

★★★★

---

奥村政治のメールマガジン

第 24 号:2022 年 3 月 22 日発行

<https://www.1project-support.com>

---

☆☆☆☆

補講 part2

---

おはようございます。おくむらです！

先週の補講 part1 では、逆連想を消すための方法をお伝えしました。少しだけ復習しておきましょう。

セルフ 1 が逆連想した時には、セルフ 2 が「ハイハイいつもの逆連想！」と声に出す(声に出せない場合は頭の中で行う)ことでした。消えるまでやり続けると、セルフ 1 は根負けして、逆連想は消えてなくなります(笑)。

「ハイハイ、いつもの逆連想！」というフレーズも長いという場合「キャンセル、キャンセル」と言えば OK です。私はこれをよく使っています。

「キャンセル、キャンセル」と言えば、逆連想の画像を消すという条件付けをしていますので、すぐに消えてくれます。

これ以上、フレーズを短くすることは難しいので、これくらいで(苦笑)。

さて今回のタイトル、補講 part2 となっています。レジュメやレポートの中で、スルーしてしまう重要ポイントを補講したいと思います。レジュメは 4 ページ、「願望実現に使えるイメージトレーニング」では 6 ページです。

<ここからレジュメ該当部分>

普通は、「A:病気を治す」「B:普通に生活している」といったことを考えて、イメージを創ると思います。それでも悪くはありませんが、私の場合は「C:バリバリ仕事をしている」というイメージを創り、それを繰り返し再生していました。

「バリバリ仕事をしている」ことが現実化しているのであれば、当然、病気も治っており、普通の生活も取り戻しているはず。なので、下位のイメージ（病気を治す、普通に生活している）ではなく、上位のイメージ（バリバリ仕事をしている）を創って、繰り返し再生していたわけです。

そうは言っても、すぐに上位のイメージが出てこない場合もあります。その時は、思い付いたイメージをポストイットにどんどん書いてから紙に貼り付け、上位や下位という位置づけを考えながら、ポストイットの順番を並べ替えます。最終的に、最上位になったモノのイメージを創るのです。

<ここまではレジュメ該当部分>

ここでのポイントは願望の位置付けについて。

上記の事例のように「C>B>A」をどのように見つけるかになります。

レジュメにも書いたとおり、ポストイットに願望をたくさん書き出して、位置付けを想像しながらポジションを変えていきます。「う～ん、分かるけど、どうすればいいですか？」分かりました。では具体的にアドバイスしますね。

まず「たくさん書き出して」と言っていますが、

どれくらい書くのでしょうか。3つ？4つ？5つ？  
いえいえ、最低 30 個、できれば 50 個くらいは書いて  
ください(笑)。

「そんな、たくさんの願望なんて持ってないよ～」

「昇進したい」「難関資格を取りたい」「家を買いたい」「新車を買いたい」「結婚(再婚)したい」「ゴルフが上手になりたい」「副業をやりたい」こんな感じで、僕が今、サラッと書いただけでも 7 つ出てきました。なので、皆さんも 30 個くらいは出てくるはずです！

ポストイットに 30 個以上の願望を書き出したら、それを壁に貼ります。適当な壁がない場合、アルミサッシのガラス部分でも OK です。

貼り付けましたら、「C>B>A」という位置付けからポストイットをどんどん移動させます。移動後、遠くから俯瞰して、また移動させます。これを繰り返していきます。さらに、同じ願望を違う表現に書いている場合は、ひとつにまとめてください。

皆さんの願望の真剣度・緊急度から観れば、おのずと「C>B>A」の位置付けが定まってくるはずです。そして、C に位置する願望が決まれば OK です。

この後はどうするか。大丈夫。来週の「補講 part3」にてお伝えします(笑)！

発行人: 中小企業診断士 奥村政治

〒571-0047 門真市栄町 6-9 門真プラザ 610 号

TEL: 06-6991-9627

メール: [info@1project-support.com](mailto:info@1project-support.com)

<https://www.1project-support.com>

=====