

★★★☆

奥村政治のメールマガジン

第 25 号:2022 年 3 月 29 日発行

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

☆☆☆☆

補講 part3

おはようございます。おくむらです！

補講も 3 回目になります。今回で補講は終了です。

では、前回の復習をやっておきましょう！

- ・ポストイットに 30 個以上の願望を書き出す。
- ・書いたポストイットを壁に貼る。
- ・C>B>A の位置付けを考えながら
ポストイットを移動させる。
- ・移動させ、遠くから俯瞰する。このプロセスを
繰り返す。
- ・同じ願望を違う表現に書いている場合、
ひとつにまとめる。

C に位置する願望が明確になったでしょうか？

さて、最後の補講ですが、レジюмеは 5~6 ページ、
「願望実現に使えるイメージトレーニング」では
7~8 ページになります。今回も該当する部分を
以下に書いておきますね。

<ここからレジюме該当部分>

まず「バリバリ仕事をしている」というイメージ、
私の場合、たくさんの人の前で講演している
シーンを使いました。下手な絵ですが、A は講演
している私の姿です。B は演壇に上がった私が見た
景色です。演壇の上には、講演レジюмеと飲料水の
ペットボトルがあります。

あなたはAとBを見て、どちらのイメージのほうが強力で、かつ、現実化すると思いますか？
ご意見はいろいろあると思いますが、私はAではなく、Bのようなイメージを創りました。それはなぜでしょうか？

Aは他人が見た私になります。なので、私の中ではピンとこないのです。ところが、Bは私が演壇に上がってから見た景色であり、過去に講演の仕事で、このような景色を何度も見えています。

なので、強烈な実感が湧いてくるのです。つまり、他人が見た私ではなく、私が何を見ているかが重要になります。ここは大事なので繰り返します。「他人が見た私ではなく、私が何を見ているか」です。

自分のことなのに、Aのような他人が見ているようなイメージを創ってしまいがちです。イメージを映画のスクリーンを観るようにと主張している書籍もあります。

私は、自分が見たことがある景色、もしくは自分がこれから見ようと思っている景色のほうが、イメージの力を強化できると考え、Bを選択したのです。

その後、Bのようなイメージが現実化され、バリバリ仕事を行うことができました。Bのようなイメージを創ることは、とても重要になりますので、ご理解ください。

イメージは画像(静止画)でOKですが、動画であれば、さらに良くなります。まずは、画像をしっかり再生できるようになっていただき、次に動画にチャレンジしてください。

イメージを見ている時間ですが、だいたい5～30秒くらいで良いと思います。それ以上の時間を掛けると、気が散ったり、他のことを考えたり、つまり、雑念が発生してしまいます。

雑念の中で、イメージを1回だけ長時間再生するよりも、5～30秒までの短時間再生を、何回も繰り返すほうが良いでしょう。

イメージの再生は、時間がある時に何回も繰り返してください。例えば、起床時、通勤時、休憩時、お昼休み、夕食時、入浴時、就寝前など、スキマ時間はあると思います。その際にやってください。再生することを習慣にすればOKです。

<ここまではレジュメ該当部分>

セミナーでもお話ししましたが、イメージは「他人が見た私ではなく、私が何を見ているか」が大事です。これに温度・湿度・色・匂いといった五感を付加できればベストです。

イメージですが、長時間再生を1回だけ行うのではなく、5～30秒までの短時間再生を、何回も繰り返してください。繰り返すことで、イメージが脳に定着しますので。

さて、大事なポイントをひとつお伝えします。イメージを再生する時にはどうすればいいか？自然に再生してもらってもOKですが、ブルーレイレコーダーの再生スイッチみたいなモノがあれば便利です。

そのスイッチですが、作れます。既に提示しています(笑)！

レジュメの 4 ページ、「願望実現に使えるイメージトレーニング」の 6 ページをご覧ください。図表の中に A・B・C のイメージのゴールを作って、言葉(A: 病気を治す、B: 普通に生活している、C: バリバリ仕事をしている)にしています。

気付いた方はいますか？

そうです。「バリバリ仕事をしている」という言葉を発声することで、イメージを再生させるのです。つまり、言葉の発声がスイッチになって、イメージ再生が行われるわけです。発声しにくい環境の場合は、心のなかで言ってもいいのですが、最初の頃は発声してみてください。

「スイッチになる言葉の発声→イメージ再生」を繰り返すことで、条件付けになるはずですが、条件付けできれば、言葉の発声によって、いつでもイメージの再生ができるようになります。仮面ライダーの変身と同じですね(笑)。

さて、セミナーでお話したこと、補講でお伝えしたこと、すべて私の体験に基づくものです。脳科学の偉い先生の学説ではありませんし、私が上手くいったからと言って、他の方々が上手くいくかどうかは分かりません。

なので、お試してダメなら、このやり方を捨ててもらっても OK です。

ちなみに、セミナーの中ではお話しできませんでしたが、2008 年 4 月 6 日に発病して、私の中では 1 年後に仕事復帰することを目標にしていました。

結果として、2009 年 4 月 5 日に某商工会議所の

アドバイザー職を拝命。宣言通りに1年後に復帰
できました。アドバイザーの仕事ですが、
週2〜3回の頻度で会議所に出勤して、窓口で
相談対応したり、会社訪問したりして、企業の
問題解決をお助けしておりました。

私の中では、仕事感覚を取り戻すためのリハビリに
なりましたね〜(苦笑)。さらに、創業塾や
経営革新塾を企画して、講師業務も務めました
ので、イメージしたことが現実化したわけです。

ということで、補講を3回行いましたが、いかが
だったでしょうか。皆さんには実践していただき、
素晴らしい成果を出すことを期待しています！

=====

オクムラ経営コンサルティングオフィス

メルマガ編集部

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

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

=====