

「人生の質を上げ、ブレない生き方をする二つの重要な事柄」

こんにちは。ワタナベ薫です。オンラインサロン・かおらぼにご登録のメンバー様、この度は、こうして一緒に学べますこと、嬉しく思います。あなたの人生に、この情報が最大限の益を得られますよう、心から願っております。

動画やこのテキストを読む前に、最初に必ずして欲しいことがあります。それは、必ず取り組む前に、次の質問をご自身に投げかけてください。「今日提供される情報の中で、今の自分にとって必要なことは何だろうか？」です。

数カ月後、または数年後にこのテキストを読み直すとき、また最初のとくと違った答えが出てきます。そのようにして質問をしてから始めますと、ただなんとなく聞いたり、または読んだりするのは、取り入れ方が違いますので、今後そのようにしてみてくださいませ。

さて、いよいよオンラインサロン・カオラボの第一回目です。一回目は、今後提供する情報に関して、正しい捉え方ができるように、他人の目を気にしないで自分の人生を歩める大切なことをお伝えいたします。それは、人生の根幹をなす部分でもあり、コーチングの根幹でもありますし、多くの自己啓発のコアな部分でもあります。

その一つ目は「主体的に歩む」こと。もう一つは「答えは自分の中にある」というものです。どちらもお聞きになったことはあるかもしれませんが、その意味と、実際にあなたはそれをどのように生活と人生に適用していけるか、今日のこのテキストの最後にあるワークにより、あなた自身の答えを出しておきましょう。

まず「主体的に生きる」とは何でしょうか？ それは、何か物事の決定と行動をするに際して、「自分で考えて、自分で選択して決定して、自分で行動して、自分で行動の責任を取ること」です。つまり、情報弱者ではいられないので、決定の前に、その件に関してリサーチしたり、比較したりなどの情報収集が必要です。加えて、思考停止もしてられません。

そして驚かれるかもしれませんが、私たちは、感情ですら主体的に選べるのです。アメリカの精神科医ウィリアム・グラッサー博士の「選択理論心理学」というのがあります。基本の教えは、「人は外部からの刺激に対して自らの反応を選択することができる」という教えを提唱しています。往々にして私たちは「あの人のせい

苛立っている」とか「あの人があんなことをしたから私は悲しい」とか「怒っている」とか、自分の感情を外部の刺激（人だったり、物事）のせいにしがちです。

しかし、私たちは、外部の刺激があっても、どんな反応するか？ どんな感情を選ぶか？なども自分で選べるという意味なのです。もし、これらのことを本当の意味で理解できたとき、世の中で誰もあなた自身を傷つけることはできない、ということなのです。言い換えれば、自分で感情を選択できるのならば、傷つけるのは、他人ではなく常に自分なのです。

しかし、そうは言っても私たちは感情の生き物であり、嫌な出来事は世の中にはたくさんあります。外部の刺激で感情が湧き上がることは自然なことです。しかし、感情が起きる前に、自分は主体的に感情を選べますから、反射的に外部の刺激に反応しないことです。外部の刺激があったとき、イメージの中で透明なボールを胸の前に置き、「さて、どの感情を選び、どういう言葉を発しようか？」と考えてみてください。感情が起きる前にワンクッションおくのです。

例えば、いくつかの例を考えてみましょう。

いつも自分を苛立たせることを言う友人が、また嫌なことを言ってきたとします。「今日はどのような感情を選ぼうか？」社長であるならば、社員や部下が、自分の果たすべきことをしなくて、いつもなら苛立つが「今日はどの感情を選びどの言葉を発するか？」今日もひどい言い方をする上司の心無い言葉を浴びせられる。「今日はどの感情を選ぼうか？」はたまた、「今日は上司にいつも思っていることを伝えてみようか？」言うことを聞かない子供にいつもなら怒りたくなり、声を荒げてしまうけど、「今日はどの感情を選ぼうか？冷静に教え諭してみようかな？」

・・・このように、自分で感情も言動も選択することができるのです。ワンクッション置いて、どれを選択しようか？ と考えている時点でもう、あなたは感情的になっただけで、爆発しないで済むのです。

いつものようにオートマティックにこの出来事には同じ感情が湧き上がる、というようなことを今日でやめてみることをお勧めいたします。理性的にそして、主体的に自分の感情を選べる、ということを覚えておきましょう。

これができるようになりますと、理性的な人になることができます。逆もイメージしてみてください。外部の刺激があり、感情的に爆発した時に、その問題はどのようなのでしょうか？ 解決しないどころか、問題は大きくなるばかりです。心にもないことを言ってしまうたり、あとで後悔や失敗もあるかもしれません。ですから、

あなた自身が主体的に感情と言動を選ぶのです。

感情的にならず冷静な見方や判断ができますと、視点が高くなりますし、視野も広がります。そして客観的に見ることができるので、問題の全体を見ることができるので、解決に向かいやすいのです。

さらに主体的な人は、受け身ではありませんので、自ら何をしたらいいかを考えて行動します。会社務めであるなら、雇われている分しかやらない、などのようなことはなく、自ら主体的に会社のためになることを考え、決定し、行動して、その責任をとるようになりますので、意義ある仕方でも何事にも取り組むことができます。言われたことをただ惰性で行うのは、つまらないものです。

さて、主体的に歩むことの中に「自分で行動の責任をとる」というものがあります。コーチングの中に「自責」と「他責」というものがあります。「自責」は、自分の責任（自分を責めるという意味ではありません）。そして「他責」の人生というのは、他人に責任を負わせること（責任転嫁）を言います。主体的に生きている人は自分で責任を取るわけですから、「結局何か問題が起きても自分の責任だよ、じゃあ次に行かなきゃ」ということで諦めが早くなって次にすぐに行きやすいのです。

他責になりますと、問題がものすごく大きくなるばかりか非常に辛くなります。なぜならば、他人は思うように動いてくれませんのでイライラします。私たちが外部の刺激に対して集中しますと振り回されてしまいます。

また他責の人は、悲劇のヒロインになりがちです。「なぜ私だけがこんな問題を引き受けているの?」「なぜ私だけがいつも不幸なの?」なぜいつも不幸か? と言ったら、いつも他責にしているから不幸なのです。

「すべてのことは自分の責任だ」、ということが理解できますと、他人に決定を委ねませんし、自己責任を理解していますので、失敗をいつまでも誰かのせいにはしません。

さらに「自分に問う習慣」ができてきます。「この件に関して最良の決定とは何だろうか?」「最善の行動って何だろうか?」と常に質問して、自分で考えるようになるので慎重になります。

職場やビジネスでの決定、家庭での決定、個人的な何かの決定に対しても、これは自分の責任である、ということ踏まえて、主体的に最善の決定をしていくよう

になるのです。

さて、本日の要点の2つ目の「答えは自分の中にある」というのも考えてみましょう。「答えは自分の中にある」と言われても、「私は知識もないし、経験もないし、全然引き出しがないんです。だから自分の中に答えはないです」と言われる方がいます。

しかし、そう言われる方であってもちゃんと答えを持っています。それを説明するのに、まずは「潜在意識」のお話を少しいたします。大きく分けると2つの意識があります。「顕在意識」つまり頭でわかっている意識的な部分、そしてもう一つは「潜在意識」と言われている「無意識」の部分です。

この意識は、よく氷山に例えられます。水面があってチョット出ている部分の氷山は顕在意識、5%や3%と言われている部分で、下の水面に隠れている部分の氷山はとてつもなく大きく、それは潜在意識と呼ばれ、95%とか97%と言われている部分です。この潜在意識、無意識の部分で私達は意思決定をしている行動していると言われてしています。

この潜在意識を提唱したのはオーストリアの精神科医フロイトという博士でした。フロイトは、「無意識」と言った部分をはじめて扱った精神分析をされた方です。

この無意識はどんな部分かといいますと、自分の習慣とか癖などが、表層部分にあります。そしてさらにこれまでの知識とか知恵とか経験とか、またはみなさんが信じていること、思い込み、またはセルフイメージというものがあります。セルフイメージというのは、自己認知のこと。自分で自分をどう思っているか？ ということも、潜在意識（無意識）にカテゴリされます。

この無意識の部分に「あなた自身の答え」というのが詰まっています。そしてもう一つ大切な意識について説明いたします。

このもっと下には、集合的無意識と言われている大きなソースがあると言われてしています。これを提唱いたしましたのは、スイスの精神科医ユングという人でしたが、この集合的無意識は、人類のすべての意識が繋がっている、それは過去に居た人も現在の人々全員の意識とつながっている、という仮説です。

現在、過去に存在したすべて繋がっているのです、マザー・テレサもスティーブ・ジョブス、イチロー、ビル・ゲイツなどの意識ともつながっているというわけです。そこにアクセスできたら、すべての問題の解決方法やら成功法などを知ることができるのです。

さて、これらの潜在意識（無意識）から、あなた自身の最良の答えを引き出すにはどうしたらいいのでしょうか？

まず1つ目は、あなた自身が引き出す行為をしなければなりません。それが質問をする、ということです。自分に常に「問う習慣」をもってください。

質問しますと、脳に空白ができます。つまり質問して答えが出ない時に、脳に空白ができて、脳は早く空白を埋めたがるので、その質問の答えを無意識に探すのです。質問をしたのを忘れても大丈夫です。あなたの潜在意識の中のどこかに「良い答えはないかな？」と探しに行き、中には、その下の集合的無意識の叡智の部分のところにまで探しに行くこともあるのです。脳波がリラックス時のアルファ波や、ボォーとしているシータ波の時に、潜在意識から答えが見つかることがよくあります。

ですから最良の答えを見つけるためには、定期的にリラックスする時間を設ける必要があるのです。

さて、質問をする、以外としては、たくさんの本を読むことや学ぶことはお薦めです。読んだ内容は知識になります。知識を人生や生活に適用しますと、今度はそれが知恵になります。潜在意識の中に、知恵、知識、経験、それらがスクランブルのようになって、その中で最善最良の必要な答えを引き出せるようになります。

そして答えを引き出しやすくする方法のもう一つは、あなたの尊敬する人に会うことです。

と言いますのは、人が変わるときというのは、一番手っとり早いのは、人と会うことです。人も物も固有の周波数を発していますが、それがマッチしたときに、それはお互いに強め合います。エネルギー値が高い人のほうにチューニングされていくという傾向がありますので、変化が早く出ます。

皆さんのあこがれの人、尊敬する人、そういう方に会うと、100冊の本を読むよりも一回でモチベーションが上がり、マインドが変わったり、行動が変化することがありますので、色んな方に会って吸収してみることもお勧めです。

ここまでのまとめですが、「主体的に生きる」こと、「答えは自分の中にある」（つまり自分に問うこと）。これら二つのメリットを最後にお伝えいたします。

それは、依存の人生から脱却できること、他人から嫌われてもいいと思えるので、自分の人生を堂々と歩める、自分で考えられるようになる。そして、自信がつく、という点です。人は失敗しながら賢くなっていきますので、失敗もウェルカム！

ということで、本日の内容に関するワークを書きますので、必ずノートに書き出して、ご自身の奥底にある答えを探ってみましょう。これを続けた時に、少しずつあなたの望む生き方、方向、ゴールに向かっていくことになりますから。

【ブレない生き方をするための10の質問】

- ①今、あなたは「主体的に生きている」と思いますか？ それはなぜですか？

- ②100%のうち、何%くらい主体的に生きていると思えますか？

- ③100%にするには、現時点で特に何をしたらいいと思いますか？

- ④あなたは特にどの分野で「主体性」を発揮したいですか？

- ⑤具体的に、何をやったらいいと思いますか？

- ⑥あなたが主体的に生きることを邪魔しているもの、抵抗感、またはブロックなどがあるとしたらそれは何ですか？

⑦なぜ、その抵抗感またはブロックがあると思いますか？ それをどのようにしたらいいのでしょうか？

⑧あなたのこれまでのパターンとして、どの分野で「自分自身の答え」が出ないことが多いですか？

⑨あなたが自分の答えを得るために、まずは何をしたらいいですか？

⑩今日のテキストの中で、あなたにとって一番必要な情報は何でしたか？ それを取り入れたとき、今と何が変わりそうですか？

※上記の質問の答えは、決して他の人に見られない、という前提で、自分だけの本心を書いてみてください。数カ月後、または1年後、数年後にまた引っ張り出して書き出しをしてみてください。

それではまた次回のオンラインサロン・カオラボでお会いいたしましょう。