

市場企業経営者・メジャーリーガー・オリンピック
金メダリストも直接指導のモチベーションメソッド



7秒でやる気が上がり、 3年間やる気が続く

“100%のやる気が出る!” “やるべきことに100%集中できる!”

平本式モチベーションメソッド

やる気が上がると…

- ・結果が出るまで続けられる
- ・スキルが身につくまで頑張れる
- ・100%集中し夢中で取り組める

だから、

- ・ビジネスやスポーツで成功できる
- ・専門家、プロフェッショナルになれる
- ・ナンバー1&オンリー1の存在になれる
- ・ライバルがいなくなる
- ・仲間や運を引き寄せる

「ハイパフォーマーが
日常でやっている！」

【心のスイッチ】
(e-Book)

▶ 今でも、ありありと思い出すことができるー。

真冬のシカゴ、外はマイナス20度。凍える強い風。

30歳を過ぎてからのアドラー心理学大学院留学。現地での英語は通じない。聞き取れない。授業についていけない・・・。

大学院でたった一人の外国人。助けてくれる人はいない。卒業までが永遠のように感じられる。

楽しかった日本での生活、職場や仲間たちが遠く思い出される。

でも、大学院を辞めるわけにはいかない。

はじめに①

お金は2年で使い果たし、始めたすし屋でのアルバイト。
オーナーは韓国出身の華僑。ちょっとしたミスでも大声で怒鳴り散らす。
普通の人には、大抵3日で辞めていく。
夢に向かって、信念に従い、憧れのアメリカへ。
でも、現地で直面したのは、寒いシカゴでの辛い日々。バラ色じゃない。
そのような状況の中、どう切り抜けてきたか？そのマスターキーを、
この資料で解説します。

はじめに②

- ▶ 平本あきおがコーチングで直接指導してきた経営者やトップアスリートたち。人間関係のいざこざやストレスが全くない人はいませんでした。それでも、自分の目標に向かって、いつでもどこでも最高のパフォーマンスを発揮できるようになりました。あなたにも、そのノウハウを大公開します。
- ▶ 私たちは、「実際に起こった出来事」を変えることはできません。しかし、「その出来事をどうとらえ」「自分に何ができるか」は、自分で選ぶことができます。
- ▶ どんなときでも、解決に向け、勇気を持って行動できる心の状態を自分で作る、そのノウハウが「心のスイッチ」です。

すべてのカギは「心のスイッチ」

心の状態は行動につながる。そしてその行動が、結果に影響します。

私自身のアメリカ留学での苦労話から、その仕組みをお伝えしましょう。

大学院ではカウンセリング心理学を学んでいました。卒業の条件として、600時間のカウンセリング実習（インターン）が課せられています。英語が上手に話せない私は、インターン受け入れ先に電話をしても、しどろもどろ。どこも取り合ってくれません。英語を勉強し直す時間の余裕もありません・・・。

普通なら途方に暮れる場面ですが、私は、違いました。自分自身で「心のスイッチ」を入れたのです。その結果はいかに・・・？

心の状態で、結果も行動も
ここまで変わる！

「心のスイッチ」のノウハウを知っていた私は、自分自身で試してみることにしました。

まず、椅子から立ち上がって、ぐーっと胸を開いて、伸びをして深呼吸。上を向いてニコッと笑顔。発声練習をしてから、電話口に向かって大声で「ハロー！」そして、「自分はカウンセリングが得意で自信がある」と頭の中で独り言。日本でやってきた多数のカウンセリング経験や講師としての自信を思い出しながら話しました。

「インターンに応募したいので面接をお願いします！」

無事にアポが取れ、面接も合格しました。

しどろもどろだった電話の後、心のスイッチを7秒で入れ直し、成功への近道を手に入れたのです。

立て続けに3件の面接予約が取れ、
無事に採用。その仕組みは次のページへ。

- ▶ しどろもどろだった電話の後、英語力は変わっていません。変えたのは「心の状態」です。
- ▶ 多くの場合、「ダメな心の状態」→「ぱっとしない行動」→「ヘマな結果」に終わります。そして、その結果に落ち込み、ダメな心の状態で次の行動をし、悪循環にハマります。これを断ち切るには、一度気持ちをリセットすること。
- ▶ さっき失敗したことをすっかり忘れ、まるで今初めてトライするように、心の状態をニュートラルにする。過去にも、周りの状況にも振り回されずに、行動できるようになることがポイントです。

「ダメな心の状態」と「結果」の 因果関係

- ▶ 心の状態をリセットするには、「カラダ」「ことば」「意識」を変えることでアプローチできます。ニュートラルな気持ちで行動し、望みの結果が手に入るまで繰り返します。
- ▶ 一度でうまくいくとは限りません。でも、落ち込んだ心の状態のままやり続けるよりも、確実に早く、望みの結果に到達できます。
- ▶ 次のページから、具体的な方法についてお伝えしていきましょう。

心の状態をリセットするには？

- ▶ まず、自分の「心の状態」を良くする前に、今の心の状態を知っておくことが大切です。
- ▶ 今の心の状態を点数化する。これが「心と体のマッピング」です。
- ▶ マイナス10点からプラス10点の間で、「心」と「体」の状態は、それぞれ何点でしょうか？
- ▶ 例えば、「ものすごく落ち込んでいて何もやる気がしない」がマイナス10点の心の点数。「特に気がかりがない」のがゼロ。「気分ノリノリ最高にいい感じ！」がプラス10点の心の点数。
- ▶ 同じように「体の点数」もつけてみましょう。

あなたの「心」は何点？ 「体」は何点？

- ▶ 体の点数は、「疲れ果てて体調も悪くて立ち上がれない、もうボロボロ」がマイナス10点。「良くも悪くもない」が0点。「元気満々で体のキレよく絶好調！」がプラス10点。
- ▶ 今のあなたは、それぞれ、「心」と「体」が何点ずつでしょうか？
- ▶ そして、「なぜ」その点数なのでしょう？
- ▶ 点数と理由を確認することで、「なぜかわからないけど、なんとなく調子が悪い、落ち込んでる気がする」ということがなくなります。「理由がわからずモヤモヤする」よりも、数値化して現状がわかるだけでも、気持ちのスッキリするものです。

「なんとなく、調子が悪い」が
無くなるだけでも、スッキリする。

- ▶ 現状の「心」と「体」の点数がわかったら、そんな自分をしっかり受け入れます。
- ▶ 「こんな点数じゃダメだ」「もっと元気なはずなのに」などと自分を否定せず、ありのままの状態を受け入れます。
- ▶ そして、次に、「心と体、どちらかを1点あげるとしたら、どれをどうあげる？」を考えます。
- ▶ コツは、両方満点を目指すのではなく、「どちらかを1点だけあげる」と決めることです。無理な目標設定をして「やっぱりダメ」とダメ出しや諦めのサイクルに入ってしまうことは絶対に避けましょう。

いきなり満点は目指さない。
まずは1点あげる。

- ▶ 覚えておいて欲しいのは、常に10点満点にしないといけないと思いつまないこと。時には、マイナス10点でどっぷり落ち込みたい気分もあります。そんな時は、落ち込んだ気分を味わった方が、早く抜けることができます。
- ▶ 大事なのは、「常にベストな状態を保つ」ことではなく、自分の今の状態に気づいていること。そして、「どんな状態になりたいのか」をわかっていること。その時々で選べるのが大切です。
- ▶ これまでの内容を踏まえ、いよいよ次ページから、
- ▶ 「心の状態」をよくする「心のスイッチ」のノウハウをお伝えします。

毎朝、心と体の状態を点数化。
そして、「望む状態」を選んでスタート。

- ▶ 「望む心の状態」がわかっているにもかかわらず、なかなか自分自身ではコントロールすることができません。
- ▶ 例えば、スピーチ本番前「緊張しないように」と思っても、裏腹に、緊張感が高まっていく経験をしたことがある人もいるでしょう。
- ▶ 実は「心の状態を直接変えよう」とすると難しいのですが、姿勢・表情・呼吸などの「体」を変えることで、心の状態は簡単に変わります。体は、心の器。器を使いこなしてみましよう。

「緊張しないように」と思っても、
「緊張してしまおう」のが人間

- ▶ 思い出してみてください。
- ▶ あなたが自信がある時、どんな姿勢・表情・呼吸をしていますか？
- ▶ 今ここで、実際に体を動かしながら再現してみてください。
- ▶ 人は、その姿勢をとりながら、同時に落ち込んだ気分になることはできません。心の底から笑いながら、同時に落ち込んだ気分を味わうのは難しいのです。
- ▶ 「ここぞ！」という勝負の時には、ぜひ、「自分が自信を持って取り組んでいた時」姿勢・表情・呼吸を意図的に思い出してみてください。

自信がある時の「姿勢・表情・呼吸」を 思い出してみる

- ▶ 朝、目覚めた時に、1分間声を出しながら笑ってみる
- ▶ 「あーっ」と大きな声を出して伸びを試してみる
- ▶ スポーツ観戦やカラオケで大声を出してみる
- ▶ リラクゼーションの呼吸法を生活に取り入れてみる
- ▶ 憧れの人々の表情を真似してみる
- ▶ 忙しい時こそ、「しっかり食べる」&「ぐっすり眠る」工夫を・・・など

様々な「体」を使った「心のスイッチ」を試し、自分のお気に入りを見つけてください。

様々な「体」からの「心のスイッチ」

- ▶ 体からのアプローチは、即効性がありますが、長続きしません。体だけで元気を100%をキープしようとする、疲れて反動がきてしまいます。
- ▶ 「心のスイッチ」の入れ方には、他にも、「ことば」「五感」のアプローチがあります。うまく組み合わせて使ってみましょう。

▶ 次のページから「ことば」のアプローチ方法について学びます。

キーワードは、「口癖」「言い方」「問いかけ」。

普段使っていることば、頭の中で流れていることばの影響に、

あなたは、どれくらい気づいていますか？

「ことば」の影響に、
どれくらい気づいていますか？

- ▶ あなたがよく使う「ことば」は、どんなことばでしょうか？
- ▶ 10分間だけ時間をとって、頭の中を流れていることばを、紙に書き出してみてください。
- ▶ もし、「つまらない」「しょうがない」「どうせ無理」「忙しい」そんなことばがあったら、試しにポジティブなことばに変換してみてください。
- ▶ 「安定している」「タイミングを見計らっている」「もしかしてやれることがあるかも」「人に相談してみたらどうだろう？」「充実している」そんなことばを使ってみたら、気分はどんな風になるでしょうか？

「口癖・言い方」を変えてみる

- ▶ 私たちは、知らず知らずのうちに、自分の思い込みによって、自分の人生を枠にはめてしまいます。
- ▶ その思い込みをはずすパワフルな問いかけを2つ伝授しましょう。

「本当はどうなりたい？」

「そのために何ができる？」

この2つの問いかけを、1日に何度も唱えてみてください。

どんな風に人生が変わっていくのか、次のページでみていきましょう。

思い込みが人生を決めている

「本当はどうなりたい？」

「そのために何が出来る？」

例えば、何かを失敗して焦ってミスを重ねてしまうような時、
すかさず自分に問いかけます。

「本当はどうなりたい？」→お客様との信頼関係を取り戻したい。「そのために何が出来る？」→関係者に相談して丁寧に謝ろう。

こんな風に、迅速にベストな行動をとることができるようになり、
ピンチもチャンスに変わっていきます。

大きな成功を支えているのは、こんな、小さな積み重ねかもしれません。

チャンスを呼び込む「問いかけの力」

- ▶ 最後は、五感を使ったアプローチです。
- ▶ 「見えるもの」・・・お気に入りの景色写真を飾ったり、元気が出る色の小物を持ち歩いたりしよう
- ▶ 「聞こえるもの」・・・元気が出る曲をセレクトして本番前に聴こう
- ▶ 「感触や味・匂い」・・・リラックスする服を身につけたり、香りを携帯して過ごそう。元気が出る食事やおやつを知っておこう。

私たちは、好きなものに囲まれて、心地よく過ごした方が、脳が活性化され、学習スピードも生産性が上がります。

「好きなもの」に囲まれて過ごそう

上場企業経営者・メジャーリーガー・オリンピック金メダリストもやっている
「心のスイッチ」の内容はいかがでしたか？

もし「心のスイッチ」を入れてもやる気が起きない時は、
一度立ち止まって、人生の棚卸をする時期かもしれません。
人は「本当に自分がやりたいこと」や「人生のポリシー」が見つかった時に、
最大のパワーを発揮し、オンリーワンの存在として輝けます。

あなたの「オンリーワンポリシー」を見つけ、「心のスイッチ」でピンチも切り抜け、
ぜひ、あなただけの人生を謳歌してください。
そんなあなたに、いつかお会いできることを楽しみにしています！

- ▶ 「たくさんの人に元気になってもらいたい」その想いで、情報を無料で公開しています。上場企業経営者・メジャーリーガー・オリンピック金メダリストが使っている秘伝のノウハウなど、役立つ情報が満載ですので、ぜひご覧ください。

株式会社平本式 ホームページ

<https://hiramotoshiki.jp>