

認知科学で加速！

自己成長

森ひろき

メソッド



目標を立てて頑張る、は
9割以上がうまくいかない
脳を活用し可能性を高める

はじめに

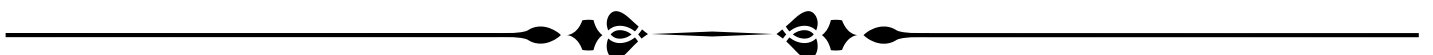


認知科学とは人の知の性質や働きを理解する学問です
怒られるくらい簡単に言えば**脳の仕組みを上手に使う**こと

ということで自己成長に認知科学を活用していく方法をお伝えします
初めに流れを紹介してからそれぞれ解説しますね

- ◎ **自己評価**：セルフイメージを高める
- ◎ **仮目標を立てる**：自分がありたい姿をまず描く
(後で目指す所が変わることもあるので仮としてます)
- ◎ **未来視点**：達成した状態をイメージしてそのように行動
- ◎ **思考法**：抽象度を高める 不安や停滞を感じた時の対処

この流れで進めていきます
自己評価でメンタルを、
目標と未来視点で具体的なゴール設定と日々の行動を、
思考法で迷わずやり抜く気持ちを、
具体的に知って実現へとつなげましょう



自己評価



自己受容

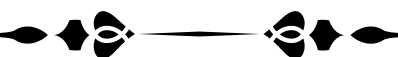
自己受容はYoutubeでもいつも言ってます
とても大事にしているメンタルの土台です
自己評価、セルフイメージを高めるために
まず初めに取り組むのが自己受容

自分の**良い面悪い面をありのまま受け入れる**
くわしくは特典の動画【自己受容ステップ解説】
をご覧ください
そしてやってみてください

振り返りで自己受容できるだけでなく
自分の強み、弱み、さらに興味や得意、
武器になるストーリーも掘り出せます
そして自分を深く知ることで
存在価値に気づくことにもつながります

存在価値、自分がただ居るだけで価値があると気づく
そして自分自身を認めることで自分を大切にできます

能力や実績、知識などは今の時点で足りてなくてもOKです
これから成長していけばいい、何歳からでも成長できる
という**成長志向**（グロースマインドセット）
を持つことが大事です
まず良いも悪いも受け入れて**自分を好きになることから！**



自己効力感



自己効力感とは、自分ができる能力があるんだ！
という思いです
エフィカシーとも言われます

根拠のない自信、と言っていいでしょう
必ずしも根拠がなくもいいんです
勘違いとは別物で

「**自分の可能性を信じる**」ということです

自己受容シート（特典の動画【自己受容ステップ解説】に添付）
をやっているだけで、今までに成したこと
できたことを書き出せてるはずです
これが支えになりますよ

自分を受け入れ、可能性を信じる
これが目標を達成するメンタルの土台です



仮目標を立てる



自分がこうありたい、という姿を言語化してみます
10年後、5年後、3年後、1年後、半年後、
それぞれどうなっているか書き出してみましょう

仮の目標として設定、でも真剣に目指します
つまり
仮だからといって適当な目標では意味がない
ということです

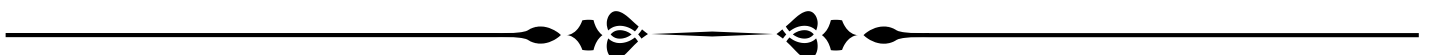
現時点で思い浮かぶ理想を描き
ありありとイメージしてみてください

仮、としてるのは
行動して向かっていくうちに考えがガラリと変わる
ということがあるからです

もっとスゴイ事を思いついて目指したくなるかもしれません
全然違うジャンルに転換したくなるかもしれません
その場合を考慮しての仮です

変わらなければそのまま本目標として目指せばOK

目標設定のコツが3つあります





①目標は現状の外側に設定すること

ちょっと頑張ればできるようなことではダメ
今の自分じゃできないよ、という事だからこそ
潜在能力は引き出されます

②心から求める事であること

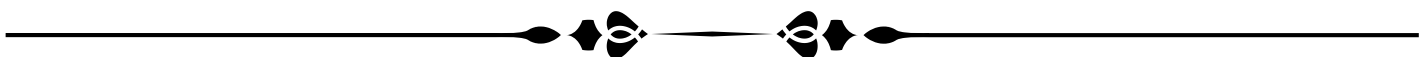
もし一生分のお金を稼ぎ切った状態だとしても
やりたい事、成したい事
本能が求めるレベル
想像するだけでワクワクする事
である必要があります

③原則になり得ること

具体的には次の8つの要素に関連しているということです

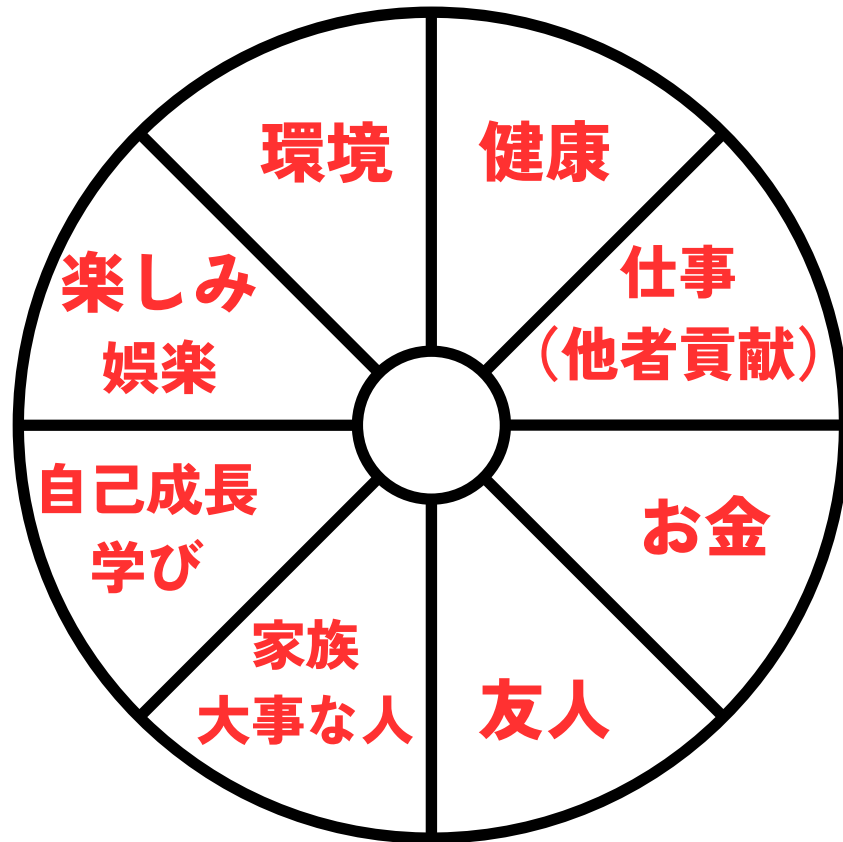
- ▶健康
- ▶仕事（他者貢献）
- ▶お金
- ▶友人（人づきあい）
- ▶家族・大事な人
- ▶自己成長・学び
- ▶楽しみ・娯楽
- ▶環境（衣食住、物、職場や通勤など）

お金持ちになりたい、では1つしか満たせません
8個をカバーしているものであるほど、
達成したとき幸福に直結します





8つの要素を下図のように円にして、各10点満点で自分の満足度を測る使い方もできます

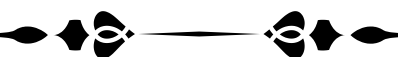


目標を立てたら、何が必要なのかを探ります
手順としては

- 1.それが実現しない理由を5つ書き出します
- 2.その5つに対する反論を各5つ書き出します

例) **人の悩みを軽くするようなYouTuber** を目標に設定
(わかりやすくしてるので③の8つの原則全てに関連してないのは予めご了承を)

- ・ 動画作ったこともないのに無理
- ・ 自分の悩みも解決できないのに人のなんて
- ・ 実績も何も無いのにどうやるの？
- ・ 仕事しながらで時間が取れないよ
- ・ そもそもYouTubeはハードゲームだ、無謀





と5つ理由を出し、それぞれに5つ反論を
(ここでは最初の項目だけ挙げます)

・ **動画作ったこともないのに無理** への反論

- スマホだけでも可能というからやってみたらいい
- YouTubeに動画の作り方解説はたくさんあるから学べばいい
- まずは作って見ないと何が問題点かもわからない
- 機材も無しならコストはかからない
- どんな人でも最初は初心者

こんな風書き出していくと

「そっか、調べながらスマホだけでやってみたらいいんだ」
ということに気づけます

目標を設定したとき最大の難関は
初めの一步を踏み出せるかどうか
行動できるかどうかです

できない理由への反論をひねり出す中で
「そういえばスマホだけでやってる人いたな！」
という情報を脳が思い出すものです

そして実際に行動すると
さらに脳は情報を集めようと活動し始めます





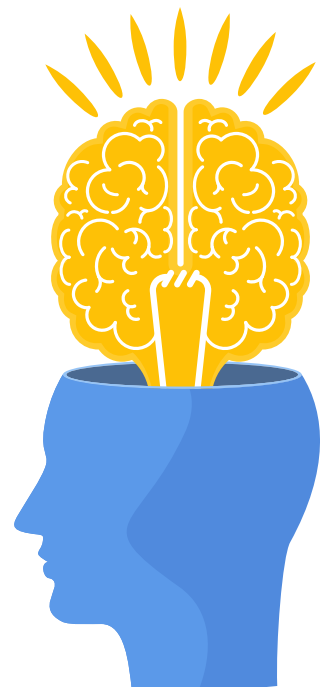
必要な情報が気になり始める
無意識に情報を集めるようになる
これはRAS（網様体賦活系）
という脳の機能です

例えばロレックスが欲しいと思ったら
急に身の回りでロレックスをしている人が
目に映るようになります
深く考えて実際に行動することで
RASはどんどん機能します

目標設定を自分の現状の外側に設定し、
できない理由と反論を出していく中で
それまでの思い込みにヒビを入れます

スコトーマ（心理的盲点）とも言いますが
一般論、世間の常識が自分の目を曇らせてることは
往々にしてあります

そして自分のスコトーマから外れた視点で
可能性を見出した時、
自分の中の常識や手が届くゾーンは変化し始めます



未来視点



目標を達成した自分を
ありありとイメージしてみてください

なるべく静かで落ち着ける環境でやってみましょう
画像などで近いものがあれば
パソコンやスマホに入れておきましょう

そして達成した未来の自分は、どんな暮らしをしていて
どんな言葉を使っていて、どんな感情か？

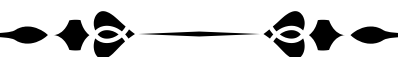
想像してみたら、そのように振る舞うようにします
演じてみる、と言ってもいいですね

最初はぎこちなくても徐々に慣れてくると明らかに
言動が、思考が視点が変化してきます

理想の自分を演じるうちに近づいていた、ということ
基準が変わっていくことを
コンフォートゾーンを出る、なんて言います

コンフォートゾーンは自分が心地よい領域のことです
新たな挑戦をすれば余裕も減り適度な緊張感がかかります
これがラーニングゾーン、成長領域です

ところがせっかくラーニングゾーンで成長を
と踏み込んでも、人の習性で
必ずコンフォートゾーンに戻ろうとします
無意識で戻るのです逆らえません



そこで認知科学を活用です
コンフォートゾーンは
「現状」の方でなく
「理想の状態」の方と誤解させる
言い方悪いですが脳をダメします



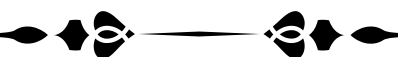
すると理想の状態に無意識で向かう、こんな理屈です
これを効率的・効果的にできるのが
未来の自分のように振舞うこと

例えばロンドンオリンピック、ボクシング金メダリストの
村田諒太選手はオリンピック前から
自宅の冷蔵庫に張り紙をしてました

「ロンドンオリンピックで金メダルを取ることができました
応援ありがとうございました」

日本人では48年ぶりのボクシング金メダル、
しかも欧米人が体格的に圧倒的有利と言われる
ミドル級での快挙には 未来の自分のように振舞う
があったんです

金メダリストならどんな練習を、どんな生活を、どんな言動を、
未来視点から取り組んだことで
誰もが無理と思ったことを成し遂げた、とてもいい例です



思考法



抽象度を高める

これは2つ上から物事を見る、という考え方です
例えば 犬→ペット→哺乳類→動物
と抽象度を上げていくと

犬でも飼うか、なら犬種からの選択肢ですが
哺乳類なら 猫でもカワウソでもハリネズミでも
選択肢は大きく広がりますね

抽象度が高い思考とは、つまり俯瞰できるということ
メタ認知です

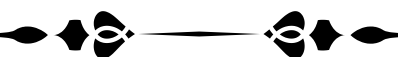
見えてなくてもそこにあるかのように感じる力です

イチローさんは現役時代にこんな事を言っていました
自分のナナメ上にはもう一人の自分がいて
その目で自分がしっかりと地に足がついているかどうか
ちゃんと見て自分を落ち着かせていたんです

これはトレーニングで身につけられるとといいます

- ・何でも解釈して説明するくせをつける
- ・目を閉じてパッと開いたときに説明が全て一瞬で出るまで
イメージトレーニング

一筋縄ではいかないでしょうけど身につけられるなら
身につけたいですね





不安や停滞を感じた時の対処

不安を感じたら

うまくいかない、と感じたら

目標と現状の**ギャップ**を感じてる状態です

これはつまり未来のほうに意識が向いているので
今に意識を戻すようにします

- ・ 紙に現状の問題を書き出します
- ・ 言語化して俯瞰して見ます
- ・ 目標を細分化して今すべきことに集中して取り組む

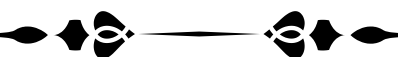
無理、駄目だ、と思った時は

**視点を変えたり、もっと細かくして
できることからやってみなさい**

というメッセージと受け取って
考え直すいい機会と考えましょう

目標を立てて達成した自分を演じる
にわかに信じがたいことと思ったかもしれませんが
しかし、ボクシング村田選手のように実例もあります

世界の天才的頭脳の研究者によって作られた理論です
やってみる価値は大いにあります





コーチングでも、ビジネスでも、
さらには受験勉強もですが**目標ありき**です

人は目標に向かう時に
大きなエネルギーを出して潜在能力を引き出します
この時メンタルがしっかりしてないと
迷い、不安になり、ブレるわけです

メンタルと目標の両輪を回して行くことで
手段は自ずと見つかるものです

自分は運転できるという自信
目指す目的地がハッキリしていれば
あとはナビに沿って進む、そんなイメージです

どちらも欠かせない要素
とかく手段に目が向きがちですが
メンタルと目標が最重要

だからこそ僕は
メンタル面を重視した発信をしています
これからもお役に立てるよう頑張ります

メンタルと目標、未来視点、
ぜひ取り入れてみてください！

森ひろき

