

## ため息を辞めれば 年収 1 億円の道が開ける

認知科学者カーネギーメロン大学博士 苫米地英人 宝島社

1959 年生まれ、全米では 4 人目・日本人では初の計算言語学の博士号を取得、現在は自己啓発の世界的権威ルー・タイス氏顧問メンバーとして米国認知科学の研究結果を盛り込んだ能力開発プログラム“PX2”“TPIE”等を日本向けにアレンジして日本における総責任者として普及に務めている。

( はじめに )

人生に取り返しのつかない過去というものはありません、何故なら過去は過去でああなたの未来には何ら関係ないから本書を読む事で過去のしがらみを断ち切り、新しい自分を見つけていただけたら幸いです。今の自分が嫌だったり不満に思ったりしているなら、むしろ自分を変えるチャンスです、ものごとへの認識・或いは視点をほんの少し変えただけで生きていく事が楽しくワクワクするものになるはずです。

### 第1章 性格は単なる過去の結果

～周りからの評価ではない本当の自分を作ってください

心や自我は存在しない！あるのは情熱処理という現象、自分という存在はそれ自体が点に過ぎない、他者との関係性でしか見えてこない。

～今がベストと思えがばため息も消える、現在はベストの選択がもたらしたベストの結果過去を後悔せず今の自分に自信を持とう！

～お金はいつも未来から流れてくる、今この瞬間を充実させる！生き活きと思う存分に“生”を享受できる人は過去の嫌な思い出もいつか忘却の彼方へ消えていくでしょう過去と現在の間には何の因果関係も存在しない。

～性格は変えなくても大丈夫？ コンプレックスからの脱却～性格は存在しない内向的外交的と言う外的特徴は後天的に獲得した一つの結果に過ぎない。

“クヨクヨする性格”を治したかったら、クヨクヨしなければいいだけの話です！

自分の性格に悩むのは時間の無駄！

～ブリーフシステム(ブリーフとは信念を意味する、人間が無意識で取っている行動と判断決定するシステム)で決まる人の特性・信念が形成する無意識な行動パターン

～自分のゴールを設定して人生を豊かにしよう、自分でこれをやると決めて本気で行動する事がゴールへの近道です、ゴールのない人生ほど味気ないものはない、なりたい自分に向かって日々充実させて生きよう！

～自分の限界を如何に乗り越えるか、コムフォート・ゾーン(人の意識の中にある居心地が良くて自然にふるまえる範囲の事)とエフィカシー(コムフォート・ゾーンのレベルの事で自分のゴール達成能力の自己評価)で自分のコムフォート・ゾーンを変えれば 1 億円プレーヤーも夢ではない

～どんな結果でもそれを受け入れプラスと捉える勇気、

現実の結果より良い結果を想像するのは無意味、自分が下した判断・選択をベストと思え！

～評価は自分で決める！他人は関係ない！人間には自由意志で自らのゴールを設定して未来に向かって“生を極限まで謳歌する権利がある！”

## 第2章 強い自己肯定が成功を呼ぶ

～振り回されるのではなくて、周りを振り回す人が1億円を稼ぐ！あなたの夢が魅力的なものであればある程、周囲はそれに共感してエフィカシーの高い人間が自然と集まって来るでしょう、あなたがそのチームリーダーとして共通な場やストーリーを共有できれば1億円を稼ぐことはそれほど難しい事ではないでしょう。

～嘘つきが一番・金を稼ぐという真実～現在のベンチャー企業系の創業者はあの手・この手の法律すれすれの手段を講じて自社の株価が時価総額を上げる等して現在の地位を築いた。

ホリエモンが捕ったのはお金が全てという偽善的な発言を繰り返して、司法当局の反感を買ったからかもしれません、しかし正攻法でも1億円プレーヤーになれる。

～性格はお金儲けとは何の関係もない、付加価値の高い商品は黙っていても売れる、おまけに競合がないから儲け放題

～あなたの夢を潰す善意の人ドリームキラーは視野が狭くて「自分のことしか考えられない人」家族や学校の先生等、本人の近い所に存在している。

だからこそ一番たちの悪いドリームキラーと言えます。

ドリームキラーに夢を潰されないようにする方策は“実現するゴールを言わない事！”

～自分のゴールを設定して人生を豊かにしよう！自分でこれをやる、と決めて本気で行動する事がゴールへの近道です(第5章で苦米地式コーチングでは決して自分では見いだせない無意識の中に隠れたより自由なゴールに気づき、それはスピーディで且つ楽しく、こんなに成長していたという感覚を伴います)ゴールのない人生ほど味気ないものはない、なりたい自分に向かって日々充実させて生きよう！

～自分の限界を如何に乗り越えるか、コンフォート・ゾーンとエフィカシー(居心地がよくて自然にふるまえる自己評価)“1億円を稼げる自分”と言うエフィカシーを持てば自然と1億円プレーヤーになる為の道筋が見えてくるでしょう。

～どんな限界でもそれを受け入れプラスと捉える勇氣、現実の結果よりもいい結果を想像して後悔し、思考の堂々巡りに陥るのはトラウマを生じさせてしまう事も、そうした後悔は全く見意味である事を認識しましょう。

～評価は自分で決める！他人は関係ない！あなたがいくら過去に過ちを犯したとしても、それはあなたの過去のベストの選択の結果であり、それゆえあなたは過去に対して何らやましい思いをする必要はありません、現在の自分に誇りを持ってよりよい未来をイメージして下さい、自らゴールを設定して未来に向かって“生”を極限まで謳歌する権利があるのです、自分の価値を決めるのはあくまで自分自身です。 P 2

### 第3章 強い自己肯定が成功を呼ぶ

- ～振り回されるのではなく、周りを振り回す人が 1 億円を稼ぐ。エフィカシーが高ければ自然とゴールに関係ない事に関心が薄れ、自然とエフィカシーの高い人間が集まる。
- ～嘘つきほどお金儲けが上手、しかし正攻法でも 1 億円プレーヤーになれる
- ～性格はお金儲けと何の関係もない、付加価値の高い商品は黙っていても売れる、おまけに競合がないから儲け放題
- ～あなたの夢を潰す善意の人・ドリームキラー  
自分の夢を守る方法は実現する迄ゴールは云わない事です、ゴールはコーチ以外の人には話さないことです。
- ～お金とは単なる情報でそれ自体には何の価値もない、この前提を頭に叩き込んでおかないと折角 1 億円プレーヤーになっても、自分が生み出したお金に振り回されてしまう危険がある。
- ～年収では決まらない人の価値、自分の労働価値は正当？自分の労働価値を決めるのは他人ではなくて自分自身である、あなたも限られた生命時間を割いて、行っている労働こそが貴重なもの、それは金やダイヤモンドを遥かに超えるものです！
- ～バーチャルバリューであなたの労働価値は無限に膨らむ、情報空間は数値化できないもので、おいしいから高い、デザインが良ければ高い価値を出す、情報を発する側になればバーチャルバリューをいくらでも創造可能となり消費者の購買意欲をいくらでも刺激出来る事になる、情報空間を制する者が 1 億円を手にする資格がある。
- ～失敗しないに越したことはない、失敗から学ぶことは何もない！  
ソフトバンクの孫正義の様に一度も失敗する事なく事業を立ち上げ成長させていった経営者も沢山います。
- ～投機と投資の違いを論じても意味がない、金融商品と金融派生商品には手を出してはいけない、FX(外国通貨を売買して利益を得る取引)の本来の目的を考える、本来は億単位の現金在庫のある人が資産の目減りを防ぐ為に行うもので貧乏人がやると必ず失敗する。
- ～抽象度とお金の関係～ほどほどの抽象度がお金を生み他人が作り出した付加価値を利用してそこに独自の視点から改良を加える事で新たな市場価値を創出できる  
そうした人が一番お金儲けに向いている。  
抽象度の高いゴールとは“差別のない世界を作る”とか“世界平和”等・・・  
あなたがワクワクする魅力的なものです。

### 第4章 他人に分かってもらう必要はない

- ～なぜ思い悩むのか、満たされない心と眠れない夜～“過去は現在をいかなる形でも制御する事は出来ない”と視点を切り替える事が役に立つ。
- ～怒りや悲しみには 21 世紀には必要のない感情～情動は過去の遺物である前頭前野をフルに稼働させてエフィカシーを高めよう！

- ～プラスの感情もネガティブな感情もどちらも情動だからダメ、嬉しいとか楽しいというプラス感情は現在の人間には不要なものです、過去の美しい思い出は「喪失感」と表裏一体でプラスの感情もエフィカシーを低下させる。
- ～情動を娯楽として楽しんでみよう！過去の悔しかった思いや他人の抑えがたい怒りでさえ娯楽として楽しめばいいと思います。但し注意すべき点は情動を思い出すときにはエフィカシーを上げる方法を身につけておく事です、**過去を否定しない事です、過去はベストを尽くした、と堂々と肯定する事です。**
- ～鬱病は製薬会社が戦略的に創り出したもの～製薬会社と医療法人を含む権利構造で確固としたものになり鬱病を巡る一大産業が出来上がった。  
鬱病を治すには仕事を変えてみる以外にはない！
- ～一つ上のゲシュタルト(あるまとまりを持った思考パターン、より高度な観点から物事を総合的に考える)を作って抽象度を高め激情を押さえ、もしかしたら原因は自分にあるのでは？と分析する。
- ～IQが高い事を保つ事で怒りや憤りは鎮下する！  
自分が抱えている怒りに正統性があるかどうか客観的に考える姿勢を持つ。
- ～怒る時は徹底的に怒ってみよう！  
一通り涙を流して泣き叫ぶ、と不思議にその悲しみは薄れている。
- ～この世に「良い」「悪い」は存在しない！性格は実体のない幻想の産物であり論じるのは百害あって一利なし！
- ～他人は過去のイメージでしか判断しない、他人の評価は過去の自分のイメージに基づいているが、現在の自分とは関係ないから無視しても良い。
- ～人は付き合う相手を選んで良い、苦手な人と付き合う必要はありません。  
「誰とでも仲良く」は小学生まで、大人は付き合う相手を選択する自由がある。
- ～不安と不満は違う、不満はゴール設定の入り口、不安は無意味で不毛な行為です、不安は単に起きてから考えればよい。
- ～必要もない事を不安に思う愚行、未来に対して必要以上に不安を感じるのはIQが低下した状態になっているから。
- ～酒で発散しようとしてもIQを下げるだけで理想的な判断を低下させる。  
仕事の話をしたかったら、酒場ではなく会社でしろ！
- ～なぜ人は後悔するのか？記憶は同じ失敗しない為にあり現在は過去と一切関係ないというパラダイム獲得しない限りいつ迄たっても過去の囚人であり続ける事になる。
- ～いいことも悪い事も予期しない出来事は全て失敗～失敗とはその人の生死に関わる情報です！もし失敗が記憶として残らなければ次に同じ状況に遭遇した時に危険を避けることが出来ません、人類を生き永らえさせた、のもこの失敗のお陰です。
- ～トラウマが生まれる原理、扁桃体と海馬のコンビネーションとして前頭・前野に認識のパターンとして作られ・自らを襲う嫌な記憶・思考の堂々巡り、

これによる生きる活力の減退、似たような状況に出会うと心身の萎縮等が起きる。

～トラウマを取り除く方法、例えば犬に咬まれた経験のある人には毎年 5 千件程度で死亡事故は 4～5 件と少なく、しかも死に至らしめる犬は土佐犬などに限られていると知ると、交通事故よりも死ぬ確率は圧倒的に少ない、と分かり安心する。

～不登校になるメカニズム・校内を想像しただけで体が震えるわけ

2010 年度で小中校不登校児童数は約 12 万人で小学生 0.3% 311 人に一人、中学生 2.7% 37 人に一人、学校でのイジメは→集団からの排除→個としての死という連想から子供は鮮明に恐怖を味わう事になる、更に自律神経を刺激して発汗し、脈拍や呼吸が乱れて、体中に震えが起きる、生きる力を奪う。

～不登校を治すにはどうしたらいいのか？ 一番の特効薬が転校して環境を変える事

～個人と国家を救済するクライシスサイコロジー(危機管理心理学)感染症対策～

心理状態は ①拒絶 ②恐怖 ③回避 ④希望の喪失 が何度もくり返されることで対策としては ①最初に「最悪の可能性」を伝えて時間と共にそれが改善していることを数字で示す ②危機管理の終息を政府が約束してはいけない、プロセスのみ(正しく状況の不確実性と問題の解決)を公表する ③=②を示すデータや数字を継続的に公開する ④恐怖を認めた上で発生した危機に関する文脈情報を人々に提供する。2011 年に発生した東日本大震災と福島原発事故は正しく大規模かつ長期化した状態で事態を収束させようとして政府と東電が取った危機管理の対応は 4 つの原則に悉く反していた。

～長期記憶メカニズムにサヴァン症候群(特定の分野で優れた才能を発揮する先天的な知的障害者の症状で一度読んだ分厚い本の内容を全て暗記しているなど記憶が非常に上手)と統合失調症(患者が抱く妄想の大半は本人の被害者意識)がある。通常の記憶はバラバラのピースとして残り・思い出す時に一本の絵として統合される。

～どうして人は後悔するのだろうか？自分が主体的に選択した事に対する結果に対しては、後悔は生まれない。

～未来の結果が現在の良し悪しを決める～時間を超え損得を超越することで私達の思考は極めて自由になる。

## 第5章 設定するゴールは“叶わない夢”

～コーチングの役割を考える本物のコーチは少なくとも 20 年以上の活動実績を持った団体からコーチ認定を受けてきちんとしたスキルを身につけたコーチである事。コーチングの役割は人間が本来持っている無限の能力を引き出す事でプロの技術とスキルを持ったコーチがクライアントへ無意識に直接的に介入し強気に働きかける。

～1 億円プレーヤーになるのがゴールだとしたら、それに必要な“脳の使い方”を身につければよい、必要なのは脳の設定を“お金がある状態”が自然で快適だと思いう様に書き換える事、その為には適切なゴールが必要です。

～ゴールは“決して叶いそうにない夢”でなければならない、そのゴールは P 5

“自分の好きな事・やりたい事” コンフォート・ゾーンに変えれば全ての仕事が  
“Want to” に変わる、本音を引き出して “自分の物差し” で物事を測る。

～なぜ “奴隷のゴール” に迷い込んでしまうのか？ **現代の日本人が精神構造的に  
「絶望的に飼いならされて日本の現状に疑問を持つ事がない」** のが最大の問題点  
です、2012 年末の衆議院選の投票率は 60 代が 74, 9% 30 代が 50, 1% 20 代が  
37, 89% 現状のドリームキラーに屈しない為に “現状のままでは決して叶いそうに  
ない夢” をゴールに設定し、そのことを決して口外してはならない。

～リアルなビジョンを持つという事 “こういう人生が欲しい” “とても叶いそうにない” と  
感じるような大きなもの程・理想的でゴールに向かうエネルギーが発生する！

～ゴール達成に於いて “臨場感” が果たす役割～未来の “こうなりたい自分” という  
イメージに強い臨場感を持たせる！

～本当のゴールは本物のコーチにしか分らない、コーチはクライアントに本当のゴール  
を気付かせる事、偽物のコーチが最悪なのは現状の範囲内で 「お手軽なゴール」  
を設定するから。

～“ドリームサポーター” はゴールを共有する人、チーム全員が “1 億円稼ぐ” という  
エフィカシーを持ち、チーム全員が “自分は凄い” と思っているか・どうかにかかっ  
ている(ハーバード・ビジネス・スクールと米 TPI の合同統計ではコレクティブ・エフィカ  
シーがある会社の 10 年間追跡調査では売り上げは 2～3 倍、利益率では何と 750 倍  
の違い)その為に “ゴールの共有” と “心理的連帯感” で皆が達成できると思う事、  
次に消費者から自分達と同じ愛着感を持ってくれる、という臨場感の共有がなければ  
商品は売れません。

～言語を使用したセルフトーク “アフメーション” ①目標設定(3 年後・5 年後にどう  
なる) ②そうなったら嬉しいと思う事を徹底して書き出す ③反論や否定を最低 5 つ  
とその反論 ④夢が実現しない理由を 5 つ書き出しそれに反論する ⑤更に夢実現  
の為に自分がどうすればいいか 5 つ書き出す、それを違う側面から詳しく分析する。

～強い肯定を繰り返すことで潜在能力を引き出す！！

～ゴールは一つではない、複数共有する、仕事は一つに過ぎない～

健康、趣味、家族や地域社会への貢献、趣味へのゴールを見つけられたら、職業他  
のゴールを見つける事は簡単、複数のバランスのゴール設定が大切です。

～ゴールを達成すると早死にする？～アメリカの TPI 本部と労働省の統計ではゴール  
を達成した人の平均余命は 1 年 6 ヶ月 (これはリタイヤした人の平均余命) と短い、  
ゴールを達成しそうになったら、新しいゴールを設定する事を欠かさない。

～ゴールは達成されつつある課程が一番幸せ、自己啓発界の世界的権威ルー・タイ  
氏は、ゴールを設定する事は “人生をワクワクしたものにする” と。

## 第6章 性格は遺伝で決まるのか？

～性格は、遺伝で決まる！？ ブリーフシステムは成長の過程で構築され、 P 6

親から子に受け継がれることはあり得ない。

- ～協調性は仕事に於いてマイナス要因？ 一緒に仕事する人と同じゴールを持つと、強く強調し合える、但し協調性を強く意識しすぎるとエフィカシーが損なわれてしまう
- ～親の養育態度は子供の性格形成と無関係？ ~ブリーフシステムの形成には親の教育態度が大きく反映されている、やがて自我が芽生えてくると、自分の意思を反映したブリーフシステムの構築を開始し、思春期の反発が芽生える。
- ～欲求不満になり易いタイプってあるの？ 食欲や性欲の様な本能(煩悩)が満たされないような状態を欲求不満と呼び、これを解消する有効な手段は唯一つ、ゴールの抽象度を高くする事で視野が広がり、煩悩に踊らされる事がなくなる、但し聖人と呼ばれるレベルまで煩悩を捨て去る必要はない。
- ～「かまってちゃん」は自己愛の歪んだ表現？  
本人に自覚と改善の意思がない限り無視するのが最善の対策。
- ～イライラしやすい人は心臓病になり易い？ 過度のストレス・不眠が長く続くと頭痛や動悸、倦怠感などが体に現れ心臓に負担がかかり、うつ等の精神疾患に発展する事もあるのでエフィカシーを高める事が有効です(自分の可能性に自信を持つ)
- ～夫婦はゴールを共有すべきか？ 夫婦であっても同じゴールを共有する事は稀である、人間は恋愛に於いて自分にはないものを求める傾向にある。  
(恋愛感情は脳の機能面から最長 3 年しか持たない)
- ～車を運転すると性格が変わる人がいるのは何故？ 改善する最善の方法は 1 つで、気楽なドライブを重ねて運転そのものに慣れ恐怖心をなくす。
- ～多重人格は本当に存在するの？ 極度のストレスで記憶の管理が正常に行えなくなる、又記憶の分断で多重人格の症状が現れる、日本人は元々アルコール分解酵素が少なく急激に摂取し過ぎると歩行困難、記憶できないブラックアウトの状態に陥って、最悪は死に至る。
- ～サイコパスの定義とは何？ 反社会的人格の一種、サイコパス(精神病質)の症状を持つ人の事、共通してみられるのが良心の欠如、自己中心的且つ尊大な性格である事が多い、他人を引き寄せる魅力を持ちながら摂取や利用する酷薄さを併せ持つ一般の人の中での割合は 100 人に一人、リーダーでは 100 人に 4 人程度の割合。  
サイコパシーの一種ソミオパシー(社会病質)はストーカー事件の加害者が典型的(但しストーカーの内 9 割は警察から警告を受けると一般人の生活に戻っている)
- ～マインドコントロールと洗脳はどう違う？ 私は警察庁公安部の依頼でオウム真理教の脱洗脳を行いました、洗脳やマインドコントロールは日常の中にその危険性は潜んでいて、最も代表的なものはマスコミです、特に日本は欧米に比べてテレビや新聞の情報を無批判に信じる風潮がまだまだ強い国です、本当にテレビや新聞が云っていることが真実なのか疑ってかかる思考力を持ちましょう！ 日常生活の中に潜む最も身近で洗脳やマインドコントロールをしているのはマスコミです。 (完)