

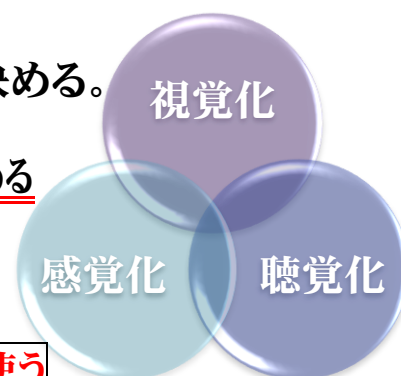
# RTM8月：成果を創り出す方法 実践 その1

## テーマ：決める・守る の 実践方法

### 1. 決める： 欲しいものを明確に、具体的に、肯定的に決める。

イマジネーション + エモーション + リアライゼーション = 決める

#### 「決める」の実践スキル



#### Step1: イメージする = 「実現・達成」を思い描く >> **五感を使う**

構成要素： 視覚化(形、動き、色彩、距離、配置 etc)  
 聴覚化(大きさ、音色、高低 etc)  
 感覚化(味覚、臭覚、触覚、圧力、雰囲気 etc)

#### Exercise1: イン・アウト イマジネーション法

1: 身体の使い方 >> 身体の抹消部分(足先、指先、頭頂部)の力を抜き、深呼吸でリラックスを体験する。

2: メンタルの使い方

- ① まず、実現したい「対象」について、自分自身の眼を使って、実現、達成した情景を、その場で(当事者の「目」を通じ)体験しているように視覚、聴覚、感覚を働かせる。  
 \*特に重要な事は、如何に、当事者の感覚を五感で味わうか、である。
- ② 今度は、当事者としての自分自身から(身体が抜け出すように)離れ、自分自身が映画のスクリーンに映し出され、自分自身は観客席から(第三者的に)、見る、聞く、感じ取る。
- ③ ①と②を連続的に数回繰り返す、自分の身体を出入りするかのようにして、「実現・達成」のイマジネーションを強化する。

\*「当事者視点」と「第三者視点」の切り替え(出入り)をスムーズにスイッチ出来る程より強いイマジネーションが可能になる

#### イマジネーション力強化のためのポイント

視覚： 鮮明=形、色彩、明るさが鮮明である。 空間認識=(実現した時の)空間的配置、距離を正確に認識する。

聴覚： 詳細=音の大きさ、高低、音色が詳細である。 位置関係=(聞こえる)方向性、距離が正確である。

感覚： 具体的=におい、味、触覚が限りなく実体験に近いものである。(条件反射的感覚)

実感： すべての事は、あたかも「今」まさに、体験しているという「現在進行形」でイメージできる事が重要である。

#### Step2: マインド・セットする = 「実現・達成」を受け取る(気持ちを受け取る) >> **情動を使う**

イメージした対象をより確実に実現するためには、無意識下に強く刷り込むための、心理的なアンカリング(くさびを打ち込む)事が必要である。

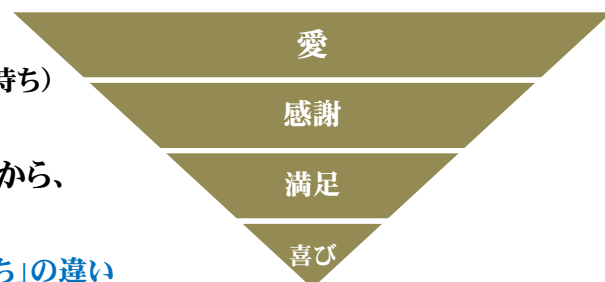
構成要素： 感情実感(肯定的で心身一体の情動・気持ち)

#### Exercise2: 情動強化方法:(メンタル・リハーサル法)

意識の状態を、イメージレベル(構成した状態)から、安定した状態(レシーブレベル)に移行させる。

\*「構成した状態」と「安定した状態」の違い : 「気分」と「気持ち」の違い

構成した状態の場合、イマジネーションは、まだ、不安定で、自分の心理状態や体調の変化を受けて、内容が変化するが、安定した状態になると、そのような状況に関係なく、常に一定のイメージを所有し再現する事が出来る状態となる。両者の違いは、情動がともなっているかないかで自覚する事ができる。



解説:生理学的には、感情には身体感覚と関連した**意識的感情**と**無意識的感情**があるとされる。前者を **feeling(気分)** 後者 **emotion(情動、気持)**と言いつけることがある。意識的感情(feeling)には、大脳皮質(大脳の表面)と**前頭葉**が主に関与している。気分は、一時的な状態であり、また、不安定なもので、強く意識しなければ、管理できないものである。(あてにならない) 一方、無意識的感情である情動には、皮質下(脳の中心の器官)の**扁桃体**、**視床下部**、**脳幹**に加えて、**自律神経系**、**内分泌系**などの肉体を制御する神経系が関係している。例えば我々が恐怖を感じる時、同時に脈がはやくなり、口が渇き、手に汗を握るのを感じる。恐怖を感じているのは皮質であり、末梢の反応(動悸など)を起こすのは皮質下である。このようなことから、人の意識と身体の動き(反応)とは、分かち難い一体のものである事が理解できる。

### Step3: イメージをアクションにする=「実現・達成」しているように振舞う ≫ **スイッチを作る**

構成要素: 書く・描く(文章、イラスト、図、絵、マインド・マップにして書く、話す(録音、分ち合い、) 見る(瞑想、ヴィジョン・ボード) 振舞う(言葉使い、態度、姿勢)

スイッチ  
(やる気スイッチ)

解説: 脳の可塑性を利用した「脳トレ」の基礎的考え方

能は、かつて一定の時期や状態を過ぎるとそれ以上機能を向上させる事が出来ないもの(臨界性)であると見られていたが、実際には、極めて高い可塑性(力を加えれば、それによって変化を続ける事が出来る性質)を有している事が証明されている。特に、創造性や、能力開発等の分野では、この、脳の可塑性を活用する上からも、繰り返し繰り返し、変化を誘発するような刺激(外圧)を加える事が有効である。ただし、その外圧は、本人が、苦痛を実感するレベルになると、脳は、可塑的性質ではなく、臨界的性質(限界を感じて否定する性質)の特徴を発揮するため、外圧となる刺激は、無理なく、短時間で、しかし、反復して行うものでなければならない。

### Exercise3: 「実現・達成」している状態を **書く・話す・振舞う(リアライゼーションEX法)**

- ① 書く: (絵、イラスト、図): Step1とStep2を安定して繰り返す事が出来るようになった段階で、普段使っているノート、手帳等に書き留める。
- ② 話す: 思い描いている事は、積極的に人に話す。(ヴァーヴアル・フィードバック強化)

\*「守る」の項と重複

#### 記述・分ち合う際の条件

- A: 実現(達成)している期日(日付)を明記する。
- B: 文章や言葉は、現在形で表記、記述、表現する。
- C: 可能な限り具体的に、鮮明に、詳細に「感情状態」を記述、表現する。
- D: 達成や実現が他に与えるプラスの影響についても表現する。

- ③ 振舞う: 達成・実現した時、自分が行っている(1)言葉使い、(2)振舞いを、実行に移す。  
基本的な生活習慣(健康管理、時間管理、言葉使い、etc)  
対人対応(あいさつ、態度・姿勢、etc )  
基礎的な生活・行動様式(歩き方、服装、身の周りの管理、etc)

#### 振舞う際の条件

- ※ 毎回(毎日)、繰り返し、繰り返し、行う = まず、(達成者としての)行動を習慣化する。  
出来るだけ、単純で、反復が容易な行動から始める。

## 2.守る:約束を守る。

### 「守る」の実践スキル

#### Step1: 「約束」(宣言)をする ≫ 「有言実行」

自分自身が実現する「成果」「目標」を、身近な人々に分ち合う。(宣言をする。)

\* 見せる 聞かせる 分ち合う

約束の内容: いつまでに(期日、期限) ≫ 実現する日付を約束する。

何を(成果物、数値) ≫ 誰もが実現を確かめられる証拠を示し約束する。

どのように(方法、手順) ≫ 実現可能な計画を示しその実行を約束する。

※「決める」において、リアライゼーションのプロセスを実行する事で、このステップについては、実施済となる。

#### Step1: 「約束」に責任を与える ≫ 計画書の作成

思考(アイデア)は、必ず、具体的な計画に変換する。(時系列へのフォーマット)

※計画に含むべき要素: 4W1H いつ When 何 What どこ Where どのように How (誰と Whom)

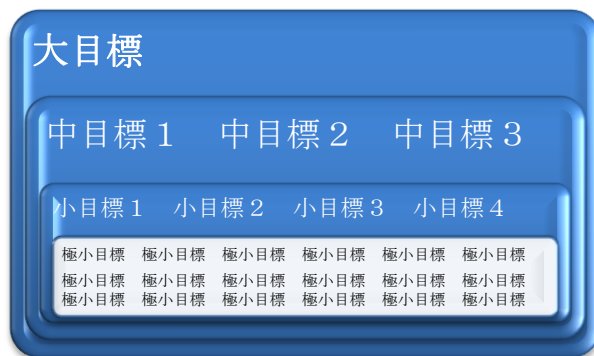
\*通常5W1Hであるが、この場合、Who=私 であるため、省略する。

効果的な計画法:(マイクロ・サクセスの循環/小さな「達成」の連鎖)

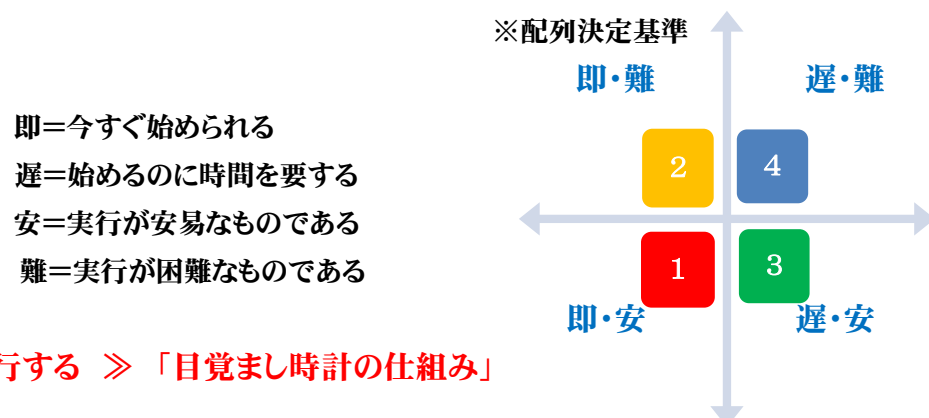
手順1: まず、大きな目標を、段階的に、限りなく小さな目標に細分化する。

※限りなく小さな目標の条件: 達成までの期間が限りなく短い目標

今現在、自分が有している能力や経験を使う事で達成可能な目標



手順2: 手順1で細分化した目標は、「実行安難度」を基準に時系列で配列する。



#### Step3: 「計画」を実行する ≫ 「目覚まし時計の仕組み」

時刻優先主義 VS 時間優先主義 \*絶対的時刻優先主義が、計画実行の達人となる

計画実行達人スキル1: 時間ではなく、「時刻」を意識する

時刻を意識する「思考」を身につけよ! = 目覚まし時計の法則

計画実行達人スキル2: 常に、「意図」(成果)を中核として、行動を変化させる事ができる。

状況の変化に対応し、最適な行動の選択が出来る準備を常に整えておく。

① 継続 ②中止 ③延期 ④再考 ⑤依頼 ⑥無視 ⑦中断 etc