

4 なぜ理想を叶えるために「まずやってみる」ことが必要なのか？

4.1 「まずやってみる」と、自分の現在地がわかる

現代の、特に社会人教育のようなでは、どこもかしこも
「すぐやれ！」「行動しろ！」「あきらめるな！」

・・・という”ゴリマッチョな”メッセージに溢れていますね。
これに若干引いている方、チョット嫌気が指している方、笑
もしくはせっかく行動するなら、より成果につなげたい、という方がこの本
を手にとってくださっていると思います。

そこでこの章では、「なぜ、行動する必要があるんだっけ？」というところを
解消すべく、「まずやってみる」の3つのメリットと、関連する3つの法則を紹介
します。

1つ目のメリットは、
「まずやってみる」と、自分の現在地がわかる
ということです。

実現したい理想…目指す場所がわかっているけど、今、自分がどういう状態か
わかってないと、無駄な労力を使ってしまうことがあります。

これは僕の妻の話。

ずっと「痩せたい、ダイエットしなきゃ」と悩んでいたのですが、理由を聞
くと「今度出る結婚式でドレスを来たい！」とのこと。

「前に使ったあのドレス、いま着られるかわからない～」とっていました。

そこで「まずやってみる」ということで、試しにドレスを着てみたら、
なんと、すっぽり入って「ダイエットする必要すらなくなった」ということが
ありました。

何を言いたいかと言うと、「現在地しだいで、やるべきことも変わってくる」
ということです。

ビジネス的な「問題解決」においても、理想と現状のギャップのことを「問題」と呼んだりします。

まずは、今いる場所がわからないと、どう進んでいいかもわからない。

そしてそれを知る一番簡単な方法が「まずやってみる」こと。

逆説的ですが「まずやってみる」だけで、一発で現在地がわかります。

他には、「会社で重要なプレゼンをしなきゃいけない・・・」というときの例が、わかりやすいかと思います。

何を準備したらいいのか・・・どう資料を作ればいいのか・・・

あれこれ考えて、時間だけが過ぎていくことはよくありますが、そんなときこそ「まずやってみる」・・・つまり、想定で一度プレゼンを試してみたらいいのです。

すると、商品の話はスラスラでるけど、相手の会社の話はつかえてしまいう・・・など、

「ここまでわかっているけど、こっちはデータ不足だ」

「何を伝えたいのか、まだよくまとまってないな」

「自分が何をしたいのかもよくわかってなかった」

などと自分の現在地：「できること、できないこと」「やりたいこと、やりたくないこと」などがわかってきます。

そうなれば、後はやることも明確になるので、無駄に思い悩む時間を作らなくて済みます。

4.2 初期条件の法則～行動は、心の増幅装置～

ちょっと「こういうのもあると楽しいかな？」と思ったので、関連する自己啓発の「法則」についても紹介したいと思います。

科学的な論証こそないですが、知っているのと、日常の過ごし方を見直す「行動のコンパス」になりますので、ぜひ味わってみてください。

さて、1つ目は、「初期条件の法則」です。

●初期条件の法則：

行動前（初期条件）の意識と、行動後（終状態）の意識は同じになります。

焦りから生まれた行動は焦りを生みます。

不安から生まれた行動は不安を生みます。

「勝ち負け」の価値観で行動すると、常に誰かと比較しながら戦っていくハメになります。

「高い時計を買いたい！」と思ってお金を稼ぎ、立派な時計を買ったけれども、前の席に座った別の社長の時計のほうが高くて、劣等感を感じてしまったり・・・

逆に人のためを思ってとった行動は、自分のところへも返ってきます。

楽しい気持ちで行動すると、さらに楽しくなっていきます。

行動は、心の増幅装置。

行動する際には、そのモトにどんな想いを持っているかが大事だということです。

上にあげたようなことは、少なからず経験があるのではないのでしょうか。

「まずやってみる」くらいの軽い行動をしてみると、その際の気持ち、“初期条件”もよくわかります。

たとえば、前の章では「やろうと思っても、できない」という現象を扱いました。

その時の心の状態（潜在思考）は、「やりたくない」がベースでした。

不安な気持ちや、自信のない気持ちがあったはず。

その気持ちのまま無理やり行動しても、不安な想いで行動したなら、またすぐ不安になってしまったり、成果が出ても自信がなく、ずっと他人と比較してしまったり・・・と、どうしても“不安で自信がない初期条件”をくり返し味わってしまうのです。

僕も、「なかなか変わらない」と感じていたときにこの話を知って

「ああ、だからずっと苦しかったのか・・・！」と膝を打ちました。

ここでは、

やってみようとしたら、動けなかった。
なるほど、今は「やりたくない」という現在地なんだ。

ということがわかったらそれでいいんです。

そのためにも、「まずやってみた」あとに、
「いま、自分、どう？」
この質問をしてみてください。
注目したいのは、“心体の状態”です。
なぜなら、心や体には、潜在意識が色濃く反映されているからです。

イヤな気持ちのまま走り出して、その気持ちをさらに増やすことはありません。

もし、イヤな気分なのであれば、まずは気持ちを調整する。
いま、休みたい気持ちなら、しっかりと休む。寝る。
そんな自分の現在地に気づくためにも、「まずやってみる」が大事です。

4.3 「まずやってみる」と、自分の本当の理想がわかる

そして、メリットの2つ目は
「まずやってみる」と、自分の“本当の理想”がわかる
ということです。

「やってみたい！」と思って行動に移してみたときに、イマイチ気分が乗らないことがあると思います。

「あれ？こっちじゃないのかな？」「なんか、思っていたのと違うなあ」
特に、夢ややりたいことがない・・・なんて悩んでいるときは
「ああ、結局やりたいことは見つからないんだあ・・・」
と、とらえてしまいがちです。

が、こういう見方もできると思います。

「自分の行きたい方向はこっちじゃなかった」ということが“わかった”だけ

だと。

不要に悩む必要はありません。

そっちで気分が上がらないのなら、あっちへ、こっちへと行ってみればいいのです。

発明王で名高い、エジソンさんの有名な言葉があります。

「私は失敗したことがない。ただ、1万通りのうまくいかない方法を見つけただけだ」

第7章でもやっていくのですが、**すべては実験**です。

失敗したのではなく、「こっちへ行くと、こうなる」というデータが一つ増えただけです。

そして、この試行錯誤すら楽しめたらしめたもの。

「まずやってみる」ことによって、自分が望む方向が明確になり続けていく。自分のことにどんどん詳しくなっていくわけです。

これは、とても楽しいことだと思いませんか？

また、「やってみただけど、もっとこういうのがいいなあ」というのも見つかってきます。

これまでの理想がアップデートされ、新しい理想が見つかっていく。

ひとたび目的地に到着したら、次の新しい旅が始まる・・・

そんな道程を、楽しんでいければいいなあと思います。

4.4 振り子の法則～負の感情から理想が生まれる～

ここに関連するものとして、「振り子の法則」を紹介します。

●振り子の法則：

マイナスとプラスは表裏一体。

大きな理想を作りたければ、その分大きくマイナス部分の感情を味わう・感じることをする必要があります。

「まずやってみた」ときに、気分が落ち込むこともあるでしょう。
マイナスの気分に飲み込まれて、なかなか行動できないこともあるでしょう。
そんなときこそ、その気分を心で、体で、しっかりと”味わいきって”みてください。
さい。

「何をやっても失敗で、焦ってばかりです～」
という方は、その焦りの気持ちを味わいきらないまま、次のことを探し続けているのではないのでしょうか。

それでは、「初期条件の法則」も相まって、また同じ”焦り”を招くようなこと・・・つまりは、「また変わらない」という現実が起こります。

なぜわかるかという、僕も焦りからなかなか抜け出せないときは、そんな感じだったからです。

「何か現状を変えていきたい！」と思いながら、本を読み漁り、セミナーにあれこれ出たり・・・

ただただ先が見えずに、進められるものを受け続ける毎日。

「セミナージプシー」という言葉があるようですが、完全にそれでした。

ただこれは、ふり返ってみると「味わいきれていない」毎日でした。
一度、意を決して、自分と向き合い、焦りの気分を味わいきった結果、自分の”心のクセ”に気づいたんです。

「人と自分を、不要に比較していた」と。

人と自分を比較することで、焦りを生み出していたのです。

それに気づいてからは、その心のクセを見つけたら
「またやってるぞ」「それはしなくていいよ」「自分のペースでいこう」
と緩めていき、落ち込む時間もなく、それこそ「新しいやり方を試す」ように変わっていけました。

メンタル逆境から回復する技術「レジリエンス」の文脈では、“底打ち”とも言います。

負の感情があったなら、いったんその負の感情を味わいきる。

そうすることで「振り子の法則」。

プラスに転じることができていきます。

●ワーク：負の感情を味わう

具体的には、嫌な気持ちが起こったときに、
「今からこのイヤな感情を味わいます」と宣言してみてください。
それで、その感情に、“飛び込んで”みてください。
感情の海に、どっぷりと浸る感覚です。

普段、感情や感覚を味わっていないと「難しい」「あっているかわからない」と感じる方もいらっしゃるかもしれませんが、慣れたらわかってくるようになります。

また、その感情に反応している体の部位を探すのもおすすめです。
「胸がキリキリする」「背中がぞわぞわする」など…。
そこを意識したり、手を当てながら、“どっぷり浸かって味わい切る”とやっていきます。

もし「味わうって、どうすればいいんだ・・・」と、**思考でぐるぐる考えてしまうようなら、さっさと寝てください。**

そもそも**睡眠時間が足りていないと、良くない思考が巡ります。**
そんな状況で「行動しなきゃ」「変わらなきゃ」「このままじゃダメだ…！」とやっていたら、うまくいく感じがしないのもわかりますよね。
(でも、そういう自分の内側をないがしろにして、外の声に従って動こうとしてしまうのが現代によくあることです)
これを「ポジティブでいなきゃダメだ！」なんて言って押しえつけると、もっと苦しい気持ちがきたり、どこかで爆発したりします。

負の感情を味わい切り、底打ちしたら、後は上がっていただけです。
そこから、いったい、どこへ向かっていきたいのか。
あらためて

「**理想は？**」

と問いなおすことで、次の目的地を明確にすることができます。

「まずやってみて」イマイチだったときほど、落ち込まない。いや、しっかり落ち込む。笑
そうすることで、自分の“本当の理想”に気づくことができます。

4.5 「まずやってみる」で、潜在意識にスイッチを入れる

最後3つ目のメリットは

「まずやってみる」で、潜在意識にスイッチが入る
ということです。

潜在意識の働きとして、心や体とのつながりを説明しました。

まさに心を動かし、体を使って行動するというのは、潜在意識に対して「私はこの方向に行きたいですよ〜！」とスイッチを押すようなものなのです。

なにか出来事があったときに「心がドキドキする」「体がゾクゾクする」といったものは、自分では制御できず、潜在意識の反応で起こる・・・つまり、受動的に起こるものでした。

これを逆に”能動的に活用”して、自分が目指す理想にワクワクして、その方向へ「まずやってみる」を転がす。

そうすることで、潜在意識へのメッセージを送り、その“でっかいパワー（20倍）”を借りることができるのです。

感情も、行動も、この方向に向かっている、となると、その理想の実現はどんどん速くなっていきます。

これは過去の経験をふり返ってみていただきたいのですが、たとえば

・「やりたくない・・・なんでこれをやらなきゃいけないんだ・・・」と思いながらしぶしぶ行動するのと

・「楽しい！面白い！次は何をやるんだろう〜！」と心をときめかせながら行動するのでは、

成果も違うと思いませんか？

また、休むときにも

・「ああ、やらなきゃ、これしなきゃ・・・」と思いながら”寝落ち”するのと、

・「でも、今は休みたい！15分寝る！」と思って思い切って寝るのは、効果が違うと思いませんか？

僕の大好きな『ドラえもん』の中で、のび太くんの名言、いや迷言？「一生けんめいのんびりしよう。」というものがあります。



■ 『ライター芝居』(8巻)

🕒 読了時間の目安:2分

のび太ののんびり精神を代表する名言。せっかくサウナに来たのなら、この言葉を胸にのんびりと過ごしたいもの。

2 「一生けんめいのんびりしよう」

↑の画像はサウナのサイト？より (<https://dime.jp/genre/1454548/2/>)

積極的休養、能動的回復をしている様子ですが、いやあ、やっぱり味わいなおしてみると、現代にこそ生きる名言ですね。

「なんだか疲れた毎日」になってしまうのは、頭・心・体のギャップがあるまま過ごしているようなものです。

しかし、現代人はだいたい”心や体の声”を無視して、

「いまはやらなきゃいけないんだ！」「こっちが正しいんだ！」

と、思考でもって、ビシバシ行動を迫ります。

これでは、心体に関わる潜在意識からの大きな反発にあい、ずっと疲れてしまいます。

頭で向かう向きと、心・体の方向性がそろえば、迷うことなくスナリ行動できて、さらに潜在意識の”でっかいパワー”も借りることができ、活力に溢れ、充実した毎日を送ることができるようになります。

4.6 共振・共鳴の法則～感情は時を越えて共鳴する～

合わせて3つ目に紹介するのは、「共振・共鳴の法則」です。

●共振・共鳴の法則

未来の感情や状況は、いまの自分に共振・共鳴します。

これは「怒り」の感情を思い浮かべていただくのがわかりやすいかと思いません。

一度怒るのをガマンすると、もう一度、同じように怒りたくなる状況が再現されます。

(怒りを制御する”アンガーマネジメント”などを勉強したような方は特にありがちです)

そして、それが積もり積もって、いつかは爆発してしまう・・・

他には、ポジティブシンキングなどが苦しくなってしまうのも、

「ポジティブでいよう！」と言っているウラで

「本当はこんなネガティブな感情なのに・・・」と思っている潜在思考が共振・共鳴して、また同じような状況がくり返されてしまっているから・・・

こういう状況は、多かれ少なかれ、感じたことがあるのではないのでしょうか。

感情は、時を越えて共振・共鳴を起こす。

そしてこの法則は、逆に使っていきます。

「こうなったら最高だ!」「理想を実現したら、こんなに楽しいんだ!」

と、“すでに理想を達成した状態”を先に心体で味わい、その状態に共振・共鳴することで、その理想を実現できるようになります。

オリンピック選手のメンタルトレーニングなどでも、

自分が最高のレースをして、優勝し、表彰台に登る。

金メダルを首にかけてもらって、周りからはカメラのフラッシュが眩しいく

らい・・・

家族やコーチ、仲間もみんな喜んでくれている。ここまでありがとう・・・！
ああ、金メダルをとって本当によかった・・・！

・・・などと、“理想を実現した状態”を味わったりしています。

ここで、

「いわゆる”思考は現実化する”ですか？あれ、効果なくないですか？」

・・・と思っている方は、口では言っているけど

「どうせ効果ないんじゃないか・・・？」という潜在思考にしっかりと共振・共鳴が起こり、“うまくいかない現実”が再現されています。

大事なポイントは、思考だけでやるのではなく、**達成したイメージをありありと思い描き、その状態の中にいる自分の感情や体の状態を味わい尽くす**、ということです。

なのでひとつ、理想に向かって大切な質問は

「もし、そうなったら？」

というものです。

「営業成績を2倍にする！」「今季はこの目標を達成する！」

などと、理想を設定したときに、その言葉だけで終わらせず

「もし、そうなったら？」と、その時の情景・心情・感覚を先に味わってみてください。

そうやって、本心から

「こうなったら最高だなあ！」「やりたい！」「達成したい！」

と思えたら、ドンドン行動していきましょう。

頭・心・体のギャップがあるときよりも、はるかにラクに行動できて、理想の実現が加速していきます。

4.7 「まずやってみる」で心を育て、次々と理想を実現する

さて、ここまで「まずやってみる」のメリットをつらつらと紹介してきましたが、それでも今の時代は

『「まずやってみる」と言っても、何からやればいいのかわからない・・・』

ということがあると思います。

現代は「あれをやればいい、これをすればいい」と、情報に溢れていて、逆に“わかりすぎて動けない”時代です。

そんなときに頼れるのは、自分自身。自分の心です。

「自由」という言葉がありますが、これは「自分に理由を持つ」という意味です。

「周りでなんと言われようと、私はこっちにいきたいので、こっちにいきます」

どんな環境にいても、自分軸で行動できる人こそ、自由なのです。

じゃあ、どうすれば、自分軸が育つのか？

自分軸を育てるのにも、「まずやってみる」ことです。

「まずやってみる」ことで、現在地がわかり、本当の理想がわかります。

その理想は、ときには「休みたい」「寝たい」かもしれません。

理想が浮かばないなら「理想が浮かぶ」ことが理想のときもあるはずですよ。

心に問うて理想を確認したら、

「すぐやれ！」「行動しろ！」「あきらめるな！」ではなく

「すぐ寝る！」「やめる！」「あきらめる！」かもしれません。

自分の立てた“本当の理想”が、みんなが掲げるものよりも小さく感じることもあるでしょうが、それが今の自分の、「等身大の理想」です。

その浮かんだ“小さな理想”を大切に、味わい、自分の心に沿って、行動する。

「できる」をやる。「できない」はやらない。

「やりたい」をやる。「やりたくない」はやらない。

そうやって「自分で決めて、行動する」をくり返すことによって、自己肯定感が上がっていき「自分にはできる！」という自信、つまり自分軸が育ってきます。

その根本にあるのは、「まずやってみる」だということです。

「なるほど、”まずやってみる”が大事なことはわかったけど、結局、どう始めていけばいいのかな？」

「やりたくないんだけど、やらなきゃいけないものもありますよね・・・？」
などと思った方へ、朗報です。

ここまではけっこう”自己啓発”的な話が多かったですが、実はビジネススキルの文脈でも、

「先の見えない状況でも、一歩踏み出せて、新しい価値を生み出す」ための思考法があります。

もとはデザイナーさんがよく使っていたような思考を形にしたもので「デザイン思考」と呼びます。

ですが、事の本質は「やってみよう思考」。

「まずやってみる」をくり返して、自分も、周りも、次々に理想を実現していける思考法です。

僕はこれを、「自分で決めて行動するにはどうするか？」というふうに応用して伝えています。

「なんでもいいからまずやってみろ！」の、“やり方”を具体的に表したようなもので、

理論的なお墨付きもあるということで、僕はけっこう好きです。笑

Udemy（ユーデミー）という社会人向けの教育プラットフォームでは、すべてこの思考法をベースに講座を作っているのですが、ありがたいことに、執筆時点でのべ受講者数は12万名を超えています。

僕の人生はそのまま「デザイン思考」を元に考え、行動していますし、これを実践していった方は、結果として昇進・昇給や、転職の成功を実現したりするなど、まさに「自由な人生」を実現しています。

以降の章では、その思考法について紹介していきます。

感情や感覚、五感をフル活用していく思考法なので、「これまでの話を具体的に実践する方法」と思って、お楽しみいただければ幸いです。