あなたの脳は感動を生み出せるメタプログラムか？

設問1～14、どちらか1つ、直感でチェックを入れてください

設問1

- TVで美味しそうなお店が紹介された、「行きたい！」とすぐ予約する
- TVで美味しそうなお店が紹介された、口コミを調べてから決める

設問2

- 100歳になっても、好きなことをやり続けるために散歩する
- 病気になりたくないから散歩する

設問3

- 仕事の成果は、他者からの賞賛や評価で上手くいったか決める
- 仕事の成果は、自分の価値基準で上手くいったか決める

設問4

- トラブルが起きたとき、「なぜ、それが起きたか？」と考える
- トラブルが起きたとき、「何のために、それが起きたか？」と考える

設問5

- やり方・手順を示された方がいい
- やり方・手順を自分で新たに考える方がいい

設問6

- 仕事は、まずやりがい・充実感を得ることが大事
- 仕事は、まず成果を出すことが大事

設問7

- 目標を達成することに喜びを感じる
- 目標を達成しなくても楽しければいい

設問8

- こんなに疲れやすいのは、上司が私に仕事を振り過ぎるからだ
- こんなに疲れやすいのは、自分の仕事の取り組み方に原因がある

設問9

- 「物価高が進む」というニュースを聞いて、不安で息苦しくなる
- 「物価高が進む」というニュースを聞いて、新たな最善策を考える

設問 10

- 新しいことを始めるとき、「誰もやっていないとできない」
- 新しいことを始めるとき、「誰もやっていないからやりたい」

設問 11

- 朝、目覚めた時、「朝か、あ～、起きなきゃ…」とつぶやく
- 朝、目覚めた時、「朝か、さあ、起きよう」とつぶやく

設問12

- 物事が上手くかない自分は価値がない
- 物事が上手くいかななくても、今の自分で価値がある

設問13

- 病気が治ったら、ハワイ旅行に出掛ける
- ハワイ旅行に出掛けるために、病気を治す

設問14

- 今、人生で望むことは、安心安全な日常を確保することだ
- 今、人生で望むことは、自分の感動を実現することだ

お疲れ様でした！メタプログラムの結果解説は、次ページ以降に解説します。

メタプログラム・チェックの解説

設問 1 主体性

□TV で美味しそうなお店が紹介された、「行きたい！」とすぐ予約する、は…

○【主体行動型】

何かをしようと思ったとき、すぐ行動に移すパターン

□TV で美味しそうなお店が紹介された、口コミを調べてから決める、は…

×【反映分析型】

何かをしようと思ったとき、「どういう結果になるか」「できるかどうか」を考えたり、「上手くいくかどうか」を調べたりしてから行動に移すパターン

⇒医療系、交通機関など反映分析型が必要な職種もあるが、自己実現においては、すぐ行動に移す主体行動型の方が上手くいきやすい。

◆主体性 ○主体行動型 ×反映分析型

治療、また起業やビジネスで成功したい時、「どうすれば病気が良くなるだろうか」「どうすれば、うまくいだろうか」と不安を起点にして調べ始めると、不安に焦点が当たった情報が集まりやすくなります。

反対に、「やろうと思ったことは今日着手する」という主体行動型で動くと、内側からのスイッチが入りやすくなります。

<主体行動型を刺激する名言>

◇なんでもいいから、まずやってみる。それだけなんだよ。

岡本太郎

◇自分から積極的に仕事へ向き合い、周囲に働きかけ、仕事をダイナミックに進めていける人を、私は「渦の中心で仕事をしている人」と表現しています。

稲森和夫

◇成功するとか失敗するとか僕には関係ない。それをやってみる事の方が大事。

大谷翔平

設問 2 動機づけの方向性

□100 歳になっても、好きなことをやり続けるために散歩する、は…

○【目的志向型】

「結果を手に入れる」「思い描くものを現実化させる」というモチベーションから行動するパターン

□病気になりたくないから散歩する、は…

×【問題回避型】

「問題を避ける」「よくない結果を現実化させたくない」というモチベーションから行動するパターン

⇒問題回避型の人が上手いかない理由は、無意識が、先に避けたいものの方を実現させてしまうから。

「○○をやる！」「○○を達成する！」という目標設定にするとうまくいく。

◆動機づけの方向性 ○目的志向型 ×問題回避型

行動するとき、「何かを避ける」ことをイメージしてしまうと、脳内では、先に嫌なことを現実化しようとしています。

「何かを得る」という目的志向型で、動機づけをすることで、脳から筋肉への神経回路がスムーズに巡りやすくなります。

<目的志向を刺激する名言>

◇まあ早い話が、ここに大きな川があったとしますね。そのときに、どうしても向こう岸へ渡りたいという人は、泳いででも行くでしょうし、それが危険ならば丸木舟でもつくって渡ろうとする。大勢であれば、橋を架けるということになるかもしれない。しかし、願望がそれほど強くない人は“危ないから止めておこうか”ということで終わってしまう。結局人間は、本当に強く願ったことは必ず実現できるのじゃないでしょうか

松下幸之助

◇想像が創造の始まりです。心から欲しいものを想像し、想像するものを望み、最後にその望みを創造するのです。

ジョージ・バーナード・ショー

◇私の人生は楽しくなかった。だから私は自分の人生を創造したの。

ココ・シャネル

設問 3 喜びの判断基準:

□仕事の成果は、自分の価値基準で上手くいったか決める、は…

○【自分基準】

自分の行為が上手くいっているかを判断するとき、他人からの賞賛や承認は必要なく、自分の中の確信や、自分なりのデータでもって判断するパターン

□仕事の成果は、他者からの賞賛や評価で上手くいったか決める、は…

×【他者基準】

自分の行為が上手くいっているかを判断するとき、他人からの賞賛や承認を必要とするパターン

⇒他者基準の人がうまくいかない理由は、自分の喜びさえも他者に判断を委ねてしまうから。

他者基準の人が成功するためには、自分基準で判断すること。

◆喜びの判断基準 ○自分基準 ×他者基準

他人の意見に追従し、他人の賞賛や承認を求めると、本来やりたいことではない言動もしなくてはいけないのでストレスが生じます。

「自分がやりたいからやる」という自分基準のほうが、スムーズに現実が進みます。

<自分基準の名言>

◇自分は自分である。何億の人間がいても自分は自分である。そこに自分の自信があり、誇りがある。

松下幸之助

◇最初にあったのは夢と、そして根拠のない自信だけ。そこから全てが始まった。

孫正義

◇成績は出ているから今の自分でいいんだ、という評価を自分でしてしまっていたら、今の自分はない。

イチロー

◇人生のルールは、私次第

キャメロン・ディアス

設問 4 思考の方向性:

□トラブルが起きたとき、「なんのために、それが起きたか？」と考える、は…

○【未来基準】

行動するとき、「何のために」それをやりたいのか目的を考える。自分の行動が上手いかないとき、「何のために」上手いかないのか、別の目的や新たな利用法を考えるパターン

□トラブルが起きたとき、「なぜ、それが起きたか？」と考える、は…

×【過去基準】(かこきじゅん)

行動するとき、「なぜ」それをやりたいのか理由を考える。

自分の行動が上手いかないとき、「なぜ」上手いかないのか、原因を考えるパターン

⇒過去基準の人が上手いかない理由は、原因追及で止まってしまうから。未来基準になることで解決策を見出せる。

◆思考の方向性 ○未来基準 ×過去基準

「なぜ、それをやりたいのか？」「なぜ、うまくいかないのか？」といった「なぜ？」という言葉で自問自答すると、過去に原因を求めやすくなります。過去に意識を向けながら、未来に向かって行動するという器用なことは脳にはできません。

やりたいこと、上手いいかないことがあれば、「何のためにやりたいのか？」「何のために上手いいかないのか？」と、未来基準で考えるようにします。

<未来基準を刺激する名言>

◇自分が方向を変えれば新しい道はいくらでも開ける。

松下幸之助

◇「完成形が見える」なら必ず成功する。

稲森和夫

◇創造は過去と現在とを材料としながら新しい未来を発明する能力です。

与謝野晶子

◇昨日の自分を乗り越えて、日々新しく、前に前に進んでいくことです。

森英恵

設問 5 動機づけの選択理由

□やり方・手順を自分で新たに考える方がいい、は…

○【オプション型】

何かをするとき、自分で「上手くいく方法」を考え、たくさんある選択肢の中から自分で選ぶことを望むパターン

□やり方・手順を示された方がいい、は…

×【プロセス型】

何かをするとき、他人から「上手くいく方法」を与えられることを望むパターン
⇒与えられることだけを望むプロセス型の方は、他人のせいにしがちでうまくいかない。

自分で考え選択するオプション型で行動するとうまくいく。

◆動機づけの選択理由 ○オプション型 ×プロセス型

上手くいく方法が与えられるのを待ってそれを遵守する姿勢では、新しいことを生み出す力が弱まります。

上手くいく人は、夢を実現させる方法や上手くいく方法の選択肢を自分で考え、意志的に選択するオプション型で生きています。

<オプション型を刺激する名言>

◇師をそのまま模倣するだけでは師以上にはなれないけれど、その考えをよく吸収消化して自ら励んでいけば、師以上の人物になれるかもしれませんね。
松下幸之助

◇とにかく、考えてみることであり、工夫してみることであり。そして、やってみることであり。失敗すればやり直せばいい。

松下幸之助

◇充実した人生を送るには、「好きな仕事をするか」「仕事を好きになるか」のどちらかしかないのです。

稲森和夫

◇今までと同じ古い方法で誘惑されるたびに、過去の囚人になりたいのか、将来の先駆者になりたいのかと自問してみたい。

ディーパック・チョプラ

設問 6 どちらを重視するか

□仕事は、まず成果を出すことが大事、は…

○【物質タスク重視型】

行動するとき、体験の後のことに焦点が当たっていて、「それをするこゝで結果、収入や評価はどうなるか」「それをするこゝでどのような問題やリスクを回避できるか」など、物質的かつ現実的な結果、仕事・業務の完了を重視する。そして、そのために、目の前のタスクに集中するパターン

□仕事は、まずやりがい・充実感を得ることが大事、は…

×【人間重視型】

行動するとき、体験の途中に焦点が当たっていて、楽しさ、ワクワク感、充実感、不安や恐れがない感じ、安心・安全な感じなど、人間的な感覚を得ることを重視するパターン

⇒楽しさ、ワクワク感など、体験の途中の感情をゴールにしてしまうと、脳は、肝心な目的を達成することを忘れてしまうので注意が必要です。

◆どちらを重視するか？ ○物質タスク重視型 ×人間重視型

「楽しさ」「ワクワク感」「充実感」などの人間的な感覚を得ることも大事です。しかし、それをやるこゝの結果として、「収入や評価はどうなるか？」「どのような問題やリスクを回避できるか？」といったゴールの後のことに焦点を当て、目の前のタスクに集中することで、現実的な結果は得やすくなります。

<物質タスク重視型を刺激する名言>

◇何かを達成した後は気持ちが悪くなることが多いので、打った塁上では『次の打席が大事だ』と思っていました。

イチロー

◇憧れるのは止めましょう。憧れてしまったら越えられない。今日 1 日だけは、憧れを捨てて勝つことだけを考えましょう。

大谷翔平

◇大きな成果を出す人は、問題点に集中しているのではなく、機会に集中している。

スティーブン・R・コヴィー

設問 7 目的の焦点

□目標を達成することに喜びを感じる、は…

○【目的基準】

行動するとき、最終目的を達成することに喜びを感じるパターン

□目標を達成しなくても楽しければいい、は…

×【体験基準】

行動するとき、楽しさやワクワク感、充実感、安心感、高揚感など、体験の途中で得られる感覚の心地よさに喜びを感じるパターン

⇒体験基準の人は感情が得られれば満足してしまうので、肝心な目標を達成せずに満足してしまう。

目的を達成した後の喜びをイメージする目的基準の方が上手いきやすい。

◆目的の焦点 ○目的基準 ×体験基準

行動し、体験を味わっているときの感覚の心地よさ(楽しさ・ワクワク感・充実感)もモチベーションにはなりますが、最終的な目的を達成することに紐づいた喜びを感じる目的基準にすることによって、脳は、本当に得たい目的を達成しようとしていきます。

<目的基準を刺激する名言>

◇オレは天才だって言い切れるアーティストになろうと思った

矢沢永吉

◇苦しみを背負いながら、毎日小さなことを積み重ねて、記録を達成した。苦しいけれど、同時にドキドキ、ワクワクしながら挑戦することが、勝負の世界の醍醐味だ。

イチロー

◇自分の中で課題を消化するのが野球の面白さなのかなと思います。

大谷翔平

◇喜びは、自分の持てる可能性を引き出すことからもたらされる

ウィル・シュルツ

設問 8 現実の責任者は誰か？

□こんなに疲れやすいのは、自分の仕事の取り組み方に原因がある、は…

○【自分原因型】

身の回りで起きる現実には、ポジティブなこともネガティブなことも、自分の意識が投影されて作り出したものだと考えるパターン

□こんなに疲れやすいのは、上司が私に仕事を振り過ぎるからだ、は…

×【他者原因型】

身の回りで起きる現実には、ポジティブなこともネガティブなことも、自分以外に原因があると考えるパターン

⇒他者原因型の人には他人や世の中の生にすることが多く、自分自身の中に改善策を見出さない。いいことも悪いこともすべて自分、必要があって起こしたことだととらえる。

◆現実の責任者は誰か ○自分原因型 ×他者原因型

ポジティブなことも、ネガティブなことも、病気や事故なども、身の回りに起きる現実には全て自分が創り出したものだと考えます。

自分以外に原因があると思っている間は、自分に主導権が無くなり、本来の能力を発揮し難くなります。身の周りに起こる現実には、全て自分が創り出したものとする自分原因型にすることで、主導権を自分の方に手繰り寄せられ、本来の能力を発揮しやすくなります。

<自分原因型を刺激する名言>

◇「自分の行う販売がなければ、社会は運転しない」という自信をもつことであり「それだけの大きな責任を感じよ」ということがしっかりした商売ができるかどうかの基本になりますな。

松下幸之助

◇国が悪いんじゃない、周りが悪いんじゃない、全ては身から出た錆だ

矢沢永吉

◇自由は責任を意味する。だからこそ、たいていの人間は自由を恐れる

ジョージ・バーナード・ショー

設問 9 物事の捉え方

□「物価高が進む」というニュースを聞いて、新たな最善策を考える、は…

○【楽観基準】

問題が起きたとき、「好機が来た」「面白いことが起きた」と捉え、最善のシナリオを描くパターン

□「物価高が進む」というニュースを聞いて、不安で息苦しくなる、は…

×【悲観基準】

問題が起きたとき、「嫌なことが起きた」と捉え、最悪のシナリオを描くパターン

⇒悲観基準の人は、ピンチになったらチャンスが来た！と楽観基準でとらえるようにする。

◆物事のとらえ方 ○楽観基準 ×悲観基準

自分がやろうとしていることに関して問題が起きたとき、「嫌なことが起きた」と捉えたままではうまくいきません。成功する人は、最悪なことが起きても、最善にするためのシナリオを描き、「好機が来た」「面白いことが起きた」と楽観基準でとらえます。

<楽観基準を刺激する名言>

◇大事だ、大事だと問題の重大さに気をとられると、いい判断はできない。重大なことも鼻歌まじりで大したことないと考えた方がいい判断ができる。

鍋島直茂

◇楽観よし悲観よし。悲観の中にも道があり、楽観の中にも道がある。

松下幸之助

◇順調なら「よし」。逆境なら「なおよし」。

稲森和夫

◇楽観的に構想し、悲観的に計画し、楽観的に実行する。

稲森和夫

◇私は何でもおもしろがれるの。

樹木希林

設問 10 判断する時の心理状態

□新しいことをやる時、「誰もやっていないからやりたい」、は…

○【実体験型】

物事を決断するとき、自分の「生きる目的」に基づく価値観に従うパターン

□新しいことをやる時、「誰もやっていないとできない」、は…

×【分離体験型】

物事を決断するとき、理性や理論、データなどに頼るパターン

⇒分離体験型の方は自分のことを、他人事で話してしまう。

「自分は、本当は何をどうしたいのか」、に基づき判断するとうまくいく

◆判断するときの心理状態 ○実体験型 ×分離体験型

自分がやろうと決断を下すとき、理性や論理、たとえば前例やエビデンスに頼るあいだは、脳が本気と見なしません。

前例やエビデンスがなくても、自分の「生きる目的」に基づいた価値観に従う実体験型で決断してこそ、脳が動き出します。

<実体験型を刺激する名言>

◇需要がそこにあるのではない。我々がそこに需要を作り出すのだ。

本田宗一郎

◇舗装された道を、人の後から歩いて行っても意味はありません。

稲森和夫

◇同じ練習をしても、何を感じながらやっているかで全然結果は違ってくるわけです。

イチロー

◇『二刀流』…誰もやったことがないからやっている。自分しかやっていないところに魅力がある。そこに、自分にしか出来ない仕事があるんじゃないか。

大谷翔平

◇人生は価値あるものだ信じなさい。そうすれば、あなたのその信念が、人生は価値あるものだという事実を生み出すでしょう。

ウィリアム・ジェームズ

設問 11 それは誰が決めたのか？

□朝、目覚めた時、「朝か、さあ、起きよう」とつぶやく、は…

○【欲求型】

「やろう」、「やりたい」で行動する

□朝、目覚めた時、「朝か、あ～、起きなきゃ…」とつぶやく、は…

×【義務型】

「やらなきゃ」、「やるべき」で行動する

⇒義務型の人、「やろう」、「やりたい」という自分の欲求を確かめて行動すると上手くいく

◆それは誰が決めたのか？ ○欲求型 ×義務型

考えを行動に移すとき、「やらなきゃいけない」というような言葉が浮かぶときは、脳から筋肉に指令が送られる神経回路に、“ムダな抵抗”が生じやすくなります。

「やろう」「やりたい」というような言葉が浮かぶ欲求から動くとき、脳からの神経回路がスムーズになり、物事を成し遂げやすくなります。

<欲求型を刺激する名言>

◇何としても二階に上がりたい、どうしても二階に上がろう。この熱意がハシゴを思いつかせ、階段を作りあげる。上がっても上がらなくてもと考えている人の頭からは、ハシゴは生まれません。

松下幸之助

◇医者には生活の安定を約束していた。しかし、僕は画が描きたかったのだ。

手塚治虫

◇全ての人生のことは「させられる」と思うから辛かったり惨めなものになるので、「してみよう」と思うと何でも道楽になる。

曾野綾子

◇朝起きて夜寝るまでの間に、自分が本当にしたいことをしていれば、その人は成功者だ。

ボブ・ディラン

設問 12 自己認識

□物事が上手いかなくても、今の自分で価値がある、は…

○【絶対的自我】

たとえ健康でなくとも、物事が上手いかなくても、「自分は存在しているだけで価値があるし、そのままOKだ」と感じられるパターン

□物事が上手くない自分は価値がない、は…

×【限定的自我】

健康でない自分や、物事を達成していない自分は「劣っている」「価値がない」「欠けている」と思い込むパターン

⇒限定的自我の人は欠点や短所を隠そうとしがち。

ネガティブこそ価値がある、そのまま価値があると認識する。

◆自己認識 ○絶対的自我 ×限定的自我

上手くいく人は、健康でない自分や、やろうとしていることが達成できていない自分をダメだとは考えません。

「自分はそもそも価値があるし、自分はそのまま OK だ」「そして、たまたま今、上手いかないことを〇〇のためにやっている」という絶対的自我で生きています。

<絶対的自我を刺激する名言>

◇嘘の生き方で苦勞するよりも、自分をさらけ出した方がどんなに楽か分からない。

本田宗一郎

◇自分の価値観を持って生きるってことは嫌われても当たり前なんだ。

岡本太郎

◇「いつかは死ぬ」じゃなくて「いつでも死ぬ」という感覚なんです。

樹木希林

◇私にとって最高の勝利は、ありのままで生きられるようになったこと

オードリー・ヘプバーン

設問 13 本気度合い

□病気が治ったら、ハワイ旅行に出掛ける、は…

○【結果行動型】

「夢を叶えるために、お金を貯める」という様に、したいことがあるとき、まずは必要な条件を揃えるために動くパターン

□ハワイ旅行に出掛けるために、病気を治す、は…

×【結果期待型】

「夢を叶えるために、お金を貯める」も同じで、したいことがあるとき、条件が揃ったら行動に移そうと考えるパターン

⇒結果期待型の A さんは、「貯金が 500 万円貯まったら、夢であるイタリアンレストランをオープンさせたい」と表現します。結果期待型の人には条件がそろわないと動かないので、実現するための行動が鈍ってしまいます。

結果行動型の B さんは、「イタリアンレストランをオープンさせるために、500 万円を貯めることが必要です。だから〇〇をしています」と言って、得たい結果に向かって行動します。

◆本気度合い ○結果行動型 ×結果期待型

「条件が揃ってからやっと行動に移す」では、いつまでたっても条件は揃いません。成功する人は、必要な条件を揃えるために、結果行動型で動きます。

<結果行動型を刺激する名言>

◇私は、失敗するかもしれないけれども、やってみようというような事は決してしません。絶対に成功するのだということを、確信してやるのです。何が何でもやるのだ、という意気込みでやるのです。

松下幸之助

◇「できない」ものを「できる」と引き受けて、実際に「できる」までやり続ける。

稲森和夫

◇「できるか？」と尋ねられたら、いつでも「もちろん、できます！」と答えなさい。それから急いで、やり方を探るのだ。

セオドア・ルーズベルト

設問 14 根本欲求

□今、人生で望むことは、自分の感動を実現することだ、は…

○【目的欲求】

生きる目的を実現するため、本当の自分として生きるため、といった自己実現のために行動するパターン

□今、人生で望むことは、安心安全な日常を確保することだ、は…

×【生存欲求】

生き残りや安心・安全の確保、死を避けるといった、サバイバルのために行動するパターン

◆根本欲求 ○目的欲求 ×生存欲求

生き残りや安心安全の確保が行動の原動力となると、まずネガティブな状況をイメージするので、ネガティブな状況が現実化されてしまいます。成功する人は、「生きる目的」を実現するため、「本当の自分」として生きていく自己実現のため、という目的欲求で動こうとします。

<目的欲求を刺激する名言>

◇もし今日が人生最後の日だとしたら、今やろうとしていることは本当に自分のやりたいことだろうか？

スティーブ・ジョブズ

◇ドアの向こうに夢があるなら、ドアがあくまで叩き続けるんだ。

矢沢永吉

◇私はアップルの経営を上手くやるために仕事をしているわけではない。最高のコンピュータを作るために仕事をしているのだ。

スティーブ・ジョブズ

.....

苦痛系から報酬系へのシフトチェンジ

メタプログラムをチェックしてみて、結果は、いかがでしたでしょうか？メタプログラムのパターンを知ることで、ご自身でも、脳の苦痛系ではなく、報酬系で起動させられるようになります。そこで、それぞれの脳の回路について、簡単にご説明します。

脳の報酬系は、「何かを得たい」という欲求を動機にして決断、行動する神経回路です。報酬系が刺激されると、やる気ホルモンのドーパミン、幸せホルモンのセロトニンが分泌され、心身ともに成長する動機づけに向かいます。

一方、脳の苦痛系は、不安や恐怖などネガティブな情報を回避する動機で決断、行動するときの神経回路です。

苦痛系が起動すると、脳内のストレスホルモンが分泌されやすくなります。ストレスホルモンが、血流に乗って全身に巡ると、体内のさまざまな臓器・自律神経に緊急事態の信号を送ります。

たとえば、「親に怒られたくないから、勉強を頑張る」「嫌われたくないから、怒らない」、こういった脳の動かし方は、問題回避型のメタプログラムの傾向があります。その他に、「～すべき」の義務型や、「常識では、こうでしょ」の反映分析型があり、いずれも苦痛系回路が起動しやすいパターンです。

苦痛系によるストレス反応が続くと、当初は、倦怠感だったのが、それが慢性疲労となり、やがて、臓器や血管など、生命に関わる、重い病気に発展しかねません。その意味で、苦痛系回路が持続的に起動すると、その行き着く先は、心身ともにクタクタになった“奴隷脳”の状態です。

メタプログラムの設定をやり直すことは、単に、脳疲労を解消するだけでなく、ガンや膠原病といった難病から脱する手立てになり得ます。

脳の報酬系が起動するような設定に変更していくために、一体、どのようにメタプログラムを活用したらいいか、私が実践し、クライアントさんにもお伝えしている方法の一例をご紹介します。

誤作動脳を感動脳にアップデートするカギ

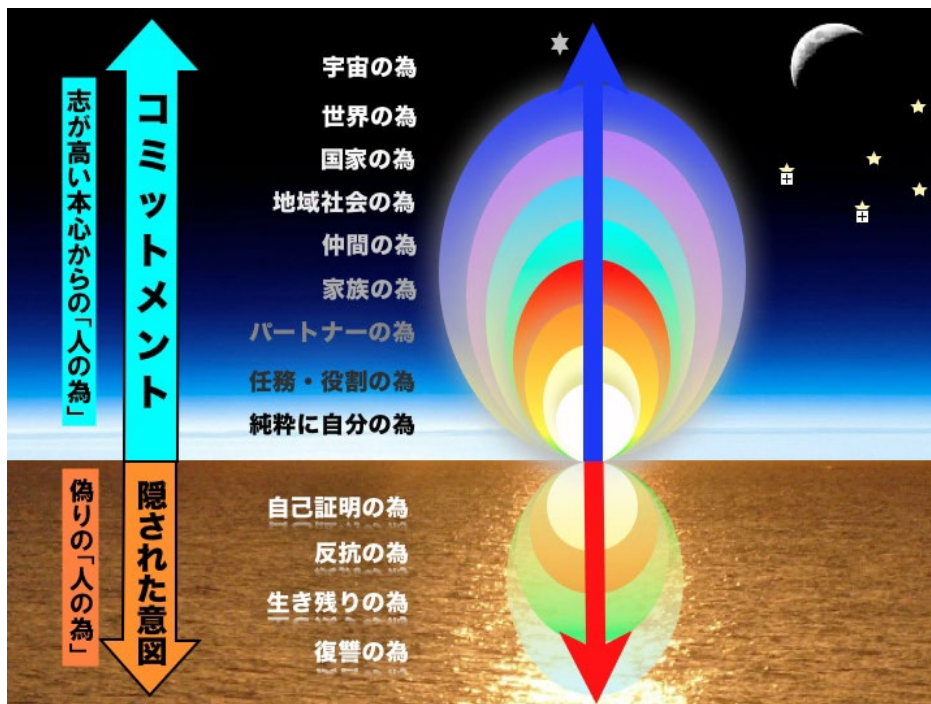
望む未来を実現するために、日々、14のメタプログラムを確認することは、とても有効な方法です。とは言っても、日々の忙しい中で、メタプログラムの一つ一つを確認することは、なかなか容易ではないですよ。

そこで、感動脳を育て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。

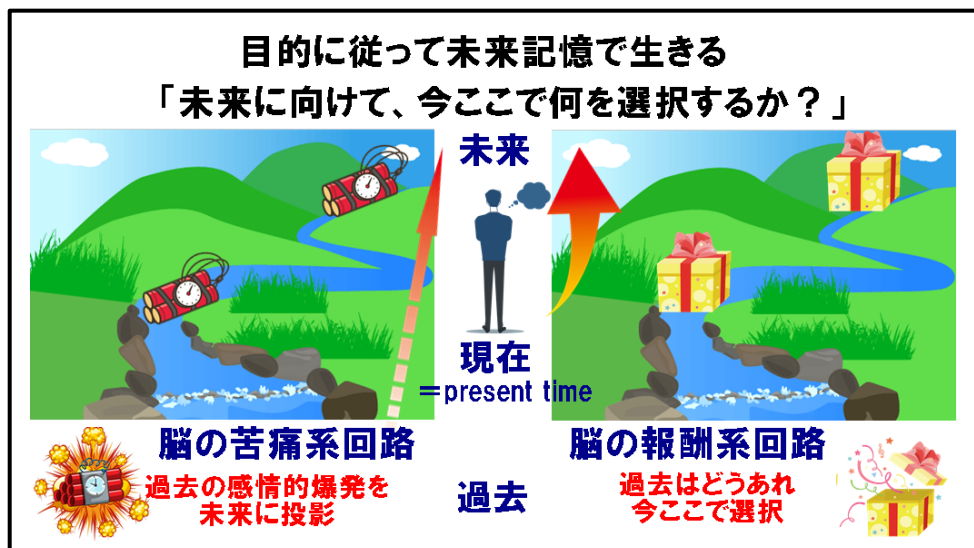
◆志・自己決定と「意思・欲求・意識」との相関性

| | | | | | | |
|-------------------|-----------------------|------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|----------------------|-----------------------------------|
| 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、脳の動き方が丸っ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。

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
身口意まるごと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。ご自身で身口意を整えながら、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方をサポートします。

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**

実践
ワーク付

＜身の巻＞
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

脳が一致すると
感動回路が
起動する

意→想→こと
口→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・アップデート認定ファシリテーター
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。

疲れなない脳をつくる 14の無意識の法則

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