

「自分にやさしい行動術」 第一話

『なぜ、行動しようと思ってもできないのか？』

- ・ 「もう、自分にがっかりするのをやめませんか？」
とアンケートなどで問いかけたところ、反響が大きかった
- ・ 「行動できない」「決められない」「自分はダメだ」と
思っている方が多かった
- ・ この話で「なんだ、だから行動できなかったのか」とわかる
- ・ 「**できる！**」 **自信**がつき、**前向きに行動**できるようになる
クヨクヨ・モヤモヤしなくなり、気持ちが落ちても**自分で戻せる**
- ・ 第一話「潜在意識のパワー」…行動しなかった理由がわかる
第二話「ABC理論」…自分の思考の裏の信念がわかる
第三話「ACT（アクト）メソッド」…紙一枚で行動できる
- ・ 最初に結論：行動できないのは、潜在意識がそうさせているから

95%の潜在意識が行動に影響を与える



■ 脳には、顕在意識（普段の思考：5%）と
潜在意識（無意識の思考：**95%**）がある。

■ 5%の思考・意志力を使い、心や体にムチを
打って行動を制御しようとするのは、大変。
（だが、みんなやろうとしている）
例：やらなきゃ！頑張れ！サボるな！

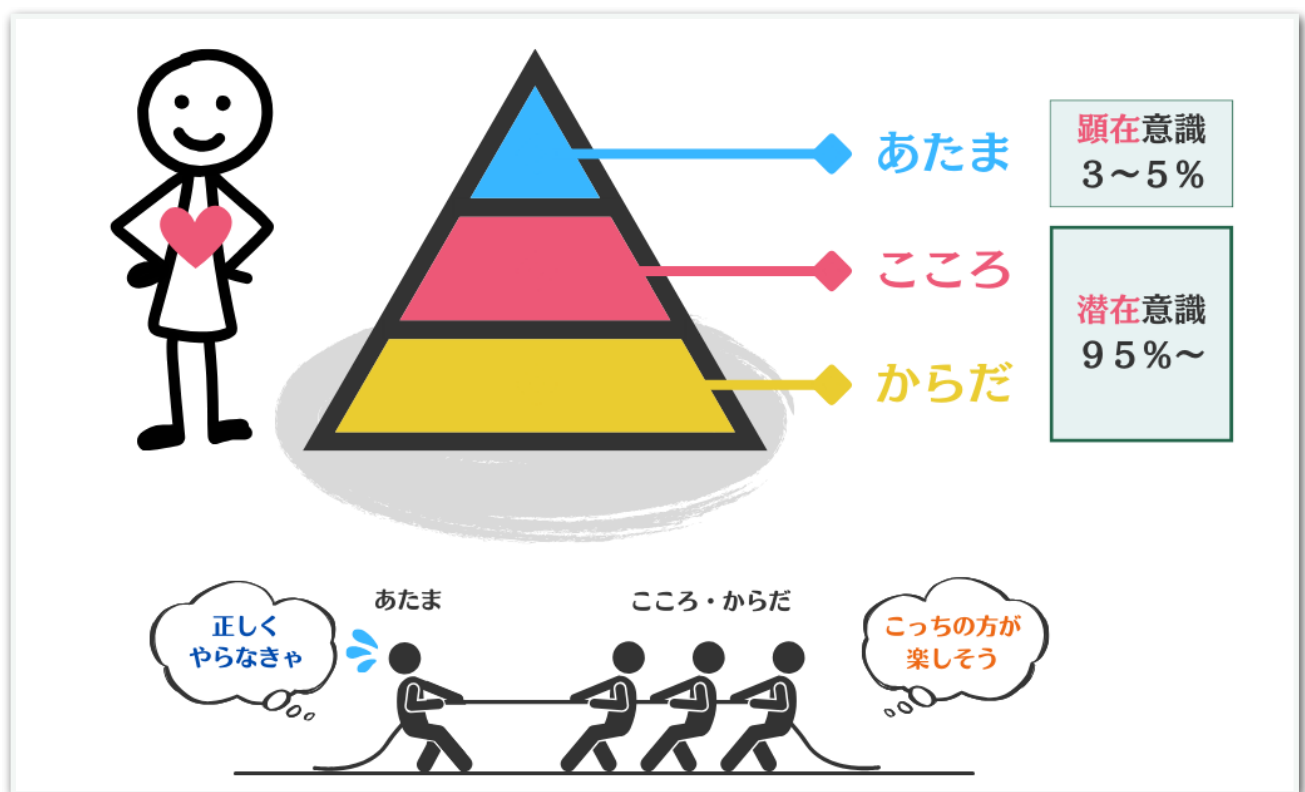
■ その結果、起こりがちなのは
「アタマでは理解していても、
心が動いておらず、行動につながらない」

- ・ 人間の意識には、2つある

顕在意識…3～5%：頭の思考に現れる

潜在意識…95～97%：心の感情・体の感覚に現れる

- ・ たった5%の意識でムチ打って、95%を動かそうとしているのが
近代的・西洋的なスキルアップなどでよく言われること
(行動できないとダメ、夢・目的・やりたいことがなければダメ)
- ・ 思考だけでやると「**頭はわかっているけど体は行動できない**」と
いうことが起こる (なぜなら、5% vs 95%の戦いだから)



- ・ 想像してみよう：1対20の綱引きに勝てるか？
- ・ 潜在意識までフルに使えば、20倍のチカラが発揮できる
- ・ 潜在意識は見えないけれど、味わうことができる
心の感情を感じる、体の感覚を味わう（”味わい力”の発揮）

- ・「味わい力」を育て、自分の本当の気持ちに寄り添うことで「やりたい、やってみよう」と**自然体な行動力を発揮**できる
- ・「**行動＝思考**」潜在意識の思考は、自分がとった行動に現れる

頭と心・体が、ちぐはぐだと・・・？



↑潜在意識は、**最終的に自分がとった行動**に現れる

なぜなら、95%の影響力だから …「**行動＝思考**」の本質

- ・なぜなら、潜在意識は20倍のパワーで自分を動かしているから
- ・「やろうとしても、ダラけて行動できなかった」
これは、**潜在意識**が単に「行動したくなかった」ということ
- ・つまり「**(思考) 行動できなかった**」という認識ではなく
シンプルに「**(心・体) 行動しなかった**」だけ
- ・だからまず自分に「行動したくなかったんだね」と言ってあげる
すると、ホッとしたりする (心・体「わかってくれた!」)
- ・まず「行動したくなかった」と認めるとスルスル進む

行動のための土台ができる「じゃあどうしたい？」

- ・ 例1：娘がセミナーに乱入…
 - 「あっちへ行きなさい」と言っても動かない（思考での指示）
 - 「向こうで遊びたいのね」と言うと動く（心に語りかける）
- ・ 例2：「部下を怒鳴りつけてしまった・・・怒っちゃダメなのに」
 - そのときは（良し悪しは別として）「本当は怒りたかった」
 - まず「怒りたかったんだね～」と自分の気持ちを認めてあげる
- ・ では、「なぜ、やりたくない行動をとってしまうのか？」

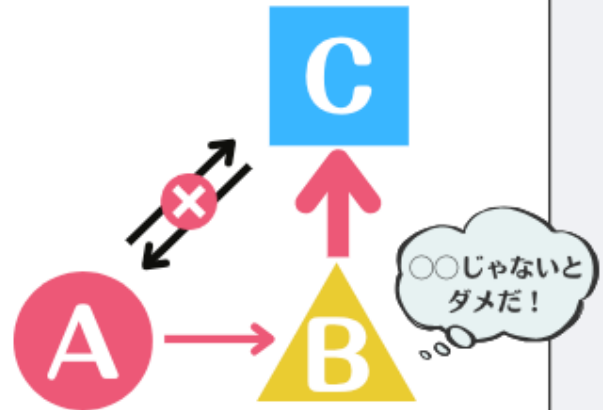
「自分にやさしい行動術」第二話

『「ABC理論」自分の感情を生み出す信念とは？』

- ・ 感情が生まれるには背景がある
- ・ 心理学における「ABC理論」というもので説明できる
- ・ 出来事（相手が遅刻した）に対して、すぐに感情（「こら！」）が湧く…と思っているが、もう少し細かい
- ・ **出来事 (A : Activating Event)**：相手が遅刻した
に対して、
信念 (B : Belief)：「遅刻してはいけない」という思い
を照らし合わせたときに、
結果の感情 (C : Consequence)：「こら！」と怒る
という仕組みになっている

ABC理論：感情のめばえに関する理論

信念(自分ルール・固定観念)が感情をもたらす



A できごと → **C** 感情 ……ではなく、
(同僚が遅刻した) (なんだと!?)

A できごと → **B** 信念 → **C** 感情 という流れ。
(同僚が遅刻した) (遅刻はダメなこと) (なんだと!?)

- ・ 例：海外などで「出社時間は自由でいい」という信念があれば
いわゆる”遅刻時間”に出社しても、誰も怒らない
- ・ 社会のルール、親・他人から言われたこと、など、
人から言われたルールを採用して、気分を下げてしまいがち。
- ・ 「夢を持て」「目的を持て」「行動しろ」「強みを持て」
すべて誰かが言ったことだが、それでわざわざ悩んでいる
- ・ 「やらなきゃいけない」のに「できていない」ときは
顕在意識：「やらなきゃ（ダメだと思っている）」と
潜在意識：「ただ、やらなかった」との間に分離が起きている
- ・ まずは「確かにやりたくないよね」と寄り添うことができれば、
感情の根っこにある信念が何か？を問い直せる

- ・とにかく**気づくことが9割**。

自分の中のルールに気づければ、それをあらためて見直せる

- ・例：読書「速く・深く、忘れず読むべきなのに、できません…」

・それは、そもそも難しくないですか？

わざわざそれで自分を悩ませる必要はない

- ・自分が「できない」事象に対して

「やるべきだ」「できなきゃダメだ」とする信念があると気づく

- ・例：仕事終わり、勉強・行動しないといけないのに、できない・・・

・疲れてたら、そもそも大変だよ

- ・「できる」をやる、「できない」をやらない

- ・**「できる」をやる、「できない」をやらない**

大事なことなので2度いいました

注：「できない」ことを無理してやって落ち込むな、という意味

「やりたい」が元にあるチャレンジをするなとは言っていない

- ・”常識”や”通説”など、**知らないうちに**自分を思い込みの中に
はめ込んでいることはたくさんある（**アンダー**な状態）

- ・例：日本では問題児扱いされていた子供が、海外で大活躍

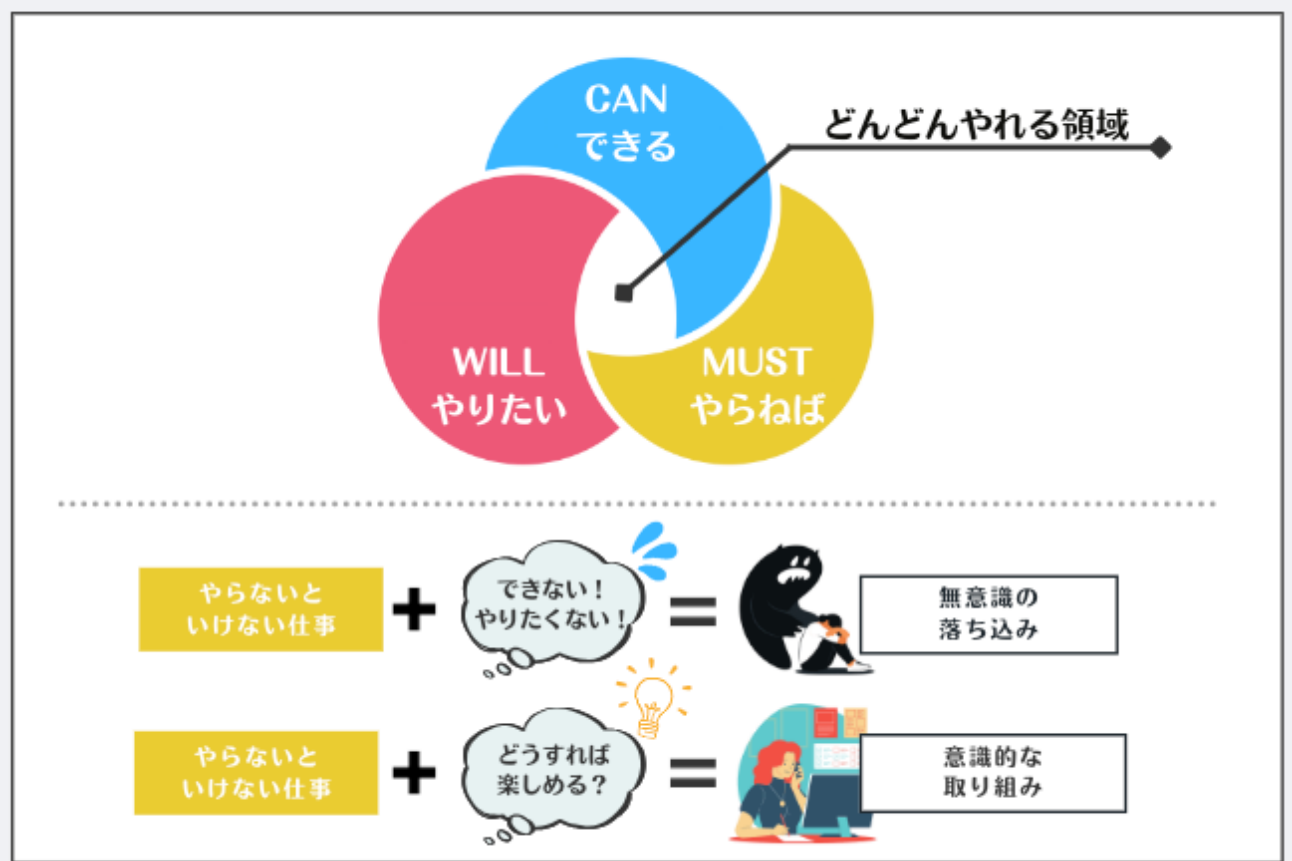
・社会のルールで相手を判断していることもある

- ・人から言われたことは「**信じるな、疑うな、確かめる**」

確かめて、よかったらはじめて自分の信念に採用する

- ・主体的に、自分でやりたいことを決める
- ・自分にできないことを「やらなきゃダメだ」と言って追い込み、**勝手に落ち込んでしまっている**
- ・ **大事なのは、気づくこと**。気づけば違う行動を選べる。
- ・ **ワーク**：できなかったことを書き出す。
 - 「本当はやりたくなかったんじゃない？」と自分に聞いてみる
 - 「やらなくていい」と思えると、少しホッとしたりする
- ・ 問：「**やりたくない仕事**」ばかりなのだけど、どうしよう・・・？
 - ↓
- ・ 答：「やるべき」「やりたい」「できる」の共通点を見つける

「やらないといけない仕事」の受け取り方



- ・「やりたくない」仕事は、それでもやらなきゃいけない・・・なら
「**どうすればやりたくなるか？**」と考える
- ・他に「どうしたら楽しめるか？」「もし、楽しめるとしたら？」
- ・キャパを超える仕事が増えても、**自分の「できる」を元に**すれば
「自分はここまではできますけど、これはできないかも」
「なので、あの案件が大変になりますが、いいですか？」
など、ニュートラルに交渉できる
- ・まずは「**自分の本当の気持ち**」に気づくこと。
本当はやりたくないことを理解したうえで「まあ、やるか」と
「やりたくないのに・・・うう・・・またかよ・・・」これは全然違う
- ・問：「じゃあ、私は部長をシバきたいです。いいですか？」
↓
- ・答：本当の気持ちは、「部長をシバきたい」もあるかも知んですが
「それをやると怖い」という自分もいますよね？
(だから、これまで、本当にシバくことはしていない)
それを理解したうえで「じゃあ、どうなったらいい？」と考える
- ・自分の心が動いていて、身も乗っているのなら、
もう、すでに行動できている
- ・例：「そうだ、トイレ行こう」は何の苦もなく行ける。
行動できる理想というのは、こういうレベル
- ・自分を動かしたければ、まず**心と体が動く理想**を立てる
- ・「理想」とは、本当に小さなものでいい

- ・ 例：喉が乾いた→「お茶飲みたい」→飲んだ…達成！
- ・ 人は**毎瞬・毎瞬、理想を達成し続けている**、と言える
- ・ 自分が動けるような理想を立てる
- ・ 「少年よ大志をいだけ」とは言うが、心や体が
心：でも、**本当は無理**なんじゃないか・・・
体：（ちょっと**腰が引けている**・・・）
と思っていたなら動き出せない、達成できない
- ・ まずは自分が「できる！」と思えるところまで**理想を下げる**
- ・ では、「その思考を日常の習慣にするにはどうすればいいか？」

「自分にやさしい行動術」第三話

『1日5分で理想実現”アクトジャーナル”の書き方』

- ・ おさらい：潜在意識のチカラを使って理想の人生を創っていく
そのために、心と体が動き出すような理想を立てる
- ・ それを実践するための3ステップ
 1. **あ**こがれる (**A** : Aspire) : 心が動く理想を立て、味わう
 2. **く**らべる (**C** : Compare) : 理想の地点から現状を眺める
 3. **と**りかかる (**T** : Try) : 浮かんだ行動をとりあえずやってみる

ACT（アクト）メソッドで理想実現

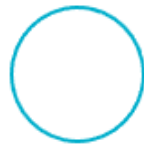
理想の実現は、

3つのステップで実践する→

② C : Compare

く : くらべる

理想の状態から、
現状を眺める



① A : Aspire

あ : あこがれる

理想の世界に共感し、
頭より心・体で味わう

③ T : Try

と : とりかかる

浮かんできたものを
とりあえずやってみる

- ・ この3つのサイクルを回していく
- ・ 多くの場合は理想を立てられず、**同じ場所でぐるぐる回っている**
（現状にハマってしまっている。アンダー状態）
- ・ まずは**現状から抜け出し、理想を立てる**
その位置に立って、現状をニュートラルに捉える
- ・ どうしても理想が浮かばないなら、**寝る**
- ・ **「理想は？」と問う**。9割の人はできないまま現状にハマる
- ・ 働き方改革企業「サイボウズ」社員の口グセも「理想は？」
- ・ サイボウズではこのサイクルを何度も回していた
- ・ 「**うう・・・理想を立てられない・・・**」ようなときは、
まずは「『理想が立つ』ことが理想」になる

- ・自分が「できる！」と思える**等身大の理想**を立てる習慣を作る
- ・そのためには、1日5分「**ACT（アクト）一枚**」書くだけ

ACT（アクト）一枚の書き方

○/○ 理想は？ ・ ・ ・	どうする？ ・ ・ ・ ・ ・
現状は？ ・ ・ ・	

①**緑ペン**：横長のノートに「枠・日付・3つの問いかけ」を書き、点を打つ

②**青ペン**：理想→現状→行動の順に埋めていく
（目安：2分→2分→1分）

③**赤ペン**：とりかかる行動にマルをつけ、とりかかる

- ・自分で決めて、達成することをやり続けることで、「**自己決定感**」や「**自己肯定感**」が自然と身につく
- ・枠を緑ペンで書くのは、紙にとけて優しい色だから
- ・あらかじめ点を打っておくことで、自然と埋めたくなる
- ・理想の書き方は、**達成した状態を完了形で書く**
- ・理想を思い浮かべるときは、目線を右上に持っていくといい
理由：右脳・想像の領域を活性化させるため

例：ACT（アクト）一枚の書き方

3/12 今日の理想は？ ・商談で受注できた！ ・「お任せください！」 ・（やった！嬉しい！）	どうする？ ・<u>まず作業片付ける</u> ・来そうな質問をリストアップする ・プレゼン練習3回 ・受注をイメージする！ ・好きなドリンク買う
現状は？ ・（大丈夫かなあ…） ・質問が来ないか不安 ・別の作業も気になる	

- ①**緑ペン**：横長のノートに「枠・日付・3つの問いかけ」を書き、点を打つ
- ②**青ペン**：理想→現状→行動の順に埋めていく（目安：2分→2分→1分）
- ③**赤ペン**：とりかかる行動にマルをつけ、とりかかる

- ・理想の地点に立って（味わった状態で）、現状を書き出していく
- ・「どうする？」の部分は、名詞形ではなく動詞形で書く
例：資料作成→資料作成**する** / 連絡→連絡**する**
理由：脳の負担を減らし、すぐに行動に移せるようにするため
- ・「どうする？」を生み出すことで、自然と新しい発想ができる

ACT（アクト）一枚を書く時のポイント

3/12 今日の理想は？ ・商談で受注できた！ ・「お任せください！」 ・（やった！嬉しい！）	どうする？ ・<u>まず作業片付ける</u> ・<u>来そうな質問を</u> <u>リストアップする</u> ・プレゼン練習3回 ・受注をイメージする！ ・好きなドリンク買う
現状は？ ・（大丈夫かなあ…） ・質問が来ないか不安 ・別の作業も気になる	

ポイント

- ①「セリフ」や（感情）も使って、**味わい重視**で書いていく
- ②気になるものは早めに片付けて、**いい気分を保つ**ように行動する
- ③片付けたものはチェックをつけて、**達成感**も味わっていく

- ・達成感をはやく味わうには、いますぐ実行できそうなことも書く
- ・1日のうち、**たった5分を自分のために使ってあげる**
- ・「ACTメソッドやっているのに、達成できない・・・」
は、**理想が高すぎる**。また、潜在意識では
「理想を立てても実現できない自分」を味わいたい
- ・「書く」だけで、理想へ向けて「書く」行動ができています
- ・第二話ふり返し：
この動画・PDFを見ていることが**もう行動できている**
・しかし、**自分の中にカウントできていない**ことが多い
(「これは、行動とは言わないでしょ」という信念がある)
- ・「寝る」「だらける」「休む」「遊ぶ」も、**行動**
- ・「決められない」人は「『決められない』自分」を決めている
- ・第一話ふり返し：
人は自分が(潜在意識で)思ったことは、**もう行動に移している**
(本当の意味で「行動できない」人はいない)
- ・行動は**起こすもの**ではなく、**起きるもの**であるととらえる
- ・とにかく、自分の心・体が動く理想を立てることが大事
(そしてそれは、”スゴいもの・大層なもの”でなくていい)
- ・ガマンして、無理やり行動する時代は終わった

自分のために、やりたいことを思う存分やらせてあげる

- ・これからは、自分で決めて、**自由**に生きる

これらのメソッドを、日常で活かしていきたい方へ・・・

アクトジャーナルを使った「書くだけで人生が変わるコーチング」
「ワンダーコーチ認定講座」をご案内します！

書くだけで人生が変わるコーチング ワンダー 認定講座 コーチ

焦りはあるのに、動けない。

学んでいるのに、使えない。

変わっていくための最後の“何か”を掴みたい方へ

結果が出せずにモヤモヤする毎日、
いま欲しいのは**進んでいる「実感」**
ではありませんか？

受講生16万人超
の著者が送る！

「**紙1枚**」書いて
3つの質問に答えるだけで
自分を縛る**思い込み**がスルッと外れ
想像を超えた「**逆転の行動**」が溢れ出す！

こちら↓から無料プログラムにご登録ください。

<https://wonder-zero.com/p/r/KTm6OzL9>