

「WANT TO」こそが、 あなたを変える。

挑戦に「WANT TO」が必須の理由

2016/02/09 (Tue)

プロコーチ

三國 雅洋

目次

■ 「WANT TO」が、心理的な盲点を減らす。	2
■ 「WANT TO」が、あなたの能力を開花させる。	4
■ 「WANT TO」が、あなたの資源を作り、増やす。	6
■ 「WANT TO」が、心の傷をいやす。	7
■ 「WANT TO」が、あなたの心を守る。	10
■ 「WANT TO」が、社会貢献へのブースターになる。	12

■「WANT TO」が、心理的な盲点を減らす。

コーチングの最終目的は、クライアントが本当のゴールを見つけることです。

心の底から達成したいと思うような、ゴールのことです。

そのようなゴールが見つかったら、過去の傷など気にならなくなります。

そのために、コーチはさまざまな手法を使うのですが、

その中で一番簡単で、効果的なのが趣味のゴールを作ることです。

趣味というのは、自分が楽しいだけで、実益がないものを言います。

私の例で言えば、ルービックキューブや、詰将棋などです。

資本主義の中では、基本的には損得が大切です。

言い換えれば、損得の価値観に縛られやすい環境にあります。

ですから、意図的に損得を超えた価値観に触れておくことで、

自分の思い込みに気づきやすくなるのです。

損得を超越したものというのが、まさに趣味です。

ですから、趣味のゴールを掲げて、その実現に向かうことが、

自分の思い込みを外すことに役立ちます。

もし、過去にとらわれて動けないなど思っているときは、

ぜひ趣味のゴールを設定してみてください。

そして、趣味を思う存分、楽しんでください。

■「WANT TO」が、あなたの能力を開花させる。

アノニマスが、どうして優れたハッキング技術を持つのか。

これは良くも悪くも、適切なゴール設定ができているからです。

アノニマスは、組織を持たないハッカー集団です。

上司から命令されて動く人たちではありません。

だからこそ、強いのです。

誰かがゴールを掲げると、

それに賛同する人達が集まって、行動を開始します。

そこにあるのは、「ゴールを達成したい」という思いです。

達成したいと思っているからこそ、

高いモチベーションを持って取り組むことができます。

障害が出てきても、自分達にはできるという高い自己評価も持っているので、

簡単には諦めません。

ゴールの方向性が反社会的な部分があるというだけで、

コーチング的には、さもありなん、という感じがするものです。

ハッキングという手法は、当然、良くないものですが、

適切なゴール設定の持つ威力について、

実感しやすい例だと思えます。

■「WANT TO」が、あなたの資源を作り、増やす。

「拡大—形成仮説」という仮説があります。

大雑把に言えば、ポジティブ感情は思考を拡大し、

リソースを形成するためにある、という仮説です。

将来の危機に備える行動をするために、ポジティブ感情があるということです。

この仮説が本当なら、自分の可能性を広げる道は、

ポジティブ感情を感じられることに没頭することです。

過去の解釈がどうしても変わらないなら、

好きなことに没頭してみましよう。

好きなことに没頭することにより、思考の幅が広がるかもしれません。

■「WANT TO」が、心の傷をいやす。

いじめ・嫌がらせ被害体験の悪影響を減らす、

一番簡単な方法は、何かに夢中になることです。

私は最近、詰将棋を始めました。

詰将棋は、簡単に言えば論理パズルです。

論理パズルが好きな人は、かなり夢中になれると思います。

夢中になっているとき、脳内はもちろん、ドーパミンが出まくっています。

さらに、リラックスしていて、頭が最高に働いている状態です。

IQが高まっている状態です。

そして、ドーパミンが出ているので、快感を感じています。

これを何度も繰り返すと、脳はこの状態になろうとします。

これをプライミングというのですが、

つまり、IQを高めようと自然と脳が働くようになるのです。

これは別の側面から見ると、

無意識が、物事の優先順位を入れ替えているということになります。

そして、何か1つ物事の優先順位が入れ替わると、

それに伴って、さまざまな優先順位が入れ替わるようになります。

これは自然と行われるものです。

たとえば、詰将棋に興味を持つと、

そこから棋士の言葉に興味を持つようになったりします。

そして、同時に、この重要でないものを邪魔するものがあれば、

その重要性を下げようとしています。

詰将棋に関係ないものの重要性が下がるわけです。

つまり、何かに夢中になるということは、

リラックスした状態を作り、IQが上がり、

脳がそのリラックスしてIQが上がった状態を覚えて、

プライミングがかかり、自然とその状態になろうとする。

同時に、その状態になることを邪魔するものの重要性が下がり、

行動を起こしやすくなる、というわけです。

ですから、どんどん夢中になれるものを見つけましょう。

もちろん、適切なゴールを設定して、そのゴールに夢中になれば一番ですよ。

■「WANT TO」が、あなたの心を守る。

自分の心を守るには、リラックス法は必要不可欠です。

瞑想や空想もよいのですが、

やはりおすすめは「好きなことに夢中になること」。

これはただリラックスに役立つだけでなく、

自分の才能を広げることにもつながる、大切な行動です。

ネガティブ感情は、特定の行動を引き起こします。

例えば、怒りは逃避行動や、攻撃行動を引き起こします。

一方で、ポジティブ感情は、特定の行動とは結びつきません。

そこで、ある研究者は、

ポジティブ感情は、資源を増やしたり、資源を作ったりするためがあると、主張しています。

この仮説によれば、楽しむということは、ただ時間を浪費することではなくて、

実は投資なのです。

自分の可能性を広げ、その土台をつくるための投資です。

ですから、もっともっと好きなことに没頭してみましょう。

そして、どんどんポジティブ感情を感じましょう。

そうすることが、あなたの才能を開き、あなたの強みを引き出すことに、

大きくつながるかもしれないのですから。

■「WANT TO」が、社会貢献へのブースターになる。

ゴールは、達成したいと思えるものを掲げましょう。

そうすることで、自分の能力を高めることができ、

自己評価も高くなることができます。

ゴール設定には2つの条件があります。

その1つが「WANT TO」です。

簡単に言えば、達成したいと思えることです。

できるだけ、自分の煩惱、欲に正直になって、ゴール設定してください。

もちろん、煩惱、欲の赴くまま行動しようといっているわけではありません。

そうではなくて、煩惱、欲を否定しないで欲しいということです。

いじめ・嫌がらせ被害体験者は、社会的なゴールを持っている人が多いです。

いじめ・嫌がらせをなくそうとして、実際に活動されている方が多いです。

しかし、ほとんどの人が、それを完全無料でやっている。

もちろん、それ自体は素晴らしいことです。

問題は、我欲を無視していないか、です。

誰かを見返したい、やり返したい、お金を稼ぎたい、モテたい、褒められたい、

こういう我欲があっていいのです。

こういう我欲を無視してゴール設定をしても、うまくいきません。

ゴールに向かうブースターとなるのは、我欲です。

なぜ我欲を否定して欲しくないかといえば、

我欲を否定すると行動の幅が大きく狭まってしまうからです。

たとえば、私のブログではほぼ毎回、

メルマガ登録を勧めています、

これはもちろん我欲も入っています。

ですが、メルマガがあなたの役に立つとも思っているから、

おすすめしているわけです。

しかし、我欲を否定すると、

「メルマガ登録を勧めるのは、イヤラシイ」と考えて、

メルマガ登録を勧められなくなります。

我欲が入っているからといって、自分のゴールから遠ざかるのは、

よいことでしょうか、わるいことでしょうか。

ゴール設定をして行動を起こし始めると、

必ず内部に我欲があることに気がつきます。

そこで、我欲を否定して、自分の行動の幅を狭めないでほしいのです。

ゴール達成を阻むものはなんであれ、ゴールから見たら不要なものです。

「自分は社会貢献と言っているが、ただ目立ちたいだけではないか」という高尚な考えも、

それがあなたを引き止めているなら、ブレーキにほかならないのです。

ですから、我欲を否定はしないでください。

ゴールに向かって進んでいきましょう。

そして、その中に我欲があっても、その我欲にゴール達成を邪魔されないようにしてください。

むしろ我欲をブースターにして、どんどん加速していきましょう。

《著者》

三國 雅洋（みくに まさひろ）

昭和55年生まれ

14歳のころ、靴が隠される、机がひっくり返されている、石を投げつけられるなど、1年間に渡って執拗な嫌がらせを受け続ける。

これをきっかけに法律と心理学に強い興味を持ち、独学を開始。18歳のとき、史上最年少で損害保険特級資格を取得。

その後、富山大学経営法学科に進学し、法律を学ぶ。同時に家庭教師を開始。在学中の20歳のとき行政書士試験に合格。翌年、海事代理士試験を受験し合格。

大学卒業を同時に、行政書士、海事代理士事務所を開設。同時にプロ家庭教師をはじめめる。カウンセリング、コーチングを家庭教師の指導に導入し、生徒を志望校合格に導く。

家庭教師歴17年間における志望校合格率は98%を超える。なお、高校受験における志望校合格率は100%。

医療法人理事に就任するが、理事長と対立して辞職。

プロのコーチとして、パーソナルコーチ、コーポレートコーチを行うとともに、コーチ養成活動も行っている。

Email masahiro.mikuni5.26@gmail.com

HP SMART MIND COACHING

<http://masahiromikuni526.wix.com/coaching>

Facebook ページ プロコーチが教える『挑戦する技術』

非営利団体 いじめ解決支援専門 ベーシックトラスト

遺産分割協議書・契約書作成の専門家 三國法務事務所

書籍 著者ページ <http://goo.gl/liKysw>

Facebook（個人ページ）もあります。基本的には友達申請は承認しています。