

さっきはちょっと言いすぎちゃったかな。

ごめんね。

さて、ここでは私が話したことで補足したいことをまとめていくわ。

やりたいと思ったことはやってみる

「何を当たり前な！」と思うんだけど、これって簡単なようで、相当難しいわ。

人間は、どうしても変化を嫌うもの。

人は何かしら、新しいことをやろうとするとき。

今までずっとしてきている慣れた「快楽」

そして行動することに伴うめんどくささという「不快」

これらを無意識が感じているわ。

そしてそれを避けるためになんとなく「めんどくさい」という感情を引き出しているのね。

今までずっとしてきている慣れた快楽っていうのは……

そうね、例えば。あなたは家に帰ったら無意識にテレビをつけてないかしら？

他には、スマホを開くと無意識にSNSを確認しているとか。

無意識にやっていることは、もう既に脳が「快楽」として覚えちゃうことね。

これをやめたり、変えようすることは結構エネルギーを使うわ。

例え頭が「駄目な習慣だからやめないと」って思ってても……ね？

行動することに伴うめんどくささっていう「不快」というのは……

例えば、あなたはこんな経験ないかしら？

「明日から勉強頑張ろう！よし！一日四時間するぞ！！頑張るぞ！！」

って目標決めて、決意をする。

1日目、2日目はなんとか頑張るんだけど

3日目になるともうやる気が起きない。

結局、大好きなゲームや漫画をやりはじめて、あ～あ。三日坊主。

ほとんどの人は経験あるんじゃないかしら？

こういうことになったとき「俺は意思が弱い！ダメなやつだ！」って思う人も多いと思うんだけど、実はそんなことはないの。

これは、人間ならみんな陥りやすい罠ね。タネを言ってしまうと

人間には「恒常性」というものが働いてるわ。

ざっくりいと、つねにいつもの状態であろうとするの。

やる気がものすごくわいた次の日に、一気にやる気がなくなってしまったりしたことないかしら？それはこの恒常性がしっかり働いているからよ。

で、これは無意識レベル。だから、いくら頑在意識であるあなたの頭が頑張っても無意識の力に引きずられて敗北してしまうってわけ。

そう。無意識っていうのはものすごく強いの。

どれくらい強いかっていうと、頑在意識の数万倍。「もっと強い」っていう人もいるぐらい。

だから、いくら頭で「自分のため」「健康のため」とかわかってても、続かないっていうのはそういうこと。

「じゃあどうすればいいの！」ですって？

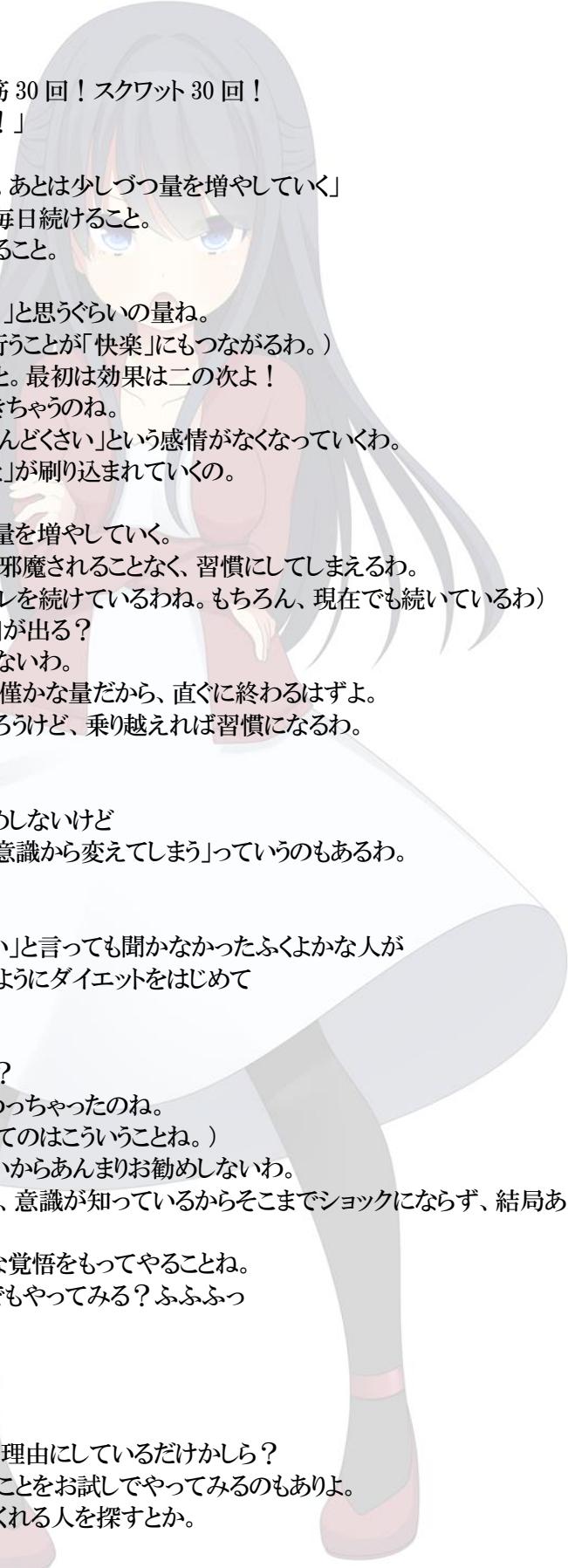
いくつかあるんだけど、一番簡単な方法を教えるわ。

それは「恒常性を騙す」こと。

毎日、本当にちょっとずつ。「物足りない」と思うぐらいでやっていくの。

例えば、あなたが筋トレをしたいとするわね。

ここで、挫折する人は



「腕立て 30 回！腹筋 30 回！背筋 30 回！スクワット 30 回！
よ～し！これを毎日頑張るぞ！！」
ってやるのね。けど、これをあえて
「腕立て 5 回、スクワット 5 回のみ。あとは少しづつ量を増やしていく」
ってしてしまうの。ポイントなのは、毎日続けること。
そして、最初はうんと量を少なくすること。

「え？これだけ？？物足りないよ！」と思うぐらいの量ね。
(物足りないと感じたなら、それを行うことが「快楽」にもつながるわ。)
それを続けて、習慣にしてしまうこと。最初は効果は二の次よ！
これだと無理がないから、毎日できちゃうのね。
すると、段々やろうとするときに「めんどくさい」という感情がなくなっていくわ。
そう、無意識に「毎日筋トレすること」が刷り込まれていくの。
こうなればしめたものよ。
あとは、ちょっとずつ、ちょっとずつ量を増やしていく。
そうすればあら不思議！無意識に邪魔されることなく、習慣にしてしまえるわ。
(ちなみに、作者はこの方法で筋トレを続けているわね。もちろん、現在でも続いているわ)
え？わずかな量でも「めんどくさい」が出る？
そこは、悪いんだけどもう根性しかないわ。
「えいっ！」って決めて、取り組む。僅かな量だから、直ぐに終わるはずよ。
最初が肝心。ここが一番つらいだろうけど、乗り越えれば習慣になるわ。
是非試してみて！

あとは……そうねえ。あんまりお勧めしないけど
「とてつもなくショックを受けて、無意識から変えてしまう」っていうのもあるわ。
わかりやすい例は「失恋」ね。

今までどれだけ周囲が「痩せなさい」と言っても聞かなかつたふくよかな人が
失恋を経験してから人が変わったようにダイエットをはじめて
凄く美人になった。

とかいう話は聞いたことないかしら？
これは、もう無意識が根本から変わっちゃったのね。
(美人ほど、失恋も経験しているってのはこういうことね。)
だけど、意識的に起こすのは難しいからあんまりお勧めしないわ。
意識的に効果を期待してやっても、意識が知っているからそこまでショックにならず、結局あんまり変わらなかつたとかあるからね。
やるなら、荒療治になるから相当な覚悟をもってやることね。
そうねえ、手始めにバーでナンパでもやってみる？ふふふつ

お金がない？？
本当にお金がないのかしら？
それとも、目を背けるためにそれを理由にしているだけかしら？
一度計算してみて、最安でやれることをお試しでやってみるのもありよ。
それか、何か物が必要なら譲ってくれる人を探すとか。
もう一度、よく考えてみて！！

もうそんな歳じゃない？

あなたがそうやってあきらめたときが、限界ね。

話にもあったけど、エステル・ゴランタンさんは 85 歳でオーディションに合格して女優になって大活躍したわけね。

他に例をあげると、しもやんこと下川浩二さん。この人は 50 歳超えて

土木建築業やってみたり、リストラオヤジのふりしてお好み焼き屋にアルバイトで入ってみたり、色々と挑戦しているわ。

あとは、てんつくマンさん。この人は 40 歳過ぎてプロゴルファーを目指している人ね。

世間の常識じゃなく、あなたが「できる！」と信じているなら、挑戦してみなさい！！

目標に関して

目標を持っている人。おめでとう。そのまま頑張って突き進んでね！

ただ、その目標が、あなたが本当に達成したい目標なのか、それとも世間のテンプレを借りてきただけなのか、それはもう一度よく考えてみて！

目標がない人、したいことがわからない人。

なら、とりあえず今やってみたいことをやってみるといいわ。

世の中には、本当にいろんなものがあるからね。

ぴったりなものに出会えている人の方が少ないと思った方がいいわ。

「さあ！行動！！やるしかない！！」

……と簡単に言っちゃってるけど、趣味ならさておき

職業となると簡単に転職とか踏み切るのは難しいわよね。

職業に関して、どんな不満があるのか、私にはわからないけど……

「やりたいこと云々より、今の仕事がとにかく嫌だから辞めたい！！」って人は

同じぼてんしーラボ所属の大野静香さんがしている

「本当のあなたを探す旅 2限目～仕事に関するおはなし～」

の授業を受けてみたらどうかしら？

え？ダイマ？？そうよ！！悪いから！？？

できない理由を言ってしまうことに関して

お話の中では結構キツめにお説教しちゃったけど。

正直、ほとんどの人はこれだから深刻にとらえすぎないで大丈夫よ。

とはいえ、気づいたなら極力言わないようにしてね。

さて、これを知った後、是非とも試してみてほしいことがあるわ。

他の人に「やってみたいこと」を聞いてみなさい。

で、真剣に聞いたのち、こう言ってみて

「そんなにやりたいなら、是非やってみましょうよ！」って。

そしたらわかるわよ。

どれだけ、人がやれない理由を探すのが上手かが。

そして、どれほどやれる理由を言わないかが。

それに気づいたなら、あなたも愕然とするはず。

あなたも陥ってないかしら？心の中で自問してみて。

失敗するのが怖い

わかる、わかるわよ。偉そうなこと言ってるけど私だって怖いもの。

行動する前は、怖くて怖くてたまらないわ。

けど、やらないと、何も変わらない。

この地球は、行動の星だもの。

一つ、怖さを緩和する方法を教えるわ。

期限を決めてやれるだけのことはやる！！あとは天に任せる！！

ポイントは期限を決めてしまう事ね。

え？やれるだけのことをやるのは当たりまえ？

そうね。だけど、そこまで言えるほどやって、失敗したなら悔いはないでしょう？

それなら、反省もできるし、次につなげられる。

失敗したときの言い訳のために、持てる力の半分とかでやりがちだけどあんまりお勧めできないわ。

それって、試験前についつい部屋を掃除してしまうのと同じ心理よ。

無意識に言い訳を作ってしまうってことね。

怖くて動けない。それを認めて動かないっていうなら

それもあなたが選択したことだから、私はもう何も言わないけど……

その場合は、他の人を嫉妬したり、足を引っ張ったりしないようにね。

それはあなたの潜在意識に、あんまり良くないイメージを植え付けちゃうからね……

成功するまでに挑戦する回数

約4割の人が最初の一回さえやらない。(驚きよね！)

そして約4割の人は、1回はやってみる。

さらに1割は、2回はやってみる。

3回目ではほぼ全員あきらめる。

けど、4回以上やっている本当に一部の人は、成功する。

この話、参考として文献出したいんだけど、悔しいことにどこで読んだか覚えてないの……

知っている人がいたら教えて……

とまあ、それはさておき。こういう話もあるぐらいだから

いきなりホームランは無理、ぐらいに思っておきなさいな。

(もちろん、やるときはホームラン打てるぐらい全力で取り組むんだけどね)

これ知っていれば、本当にやりたいことなら失敗してもめげずに取り組めないかしら？？

例で出したカーネルサンダースのおじさん、1009回失敗してもめげなかったのは本当に凄いわね。

それだけ、成功した自分を思い描けてたのね！

まとめ

アップデートするには、結局行動するしかないわ。

やりたいことをやってみて、それで学んだ新しい知識や経験。

それが、まさにアップデート。大人になると中々新しいことにチャレンジしなくなるけど

それじゃあ脳は錆びてゆくわ。さあ！やりたいことをやりましょう！！信じてるわ！