

# イノベーション

～自己革新により輝ける人生を～

大和武史

## 目次

第一章	今、なぜ自己革新か	6
一	会社や仕事との関わりを改善するために	6
二	学校や勉強との関わりを改善するために	11
三	家族や親戚関係との関わりを改善するために	14
四	マンネリ型人生から脱却するために	17
五	自分の能力を飛躍的に向上させるために	21
六	幸運な人生へ転換するために	24
第二章	自己革新に取り組む	28
一	自己革新の意味	28
二	自己分析をする	33
1	自己分析にあたっての注意	33
	自己分析にとって必要な絶対的な基準は存在しない。	33
	自己分析は帰属する集団や社会の価値判断基準にとらわれやすい。	34
	自己中心的な分析になりやすい。	34
	自分の気分やその時の感情に左右される。	35
2	自今分析の方法	35
	自分の欲求を知る	36
	「自分の欲求型分析」	37

「自己分析における目標設定の仕方」	42
自分の能力を知る	44
「身体パワーの評価」	48
「権力パワーの評価」	49
「感情パワーの評価」	50
「知力パワーの評価」	51
「精神パワーの評価」	52
自己分析の結果を再検討する	54
三	
1．目標設定の再検討	55
2．自分の能力の再検討	59
自分の能力の詳細な分析	59
自分の能力と目標との関係を調べる	67
四	
潜在意識を活用して願望を成就する	71
1．実現したい願望を確立する	71
2．潜在意識に働きかける	75
3．潜在意識を活用するためのチェックシート	84
第三章	
自己革新のための特別実践法	94
一	
自己革新を成就するためには	94
1．顕在意識での改革には限度がある	94
2．潜在意識についての基礎知識	95
二	
潜在意識について	95
催眠（トランス）、同調（チューニング）について	97
自己革新のための高等テクニク	103
1．対人関係を善導する	103
2．右脳を活性化して生活する	106
自然や穏やかな音楽などに意識をチューニングし、トランスに入る方法	107
深く思考することによってトランスに入る方法	108
三	
自己革新のためのアイテムを手に入れる	114
1．第一のアイテム * 知恵深き愛*	114
自分の利害関係を捨てる	117
相手にとって最も良い方向を選択する	118
限りなく寛容になる	120
2．第二のアイテム * 絶えず感謝する心*	123
とらわれない心を持つ	126
良いところを見るようにする	127
謙虚に生きる	129
3．第三のアイテム * 情熱溢れる生き方*	131
雑念を払い、集中する	132
時間を最大限に活用する	133
身命を賭して決行する	136

4 . 日々、達成度をチェックする	137
第四章 導きの章とイノベーション	140
一 導きの章	140
1 . 無意識のこだわりが自己革新を妨害する	140
2 . 無意識のこだわりを解消するために	144
二 イノベーション（社会変革）	147
1 . 社会悪を撲滅するためには	147
2 . イノベーションの予感	152

# 第一章 今、なぜ自己革新か

## 一 会社や仕事との関わりを改善するために

「光陰矢の如し」ということわざがあります。月日は一刻の休みもなく過ぎ去るという意味です。私たちも、何もしなければ今のままでどんどん年をとっていきます。

「今の自分にはできないけれど、五年後、十年後の自分であればできています。」と思っている人はありませんか。こんな人は考え違いをしています。あなたが現在の自分を変えようとしないうちに、五年経とうが十年経とうが、あなたは少しも変わることはありません。ただ単に年をとって体力が衰え、知力が減退しているだけです。

私たちが将来、現在の自分より素晴らしく変わっている場合は、いつの時点かで自身身が何かの契機により、今までとは違う自分に変身したときだけなのです。

現在の自分にまだ足りざるところがあるのではないのでしょうか。また、変えるべきところがあるのではないのでしょうか。今のままの自分で一生を終えても悔いはないのでしょうか。これを自分自身に問うてみてほしいのです。

誰でも自分自身の性格に、気になるところや変えたいところの一つや二つはあるのが普通です。そうしたところをそのままにしておくのか、変えようと努力していくのかで、その後の人生が大きく違ってきます。

一人でも多くの人が、自己革新を為してより良い人生へと転換することを願って私はこの本を執筆することにしました。

第一部では自己革新の必要と題して、自らを変えたいという希望を明らかにし、実践に移るための動機づけとして、色々な自己革新の必要な例を挙げてみました。あなたがもし、これらのどれかに該当するならば第二部、第三部を読まれて真剣に自己革新に取り組まれることをお奨めします。自らの人生を輝かせるためには、自ら変えていくしかないのです。他人があなたの人生を改善してくれることなど期待できるはずありません。

まず最初に、会社や仕事との関わりにおける例です。ここでは自己経営の人やサラリーマンなど、工場や会社などで仕事に従事している人達を対象にしています。

私たちは毎日の生活を保障し、家族を養うために仕事に従事しています。その仕事の内容は千差万別ですが、ほとんどの場合に共通することは、その仕事場には上司に当たる人や部下に当たる人、あるいは同僚に当たる人などが存在するということです。

つまり、自分以外に同じ仕事に従事している人達がいて、この人達と何らかの関わりを持たずに仕事をしていくことはできないということです。このために、色々な自己革新の必要が出てきます。自分一人でやっているのならマイペースでやっていても何も問題は無いのですが、他の人々との共同であるためにルールや目標、ノルマなどが自分に課せられ、それらを達成する、あるいは努力することが義務づけられます。

このために、私たちは自らの意志以上に仕事への努力や奉仕を求められています。またそれと共に会社の中での自分の評価というものができてきます。

この会社での自分の評価を良くすることが出世への道であり、他の人達から賞賛を得る方法でもあります。誰でも内心は、少しでも良い評価を得られるようになりたいと願って

いるのではないだろうか。

たとえば、平社員であれば上司に良く思われたい、あるいはできれば同僚より早く出世したいと思わない人はいないでしょう。でも、現実はなかなか他の人達に差を付けるのは難しいのです。なぜなら、相手も同じ事を考えているからです。できれば自分の方が出世したいと考えているのは相手も同じであり、相手も相手に努力していただきますから彼らをリードするためには自分の中に他の人にはない何かを手にするしか方法がありません。自分が明らかに他の人達よりも優れているところがなければ競争には勝てません。また、そのような優れた人であっても、上司に嫌われている人は出世することが難しくなります。仕事は良くできるが、人付き合いが悪いという人はなかなか出世しないものです。業績では絶対他の人より勝っているのに、他の者の方が早く出世していく現実が現れてきたらすぐショックですね。自分では絶対他人に勝っていると思っているから余計に腹が立ちますね。こんな不公平な会社なんか辞めたいと思うかも知れません。

でも、会社での評価というものは私たちが考えているような業績一辺倒ではもちろんありません。むしろ、人間性や他の人との協調性の方を重く見ている場合が多いのが事実です。なぜなら、会社は組織として業績を上げていかなければならないからです。自分一人の業績では数の上では一です。それよりも自分が上司になつて部下の業績を上げることができる人の方が全体としては有利ですね。部下が五人いれば五になりますから。

会社としては個人的な能力よりも、上司としての資質を重視するのは理にかなったことであるわけです。ですから、このような能力はあるが人付き合いが苦手という人は自らを変えて仕事も協調性もある人に変貌するしかありません。自己革新です。

また、この話と裏返しの話もあります。つまり、中間職の人達の中にはたとえば係長までは良かったが、それから一向に出世しないという人がいます。自分では一生懸命やっているのに係としての業績はいつもパツとしない。部下に恵まれずに損をしていると思っている人はいないでしょうか。

こんな人はよく振り返って考えてみて下さい。自分の部下は仕事にやる気を出しているでしょうか。やる気に満ちた部下を持っているところが業績を上げられないはずはありません。部下のやる気が十分に出ているのではないのでしょうか。

だとすれば、その責任は上司であるあなたの資質によるところが大きいに気づいて下さい。もしあなたが部下のやる気をうまく引き出すことができる人であったなら、事態は大きく変わっているのではないのでしょうか。

そのためには、部下への思いやりの心や働きやすい雰囲気から自ら作ろうと努力していきなさい。また、部下の仕事がうまくいくように先を見て段取りを考えているのでしょうか。自分自身の仕事に没頭していて部下の仕事にあまり気を使っていないのではないのでしょうか。このような人も自己革新です。まず自らが変わって、職場の雰囲気を変えていくのです。また、中には仕事そのものの処理がなかなかうまくできないとか、遅いという人もあるでしょう。自分では努力しているつもりなのにいつもぎりぎりになって慌てるのか、間違いが多くて上司に叱られるのか、得意先に行ってもあまり相手にされないのか、自分では精一杯やっているつもりなのになぜか結果が芳しくないという人もいます。

このような人は、自分がしている仕事のやり方に工夫が足らないのではないのでしょうか。いつもいつも「おかしい。こんなはずでは。」とばかり言っているも埒があきません。う

まくいかないにはいかないだけの理由があるはずですが、それをつきとめ、改善する努力をしなければいつまで経つても結果は良くなりません。

そして、その原因が自分の性格のたとえば内気なところとか、うっかり屋のところとか、根気のない性格とかによるものであるならば、自らを変革していくしか方法はありません。勇気を持って変えていくことです。

悪い原因が無くなれば、結果は好転していくのが当たり前です。そして、より良い結果の原因となるような自己を創造すれば、素晴らしい結果や待遇は与えられないはずがありません。

このような方は、少しでも早く勇気を持って自己革新に取り組むことをお勧めします。

## 二 学校や勉強との関わりを改善するために

また、学生にとっては学校での先生や他の学生達との関係も気になるところです。学生は自分の勉強が本分ではありますが、他の人達との関係を全く無視した学生生活も成り立ちません。

むしろ、勉強そのものよりも友達と遊んだ思い出や修学旅行などの行事の方が思い出に残っているものです。そうした学生生活で全然友達ができずに、一人孤独に勉強していた人にとってはたとえ成績が優秀であっても学生生活そのものは少しも面白くないでしょう。勉強も当然大切ですが、同じように他の学生達や先生との交流やつきあいということが本人の意識を大人にし、成長させていく契機になっているのですから、充実した学生生活を送るためには学校の中での人間関係を良好に保つということが大変重要になってきます。ですから、自分はどうも友達を作るのが苦手だという人や先生に誤解されやすい人などは自分の普段の言動が原因となっていていのではないかと考えてみて下さい。

自分が日頃から粗暴であったり、あるいは逆に内気すぎて思うことを十分に相手に伝えられなかったり、つきあいが悪かったりするものが原因ではないでしょうか。

そのような原因が少しでも自分の性格の中にあるようなら、勇気を持って変えるように努力してみるべきです。学生時代というものはまだ完全な大人ではありませんから、ある意味ではこのような試行錯誤には都合がよいのです。

社会の中で自分を急に変えるということは、他の人達の目をかなり意識してしまうので

すが、学生であれば人々の好奇の声も軽く受け流すことも可能でしょう。自己変革には非常に都合の良い時期であると思います。

内気すぎる人はもう少し活発に、逆に騒ぎすぎて落ち着きのない人はもう少し冷静になれるように努力しておく、社会に出てから大きく違います。このような自分の性格上の欠点は社会に出て仕事をしていく上で必ず妨げになります。仕事で業績を上げていくにはいずれ解決しなければならぬ問題です。

そうであるなら早い内に手を打っておいた方が有利です。早く改革すればするほど改革そのものも楽ですし、社会に出てからすぐ即戦力になれます。人が苦しんでいる間に自分を実力を発揮できます。当然出世も早いでしよう。仲間も多くできるでしょう。

このような意味から、学生時代こそ自己革新には最適であると申し上げておきたいと思えます。この時期にこれに励まない手はないと思います。

また、勉強そのものについても思うように成果が上がらない場合もあります。あるいは普段はよいのに大事な試験の時になぜか失敗する人がいます。たぶん、精神的な作用でストレスに弱いのですが、このような人はこのままにしておく、この癖が一生付いて回ります。

社会に出ても肝心なときになると失敗したり、大事な場で思わぬ失態を演じたり、いざというときに弱い人間になってしまいます。

これなどは精神的な傾向性の問題です。ストレスのかかるような場面では、そのストレスを跳ね返すだけの精神力がないために自分で駄目だと暗示にかかってしまうのです。そして、すべて考えが否定的になってしまい、自分で墓穴を掘るような言動をしてしまう場合があります。

このような弱さは早い機会に修正をかけておけば、それほど大きなリスクを背負う前に解決できます。自己革新によって精神力の強い自分に変革すれば、反対にいざというときに勝負強さを発揮することができます。

この差ははつきり言つて、ものすごく大きいのです。普段はそれほど違いを感じられなくてもここ一番というときに尻つぼみする人と実力以上に能力を発揮できる人とは、その後の人生に大きな差がでてきます。

輝いた人生を切り開いていくには、一つ一つに常に勝利していく必要があります。普段は実力があるのに勝負どころで実力を出せない人では駄目です。勇気を持って自己革新に取り組まれることをお奨めします。

### 三 家族や親戚関係との関わりを改善するために

人間は社会的な生物であると言うように、前述のように会社や学校での自分の地位、評価に対して自己改革により大幅な改善を図りたいという願いがあります。ところが、その反対に家庭の中、身内での関係の中においての自己改革の必要もまた存在します。

特に社会人であると、会社や工場での自分と家庭での自分では随分と役割や待遇が違うのが普通です。会社では幹部で威張っている人でも、家庭に帰ると奥さんや子供に頭が上がりない人や、逆に会社では窓際で冷遇されている人が家庭内では家族に信頼されて良き父親となっている人もいます。

ここで問題になるのは、家庭内や親戚との関係において自分が不当に低く取り扱われていると思われる場合や、いつまでも子供扱いされているような場合、あるいはこのような近親の関係にも関わらず実際には他人のように心の通わない関係になる場合などでしょう。特に気になるのは、家庭内の場合が多いと思います。家庭というものは社会で働く者にとつては一種のオアシスですから、ここが幸せな雰囲気の場合と反対に帰りたくないような雰囲気の場合では雲泥の差を生じることとなります。社会での堅実な地位と恵まれた待遇を求めるなら、まず少なくとも家庭内を安定した状態にすることが必要です。そんな家庭のことが気がかりになっていたので、はるくなく仕事ができませぬ。

できれば、家庭に帰ると仕事の疲れが癒されるような雰囲気のところが見たいのです。最近では親と子供の会話も減り、世代間のギャップも大きくなってきているため親子断絶も増えてきています。あるいは夫婦間の価値観の違いによる断絶も増えてきています。

このような断絶の家庭からは、心を潤すような、エネルギーを補給するような家庭環境は構築できるはずがありません。家に帰るたびにその理想と現実の違いに心を悩まされることでしょうか。この状態があまりひどくなると、仕事に出ていてもやる気がせず、たいした実績も上げられず、そのために会社からも冷たくあしらわれるようなことになっていきます。どんどんと不幸な状況に落ち込んでいくのです。こんな事は何とかして回避しなければなりません。

そのためにもまず、自己革新です。人間が他人を強制的に変えることなどできません。ましてや集団を一人の人が変えることは無理です。しかし、自分自身を変えることは可能です。そして、その変わった自分の影響で回りの人々が変わっていくことは可能です。まず、自己変革です。そして家庭内に幸せな雰囲気創造していくことにより、家庭そのものを革新することです。家庭というものは人々が考えている以上に、私たちの人生に大きな影響を与えるものであり、また幸福な家庭を創造するということは非常に価値のあることなのです。

家族の他にもたとえば、親戚や隣近所など自分の私生活に関連する人達がいいます。この人達との関係がうまくいかないと、ときには悩みの種になる場合があります。家庭のオアシスの役割とは違い、親戚や近所の人達は私生活の援助者としての役割を果たす場合が多いと思います。色々な事で相談したり、世話になったりできる人達です。

この人達が自分たちに十分な世話をしてくれたり、貴重なアドバイスをしてくれたりす

ると大変役に立ちます。こうした援助者を持つているといざというときに大変助かります。私たちが順調なときはよいのですが、何かもめ事ができてどうして良いかわからないとき、この人達に相談ができて、解決への糸口をつかめるなら彼らとのつき合いは続けておきたいものです。

ところが、現代は個人主義の時代ですから相手もなかなか他人のことに関心を示そうとしないし、自分たちの方も他人を頼るような考えが薄れてきているのが現実です。しかし、人生の途次には色々な悩みや苦しみがあり、それらの時に親身になつて相談に乗つてくれる人達を持てることはこの上ない幸せです。できることならこうした親戚関係あるいは近所関係を築きたいものです。

そのためにもまず自らが変革をするのが効果的です。相手に一段と精神的に成長した自分を見せることができたなら、相手は自分の急変に驚き、その成長に関心を寄せるでしょう。そして、相手の方から近寄つてくるものです。自分が一段と成長して素晴らしい人になれば素晴らしい人に接していると相手も気持ちが良いので近づいてくる人は増えてきます。人間関係が良好になり、毎日が楽しくなります。何か失敗をした場合でも、周りの人達が助けてくれるようになります。

このように良好な人間関係の輪をできるだけ広げていくことが、自分の立場を確立し、やがて大いなる役割を仰せつかる事へと繋がっていきます。そのためにも現状で満足していないで自己革新に取り組むべきです。

#### 四 マンネリ型人生から脱却するために

平凡な人というのは全人口の何割くらいをしめるのでしょうか。おそらく5割は越えているのではないのでしょうか。平凡な人の特徴は毎日と同じように生きていることです。特に工夫もなく昨日の続きが今日であり、今日の続きが明日であるというように変化が乏しいのが特徴と言えるでしょう。

もちろん、大過なく過ぐすという意味ではこの平凡な毎日もそれなりに意味がないわけではありません。安定という意味からは良い生活かも知れません。

しかし、もつと積極的に素晴らしい人生を生きたいと願う人から見れば、ぬるま湯的な人生です。毎日の変化のない生活からは、あまり進歩は得られません。悩み、苦しみ、それらを取り越えるという経験無しに精神的な進歩はあり得ないのです。

毎日が変化に乏しく飽き飽きしている人達や、野心を持ちながらも実行に移すきつかけが無く毎日を時間の流れに身を任せている人達には平凡な日々はドブに金貨を投げ捨てているのと同じです。

つまり、時間というものは金貨と同じです。各人に平等に1日に24枚の金貨が配られているのですが、この金貨は使うことはできるが蓄えることはできません。使わなければ消えていってしまうのです。

平凡な毎日に身を任せているということは、この金貨をみすみすドブに投げ捨てているのと同じなのです。時間が大変貴重なものであることに気がついていないのです。毎日、

この金貨を有効に使えば大変な可能性が開けるはずです。かつて偉人と呼ばれたような人達はこの金貨の使い方が上手であった人達なのです。

誰にも同じだけ与えられているこの金貨をどのように使うかで人生の輝きが大きく異なつてきます。人生を黄金色に輝かす為には少しでも多くの金貨を自分の目標に向けて有意義に使わなければなりません。この投資に見合った成果が結果として現れてくるだけなのです。

時間の使い方方で人生の輝きがまるで変わってしまうのですから、ある意味でマンネリ型人生とは私たちの最大の敵であると言えるのかも知れません。毎日をマンネリズムに染めている人はロボット人間と同じです。毎日と同じ事を繰り返すだけに費やすならば、何のために1日24時間が与えられているのでしょうか。

この24時間を使ってどれだけ充実した時間を過ごすかで人生の値打ちは決められます。マンネリに身を任せるのではなく、自主的に、計画的に、情熱的に人生の有意義な時間を過ごすことこそ黄金の人生をもたらす秘訣です。

このためにも自己改革すべきです。マンネリから脱却し、素晴らしい満足感に溢れる人生へと方向転換するために自分のマンネリ型人生を改めようと決意して下さい。

また、成功の中にある人でも一時このマンネリという罠に落ちるときがあります。順風満帆な人生を送っているからこそ、心に油断が入り込むのです。私たちはとかく成功感覚にあるときに自分を過大評価したり、その成功で満足してしまつて現状維持を続ける場合があります。

少しの間は仕方がないと思いますが、あまり長くなるとこれはスランプに他ならなくなります。常に進歩を続けていることが成功の証明なのです。長く現状維持を続けていると、もう一度新たに大きな事にチャレンジする意欲が次第に減退していつてしまします。若年寄のように、気力のない言葉が口をついて出てきます。

こうなると、成功の終焉となり、転落の人生が始まることもなつていきます。みなぎるようなエネルギーシユな躍動感、それこそが成功を呼び込む魔法です。小さな成功にいつまでも満足してはいけません。もつとより良くしていこうという気持ちは常に持ち続けなければ駄目です。それこそが成功の証なのですから。

「勝つて兜の緒を締めよ」ということわざもあるように、マンネリという罠にはまり込むことの無いように気持ちを引き締めて生きていくことが必要でしょう。私たちは勇気を持って、さらばマンネリ型人生と言いましょ。

このマンネリ型人生を送っている人の欠点は、進歩がないということです。毎日が同じ事の繰り返しですから進歩が無くて当たり前なんです。工夫をしてやり方を変えていくという意志もないし、何か新しいことに挑戦してみようという意識ありません。かと言つて現状が一番良いと思つているわけでもありません。

何となく流れにまかせて生きていると、平凡な毎日の連続になつていくところ。真実でしょう。要するに、現状を打ち破ろうとする気力に欠けているのです。自分で主体的に生きていくというよりも受動的に生きていくといった方がよいでしょう。

この人達の特徴は、何事にもやる気があまり見られないこと、自分が先頭に立つて何か

するということがないこと、周りの人達の事にあまり関心がないこと、根気よく最後までやり抜くような忍耐力がないことなどです。

要するに、積極性に乏しく、無関心で、忍耐力もないような人々です。こんな人達が今非常に増えています。しかし、彼らはそのままで行けば、待っているのは身の破滅です。

なぜなら、このような人は会社でも認められるはずもないし、社会から冷遇される可能性が強いからです。マンネリ型人生に陥っている人はやがてリストラとか、肩たたきなどの機会があれば真つ先にリストラアップされる人達です。そうなると、マンネリ型人生の特徴である毎日同じ事の繰り返しであることさえ叶わなくなります。

マンネリ型人生からも転落して、不幸の階段を転げ落ちていくことになります。このときがある意味では、自己改革の時期であることも事実ですが、そこまで転落する前に自分で自らを変えていく方が得策であると私は思います。まだ、何も損害を被っていない間に、自己革新を為して不幸への転落を未然に防いでいく事が大切です。

## 五 自分の能力を飛躍的に向上させるために

自己の能力の向上を望む人も多いでしょう。人生において何一つ確定していることはありません。いづどんな不幸が自分に降りかかってこないとも限りません。そんなときに自分に技能があれば生活を立て直すことが容易になります。また、備えあれば憂い無しで不安も少なくなります。

会社での仕事に対する技能、能力の向上はもちろんのこと、学校での知能の向上や商売や経営者にとっては経営力の向上でしょう。このような自分にとって重要な能力や技能を向上させることは、現在の立場や地位を安定させ、さらなる上の段階への昇進を招くことに繋がるはずです。待遇というものは、本来実力相応に与えられるものです。

このためには、自らの能力を引き上げるしか方法はありません。今までの自分より一段とパワーアップするしか道はないのです。それにはどうしたらよいのでしょうか。まず、自己革新から始まるのです。今までの自分の殻を脱ぎ捨てることから始めなければなりません。今までの自分を掴んでいる限り大いなる飛躍というものはあり得ないことだということを理解して下さい。

誰でもできれば現状より良くなりたいたいと思っっているものです。でも、ほとんどの人はそのために犠牲を払うことができないのです。良くはなりたいたいけれども、大変な苦勞をしなければならぬ嫌だと思っっているのです。この気持ちがある限りはいつまで経っても現状維持でしかないでしょう。

自分で自分を変えようとする意志を明確に持って初めて物事は始まるのです。現在のままでいいよと思つてしまえばそれまでです。決して向上することはありません。飛躍的に向上するには向上する意志をはつきりと持ち、かつ自らを律して努力をし続けなければなりません。すべては努力の賜なのです。

はつきりと決意し、努力を継続していくからこそ飛躍的な向上が生まれるのです。そんな何もせずに楽をしていて良い結果が出るはずがありません。良い結果を出し続けるには良い原因を継続していくしかありません。

それにはまず、現状の自分に別れを告げる自己革新の瞬間が是非とも必要です。これがあつて今までは違う自分が生まれるわけです。そして、それを継続していくことができれば輝ける人生が待っています。

自分の能力、技術の向上についてお話しましたが、これ以外にも精神的な向上があります。たとえば、今まで自分の欠点が怒りっぽいという人であつたとすると、この欠点を克服することが精神的な向上にもなるし、仕事上でも失敗を未然に防ぐことにもなるわけです。あるいは、内気で内向的な人はこの性格を積極的なものに変えることができれば今まで恥ずかしくてできなかったこともできるようになるし、自分自身の可能性が大きく開けてきます。大化けする可能性が出てくるわけです。

この精神的な向上が実は一番大切であるとも言えるのです。なぜなら、能力や技能は年をとればやがて衰えてきます。あるいはその仕事から離れば必要が少なくなつてきます。しかし、自分の性格というものは死ぬまでついて回ります。人々とふれ合うたびにその性格が頭をもたげてきていつも同じような傾向性を示すはずですが、そうでない場合は早めに修正をかけるないといつても同じ失敗を繰り返すことになってしまうのです。そのためには、まず自分の精神的な向上を目指すことです。そして、今までは違う自分になつて、それから自分自身を自分でコントロールしてより良き方向へ舵取りしていくことが必要でしょう。

自分の性格の欠点が目立つ人は、それを変えることが自分の人生を良くすることに直接繋がります。そして、何も損することはありません。必要なことは勇気を持って始めること、信念で継続していくことだけです。これも大いなる自己革新です。

自らの欠点を克服し、丸い人間となること、あるいは積極的な人間となること、または抱擁力のある人となることなど自分が目指すべき理想へ自分自身を近づけていく努力です。これは継続の意志がある限り少しずつ効果ができ来ます。自分自身で悪い癖に規制をかけている間は、それだけでも進歩していると言えます。

自己革新を始めることです。そうすれば、やがて見違えるような立派な自分に出会えるかも知れません。きつと自分自身に惚れ直すことでしよう。

## 六 幸運な人生へ転換するために

世の中には幸運な人と不運な人というのも確かに存在すると思います。幸運な人は同じ失敗をしても傷が浅いですし、誰かがカバーしてくれたり、たいした損害も出さずに収拾したりします。でも不運な人はなぜか本人が意図せぬ方向へ物事が流れてしまい、大きな損害を被ったり、相手に心ない仕打ちを受けたり、成功しそうになると誰かに手柄をとられたりするものです。

まことに不思議なんですけど、幸運、不運というものは実在しません。私たちが自ら自己革新をして能力を向上したり、対人関係を改善したりしても、最終的にそれが大成功をもたらすかどうかはこの運が支配することになります。もちろん、自己革新自体は無駄なことではないし、本人の精神的な進歩は間違いないことですけど、現象として地位や待遇などの形で、それも大成功というような大きな成果を上げるためにはどうしても運が無くては無理でしょう。

ここでは、この運というものについて考えてみましょう。運の良い人悪い人という違いはどこから生まれてくるのでしょうか。それが実は自分の持つ資質によるところが大きいのです。もちろん、偶然もあるわけですが、そしてこれはどうすることもできませんが、問題はいつも自分は運が悪いという人です。このような人は傾向性としてそのような結果を呼び込む部分があるわけです。

それが何処に起因するのは様々でしょうけど、共通しているのはそのような不運な結果を招きやすい性格があるということです。こういう性格を持っている限り大成することはありません。いつも悔しい思いをしていなくてはなりません。

逆に、幸運を呼び込むような性格もまた存在するのです。これは不運を呼ぶ性格とは正反対のもので、よって、私たちが輝かしい人生を歩みたいと願うならば、不運は捨てて幸運な性格を身につける必要があります。

では、不運な性格とはどんな性格でしょうか。それは一つには自分中心の性格です。自己中心主義と言っても良いと思いますが、自分中心にしか物事を考えることができない人です。こんな人は他人から嫌われますから、結果として悪い結果を呼び込みやすいのが真実です。彼の主たる関心事は自分の利益ですから、他人と利害が対立するときは必ず相手と争うようになり、どんどん敵を作っていきます。

この多くの敵が結局この人の成功を潰してしまうのです。たとえば出世の話があれば、誰かが「ああ、あいつは駄目だよ」と言う者が現れるわけです。結局、自分の自己主義が多くの敵を作り、その敵によって自分の成功が阻まれてしまうわけです。

二つ目には、優柔不断な性格です。いつも煮えきれない人というのがありますね。彼は性格的に即座に判断する事が苦手なのです。自分に自信もないし、責任が自分に来ることを必要以上に回避しようとしている場合もあります。また、色々と違った考えが頭の中を駆けめぐってどれを選んだらよいかわからないというような人もいます。

要するに、決断力がないか、あるいは意識的に決断を回避しているかどうかです。このような人は、相手から見ると頼りがいがないですから、いざというときには誰も相手にしません。何かあっても自分は相談されませんし、逆に自分が相談したいときも相談する

相手が見つかりません。孤独なのです。

このような優柔不断な人は結局、協力者が現れないわけですから。もちろん、自分で先頭切っていく事はないでしょうけれど、降りかかってくる火の粉を払うのに助けを呼ぶこともできずに自ら泥沼に落ちていくタイプが多いのです。これも必ず不運を呼びます。

三つ目には傲慢なタイプの人です。いつも自分が偉いと思っているかのような態度を相手にとってしまふ人です。このような人は当然、相手から嫌われますし、同僚からは白い目で見られますし、取引先などへ出かけても成功するはずがありません。そして、頭を下げなければならぬときでも、口をつけて出る言葉は謝罪の言葉ではなく、言い訳であったり、逆に相手が悪いからこうなったというような逆切れのような言葉ばかりになってしまします。

こうなると、良い結果など出るはずもなく、どんどん悪い結果を積み重ねていくことになりません。誰も彼を相手にしなくなり、本人はそれを感じて余計傲慢になります。自分が悪いのではなく、環境や周りの者に責任を転嫁しようとしてしまいます。何をやってもうまくいくはずがありません。ほとんどの人が彼を避けて通りますが、中には彼と対等に争おうとする者も現れる場合があります。その人はまた彼と同じ傲慢な人でもあります。

傲慢な人が傲慢な人と争うと、毎日が戦争のような騒ぎになります。周りを巻き込んで大変な騒ぎを巻き起こす事になります。決して良い結果など出さず、お互いが神経をすり減らして傷つけあうだけです。当然良い結果など出るはずありません。

このような三つの欠点の性格のどれかを強く持つ人は、不運な人生を歩む可能性が非常に強いと言わざるを得ません。こうした性格そのものも努力して改革していくべきだと思います。このように性格というものは変えにくいのは事実ですが、変えられないわけでは決してありません。後で詳しく述べるような方法で自己革新すればある程度の確率で変えることは可能であると私は思います。そのために本書は書かれていますから。ここにあげたような不運を呼び込む性格を持っている人は、勇気を持って自己革新をすることをお奨めします。

また、幸運を呼び込む性格を手にするには人生に勝利するためには有力な武器になります。色々努力してみても、最後は度胸を決めて勝負する局面があるものです。このときに勝負運が強いのとそうでないのでは雲泥の差が出ます。

この幸運を呼び込む性格とはどんな性格でしょうか。それは先ほどの不運を呼び込む性格の逆だと考えていただければ結構です。簡単に言えば、自己中心の反対で、優柔不断の反対で、傲慢の反対の性格です。つまり、周りに気を使い、決断力があり、謙虚な性格ということができるでしょう。

このような性格の人は他の人々から好かれます。仕事上でも頼りにされますし、上司からは期待されますし、部下からは慕われます。成功する雰囲気を作り出されるわけですから。あとは皆が力を合わせてがんばれば成功の階段を駆け上がることも可能でしょう。

このような成功を呼び込む性格へ転換することも自己革新の一つの動機となるでしょう。

## 第二章 自己革新に取り組む

### 一 自己革新の意味

この本のタイトルはイノベーションといます。イノベーションとは、革新、刷新のことで生産技術の革新に限らず、新商品の導入、新市場または新資源の開拓、新しい経営組織の実施などを含めた概念で、シユンペーターが景気の長期波動の起動力をなすものとして用い、わが国では通常、技術革新という狭い意味に用いられる言葉です。

しかし、私はこの言葉を自己革新にも使うことにしました。なぜなら、この本で言う自己革新は単なる個人の変身ではなく、このようにして革新した人々の数が満ちることによって、社会そのものを変革する可能性を秘めているからです。大きく社会を革新するものこそイノベーションであり、それは自己革新により人々が変身を遂げることによっても成し遂げる事は可能だからです。単なる自己革新だけでなく、やがて社会を変えるような潮流となるかも知れないのです。

さて、ここでいう自己革新とはどういう意味でしょうか。それは、文字通り自分を革命的に変えることですが、これは単に現在の状態と大きく異なることをもって良しとはしていません。以前の自分と比べて、誰の目から見ても明らかに大幅な進歩がある場合をいいます。つまり、前より飛躍的に成長することを言うのです。決して悪い方へ変わった場合などには用いません。

すなわち、自己革新においてはその急激な変化の結果、自分が大きな成長を遂げる事が必要となるわけです。素晴らしく変わらなければなりません。ゆえに、自己革新にも

方向付けが必要となってきました。つまり、自分を素晴らしい方向へ変えるためには、まず自分が素晴らしい方向がどちらであるかを知らなければなりません。

この素晴らしい方向の事を、この本では真理といいます。真理の方向へ大変革することによって自己革新が達成されるのです。

では、真理とは何でしょう。何処にその基準があるのでしょうか。ここでいう真理とは絶対的な正しさのことをいいます。法律や戒律、道徳などに照らした正しさではなく、それ自体の持つ値打ち、存在の貴重さであり、時代背景や社会規律によって変わるものではありません。不変の正しさのことです。

この真理について解説すればそれこそ本1冊の内容になってしまいますから、ここではそれが真理にかなう自己革新であるか否かを判断する基準を挙げておく程度に留めておきたいと思います。

それが正しい真理にかなった自己革新であるか否かの基準を三つ挙げておきます。

一つ目は、その自己革新後の自分が他の人に対して冷淡でないこと。つまり、自己革新でたとえ能力アップを成し遂げたとしてもしよう。しかし、その結果、他の人達よりも自分は能力があるということと天狗になり、他人を見下し、傲慢になるようでは何にもなりません。

そんな優越感に浸り、他人に対して冷淡になるような自己革新ならしない方が良かったかも知れません。なぜなら、前にもお話ししたように自分が傲慢になり、他人に対して冷淡な人は不運を呼び込むことになるからです。不幸な人生が展開する可能性が高いからです。

よって、特に能力アップなどの自己実現型の自己革新のときには自己革新した後の自分が他人に対して冷たく、自己中心的になっていないかというチェックが是非とも必要です。このような自己革新はこの本でいう自己革新には該当しません。

二つ目には、その自己革新は自分にとっては当然有用なことであり、革命的に飛躍をもたらしたかも知れませんが、その結果が客観的に評価できることです。つまり、自分にとっては自己革新であると思っているものでも他人から見ればただのうぬぼれであったは意味がありません。誰の目から見ても確かに自分は以前よりも飛躍的に素晴らしく変わったと言えることが必要です。

自己革新の客観的な証明ということですが、自分だけの思いこみでは仕方ありません。周りの人達から見ても、間違いなく素晴らしい大変身を遂げたと言われることが必要です。特に、人間関係の改善など自分の性格の変身による場合は外部から判断しにくいものがあります。これらも本当に自己革新しているのであれば相手にはその片鱗がすぐに感じられるはずです。

話をしているとき、その態度に、言葉に、相手の人は何か以前とは違った自信にあふれたあなたを感じることができずです。そして、そのうちに何かトラブルが起こったときにそれは証明されることとなります。以前であれば、そのトラブルに対して何ら有効な対策や対応ができなかったあなたが、今は見違えるように積極的にかつ効果的な対応ができるように変身していることが自他共に認識されるでしょう。

三つ目として、その自己革新した自分が歩む人生が社会を益するようなものであるかと

いう点です。つまり、素晴らしく変わった自分がその後、どんな人生を歩んでいき、周りの人達や社会に対してどんな還元をしていくのかという問題です。

もちろん、自己革新はあくまでも自分自身の革新であり、社会には直接関係がありません。しかし、その目的とするものが幸福な人生の創造であるとすれば、人間が社会的な生物である以上、社会を抜きにした幸福論は事実上意味を為さないものとなります。社会に対して何ら貢献をすることができない人が社会的に幸福を享受し続けるということは非常に難しいことであるわけです。

私たちの人生における幸福には、個人的な幸福と社会的な幸福があるのです。この二つの幸福をバランスをとって人生を送ることが真の幸福な人生ということが言えます。そのためには、個人的な幸福の他に社会的な幸福が安定して望めることが条件となります。そして、この社会的幸福を確立する最も確かな方法が、自分が社会に貢献できる人物になるということなのです。

社会にとつて無くてはならない人であれば、当然社会から必要とされているわけですからそれなりの待遇を受けるはずですし、冷遇される事など無いはずですが。社会的に認められ、期待されている人には周りからどんどん幸福の種が運ばれてきます。そして、忠実に、誠実に継続していくと、その幸福の種がどんどん花開いてくるようになります。幸福な人生が多くの成功を伴って加速度的に展開されてきます。

以上、三つの基準、自己革新後の自分が他の人に対して冷淡でないこと。自己革新の結果が客観的に評価できること。自己革新後の人生が社会を益するようなものであること。が満たされる場合をこの本では自己革新に成功したといっています。

そして、このような自己革新が人々を飛躍的に成長させ、その目覚めた人々によって社会が素晴らしく変貌を遂げていくことがイノベーションなのです。こうしたイノベーションが21世紀には現実に起きてくるものと私は予測しています。

## 二 自己分析をする

### 1. 自己分析にあたっての注意

それでは、具体的に自己革新の仕方についてお話しすることにします。まず、自己革新を行うに当たって、最初に行うステップが自己分析を行うことです。

自己分析とは文字通り自分自身を分析することです。この自己分析もいくつかの段階を踏んで具体的かつ客観的に分析する必要があります。

その前に、自己分析に当たっての注意事項をいくつか挙げておきます。以下の項目が自己分析にはつきまとうことを充分認識してください。そして、自己分析に当たっては客観的に具体的に記述するよう細心の注意を払って下さい。

**自己分析にとって必要な絶対的な基準は存在しない。**

私たちが自己分析をするに当たって、テストの採点表のような採点基準が存在するわけではないので、どうしても他者との比較に頼った分析になる場合が多いと思います。たとえば、自分は誰々さんよりもどういふ点において優れているが、誰々さんのように広い視野を持っていないなどの分析です。

しかし、この場合には自分の周りにいる他者との相対的な比較においての分析であり、周りの人達の資質によって比較した結果は大きく異なることになります。凡庸な人達に囲まれている人はその比較は緩やかなものになるでしょうし、非常に有能な人達に囲まれた人の分析は極めて厳しい結果にならざるを得ないと思います。

このような他者との相对比较が入っている場合は、分析結果自体が自分の環境の中での分析であり、他の集団の中で分析した場合はまるっきり違ったものになることがあることを念頭に置いておかなければなりません。

**自己分析は帰属する集団や社会の価値判断基準にとらわれやすい。**

私たちは必ず何かの集団や社会に参画しながら生活しています。それは家庭であったり、学校であったり、会社であったり、NPOであったりするのですが、問題はそれらの集団や社会からの判断基準に無意識のうちに染まってしまうことです。

これらの判断基準はその集団の中では適切ですが、他の集団では不適切となる場合があります。自分の分析における判断基準は本当に普遍的なものであるかという事に注意を払う必要があります。そして、できれば今自分が所属する集団や社会から少し離れてみて、その集団に偏った価値概念が形成されていないか、またその価値概念に自分がどっぷりと浸かっていないかの点検が必要でしょう。

**自己中心的な分析になりやすい。**

私たちが自分自身を分析する場合、どうしても自分の経験や教養などに照らした分析をしがちです。つまり、自分の過去の経験や学習によって形作られる理想像によって評価される場合が多いということです。そうすると、その理想自体の点検も必要になります。

自分が理想としている像が本当に偏ったものでないかという点検です。誰でも過去に自分が人々から評価されたことや、反対に不評を買ったことなどの記憶が残っているものです。そして、その記憶によって自分の忌み嫌う部分の分析は避けて通り、得意な部分の分析は過大評価されがちです。

こうした無意識のうちに自分の心の中で描く理想像や過去の経験からのその部分における逃避や過大評価など、どうしても自己中心的な評価となりやすいことを充分認識する必要があります。

### 自分の気分やその時の感情に左右される。

自己分析を行うときには、その分析結果が自分の気分や感情に影響を受けていないかを考える必要があります。私たち人間は感情的な動物ですから、気分の良いときは寛大な評価をしがちですし、失意に沈んでいるときには悲観的な評価しかできないのではないのでしょうか。

このような感情やその時の気分による分析のムラが存在します。できるだけ自分が冷静な状態の時に、気分や感情に左右されないような心がけた分析を行う必要があります。

## 2. 自今分析の方法

では、実際に自己分析をする方法をお話ししましょう。これから自分自身を分析するわけですが、それには自分の持つ欲求や能力を知ることが必要となります。次の項目についてできるだけ客観的に自分を分析してみてください。そして、その結果は巻末の自己分析ワークシートに記入して下さい。

また、この作業はなるべく静かなところで一人で行うようにして下さい。他の人がいるとどうしても自分を飾る気持ちは働いて公正な分析ができないからです。また、早朝の静かな時間とか余暇の時間とか、気分的にもなるべく落ち着いてリラックスしている時に行う方が効果的です。全部一度に済ませてしまう必要もありません。精神的に余裕のある時間を使ってできる分だけで結構ですから、少しずつ何度かにわけて行いましょう。

### 自分の欲求を知る

第一の分析は自分の欲求を知ることです。つまり、「自分は何がしたいのか、どうなりたいのか」を考えるとということです。それには、外的環境からの欲求と表層心理からの欲求、そして深層心理からの欲求の三種の分類があります。

外的環境からの欲求とはたとえば、地位や名誉など他の人々が欲しがっているものに対して自分も同様に欲しいと思うことであり、ほとんどが競争に勝つことを意味する場合があります。多いのが特徴です。人より良い点を取りたい。あるいは人より早く出世したい。人より多

くお金を稼ぎたい。このような他人との比較において自分が有利でありたいと願う心です。これが外的環境からの欲求です。

表層心理からの欲求とはたとえば、テニスがもう少し少しくなりたいとか、テストで80点以上とりたいとか自分の基準で考えてある程度以上になりたいという欲求です。前述の外的環境からの欲求と見分けにくい場合もありますが、それほど他人を意識せずに自分が望んでいることと考えればよいでしょう。

最後に深層心理からの欲求ですが、これが実は一番大事な欲求です。そして、一番わかりにくい欲求でもあります。自分がこんな事を望んでいたのかというような、今まで自分では認識できなかった欲求もあります。しかし、深層心理であるが故に最も人生に影響を与えます。ある意味ではこれを知ることが最も大切なことかも知れません。

### 「自分の欲求型分析」

それでは、自分の欲求がどのタイプであるかを分析するために、次の質問に答えてその結果を控えておいて下さい。

Q 1 . あなたには今、3時間くらい自由に過ごせる時間があると思います。さて、次のどれにその時間を使いたいですか。

読書、昼寝

仲間と話す、遊ぶ

テレビ、パソコン（インターネット、ゲーム）

Q 2 . あなたは電車に乗っています。そこへやくざ風の男が二人乗ってきました。そして、あなたの前に座っている女の子に何か因縁を付けています。女の子は怖がって半泣きです。さて、この場面を見てあなたはどう感じますか。

女の子がかわいそうだ。

二人の男に腹が立つ。殴ってやりたい。

もめ事に関わるとろくなことがない。なるべく関わらないようにしよう。

Q 3 . 自分が取った資格や免許はどんな管理をしていますか。

特に何も管理などしていない。

取った日付や登録番号、有効期限などはちゃんとノートなどに記録している。

許可証や認定書など額に入れて飾っている。

Q 4 . 次の事柄の中で一番してみたいものはどれですか。

恋人とのデート  
フルコースなどグルメな食事  
スポーツカーでサーキットを駆ける

Q 5 . 次の中で懸賞で当たると一番欲しいものは何ですか。

ヨーロッパ4日間の旅  
現金30万円  
パソコンまたはテレビ

Q 6 . あなたがスーパーで買い物をしていたら店内で1万円を拾いました。さあ、どうする。

店員さんに届ける  
誰も人が見ていなければもらっておく  
スーパーの店員では当てにならないので警察に届ける

Q 7 . 他人に言われることで一番腹が立つのは次のうちどれですか。

自分の欠点、欠陥を言われたとき  
親や兄弟、友達などを悪く言われたとき  
自分が確信していること、自慢に思っていることにケチをつけられたとき

Q 8 . 自分が努力して挑戦したことが結果として、失敗してしまっただとします。このときあなたはどうか考えますか。

失敗してしまったものはしょうがない。この次はがんばろう。  
悔しいので誰か友達につきあってもらって憂さ晴らしをしよう。  
どんなに努力したところで結果が悪ければ意味がない。最悪だ。

Q 9 . あなたが町を歩いていたら、すごい行列ができているところに出会いました。さあ、どうする。

こんなにすごい行列に参加していたら時間の無駄だから無視する。  
何かすごいことかも知れないので何に並んでいるのかまず調べる。  
何の行列か分かって嫌ならその時に止めればいいから、まず並ぶ。

Q 10 . あなたは現役受験生です。合格発表の結果、第一志望には不合格でしたが第二志望校に合格していました。どうしますか。

第二志望に合格すれば上出来、当然そこへいく  
うーん。どうするか非常に難しい。先生や親と相談して決める。  
第二志望では仕方がない。浪人してでももう一度挑戦する。

さあ、どうでしょうか。それぞれの質問にもれなくどれかを選択して下さい。そして、ワークシートに集計をしてみてください。がいくつ、がいくつ、がいくつというように。

そして、今仮に を - 1 点、 を 0 点、 を + 1 点として合計点を計算してみてください。たとえば、 が 3 つ、 が 4 つ、 が 3 つの人は  $-1 \times 3 + 0 \times 4 + 1 \times 3 = 0$  点となります。

この合計点の結果で次の三つの型に分類します。

第一の型は合計点が - 10 から - 4 点の場合です。この型は の場合が多い人です。これはいわゆる深層心理型で、自分の欲求はなかなか自分では認識しにくいタイプの人が多いのが特徴です。心に秘めた部分があり、それに自分すら気づいていないこともあり、自己分析も非常に難しい型ですが、それほど感情的ではないので理性的に分析する手法が適しています。

第二の型は合計点が - 3 から + 3 点までの場合で、この型は の場合が多い人と の数と同じくらいの場合にあたります。これはいわゆる表層心理型と呼ぶことができると思います。この 3 つの型では該当者は一番多いと思います。この型の特徴は、気分によつてかなり波があること、そして風任せになりやすいことなどです。特に悪意もない代わりに積極的に善行をする方でもなく、何となく気分を毎日を過ごしてしまいやすいタイプでもあります。

第三の型は合計点が + 4 点から + 10 点までの場合で、 の場合が多い人です。この型は外的環境型で、今までの生活や経験などから自分独自の考え方がかなり身に染みている人です。もちろん、良い場合と悪い場合があります。良い場合は実力者となる可能性が高いですが、悪い場合は不幸のどん底に落ち込む可能性も高いタイプです。

両極端を往復するというような大変波風の荒い人生になる場合が多いと思われます。それも + の度合いが多ければなおさらその傾向が強くなるでしょう。独立独歩型の人生を歩む人が多く、ある意味では自己革新が一番有効に効くタイプでもあります。

もちろん、これらは一般的な傾向だけお話ししているのでこれに当てはまらない場合もあるかも知れません。また、これだけの質問では正確に判断できない場合もあります。しかし、大体の傾向だけは当てていると思います。

さあ、それではこの結果をワークシートに記入しておきましょう。巻末のワークシートの 1 番目の欲求型分析結果に合計点とどの型に属するかを記入しておきましょう。

### 「自己分析における目標設定の仕方」

自己分析で一番大切なことは、自分は何をしたいのか、どうしようとしているのかを明らかにすることです。何のために自己革新を行うのか、どのような自分になりたいのかを

明確にしないでとにかく自己革新しなければと始めると、少し困難な状況が出てくるとすぐ挫折してしまいます。

それは困難にあってもやり抜くだけの強い精神力を養っていないからです。この不退転の精神力を身につけるには、まず目標を明確に、適切に設定することです。この目標設定無くして成功はありません。困難な状況が来ても目標を達成したい意志があるから歯を食いしばってがんばるのではないのでしょうか。

では、目標を実際に設定してみましよう。

自分の頭で考えて、自分は何のために自己革新するのか、何を実現したいのかをワークシートに記入してみてください。複数挙げていただいて結構です。自分が今強く望んでいることを記入してみてください。

次に、今書いた事柄について、分析してみます。今書かれている内容を見て、第三者的に判断して下さい。あなたが先生であるとして、生徒の書いた答案を採点するようなつもりで分析してみてください。

書かれている事柄から、本人は何をどのように実現したいのか、またその手段や方法は明確かを検討して下さい。そして、それを実現したらどうなるのか、どのような結果を本人や周りの人達にもたらすのかも検討してみてください。

どうでしょうか。最初はかなり不明確になっているのではないのでしょうか。私たちが欲求を持つ場合、表面的な待遇や地位や報酬などを貰うことを目標にしている場合が多くあります。そして、これらは本来価値中立的なものです。それ自体が善でも悪でもないものです。それを手に入れるまでの過程、あるいは手に入れた後の使い方、態度などが本当は

大切なのです。それらによつて善悪が決まるわけです。

たとえば、出世を願う人がいるとしましょう。その出世自体は善でも悪でもありません。問題はそれを手に入れる時と手に入れた後の本人の人格です。手に入れるために手段を選ばなかったり、手に入れた後で得意になつて威張り散らすようでは、手に入れたこと自体が悪になつてしまいます。ですから、ここが盲点です。ここところが大事なのです。

それでは、ワークシートに書かれた欲求について、上記の検討の結果を補足していきましよう。まず、書かれたことを実現するためにどのような取り組みをするのかを記入して下さい。次に、実現してどうするのか、何をしたいのかを記入して下さい。

どうですか。これでかなり自分の欲求が明確になつたのではないのでしょうか。これをまとめてワークシートの目標欄に記入します。このとき、誰が、何を、どのようにして、どうするのかを明確にして記入するようにして下さい。

### 自分の能力を知る

自己分析をする上で自分の能力を知るということも重要な要素となります。自分がどれだけの能力を持ち、どれだけのパワーを持つのかを心得て自己革新に挑むことが成功率を高めることに繋がります。

一口に自分の能力といつても色々な観点からの分析が可能です。この本ではこの能力分析を次の5つの観点から分析することにしました。

5つの分析項目とは、身体パワー、権力パワー、感情パワー、知力パワー、

精神パワーです。それぞれについて説明します。

### 身体パワー

身体パワーとは、主として肉体的な部分からのパワーでたとえば容貌の良さや声の美しさ、体力の強さ、健康度、運動能力などです。これらは遺伝などにより先天的に強い場合と訓練、練習などにより後天的に身に付いたものがあります。

いずれにしても、私たちがこの世で自己革新を図ろうとするならば体を抜きにしては語れません。やはり、体が資本ですからこの身体パワーが大きいということはそれなりに意味があると言わざるを得ません。

この身体パワーは、先天的にある程度決まっていることと、訓練や練習などを継続していくことにより向上させることが可能な点が特徴です。ですから、まず客観的に自己評価したら見劣りするところは訓練や練習により向上させて、人並みにしておくことが重要です。この身体パワーで優位に立つことができれば幸いですが、これは恵まれた体を貰った人だけです。普通の人には劣っているところを向上させて引け目にならないようにする事を心がけるべきでしょう。

### 権力パワー

権力パワーとは、地位や名誉、肩書き、経済力などによるパワーです。これも生まれつき強い環境に生まれた人とそうでない人がいます。そして、後天的に努力して手に入れていくことが可能な点が特徴でしょう。

最近特に注目されているのが経済力でしょう。大きな経済力を持てば大きな組織を動かすことができ、その力は計り知れないものとなります。これ以外にも職業における地位や肩書きも大きな力を発揮します。総理大臣にもなればその力は膨大なものです。

このパワーも与えられるものとそうでないものがあります。これ自体をあまり直接的に求めず、自分の努力の結果が公平に与えられることと信じてただひたすら精進していくというような生き方を推奨します。

### 感情パワー

感情パワーとは、感性の良さ、特に芸術関係における能力と人の良さや陽気な性格など感情的な部分の強さ、良さをいいます。

この感情パワーは、あまり直接的に大きな力となることは少ないのですが、逆にこれが悪いと自己革新にとっては非常な妨害となります。たとえば、感情に波の大きい性格とか憂鬱症とか被害妄想など悪くすると人間性の破壊に繋がることさえあります。

ですから、あまりこだわらずに伸び伸びと良いところを伸ばすというような穏やかな気分を維持することを推奨します。

### 知力パワー

知力パワーとは、学歴や資格、知性の強さ、たとえば計算能力、記憶力、企画力、表現力などをいいます。これらは現代人が企業などで仕事を行う場合においては欠くべからざる能力です。知性の強い人は武器を手に行っているのと同じです。他の人々より優れた知識人はそれなりに待遇され、一目置かれる場合が多いのが現実です。

この知力は、読書や勉強など努力によって得ることができなのが特徴です。そして、これを得るにはかなりの努力と忍耐を必要としますが、現代のような学歴や資格を尊重する社会では非常に効果的なパワーです。

手っ取り早く効果を上げるにはこのパワーを増強することが近道であると言えます。

### 精神パワー

精神パワーとは、その人が持つ精神力のことで、たとえば忍耐力、勤勉さ、包容力などです。これらは自然には身に付かないもので必ず後天的な経験や信念などにより培われてくる能力です。

この精神パワーが強いといざというときに頼りにされるような人物になります。人々から期待され、信頼される人はこの精神パワーが強い人が多いのです。他の人より優れた精神の持ち主であるから尊敬され、信頼されるようになるのではないのでしょうか。

このパワーが増強するとこの本のテーマである自己革新には非常な力となります。自己革新を為そうとすること自体に、そしてこれを継続していくことにこの精神パワーが要求されるからです。強い精神力を持ち、妥当なプロセスを踏んで自己革新は成功するのです。

以上の5つのパワーがありますが、自分を冷静に、客観的に分析してそれぞれのパワーがどの程度備わっているのか確かめる必要があります。

では、実際に自分の能力を分析してみましょう。次の各項目について、自分が普通であると思うレベルを5として、それぞれの項目について9段階の自己評価をして結果をワークシートに記入して下さい。

### 「身体パワーの評価」

a . 自分の体の容貌、容姿や体格、顔、形、色や声の綺麗さ、大きさなど自分の肉体についての評価をして下さい。

( 5 が普通です。該当する番号を選んで下さい。 )

優 9 8 7 6 5 4 3 2 1 劣

b . 自分の体力や運動能力について、たとえば持久力や瞬発力、筋力、運動神経などについて評価をして下さい。

( 5 が普通です。該当する番号を選んで下さい。 )

優 9 8 7 6 5 4 3 2 1 劣

c . 自分の体は病気についてどうですか、持病があるとか、体が弱いとか、障害などに

ついて評価をして下さい。

(5が普通です。該当する番号を選んで下さい。)

優 9 8 7 6 5 4 3 2 1 劣

以上、それぞれの項目について評価が終わったら、3つの点数の平均点を少数第1位まで算出(  $(a + b + c) / 3$  )して下さい。そしてこれらをワークシートへ記入して下さい。

### 「権力パワーの評価」

a・現在の自分の会社や学校などの社会、集団における地位と役割、待遇について評価をして下さい。

(5が普通です。該当する番号を選んで下さい。)

優 9 8 7 6 5 4 3 2 1 劣

b・自分の家庭での立場や役割、周りからの期待度などについて評価をして下さい。

(5が普通です。該当する番号を選んで下さい。)

優 9 8 7 6 5 4 3 2 1 劣

c・自分の経済的な力、貯蓄の額とか不動産、有価証券、固定収入などについて評価して下さい。

(5が普通です。該当する番号を選んで下さい。)

優 9 8 7 6 5 4 3 2 1 劣

以上、それぞれの項目について評価が終わったら、3つの点数の平均点を少数第1位まで算出(  $(a + b + c) / 3$  )して下さい。そしてこれらをワークシートへ記入して下さい。

### 「感情パワーの評価」

a・自分の性格について、人当たりがよいとか穏和であるとか、主として周りの人達に対する性格を協調性の面から評価して下さい。

(5が普通です。該当する番号を選んで下さい。)

優 9 8 7 6 5 4 3 2 1 劣

b・自分の性格について、飽きやすいとか気分がムラがあるとか、怒りっぽいとか、短気であるとか、元気がないとか仕事や勉強などに支障となる性格がどのくらいあるかという観点から評価して下さい。

(5が普通です。該当する番号を選んで下さい。)

優 9 8 7 6 5 4 3 2 1 劣

c・自分の芸術的センスについて、音楽を愛するとか、美術を好むとか、工作が好きなどの面から評価して下さい。

(5が普通です。該当する番号を選んで下さい。)

優 9 8 7 6 5 4 3 2 1 劣

以上、それぞれの項目について評価が終わったら、3つの点数の平均点を少数第1位まで算出 $(a + b + c) / 3$ して下さい。そしてこれらをワークシートへ記入して下さい。

### 「知力パワーの評価」

a・自分の仕事や勉強を遂行する能力、計算力や記憶力、判断力などの正確さ、速さについて評価をして下さい。

(5が普通です。該当する番号を選んで下さい。)

優 9 8 7 6 5 4 3 2 1 劣

b・自分が過去の人生の経験や読書などからの知識などにより得た知恵の量及び質について評価をして下さい。

(5が普通です。該当する番号を選んで下さい。)

優 9 8 7 6 5 4 3 2 1 劣

c・自分の持つ学歴や資格について社会でどれだけ役に立つかという観点から評価をして下さい。

(5が普通です。該当する番号を選んで下さい。)

優 9 8 7 6 5 4 3 2 1 劣

以上、それぞれの項目について評価が終わったら、3つの点数の平均点を少数第1位まで算出 $(a + b + c) / 3$ して下さい。そしてこれらをワークシートへ記入して下さい。

### 「精神パワーの評価」

a・自分の精神力について、勤勉さや忍耐力など仕事や勉強を最後までやり抜く力という観点から評価をして下さい。

(5が普通です。該当する番号を選んで下さい。)

優 9 8 7 6 5 4 3 2 1 劣

b・自分の精神力について、企画力や積極性、進取の気性など新しい企画を自ら立案し遂行していく能力という観点から評価をして下さい。

(5が普通です。該当する番号を選んで下さい。)

優 9 8 7 6 5 4 3 2 1 劣

c・自分が社会や集団、家庭などにおいて回りの人々からどれだけ信頼され、期待されているかという観点から評価をして下さい。

(5が普通です。該当する番号を選んで下さい。)

優 9 8 7 6 5 4 3 2 1 劣

以上、それぞれの項目について評価が終わったら、3つの点数の平均点を少数第1位まで算出 $\wedge$ ( $a + b + c$ ) / 3 $\wedge$ して下さい。そしてこれらをワークシートへ記入して下さい。

そして、 $\frac{\quad}{\quad}$ から  $\frac{\quad}{\quad}$  の平均値 $\wedge$ ( $\quad + \quad + \quad + \quad$ ) / 5 $\wedge$ も少数第1位まで算出してワークシートへ記入して下さい。

### 三 自己分析の結果を再検討する

ここでは、前節で作業した目標設定と自分の能力の評価について、再検討します。なぜなら、自己分析というものは自分だけの評価であり、どうしても自己中心的なものの方にならざるを得ないからです。自分の目で見えた目標であり、自己評価であつて他人の目から見た場合必ずしも正しくない場合があるからです。

ですから、ここに客観的な評価とのずれを修正するステップが必要なわけです。この節では主として、自己分析の結果を客観的に眺めて再検討し修正を加えて、自他共に認める目標と評価にする為の作業を行います。

では、ワークシートを開いて、欲求型分析のところを見て下さい。この欲求型分析の型が自分は何型であるかを確認して下さい。この型が表層心理型の場合は目標設定のところを注意して下さい。表層心理型の場合はどうしても上辺だけで判断しがちになるので、目標設定も表面だけの、体裁だけの目標になっていないかチェックが必要でしょう。

次に、外的環境型の場合は、自分の能力の評価が要注意です。自分の思い込みが多いタイプですから、自分の評価も思い込みになってしまっていないかチェックが必要です。

また、深層心理型の人は、目標が不明瞭になりがちな傾向があります。これは深層心理の欲求はなかなか把握しにくいので自分が本当に望んでいることを理解できにくいからです。自分の欲求について、はっきりと確信が持てないタイプです。もちろん、これらは傾向ですから、必ずしもこの型の全ての人に当てはまるわけではありません。参考までとし

て注意点を上げただけです。

## 1. 目標設定の再検討

ここでは、目標設定の再検討を行います。ワークシートに書かれた目標についても一度客観的に再検討してみましょう。

まず、ワークシートの目標設定のまとめを読み直してみてください。そして、次のそれぞれの項目について再検討をして結果をワークシートに記入して下さい。

あなたの掲げた目標について、それはあなたにとっては当然価値のあることでしょうか、他人から見るとは社会から見るとはどうか。この目標をあなたが達成することが社会や集団にとってどうかであるかを次のうちから選択して記号をワークシートに記入して下さい。

- A. 社会にとつても大変価値のあることであり、この実現が人々から切望されている。
- B. 社会にはあまり関係がなく、直接の影響はない。
- C. 社会にとつては特に良くも悪くもないが、ある人達にとつては実現されない方がよいと思われる。そのような実現すると困る人達が確かに存在する。
- D. 社会にとつてはこの実現はしない方がよいと思われる。実現すると今よりも社会は悪い方向に流れることになる。

あなたがこの目標を達成できたとして、達成後のあなた自身を想像してお答え下さい。この目標を達成したあなたは以前に比べてどう変わりましたか。次のうちから選択して記号をワークシートに記入して下さい。

- A. 以前よりも仕事や勉強などに対する熱意が増し、積極的になった。また、以前よりも落ち着きと寛容が身に付いた。
- B. 以前と比べてそれほど大きな違いはないが、成功した自信が肝心なところでは発揮されて失敗の少ない人生を歩めると思う。
- C. 以前よりは、自分が成功したために立場が上がり、優越感に浸っている。他の人より自分の方が優れているように見え、気分がよい。
- D. 自分の成功は自分のおかげであり、自分には幸運がついているのだから失敗するはずがない。また、失敗するような人は能力不足であり、冷遇されて当然である  
と思っ

ている。  
あなたがこの目標を達成するために取り組むことは、他の人々にとつてどうですか。他人を害するようなことはないでしょうか。あるいは、他人には冷たい行為となつてはいないでしょうか。次のうちから選択して記号をワークシートに記入して下さい。

- A. この取り組みは、他人に迷惑をかけるどころか、他人をも教化し、改善することになる非常に効果的な取り組みである。
- B. この取り組みは自分自身のものであり、他人にはあまり関係を及ぼさない。ほとんど影響がないので他人には関係がないと思われる。
- C. この取り組みは他人に対して不利になることも多く、自分が良くなることは逆に

誰かが不利になることを意味する。

D・この取り組みの結果、回りの人々から自分は孤独になるだろう。この取り組みは周りを無視して自分のことだけに集中しなければできないものであり、当然他人には無関心になる。

以上の 3つの項目について一つを選択して下さい。完全に一致するものが無くても一番近いものを選んで、その記号をワークシートへ記入して下さい。

書きましたでしょうか。ここまで記入が終わったら、ワークシートを見てみて下さい。先ほどの3問について、

AとBばかりの人は何も問題はありません。あなたの目標設定は正しいと言えます。2. 自分の能力の再検討に進んで下さい。

CやDが一つでもある方は、もう一度目標設定のやり直しをしなければなりません。次の手順に従い、何が問題なのか、何処をどう直せばよいのかを把握してもう一度、目標設定のときのワークシートを修正して下さい。修正後、再度先ほどの3問に対して検討し、CとDがなければ次に進んで下さい。

CとDが一つでもあった人は次の検討をして下さい。

A・CかDのあった項目が の場合は、社会にとって目標が良くなかった場合ですから、この目標はもう少し社会に害のないものに変える必要があります。自分の目標は少なくとも社会を害するものであってはなりません。目標とする事柄自体の

の変更をして下さい。

ワークシートの目標設定の 自分は何のために自己革新するのか、何を実現したいのかを修正して下さい。

イ・CかDのあった項目が の場合は、この目標を達成することによってあなた自身が悪くなる場合です。たとえ、成功しても前より自分が退化するようでは何にもなりません。自分を向上させるような目標を立てなければなりません。そのため、まず自分を一回り大きくする必要がありますでしょう。小さな成功で満足して大威張りするようでは人間が小さすぎます。大きな広い心で淡々と謙虚に受け止めることです。「実るほど頭の垂れる稲穂かな」ということわざもあるように成功すればするほど謙虚になって頭を低くする、他の人達に対し自分を低くして応対できるようになることです。

このことを参考にして、もう一度ワークシートの目標設定の 実現してどうするか、何をしたいのかを修正して下さい。

ウ・CかDのあった項目が の場合は、この目標を達成するための取り組みが間違っている場合です。他の人達に害を与えるような取り組みをして成功したところで、その後人々から嫌われるのが関の山です。いくら目標が正しくても手段を間違えては何にもなりません。もう一度、他人に迷惑をかけない方法を検討して下さい。ワークシートの目標設定の そのためにもどのような取り組みをするのかを修正して下さい。

## 2．自分の能力の再検討

ここでは、ワークシートの自分の能力を知るところに書かれた内容を分析するとともに再検討すべき点を明らかにし、修正をかけていきます。自分の能力の自己評価の注意点として、人間にはどうしても自分の優れているところは過大評価し、劣っているところは過小評価するという傾向があります。このようなところがあればこれは客観的な評価に置き換える必要があります。

### 自分の能力の詳細な分析

ワークシートに書かれた自分の能力の評価結果を見て下さい。そうすると、身体パワーから精神パワーまでの、a．からc．までの点数と平均点が書かれています。この平均点が4.0から6.0までのものは大体平均的な能力であるということが出来ます。他の人々と比べて優劣がない、標準のレベルにあるということです。そして、この平均点が6.0から8.0までの間のものは、他の人達に比べて優れているということです。標準以上のレベルの能力を持ち合わせているということです。この才能や能力を武器として最大限に利用しよう心がけるべきです。この平均点が大きければ大きいほど他の人より突出していることになります。これらはせっかくの優秀な点ですから、自分の武器として常用するようにして下さい。

逆に、この平均点が4.0から4.0までの範囲のものについては、残念ながら他の人々に比べて自分の能力が劣っているところです。この度合いが大きくなればなるほど（平均点が小さいほど）不利になってきます。この際に心がけなければならぬ点は、これを悲観するのではなく、冷静に受け止めて、今後の対策を考えるということです。自分が足りないところがあるからこそ、努力があり、結果として進歩があるのです。まず冷静に受け止めましょう。そして、その弱いところを埋め合わせる方策を考えるのです。この作業によって防御をきちんとやれば、欠点は必ずカバーすることが出来ます。

では、実際に書かれた数字を見て次の事柄について分析してみして下さい。

ア．それぞれの平均点が普通（4.0～6.0）以外のものがあるか。

イ．それは優秀なものか、劣ったものか、またその度合いは。

ウ．それは一つだけ突出したものか、全体的に普通レベルよりはずれているか。どうでしょうか。

この分析をしてみても、1つか2つ普通からはみ出ている場合は、それが優秀なものならそれを良く認識して自分の特徴的な美点として利用することを考えて下さい。あらゆる時にその点を発揮できるような選択をしていくと、良い結果がでて来るはずですよ。

ですが、それが劣った点である場合は、これをなるべく伸ばして平均レベルになるように常々心がける必要があります。そして、全体の平均点が普通レベル（4.0～6.0）以上あればこの欠点を長所でカバーしよう心がけるだけで大丈夫です。なるべく欠点よりも長所が出る方を選択していくのです。

つぎに、それぞれの項目毎に欠点を克服していくためのアドバイスを表にしてみました

ので参考にして下さい。自己革新は自分の力でするものであり、それには自分の能力が最大の武器ですからよく認識してレベルアップに励むべきです。このレベルアップが直接自分を変えることに繋がっていきます。

「それぞれのパワーの強化方法」

身体パワー	<p>a . この肉体的な条件を改善することは比較的困難です。先天的なものが多く、努力だけではなかなか難しいのが現実です。欠点の場合は、心がけてあまり気にせず明るく努めましょう。そうすることによって欠点の度合いが和らぎます。長所の場合はラッキーと思って下さい。天の恵みだと思い、大切に手入れすることです。</p> <p>b . 体力、運動能力を改善することは行動力を必要とします。いつも、その気はあるがどうもやる気が出ないと言っている人は駄目です。今日から、たった今から行動を起こすべきです。毎日の継続的な運動やトレーニングによってかなりの部分が強化可能です。強化したいところを無理せず半年間くらいの計画で少しずつ向上させるようなプランを考えて下さい。</p>
-------	--

権力パワー	<p>c . 病気に関する条件もなかなか急には改善が難しいものの一つです。慢性病などは特に全快するには長い時間を必要とすることでしょう。でも、病気というものにとらわれない生き方をする事をお奨めします。病気を心の中に押し込まないことです。じっくりと時間をかけて治療をし、快復させていくように毎日、養生する事です。根気よく続けることです。</p> <p>a . 社会や集団での地位や待遇を良くするには、実績を積むしか道は無いと心得て下さい。偶然成功するとか、抜擢されるということはありません。実績を残した人が抜擢され、出世していくのです。ですから、このためには日夜努力を続けて競争に勝つしかないのです。これらは努力の結果与えられるものだと考えて下さい。</p> <p>b . 家庭での立場、地位は少し様子が違います。これは実績といえは実績かも知れませんが、結果ではなく、思いやりです。家族の者への思いやりの心がみんなから信頼になって返ってきて自分の立場が築かれていると思っただけならば結構です。よって、これを改善したければ自分家族の者への思いやりを強くし、実践することです。すぐに、効果が出ます。家族の中での自分はすべての基本ですから、まずここをしつかり</p>
-------	---

	知力パワー
<p>c ・ 芸術的センスが多くても少なくとも実生活にはあまり関係がないと思いますから、あまり悩みにはならないと思います。</p> <p>悩みになるとすれば芸術的な方が才能を出し切れない場合でしょう。現在の自分に許された時間の中で最大限にやってみればよいでしょう。それでも成功する人は成功します。</p>	<p>a ・ 仕事の能力を向上させるには、仕事の本質を早く掴むことです。どんな仕事でも何のためにやっているか、どうするのが効率的なのかを常々考えながらやることです。</p> <p>意外に何も考えずに惰性で仕事をしている人が多いものです。そして、そんな人ほど仕事ができないと悩むものです。惰性でやっていると、それは当たり前ですね。良く見極めて工夫の余地がないか考えながらやるようにしましょう。</p>

	感情パワー
<p>c ・ 経済力は、今非常に脚光を浴びている力です。これが強いと色々な面で助けられるのも事実です。人々が直接的な対象として欲しがっているのもこの力でしょう。しかし、これはむやみやたらに与えられることのない力でもあります。なぜなら経済は有限だからです。有限であるから需要と供給のバランスで価値が決定されているわけです。</p> <p>私たちがこの力を伸ばそうとするならば、まず儉約することです。無駄を無くし、そして工夫をしながら一生懸命働くことに尽きます。この度合いを貨幣が表していると考えて下さい。</p>	<p>と固めてることが必要です。</p> <p>a ・ 協調性の増進には他人に関心を持つことです。自分のことばかり考えていますと他人との協調ができにくくなります。逆に周りにばかり合わせていると自己の確立が難しくなります。</p> <p>ですから、はつきりと自己を確立しつつ、他人に関心を持つように努めるのです。他人を良きものと考えなければ協調などあり得ません。</p> <p>b ・ 自分の性格に支障となる点がある場合は、それが自分のどの癖か</p>

	<p data-bbox="987 453 1070 1437">           b ・企画力は、従来のやり方を抵抗無く続けているような人には、持ちにくい力です。いつも新しい発想を心がけている人には次々と企画が湧いてくるのですが、現状維持をよしと思っでは漸進なアイデアは浮かばないのです。いつも新しい発見を心がけて、新鮮な目で物事を見るように努力する必要があります。そのためには、あまり物事に没頭しないで少し覚めていることも必要です。冷静な目で漸進な考えを発案し、改良を加えて実現していくことが企画力アップの決め手です。         </p> <p data-bbox="212 389 521 1437">           c ・人々からの信頼度は、ある意味であなたの値踏みです。あなたがどれだけ期待されているかを物語っていると考えて下さい。これを増進するためには普段の行いの点検と実績が必要です。誰でも楽をしたいという気持ちはあります。でも、それに負けたら信頼を裏切ってしまうことと同義と考えていただいて結構です。自分の怠け心や弱い心にむち打ち、強く、正しく生きようとする人にこそ人々の信頼は集まることを知って下さい。         </p>
--	---

<p data-bbox="1375 145 1408 304">           精神パワー         </p>	<p data-bbox="1787 389 2047 1437">           b ・知識や知恵を増進するには、勉強するしかありません。通勤の電車の中や昼休みの時間に読書する時間はないでしょうか。時間が使わなければ無駄に過ぎますが、有効に使えばやがて他人との差が歴然と現れてくるようになります。時間は魔法使いのようなものです。あなたが自己革新に成功して素晴らしく変わるにも、この時間の使い方を有効的にすることが必要です。         </p> <p data-bbox="1464 389 1727 1437">           c ・学歴や資格というものは、あなたの今までの人生の勲章のようなものです。努力して勉強に励んだ人、関心を持ち、様々な分野にトライした人には色々な勲章が輝いています。これを増やすには、さらなる勉強とチャレンジ精神しかありません。なるべく努めて広い視野で物事を見て、色々な技術や資格を入手しておくことが後で思わぬ時に役に立つものです。         </p> <p data-bbox="1193 389 1411 1437">           a ・やり抜く力は、何事を成就するにも必要です。どれだけ才能豊富で、仕事ができても、最後までやり抜く意志が希薄では大成しません。何か困難があるとたんに元気がなくなり、やる気が失せる人はこのやり抜く力が不足しているのです。この力は粘りを持たなくては強くなりません。最後の最後まであきらめない意志の強さです。ネバーギブアップの精神です。これを忘れないようにしましょう。         </p>
--	---

## 自分の能力と目標との関係を調べる

前節の詳細分析で、自分の能力の優れているところや劣っているところが分かったと思います。そして、それらの増進方法を前頁の表で示しました。しかし、これらはいくまでも一般論であり、あなたの場合にそのまま当てはまるとは思えません。

よって、ここでこの自己の能力の詳細分析結果と目標との関係を調べて、効果的な方策を考えてみましょう。

ワークシートから自分の目標をもう一度読み返してみましょう。そして、これを実現するために自分に必要な能力は何と何かを考えて下さい。関連する主たる能力と副次的に作る能力に分けて分類して下さい。このとき、ワークシートの目標設定欄の目標に向けてどのような取り組みをするのが、大変参考になるはずですよ。その取り組みに必要な能力が何かを考えればよいからです。必要な能力がわかれば、この結果をワークシートの能力と目標との関係欄に記入して下さい。

このとき、ワークシートにはたとえば、権力パワーのb・家庭での立場であれば、aと記入します。

記入できたら、この必要なパワーの項目が自己評価では何点あったかを調べて下さい。そして、その点数も記号の横へ記入しておいて下さい。

次にここに書かれた主として必要な能力の点数は3倍してその和を求めます。そして、副次的に必要な能力の点数はそのまま(1倍)として和を求めて下さい。これをワークシートの計算欄に記入します。そして、この二つを合計して総計点数を求め、ワークシートに記入します。さらに、この総計点数を能力の総数で割ってから、さらに2で割り目標能力点を求めて下さい。この点数をワークシートに記入します。

さて、この目標能力点の結果から目標が達成される見込みが推定できます。これを表にしたものが次の目標達成見込表です。

### 目標達成見込表

目標能力点が1〜3の場合	
	点数としては非常に厳しい点数です。この目標を達成するのに必要な能力が弱いことを意味します。
	この状態で目標を達成するのはかなり困難であると言わざるを得ません。
	他に能力点が6を越えるものがあればその能力を生かした目標を再設定することをお奨めします。やはり、人間には得手不得手があり、必ずしも希望と能力とは一致しません。
	実現可能な目標から挑戦するののも一つの方策です。他に優秀なところが無い人の場合は、パワーアップするしかありません。後で述べる自己革新のためのアイディアを手に入れて努力を重ねると見違えるようにパワーアップが図れることがあります。

<p>目標能力点が4～6の場合</p>	<p>点数としては平均レベルです。良くも悪くもありません。ですから、目標を達成するために競争に勝つかどうかは運次第でしょう。確実に成功を狙うならやはりパワーアップすることが必要でしょう。自己革新のためのアイテムを手に入れることです。これにより一躍、大幅な向上が可能となります。</p>
<p>目標能力点が7～9の場合</p>	<p>点数としてはかなり良い点数です。このままでも目標は実現可能であると思われれます。後は、正しい方法で努力を続け、やり抜くだけです。自分の能力を信じて、一時失敗のような現象が起きたとしても決して諦めないことです。物事が成就するには時期というものがあります。今はまだその時でないのかも知れませんが、「人事を尽くして天命を待つ」。やれることは全てやって、後は運を天に任せることです。やがて報われるときが来るでしょう。</p>

## 四 潜在意識を活用して願望を成就する

### 1. 実現したい願望を確立する

今までの検討で、自己革新の目標を設定し、自分能力を分析評価し、さらに目標設定の再検討を行って、能力と目標の関係から目標達成の可能性を知ることができました。

しかし、これらはいくまでも現時点でのあなたの能力からの達成見込みであり、まだまだこれからの修得項目をクリアしていくことができるならば飛躍的に達成することは可能です。そして、この本としてもこれからの修得項目をメインとして掲げています。

なぜなら、今までの作業項目はいわゆる自己実現度に過ぎないからです。自己革新という言葉との混乱を避けるためにあえて使い分けはしませんでした。これまでの内容は自己実現のための可能性を探る作業に他なりません。

この本のサブタイトルの自己革新ということとは、これからの章、節で説明する事柄に自らが真剣に取り組み、今までの自分とは一段向上した自分となることをもって初めて可能となるものです。

自分を変えることを目標としているのですから、こんな能力の分析や評価などで終わる話ではあり得ません。しかし、この自己革新においてもその出発点はやはり今の自分を客観的に見つめることから始めなければならぬということです。そのために今までの目標設定があり、自己分析があるということをご理解願いたいと思います。

では、この章では自己革新の動機となった目標を願望という形で捉えなおし、これを現象化し、潜在意識に働きかけることで実現させていく手法をお話しします。まず、願望の現象化ということから始めましょう。

最初にすべきことは前節までの作業で設定した目標を願望に変えるという作業です。この違いがおわかりになるでしょうか。目標も願望もまだ達成されていないことであり、自分が達成したいことであり、言葉の意味からは国語辞典などで調べてもおそらく明確な違いは発見できないと思います。

しかし、決定的な違いが実はあるのです。それは目標というのは単なる目的であり、何のためにするのか、何処へ向かおうとしているのかを示しているに過ぎないのです。しかし、願望というのはこの目標にどうしても実現したいという自分の念が付加されることを意味します。

ですから、願望とは精神的なパワーを伴った目標であり、これは物理的に自分をその方向へ動かし、周りに影響を与える力を持ちます。よって、目標を実現するためにはまず、その目標を願望に変えるということによって実現の可能性は大きく開けてくることになるのです。

それでは、目標を願望に変える方法をお話しします。

目標を願望に変えるには、通常次の3つのステップを踏むとやりやすいと思います。3つのステップとは、一つ目が具体的なイメージを描くこと、二つ目が成功した自分に成りきることで、三つ目が決して諦めないことです。では、それぞれについて説明しましょう。

まず、一つ目の具体的な成功イメージを描くということは、目標を単なる目標としてしまわずに現実に実現していく過程においてどうしても必要なことです。何においてもそうですが、単なる計画から実践に移していく過程には計画を現実化していくことが必要となります。そのためには、具体的な成功のイメージを描くことです。できるだけ具体的に、どのようなにして、どんなふうにして、どのような成功を目指すのかを明確にし、その姿を頭の中にイメージするのです。成功のイメージを作り出すわけですから。

自分が自己革新をして、成功する姿をできるだけ具体的な形でイメージを作り上げることです。そして、そのイメージはすぐに忘れてしまうようなものであってはけません。寝ても醒めてもそのイメージが浮かんでくるくらいでなければならぬと思っておきましょう。それだけはつきりと常にイメージを抱きながら、毎日の生活を送っていると、自分の生活が自然とそのイメージの方向に向かっていくようになります。

常に自分の中にある願望が、様々な選択の際にその方向に近い方へと選択させることになるわけです。時間の流れとともに実現が少しずつ近づいてきます。ですから、このように成功のイメージを具体的に描くということがまず必要となるわけです。

二つ目には、成功した自分に成りきることですが、これはどういうことかということとその成功後の自分の態度、行動を前もって成功前にやってみようということです。たとえば、自分は部長への出世を願望しているとしましょう。まず、第一に具体的な成功イメージを頭の中に作り上げることです。仕事がどんな成果が上がってきて人々から賞賛され、上司からも頼りにされ、やがて部長へと昇進していく姿を自己イメージするわけです。そして、次にその部長に昇進した自分ならどのような態度、行動をとるだろうかという

視点で日常生活を見つめ直すのです。今までたとえば係長の立場で見ていた視点を部長の視点に変えてしまうのです。もつと高い立場からの視点に変えることで、自分自身の認識が一段高まります。これがある程度の期間継続していくと、上司にはあなたが上司の立場でものを考えることができる人間であることが分かってきます。

絶えず部長の立場に成りきっているのですから当たり前なのですが、上司にはよく道理が分かった部下であるように映ります。これがいざというときに役に立つこととなります。やはり、地位や名誉というようなものは本来、器相応に与えられるものなのです。部長の器を持った人に部長の地位が与えられるのはある意味では当然です。順当なことです。ですから、その成功後の自分に成りきってしまうということは願望を実現するにも大変役立つこととなります。

三つ目には、決して諦めないことを挙げておきたいと思えます。本当に成功を勝ち取る人とそうでない人を分けるものは、最後にはこの決して諦めない人と諦めてしまう人の違いなのです。

願望には色々なものがあり、それらはすぐに実現するものの中にはあるでしょうが、ほとんどが成功するには長い時間を必要とすると思います。願望が大きければ大きいほど、実現は困難になり、これを実現するのに要する時間は長くなります。この期間中、必ずしも成功ばかりではありません。失敗することだってあるでしょうし、なかなか変化が現れないことだってあるでしょう。

そんなときにすぐに諦めてしまう人は、成功するはずがありません。ちょっと困難が来たら止めてしまう人に真の成功はあり得ないのです。決して諦めない、最後の最後まで粘

り抜く人こそ栄冠を手にすることができるということを理解して下さい。  
以上、3つのステップを踏んで目標はもはや単なる目標ではなくなり、自分の中で確固とした願望として育つわけです。この願望を自分の心の中に確立することが、成功への王道なのです。

## 2・潜在意識に働きかける

願望を確立したら、その次にその願望を実現するために最も効果的な方法をお教えします。それは、自分の中に眠る潜在意識に働きかけることです。

潜在意識とは、私たちが普通知覚している表面的な意識ではなく、心の奥底に潜んでいる意識のことです。これは通常の生活からその意識を呼び起こすことは難しいのですが、誰にも必ず存在する意識で、普通私たちが使っている意識、顕在意識とは違って本質的な行動を支配する意識であるということができます。

身近な例でいえば、オウム事件で有名になった洗脳とか、映画の画面に商品の宣伝をごく短い時間提示すると全く知覚されていないにも関わらずその商品の購買が促進されるといふサブリミナル効果などがこの潜在意識に働きかけている良く知られている例の一つといえるでしょう。

しかし、実際はこの潜在意識は普通は完全に潜在しているのですが、ある方法でかなり顕在化することが可能です。そして、このことにより通常の顕在意識で行動するのは格段に違って迅速かつ効果的な言動を起こすことが可能となります。

そして、不思議なことにこの潜在意識での行動には協力者が多いことと結果が良い方向へ流れていくという傾向があります。その時だけはなぜか皆が賛成してくれたり、なぜか分からないけれど結果オーライであったということが現実に起こります。この確率が非常に高くなります。

それはきつと顕在意識で考えて行動しているのと違い、潜在意識下でのひたむきな純粋な態度や行いにきつと回りの人々が感応して協力するようになるのだと思います。結果においてもそれを判断する人の心の中であなたのひたむきな言葉、態度が好印象を与えてあなたにとって芳しい結果を導き出すのでしよう。

このように潜在意識下での行動は、顕在意識下でのそれとは効果において格段の違いを持つています。そして、この潜在意識を覚醒させることは誰でも可能なのです。よって、自己革新においてもこの潜在意識を利用しない手はないと私は思うのです。

では、その潜在意識を覚醒させる方法をお教えしましょう。

しかし、その前に潜在意識について正しい認識を持つことが非常に大切です。ですから潜在意識についてさらに詳しい話をすることにします。

まず、潜在意識ということのは自分自身の意識であることを覚えておいて下さい。ですから、当然個人差があることも理解して下さい。相対的な比較においては、顕在意識よりも潜在意識の方が色々な点において優れたパワーを持っていますが、これも個人差があります。たとえ潜在能力をフル発揮したとしても、本当に潜在能力の多い人とそうでない人ではその効果は当然大きな差となって現れます。ですから、絶対的なパワーではなく、あくまでも個人的に見て顕在意識に比較しての大きなパワーであることを理解して下さい。

そして、次にこの潜在意識は常に顕在していることはできないことも知って下さい。潜在意識が潜在意識である所以は普通は表に出ないからです。いつも出ているのなら顕在意識であつて潜在とはいわないのです。ある方法で表面化することはできませんが、それも必要のある間だけです。必要が無くなればまた自動的に潜在してしまうようになっていきます。いざというときだけ現れて、事件が解決すれば去っていく、テレビ漫画のヒーローのような存在です。

では、この潜在意識とは一体何者なのでしょう。潜在意識とは、実は自分自身の靈魂の一部のことです。人間の靈魂の仕組みを皆さんの納得のいくように詳細に説明しだすと大変な枚数を費やしてまいりますし、この本ではその必要もないと思いますから、簡単にその概要を述べるだけに留めたいと思います。

人間の靈魂は巨大な生命エネルギーであり、そのエネルギーが肉体に宿ることによりこの世への誕生となります。そして、このときは自分の靈魂の一部を用いて肉体に宿ることになります。他の部分の靈魂は肉体には宿ることができないで残っているわけです。この残っている部分が実は大きな意味での潜在意識と呼ばれている意識なのです。

肉体には宿っていませんから、当然隠れているわけです。でも、間違いなく自分自身の意識に違いはありません。そして、この肉体に宿る意識は過去の記憶を全て消しての出生となります。ゼロからの再スタートということです。しかし、潜在意識には過去の転生の記憶があります。自分が過去色々なところへ生まれ、様々な環境のもとで培った知恵があります。

ですから、この潜在意識には敵うはずがないのです。肉体の自分の何十年かの人生の知恵だけではとても太刀打ちできる相手ではないのです。信じられない人は無理に信じなくても結構です。要は潜在意識には、私たち人間の意識よりも遙かに優れた知恵と様々な能力を持った意識であることだけを覚えておいて下さい。

このような潜在意識が誰にでもあるのですから、利用しない手はありません。宝の持ち腐れになります。では、この潜在意識を利用するにはどうすればよいのでしょうか。

それにはまず、正しい願望を持つことです。これは今までの話でクリアされていると思いますから、その次にはこの願望に向けて素直に、一筋に取り組むことです。この積極的な姿勢が本人にあるときには、潜在意識もいつも準備が整っています。後は交信できるように、通信できるようになるだけです。

潜在意識との通信を可能にするためには、まず意識が通じやすい心境にならなければなりません。通信の法則として、同じ周波数の波長と同調するという法則があります。ラジオを聴くのにダイヤルを放送局の周波数に合わせてるように、またテレビのチャンネルを送局の周波数に合わせるように、目的とする波長に合わせてやる必要があるのです。

つまり、自分の心の波長を潜在意識の波長と合わせてやる必要があります。こうすることによって普段は交信することができない潜在意識と交信が可能となります。潜在意識の知恵の宝庫を開くことができるようになるということです。これができれば、巨大な武器を手にしたのと同じ事です。必ずや自己革新を成功へと導いてくれることでしょう。

さて、自分の心の波長を潜在意識と同調させるにはどうすればよいのでしょうか。これについてお話しすることにしましょう。

それには潜在意識の心の波長を知ることです。そしてそれと同じような心境になること

です。同じような心の状態になることよって、潜在意識の考えが伝わってきます。その伝わり方は、様々な場合がありますが、大体パターンを分けると次の4つくらいに分かれるのではないのでしょうか。

一つ目は、潜在意識から命令的な指導を受けるパターンです。この場合は、何々してはいけないとか、どうしななければいけないなど命令形での指導が降りてくるのが特徴です。しかし、一般的に言えることはこの場合は、その指導は要領を得ていてなおかつ適正な場合が多いということです。命令するのですから、潜在意識にはほとんど完全に答えが読めているわけです。だから、自信を持って命令しているわけですから、この場合はとにかく従う方がよいと思います。頻度的には、ほとんど無いのが普通ですが、本人の重要事項に関わるような事柄や身の危険があるときなど最重要の時期に限られるのが普通です。このときは本人が望むと望まぬとに関わらず相手から一方的に命令が来ます。

二つ目は、独り言のようにつぶやくような形で答えが返ってくる場合があります。自問自答式の回答です。たとえば、自分で「あれはどうしたらよいのかな」と心の中でつぶやくと、心の中の自分が「きつとこうなるからそのようにした方がよいだろう」と答えが出てくる場合があります。これはまさに自問自答というように、自分が質問をして、自分の潜在意識が答えているわけです。このパターンも、意外と鋭いアドバイスが多いのが特徴です。しかし、この答えが返ってくる場合はいつもではなく、ごく限られた場合に起きるだけのようです。つまり、いつも答えてはもらえないのが普通です。本来に必要なときだけ、最低限の言葉でさりげなく回答が降りてきます。言葉も命令形ではなく、推奨形です。何々した方がよいというように、先生から指導を受けるような形が多いと言えます。

三つ目のパターンは、言葉ではなく、視覚で知らせる場合です。この方法にも色々な場合がありますが、よくあるのは夢の中の指導です。まるで現実のようにリアルな夢を見たことはないでしょうか。そして、このような夢の中で何か教訓的な場面が現れたら、それは潜在意識からの指導です。たとえば、子供を叱ってばかりいる人が夢の中でその子の死ぬ夢を見て、自分が生前この子を叱ってばかりいてもつとかわいがってやればよかったと後悔する夢を見る場合など、潜在意識が叱りすぎに気をつけなさいと指導しているわけです。また、このような間接的な場合だけでなく、直接何かの拍子に何かの風景が目に見えるときもあります。しかし、この場合は見られる人が限られます。感応しやすい人に限られるようですが、直接的にある特徴的なビジョンを見せられる場合もあります。このような視覚に訴える指導は言葉よりも本人の記憶に残りやすいので、指導効果が大きいのが特徴でしょう。

四つ目には、他人の口を介して答えが与えられる場合があります。本人があることで悩んでいてどうしたらよいか迷っているときに、ふと誰かと何気ない会話をしている中でキーになる言葉が相手の言葉から出てくるときがあるのです。相手は決してあなたの相談に応じているわけでも何でもなく、ただ思いついたことを話しているだけなのですが、その会話の中に自分の求めていた答えが含まれていることがあります。そして、なぜかその言葉が心に残ってそれが妙に納得がいく方法のように思えてその方向に行動していくことになりません。この場合は潜在意識が相手の会話の中にキーワードを挿入したのです。直接、本人の心の中に語りかける代わりに誰かの言葉を借りて指導したのです。このような間接的な指導形態もあります。

ざっと分けるとこの四つくらいのパターンがあると思つて下さい。このような色々な形で潜在意識は本人を指導する事が確かにあるのです。

しかし、どの場合においても言えることはこれらの指導、アドバイスは必要最低限に限られていくことです。なぜなら、何から何まで指導してしまうと本人の自立にとつて悪影響となるからです。あまり指導しすぎると、本人は潜在意識の言葉に頼つて、自分では何も主体的な行動をとろうとしなくなり、これは本人の心の成長にとつては逆効果になるので、必要最低限度しか指導することが許されないので本場のところなのです。原則的には、普段は全く干渉せずにはいますが、本当に人生の重要事項の時や本人が極限に陥つているときなどやむを得ないときだけ最低限の指導が為されると思つて下さい。

しかし、いつも必ずこの潜在意識はあなたのことを見ていますし、あなたの考えていることを100%知っています。また、この先どうなるのか、どのような運命が待ち構えているのか潜在意識には大体の見当がつきます。ですから、総合的に判断して、必要なときに必要なだけの指導が為されるということです。

さて、このような潜在意識の心の伝わり方があるわけですが、こうした指導は誰でも受けられるのでしょうか。誰でも例外なく潜在意識があるといいましたが、このような形で指導を受けることができるには条件があるのです。この条件をクリアしている人にしか指導は受けられません。それは潜在意識が指導しないのではなく、本人の心の方でその通信を受けることができないということです。

潜在意識の通信を受けることができる条件とは、まず第一に、心にとらわれないことです。執着ともいいいますが、私たちの心が何かの事で一杯になつていて他のことを考えることができないときには、この潜在意識との通信は絶対無理です。それは、たとえば、自分の心にバリアを被せている状態です。遮つてしまつて入つてきようがないのです。私たちが何か一点にとらわれるのは非常に危険です。この状態では潜在意識は指導したくてもできませんし、本人は他のことに目がいきませんから目隠しして彷徨つているのと同じです。どんな危険が降りかかつてくるか分かりません。

私たちには、誰でも欲望はあります。しかし、その欲望があまりにも大きくなりすぎたとき、あるいは他のことからの逃避願望の裏返しとしてある事柄を強烈に望む場合もあります。このような欲で心の中が一杯の時は大変危険なときです。このような状態が長引いて、執着になつてしまわないうちに早く冷静になるよう努めなければなりません。

潜在意識の通信を受けられない第二の場合は、快樂と恐怖の時です。私たちの心はこの快樂と恐怖の時には、その状況に強く反応してしまい、他のことを考えることができせん。快樂にのめり込んでいるとき、他のことなどどうでもいいと誰でも思いますが、反対に恐怖や不安に引きつづいているときは他のことどころではありませぬ。このようなときは先ほどの場合と同じように、自分の心に遮蔽ができてしまつていて通信が阻害されます。潜在意識からの指導は届きません。人間はどうしても快樂を求めて行動しがちですが、このことからこの代償がどれほど大きいものであるかわかりただけなのではないでしょうか。また、恐怖や不安の中に沈み込むのはなるべく避けて、少しでも気分をリフレッシュする時間を持つよう工夫して下さい。

潜在意識の通信を阻害する第三の場合は、本人が凝り固まつた偏見を持つている場合です。色メガネといつてもよいですが、本人が正しくない偏見を持つている場合にはいくら

潜在意識が指導を送っても、本人の心の方で自分の偏見に合わないものを跳ねつけてしまうのです。この場合は、第一と第二の場合とは違つてある程度届くのですが、なにぶん本人がそれを受け取るのを拒否しているので結果的に受けられないのと同じ事になってしまいます。

注意して欲しいのは、この潜在意識との通信を阻害する偏見の中には、このような潜在意識とか、潜在意識からの通信とかが信じられないということも含まれるということです。この信じられない、信じないということはある意味でその事柄にガイドをかけてしまうことになるわけです。潜在意識など無いと信じている人が潜在意識から指導があつたとしても従うはずがないですね。積極的に信じようとする事までは要求しませんが、少なくともそのような指導というものもあるのかも知れないという程度の認識がないとせっかくの指導もドブに捨ててしまうことになりません。この世の中で科学で解明できないことなど無いと思つている人は駄目です。宇宙や自然やミクロの世界など、私たちの科学では発見されていないことは無数にありますし、間違つていてもおそらくあります。知識として科学を記憶することはよいのですが、それを100%正しいこととして盲信してしまうことは危険です。何事に対してもある程度冷めた態度でいることが身を救うことになるかも知れません。

よつて、このような潜在意識からの指導を受け取るためにはこれらの3つの心の状態を避け、なるべく穏やかな、純粋な状態を保つように心がける必要があります。これができているときには、潜在意識が通信してくれば誰でも受信が可能です。たったこれだけのことですが、やってみると案外難しいのです。何事にも偏らない、穏やかで純粋な心を少しでも長く持ち続けられるように努めることが成功への王道なのです。

### 3. 潜在意識を活用するためのチェックシート

さて、それではこの章の復習と現在の自分の評価のために巻末の潜在意識を活用するためのチェックシートを記入してみてください。質問の項目毎に、なるべく客観的に分析して、チェック欄の該当するところへチェックをして下さい。

そして、これらがほとんど守られるようになれば、いつも潜在意識からの指導が受けられる状態と考えていただいでよいと思います。もちろん、今は完全ではないと思いますから、いつも心がけて心の状態を努力して立て直すようにして下さい。そのためのチェックシートです。自分の傾向性を知り、その傾向が出てきたなと持ったらこの本のことを思い出して自分で修正するのです。自分の心の持ち方ですから、自分で修正するのは可能はずです。努力すればできるはずです。

ですから、チェックシートはあくまでもあなたの心の傾向性を教えるだけです。これを克服して潜在意識を活用できるようになるかどうかはあなたの普段の努力にかかっています。自分の心を自分でコントロールできるかどうかにかかっているのです。

では、次のチェック項目についてそれぞれ検討をして、その結果を巻末の潜在意識活用チェックシートの該当するところの  を記入して下さい。

## 願望確立のためのチェック項目

具体的なイメージを描くことに関する項目

あなたが達成したい目標は、どのような結果として現れるかがイメージできていますか。

あなたが目標を実現したときに、周りの人達の自分に対しての態度がどのように変化するかがイメージできていますか。

目標を達成していく過程で、あなたが成功していく姿がイメージできていますか。

目標を達成していく過程で、あなたが取るうとしている方法がイメージできていますか。

目標を達成していく過程で、あなたが成功を積み重ねているときに周りの人達があなたをどのような目で見えるかがイメージできていますか。

成功した自分に成りきる事に関する項目

願望を達成して成功した自分の姿をありありとイメージできていますか。

あらゆる事柄に対して、成功者の自分として考えることができますか。

あらゆる事柄に対して、成功者の自分として行動することができますか。

日々の態度において、成功者としての余裕と威厳を持つことができますか。

将来の事柄について、常に成功する自分を信じることができますか。

自分の成功のみならず、回りの人々に対しても関心を持ち、良好な関係を維持することができていますか。

決して諦めない事に関する項目

失敗は成功のもと、この失敗の中から教訓を学ぼうという姿勢が会得できていますか。

たとえどんなに苦しくても、じっと耐え抜けば必ず成功すると信じて耐えることができるでしょうか。

結果がうまく現れないときは、単に待つだけではなく、手段が効果的でなかったのか、もっと効果の上がる方法はなかったのか検討することができていますか。

少しずつ工夫して結果を見ながら、方法や手段を見直すというフィードバックができていますか。

ここ一番というときには、全てを擲ってでもチャレンジする気概を持ち続けていますか。

#### 潜在意識活用のためのチェック項目

心にとらわれないかのチェック

いつも気がつくと同じ事を考えている。

自分の思ったとおりにならないと気が済まないことがある。

もう少しというところで失敗したら悔しくてなかなか平静になれないことがある。

自分の成功のためには他人の犠牲があってもやむ得ないと思うことがある。

何事も自分で切り分けをしないと不安でしようがないと思うことがある。

自分とまるつきり違った考え方の人には、話をする事さえ苦痛だと思ってしまうことがある。

自分の考えはそれなりに正しいと信じているので無視されたら許せないと思うことがある。

快樂と恐怖へのとらわれやすさのチェック

他の人々と楽しく過ごすよりも自分一人で好きな時間を過ごす方がよい。

好きなことをやっているときが他の何より嬉しい。

先のことを考えると失敗しないかと不安になることがよくある。

失敗したときは気分がすぐれず、なかなか周りとうち解けられない。

夢中になると時間の経つのも忘れて熱中する方だ。

以前失敗した事と同じような状況が再び現れたらまた失敗しそうな気がする。

長年望んでいた事を実現するためなら、他人の都合など構ってられない。

凝り固まった偏見がないかのチェック

自分のことは何でも自分で決定する。

自分が恥をかかないために、何でも事前に調べて自分の考えを固めておく。

百科事典に書かれていることは皆正しい。

科学で証明された事柄は全部正しい。

世間の人々を納得させるには科学的な根拠が必要だと思う。

どんなに高名な人の言うことでもしつかりとした根拠がないと信じられない。

常識をはずれたところのある人は、たとえ優れた才能を持っていても尊敬できない。

次に、これらのチェックの結果を分析します。

願望確立のためのチェックについては、それぞれの項目について5問中4問以上できていれば合格と言えるでしょう。3問以下の場合はまだ目標が願望として定着していないことを示します。目標を願望に変えるためにより明確化し、自分の心の中にしっかりとイメージ、ビジョンとして確立する必要があります。

潜在意識活用のためのチェックは逆に、7問中4問以上該当していたら要注意です。3問以下なら大丈夫と思いますが、できれば努力して2問以下になるように改善した方がよいと思います。潜在意識を活用するためには自由な、とらわれのない心が必要です。このチェックで該当が多いということは、これらを阻害する要因が多いということであり、潜在意識の活動を阻む心の状態であるということです。このような状態では潜在意識はその活用が非常に困難になります。せっかく、素晴らしい宝があるんですからこれを活用できるように心の状態に変えることが何よりも大切です。

現時点で合格点が取れている人はよいですが、不合格の人はどうすればよいのでしょうか。それには、現状をよく理解することが必要です。このような分析結果から自分自身の至らざるところを知ることが先決です。

そして、その獲得に心がけることです。これらは皆後天的に獲得することが可能なものばかりです。努力して、自分の心をコントロールしていけば可能なものばかりです。やれると信じてやり通すことです。強い意志の力で。

もちろん、そのような努力においてもなお、獲得できない項目はあるでしょう。なぜなら、これらを全て達成すること自体が一種の自己革新とも言えるからです。かなりの努力

を必要としますし、完全な成果はなかなか難しいと思います。でも、努力しただけの成果は着実に上がるはずでです。何も努力せずに野放しにしているのと違い、至らざるところを知り、その獲得に向けて努力しているならば、少しずつ成果は現れてきます。

自己を向上させるということは、努力を持つて自分を変えらるということです。それは自分しかできないことですが、やっただけ確実に実りのあることでもあります。

しかし、その過程でどうしても今までのやり方を守ろうとする自分自身に出会うでしょう。つまり、自己保身です。今までの慣習、生活態度などをついつい続けてしまう自分がつかれることと思います。自分を守ろうとする本能の一種だと思えますが、知らず知らずのうちにも今までの自分にまた戻ってしまうことはよくあります。

通常はこの繰り返しです。つまり、努力して自分を変え、何かの拍子にまた以前の自分に戻っている自分に気づき、また変えようと努力が始まる。このサイクルの繰り返しによって少しずつ自己革新が行われていくのが普通です。

ところが、本書ではこの自己革新について有力な武器、アイテムを紹介します。このアイテムを手に入れることによって自己革新は飛躍的に進みます。一躍向上する可能性があります。今までの自分のレベルを一挙に飛び越えることができます。

こんなことが可能なものがあるのです。これを私は自己革新のためのアイテムと名付けました。これを手に入れることで格段にレベルアップが図られることになり、一挙に自己革新を成し遂げてしまう事も可能になります。

後の章で、このアイテムについて説明しますが、この前段としてこの節でお話した潜在意識を活用するための実践方法について解説します。この潜在意識を活用するというこ

とは自己革新においても極めて重要ですからしつかりと押さえておかなければなりません。今まで達成できなかった目標を今までと同じ自分で急に達成できるようにするはずがありません。そのためには、今までとは違う自分になる必要があるはずですが、潜在意識を活用するのは、この意識は誰にでもあり、使い方によっては顕在意識よりも有用です。

では、次に自己革新のための特別実践法についてお話ししますが、これに進む前提は願望確立のためのチェックシートが合格であること、そして、潜在意識活用のためのチェックシートも合格か、ほとんど合格に近いことです。願望確立が不合格の方は具体的なイメージを確立して、このチェックをクリアしてから先に進むようにして下さい。潜在意識活用の方が不合格の方は、常日頃から心がけて客観的に物事を見ること、とらわれのない心を持つこと、感情のままに言動する事を避けなるべく理性的に振る舞うことを心がけて生活するようにして下さい。

### 第三章 自己革新のための特別実践法

# 一 自己革新を成就するためには

## 1. 顕在意識での改革には限度がある

前の章で私たちが自己革新を目指すために、願望を明確化して潜在意識に働きかけるという話をしました。これはなぜかというと、顕在意識下での革新には限度があるからです。おそらく、ほとんどの人はこの自己革新ということについて興味を持ち、実践しようとしてもその実践において大きな壁に突き当たってしまうでしょう。

それは、昨日までの自分を急には変えられないという壁です。昨日までの自分は何十年かの生活の結果形作られている自分の姿であって、たとえそれが変えたい姿であつてもそう簡単には変わるものではありません。今までその性格なり、態度を形成していた個人が同じであればそれがある時点を境に変化することこそ奇跡のようなものであることを理解しなければなりません。

私たちの生活にも慣性の法則が働いているのです。今までの自分はこれを急激に変えることを阻止するような自己保存の本能が働きます。我が身が危険にさらさせるのを回避するような本能のことです。このため、自己革新を成功させる人は全体からいえばほんのわずかなパーセントにとどまるのが普通です。

しかし、これは顕在意識下での事です。いままでの自己革新への努力は顕在意識を主とした努力であつたのです。そのため自己保存の本能などに阻止され、やがて本人もやる気を無くし、失敗に終わってきたのです。この本では、これを乗り越えるために主として潜在意識を活用した自己革新の実践方法を提言します。

顕在意識下での革新には限度がありますが、潜在意識は元々私たちには良くわからない部分であり、そこには無限の可能性が秘められているのですから、今までのちっぽけな自分の殻に閉じこめられていなければならない理由はありません。

ここに大いなる可能性があります。そして、自分の全く気づかなかつた自分との出会いがあります。そのまだ見ぬ自分との出会いこそが自己革新に他ならないのです。では、潜在意識についてもう少し掘り下げて話をすることにします。

## 2. 潜在意識についての基礎知識

### 潜在意識について

潜在意識とは何でしょうか。読んで字の通り、潜在している意識ですが、こんな意識が本にあるのでしょうか。普段はこの意識は感じる事ができませんから、その存在を知らないのが普通であり、潜在意識が誰にもあると聞いてもなかなか信じられないでしょう。

この潜在意識の存在の証明という事は、心理学でも多々証明されています。たとえば催眠療法による逆行催眠で、被験者の記憶をどんどん遡っていくと、誕生の時、母の胎内の時、さらには前世の記憶まで語り出す人がいます。

また、脳損傷患者の認知機能を調べる神経学や精神分析学、実験心理学などにより様々

な実験が行われ、潜在意識の存在を裏付けるような結果がいくつも報告されています。現代の心理学においても潜在意識は存在するものとしてその働きや特徴を考察している学派が主流を占めてきています。

また、心理学ではこの潜在意識と大脳の右半分、すなわち右脳を関連づけて研究している人が多いようです。つまり、右脳と潜在意識が対応して、左脳と顕在意識が対応するらしいのです。

私たちは普段は左脳が活性化しており、顕在意識で生活していますが、同時に右脳も働いており、情動やとっさの反応などの強く支配的な行動はほとんどがこの右脳の働きによるものです。この右脳をうまく使うことによって今までになかったような大きな成果を上げる可能性があるわけです。

このあたりまでは、色々な心理学者が本を書いていると思いますから興味のある方は勉強してみてください。この本ではこうした心理学に少し宗教的な部分を融合して皆さんの理性に訴えていきたいと思えます。

このように、やっとその存在が認められてきた潜在意識ですが、その正体がいったい何であるかと要は私たちにとって有用であれば、有効に使わなければ損だということです。使わないでいれば宝の持ち腐れです。

この意識は自分の意識であり、誰もこれを用いることに異議を唱える人はいません。またそれにより計り知れない恩恵を受けられるのですから使わない手はありません。

この潜在意識には幾つかの特徴があります。まず、誰にも例外なく存在すること、そして、個人の事柄だけにとどまらず人類あるいはそれ以上の単位においても共通部分があるということなのです。

心理学ではこの潜在意識のことを「無意識」と呼んでいます。この無意識はS・フロイトが彼の「精神分析」の中で取り上げ、発展させた概念で、それはただ単に何かを意識しないということではなく、無意識は一つの実体であり、そこから本能的衝動や太古的記憶、無意のイメージなどがわき出す源泉なのです。それに気づくかどうかに関係なく常に我々人間の中に存在している意識であるわけです。

一方、C・G・ユングはこの無意識を二つに分けフロイトの考える無意識のことを「個人的無意識」と呼びました。これは、自分が強い不快感を感じたり、受け入れたくないと思う体験やイメージを無意識の中に抑圧することによってできた「個人的コンプレックス」などのことであり、比較的容易に表面に出る意識のことであり、浅い無意識のことです。

また、ユングは無意識の更に深い層を「集合的無意識」と名付けて自分の研究の中心に据えています。この集合的無意識は全ての人間が共通して持っている意識であり、個人的な経験には関係なく、本能として持っている意識であり、人間のあらゆる精神活動がこの集合的無意識の中にある「元型」という様々な共通のイメージの影響を受けていると述べています。

私たちはこの潜在意識という根っこの部分において皆、繋がっているのです。自分と他人は同じ無意識を共有しているわけです。この無意識には叡智が満ちていて、天才とはこの無意識を汲み上げることのできる人のことをいいます。

催眠とはどういう意味でしょうか。辞書には「ねむけをもよおすこと。また、人工的に作られた、睡眠に似た状態。睡眠と違って催眠状態にある者には容易に暗示を与えることができる。」と書いてあります。また、ここで暗示とは「感覚・観念・意図などが、言葉などによつて、理性に訴えることなく他人に伝達される現象。」と書かれています。

ですから、催眠というのは人工的に作られた睡眠中によく似た状態のことです。このときには潜在意識へ直接、何かを伝えることが可能であるということになります。ただし、睡眠中によく似た状態と書いてありますが、これはあくまでも外側から観察した場合のことを言っています。

第三者から見れば確かに、眠っているように見えます。しかし、本人の意識は、睡眠中とは違って完全に覚醒しています。周りの話し声も聞こえるし、感覚も正常に機能しています。ただ体の代謝を極端に低下させ、動きを止めた状態です。

そして、一番大切なことはこの催眠状態は本人の意識が内面のことに集中しているということです。つまり普段私たちは、外面の意識を多く活用しています。たとえば、相手の気持ちを詮索したり、あの問題はどうかとなるのかと心配したり、もつと効果的な方法はないものかと思案したり、心の中で考えているわけですが、それらの対象は自分の外の事柄に對することがほとんどです。心は外を向いているのです。

ところが、この催眠状態に入るためには心を内面に向けないと入ることは難しいのです。さきほどのような思案をどれだけでも、活性化しているのは左側の大脳皮質であり、右側の脳は潜在してしまふからです。左側の脳は言語や、記憶などを司っており、このような問題を考えるときにはどうしても問題の分析が必要であり、そのために記憶や対外的な交渉に関する言語的な部分の左脳を活性化する必要がありますからです。

しかし、本人の内面の事柄に焦点を移し、たとえば、瞑想をしながら一日の反省を行うと、反省のために今日の記憶をたどる必要があります。左脳を活性化します。しかし、その記憶に對する反省が終わると、その記憶に對する整理ができたということであり、気分は落ち着き、左脳は沈静化することになります。そして右脳の方に主導権を与えることが可能になるわけです。

そして、このときに様々な暗示をかけたりますると潜在意識へ直接働きかけますから、顕著な効果があります。たとえば自分の体の血液循環を増大させたりする事も可能です。からだの機能を司る部分へ直接指令することが可能なのです。催眠療法にはこの原理を利用して行われる治療法があります。

このような催眠ですが、一頃流行った催眠術はこれを強制的にさせる方法で、催眠術師が数を数えたりしながら、被験者の意識を内面へ沈静化させていき、催眠状態へ入れる術です。かなりの熟練が必要です。被験者が強行に催眠状態へ入ることを拒否する場合は催眠術にはかかりません。

この本で取り扱う催眠はすべて自分自身でその状態へ入っていくことを前提としています。他人に強制的に催眠状態に入れて貰うのではなく、自分の意志でそうした心の状態になることを取り扱います。

この催眠状態をトランス状態とも言います。このトランス状態にも深さがあり、浅い状

態では端から見てほとんど普通の状態と変わるところはありません。普通の生活をしながら、浅いトランス状態になることができます。この状態の違いといえば、本人の意識が普通は時々刻々と色々なことに巡っているのに対して、この状態では内面の意識に全神経が集中していることです。深い思考状態と言えば、これに近いでしょう。

このような浅いトランス状態でも、右脳はかなり活性化しています。もちろん、左脳も活性化していますから五分五分くらいでしょうか。このような状態で自問自答してみると、左脳が問題に対する解決方法を幾つか提案してその結果を質問すると、右脳がそれについて可能性や注意事項を答えるということが現実に取り得ます。まるで、経験豊かな長老に人生相談をしているように、的確なアドバイスが得られるときがあります。

深いトランス状態になると、周りからは眠っているように見えます。瞑想とはこの状態を自分で人工的に作り出す作法です。この状態では体の機能は最低限に押さえられ、意識の方にほとんどが集中していきます。つまり、肉体を脱ぎ捨てたような感じに近づきます。擬似的な肉体からの離脱状態です。この状態に入ると、霊としての本来の能力が甦ってくる可能性が高くなります。

仏陀や空海などの修行僧が苦行の果てに獲得した霊能力はこの状態から得たものです。他の人の心を読んだり、宇宙の理法を悟得したり、過去、未来を見通すなど超人的な能力が授かる場合もあります。しかし、これはほんの一握りの人で、ほとんどの人は心を沈静化させ、潜在意識と交信することができるところまでです。このようなことができるようになります。このような催眠という状態、トランス状態を覚えておいて下さい。

つぎに、同調ということは自分の意識を故意に対象に合わせていくということです。チューニングともいいますが、私たちの意識は自由自在で何処の方へでも向くことができます。その意識と波長を合わせるといふ事を意味します。

たとえば、Aさんの心にチューニングするということは、態度や表情、息づかいなどからAさんの心の状態と同じ状態に自分の心をしてしまう事です。このチューニングを行うと、当然ながら二人には良好なコミュニケーションが取れます。そして、一方の人の方向へ他方も引きずられる、すなわち誘導されるということが起こります。

つまり、Aさんに暗示を与えることができるわけです。本人の顕在意識へ訴えかけても全然納得しないようなことでも、このチューニングから「それをやった方が良いね」という暗示を与えると潜在意識に反応し、Aさんは自然とその行動をとることになります。先ほどの催眠状態での暗示と酷似した効果を引き起こします。

ただし、このチューニングにもテクニックが必要です。相手の心に合わせることができない人には無理です。相手をよく観察しながら、会話をしながら話に同調させていき、次第にチューニングをしていくというのが現実的な手法でしょう。そして、チューニングが取れたら自分の思う方向へ相手を導いていくことが必要です。このとき、あくまでもチューニングを保ったままでなければ意味がありません。その状態のまま「くした方が良いよね」というように水を向けると、相手は意外に簡単に「そうだね。」と了解するという具合です。

このチューニングは対人的にだけ用いられるものではありません。自然とのチューニングや宇宙とのチューニングなども理論的には可能ですが、現実的には宇宙にチューニング

できる人はまずいまいでしょう。身近な例では、自宅で育てている観葉植物などにチューニングすることも可能です。毎日、念入りに世話をしている人は無意識のうちにこれが出てくる人もいます。このチューニングを行って世話をすると、植物の生長に大変効果があります。成長が早くなることもありませんが、綺麗な花を咲かせるとか、あるいは果実や野菜などでは立派な実を实らせることができます。

このチューニングに前述のトランスを融合させると、面白いことができます。先ほどのAさんの例もそうですが、チューニングによって相手をトランスに導いたり、あるいは自然とチューニングすることによって自分をトランスに導くこともできます。トランス状態では潜在意識が活性化していますから、暗示効果によって顕在意識の妨害無く、相手との交渉が行えますし、自己革新のために潜在意識を活用することができます。

## 二 自己革新のための高等テクニック

### 1. 対人関係を善導する

それでは今までの応用として、自己革新に有効なテクニックをお教えしましょう。まずは、対人関係を善導する方法です。

私たちが、自己革新を成功させようとするときに、その過程で、あるいは目的そのものとして対人関係をより良くしていかなければならない場合も結構多いと思います。たとえば、上司との関係や家族との関係、あるいは周りの人達との関係などです。このときにこの対人関係を善導する方法は大きな効果があります。

対人関係を善導することにより、相手からの妨害がなくなります。自分の目標に対しての理解を得ることもできます。また、場合によっては協力を得ることも可能です。こうなると、相手に妨害されている場合と比べると雲泥の差となります。

では、その対人関係を善導する方法とはどのようなものでしょうか。

それには、前にお話ししたチューニングを使うのです。善導したい相手とまずチューニングを図る必要があります。相手と話す機会はあるでしょうから、その時に相手をよく観察しながら話をする必要があります。特に、相手の呼吸に注意をします。そして、相手の呼吸や態度に自分を合わせていくのです。同じように呼吸をし、同じような態度をし、同じような話し方をしていると自然とチューニングが取れてきます。

チューニングが取れているかどうかは、相手と自分の会話の間にちよつとした仕草を入れてみると良くわかります。たとえば、ちよつと髪の毛をなでてみたりすると、相手も無意識に同じような仕草をすると思います。これはチューニングが取れていて相手と自分の言動が共に影響し合っている証拠です。

この状態の時に、なるべく自然に自分の思う方へ持っていくのです。このときには右脳へ影響を与えていますから、効果は抜群です。到底説得できない相手でもこの手を使えばたやすく思いどおりにし向けることができます。

ただし、注意が必要な点は、このチューニング状態から徐々に思っている方へ相手を誘導していくわけですが、それまでの流れと同じように自然に誘導しなければなりません。そして、直接的な表現をしてもいけません。たとえば、上司に自分を抜擢して欲しければ、チューニング状態から「私に任せて下さい」というような直接的な表現は駄目です。できるだけ間接的でその場の雰囲気にあつた表現を用いることです。たとえば、「上司は部下の才能を見抜くことが必要ですね。私もがんばっています。」というように一見何が言いたいのかというような表現がよいのです。

なぜなら、直接的な表現は顕在意識の得意分野ですから、聞いた言葉を文法的に解釈して左脳から意識へ伝達されます。そうするとせっかくチューニングしている意味がないのです。右脳から意識へ伝達される必要があるわけです。それには、間接的ですが意味が理解できないような会話の方が効果があります。曖昧で意味が掴みにくい言葉ほど、左脳を麻痺させ右脳を刺激します。大丈夫です。文法的には誰が何をどうしたいか分からなくてもキーワードさえしつかりと挿入しておけば、後は相手の潜在意識が活性化し、その

意味を探り当ててくれます。そして、その意味は深く心に刻み込まれることとなります。

これに成功すると、現実に自分が抜擢されるという事態が起こります。上司が決断するときには顕在意識での判断よりも潜在意識の指令の方が影響力は大きいからです。そして、この判断は潜在意識下で行われているのですが、本人にはそんな意識は全くなく、自分が頭で考えて判断していると思っているのも特徴的です。ですから、自然と事が成就するわけです。

このチューニングから相手を自分の都合の良い方へ導くやり方は非常に効果的ですが、相手を観察し、自分を素早く合わせていく力が必要です。そして、タイミングを計り、自然とキーワードをさりげなく、相手の心に植え付ける技術も必要となります。

誰でもできるというわけにはいきませんが、訓練を積みればかなりの方が実際に効果を上げることが可能であると思います。

また、キーワードについても定型的なものがあるわけではなく、自分の誘導したい事柄から浮かぶイメージや、連想ゲームのように連想する単語を織り込めばよいと思います。要はその言葉から意図する結果が間接的に連想できればよいのであってこれでないといかないというようなものはありません。逆に、意味が限定されるようなものより色々な解釈があるようなもので、その単語が何らかのイメージを想起させるようなものが効果的です。なぜなら、イメージを思い浮かべたり、連想したり、推理するのは右脳の方をよく利用するからです。連想ゲームのヒントのつもりで軽くキーワードを組み入れていけばよいと思います。後は、相手の潜在意識が内容を汲み取ってくれます。いずれにしても、これは実際にやってみて良い効果が出せるよう練習を積むしかありません。

しかし、これを本当にマスターすれば大変強力な武器を手に入れた事になると思います。応用範囲は無限ですから。

## 2. 右脳を活性化して生活する

次は、催眠、トランス状態から自分へ暗示をかける方法です。

これにも色々な方法論があります。たとえば、願望を強い意志として心に刻み込む方法です。これは自己実現の法則とか願望実現の法則とか巷に良く出ている方法ですね。これもこの潜在意識に自己暗示をかけていく一つの方法です。

しかし、この本ではもっと一般的なで飽きのこないような方法を考えてみました。色々方法はありますから、あくまでも読者の皆さんにやりやすく、効果が上がりそうな方法を考えてみました。

原理は、潜在意識に自分の望ましい状態をインプットしてその事柄の成就を図ると共に、集合的無意識、つまり人類に皆共通な部分の潜在意識から、協力者を求めるということです。この行為によって現実的に自分がその目標にふさわしい人物になれること、そしてその過程で協力してくれる人達が出てきます。

ただし、何でもこうなるとは限りません。正しい願望でなければ意味がありません。また、その過程、手段も間違った方法では結果は出ません。このために、第二部で正しい自己革新を目標設定すること、その検証を行ってきたのです。

では、私が推奨する方法をお話しします。まず、自分をトランスに導くことが必要です。

これが全ての基本です。トランスに入るからこそ、潜在意識が活性化し、普通の意識では無理と思えるようなことでも自分の中に潜んでいる未知のパワーを引き出し、実現することができるのです。また、潜在意識から繋がっている共有意識へ協力を願うことによつてこの実現が大いに助けられるわけです。

このときのトランスは深いものでなくても結構です。素人には深いトランスに自分自身で入るのは大変難しいですから、無理をせず浅いトランスを目指しましょう。

浅いトランスに入る方法として、これも色々な方法がありますが、気軽に誰でもやれる方法で周りの人あまり違和感を与えない方法として、次の二つの方法を提案します。

### 自然や穏やかな音楽などに意識をチューニングし、トランスに入る方法

これは、戸外で静かな景色があれば、それを利用してその景色にチューニングをする。あるいは絵画や写真でも良いでしょう。また、映像でなくても音楽でも構いません。自分の心を落ち着かすようなものなら何でも結構です。自分にあつたものを見つけて、それに意識を集中することによつて浅いトランス状態にします。

このためには、これはどんな方法においても共通ですが、周りがるさいところでは無理です。一人で落ち着けるような場所と、時間の確保は必須です。

そして、楽な姿勢でその絵画や写真、あるいは音楽に意識を集中させると、いつも考えているような身近なことからだんだんと頭の中が遊離してきます。ぼんやりと、何を考えるでもないような状態、特にトランスの対象物以外は心の中にない状態になれば、浅いト

ランスに入ったと言えます。

このような落ち着いたのんびりとした状態こそが浅いトランスであり、最近よく話題になる脳波がアルファ波の出ている状態です。この状態は左脳が沈静化している状態で、このときに右脳は逆に活性化することができるようになります。

慣れれば簡単に短時間で浅いトランスに入ることができるようになります。ポイントは心を落ち着かせることです。やる前には最初は深呼吸を数回して、心を落ち着かせるようにするのが効果的だと思います。そして、注意事項としてはあまり体を動かさないことです。体の動きが活性化すると、代謝が多くなり、どうしても左脳も活性化してきます。静かにじっとしてのんびりとリラクセスすることです。

当然、携帯電話のベルやうるさいテレビの声などは障害となるので消しておきましょう。まとめますと、30分ほど静かにしていられる場所と時間を確保して、楽な姿勢をとり（なるべくイスなどにかけて方がよい）、深く、静かな深呼吸を数回して、絵画や写真や音楽などの対象に雑念を払うために意識を集中します。そして、無理にリラクセスしようとするのではなく、思い浮かぶことがらに対して他人事のように冷めた気持ちになることです。

そうすると、しばらくするとぼうとした放心状態のような状態になります。しかし、これが放心状態と違う点は、意識ははっきりとしているということです。体の感覚は鈍くなり、しびれているような感じがするのですが、逆に意識の方は敏感になり、周りの静けさをはっきりと実感できます。この状態が目指す状態です。

### 深く思考することによってトランスに入る方法

今度は、ぼんやりとすることが苦手な人にお勧めする方法です。何か考えていないと落ち着かないような人はこの方法の方がよいと思います。

やり方は、ある事柄を選び、それをじっくりと考え込んでいくことです。これも同じように長くいられるようなところでできるだけ楽な姿勢をとり、深呼吸などをして心を落ち着かせます。そして、何か考える対象を選びます。このときの対象はあまり現実的なものでない方がよいと思います。できるだけ抽象的な対象にして下さい。たとえば、自然、宇宙、未来、時間、神、オアシス、ユートピアなど何でも結構ですが、自分のふだんの生活とかけ離れたものである方がよいでしょう。

考える対象を決めたら、これについて色々な角度から思考を巡らせます。5W1H（誰が、いつ、何処で、何を、どうした）などの観点からできるだけ広範囲に思考してみます。そして、様々な疑問を持つことが必要です。疑問を持たなければ持つほど、そしてその疑問の数が増えれば増えるほど、左脳は忙しくなり、処理しきれないほどの疑問が集中してくると、とうとう活動を停止してしまいます。そして、逆に右脳の方が優先権を獲得するようになります。

最初はそれぞれの疑問に対して、左脳は自分の知識から様々な分析を開始します。しかし、詳細な知識が無く、分析が不能になると、この作業を諦め、右脳が逆に活性化してきて推理、空想をするように変わってきます。その事柄に関して学問的に分析している間は、まだ左脳が活性化していません。分析不能になり、「きつとこんな感じだろう」とか「こう

いう具合だったらいのに」というように空想的になってきたら、右脳が活性化してきた証拠です。

その状態からどんどん空想を進めてみましょう。その過程で話の対象が変わっていても構いません。どんどん続けていくと、やがてのチューニングによる場合と同様に体の感覚が鈍くなっているけれど、意識は敏感である状態になってきます。

ただし、この方法は思考を繰り返している分だけ疲れがあると思います。左脳を疲れさせて右脳へ支配権を移す方法だからです。あまり意識が遠のくほど疲れないように、うまくいかなければ20〜30分くらいでうち切ってください。

このような方法を利用して、浅いトランスに自分を導くのです。これ以外にも色々な方法があり、良くあるのは瞑想の方法ですが、この方法が本当は王道なのですが、これをあまり熟練しますと深い瞑想に入ります。そして、潜在意識をもっと活用できるようになり、あるいは霊的意識と同調して、霊的な能力が目覚めるなど革命的な効果を上げることが可能ですが、反面、間違った瞑想は大変危険です。

悪霊などに憑依される危険もあります。人生そのものを狂わせる可能性があります。ですから、ちゃんとした指導者のもとで行って欲しいのです。正しい宗教団体の指導者の指導のもとに行えば、人生を転換させるような効果を上げることもあります。ですから、瞑想自体は推奨しますが、素人が自分勝手にやるのは危険ですから、ここでは敢えて紹介しません。

このために、この本は浅いトランスを目標としています。この浅いトランス状態であっても自己革新の目標達成やその過程における成功の積み重ねには充分有効に働きます。そして、何よりも危険が少ないということがあります。一冊の本の中では責任のとれる範囲が限定されますからやむを得ません。

さて、このようにして浅いトランスに入ったら、次にどうすればよいのでしょうか。この状態では潜在意識が活性化していますから、自己暗示をするのに最も効果的です。このときに建設的な態度や穏やかな気持ち、有能な気分などをイメージすると潜在意識がそれを記憶し、現実の自分をだんだんとその方向へ導いてくれるようになります。

催眠療法などはこれを医師が行っているわけです。催眠術によつてトランス状態にして、患者に暗示をかけるわけです。すると、患者は潜在意識に導かれてそのような姿に変わっていく訳です。

ですから、このときにかける暗示は非常に重要です。間違えると逆効果になりかねません。この暗示のかけ方も色々な方法がありますが、簡単に効果があり、危険性の少ない方法として自己実現のイメージを思い浮かべるといいう方法を推薦します。

ですから、トランスに入ったら自分の自己革新の目標が達成したイメージを思い浮かべてみて下さい。できるだけ具体的な、多方面からその姿を想像して下さい。そして、そのイメージが動いて色々な場面に移るかも知れませんが、ある程度満足な場面が現れたらそこで止めて下さい。体を動かし、（立ち上がった）たりする）トランスから冷めて下さい。軽い体操などや首の運動などをすると効果的です。

また、成功イメージを思い描こうとしてもなぜか失敗イメージに変わってしまうような場合もすぐに止めてトランスから出て下さい。そんな失敗イメージを潜在意識に植え付け

たら大変なことになります。すぐに中止して、自分の機嫌の良いときや気分がよいときやり直しましょう。

ですから、ここで描く自己実現イメージは、第二部の実現したい願望を確立するというところで描いた成功イメージと同じで構いません。これをスタートとしてトランスの中でそのイメージがどのように展開していくかをやってみて下さい。

このイメージがそのまま長く持続するか、それが発展して成功イメージが膨らむ場合は合格です。そのトランスによるイメージを続けることによりやがて目標が達成されていくことでしょう。

しかし、最初のイメージが変化してうまくいかなかったり、逆に失敗するようなイメージが出てくる場合には、潜在意識がまだその願望に対して賛成ではないのです。目標設定が正しく為されているか、また手段は間違っていないかなどを再検討して下さい。(再度、第二部の目標設定の再検討を行って下さい)。

それでも、目標は正しく、イメージは賛成でない場合はその前に何か果たすべき責務があるのです。この目標に到達する前に修得すべき何かがあつて、それを終えるまでは願望成就はできないと潜在意識が言っていると思われれます。

この場合は、これを修得する以外に方法はありません。それがいったい何であるのかは分かりませんが、まず90%の確立で後から紹介する自己革新のためのアイテムを手に入れば大丈夫であると思います。これらは人間にとつて普遍的な価値を持つ宝のような精神であり、人格の向上にとつても最高の徳目です。ですから、この場合はこのアイテムを手に入れる事によつて変わるはずで、自分の成功する姿がありありと描けるようになり、

現実にそうした成功を積み重ねていくことになるでしょう。

このように、トランスから成功イメージを描いてその姿を潜在意識に固定化し、潜在意識の導きにより自己革新を実現するという手法がこの本のメインの話題であり、読者へ送る黄金の秘策です。この方法により、現実に自己革新が為されていくのです。昨日までの左脳を主として生きてきた自分から、叡智に満ちた右脳を活性化して生きる自分へ方向転換をし、今までとまるつきり違う自分を創造することができます。

では、次にイメージがうまく展開しない人と更に大きな自己革新を目指すために自分の枠を拡大したい人達のために非常に有効なアイテムを幾つか紹介しましょう。これらを獲得することができれば、もちろん全部は急には無理でしょうが、あなたはこのこと自体がもう既に自己革新であることを知らなければなりません。このアイテムを手に入れること自体が自己を大幅に向上させることであり、普遍的な意味での自己革新に他なりません。

ですから、この黄金のアイテムを入手するために、生涯学習のつもりでじっくりと取り組んでいただきたいと思います。

### 三 自己革新のためのアイテムを手に入れる

#### 1. 第一のアイテム \* 知恵深き愛 \*

自己革新のための第一のアイテムは愛です。

イエス・キリストが説いた愛は新約聖書の精神であり、キリスト教の根本精神でもあります。彼が十字架に掛かってからもう二千年の月日が経ちました。もう愛は化石のように古い言葉になり、現代人には関係がない言葉になってしまったのでしょうか。

いや、そうではありません。未だ地上に愛無き時代はありませんでしたし、これからもあり得ません。人間は愛無しでは生きられないのです。赤ん坊がこの世に生まれてすぐ本能的に求めるのが母親の愛情です。愛無しでは生きていけないようになっていくのです。

この愛には昔も今も変わらぬパワーが秘められています。たとえば、親子の愛情、この頃は随分薄れてきましたが、子を思う親の愛情は幾世代を経ても変わらぬ真実です。子供のために親が身を呈して危険から守ることもあります。自分の命よりも尊いものなのかも知れません。愛とは時により生死を越えるほどの衝動を起こすわけです。

愛とは魔法の力です。人と人とを強く結びつける力であり、人々に幸福をもたらす泉です。また、愛は時により教育というような形で厳しく現れるときもあります。ぬるま湯的な愛だけが愛ではありません。また、愛の副作用とも言えるやきもちや恋敵への憎悪、愛の裏切りへの憎しみなどもあります。

愛とはまるでダイナマイトのようなものです。その強力な力は誰しも認めますが、その使用方法を誤ると我が身を滅ぼすことにもなりかねません。正しく使えば大変な効果を上げることができます。

これは自己革新においても同じです。私たちが自己革新を行おうと努力しているときに、この愛を実践することが大変な近道になるのです。また、この愛の実践こそ一つの革新であり、精神的な成長に他なりません。この愛というアイテムを手にすることができれば、私たちの自己革新はどれだけ助けられるのでしょうか。これには実は絶大な効果があるのです。

ただし、ここで必要な愛は対象を限定した愛では不足です。つまり、子供への愛や愛人への愛、家族への愛など、当然愛するべき人への愛だけでは不足なのです。対象は少なくとも他人への愛でなければなりません。他人を家族と同じように愛することができるような心境のことを言っているのです。

そして、その愛の表現の仕方もあるものだけでは駄目です。知恵を持って愛することが必要です。要するに相手をよりよい方向へ導いていくような愛でなければならぬのです。それには必ずしも相手の望むようにするだけでは駄目なわけです。時には厳しく間違いを教える必要もあるわけです。

ここでは、このような愛を「知恵深き愛」と名付けることにしました。知恵深き愛の特徴は、相手をよりよい方向へ導こうとする愛であり、自分の利害よりも相手の幸福を願うような愛です。この愛を獲得するためには自分への執着を絶たなければなりません。自分だけの幸福を願っている人には絶対無理です。他人を自分のように愛し、自分以上に相手

の幸福を考えてあげなければならぬのです。

でも、なぜそこまでして相手の幸福を考えなければならぬのでしょうか。私たちが目標としているのは自己革新であり、相手の幸福化運動ではありません。なのに、なぜそこまで相手を幸福にする必要があるのでしょうか。

それは、この相手を幸福にするということ自体が自分をそれ以上に幸福にすることに繋がるからなのです。これを聞いて不思議に思う人も多いと思いますが、自分を本当に幸福にしたければ、普通の人は自分の事だけを考へて行動しようとはしません。そして、利害が対立する相手とは敵のように憎み合い、闘争に明け暮れます。その結果、お互いに多大なストレス地獄に陥ってしまします。

本当は自分を幸福にする方法は、自分だけの利益を考へるのを止めて他の人々に尽くすことなのです。他の人々に尽くすことによつて周りの自分への信頼が形成され、その信頼が自分を幸福へと導いてくれるのです。直接自分や相手に幸福にして貰うのではなく、周りの人々や社会からの信用や期待、尊敬などが間接的に私たちを幸福にしていくのです。世の中はこのようにできています。

たとえば、偉人達の愛がこれに当たります。アメリカのリンカーンやインドのガンジーなど数え上げれば切りがありませんが、彼らが人民や国民のために行った言動が国民に信頼を築き、その結果偉大な業績を上げることができたのです。ただし、その過程や最後は必ずしも恵まれた死に方ではない人もいます。それは彼らの生き方があまりにもドラマステイクであるためにその反動が返ってきただけです。

彼ら自身は途中幾度も困難にあつたでしょうし、様々な苦悩にあえいだと思いますが、いつも国民を思う愛は変わることがなく、その結果祖国の独立を勝ち取るような大きな成功を収めています。その結果ではなく、その過程において彼らは最高の幸福を与えられているのです。自分が多くの人々にとつてなくてはならない人であるという事実ほど人を幸福にするものがあるでしょうか。

一般の人達にはここまでは無理ですし、これを目標にもできませんから、自分の交際に限られた中での知恵深き愛を実践することが目標になるでしょう。しかし、その結果は偉人のような大きな成果はありませんが、心の有り様においては同じです。他の人々への愛を実践することが自分を偉人達と同様の徳ある人物に変えるわけです。

ですから、自分を最高に幸福にしたければ利他に生きることです。利他によつて人は本当の幸福を得ることができず。そして、その利他の方法で、この本で私がお奨めするのがこの「知恵深き愛」です。では、この知恵深き愛の実践の仕方をお話しすることにしましょう。

### 自分の利害関係を捨てる

まず、自分の利害関係を捨てるということですが、これはどういうことかというところ、大抵の人は何事によらず自分の利害関係で物事の善悪を判断します。すなわち、自分に利益をもたらずのものは善であり、損害をもたらずのものは悪であることになりました。

しかし、これは自分にとつての利害関係が判断基準になりますから、相手と利害が対立する事柄については一方の人にとつては善であっても他方にとつては悪になるはずで

このような場合は当然の事ながら、相手との間に競争の原理が働き、悪い場合には闘争になります。この競争の結果、勝った場合は満足しますが、破れた場合は挫折感を味わうことになります。

このような競争にいつも勝てるとは限りません。誰でも破れるときがあるでしょう。このような競争の中に身を置いていたら心の休まるときはありません。いつも緊張していたら良い結果など出るはずありません。これが普通の人だと思えます。

ここで「知恵深き愛」を実践するために、この自分にとっての利害関係を捨てることを提案したいと思えます。自分の利害関係で物事を見ている間は闘争が絶えませんが、この判断基準を捨て去ってしまえば、全く違った人生が展開するはずです。

自分の利害関係で物事を考えることをまず止めてみることでです。そうすると、今までと違った何事にも冷静な自分を感じる事ができるでしょう。この冷静さ、心の落ち着きが非常に大切なことであるわけです。落ち着いた心でなければ、焦った気持ちなどでは知恵深き愛など実践できるはずありません。

ですから、自らを冷静なままに保ち、落ち着いた心を維持するために、自分の利害関係で物事を考えることを止めるということが必要なことです。そして、これは心がけて努めればできないことではありません。自分をコントロールする意志さえあれば可能なことです。そして、これは基礎的な事項ですから是非できるようにする必要がありす。

### 相手にとって最も良い方向を選択する

次に、相手にとって最も良い方向を選択するということです。これは、自分に取ってではありません。相手や社会にとって最善の方策を考えるところです。知恵深き愛を実践するためには自分の利害を捨てるという話をしました。そして、その次に相手や社会にとっての判断をするということです。

この判断がほとんどの人達は自分の感情や利益から行われているのが実状でしょう。これを相手のために、全体のために行うようになると、非常に冷静な判断が可能になります。自分のためなら何とかして自分にとって良い結果を出そうと余裕がないのですが、相手や全体のためならある程度クールに状況を見ながら判断できます。

また、あなたの相手を思う気持ちは必ず相手に通じます。相手はあなたには冷たい態度を示せなくなります。そして、これを周りの人達に対して続けていくと自分の周りの人達は皆、自分には本当に暖かい人達になります。こうなると、非常に住み易くなります。

また、あなたの全体を思つての発言や行動は人々に何か新鮮な感動を与えます。なぜなら、そんな人は現代には希だからです。このため、人々の信頼と期待を受けて自分自身が良くなっていきます。周りにとって良かれというあなたの生き方が結果的に自分を周り以上に良くすることになります。

このために、まず相手を活かすように考えることを心がけなければなりません。単に結果が良いということではなく、相手や全体にとってそうすることが将来どのような結果をもたらすのか、そしてこの結果をより良いものにするためにはどうしていくべきなのかをじっくりと考えて欲しいのです。

この相手や社会を活かそうとする思いこそ知恵深き愛の主たる想いです。これが実践で

きるかどうかがこの「知恵深き愛」の修得のポイントです。ただ、相手や全体を活かす事を主眼に考えるために、目先のことについて相手の利害と対立することがあり得ます。

つまり、相手にとって良い方向を考えているのですが、最終的によいと思われる方向を選択するために当面の利害とは合わない場合があるということです。ぬるま湯的な愛だけが愛ではなく、ここで敢えて「知恵深き」という修飾語をつけているのは当面良くするだけの愛ではないという事なのです。

相手や全体の将来を考えて、本当によい方向を考えていこうとする愛であって、慈善家のように布施を与えるだけの愛とは違います。時には逆に厳しく叱ったり、相手の欲望を説得して思い止めさせるようなこともしなければなりません。また、場合によっては上司に当たるような人に対して反論することも必要かも知れません。

しかし、これらが単なる反抗とは違うことはあなたの一貫した言動が証明します。また、相手の潜在意識には全て分かっています。自分の利害を考える必要がないのですから、結果を恐れる必要はありません。どんなことにもくじけず知恵深き愛を実践することです。

### 限りなく寛容になる

その次に、限りなく寛容になることです。寛容という精神は現代においては非常に珍しい言葉になりました。現代では聞き慣れない言葉です。

心が広くて良く受け入れることと辞書には載っていますが、ここでは要するに他人をどれだけ許すことができるかということになります。私たちは、普通自分の事柄を中心に物

事を考えています。そして、自分にとって不利なことをする人々は敵になります。彼らが自分を苦しめれば苦しめるほど、彼らへの思いは険悪になり、なれの果ては憎悪になってしまいます。

しかし、この憎悪の感情ほど私たちを転落させるものも少ないのです。「人を呪わば穴二つ」ということわざもあるように、他人を恨んでいるとその不調和な心は自分に不幸を運んできます。逆に、他人を愛して相手を活かす人には、自分自身が幸福になっていくという法則があるのです。

相手を活かすためには、限らない寛容の心で見守ってやることです。子供の教育においても同じですが、相手を本当に大きく成長して欲しければ少々のことには目を瞑ってのびと活動させてやる必要があります。

その中で色々な失敗や、気に触れることも多々あると思いますが、仏様にでもなつたつもりで、にこにこ許してやることも必要です。相手に反省の心さえあれば、それ以上の咎めは必要がありません。もう一度チャンスを与えてやることです。

たとえ、相手に自分の寛容の気持ちがかかっていなくても同じです。誰にも理解されなくても、その結果自分だけが貧乏くじを引くことになっても、それでも寛容の精神で相手を許す気持ちを持ち続けることです。これこそが真の誰に対しても濃淡のない愛情です。

この寛容の心は物質的、あるいはこの世的な立場や地位などに関して、自分に対して不利に働きます。しかし、自分自身の精神性に対しては大変な効果があります。寛容な心というのは大きな、丸い、広い心を持たないと持てないのです。これが持てるということ自体が尊敬に値することであるわけです。そして、このような人であるからこそ、「知恵

深き愛」の実践が可能なのです。

## 2・第二のアイテム \*絶えず感謝する心\*

自己革新のための第二のアイテムは、「絶えず感謝する心」です。

この感謝ということがどうして必要なのでしょうか。現代においては感謝しながら生きている人は極めて希であると思います。また、彼らが思っている感謝は自分に対して何か価値のあるものをくれた人に対しての御礼のことが感謝であると思っっているのです。しかし、これは礼儀ということ、あるいはマナーに近い作法であり、私のいう感謝とは全く違います。

この章で取り扱う感謝とは、たとえば自然や環境や宇宙や自分の生などに関する感謝です。ほとんどの人々が与えられていて当然と思っっているものに対する感謝なのです。この感謝はやりだしたらきりがありません。たとえば、空気があることに對する感謝、水が飲めることに對する感謝、食事が食べられることに對する感謝、仕事を与えられて収入を得られることに對する感謝、あるいは学校で勉強を学ぶことができることへの感謝、自然が色々な有用なものを与えてくれることに對する感謝など本当にやり出せば無数に感謝する対象は誰にでもあるはずです。

では、こうしたものに感謝すると何か良いことがあるのでしょうか。それには二つの意味で大変有効なことなのです。

一つは、私たちの心のことです。感謝の心とは喜びの心です。悲しみや苦しみとは違って本人が嬉しいと感じなければ持つことができません。つまり、感謝している間は本人は嬉しい喜びの心の状態になっているということです。これは幸福と極めて近い感情です。

この感情は私たちの心の作用には非常に有用で、精神や神経系統はリラックスできませんし、体の方も緊張感が取れます。また、脳波も落ち着いた波長、アルファ波などになります。このように精神的にも身体的にも良い状態になることと、ネガティブな感情を持ちにくいということが挙げられます。この感謝の心の状態は喜びの心ですから、悲しみや苦しみなどの不幸なネガティブな心とは、私たちの心の中には同時に両方は持つことができないのです。ですから、感謝の心を持ち続けることがネガティブな不幸な心に陥るのを防止することになります。私たちの心から見れば、不幸を跳ね返すことになるわけです。

たとえ、不幸な出来事があっても、それに奥深く沈み込んで悲観に暮れ、悲しみと苦しみを抱きしめて、その暗い生き方がまたさらなる不幸を呼び寄せてくるような、不幸がどんどん積み重なってくる人生へ転落することを未然に防止してくれます。

また、普段から感謝の心を持ち続ける人には、喜びの心が継続していきますから笑顔が絶えません。笑顔の絶えない人には厳しい言葉や仕打ちはかけにくいのです。対人関係は必ず好転します。皆の人気者になるかも知れません。回りの人々に影響を与え、その集団を明るくする事に繋がります。そして、その集団に対して存在感が大きくなります。

そして、何よりもこの当たり前と思われることにも感謝できるということ自体が、個人の精神的な成長を表すのです。精神的に未熟な人ほど感謝の気持ちがありません。彼らの関心事は自分の欲望をはらすことであつて、既に与えられていることは歯牙にもかけません。その心は闘争と破壊の心であり、暗いじめじめとした心です。この心が呼び込むものは寂しさと悲しみ、苦しみなどのネガティブな心だけです。

ですから、一つ目の個人的な心にとつては、このような感謝ができること自体が自分の

心の成長であり、これを継続していくと、ポジティブな心が継続され、様々な不幸に沈み込む事を防止し、人間関係を改善していくことになるということです。

二つ目には、前に少し触れたユングの提唱した集団的無意識の問題です。これはたとえば社会悪と呼ばれるもの、単なる個人的な犯行ではなく、社会が全般的に悪に染まつてきているという現在のような状況においては、この感謝の心を持つ人が現れるということはこれを中和することに繋がるのです。

集団的無為意識の中には善も悪もあります。悪を考え、それを思う人が増えれば集団的無意識は悪が優勢になります。各個人の心と繋がっている潜在意識が悪の方へ流れていくことにより、個人の行動も悪が助長されます。ですから、次々と悪が出現し、どんどんエスカレートしていくことになります。これも一種の無意識、潜在意識からの影響なのです。しかし、このような感謝の心はこれらの作用を中和することができます。個人的な心の問題ではなく、集団的無意識に直接的に働きかける作用があります。なぜなら、感謝というのは何かの対象に対する「ありがたい」という私たちの念なのです。この念というのは電波のようにその対象に向かって飛んでいくのです。そして、それ自体に影響を与えることとなります。

ですから、自然などの当たり前と思つていようなことに感謝すると、その感謝の念は集団的無意識へと蓄積され、悪の作用を中和する方へ働きます。こちらの方が数が多くなれば、その集団を明るいポジティブなものに変えることもできます。

このような二つの意味から、感謝というものが大変有用なものであり、私たちが生きていく上で必要なものでもある事がわかりただけだと思います。これを手にすることが

自己革新にも間接的ではありませんが、大いに助けられることとなります。集団からの自分への反応がポジティブなものになり、集団無意識へ良い影響を与えることにより、自分の潜在意識が活発に働くようになります。

ですから、「絶えず感謝する心」を持つことによつて私たちは不幸に沈み込むことなく、幸福な生き方を続けていけるわけで、この状態の中で自己革新を図ることにより、その実現の可能性は大きなものとなるわけです。この心を持てるようになるためには次のことを実践すればよいでしょう。

### とらわれない心を持つ

まず、とらわれない心を持つことです。物事にとらわれる人の特徴は、小さな事をいつまでもよくよく考えるところです。特に自分にとつて関係深いことではなおさらでしょう。体質が粘着質なのです。このような人は、絶えず感謝する心をたとえ持てたとしても、何か気に入らないことがあればすぐそのことにとらわれてしまい、感謝どころではなくなってしまうです。

そして、いつの間にか感謝すること自体を忘れてしまうでしょう。このような人はとらわれない心を持つよう心がける必要があります。とらわれない心を持つには、ある意味で全部捨ててしまうことです。

もちろん、持っている物を捨てなさいといっているわけではありません。決して財産を捨てないで下さい。捨てるのは、自分の心の中のとらわれです。たとえば、自分は一番でなければいけないとか、新入社員はおとなしくしていなければいけないとか、自分でこうあらなければならぬとか、こうあるべきだと思っている事を捨てなさいといっているのです。

世の中には色々な関係があり、またその人間関係や環境によつて事柄の現れ方は様々なパターンがあり得るはずで、そして、それらはどれが正しくてどれが間違っているというようなものでない場合が多いはずで、

これまでは正しいことでも、時代が変われば正しくなくなることだってあります。自分の色メガネで世界を規定してしまわないことです。何事も自由にフリーな心で受け止めることです。

自分の偏見で周りを見るところは、自分を束縛しているのと同じです。自分の心を自分で縛っているのです。心を自由に解放するべきです。それには、「とらわれは全て捨てて、全く白紙の心で物事を見てみると良いでしょう。『何々しなければならぬ』という気持ちは禁物です。

### 良いところを見るようにする

次に、何事も良いところを見るように努めることです。物事には必ず表と裏があります。ある事柄はある人には良いことであっても陰で泣いている人もあるかも知れません。何でもこのような二面性を備えていると考えて下さい。

ある人が、自分を食事に誘ってくれたのは自分への好意からでしょうか、それとも自分

から何かを聞き出そうとしているのでしようか、あるいはどこかの宗教団体へ勧誘しようとしているのでしょうか。このようなときに、悪い方向へ考えるのは止めて欲しいのです。他人の良いところを探すような心を持つて欲しいと思います。ある意味で楽感的に考えればよいと思います。その結果、本当に勧誘しようとしただけであってもあなたが相手の良いところを見ているうちは、相手もやがてはあなたに対して良いことしかできなくなります。

自分が善人としてみられていたりわかれば、それをわざわざ壊すような行為はなかなかできなくなります。ですから、あなたが回りの人々を良い人達であると信じ、そのようにつきあつていくと周りの人達は本当にあなたにとつてはそういう人達になっていきます。不思議なことなのですが、潜在意識下で私たちは他人の潜在意識と繋がっていますから、自分の強い思いは相手を物理的に変える力さえ持つようになります。よつて、周りを皆、善人と見る人には敵はいません。周りの人は皆、仲間になつてしまします。

このような人間関係からは険悪な日々は生まれはきません。穏やかな毎日が続くでしょう。この穏やかさが感謝という行為には非常に都合がよいのです。穏やかな環境の中で自由に暮らすときに、感謝の気持ちが沸々と湧いてくるのではないのでしょうか。

人間の本質を良きものと見ることによつて、相手の良いところを探す心の余裕ができます。相手の良いところが見つければ、あまり芳しくない事柄でもさらりと流すこともできます。このようなさつぱりとした態度に相手はあなたに好印象を受け、二人の関係はだんだんと和んだものになつていくでしょう。

このように自分の周りの環境が和やかなものになれば、絶えず感謝の心を持つことは比較的簡単なことになるはずですよ。

### 謙虚に生きる

次には、謙虚に生きることです。謙虚ということ自体が最近では珍しいことになつてしまつていますが、この謙虚さということは大変貴重な心性なのです。謙虚であるからこそ、傲慢にならないで、自己中心的な生き方をしなくて済むわけです。

私たちが最も恐れなければならぬことのひとつが、この傲慢になり、怠惰になることなのです。それはどこから生じるかというと、皮肉にも成功の後に訪れる場合が多いのです。自分の成功から私たちはついつい得意になつてしまつて、無意識に自分は偉いと思ひこんでしまうのです。

この慢心こそ最大の敵です。この慢心から急な転落が始まるからです。「私はこれで会社を辞めました」というコマーシャルもありましたが、本当に首になつたり、左遷されたりするようないことは自分が天狗になり、得意になつて秘密事項を人に漏らしたり、賄賂を受けとつたり、女子社員に手を出したりする場合があります。

普通の心の状態では考えられないことなのですが、自分が成功感覚から有頂天になつているものですから理性が麻痺してしまつています。他の人には駄目だが自分だけは特別なような感じがして、悪のささやきに抵抗することができなくなつてしまつてい

ず。

このような最悪のシナリオに陥つた人が感謝などできるはずですね。謙虚に慎まし

く生きてこそ、常に感謝できるのです。自分が一番偉いと思っ  
ているような人には、自分以外の事への感謝の気持ちは持て  
るはずがありません。謙虚に生きることこそ、実に感謝の地盤  
としては相応しいものです。そして、謙虚であれば、あるほど  
に感謝の対象も多くなりまし、長続きするようにもなります。  
多くの事に感謝の気持ちを湧かせることができます。

### 3・第三のアイテム \*情熱溢れる生き方\*

自己革新のための第三のアイテムは「情熱溢れる生き方」です。

情熱とは、ほとぼしるエネルギーです。止めようのない巨大な  
パワーです。この情熱が溢れる人には、どんな障害も彼をほんの  
一時以上には押し止めることはできないでしょう。強き人、眩し  
き人、輝ける人がこの情熱を持つ人です。

情熱とは非常に積極的な力であり、ポジティブな心の最たる  
ものです。この心を持つているときは、潜在意識との交流状態  
です。情熱がなぜこれほどに力強いかというと、結局、本人の  
強い信念が潜在意識に固定化され、まるで情動のごとく本人  
を行動させているわけです。

この意味で、情熱の溢れる生き方ができれば、潜在意識がフル  
に活用できていくといつても過言ではありません。こうなると、  
もう本当に敵なしです。誰もあなたの熱意に逆らうことを諦め  
るしか道はないでしょう。

過去の歴史に名を留めたような偉人達には皆、この情熱があり  
ました。いや、むしろ情熱なしには歴史を創るような大きな  
仕事は為し得ないという方が相応しいでしょう。私たちの自己  
革新もこの情熱が加わって完成状態になると言えるでしょう。

この情熱人間には、退転ということはありませんから、時間の  
流れと共にどんどん自分が築いてきたものが大きく膨らんで  
きます。単なる自己革新だけではなく、やがて世の人々を指導  
するような仕事に巡っていくようになります。そのバイタリ  
ティゆえに、人々の称賛を受け、期待を担って大きな仕事や  
大いなる立場が与えられる事になっていくでしょう。

う。

この情熱の段階に入ると、この本のテーマの自己革新を少し通り越して偉人達の自己実現の部分にまで入り込みます。もう、目標を潜在意識に固定化するような段階ではなくなり、その目標自体が自分の人生になり、生きることそのものになっていきます。

やろうとしてやるのではなく、やらずにいられない、いや、やるのが生きているということであるように本人には感じられるのです。このような人々にはもはや自分の願望を実現したいというような気持ちはありません。考えていることは自分の為すべき事だけであり、それを行うことだけが最大の関心事であり、その結果は天に任せているような本当に純粋な心に純化されています。

この情熱の溢れる生き方こそ私たちが力強く有意義な人生を送るためには最高のものでしょう。この情熱の溢れる生き方を、第三のアイテムを手にするためには次のことを実践するとよいでしょう。

### 雑念を払い、集中する

まず、「雑念を払い、集中する」ということです。これは一見情熱とは関係ないように思われるかも知れませんが、実は意味があるのです。

それは前にも少しお話ししましたが、この情熱が潜在意識と交流状態にある事と関連するのです。潜在意識から情動のように動かされている状態が情熱であるわけですが、この状態は潜在意識との交流状態であるため、右脳の活性化が不可欠なのです。それには、雑念で心の中が絶えずめぐるしく動いていては都合が悪いのです。

このような状態ではどうしても集中力を欠いてしまいます。集中力を欠くと意識は緩慢になり、動作も不正確になり、何よりやる気が持続しません。すぐに嫌になるような状況で情熱など出てくるはずがありません。

雑念を払って、その事柄に意識を集中することによって右脳の活性化が促され、潜在意識と同調することができるようになります。この状態ではまるで時間が止まってしまったかのように時間の経つのを忘れてしまいます。

本人の意識は完全に周りの事柄から分離され、そのことだけに全神経を集中している状態です。このように完全に意識が集中されるからこそ、潜在意識からの強い情動が起こり、情熱が溢れてくるのです。

この雑念を払い、意識を集中するためには心身共にリラックスすることです。軽い体操などをして体をほぐし、首を回して頭をすっきりとさせます。リラックスできたと思ったら、今度は自分の内面に意識を集中していきます。

たとえば、足のつま先の感覚を感じ、太股、腰、お腹、肩、首へと順番にその感覚を感じます。そして、頭まで来たら、右脳の方へ感覚を集中して、「さあ、やるぞ」と唱えます。この後、深呼吸を数回してから、自分のやるべき事に取り組みようとすると、漫然とやり出すよりは集中するのが早く、深くなります。

### 時間を最大限に活用する

次は「時間を最大限に活用する」という事です。この時間の観念を入れないとどうしても情熱は湧いてきません。集中している間は時間を忘れるのですが、いつも時間の観念がないと、だらだらと毎日を過ごしてしまいます。今日の仕事を明日に持ち越し、明日の仕事はまた明後日へと順送りになり、持ち越し型の仕事になります。

このような今日の仕事も今日のうちに片づけられない人が、情熱家であるとは到底思えません。情熱溢れる人なら、今日の仕事を今日片づけるのは当然、できれば明日の仕事も今日のうちに何とかしてしまいたいと思っっているのではないでしようか。

このように、前倒し型の仕事をします。そして、前倒しにした余裕の時間で現状の問題点やこれから先のやり方を検討していくのです。このところが普通の人と大きく違うところでしょう。他の人に比べて明らかに違いを出すためには、やはり漫然とこなすのではなく、常に工夫を心がけ、問題点の分析と改善方法の検討は欠かせません。

この部分があるから、そしてこれを継続しているから他の人との違いが歴然と出てくるわけです。そのためには、毎日のやるべき仕事に手一杯であつたら余裕が出てこないのです。前倒して仕事を片づけ、余裕を生むということがこれらの工夫を可能とします。しかし、前倒しにできるような種類の仕事ばかりではありません。中には製造ラインでの仕事のように一定の時間を従事することが仕事であることもあるでしょう。このような場合には前倒しは無理です。では、どうすればよいか、それには一日24時間の時間の使い方を再検討するしか道はありません。

誰にも平等に与えられているのが、一日の24時間という時間です。この時間をどのように使うかによつてその人の生き方が決まり、人生の質が決定されていきます。時間とは本当に不思議なものです。

凡人でもこの時間という魔法の道具をうまく操れば、やがて非凡な人へと自分を変えることができます。その人がどれだけだけの業績を残せるかは、もちろん本人の才能や資質による部分もあるのですが、この時間の使い方に勝るものはありません。

その人がどれだけ有効に時間を使ったかというこの点に集約されるのです。毎日、毎日の時間の使い方がその人の人生を規定しているといつても過言ではありません。人生を黄金に輝かせたければ、毎日の24時間の時間を輝かせるしかありません。この時間を無駄なく、有効に使うことができれば他の人々とは違いが出てきて当然です。周りから認められて当然なのです。これは善因善果ということなのです。

誰にでも平等に与えられている時間を、最大限に有効に使った人が過去の偉人達でもあります。彼らは1日の24時間は普通の人のそれとは、量においては同じであつても質においては格段の差があつたのです。その時間の使い方にこそ業績を生む根拠が隠されているのです。

このように考えてくると、時間を無駄なく、有効に使うために最も効果的なものは何かというと、それがこの情熱なのです。情熱を持って人生を生きている人は、この時間の中心が濃いのです。

一般的に、情熱家は同じ時間の中でやれる量が多いですが、これは効率が高いということとです。つまり、集中力があるとか、バイタリティーがあるとかの要因によつて他の人より作業効率がよいわけです。ですから、時間あたりの作業量が多いのです。

これを結果として実現するためには、やはり日頃から心がけることがまず先決です。そ

の心がけがこの「時間を最大限に活用する」という意識なのです。

### 身命を賭して決行する

最後に「身命を賭して決行する」ということを挙げてみました。

これは、バクチ型の人生を生きよということではありません。そんな不透明な人生に情熱などありません。自己革新などありません。ここで私がいいたいことは、決断の時ににおいては、色々検討し、これが良かろうと思っただらいつまでも躊躇していいないで思い切つて実行してみるということです。皆さんのやる気を促すために、これを少し誇張気味に表現しています。

私たちの人生においては、何度かその人の人生を左右するような決断に迫られるときがあります。その事柄は人それぞれで、結婚相手の選択であったり、進学や就職先の選択であったり、あるいは仕事の中のとえば投資先の選択であったりするでしょう。

しかし、いずれの場合においてもその選択がその人の人生を大きく左右する時というのが必ずあります。このときに、もちろん判断に悩み、誰かに相談したり、資料を調べたり、十分な検討を行うことは必要です。

そして、これが望ましいだろうという判断に至るのですが、そしてその方へ選択することになるのですが、ほとんどの人がこのときの重大な選択に心の底で自信がないわけです。「本当にこの選択は正しかったのだろうか」という疑問が残っているわけです。そして、この疑問は潜在意識に克明に刻み込まれることとなるわけです。

この疑問は普段は忘れているのですが、何かうまくいかないことや失望するようなことがあるとすぐに、「ああ、やはりこの選択は間違っていたのではないだろうか」という思いが頭をもたげます。「あのと違う道を選んでおけばもっと良くなっていたのではないか」と考えるようになります。こうなると、疑問が疑問を呼び、現在の仕事に集中できなくなります。どんどん悪い結果を運んでくるようになるのは自明の理です。

ここで言いたいことは十分に検討して決断したら、もうそのことに命を懸けるつもりで勝負するということなのです。もちろん、本当に選択が間違っていたという場合中にはあるでしょうが、ほとんどの人が引きずって悪い結果を呼び込むのはこの選択における疑問なのです。これが潜在意識下にあるといざというときに妨害を受けることになりません。ですから、決断して新しい環境に入ったらここで必ず一花咲かせてみせるといふポジティブな気持ちを起こすことです。もしあのと違う道を選んでいたらなどとネガティブに考えるのは止めて、この新しい環境で自分は勝負をかけるか割り切ることです。

この割り切りと勝負への執念が成功をつかみ取る原動力になるのです。そして、この人の生き方には情熱が溢れてくるのは想像に難くありません。

### 4. 日々、達成度をチェックする

ここで紹介した3つのアイテムは私たちが自己革新を行うに当たり、大変強力な武器となります。これらを実践できるようになった人はもはや無敵です。必ず輝ける人生を展開していくことができるでしょう。

また、これらのアイテムを全てすぐに手に入れることは至難の業であると思います。いずれのアイテムもいくらかの期間の間の努力、精進によって入手できるものであり、それらを安定して発揮できるようになるにも若干の期間が必要となります。

しかし、どんな苦勞をしても手に入れるだけの価値はありません。単なる目標実現だけにとどまらず、大きな意味での人間性の拡大という事にも該当するアイテムです。たとえば、目標が実現された後においても、是非努力を続けて入手したいものです。

これらのアイテムを入手し、潜在意識を活用して自己革新を図れば、失敗はあり得ないと思います。まさに必勝態勢で望むことになりすから。

この自己革新のアイテムを入手するためには、毎日のたゆまぬ努力が必要になります。そして、これを常に心がけることと、毎日その日を振り返ってチェックすることが必要です。今日はこれらのアイテムのうち、どれだけのことを実践できたかを明らかにして、明日は更にそれ以上を目指していくという取り組み方がベストであると思います。

よって、巻末に「自己革新のアイテムを入手するためのチェックシート」としてチェックシートを添付しています。毎日、これらの項目がどれだけ達成できたかをチェックして守れなかった事柄についてはそれらを心掛けて生活するようにして下さい。それぞれの項目について今日一日を振り返って実行できたかどうかチェックをします。そして、チェックをした点数を集計して最下段の集計欄に記入します。

それぞれのアイテムについて1ヶ月間の平均値を算出して、12点以上であればそのアイテムを入手できる素地が整ったと考えて良いでしょう。また、1ヶ月の平均で合計点が36点以上あれば人格的にすばらしい心の状態に保たれていると見て間違いのないと思いま

す。この状態でそれぞれの3つのアイテム、すなわち「知恵深き愛」、「常に感謝する心」、「情熱溢れる生き方」を心掛けて実践して下さい。これを継続していきますと、何ヶ月もすると、必ず大きな効果が出てきます。やがて、自分でも見違えるように立派な自分へと変貌を遂げられることと思います。

自己革新の実践方法についてはこれで終わることにします。あなたの自己革新が実り多いものとなり、あなたが二十一世紀を担うべき目覚めた人として活躍されることをお祈りします。

では、最後にイノベーションとして、このような自己革新によってもたらされる社会変革についてお話しすることにしましょう。

## 第四章 導きの章とイノベーション

### 一 導きの章

#### 1. 無意識のこだわりが自己革新を妨害する

前章までで自己革新についての話は終わる予定でした。しかし、人間というものはつくづく変わることが難しいものであることに鑑み、自己革新にトライしたがどうもうまくいかなかった人達に対し、最後のチャンスともいうべき機会を用意したいという気持ちからここに「導きの章」という章を用意することにしました。

ですから、この部分は、自己革新にチャレンジしたが、今までの生活態度や慣習を変えることができずに従前の自分に戻ってしまい、自己革新することができなかった人達のためのも再チャレンジのお話です。

始めて読む方は、ざっと読み流していただき、前章までの方法で自己革新にチャレンジしてもなお、成果を上げることができなかったときにこの「導きの章」があったことを思い出して下さい。だめだと諦める前に、この章の存在を思い出して欲しいのです。人間の精神力には不可能なものはないと私は思っています。諦めさえしなければ、必ずいつか道は開けてきます。一度や二度の失敗にくじけず一生賭けるつもりで取り組んでみて下さい。それにはこの章がきつとお役に立つはずですよ。

では、自己革新がうまくいかなかった人の為に参考になるお話をしましょう。

まず、自分を変えられないという人は必ず一定数存在するというのが事実です。なぜなら、彼らには一種のこだわりがあつて自分自身が変わること自体に防御が働くからです。自分で自分の革新を妨害しているというのが本当のところなのです。

ただし、この場合のこだわりはやっかいなことに自分では自覚できていないこだわりである場合が多いのです。そのため、自分ではなぜ自分を変えることができないのかわからないというのが本当のところなのです。この種のこだわりは長い年月の間に自然と培われてきたものが多く、潜在意識のかなり深いところで定着しているために本人の顕在意識はこれを通常は認識していないのです。

たとえば、自分はお金に細かいとか、金遣いが荒いとかいう癖は一種の執着のような大きなこだわりです。これらは自分自身でほとんど認識できるはずですが、ですから、努力次第でそれを変えることは可能です。

しかし、もし自分では認識していないこだわりがあるとしたら、それは変えることが可能でしょうか。非常に困難です。なぜなら何に自分がこだわっているのかわからないから努力しようがないからです。もしこんなこだわりがあつたら大苦戦します。でも、事実はこの種のこだわりを持つ人は非常に多いのです。そして、そのことに気づかず暮らしているのです。

今まで通りの自分で良いのなら、それも良いかも知れませんが、この本を読んで自己革新を目指すとうと志した読者の人にはこの種のこだわりは最大の敵です。何とか対策を考えねばなりません。では、この種のこだわりとは一体どういうものでしょうか。

ここで、わかりやすいように実例を挙げてみましょう。これはある主婦の実体験ですが、これは彼女だけの話ですが、彼女の心の陰に潜む人々に共通するこだわりに注目して読んでみて下さい。

A子さんは39歳の主婦でした。彼女には夫(42歳)と一人の娘(16歳)がいます。ところが彼女は今、苦しみのどん底に沈んでいます。それは、彼女の心をまるで鉛のように重くし、絶えず頭痛に悩まされ、気分もすぐれるときは少なく、鬱病の症状を呈していました。これは明らかに彼女の悩みから来る精神的なストレスが身体に変化をもたらしただけでした。

実は、彼女の悩みというのは、最初は夫が酒に明け暮れて、酔うと必ず暴力を振るうことでした。もう何年も前からこの事態は起きており、彼女は何とかして止めさせようと努力したのです。しかし、夫は普段は物わりの良いおとなしい夫なのですが、酔うと必ず悪い癖が出てきて、今まで何度も暴力を受けていたのです。夫も止めようと努めるのですが、長くは続かずしばらくするとすぐ元の状態に戻ってしまうのです。

このような暗い事件が続いているせいから、最近になって娘まで彼女に反抗するようになり、不良のような仲間とつきあつたり、あげくは止めさせようとする彼女にまで暴力を振るうようになりました。この二人の家族に揃つて暴力を受けて、彼女の心は氷のように冷たく、脆く砕け散りそうになるのです。自分では何とか家族をまとめようとするのですが、結果は気持ちとは裏腹に悪い方向へばかり進んでいくのです。もう彼女は心身共に疲れ果てどうして良いかわからず、精神科の外来を訪ねたのです。

このA子さんの治療に当たった精神科の医師はまず彼女の話をしつくりと聞くことから始めました。重い口取りで少しずつ事情を話し出した時の彼女はまるで人生に疲れ切った

かのように生気がありませんでした。

このようなカウンセリングが数回続いたある日、彼女はこう言ったのです。「もうだめ、先生私もう諦めました。」その言葉に医師は特に何も返す言葉もなく黙っていたのですが、その言葉の後、不思議と彼女の鬱病は回復に向かつていくのです。

その後、カウンセリングが回を重ねるたびに彼女は見違えて快復してしました。長らく消えることのなかった頭痛が嘘のようになくなり、何年ぶりかで朝までぐっすりと眠ることもできたようです。彼女自身も元気が出てきて、今まで見たことのない明るい顔で話す彼女を見て、医師はこれが本当に同じ人物かと疑ったほどです。

そして、不思議なことにこの彼女の変化の後で、家族も変わりだしたのです。彼女はそれまで夫に酒をやめるように言い聞かせていたのですが、これが無理だと諦めてから、「飲むなら飲んでも仕方がないけれど、自分はある程度の酔う姿を見ると非常に悲しい」と彼女の気持ちを伝えるようにしました。すると、夫の方も今までどうしても止めることのできなかつたお酒を本当に断つことができたのです。また、娘にも干渉するのは止めて自分の本心を伝えるようにしました。「あなたのそのような姿を見るのは本当に悲しい」と伝えると、娘の放蕩も最近は嘘のように納まり、平和な家庭生活が訪れるようになっていったのです。

この画期的な変化はどこから生じたのでしょうか。それはA子さんの心にふと生じた「もう、諦めました」という言葉から生じたのです。つまり、彼女は今までずっと家族とはこうあるべきであるという想いを抱きしめて生きてきたのです。そして、これに反する現実に何とか改善しようと努力してきた（反発してきた）のがこれまでの歴史でした。

このかくあるべしという想いこそ、ここでいう「こだわり」に他ならないのです。彼女はとうとうこのこだわりを諦めたのです。そして、自分を変えることに成功しました。そして、変わった自分により家族との関係も変わっていったのです。結果的に家庭そのものが変わってしまったのです。

もともとは、彼女が自分の今までのこだわりを諦めただけです。でも、それが結果的に問題を解決してしまっただけです。この種のこだわりは本当に自覚するのが難しいものであり、誰でも多かれ少なかれ持っているものだろうと思います。

自己革新がうまくいかず、この章を読み返す読者の中にはこの種のこだわりを取り去ることで自分を変えることができる人も少なくないと私は思うのです。

## 2. 無意識のこだわりを解消するために

この些細でありながら、深いこだわりにまず気づくことが必要です。それには簡単な方法があります。

まず、自分自身に問うてみて下さい。「自分は自分のことが好きか」と。すると、どうでしょうか、きつと自分のことが好きな人とあまり好きでない人に分かれるだろうと思います。自分が大好きという人はあまりいないでしょうが、いれば本当の幸せ者が精神異常者でしょう。また、自分が嫌いという人も少ないと思います。この人がいれば自殺する可能性が多いですから危険です。

よって、ほとんどの人達が好きかあまり好きでないかのどちらかになると思います。こ

ここで、好きと答えられた方はこの章の対象外です。残念ながら、この人にはあまりこだわりはないはずです。なぜなら、人間には誰でも少なからず悪い癖を持っていますし、それを認識しながらなお、自分が好きであるということはあまりこだわりがないということだからです。

問題なのは自分を好きになれないタイプです。彼らは自分自身にこうあるべきだというイメージが培われているわけです。そして、完全な理想とは言えない自分に嫌なところを感じているわけです。感情にまで作用するイメージですからかなり深いこだわりです。そして、自分で直接は認識できない潜在意識下のこだわりです。

これが最も自己革新を妨げるタイプのこだわりです。これから自由になればA子さんのように自分を変えることができるかも知れません。そして、変わった自分には今までと違った世界が展開していくはずですが、到底無理であろうと思われる自己実現も成就する可能性も現実に出てくることになりません。

さて、このこだわりを捨てる方法ですが、これにはA子さんのように諦めるということの効果があると思います。誰でも、自分が不安に思うこと、あるいはうまくできないことに対してストレスを感じていると思います。そのことを思うと気が重くなるようなことです。そのようなことについて、自分で自己イメージを作り出しているのです。そして、そうあらなければならぬと思っている事からストレスが生じているのです。

たとえば、明日の発表会がうまくやらなければならぬとか、幹部とのつき合いを良くして気に入って貰わなければならぬとか、恋人に嫌われないようになどのこだわりです。この無意識でのこだわりです。これがストレスを生じています。

ここで、このこだわりを捨ててみましょう。「自分は大した能力もないからうまくできなくても仕方がないさ」と成功しなければならぬと思っている自分の心を諦めさせて下さい。「今の恋人に嫌われても、また代わりが見つかるさ」と割り切るのも良いでしょう。「自分のような能力が不足している者が出世など無理さ」と諦めてみるのです。

そうすると、気分が軽くなり、その場ですら上がらなくなります。失敗してはいけないと思っ  
ているから上がるのですから、その成功を諦めてしまえば上がるのは当たり前です。

ただ、絶対に失敗を受け入れてはいけません。「きつと失敗するに違いない」と思い込むのは絶対に駄目です。この両者の違いがわかるでしょうか。成功を諦めるのであつて、失敗を受け入れては駄目なのです。

これらは潜在意識に働きかけますから、失敗を受け入れたらその通りの失敗ばかりの人生になってしまいます。この違いを絶対に間違わないで下さい。よく似ているように思えますが、結果はまるで正反対です。失敗を受け入れるのではなく、成功を諦めるのです。もちろん、微妙な時もあるでしょうから、この判定の仕方はその後の自分がポジティブな考え方ができるかどうかで判定して下さい。

失敗を受け入れた人には、ネガティブな否定的な考えしか浮かばないはずです。また、駄目だとか、辛いとか、悲しいなどの言葉や感情を伴っているはずですが、反対に、成功を諦めた人は、さっぱりとした気分になることと、「やるだけやるだけさ」というポジティブな肯定的な考えが浮かんでくるはずです。

この無意識のこだわりを捨てて、ポジティブに生きる人には今までと違った人生が展開

してくるようになります。それは、自分が自分を変えていくのではなく、周りの流れ方が変わっていくだけのことです。自分の態度が変わったから、人々の接し方が変わり、自分の周りの環境が変わっていくのです。自分で努力して変えていくという感じとは少し違います。

どうでしょうか。うまくいかなかった自己革新ももう一度視点を改めて挑戦してみてはいかがですか。無意識のこだわりを捨てて、自分や周りが変わり始めたら、その自己革新がでなかつた自分はもういないのですから、今度こそ成功するかも知れませんよ。まず、日々のストレスを生む事柄を見つけ、その成功を諦めることです。すると、毎日安定した自分を保つことができるようになりますから、その時点で再度自己革新の再チャレンジして下さい。きっと違った結果が出るはずですよ。このとき、自分が変わったかどうかは最初にやった「自分が好きか」という問いで確かめられます。

本心に、変わっていれば自分が好きになっっているはずですよ。では、あなたに幸運の女神の微笑みがありますように。

## 二イノベーション(社会変革)

### 1. 社会悪を撲滅するためには

現代社会には悪や非行が蔓延はびこっています。強盗や婦女暴行、詐欺や傷害などの各種の犯罪行為と犯罪とは言えないまでも社会を悪化させている社会悪、たとえば青少年の非行、家庭内や校内暴力、不倫など様々な社会を暗くする現象が現れています。これ以外のたとえば他人の悪口を言うとか、嘘をつく、約束を破る、相手を裏切るなどの事はもう日常の茶飯事として取り扱われているのが実状です。

このような現代社会ですが、これは太古からそうであつたのでしょうか。いや、かつてはエジプトやインカ、アステカなどでは太陽神の元で、人々が信仰と真実に生きていた時代も確かにありました。また、日本においても飛鳥、鎌倉仏教の時代など人々は素朴に忠実に生きていた時代もあります。

このようなことから考えてみると、現代のような社会悪が蔓延している状況は人間の本性というようなものではなく、その時代の特徴の一つであるということができそうです。人類の歴史の中には信仰の元に人々が調和する時代もあり、逆に無神論の元に人々が闘争に明け暮れる時代もあるわけです。

こうして考えてみると、神や仏の存在証明の可否はいざ知らず、その社会に与える効果の面では人々が信仰に忠実に生きている時代の方がよりよい社会が展開しているという事

実は厳然としてあります。

現在は、この社会に対する影響という面においての效果論が構築されていないのです。私たちが人間として社会生活を営んでいく上において、その社会が人々の幸福を保証するようなものであるか、ないかということは非常に重要な問題です。

現代のような日本人は、今まで日米安保条約に守られて戦争は一切関わることなく、経済繁栄だけを目標に平和に生きていくことができましたが、この状態は未来永劫続くものではありません。現実はこの安保条約も改正論が渦巻いていますし、アメリカも他国の平和を維持するために膨大な軍事費を投入する余裕はなくなってきました。この事実です。

このような情勢の中で、私たちが平和と幸福を確保していくためには単なる自己の革新だけでは不足するのです。個人としての幸福や業績は社会的不安の前には跡形もなく消滅させられる場合があります。こう考えると、やはり最終的には社会的な安全と調和を望まざるを得なくなりそうです。

社会に対する効果面から、自己革新を見てみるとその自己革新の方向が間違つたものでない限り、第二章の目標設定の再検討に合格しているものである限りにおいては、自己革新は社会にも少なからず良い影響を与えます。

それは、周りの雰囲気をよくするとか集団を明るくするなどの単なる間接的な影響のみならず、直接的な影響を実は与えることになるのです。なぜなら、前にも少しお話しした集団的無意識が存在するからです。

この集団的無意識は人類が共通して持っている潜在意識層であり、この意識の内のどの部分が活性化するかによってその時代の特色が現れてきます。たとえば、飛鳥や鎌倉の仏教興隆時代は人々の信仰が大きな影響を与えていたわけです。人々の心の中に深く刻み込まれたことが潜在意識へと受け継がれることになり、同種の意識の数が満ちてくると、集団的無意識の中にその意識が刻印され、社会通念というような形で人々の生き方に直接影響することになります。

今、非行などの社会悪が蔓延しているのはこの集団的無為意識に人々のエゴイズムが刻印されているからです。「他人はともかく自分だけは良い目をしななければならない」という人々の思いが結集して集団的無意識に他人を排除してでも自分の利益を最優先する意識を刻印しているのです。

この意識が裏返して発揮されると、すなわち自分の思うようにならないと相手や社会への中傷や暴力として表面化することになります。現代はこのような状況に陥っているのです。

この状況はこのまま放置しておく、ますます加速されます。集団的無意識下に刻印された意識は決して消えることはありません。この意識が人々を煽るので次から次へと周りに伝染しますし、それらの悪の行為の拡大がまた集団的無意識への刻印を深くすることとなり、どんどん泥沼に陥っていきます。

この悪の循環をくい止めるためには、逆の意識を強くするしか道はありません。それはたとえば愛や調和などの意識です。これらの逆の意識を強くして中和させるという方法があります。過去の仏教の興隆時代などは、仏教の中の慈悲の教えや善因善果、悪因悪果の教えなどが人々を助け合い、徳を積み、天国へいけるような生活への羨望となり、集団的無意識へ刻印されたため、そのような善の社会風潮が形成されたのです。

しかし、この方法は至極困難です。なぜなら、もともと両方の意識が存在していたのも関わらずエゴイズムの方へ人々が惹かれていったのですから、それを逆の方へ引き戻すということはそれが間違っていたと悟るか、逆の方が良いことであることを悟るかのどちらかの悟りを必要とするからです。この悟りをほんの短期間の内に絶対多数にもたらさなければなりません。

ところが、これ以外にももう一つ方法があります。それは今までの自分の思いと行動をあるきっかけによつてまるつきり違つたものとしてしまふという方法論です。

これは奇しくも、この本でいうところの自己革新と同じことです。人々が自己革新を實行し、今までの被害妄想的な意識からきつぱりと切り離されると集団的無意識からの悪の影響を受けなくなります。また、そこへの悪のエネルギーの再供給もなくなります。この人々の数が満ちてくると、社会悪が衰えていくということです。

## 2. イノベーションの予感

温故知新、古きを温めて新しきを知るといふことわざがあります。この本で紹介した3つのアイテムもまさにこれに該当するのではないでしょうか。愛や感謝、情熱という言葉はもう何千年も前から語り継がれてきた言葉に他なりません。

それらの言葉はある時代には人々の活動指針となり、ある時代には見向きもされなくなりました。しかし、その意味するものはいつの時代にも変わらぬ価値を秘めていたのです。それに気づくかどうかの問題です。

今、二十世紀の終わりとなり、この古くて新しいものが再び復活する必要があると思えます。昔同様の姿ではなく、現代に相応しい風貌をまもって私たちをもう一度魅了する時代が近づいています。

自己革新というキーワードが現代社会を席卷したとき、必然的にイノベーションが巻き起こることとなります。いつの時代においてもそうですが、社会を変革するものは英雄でも軍隊でもありません。その国に住む国民の意識なのです。この国家的な集団的無意識がその国のあり方を規定していくにすぎないのです。

アクエリアス（水瓶座）の時代が近づいています。アクエリアスは社会が大変革を起こす時代です。人々が神の巨大な水瓶により従前の体制が洗い流され、清められて新しい変革が勃発するという時代です。この時代においては、最初、人々は神に飽きられるような愚行を繰り返していますが、神の大きいなる水瓶の洗礼により見違えるような社会に生まれ変わります。

しかし、その過程においては水瓶の膨大な量の水が一切を押し流すような事態が起こります。古いものは流してしまわないと全く違ったものを創造するのに支障になるからです。かなりの混乱を伴うでしょう。古い体制にしがみつく人々やそれを守ろうとする人々がいるからです。ですから、アクエリアスの時代にはその変革と引き替えに大きな犠牲を必要とするのが普通です。

しかし、この自己革新においては、その通例に当てはまらないことを明言しておきます。人々が自分の意志により自分を変えていく訳です。そして、その変革した人が絶対多数を占めることによって必然的に社会が変化していくのですから、効果的にはアクエリアスと同様であるにも関わらず、その社会に及ぼす破壊作用においては実に緩やかなものがあります。

まったく平和の内に、まるで異邦人に征服され、文明の変革を余儀なくされたかのように画期的な変革をする可能性があります。現代のような住み難い社会は勇気を持つて変えていくことが必要です。そのためには、一人一人がまず、自分自身を変えることです。自分を変えることができた人が社会へ出ていくべきです。

さあ、自己革新をキーワードにして新しい自分に生まれ変わりましょう。それが人生を輝かせることでもあり、社会をよりよく変革することにもなっていくのです。

来るべき二十一世紀に、自己革新によるアクエリアスの時代が来ることを、イノベーショナルの時代が訪れることを予感しつつ、そしてこの本がこれに役立つことを願いながら本書を閉じることにします。

## 参考文献

- 「人は変われる」 大人の心のターニングポイント」 高橋和巳著 三五館
- 「思い込みに気づく心理学」 自分が変わる生き方が変わる」 マシュー・マツケイ、パトリック・ファニング著 大和書房
- 「エッセンシャル・ユング」 ユングが語るユング心理学」 アンソニー・チャールズ・ストー著 創元社
- 「ビジネスパーソンのための知力革新講座」 学校法人産能大学