

講義お疲れ様！

ここでは講義中に語り切れなかった部分を補足的に書いていくわ。

・自分自身を否定することについて。

今現在、ブラック企業と呼ばれるところに勤めている人は特に注意ね。

理不尽な顧客の要求、過度なノルマ。

ちょっとしたミスでものすごく怒る上司、当たり前に行われる勤務延長、休日出勤……。

そういう環境にいると、心が疲弊して無意識に自分自身を否定する言葉が出てきたり、無能だと思い込んだりといったことが起こってしまうわ。

それではますます仕事に対するパフォーマンスが落ちて

「自分は本当に何もできないダメなやつ……」

と思い込んでさらにパフォーマンスが落ちる……という悪循環にはまってしまうの。

こうなってしまうと、ほかの人の助けなしでは中々抜けられないし

そもそも気が付くことさえできないかもね。

ううう、ものすごく大切なことを言うわよ？

たとえ上司や同僚に「お前は何をやってもダメだ」とか「この給料泥棒！」とか言われたとしても

あなた自身が信じない限り、それはあなたの内で真実にはならないわ。

簡単に言っちゃったけど、これはすごく重要な心の法則よ。

・世間の常識という名の幻想

これは本当に陥りやすい罠だから要注意ね。

特に両親の口癖を思い出して。

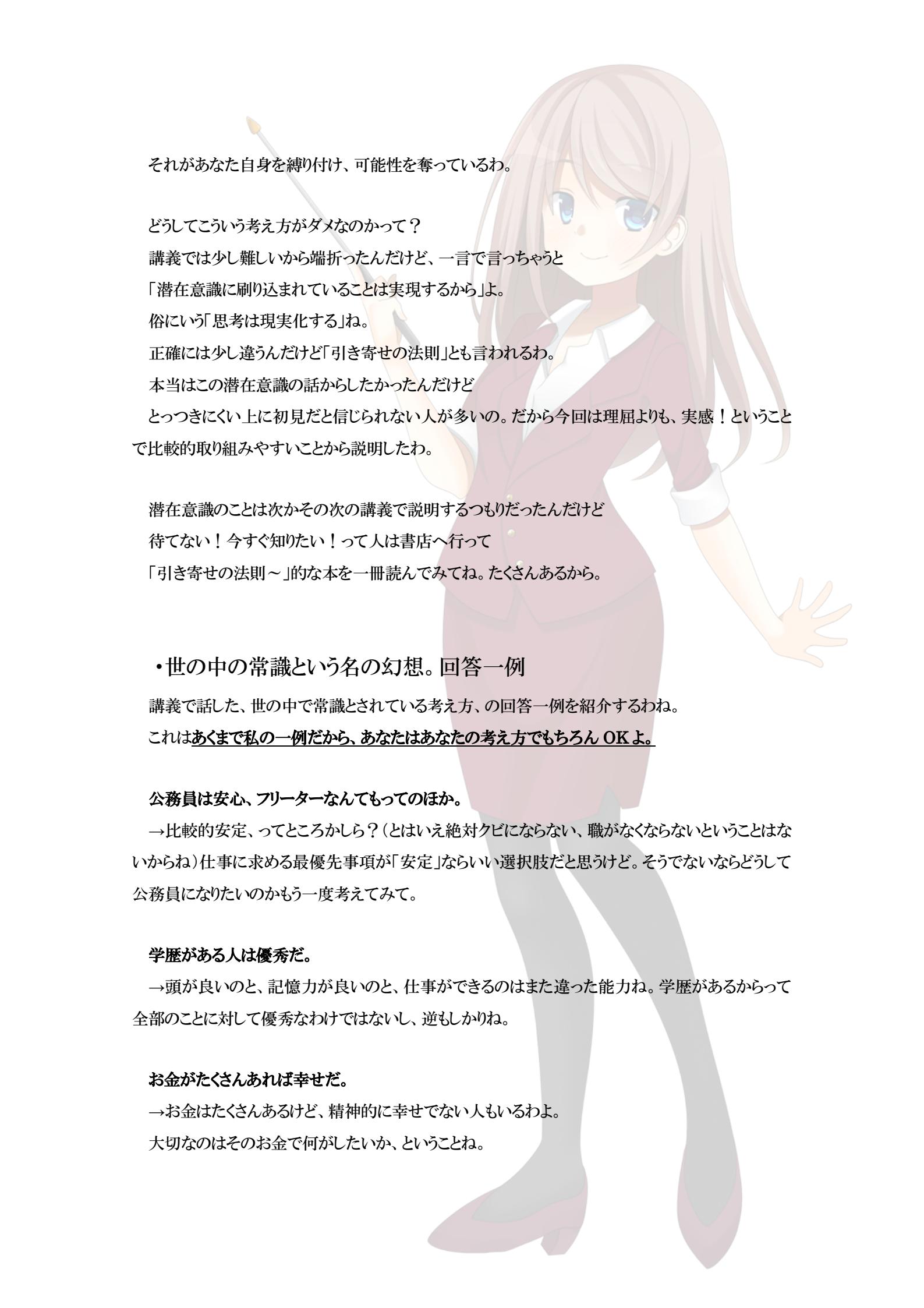
「お金は汚い。金持ちにろくなやつはない」

「とにかく勉強しろ。そんな成績で恥ずかしくないのか？」

「無駄なことはするな」

「恥ずかしくて人様にお前のことを話せない」...etc

小さいころから言われ続けて、それが当たり前になってしまっているから気が付かないかもだけど



それがあなた自身を縛り付け、可能性を奪っているわ。

どうしてこういう考え方がダメなのかって？

講義では少し難しいから端折ったんだけど、一言で言っちゃうと

「潜在意識に刷り込まれていることは実現するから」よ。

俗にいう「思考は現実化する」ね。

正確には少し違うんだけど「引き寄せの法則」とも言われるわ。

本当はこの潜在意識の話からしたかったんだけど

とつつきにくい上に初見だと信じられない人が多いの。だから今回は理屈よりも、実感！ということで比較的取り組みやすいことから説明したわ。

潜在意識のことは次かその次の講義で説明するつもりだったんだけど

待てない！今すぐ知りたい！って人は書店へ行って

「引き寄せの法則～」的な本を一冊読んでみてね。たくさんあるから。

・世の中の常識という名の幻想。回答一例

講義で話した、世の中で常識とされている考え方、の回答一例を紹介するわね。

これはあくまで私の一例だから、あなたはあなたの考え方でもちろんOKよ。

公務員は安心、フリーターなんてもってのほか。

→比較的安定、ってところかしら？(とはいえる絶対クビにならない、職がなくならないということはないからね)仕事に求める最優先事項が「安定」ならいい選択肢だと思うけど。そうでないならどうして公務員になりたいのかもう一度考えてみて。

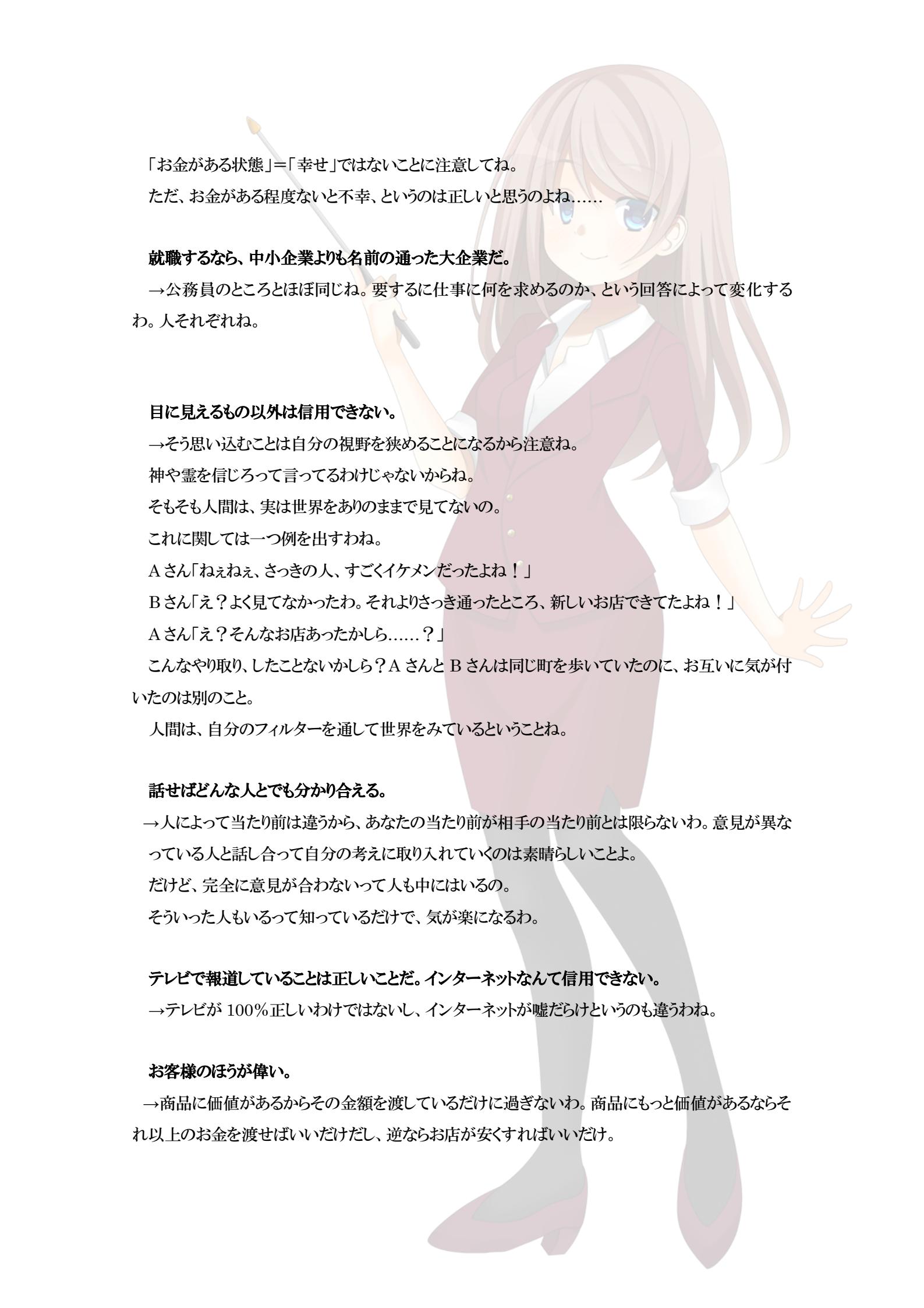
学歴がある人は優秀だ。

→頭が良いのと、記憶力が良いのと、仕事ができるのはまた違った能力ね。学歴があるからって全部のことに対して優秀なわけではないし、逆もしかりね。

お金がたくさんあれば幸せだ。

→お金はたくさんあるけど、精神的に幸せでない人もいるわよ。

大切なのはそのお金で何がしたいか、ということね。



「お金がある状態」=「幸せ」ではないことに注意してね。

ただ、お金がある程度ないと不幸、というのは正しいと思うのよね……。

就職するなら、中小企業よりも名前の通った大企業だ。

→公務員のところとほぼ同じね。要するに仕事に何を求めるのか、という回答によって変化するわ。人それぞれね。

目に見えるもの以外は信用できない。

→そう思い込むことは自分の視野を狭めることになるから注意ね。

神や靈を信じろって言ってるわけじゃないからね。

そもそも人間は、実は世界をありのままで見てないの。

これに関しては一つ例を出すわね。

Aさん「ねえねえ、さつきの人、すごくイケメンだったよね！」

Bさん「え？よく見てなかったわ。それよりさつき通ったところ、新しいお店できてたよね！」

Aさん「え？そんなお店あったかしら……？」

こんなやり取り、したことないかしら？AさんとBさんは同じ町を歩いていたのに、お互いに気が付いたのは別のこと。

人間は、自分のフィルターを通して世界をみているということね。

話せばどんな人とでも分かり合える。

→人によって当たり前は違うから、あなたの当たり前が相手の当たり前とは限らないわ。意見が異なっている人と話しゃって自分の考えに取り入れていくのは素晴らしいことよ。

だけど、完全に意見が合わないって人も中にはいるの。

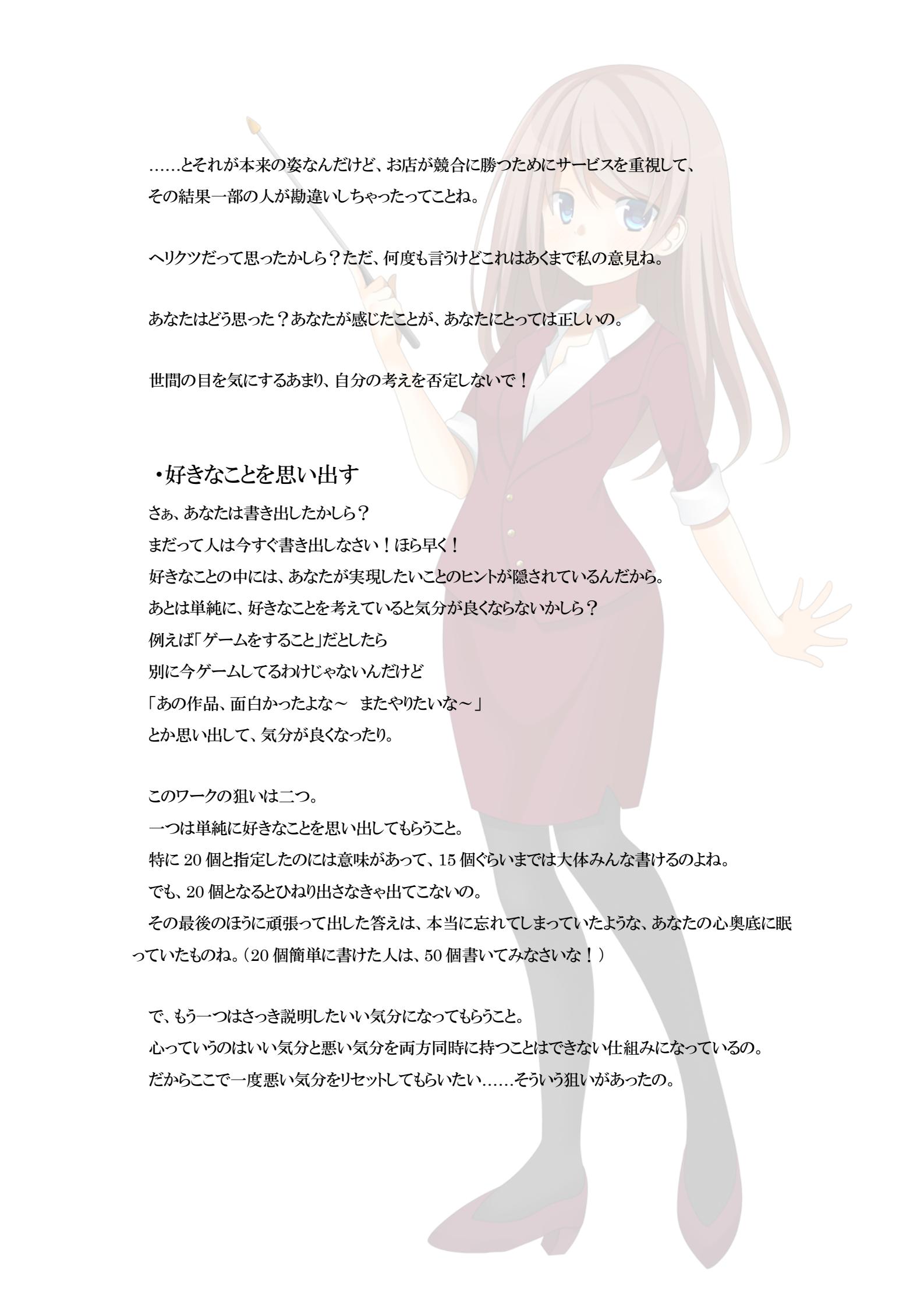
そういう人もいるって知っているだけで、気が楽になるわ。

テレビで報道していることは正しいことだ。インターネットなんて信用できない。

→テレビが100%正しいわけではないし、インターネットが嘘だらけというのも違うわね。

お客様のほうが偉い。

→商品に価値があるからその金額を渡しているだけに過ぎないわ。商品にもっと価値があるならそれ以上のお金を渡せばいいだけだし、逆ならお店が安くすればいいだけ。



……とそれが本来の姿なんだけど、お店が競合に勝つためにサービスを重視して、
その結果一部の人が勘違いしちゃったってことね。

ヘリケツだって思ったかしら？ただ、何度も言うけどこれはあくまで私の意見ね。

あなたはどう思った？あなたが感じたことが、あなたにとっては正しいの。

世間の目を気にするあまり、自分の考えを否定しないで！

・好きなことを思い出す

さあ、あなたは書き出したかしら？

まだって人は今すぐ書き出しなさい！ほら早く！

好きなことの中には、あなたが実現したいことのヒントが隠されているんだから。

あとは単純に、好きなことを考えていると気分が良くならないかしら？

例えば「ゲームをすること」だとしたら

別に今ゲームしてるわけじゃないんだけど

「あの作品、面白かったよな～ またやりたいな～」

とか思い出して、気分が良くなったり。

このワークの狙いは二つ。

一つは単純に好きなことを思い出してもらうこと。

特に 20 個と指定したのには意味があって、15 個ぐらいまでは大体みんな書けるよね。

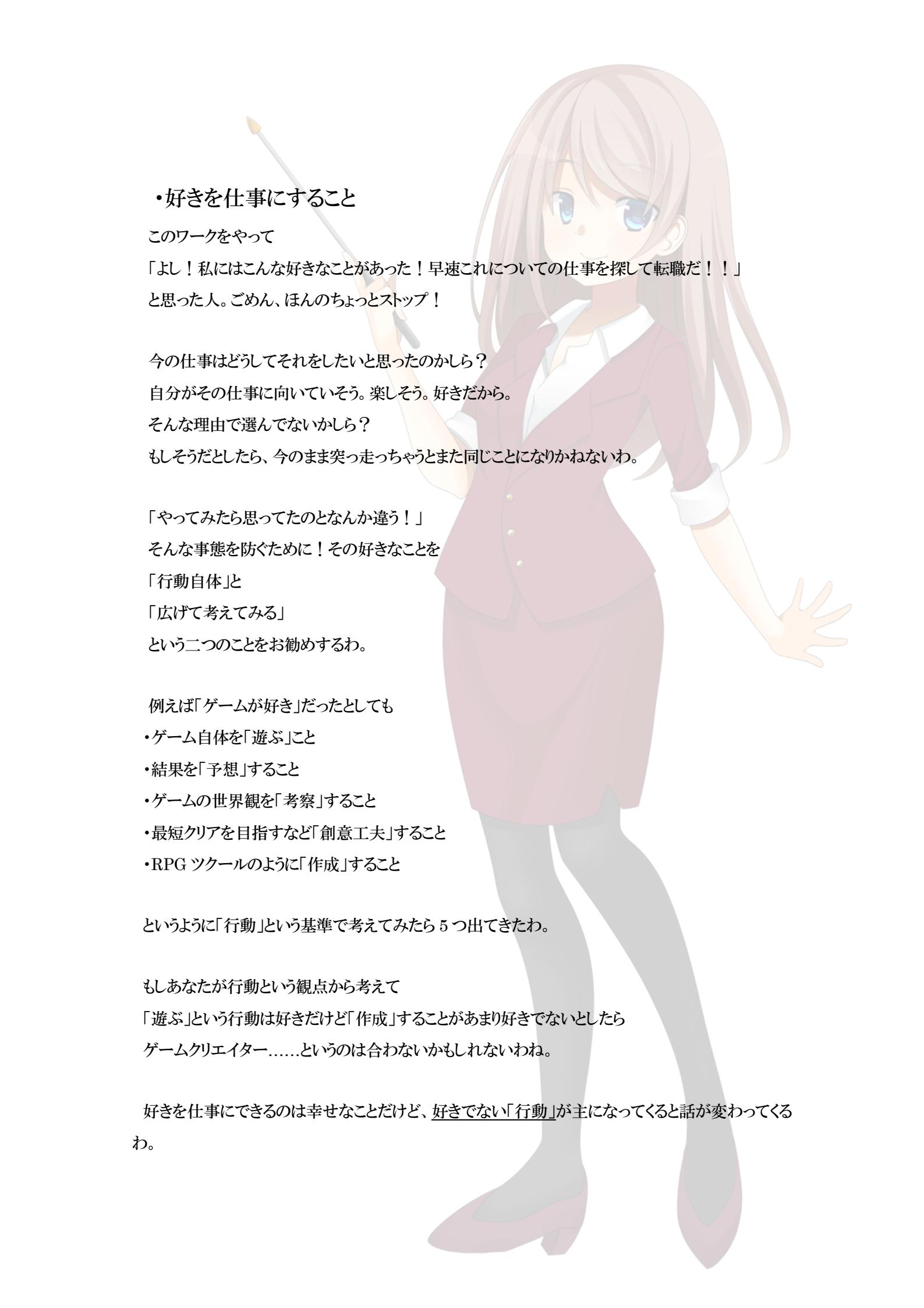
でも、20 個となるとひねり出さなきゃ出てこないの。

その最後のほうに頑張って出した答えは、本当に忘れてしまっていたような、あなた的心奥底に眠っていたものね。（20 個簡単に書けた人は、50 個書いてみなさいな！）

で、もう一つはさつき説明したいい気分になってもらうこと。

心っていうのはいい気分と悪い気分を両方同時に持つことはできない仕組みになっているの。

だからここで一度悪い気分をリセットしてもらいたい……そういう狙いがあったの。



・好きを仕事にすること

このワークをやって

「よし！私にはこんな好きなことがあった！早速これについての仕事を探して転職だ！！」
と思った人。ごめん、ほんのちょっとストップ！

今の仕事はどうしてそれをしたいと思ったのかしら？

自分がその仕事に向いていそう。楽しそう。好きだから。

そんな理由で選んでないかしら？

もしそうだとしたら、今そのまま突っ走っちゃうとまた同じことになりかねないわ。

「やってみたら思ってたのとなんか違う！」

そんな事態を防ぐために！その好きなことを

「行動自体」と

「広げて考えてみる」

という二つのことをお勧めするわ。

例えば「ゲームが好き」だったとしても

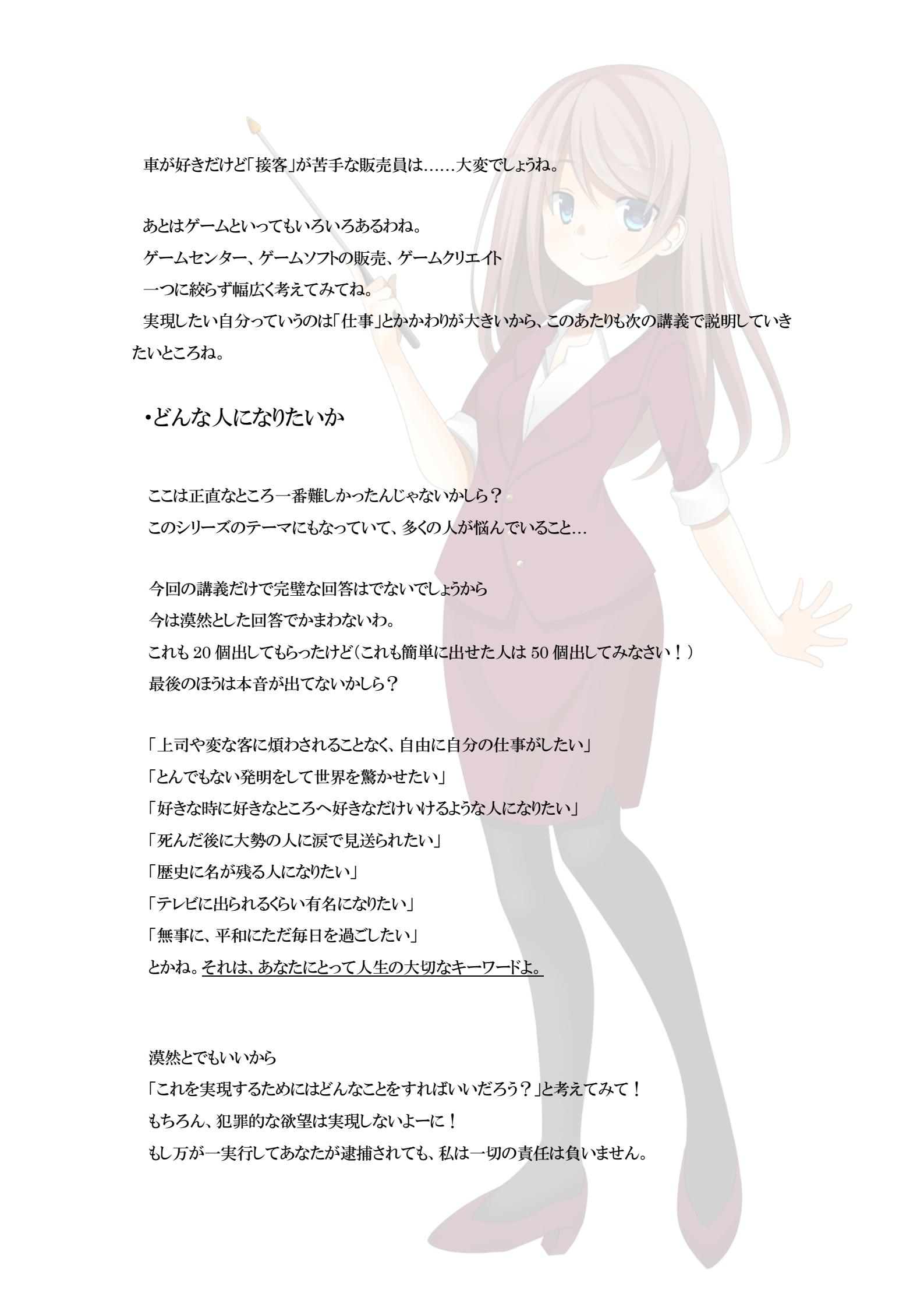
- ・ゲーム自体を「遊ぶ」こと
- ・結果を「予想」すること
- ・ゲームの世界観を「考察」すること
- ・最短クリアを目指すなど「創意工夫」すること
- ・RPG ツクールのように「作成」すること

というように「行動」という基準で考えてみたら 5つ出てきたわ。

もしあなたが行動という観点から考えて

「遊ぶ」という行動は好きだけど「作成」することがあまり好きでないとしたら
ゲームクリエイター……というのは合わないかもしれないわね。

好きを仕事にできるのは幸せなことだけど、好きでない「行動」が主になってくると話が変わってくる
わ。



車が好きだけど「接客」が苦手な販売員は……大変でしょうね。

あとはゲームといつてもいろいろあるわね。

ゲームセンター、ゲームソフトの販売、ゲームクリエイタ

一つに絞らず幅広く考えてみてね。

実現したい自分っていうのは「仕事」とかかわりが大きいから、このあたりも次の講義で説明していく
たいところね。

・どんな人になりたいか

ここは正直なところ一番難しかったんじやないかしら？

このシリーズのテーマにもなっていて、多くの人が悩んでいること…

今回の講義だけで完璧な回答はでないでしょうから

今は漠然とした回答でかまわないわ。

これも 20 個出してもらったけど(これも簡単に出来た人は 50 個出してみなさい！)

最後のほうは本音が出てないかしら？

「上司や変な客に煩わされることなく、自由に自分の仕事がしたい」

「とんでもない発明をして世界を驚かせたい」

「好きな時に好きなところへ好きなだけいけるような人になりたい」

「死んだ後に大勢の人に涙で見送られたい」

「歴史に名が残る人になりたい」

「テレビに出られるくらい有名になりたい」

「無事に、平和にただ毎日を過ごしたい」

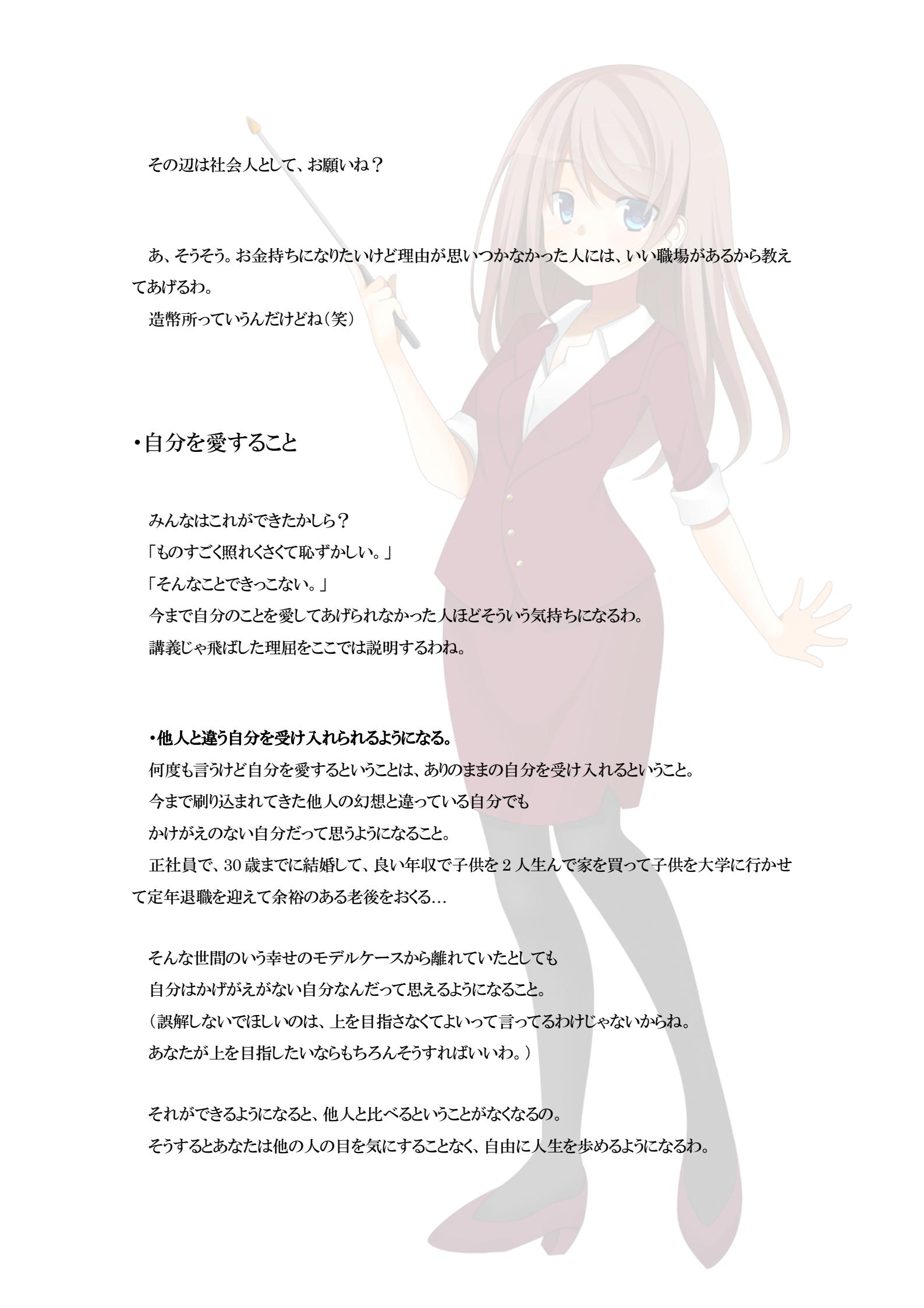
とかね。それは、あなたにとって人生の大切なキーワードよ。

漠然とでもいいから

「これを実現するためにはどんなことをすればいいだろう？」と考えてみて！

もちろん、犯罪的な欲望は実現しないよーに！

もし万が一実行してあなたが逮捕されても、私は一切の責任は負いません。



その辺は社会人として、お願ひね？

あ、そうそう。お金持ちになりたいけど理由が思いつかなかった人には、いい職場があるから教えてあげるわ。

造幣所っていうんだけどね(笑)

・自分を愛すること

みんなはこれができたかしら？

「ものすごく照れくさくて恥ずかしい。」

「そんなことできっこない。」

今まで自分のことを愛してあげられなかつた人ほどそういう気持ちになるわ。

講義じゃ飛ばした理屈をここでは説明するわね。

・他人と違う自分を受け入れられるようになる。

何度も言うけど自分を愛することは、ありのままの自分を受け入れるということ。

今まで刷り込まれてきた他人の幻想と違っている自分でも

かけがえがない自分だって思うようになること。

正社員で、30歳までに結婚して、良い年収で子供を2人生んで家を買って子供を大学に行かせて定年退職を迎えて余裕のある老後をおくる…

そんな世間のいう幸せのモデルケースから離れていたとしても

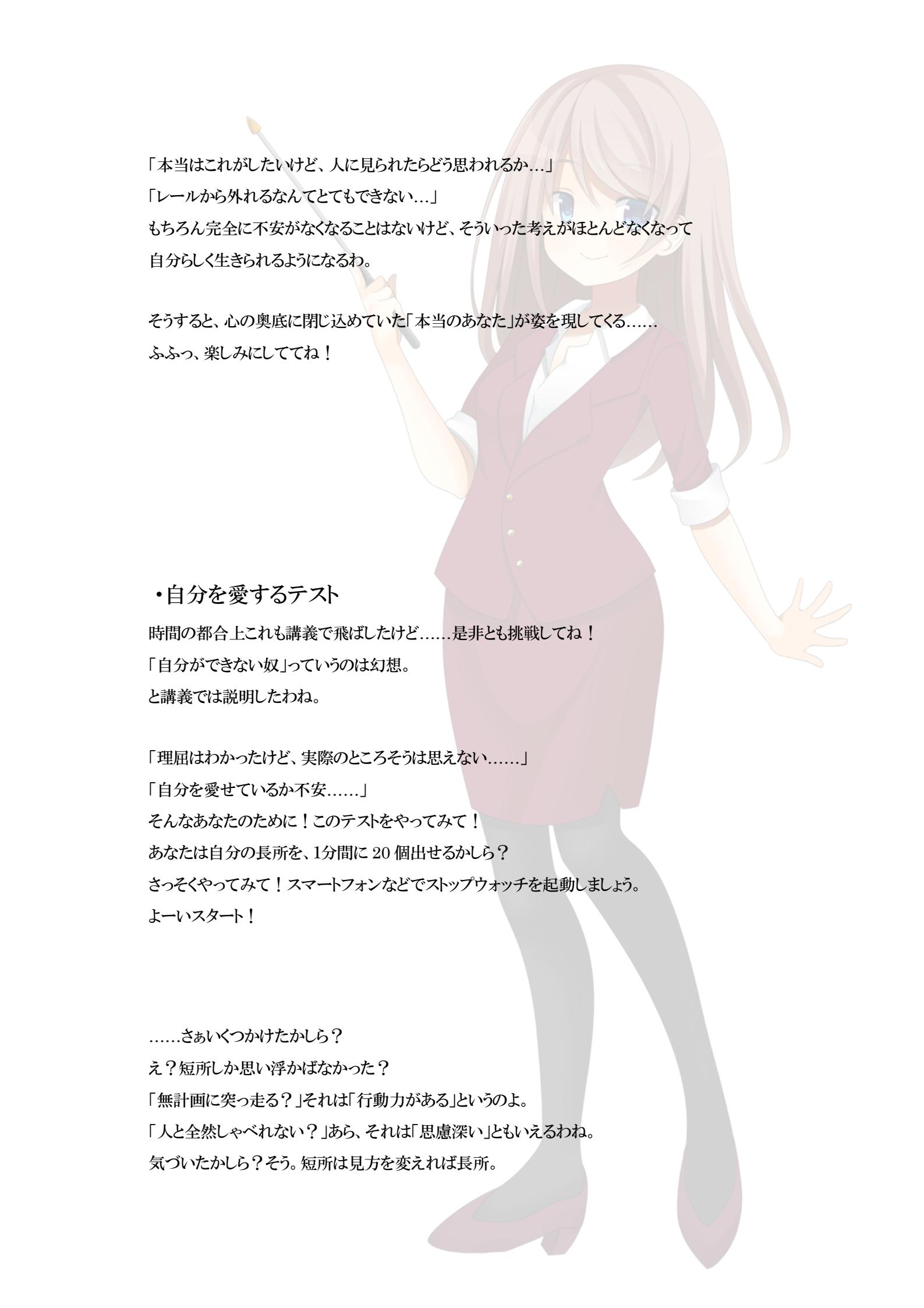
自分はかけがえがない自分なんだって思えるようになること。

(誤解しないでほしいのは、上を目指さなくてよいって言ってるわけじゃないからね。

あなたが上を目指したいならもちろんそうすればいいわ。)

それができるようになると、他人と比べるということがなくなるの。

そうするとあなたは他の人の目を気にすることなく、自由に人生を歩めるようになるわ。



「本当はこれがしたいけど、人に見られたらどう思われるか...」
「レールから外れるなんてとてもできない...」
もちろん完全に不安がなくなることはないけど、そういう考えがほとんどなくなって自分らしく生きられるようになるわ。

そうすると、心の奥底に閉じ込めていた「本当のあなた」が姿を現してくる.....
ふふつ、楽しみにしててね！

・自分を愛するテスト

時間の都合上これも講義で飛ばしたけど.....是非とも挑戦してね！
「自分ができない奴」っていうのは幻想。
と講義では説明したわね。

「理屈はわかったけど、実際のところそうは思えない.....」
「自分を愛せているか不安.....」
そんなあなたのために！このテストをやってみて！
あなたは自分の長所を、1分間に20個出せるかしら？
さっそくやってみて！スマートフォンなどでストップウォッチを起動しましょう。
よーいスタート！

.....さあいくつかけたかしら？
え？短所しか思い浮かばなかった？
「無計画に突っ走る？」それは「行動力がある」というのよ。
「人と全然しゃべれない？」あら、それは「思慮深い」ともいえるわね。
気づいたかしら？そう。短所は見方を変えれば長所。



逆に言うと長所は見方を変えれば短所。

長所と短所は裏表よ。

どれだけ自分のことを肯定的にみられているか、ということがこのテストでわかるわ。

自分を愛せている人ほど、短所も長所に見られるということね。

あんまりできなかった、という人は短所を長所にとらえられるようにがんばってみて！

•終わりに

まずは第一回目の講義お疲れさまでした。

何度も言うけど、本当のあなたを探すためには

「あなた自身がそれを望み、自ら行動しなければ」

誰が何を言っても意味がないの。

あなたの心はあなたのもの。

だから、心から望むものも、あなた自身にしかわからないの。

これから一緒に探していきましょうね。

それじゃあ、また次回お会いしましょう！