

メンタルブロックを外して 行動を促進する方法

2019.3.25 青木宣明

このテキストに連動した動画を
ニコニコ動画と Youtube に公開しています。
各パートの最初に載せているリンクが対応します。

ニコニコ動画のマイリスト

<https://www.nicovideo.jp/mylist/54884549>

再生リスト

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLtEVzmmhYKPPylbEQ-yYTPXfXmh4oetFwb>

はじめに

動画版：<https://youtu.be/dV0ovV0qPsY>

<https://www.nicovideo.jp/watch/sm33172106>

本を読んだり，講演を聴いたりして
いいことを学んだなあ，と想着いても
なかなか実践できないということはないでしょうか？
研究のように不確定要素の多いことに手を出せずにいる，
なんてこともあるのではないのでしょうか？

これは理屈は理解できていても、
メンタル面にブロックがかかっているため
行動に移せなくなっているからです。
メンタルブロックはそれこそあらゆる場面で働くのですが
主なものは以下のものがあります。
対処法も簡単に書いておきます。

まずは日常の中で
メンタルブロックに阻まれているなと気づけるようになることです。

挙げていけばもっとありそうですが、
メンタルブロックは危険から遠ざけて
私たちを守ってくれている側面もあります。

メンタルブロックはなくさなくてはいけないものと思うと
またそれ自体がブロックになってしまうので
行動を精神的に楽にして行動量を増やせるように
ほんの少しでもメンタルブロックから自由になれるようにする、
くらいのつもりで対処法を実践するのがいいでしょう。

欠乏感

動画版：<https://youtu.be/dV0ovV0qPsY>
<https://www.nicovideo.jp/watch/sm33172106>

～がないからできないというもの。

対処法：

あるものに目を向けて感謝しましょう。
あるものを活かして行動すればいいんです。

次のことも考えてみましょう。

別の方法はないか？

手持ちにある物を工夫してこなせないか？

そもそも考えている方法が目的に合っているだろうか？

完璧主義

動画版：<https://youtu.be/ectwhVMXVjA>

<https://www.nicovideo.jp/watch/sm33181399>

完全な準備ができてから動こうとすると
そのときはいつまでたっても来ないので
動けなくなってしまう。

「完璧」が個人の勝手な基準である点にも難があります。
その基準に達するまでサービスを提供しないと、
そこまでの質はいらないけど早くサービスを受けたい
お客様もいるはずで。
研究も「完璧」というものではなく、
進化が続くものです。

対処法：

今のベストを尽くせばいいと考えましょう。

後で変えてたっていいんです。

少しでもできればいいんです。

このブロックで動けなくなっていると感じたときは、
自分の考えている基準が相手の役に立っているか？
を確認してみましょう。

他人からの非難への恐怖

動画版：https://youtu.be/vB_t2NRxSzY

<https://www.nicovideo.jp/watch/sm33190633>

相手に悪く見られたらどうしようと考えて
動けなくなることもあります。

これは相手を見ているよう（他人矢印）で、
自分の対面ばかりを気にしている状態です（自分矢印）。

他人＝評価の壁

自分のしていることを世に問うて非難されたらどうしようと考えて
動けなくなってしまうこともあります。

対処法：

全人類を満足させることは不可能です。
自分が満足させることができる人に集中しましょう。
相手への共感をベースに進めるといいです。
また、自分の体面から相手を満足させることに
フォーカスを移しましょう。

あとあなたの価値は他人の評価によって変わるものでもありません。
人によって価値観が違いますから、
ある人は褒めても、ほかの人が非難することもあります。
たまたま聞いた評価が悪かった＝自分に価値がない
と決め付けるのは早計かもしれません。

確実性への執着

動画版：<https://youtu.be/Pcrl0L-Eb3I>

<https://www.nicovideo.jp/watch/sm33201175>

100%成功する見込みがないならやらない、
不安だからもうちょっと調べようとか準備しようとかいう状態で
止まっていることです。
完璧主義と似ているところもあります。

対処法：

ビジネスも研究も**固定化された「正解」が
最初からあるわけではない**と知ることです。
動きながら修正していけばいいんです。

どうやって生きていくかのように、
正しいやり方や答えは人の数ほどある問いもあります。
自分の答えや自分に合ったやり方を選んでいいんです。
(そうする機会がなかったと思うので
慣れていないとは思いますが……)

失敗への恐怖

動画版：<https://youtu.be/5srpS9zjuFA>
<https://www.nicovideo.jp/watch/sm33212081>

これはそのままですね。
失敗を味わうくらいなら
何もしないというパターンです。

対処法：

最悪を想定してみる。
そしてそれを覚悟する。
少なくとも今の日本ならそう簡単に飢え死にとかしないはずです。

行動して失敗するとかっかりしたり、
自分や他人を責めたりしたくなることもあるでしょう。
でもそんなことをする必要はありません。

失敗から**何を学ぶかにフォーカス**を移しましょう。
失敗と思える現象はただのフィードバックです。

無価値感

動画版：<https://youtu.be/E8EBIDdV7zE>
<https://www.nicovideo.jp/watch/sm33221293>

自分が提供しているものなんて価値がないとか、
自分では不十分なのではとか、
どうせ自分には無理とあってしまうと
動き出せなくなります。

対処法：

価値は「相手」が決めるものです。

自分にとって当たり前のことは価値が低いと思いがちですが
それこそが「相手」にとっての価値になりうるんです。

そして学んだことがすぐにできなくても
落ち込む必要はありません。

**教える側も教えている内容に到達するのに
時間がかかっているものです。**

これがなかなか伝わってこないで教えている人は
いきなりそれができたかのように錯覚してしまうんですね。

楽をしたい気持ち

動画版：<https://youtu.be/chTAjiiZcOQ>

<https://www.nicovideo.jp/watch/sm33230461>

楽をしたいのは誰しも思うものです。
早く確実に成功したいと考えてしまうと
時間・手間がかかりそうなものに手が出なくなります。

しかしコツコツと日々の積み重ねでしか達成できないものは
英語の習得やスポーツをはじめとして多々あります。

対処法：

「らく」と「たのしい」は必ずしも一致しません。
本当に求めているのは「**物理的な楽**」ではなくて
「**精神的な楽**」だったりします。

大変にみえる行動も分解すると小さな行動になります。
気楽に始められるレベルに落とし込んでみましょう。
そして、行動し出すとやる気が増してきます。
これは**作業興奮**とよばれます。

そうすると、自然に続いていき、後で振り返ると
大きなことを達成したことに気づくことになります。

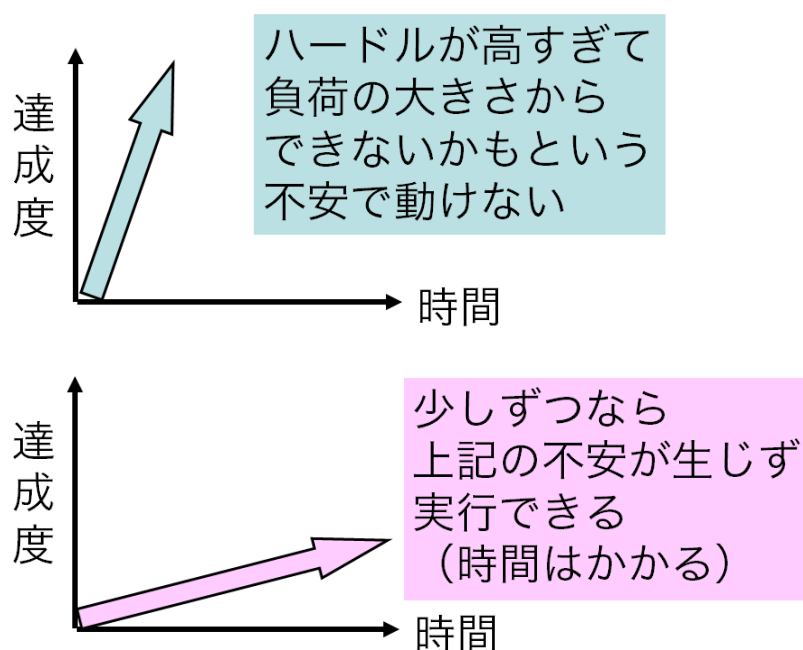
すぐに終わらせたい焦り

動画版：<https://youtu.be/tLs588OFiEQ>

<https://www.nicovideo.jp/watch/sm33241784>

すぐに変わりたい、すぐに終わらせたいと思ってしまう
大きすぎる目標で一瞬で達成するのは不可能なのに
それを望んでしまうため
そもそも実行不可能に陥っている場合もあります。

下の概念図のように、何かをはじめるときは
その**始める瞬間が最も精神的負荷が大きい**ので
最初からがんばろうとすると無理が出ます。



対処法：

目標を**心理的な抵抗がなくなるまで細分化**しましょう。
読書なら 1日1冊がきつくて無理なら 1章だけとか、
それもきついなら 1日1セクションだけとか、
それも無理なら 1日1ページとハードルを下げていく。

慣れてきたら 1日にこなす量を徐々に増やしていくといいです。

その分日数はかかるようになりますが、
やめずに続けていればいつかは達成できます。
時間がかかることを受け入れ、自分に許可しましょう。
何でもすぐに結果を出さなくていいです。
焦らずに長期的な視点をもって進めていいんです。

既知

動画版：<https://youtu.be/HOhIToTbQEs>
<https://www.nicovideo.jp/watch/sm33046150>

一度聞いたり読んだりしたことにまた巡り会うと
知っているからいいやと受け流してしまうこともあります。

同じことを学んでいても
自分の意識は成長を続けているので
受け取れる学びは変わってきます。

情報の受け手のときだけでなく、
発信するときもこのブロックは当てはまります。

自分がよく知っているから
無意識に他人にも当たり前だろうと
説明を省いてしまうこともあります。

対処法：

まずはこのブロックにかかっていることを意識すること。
もう一度学びなおそう、新たな学びを得ようと考えること。
相手は知らないという前提に立って伝える内容を考えること。

ここの話は自分が動くときにも役立ちますが、相手に動いてもらうときにも有効です。相手にメンタルブロックがあることを想定しながら助言をすると実行可能性も高まります。

以下のブロックはここでは動画解説へのリンクだけ紹介しておきます。

気分の落ち込み

マイナス感情に巻き込まれ続けられない方法の解説動画：

<https://youtu.be/whpgXftRXNU>

<https://www.nicovideo.jp/watch/sm20329123>

立場による束縛

動画版：<https://youtu.be/h9L19leh7QM>

<https://www.nicovideo.jp/watch/sm33251484>

今さら遅い、あの時やっておけばという後悔

動画版：<https://youtu.be/ed6NjtJ1hGk>

<https://www.nicovideo.jp/watch/sm33260807>

楽しさや幸せに対する罪悪感

動画版：<https://youtu.be/LBMADBIYKjM>

<https://www.nicovideo.jp/watch/sm33271569>

勇気・意志・根性がない

動画版：<https://youtu.be/44UwNRYWUwl>

<https://www.nicovideo.jp/watch/sm28102807>

好き嫌い

動画版：<https://youtu.be/REd3O4WqkBw>
<https://www.nicovideo.jp/watch/sm28221917>

憧れの間から来る違和感

動画版：<https://youtu.be/uH2r1Qe2ybs>
<https://www.nicovideo.jp/watch/sm28245284>

せっかく続けてきたのにもったいない

動画版：<https://youtu.be/y5wYI-S9rpw>
<https://www.nicovideo.jp/watch/sm32057838>

ゆっくりが語る心理・真理の話

■ニコニコ動画マイリスト：

<https://www.nicovideo.jp/mylist/54884549>

■[Youtube 再生リスト](#)（ニコニコ動画と内容は同じです）

メンタルブロックの根底には固定観念やありのままの感性・魂に対するフタがあります。このフタは私たちが切り離されて存在しているという幻想＝分離意識・自我意識から来ています。

私たちの存在の本質は全てが一つにつながっている普遍意識です。自我意識の幻想に気付き、普遍意識に意識の向きを修正するのに役立つ物事のとらえ方をまとめています。

全体のまとめ

動画版：<https://youtu.be/4zXGzKRcH6o>

<https://www.nicovideo.jp/watch/sm33282024>

振り返ってみると、これまで話して生きたメンタルブロックの元は「～でなければいけない」「～すべき」という固定観念・価値観です。

根本をたどるとすべてこれにたどり着きます。

でも、固定観念・価値観が物理的に邪魔をするわけではありません。

ですので、**メンタルブロックは幻想・悪夢を見ているようなもの**といってもいいです。

本当にその観念は常に正しいのか？と捉え直していいんです。

また、各メンタルブロックへの対策や問いかけも共通する点が多いです。

少しずつやりましょう、という話しが何回か出てきました。

大きな変化に恐怖・不安を人間は感じます。

でも、小さな変化なら大丈夫です。

抵抗感がないレベルの小さなことから始めましょう。

何が「小さい」かは人それぞれです。

これだと、コツコツ積み重ねる時間が必要なので

早く始めることも大切になります。

しかし、やる気にならない、自分を責める、自分はダメだというマイナス感情は誰しもあるでしょう。

こんなときは**自分がそれを感じているな、と受け入れてください。**

落ち着いてきたら、ずっとその感情のままにいる必要はないと前向きに感情を切り替えればいいんです。

マイナス感情も自分を守る、自分の大切な一部です。
常にプラス感情にならないといけない、
と考えるのは自己否定でもありつらいですよ。
自分に湧いてくるすべての感情に OK を出していいんです。
どんな感情にあらうともあなたは大丈夫な存在です。

メンタルブロックを感じながらも少しだけ動けばいいんです。
恐怖ももったままでいいです。
動く前から完全に消すのは無理です。
「楽をしたい」のところで、動くとともにやる気になるという
作業興奮を紹介しましたが、
動いているとブロックは消えていくものです。
最初の一步を踏み出しましょう。

ただ、ここに書かれた文字情報を表面的に理解しただけでは
メンタルブロックの根本原因に対処したことにはならないとも
私は感じています。

この小冊子の内容は対処療法でしかありません。
メンタルブロックに陥る根本の原因は
自分の感覚を否定され、外部規範を強制される
「モラルハラスメント」にあると感じます。

モラルハラスメントによって
自分の感覚・感性が否定され、
外から来る「～すべき」「……はダメ」呪縛されてしまうと
上に書いたような自分の感情に OK を出すこともできなくなります。

失敗から学ぶことを本文で紹介しましたが
失敗からのフィードバックを受け取ることと

改善策を見出すことには感性を活用することが不可欠です。

メンタルブロックに根本的に対処する第一歩は自分の感性が呪縛されていることに気付くことです。呪縛を解く固定的な方法はありませんが、感性を解き放つ方向に視点を向けるのには役立つはずです。

参考資料

・株式会社キャリッジウェイ・コンサルティング, 今井 孝
マーケティングマインドセットプログラム

<http://marketing-mindset.com/mmb/>

(下記 WEB セミナーで販売の告知があると思います)

・メンタルブロックの捉え方, 既知のメンタルブロック,
マイナス感情の切り替え方は

TAO メンタルビジネス塾 塾長の田久保剛さんに教わりました。

ブログに役立つ情報がたくさんありますので参考にしてみてください。

TAO メンタルビジネス塾紹介ページ

<http://ctpeak.com/menu/taojuku/entry/index.html>

ブログ「無限なる本当の自分に出逢う道」

<https://ameblo.jp/tao-news/>

モラルハラスメントによる感性の呪縛を解くのに役立つ本も
列挙しておきます。

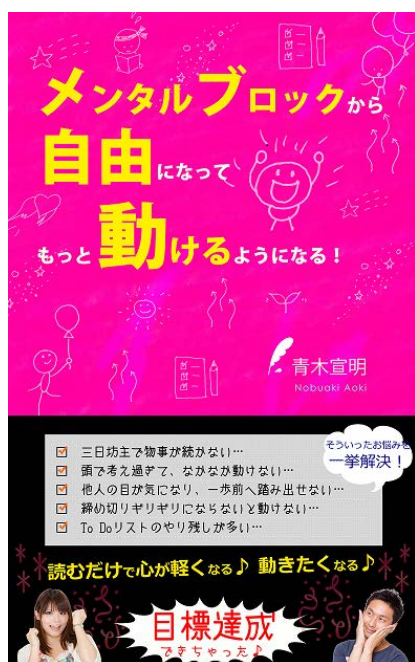
● 安富歩：マイケル・ジャクソンの思想, 雑誌「ERIS」

<http://erismedia.jp/koudoku/> から登録すると無料で EPUB 形式
で読めます (2016年4月に連載8回目までを増補して書籍化

- <https://www.amazon.co.jp/dp/4865591389/>)
- 葦原瑞穂：黎明（上巻），太陽出版（2001）
<https://www.amazon.co.jp/dp/488469225X/>
 - 葦原瑞穂：黎明（下巻），太陽出版（2001）
<https://www.amazon.co.jp/dp/4884692268/>
（2017年に**新版**が出ている）
 - ヘレン シャックマン：奇跡講座 ワークブック編，中央アート出版社（2011）
<https://www.amazon.co.jp/dp/4813606539/>
 - ヘレン シャックマン：奇跡講座 テキスト編，中央アート出版社（2013）
<https://www.amazon.co.jp/dp/4813606547/>
 - ヘレン シャックマン：奇跡講座 マニュアル編，中央アート出版社（2014）
<https://www.amazon.co.jp/dp/4813607640/>
 - 深尾葉子：魂の脱植民地化とは何か（叢書 魂の脱植民地化 1），青灯社（2012）
<https://www.amazon.co.jp/dp/4862280609/>
 - 安富歩：合理的な神秘主義—生きるための思想史（叢書 魂の脱植民地化 3），青灯社（2013）
<https://www.amazon.co.jp/dp/4862280641/>
 - ジル・ボルト テイラー：奇跡の脳—脳科学者の脳が壊れたとき，新潮文庫（2012）
<https://www.amazon.co.jp/dp/4102180214/>
 - 植松努：好奇心を“天職”に変える空想教室，新潮文庫（2015）
<https://www.amazon.co.jp/dp/4801400191/>（内容が関連するTEDx Talksの[Youtube 動画](#)）

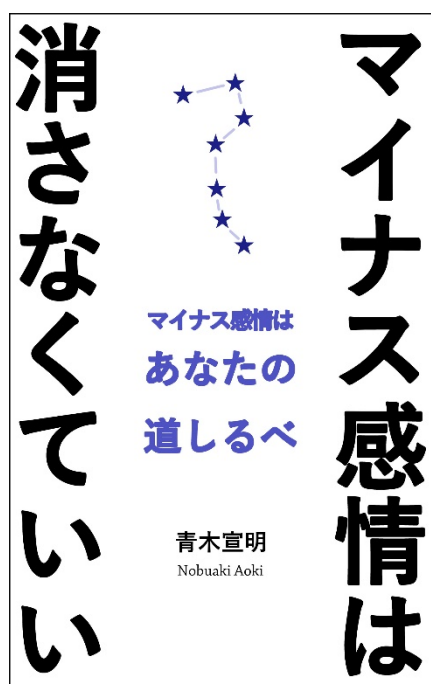
Kindle 版

このテキストを元に内容を大幅に増補した Kindle 電子書籍版もあります。どちらも読み放題の [Kindle Unlimited](#) の対象で DRM フリーです。



「気持ちの落ち込み」「立場による束縛」「今さら遅い、あのときやっておけばよかったという後悔」「楽しさや幸福感に対する罪悪感」「勇気・意志・根性がない」「好き嫌い」「憧れの間から来る違和感」「せっかく続けてきたのにもったいない」のメンタルブロックに関する解説を追加し、全面的に加筆した Kindle 電子書籍も出版しました。特典としてメンタルブロックを捉え直す質問集も付けています。

<https://amazon.co.jp/dp/B00MB03W34/>



あなたが存在するのはあなたの性質・感性・感情・感覚を生かすためです。感じていて楽しくはないであろうマイナス感情を生かすこともこのうちに入ります。マイナス感情や一見すると理不尽に感じる出来事のとらえ方、生かし方を多方面から解説しています。

<https://amazon.co.jp/dp/B06XWLL67L/>