

『心のはたらき』

昨今、様々な自己啓発や成功哲学が世に存在しています。

※講師活動されている方で、他の自己啓発や成功哲学を否定して自身を肯定する講師がいますが、脳大成理論はオンリーワンですので、周りを否定して自分を正当化するというアプローチは極力避けましょう。

さて、これだけたくさんの自己啓発・成功哲学があるという事はそれだけ世の中にニーズがあるという事を意味しているのです、それだけお金を払ってでも学んで、前向きに生きて生きたいという方が増えているという事です。これはとても喜ばしい事だと思います。

しかし、自分のフィールドでと考えた時に、自己啓発や成功哲学の情報が余りに多く、故にクライアントが混乱してしまっている事が少なくないのです。

従って、この項では、自己啓発や成功哲学について整理いたします。

まず、自己啓発や成功哲学の共通するゴールは、平たく言うと「目標実現」です。目標を実現するためには…と諸説ありますが、まず大前提として、目標を実現させるためには、「目標を実現しよう！」と思わなければならないわけですから、目標実現に絶対的に必要なのが「心のはたらき」です。物事を始める上で、物理的な条件は一切無関係であると考えましょう。

心のはたらきは、大きく3つに分類することができます。

その3つが、『思考・感情・意志』です。

これは、偉大な哲学者であるエマニュエル・カントは『知・情・意』と表現しました。

『知・情・意』とはそれぞれ『知性・感情・意志』の事を表します。

それぞれの意味は以下の通りです。

- 知性…物事を知り、考えたり判断したりする能力。（知性は思考の事です。）
- 感情…情動，気分，情操，興味を指し、複合感情としてえん根，嫉妬などもある。  
狭義には，要素的感情としての快・不快も含む。
- 意志…どうしても、これをしよう、またはしまいという積極的な心ぐみ。

この3つにおいてあなたも体験的にお分かり頂けると思いますが、思考は自分のコントロール下で自由がききます。つまり、自分で何とかなる領域です。

続いて、感情はどうしようもない時もありますが、訓練していなくとも、我慢したり、発散したりと経験から身につけた何らかの方法で、ある程度はコントロールできます。

しかし、意志の領域はほとんどが自由にならない、自分の思い通りにいかない領域なのです。

## 脳大成理論 1-5

一般的に、家族・友人・仕事などの対人関係において、対象の意志をなんとかしようとしてアプローチしますが、脳大成理論の視点から考えると全くもって不毛です。

意志へ介入する事は不可能なので、カウンセリングやセラピーなどから考えると、意志に影響を与えたいならば思考か感情、もしくはその両方から意志へアプローチすることです。

意志は例えるなら筋肉のようなものだと考えてください。意志がない、もしくは弱いというのは、筋肉が弱いという事なので、自身の筋肉の状態以上の筋力を発揮する事ができません。いくら言葉で何を言われようが無理なものは無理です。筋力以上の重いものを持つ事はできません。

鍛える他方法はないのです。

カウンセリング等において、カウンセラー等がどれだけ勇気づけようが、具体的なアドバイスをしようが、革新的なアイデアを出そうが、それを実行するのはクライアント自身です。クライアントが一步を踏み出さない限り、変化を創り出す事はできないのです。これだけはどれだけクライアントを大切に思っているでも代行することができないのです。

クライアントの中には、意志がないから実現できていないにも関わらず、思考ばかりを膨らませている方もいます。

「もっとテクニック教えてくれ!」「もっとすごい方法はないか!?!」といった心境や、または、「まだまだ学びが足りないからもっと別の事を学ばなければ…」などの状態です。これらは思考ばかり膨らませている状態だと言えます。一般的に「頭でっかち」などと言われますね。

しかし、意志だけが重要なわけではありません。意志だけでは無謀な行動になります。

さて、自己啓発や成功哲学で目標実現するためのアプローチで以下のようなものがあります。

とにかく目標を明確にしましょう! 詳細にしましょう! 具体的にしましょう! 計画を立てましょう! といった内容のものです。これは心のはたらきにおける「思考」にアプローチしていると捉えてください。

続いて、成功した自分をイメージしましょう! 感謝しましょう…エネルギーを高めましょう…魂を磨きましょう…愛しましょう…といった内容は「感情」にアプローチしていると捉えてください。

最後に、コミットしましょう! 覚悟しましょう! といった内容のものは、意志にアプローチしていると捉えてください。

このように、いずれかにアプローチしているものであり、なおかつこのような全体的かつ多面的複合的に考えられる講師が極めて少なく、その上講師自身が得意としているものがあるため、どうしても偏って表現するケースがほとんどです。

## 脳大成理論 1-5

脳大成理論は心のはたらきの3つをバランスよく向上できるように構成しています。目標実現にはこの3つのコンビネーションが重要なのです。思考・感情・意志の三要素がそれぞれ適切に補完しあって目標実現を成すのです。

例えるなら、番号式の南京錠のようなものです。仮に、目標を実現するための最適な番号が、思考=2、感情=4、意志=6、だったとします。

246で目標実現される。といったイメージで捉えてください。

しかし、256では開かない。つまり実現されない。同時に、777でも当然正解と一致していないので開きません。

ここで重要なのは『開かなかった』という結果においては、256も777も一緒なのです。しかし、256は真ん中の数字が1つずれているだけで、後2つは一致していて正解に非常に近い。777は3つとも外れていて正解からはほど遠い。しかし、『開かなかった』という結果においては一緒なのです。ここで、結果主義的なプロセスを重要視しない・質や内容を重要視しない考え方だったら、この2つの違いは見えませんし、感じる事はできません。

従って、目標実現の三要素を最適に一致させていくには、プロセスを重視する考え方が必要なのです。※これは拙著「悩みをパワーに変える技術」のエネルギーという考え方を参考にしてください。

プロセスを重視するという考え方を根付かせる上で重要なのが『constitution（気質、体格、体質）が自分なのではない』という認識です。

クライアントは、自分が病気だと、病気が自分だと思ってしまうのです。

悩みがあるとその悩みが自分だと思ってしまうのです。

しかし、自分とは中身ではなく、容器なのです。例えるなら、住んでる住人が自分なのではなく、マンションそのものが自分なのです。

あなたがマンションのオーナーだったとして、そのマンションに暗い人ばかりが住んでいたとしても、あなたが暗い人なのではありません。反社会勢力の人が住み着いていたとしても、あなた自身が反社会勢力ではありません。

あなたは、いつでもその住民に退去を命じる事ができます。リノベーションして、ステキなマンションに造り替えて、希望通りの住民を呼び寄せる事ができるのです。

しかし、中身を変えるにも、住人を変えるにも意志が必要となります。

だから意志を鍛えなければならないのです。多くのクライアントが目標実現の三要素の内、意志が伴っていない方が圧倒的に多いのです。特に自己啓発や成功哲学を学ぼうとされる方の多くが意志がない・弱い人なのです。

思考を鍛えるには、情報を得ることです。

感情を鍛えるには受動的感情（リアクション）から能動的感情（アクション）に変える事です。

## 脳大成理論 1-5

意志を鍛えるには、意志そのものを鍛えなければなりません。

意志は、脳科学でいうところの「右背外側前頭前野」と考えられます。この部位は、「報酬に関係なく意思決定する」という事を担っています。

右背外側前頭前野は、前頭葉に位置します。前頭葉の更に前の部分が前頭前野ですが、この前頭前野はヒトをヒトたらしめ、思考や創造性を担う脳の最高中枢であると考えられています。更に、前頭前野は「背外側面、眼窩面、内側面（前帯状回）」の3つの部分にわかれおり、この背外側面の右側に、「右背外側前頭前野」が位置しています。

何らかの自身が決めた事を続けられる力が意志の力ですが、例えば美容パックをずっと続けていたとして、続ける事で意志が鍛えられるかというところではありません。

なぜなら、それは「お肌に良い事をしている」からです。

毎日ブログを投稿している人がいたとして、それを続けているから意志が鍛えられているかというところではありません。なぜなら、ブログを続けることで、プロモーションになったり、誰かが読んでくれるという満足感のためにやっているからです。

意志を鍛えるためには、意志のみにアプローチする必要があります。

それは、何らかを続けている理由が「意志を鍛える」という理由以外が付帯してはならないのです。

なぜそれをやっているのか？と自問ないし誰かから問われた時に、『なぜなら、自分でそう決めたから』と他の理由が付帯せずそう言い切れるものであって初めて意志を鍛えている事になるのです。

意志とは言い換えるなら『情熱』とも言えます。『自分を信じる事』とも言えるでしょう。意志に対する理解が深まれば、様々なフレーズが意志と同一であると分かってくる事と思います。

意志を鍛える必要性の理解が深まった事と思います。

意志を鍛え、強化し、時代に流されない、人の噂話に耳を貸さない、相手が自分の事をどう思っているかなど気にならない、強固な信念を形成し、志へ、なりたい自分へ共に邁進して参りましょう。