

佐々木 誠

Makoto Sasaki

人生を変える マインドレコーディング



Mind
Recording

扶桑社

はじめに

どうすれば人生は変わるのか。仕事やプライベートの節目で、そう考える人は多いと思います。かくいう私もその一人でした。ただ、私の場合は人よりもそれが早く、中学生のころから自己啓発、成功哲学、能力開発といった類いの書籍を読み漁っていました。

別に働いているわけでもないのに、なぜあんなにも人生を変えることに躍起になったのか。その瞬間だけを取り上げれば、単なる「変わった趣味の子供」というだけで終わってしまうのかもしれない。

しかし、こうして私自身が「人生を変える方法」について本を書くことになった経緯を考えると、それが単なる「変わった趣味の子供」というだけで終わらずに、人生を決定づけた理由に見えてきます。本書は、この「人生を決定づける理由」である信念をテーマにしています。

思考法、発想法、目標設定、時間管理、人間関係、アフアメーション、部屋の掃除など、人生を変えることを謳うノウハウは数多くあります。そうしたノウハウが人生を変えるのは、単にそのノウハウが効果的だっただけではなく、実践する人間が心の底から「変わりたい」と考えていたからです。

心を込めなければ、何をやってもお遊びで終わります。心を込めれば、どんなことでも驚くような成果が生まれます。事の成否は心が握っています。しかし同時に、心ほど曖昧で捉えどころのないものではありません。

ただ「本気でやろう」と思うだけでは実際には本気になれず、すぐにガス欠になってしまいます。その「本気」の根拠になるのが信念です。信念を持って取り組むことで初めて、人間は本気で何かに取り組めるようになります。

本書で紹介している事例は創作ではなく、実際に私が話を伺ったものだけを取り上げています。「この世界のどこかに、信念を持つことで人生を変えた人間がいるのだ」ということを念頭に置いてお読みいただければ幸いです。読み進めている間に、「ああ、そういう

えば自分にも同じことがあった」と過去の記憶がよみがえり、「答えは内側にある」という格言の意味を体感できると思います。

仕事もプライベートも、物事も人間関係も、すべては捉え方次第です。大人は水たまりを避けて通りますが、子供はその水たまりで遊びます。そうした違いが人生全体に及んでいます。あなたの人生の一つ一つの瞬間が、自分を取り戻し、個性を磨き、悲しみを癒やし、志を持って生きる糧になることを願って、本書をお贈りします。

1 マインドレコーディングの仕組み

「信念」がなければ人は動けない	12
「理屈」で人は動かない	15
「人生」を変えるマインドレコーディング	18
マインドレコーディングSTEP①「テーマ」を決める	22
マインドレコーディングSTEP②「ヒント」を集める	26
マインドレコーディングSTEP③「エピソード」を思い出す	30
マインドレコーディングSTEP④「フレーズ」を作る	33
マインドレコーディングSTEP⑤「アウトプット」を話す	35
マインドレコーディングのコツ①思いつきは「メモ」する	40
マインドレコーディングのコツ②信念には「共感」が必要	43

2

「自分」を取り戻す方法

- 「他人」の影響を自覚しよう……………48
- 「権威」を鵜呑みにするな……………51
- 「親」を信じるな……………55
- 「社会通念」に縛られるな……………59
- 社会通念①「参加」する必要はない……………62
- 社会通念②「勝利」する必要はない……………65
- 社会通念③「正解」は一つではない……………68
- 社会通念④「利他」は自己犠牲ではない……………72
- 自分を取り戻すために①「名前」の意味を知る……………75
- 自分を取り戻すために②心に「剣」を持つ……………77

3

「個性」を見つける方法

- 「信念」を細分化する……………82
- 「原風景」を思いだす……………86
- 信念の細分化①「季節」で区切る……………89
- 信念の細分化②「移動」でヒントを増やす……………93
- 移動のヒント①「美術展」……………97
- 移動のヒント②「神社」……………100
- 信念の細分化③「物語」はエピソードになる……………103
- 信念の細分化④「仲間」とエピソードを作る……………106
- 信念の細分化⑤「アウトプット」を文章にする……………110
- 「天職」を見つける……………114
- 「心」を見つける……………118

4

「悲しみ」から自由になる方法

- 「悲しみ」は秘密を作る……………122
- 「秘密」は解消できる……………126
- 悲しみ①「才能」の挫折……………128
- 悲しみ②「競争」の挫折……………132
- 悲しみ③「恋愛」の挫折……………135
- 悲しみ④「家族」の呪縛……………138
- 悲しみ⑤「死」の呪縛……………141
- 悲しみ⑥「禁忌」の封印……………144
- 「悲しみ」は救われる……………148
- 「悲しみ」を受け入れる……………151

5

「志」を仕事にする方法

CLASSIC

「志」は強い……………156

「志」と秘密の違い……………160

「志」の言葉は温かい……………164

「志」のない仕事は身を滅ぼす……………166

志ある仕事①「役割」を担う……………170

志ある仕事②「他業種」をヒントにする……………174

志ある仕事③「同志」を集める……………177

志ある仕事④「信頼」する……………181

志ある仕事⑤「ビジョン」を持つ……………184

可能性は「人」にある……………187

「信念」が人生を変える……………190

おわりに……………194

Chapter

1

マインドローディングの仕組み



Mind
Recording

「信念」がなければ人は動けない

どんなことでも成功するには行動が必要です。考えるだけで成功するビジネスもダイエツトも大学受験もありません。そして、人は「こうすればうまくいく」という理屈だけでは行動できません。**行動するには理由がいます。その理由になるのが信念です。**

私は小学三年生まで、劣等生でした。勉強にまったく興味がなく、いつも友達と遊んでばかりいて、夏休みには補習に呼ばれていました。テストの点数があまりにひどく、「これでは親に見せられない」と思って、こっそりゴミ箱に捨てたこともあります。

しかし、四年生に進級して塾に通い始めたときに、変化が起きました。その塾は算数の授業にパソコンを導入していました。画面に問題が表示され、キーボードで答えを入力すると、コンピュータが判定してくれる仕組みです。私はこの「コンピュータに教わる」という体験にのめりこみました。

この授業のおかげで勉強が習慣化すると、あつという間に算数が得意教科になりました。すると算数以外の教科でもいい点数が取れるようになり、中学では「あいつはめちゃくちゃ頭がいい」と言われるようになり、高校では定期テストで何度か学年一位にもなりました。テストをゴミ箱に捨てていたころとは、雲泥の差です。

成績が伸びたのは、つまらないと思っていた勉強を面白いと思えるようになったからです。「学ぶことは面白い」という信念を持てたことで、補習を受けていた劣等生が、学年一位の優等生に変わる。それが**信念の魔法**です。

例えば、そのコンピュータにそれほどの人間味があったとは思えません。ただ「ヨクデキマシタ」とか「ガンバリマシヨウ」といった簡単なメッセージが画面に流れるだけです。しかし、子供の私には、そのメッセージがとても心に響いたので、勉強が面白いと思えるようになったのです。

「勉強は大切」とか「勉強するのは自分の将来のため」といったお題目は、勉強する理由にはなりません。これはどんなことにも当てはまります。「運動は大切」とか「食べすぎ

は禁物」とか「一生懸命、働いたほうがいい」といったお題目で取り組めるようになるのなら、誰も苦勞はしません。

これは「こうすればうまくいく」という理屈にも同じことが言えます。理屈でうまくいくとわかってても、私たちはなかなか行動できません。仮に行動できたとしても、今度は長続きしません。お題目も理屈も「わかってはいるんだけど……」で終わってしまいます。

自分を動かすのは「わかってる」とではなく、「信じてる」とです。そして、その信じていることが信念です。「勉強は面白い」という信念を持つのか、「運動が得意だ」という信念を持つのか。「仕事が大切」という信念を持つのか、「プライベートが大切」という信念を持つのか。何を信じているかで、どんな行動を取るかが決まります。

何をやっても身につかない、長続きしない、途中で投げ出してしまふ、すぐに飽きてしまふ、やる気が出ない、モチベーションが持続しない、情熱を持ってない。そうした**悩みは信念によって解消できます。**

お題目や理屈ばかりにとらわれると、心が置き去りにされて、物事が平面的に見えてきます。私たちは合理的、科学的、必然的といった考え方に偏りすぎていて、自分の心が見えなくなっています。人間には「わかる」と「信じる」の両方が必要です。

信念が作る心の世界は感情、物語、偶然に彩られています。信念の発見は心の発見です。そこには、大きな驚きと喜び、深い慰めと癒やし、そしてたくさんの変化と可能性が秘められています。

「理屈」で人は動かない

「こうすればうまくいく」という理屈に程度があるように、「だからこれをやる」という理由にも程度があります。浅い理由の特徴は同義反復です。「お金が欲しいからお金を稼ぐ」とか「恋人が欲しいから恋人を作る」といった同じ言葉の繰り返しだけでは、行動する理由にはなりません。

私には年商数億円の会社を経営する友人がいます。彼は子供のころに父親の会社が倒産

して、それまでの裕福な生活から一転、極貧生活を送りました。「借金取りが家のドアを叩く」というドラマのような経験もしたそうです。

「カネがないっていうどうしようもない理由で、両親がいがみ合うのを見るのは、嫌なものだよ」と彼は話してくれました。そうした経緯から「子供のころに、あれだけカネで苦勞したのだから、二度とお金で困らないようにする」と決めていて、その金額は最初から目標にしていたそうです。

お金が欲しいのは誰でも一緒です。重要なのは、その願望にある個人的な背景です。子供のころに極貧を経験しているからこそ、「二度とお金で困らないようにする」という決心が行動の理由になります。その「自分だけの理由」が信念です。

これは「お金を稼ぐには子供のころに貧しい必要がある」という話ではありません。信念は自分だけの理由であり、人それぞれです。なんでもかんでも全員に当てはめようとするとおかしくなります。

「こうすればうまくいく」という理屈は一般化できません。しかし、「だからこれをやる」という理由は一般化できません。理由になるのは、自分が心を揺さぶられた特定の体験です。大切なのは、その体験を思いだすことです。繰り返し思いだすことで、信念は強くなります。

野球もサッカーもテニスも水泳も、スポーツ選手は常に一番を目指しています。学校で一番、市町村で一番、県で一番、地方で一番、日本で一番、アジアで一番、世界で一番とトップを目指していると、「なぜそこまでやるのか？」と自分の理由を見失うことがあります。

そんなとき、彼らは自分と向き合うことで、自分の理由を思いだします。それは言葉にすれば、「好きだから」「やりたいことだから」「魅せられたから」といったシンプルなものになるかもしれません。しかし、学校で一番を目指しているときの「好き」と、世界で一番を目指しているときの「好き」では、程度に大きな開きがあります。

昨今は「好きなことをやればいい」とか「やりたいことをやればいい」といった風潮が

ありますが、それで片づけられるほど人生は単純ではありません。そういう話を鵜呑みにしても、すぐに「自分の好きなことってなんだろう」とか「自分のやりたいことってなんだろう」という疑問が浮かんできます。

仮に何かを始めても、「本当にこれが好きなことなのか？」とか、「本当にこれがやりた
いことなのか？」といった疑心暗鬼が生じます。そうなるともう、どんな理屈があっても
続けられません。「**「いいすればいい」「いい理屈と、だからこれをやる」という理
由は別物です。**

「信じる」の反対は「疑う」です。自分の行動に見合った信念があれば、そうした疑念は
起りません。「自分だけの理由」である信念を持つことで初めて、今まで学んできた知
識や技術といった理屈を活かせるようになります。

「人生」を変えるマインドレコーディング

信念を持つことができれば、行動が変わり、人生が変わります。その信念を誰でも持て

るように考案したのがマインドレコーディングです。マインドレコーディングには、次の五つのステップがあります。

- 1 「テーマ」を決める
- 2 「ヒント」を集める
- 3 「エピソード」を思い出す
- 4 「フレーズ」を作る
- 5 「アウトプット」を話す

各ステップについて説明する前に、まず私の事例を紹介します。本書を執筆するにあたって、私は「世のため人のためになる本を作ろう」と考えていました。

執筆を進めていたある日、編集者から「表現が難しいので、高校生にもわかるように書いてください」と言われました。このとき、私は「高校生にもわかる」というフレーズが気になりました。それは自分にはない発想だったからです。

とはいえ、そのフレーズだけでは、どうすれば高校生にもわかるように書けるのか、次のアイデアが浮かびませんでした。そこで私は普段からよく利用しているスターバックスやマクドナルドで、高校生を観察することにしました。

私が見かけた高校生はゲームや音楽といった自分の趣味に熱中していました。その姿を見ていたら、自分が高校生だったころによく聞いていた、中村一義の「いつも二人で」という歌のことを思い出しました。

家に帰ってその歌を聞いてみると、今度は自分が高校生だったころのことを思い出しました。高校生だった私は、小説や音楽に素直に感動していました。そのことを思い出したとき、「素直に読んでもらえるのだから、素直に書けばいい」というフレーズが心に浮かんできました。

私はこの過程を自分の友人と、自分が主宰するコミュニティのメンバーに話しました。周囲から共感を得られた私はこれを信念にして、できるだけ素直に書くように心がけました。こうして完成したのが本書です。

この事例にはマインドレコーディングの五つのステップがすべて含まれています。具体的には次のとおりです。

■「テーマ」を決める

- ・世のため人のためになる本

■「ヒント」を集める

- ・編集者の「高校生でもわかるように書いてください」というアドバイス
- ・ゲームや音楽に熱中している高校生の姿
- ・中村一義の「いつも二人で」という歌

■「エピソード」を思い出す

- ・高校生のころは、小説や音楽に素直に感動していた

■「フレーズ」を作る

・素直に読んでもらえるのだから素直に書く

■「アウトプット」を話す

・自分の友人と、コミュニティのメンバーに話す

人が信念を持つときは、この五つのステップを踏んでいます。無意識に各ステップを踏むこともあります。あらかじめ知っていれば、着実に信念を見つけることができます。順に解説します。

マインドレコーディングSTEP①「テーマ」を決める

マインドレコーディングは、テーマを決めることから始まります。仕事、お金、恋愛、結婚、家族など、私たちは普段からいろんなことを考えています。その一つ一つがテーマになります。

「悩み」と「望み」は同じテーマの別側面です。たとえばお金がテーマになるのは、「金

欠」が悩みで、「金満」が望みだからです。家族がテーマになるのは、「家族との不仲」が悩みで、「家族円満」が望みだからです。恋愛がテーマになるのは、「愛されない」が悩みで、「愛される」が望みだからです。

テーマに形があるとは限りません。 自信、個性、勇気といった形のないものもテーマになります。たとえば自信がテーマになるのは、「自分に自信がない」が悩みで、「自分に自信を持つ」のが望みだからです。個性がテーマになるのは、「個性がない」が悩みで、「個性を持つ」のが望みだからです。

テーマはもっと細かく設定することもできます。たとえば仕事というテーマは、「仕入れ」と「販売」に分けられます。販売というテーマは、「集客」や「成約」に分けられます。家族というテーマは、「親子」や「兄弟」、「夫婦」や「嫁姑」に分けられます。**細かく分けるほど、より具体的な信念を持つことができます。**

一度、自分の「悩み」と「望み」をできる限り書き出してみましよう。その両方を結んでいるものが、あなたが取り組むべきテーマです。そのため、テーマは「お金を稼ぐ」と

いった動詞ではなく、「お金」のような名詞になります。

マインドレコーディングを始めた最初のうちは、テーマを一つに絞ったほうが早くコツを掴めます。何度か試して慣れてきたら、複数のテーマを並行していても問題ありません。むしろ、そのほうがそれぞれのテーマが絡み合って、面白い発想が浮かぶようになります。

心は検索サイトと一緒にです。検索サイトで検索ワードを入力すると、そのワードに関連したページだけがリストアップされます。それと同じようにテーマを決めれば、テーマに関するものが目に留まるようになります。

たとえば、仕事をテーマにすれば、マーケティングやコピーライティングといった仕事の話が目に留まるようになります。ダイエットをテーマにすれば、食事法や運動法といったダイエットの話が目に留まるようになります。これは何も特別ではない、当たり前前の心の仕組みです。

ただし、この心の仕組みを活用するには、テーマを書き留めなくてはなりません。つまり「**テーマを決める**」とは、「**テーマを書き留める**」ということなのです。ただ頭で考えるだけでは、テーマを決めたことにはなりません。

頭の中だけで考えようとすると、すぐにモヤモヤしてきます。人間は一日に6万回思考していると言われています。その大量の思考のせいで、今日思いついたことも、明日には忘れてしまいます。思考と思考につながりがなく、「ああでもない、こうでもない」と断片的に考えるだけになってしまう。それがモヤモヤの正体です。

「大切なことなら覚えていられる」というのは誤りです。忙しい毎日に流されて、私たちは大切なことですら忘れてしまいます。「あれ、いま何を考えていたっけ？ 絶対、いいアイデアだったのに！」と悔しがった経験は誰にでもあると思います。

テーマを書き留めるか、それとも頭の中だけですませてしまうか。このわずかな違いで、結果は大きく変わります。料理はひと手間かけるだけでぐっとおいしくなりますが、「**考**えるだけでなく、**書き留める**」というひと手間の価値は計り知れません。

テーマではなく「悩み」や「望み」にこだわると、インスタントな解決策に走りがちです。そうすると「こうすればうまくいく」という理屈を知るだけになり、自分の心が置き去りになります。その先に待っているのは、「理屈としては正しいのだけれど、やる気不足に悩まされる」という、いつもの結果です。

人はたくさんのおいを心に秘めています。その思いが知らず知らずのうちに、私たちをある方向へと動かし、またある地点に引き留めています。もし、そうした思いを明らかにすることができれば、今よりもずっと生きるのがラクになります。テーマを記録するのはそのための第一歩です。

マインドレコーディングSTEP②「ヒント」を集める

テーマを決めると、そのテーマに関わるものが目に留まるようになります。それがヒントです。テレビのドキュメンタリー、書店に並ぶ新刊、動画サイトにアップされたミュージックビデオ、何げない世間話など、たまたま目や耳に飛び込んだものはすべてヒン

トになります。

ヒントになりそうなものを見つけたら、人物に注目します。たとえばお金がテーマなら、「お金を稼ぐ方法」ではなく、その方法について話している「お金持ちの言動」をメモしましょう。信念の根拠は理屈ではなく人間性です。

つまり、ヒントを集めるとは、自分が気になる人物の言動を知ることです。自分が気になった人物から話を聞いていると、いろいろな考えが頭に浮かんできます。私たちは受け身のときにこそ、むしろ積極的に思考しています。その思考が信念を見つけるための手がかりになります。

とはいえ、ヒントを集めている段階では、まだ自分の考えをうまく言葉にできません。思考と言葉には大きな隔たりがあります。自分の考えを人に話したり、文章にしたりするとよくわかりますが、考えが頭に浮かんでいる状態はまだまだ曖昧で、うまく表現できません。

それができるようになるのは、もっとステップが進んでエピソードやフレーズができてからです。ヒントを集める段階では、「いつ、誰の、どんな言動が気になったのか？」をメモするだけにとどめましょう。

「気になる人物から話を聞く」といっても、いつでもどこかへ出かけて、誰かに会いにいけるとは限りません。出かけられるのは、学校や会社がない休日だけです。また、自分が会いたいと思っても会えない雲の上の人もいます。それではマインドレーコーディングの機会も減ってしまいます。

しかし、直接会うことが難しくても、間接的になら触れることができます。書籍やテレビ、ネットといったメディアを通して、また小説やマンガ、音楽や芸術といった作品を通して、私たちはその人物の人間性に触れることができます。

ヒントは生身の人間の言動に限りません。小説やマンガを読む、映画やドキュメンタリーを見る。ラジオや音楽を聞く。そういった**日常の中の余暇や娯楽が、ヒントを集めることになります**。自分のテーマについて、常にアンテナを張りましょう。

ヒントを見つけたら、そのヒントをテーマにして、次のヒントを探します。この過程は推理小説に似ています。どんな名探偵もいきなり犯人を見つけたりしません。ちよつとした違和感から推理が始まり、複数の関係者から話を聞いて、やがて犯人にたどり着きます。

マインドレコーディングもテーマから始まり、複数のヒントを集め、やがて自分のエピソードを思いだすに至ります。これは好奇心をくすぐられる過程です。ぜひ楽しんで、自分の興味が向くまま追いかけてみてください。

ヒントはどこから飛び出してくるかわかりません。心は偶然から、自分のテーマに対する答えを推察できます。それが心の万能性です。「たまたま目に留まる」「たまたま耳に入る」という偶然是、心からすれば必然です。

最初のうちは「これが本当にヒントなのか？」と疑うこともあると思います。それでもとにかく自分の興味に従って、ヒントを集め続けましょう。どこかのタイミングで、「このためだったのか」と納得できるヒントが見つかります。

そういった体験を繰り返すと、やがて「たまたま目に留まった」とか「なんとなく気になった」という直感が信じられるようになります。その直感に対する信頼が、自分に対する自信になります。

マインドレコーディングSTEP③「エピソード」を思い出す

ヒントを集めていると、自分の体験を思い出すことがあります。いつ、どこで、誰と、どんな経験をして、心を揺さぶられたのか。その体験がエピソードです。

ヒントと同じように、エピソードでも大切なのは人物です。たとえば「10年前に高校生だった」という事実だけではエピソードになりません。クラスメイトや先生といった誰かが関わり、心を揺さぶられた体験だけがエピソードになります。

「モードの帝王」と呼ばれたファッションデザイナー、カール・ラガーフェルドは、かつて体重10kgを超える肥満でした。しかし、彼はあることをきっかけにダイエットに挑戦し、13か月で42kgの減量に成功、その後も体型をキープし続けました。

その「あること」とはスーツとの出会いです。エディ・スリマンというデザイナーが作った細みのスーツを着るために、彼はダイエットを始めました。その内容は『42kg減！華麗なるダイエット』（集英社be文庫）として出版されています。

そもそも彼が肥満になったのは、恋人を病気で亡くしたのがきっかけでした。それからエディ・スリマンのスーツと出会うまで、自分の外見に対して興味を失ったそうです。

やせるにはやせる理由があり、太るには太る理由があります。それは科学的な理由ではなく、個人的な理由です。人は運動不足や食べすぎで太るのでもなければ、運動や食事制限でやせるのでもありません。そういった表面的な理由の奥に、本当の理由があります。

恋人を病気で亡くしたことが、どれだけ悲しかったのか。エディ・スリマンのスーツにどれだけ魅了されたのか。人間にはそういう理由があります。その理由になるのが、自分の心を揺さぶられるエピソードです。

私たちには「そのほうがいいから」というのは理由になりません。やせたほうがいいのか、勉強したほうがいいのか、真面目に働いたほうがいいのかと考えても、「わかっているだけで……」で終わってしまいます。人を動かすのは、自分だけの理由、自分だけのエピソードです。

ところが、私たちはこの大事なエピソードを忘れてしまいます。繰り返しになりますが、「大切なことなら覚えていられる」というのは誤りです。今の自分を動かしている理由がどんなエピソードだったのか、常に自覚し続けるのは不可能です。

生まれてこのかた一度も情熱を感じたことのない人間などいません。しかし、その情熱を失ったことのない人間もありません。「なんで自分はこれをやっているのか?」という疑問が浮かんだら、そのときはエピソードを忘れ、信念を見失っています。

一度情熱を感じたくらいでうまくいくほど、人生は甘くありません。失われそうになってはよみがえり、忘れそうになっては思いだす。それを何度も繰り返し、強くなっていくのが信念であり、人の心です。だからこそ、**自分の心が揺さぶられたエピソードを思い**

だす必要があります。何を思いだすか、何を覚えているかで、人生が決まります。

私たちは未来ばかりを見て、過去を振り返ろうとはしません。しかし、**自分の未来は、自分の過去から見つけるしかありません。**「ああ、そういえばそうだった」と大切な過去を思いだしたとき、現在の延長線上とは異なる、新しい未来を選択できるようになります。

マインドレコーディングSTEP④「フレーズ」を作る

エピソードを思いだしたときに、**自分の心に思わず浮かんでくる言葉がフレーズ**です。このフレーズが信念になります。テーマを決めて、ヒントを集めて、エピソードを思いだすのは、フレーズを作るのが目的です。

たとえば私の場合は、「高校生だったころ、小説や音楽に素直に感動していた」というエピソードを思いだしたときに、「素直に読んでもらえるのだから、素直に書けばいい」というフレーズが心に浮かび、それが本書を書くにあたっての信念になりました。

エピソードを思いだしても、それに言葉を与えなければ、信念にはなりません。また、頭に浮かんだときは感じなくても、実際に言葉にしてみると日本語としておかしかったりすることもよくあります。そういった部分をじっくりくるように整えて、書き留めておきましょう。それが「フレーズを作る」ということです。

もしフレーズが何も浮かんでこないのなら、それはまだ決定的なエピソードを思いだせていないからです。そして、**決定的なエピソードを思いだせないのは、ヒントが不足しているからです。**その場合はもっとヒントを集めましょう。

フレーズのいいお手本になるのが偉人たちの格言です。たとえば、戦国武将の武田信玄は「人は城、人は石垣、人は堀。情けは味方、仇は敵なり」という格言を残しました。

人間関係を城にたとえるのは、彼が戦国武将だからこそです。もし彼が商人だったら、何か別のものにとえたはずです。格言にはその人物の人間性が凝縮されています。まさにそれは信念そのものです。

マインドレコーディングを実践していると、自分のテーマについて、偉人たちの格言が目に残ることがあります。そうした格言はヒントの一つとしてメモしておきましょう。自分のフレーズにいい影響を与えてくれます。

心には「一事が万事」という特徴があります。心は一つの出来事から、すべての出来事を推し量ろうとします。算数のテストで満点を取っただけで「自分は算数が得意だ」と考えたり、失恋しただけで「自分は誰からも愛されない」と考えたりしてしまいます。そして、それが信念になり、その人の行動が決まってしまうのです。

そうした心の仕組みを「おかしい」とか「まちがっている」とか「理不尽だ」と否定しても仕方ありません。「そういうものだ」と受け入れて活用したほうが、自分らしく生きられるようになります。

マインドレコーディングSTEP⑤「アウトプット」を話す

エピソードからフレーズを作ったら、テーマ、ヒント、エピソード、フレーズのすべて

の過程をアウトプットとして誰かに話します。信念について人に話すことが、「信念を持つ」ということです。人に話さなければ、信念を持ったことにはなりません。

何をやっても変わらないのは、一人で変わろうとするからです。人間は自分で自分のことを切り替えられません。誰かに共感されて初めて、人は変わります。マインドレコーディングはそのための準備です。

新潟市に「ネーベデラルーナ」というカフェがあります。オーナーは日本人として初めてイタリア・バリスタ協会からバリスタとして認定され、2002年と2004年のジャパン・バリスタ・チャンピオンシップで優勝された横山千尋さんです。

以前、彼が作るエスプレッソについて動画でレビューしたところ、たまたまご本人の目に留まり、「この動画は自分がやりたいことを全部説明している。うちにくるお客さんは、みんなこの動画を見てからきてほしい」と評価してもらいました。

それまでの私は、自分の考えを友人に話すだけでした。しかし、この体験がきっかけで、

「もつと自分の考えを人に話してみよう」と思うようになりました。相談サービスマンやビジネスセミナーを始めるようになったのはそれからです。私は彼に自分を切り替えてもらったのです。

変化は会話から始まります。話す内容と相手が変われば、行動が変わり、人生が変わります。反対に、いつもと同じ場所で、いつもと同じ相手と、いつもと同じ話をしていたら、変わることはできません。**誰とどんな話をするのか。変化できるかどうかは、その一点に尽きます。**

話す相手は誰でもいいわけではありません。エピソードに対して心に浮かんでくるフレーズは、自分の本音です。同じ集団や組織に属している人間、つまり家族や学校のクラスメイト、会社の同僚に自分の本音をそのまま話すと、いろいろと角が立ちます。

本音を丸く伝えられるようになるには練習が必要です。最初のうちは自分とは別の仕事をしている仲のいい友人、学生時代の同級生、趣味仲間などに話しましょう。あなたが真心を持って本音で話せば、相手もこれまでとは違った反応を見せてくれます。

ある男性は「自分には本音で話せる相手がいらない」と考えていました。起業仲間はあるものの、「彼らは単にお金为目的で、自分らしく生きるといった話には興味がない」と思い込んでいました。

しかし、試しに自分の考えを話してみると、相手から「実は自分も……」と思わぬ反応が返ってきたそうです。その相手には「勤めていた会社が倒産して転職したものの、慣れない営業で苦しみ、それで自分でビジネスを始めた」という経緯がありました。

「私は普段、自分が『利害関係でつながっても意味がない』『本音じゃないコミュニケーションは実りが少ない』と考えていると思っていました。しかし、実は自分自身が、人を『使えるか、使えないか』で判断し、本音で話していなかったことに気づきました」

後日、彼は私にそう話してくれました。信念を話せる相手は、これから新しく知り合う人物とは限りません。それまでは単なる友人だったとしても、自分から本音を打ち明けければ、その瞬間から親友になることもあるのです。

もちろん今の人間関係にこだわらず、新しい人間関係を作るのも一つの手です。最近はずいぶんツイッターやフェイスブックといったSNSが普及し、人と人がつながりやすくなっています。積極的に活用しましょう。

ブログやウェブサイトを作り、自分の考えをまとめて発信するのもオススメです。読者を想定した文章は、誰にも見せないメモよりも、しっかり作り込もうとします。その分だけ、考えもクリアになります。

アウトプットを話して共感を得られたら、マインドレコーディングは完了です。また別のテーマについて信念を探しましょう。

信念は一つと限りません。悩みと望みの数だけ信念があります。お金について、仕事について、家族について、信念が増えるたびに、自分に対する自信が深まります。

マインドレコーディングのコツ①思いつきは「メモ」する

ここまででマインドレコーディングの五つのステップをすべて説明しました。いろいろと述べましたが、実際はそこまで難しくありません。「自転車の乗り方」を言葉で説明すると、複雑になってしまうのと一緒です。マインドレコーディングを簡単におさらいしましょう。

テーマ……………自分は何に悩み、何を望んでいるのか？

ヒント……………いつ、誰の、どんな言動が気になったのか？

エピソード……………いつ、どこで、誰と、どんな経験をして、心を揺さぶられたのか？

フレーズ……………どんな言葉が心に浮かんできたのか？

この四つをメモするだけです。メモの内容もそれぞれ数行ですんでしまいます。誰かのことが気になったり、昔のことを思い出したりしたときに、すきま時間を使って記録するだけで、机に座る必要すらありません。

道具もペンとメモ帳、あるいはスマートフォンメモアプリで十分です。積極的にヒントを集めようとすれば、あちこちに出かけることになりませんが、書籍やテレビやネットをヒントにすれば、今の生活のままでも始めることができます。

ただし、思いついた瞬間にメモすることだけは忘れないように。ヒントやエピソードやフレーズはいつ生まれるかわかりません。本を読んでいるとき、誰かの話を聞いているとき、電車を待っているとき、歩いているとき、シャワーを浴びているとき、布団で眠ろうとしているときなど、突然の場合がほとんどです。

思考には形がありません。せっかく頭や心に何かが浮かんでも、形にしないと残りません。どんなに素晴らしい発想も、すぐに忘れて思いだせなくなります。次の日になったらもう危険水域、三日経ったらほぼ絶望的です。

しかし、単語やフレーズといった手がかりがあれば、そこから発想全体を思いだせます。思考を思考のままコントロールしようとするのはやめましょう。**思考は文字にして記録す**

ること、初めてコントロールできるようになります。

ちなみにこうした練習を繰り返していると、だんだん思いだす量が増えてきます。夢の内容を思いだそうとしていると、だんだん思いだせるようになるのと一緒です。人間は一晚に四つか五つの夢を見ますが、訓練すると誰でも三つくらいは思いだせるようになります。

はじめはメモの内容どころか、記録することすら忘れてしまうかもしれません。それでも、根気よく意識していくと、だんだんできるようになります。人間には興味のあることは覚えられる仕組みが備わっています。

マインドレコーディングはすきま時間で実践できます。ただ、最後の「アウトプットを話す」だけは、ある程度まとまった時間が必要です。誰かと会って話すにせよ、文章にして発信するにせよ、「こういうことに悩んでいて、こういう人の話を聞いて、こういうことを思いました、こういうことだと思った」と伝えるには数時間はかかります。

平日はすきま時間を使ってメモする。休日はまとまった時間を作って、誰かとお互いの話をする。これがマインドレコーディングの理想的な流れになります。

マインドレコーディングのコツ②信念には「共感」が必要

仏教に「生老病死」という教えがあります。人間には「生まれること」「老いること」「病気になること」「死ぬこと」の四つの苦しみがあるという教えです。

お釈迦さまがこの教えに気づいたのは、老人、病人、死人を見かけたときだったと言われています。家に閉じこもって一人で考え、「人間には四つの苦しみがあるぞ!」といきなり閃いたわけではありません。**信念は他人に対する共感から生まれます。**

私たちは一人で考えて、理詰めで答えを出そうとしがちです。しかし、それがどれだけ不毛な試みだったのかを思いだしてみてください。その試みの問題は、答えが出ないのではなく、自分が出した答えを信じられず、疑い始めることにあります。

理屈では人は動きません。なぜなら、理屈は心を揺さぶらないからです。心を揺さぶるのは心だけです。誰かの話を聞いて、「ああ、自分にも同じことがあった」と思いだしたエピソードだけがフレーズを浮かび上がらせ、それが信念になります。その「心が心を揺さぶる仕組み」が共感です。

お釈迦さまがこの教えに気づいたのは、「彼らと同じように自分もまた年を取り、病気になる」「死んでいく」という共感があつたからです。もし仮に「あいつらは年を取っていきなり、病気だつたり、死んだりしているけど、オレは若くて健康だぜ！」と見かけの違いにとらわれていたら、この教えはなかつたでしょう。

そして、この教えは2500年にわたって語り継がれてきました。共感が生みだす信念は、共感を作りだします。「この人と自分は同じだ」と思うからこそ人が集まり、物事が動き始めます。これは仕事にもプライベートにも通じる普遍の原理です。

共感が信念を生みだし、信念が共感を作りだす。それが人間の心のメカニズムです。本書はこの心のメカニズムについて解説しています。

Chapter 2のテーマは「自分」です。信念は自分の理由です。信念がないと、他人の理由で行動することになります。それが「自分がない」という状態です。信念を持つことは、自分を取り戻すことから始まります。二章では、どうすれば自分を取り戻せるのかについて解説します。

Chapter 3のテーマは「個性」です。人それぞれ信念は異なります。その「人それぞれ」が個性です。自分の個性がわかれば、自分の天職がわかります。三章では、どうすれば個性を見つけれられるのかを解説します。

Chapter 4のテーマは「悲しみ」です。人生には喜びだけでなく、悲しみがあります。そして、その悲しみが、心を呪縛します。四章では、どうすれば悲しみの呪縛から自由になれるのかを解説します。

Chapter 5のテーマは「志」^{readiness}です。悲しみが癒やされたとき、その体験からフレーズを作ると、それが何よりも強い信念になります。その信念が志であり、志を形にした

ものが仕事です。五章では、どうすれば自分の志を仕事に活かせるのかを解説します。

どんな大きな変化も小さな変化がきっかけで始まります。いわゆる「千里の道も一歩から」「塵も積もれば山となる」です。では、その一歩とは、塵とはなんでしょう。それは言葉です。言葉は人間の行動の最小単位です。言葉が変われば、人生が変わります。

上辺だけの言葉は誰の心にも響きません。生まれや育ちが違ってても、それでも「ああ、そうかもしれないな」と思わせる言葉だけが、人と世界を動かします。そして、**その言葉こそ信念です**。ぜひマインドレコーディングで自分の信念を見つけてみてください。