

# 第6回 あおもり立志挑戦塾

平成24年11月3日(土)～4日(日) 於」青森市国際交流ハウス

## □天明塾長挨拶「己を知る～家系図は世界でたった一つ 自分だけの教科書～」

いよいよ最後の塾となりました。皆さんには毎回受講レポートを送っていただいておりますが、それを読むと、回を追う毎に皆さんが「立志挑戦」していくことの覚悟と焦点が定まってきたという感じですが、今日は第6回目の最後の塾となりましたので、私自身の家系図を例にとって、「己を知る」ことの意味を考えてみたいと思います。

私の恩師は「家系図は世界でたった一つしかない自分だけの教科書である」と教えてくれました。世に書物や教科書は沢山あるけれど、その人にとって世界でたった一つしかない教科書があって、それはその人自身の家系図なんだということです。

皆さんは、自分はなぜ人間として生まれてきたのか考えたことありますか？ 自分の親の親の親をずっと遡っていくと、そこには全ての種に共通する先祖のようなものがあって、そこから自分を眺めてみると、自分が人間として生まれた確率というのは物凄く小さな確率です。現在発見されている生物は176万種と言われております。その中でなぜ自分は人間として生きているのかということですね。「あの、奇跡的に助かったよね」とか言いますが、一番の奇跡は人間として生まれてきたことだと思います。「人身(にんじん)受け難し、今すでに受く」と言いますよね。ではどうして人間として生まれてきたのか？なぜ猿とか昆虫とか人間以外のものじゃなかったのか？そもそも人間の目的は何だ？という疑問が沸きます。それについては、色々な人が色々なことを言っています。今日はその中から4つのことを御紹介します。

1つ目は「人間性を高めるため」ということです。人間の心は、発達心理学が教えるように自己中心性から自立性を経て、包容力、感化力へと高めていくべきもので、より高いステージに向けて己を高めていくのが人間として生まれた理由だという考え方ですね。

2つ目は「宇宙と一体となる」ということです。私達は宇宙の分身であり、大宇宙と一体となるために生まれてきたという考え方ですね。

3つ目は「魂を美しくする」ということです。人生や人間の目的は魂を磨くことであり、そのために人間として生まれてきたんだという考え方ですね。稲盛和夫さんも同じことを言っています。

4つ目は「佛になる」ということです。お釈迦様は、地獄、餓鬼、畜生、修羅、人間、天の六道輪廻をグルグル回ってはいけないんだ、そこから脱出していくの

が人間として生まれてきた目的なんだと言ってるわけですね。お釈迦様は、十界と言って、六道輪廻を抜けて声門、縁覚、菩薩の順で、最後に佛の道に行きなさいと言っています。

このように色々言われているけれど、ではどうしたらより高いステージに行けるのか、どうやったら人間力を高めていけるのかということが問題になります。その一つの答えは「個別生命観」から「連続生命観」へ考え方を変えていくということだと思います。

個別生命観とは、自分は自分であり人に迷惑をかけなければ何でも良いという生命観で、一人ひとは別々だという考え方ですね。西洋の個人主義の考え方に近いと思います。一方、連続生命観は、自分の命は先祖代々からの長い繋がりの中にあって、どこかで1つ切れていたら今の私はいなかったという考え方が前提としてあって、今の私が在るのは代々の繋がりのお陰であるから、そこに感謝の気持ちを持ち続けていくことが大事なんだという考え方ですね。



ここで私の家系図を御紹介します。これはほんの一端なんですけど、数世代遡るだけで模造紙いっぱい位に広がります。この家系図は、御先祖の事を両親に聞いたり、役場から除籍謄本を取ったり、お寺の過去帳とか、墓碑、墓石、郷里に残されていた郷土史とかを利用して調べたんです。誤解しないでほしいんですけど、皆さんに家系図を作れと言ってるんじゃないよ。

私が家系図を整理してきた中で分かってきたことは、私の御先祖がどういう生き様をしてきたかということでした。一人ひとりの経験の中には、素晴らしいこともあ

れば、色々な苦しみや悲しみに遭ってきたということが分かってきたんですね。代々の嫁姑の問題とか、養子縁組の解消とかもあった。そして両親、祖父母、曾祖父母、高祖父母は、どういう生き方をしてきて、その人のいいところや悪いところが自分にどう受け継がれているのか見えてきたんです。子を持たない親はあっても、親を持たない子はいません。調べれば調べるほど「ああ、この人のお陰で今の自分があるんだ」ということが分かってきました。自分のことを客観化して考えることができるようになったんですね。

同時に、今の自分は極めて小さな確率で生まれ、そして生かされているということに気付きました。御先祖の繋がりに感謝し、自分に受け継がれた御先祖の願いや託された使命ということを自覚する、自分の使命に気付くということに繋がってきたんです。まさに家系図は、人間として生まれた自分がどう生きていけばいいのかを考えるための世界でたった一つの教科書なんですね。

最後に「徳」と「不徳」の受容と活かし方ということについてお話します。徳というのは自分を善い状態にする、周囲を善くすることで、不徳というのは自分を悪い方向に、特に他人に迷惑をかけるということですね。家系図を調べると、自分に受け継がれている徳、不徳が見えてきます。不徳だからといって悲観するんじゃなくて、それをどう解消していけばいいかを考えていくんです。

1つ目は、両親に感謝する、報告する、手紙を書く、喜んでいただくということです。

2つ目は、御先祖の徳を讃える、感謝する、継承する努力をするということです。お墓参りをしたり、仏壇に手を合わせるということですね。

3つ目は、御先祖の不徳の原因を知る、慰霊をするということです。例えば不幸な死に方をしたとか、対立していたとか、嫌われ者だったとか、人を傷つけてしまったとか色々なことがあります。由緒ある家柄とか著名な

一族ありますが、山高ければ谷深しで、そういう家系にも多くの不徳があると言われていています。家系図を使って不徳について調べていくと、そこには色々な背景があって、どうしてこういうことをしたんだろう、そうかこういうことが原因だったのか、とてもつらかったんだろうということが分かってきます。今まで表面づらだけを見て御先祖を責めていたけれど、これまで原因に気が付かなくて御免なさい、と詫びる気持ちに繋がってきます。それが自分が不徳を繰り返さないきっかけとなるんです。



4つ目は、第1回目の塾でもお話した「OAA」です。お掃除、挨拶、ありがとうございます。つまり当たり前のことを当たり前にやるということです。その際は、何よりも自分が極めて小さな確率で生まれてきて、御先祖からの繋がりで生かされていることへの感謝の気持ちをどうお返ししていくのかという気持ちを持ちながら、創造的な生き方を実践していくということが大事なんです。

今日は、家系図を通じて、己を知ることの意味を考えてみました。皆さんの心に残ったことが何かあれば取り入れていただきたいと思います。

## □講話

講師 久瑠 あさ美 氏 (メンタルトレーナー、フォルテッシモ・メンタルルーム代表)  
題名 人生が劇的に変わるマインドの法則



塾生の皆さん、こんにちは。メンタルトレーナーの久瑠あさ美と申します。私は渋谷でパーソナルトレーナーとして、クライアントの方とマンツーマンでメンタルトレーニングを行っています。

クライアントの方は精神的に悩んでいる方が多いと思われるかもしれませんが、いらっしゃる方は皆さんポジティブな方が多いんです。「自分はもっと力を発揮できるんじゃないか」とか「今は大きな壁があるけれども、それを乗り越えて行くために新たな力を創りたい」ということでいらっしゃる。アスリートとか経営者が多いんですが、最近はビジネスマンや女性の方もすごく増えてい

ます。

今日お話しする「マインドの法則」は、そういったクライアントの方々とのトレーニングの経験から私自身が見出してきたものです。マインドの法則を一言で言えば、自分の潜在意識をいかに引き出していかかということです。皆さんは、お一人お一人自分の自信を創りたいと思っていますよね。例えば折れない心を創りたいとか。でも私はいつも「自信はいらないんだ」というお話をしています。「根拠のない自信」を持ちなさいと言っています。

一般的に自信を創りたい時は、「根拠のある自信」を創りなさいと言われるそうですね。例えばプロ野球選手の場合、シーズン中になかなかヒットが打てなくなる時があります。そうなると皆さん物凄く練習をやり始めるんです。ヒットが打てない不安や迷いが生じて自分を信じられない状態になり、練習することで自分を信じられる状態を創り出そうとするんです。つまり「根拠のある自信」を創ろうとするんですね。そうした自信は「失敗しないようにしよう」としてもミスをしてしまうと、「また失敗するかも」ということを意識し始めてしまうんです。自分の自信が崩れた時に失敗やミスをして、普段の自分の感覚が信じられなくなる。スランプの状態に陥る。そんな時に私がアドバイスをするのは「失敗してはいけない、と思っははいけません」ということです。

例えばゴルフというスポーツはミスを数えるスポーツです。ミスをするのが前提となっている。だからミスをしたくないようにしている選手は、結果が出てこないと勝手に崩れていくんです。失敗とかミスというのは「そもそもするものである」というくらいに思ってもいいんじゃないかと思えます。いかにミスを受け入れられるマインドを創っていくか、これが非常に重要なんです。

では、失敗してしまうとか、ミスを避けるというのはなぜなのでしょう？ それは自分自身の自尊心のためです。プライドや見栄とかですね。これは人間として自然なことでも自分を守るためのものというふうにも考えられています。でもそうした自尊心で自分を守るのではなく、もっと自分を高めていこうとする自尊心、言わば信念とか志というものを創り上げていかなくてははいけないんです。確かに人生の中で自尊心を傷つけられたくない、自分を守りたいという防衛本能が出る場合があります。でも過度にそれが働いてしまうと、失敗をした時は結果を出せなくて、だから自分はダメなんだという自己無能感、自己否定に繋がっていきます。

皆さん、人生の中で経験をしているはずなんです、根拠がいらない時ってありますよね。根拠がないけれどもうまくいきそうな気がする瞬間です。「何かやれそうだ」という自己効力感、遂行可能感、セルフエフィカシーが大事なんです。根拠のある自信というのは、たった1回の失敗で無残にも崩れ去るそんなもろい自信です。成功と失敗の確率は2分の1です。未来におけるチャレンジは、それまで99回成功していても次の1回は分からないというものです。野球選手でどんなに打率の打者でも、

次に打てるか打てないかの確率はシンプルに半分なんです。失敗を受け入れていくマインド創り、失敗することを怖れないマインド創り、これがすごく重要なんです。

ゴルファーの場合、さっきまでスコアが良かったから今日はちょっと自信がある、という人は弱いんです。自分の自信の根拠を過去にしています。でも変えられるのは未来なんです。自分のパフォーマンスをどうやって上げていきたいのか、それは全部未来のことなんです。受動的ではなく能動的に関わっていくんです。人生で言えば、今この瞬間に過去と向き合ってどうするんだということになります。この瞬間、この問題に対して自分は根拠の無い自信で出来ると思えるかどうかということが大切なんです。

皆さんは自分の性格を変えていきたいと思っている人が多いと思います。でも人間は、変わることにに対してメンタルブロックがかかる生き物なんです。もし変わると自分に不都合なことが起きるとか、今まで経験で学んできたことが全て無くなってしまったりとか。これは一種の本能的なものです。メンタルブロックは、真っ当な人であればあるほどかかりやすい傾向にあります。トレーニングで自分のブロックを壊していくことはそれほど簡単なことではありません。ただ人間は、そこにチャレンジをする勇氣も本能的に持っている生き物なんです。そういう力を誰もが欲しいと思っています。実際には行動を起こす人と行動を起こさない人に分かれていますが、ここぞという段階でブロックを外すということを意図的にできるかできないか、自分がコントロールしてできるかできないかなんです。



その時に、潜在意識の方に訴えかけていくことでマインドを創っていくんです。潜在意識は90%以上が眠ったままであるとされています。3%を使っていればいい方だと言われています。私達が日常生活で普段意識している部分は顕在意識で、言うなれば思考の回路の部分、右脳の部分ですね。潜在意識は感じる回路です。子どもが「あつ、こんなことやりたい」と思ったり「こんなことできるかな?」と感じていく回路です。でも普通は、どうやったら成功するかを考える時、まず顕在意識の回路にアクセスさせてしまいます。自分の過去の引き出しを開け

てみて、そこから動き出す方向を探すような発想です。でも経験したことのないものは引き出しに入っていないわけで、潜在意識の回路には繋がりません。3%のところまで止まってしまう。こんなことをしたい、あんなことをしたいと子どものように思った時に、潜在意識にうまく誘導して、そちらの力を引き出していくのがメンタルトレーニングを行う面白みなんです。

ここで皆さんに質問させていただきます。第1問は「あなたは今一流ですか？」という質問。第2問は「未来も一流でありたいですか？」という質問です。何が一流なのかは人によって捉え方が違います。登りたい山がそれぞれ違うしゴールも違う。自分にとってのベストは違う。問題は自分が今ベストを尽くしているのか、未来もその状態にあると言い切れるかどうかなんです。

1番目の質問に大体7～8割の方は「今は違うけど」と答えます。日本人の謙虚さとか自分を謙遜するという意識が働いているのかもしれませんが。2番目の質問には、ほとんどの方が「そうです」と答えます。中には「別に私は一流でなくていいよ」という人もいます。自分であまりリスクを負いたくない、疲れるだけだ。自分の人生は平均でも構わないと考えている人ですね。塾生の皆さんはモチベーションがすごく高いのでそういう人はいないと思いますが、最近そういう人が増えています。

この質問の鍵は「自分は一流だ」という意思決定ができていないか」ということなんです。意思決定できている人にとって何が起こってくるか。未来が変わってくるんです。過去自分が一流であったかどうかではなく、今この瞬間から「自分がトップである、ベストである、今自分は最高の自分である」という意識を持ってください。

皆さんは、過去に拘りすぎています。時間と言うのは、皆さんが今生きているこの瞬間は、1時間経つと当然過

去になります。未来の1時間先というのは1時間経つと今現在になる。つまり過去の自分が今を創っており、今やっていることが未来に繋がっていくような感覚をお持ちでないかと思います。極めて通常感覚です。でも時間が未来からどんどん流れてくると考えてみたらどうでしょうか。過去を基準に物事を考えるのではなくて、未来の自分を基準に、未来の一流の自分をイメージし、そこから今の自分を創っていくと考えるんです。過去を基準にするとブロックがかかったり保守的になったり、変化したくないという思いに囚われてしまいます。でも未来をブロックするものなんて無いんです。時間の捉え方を自分が変えてしまえばいいんです。

私達は人生から色々なことを問いかけています。でもその問題にどうやって自分が関わっていくのか、どうやって答えを出していくか。そこに生きる意味や人生の価値があると思います。マインドの法則というのは自分自身のためにあるものです。誰にでも当てはまるものであるけれど自分にしかない心で、潜在能力を無限大に引き出すための法則です。皆さんの潜在意識に未来の自分をもっとイメージする方法を活用していただきたいと思います。くよくよ悩んだり色々考えたりして自分が動けなくなった時、まだまだ自分は潜在意識を使っていないんじゃないかと思っていたらいいんです。

人生は劇的に変わるものです。私は今まで延べ1万2千人の方の心と向き合ってきました。その経験で言えるのは少しずつ変わる人生はないということです。誰でも自分は少しずつ目標に向かって近づいていると思いたいかもありません。でも残念ながら、変わる時というのは劇的にしか変わりません。どうか御自身の潜在意識を信じて、人生に大きな変化をもたらすようなマインドの持ち方をしていってほしいと思います。

## □グループディスカッション

テーマ：「30年後のために今何をするか？」

(テーマは、塾生同士が議論して自主的に決定。グループ編成は、久瑠講師のメンタルタイプ診断テストを受けた結果から、4つのカテゴリー「王様タイプ」、「ストイックタイプ」、「ストレスフリータイプ」、「受身タイプ」に分かれて同じグループを結成。)

チーム名	主な論点
王様タイプ	30年後のオリンピックの開催（人財育成、観光地PR、ブランド戦略）。
ストイックタイプ	地域が活性化するライフスタイルの提案。県外・海外の人による伝統の継承。イメージアップ戦略。
ストレスフリータイプ	りんごを核とした健康づくり戦略。プラス思考への転換。
受身タイプ	“輪”による様々なコミュニティのリンク。失敗をおそれず挑戦するマインドづくり。

