

第6章

本当の自動化

障害を壊し、行動を起こす方法

ちくちくしょー……勉強なんか楽しくなくてできねえ) そう思った事はないだろうか？

私はある。勉強は嫌いではないし、新しい事を学ぶのは好きだ。ワクワクする。研究をしたり、調べたり、貪欲に知識を吸収して一日中考える。私は記憶法を教える事も仕事にしているから、考える事を放棄した人間だという勘違いをしている人がたまにいるがこれは大変な誤解だ。考えすぎて女性に嫌われるぐらいいつも考え事をしている。最高で、起きてから寝るまで、一日中考える事だけで終わった時があるぐらいだ。だいたい14、5時間。めしを食うときも考える。)

こつこつ事は楽しい。真実を掘り起こしたり、未知の世界を知るのは最高にゾクゾクする。しかし、単なる試験勉強は疲れる時もある。

だからこぞぞという大切なときには、自分で行動を起こせるように、ちよつとしたテクニックを使った。

私は墮落した人間だ。

女の子とデートに行きたいし、テレビもマンガも見たい。

それに、友達とビリヤードに行ったり飲んで騒ぎたい。

でも人生いつもそうだったら、将来必ず後悔する。

だから、受験の時や、仕事で大切な時期は、自分をコントロールする必要がある。

さて、とつておきのテクニックだが、これは非常に本質的なテクニックだ。

なんせ、これでああなたの人生は決まると言っても過言ではない。

この本では今まで世間に明らかにされなかったとつておきのノウハウを伝授しよう。

自動化する自分を、自分が思うように自動化する方法だ。

ちよつとよく分からないと思うのが、要するにこの章では、行動を起こすテクニックを伝授する。

原理原則をまず学び、その後テクニックを使おう。

この章を読み終わる頃にはどうして自分が行動を起こす事ができなかったのかを知り、今後の人生に役立てることができるようになるだろう。

はつきり言ってみちゃくちやに分かりにくい話で、きちんと話せば学問的なことになるので、おとぎ話風に説明する。

時代は21世紀。

科学技術のレベルは21世紀とは比べ物にならなかった。

特に人の形をしたロボットは、良く売れていて、使用人として全ての家庭が、ロボットを2台ほど所有していた。

そんな20世紀のアメリカにある4人家族が住んでいました。

『パパ 新しいロボット買ってー』

『ん？もう今のロボットは使えなくなったのか？』

『そうなんだよ。あいつバカでさー。いちいち教えてやらないと何もできないんだ。例えば、人を殺してはいけませんとか、そんな事も教えないといけないんだ。』

『そつだな。まあロボットはバカだからな。いちいち教育しなくちゃならないんだ。』

『新型のロボットはさーある程度事前にプログラムされてて、いい事と悪い事の区別ができるんだよ。』

『そつはすいいな。今のロボはバカだからな。ちょっとお母さんに相談してみよう。』

そして、電気店に買い物に行きました。

『いらいじゃこませ』

『新しい新型のロボットがあるって聞いてきたんだけど。』

『事前にプログラムされている新しいタイプのロボットでしょうか？』

『そつ、それだよ。ちょっと見せてもらえるかな。』

こつして、新しいロボットを買ったのでした。

『わーすいいなあ、新型のロボット…かっこいいー。お父さん、スイッチ入れてもいい。皿洗いをこつこつ』

させるんだ。』

『いぞ、今まで使っていたロボットは、皿洗いを命じたら、きちんとするけど下手くそだからな。新しいロボットの実力を拝見しようか。』

『スイッチオーン』

ぎゅいいいん。ピポパポ…ジジジ。

『コン・ニチハ』

『ワーしゃべった。それじゃ、さつそくだけど、皿洗いしてくれ。』

『イヤデス。』

『なんだって？命令が聞こえなかったのか？皿洗いをするんだ。』

『イヤデス。マンガハ ドコデスカ？ ワタシ マンガ ヨミタイ テレビ ミタイ…』

『主人の命令を聞かないのか？この役立たず…不良品だよ。パパ！』

『フーおまえはいい事と悪い事が判断できるんだろ…どつして命令が聞けないんだ？』

『ワタシハ テレビ ミタイ コレワルイ コトデスカ？ マンガモ ヨミタイ コレワルイコトデハアリマセン』

怒った家族はバットでロボットを壊してしまいました。

話はこつこつこ。

このロボットの話は何だったのか？

実は、これは、私たち人間の例えだ。

私たちは、優秀な頭脳でいつもきちんとした判断を下していると錯覚しているが、実は、事前にプログラムされた事に従って反応しているだけだと言ったら、あなたは信じられるだろうか？ ちよつと大げさで信じられないかな？

もちろん全てが万事そうだとは言わない。

でもかなりの大きなウェイトを占めていることは、今までの研究から間違いない。

コトを決定論といつ。

ちよつと分かり易い証拠を挙げよう。

日本では、少年は殺人事件を起こしても死刑にならない。

どうして少年法といった法律があつて、少年は人を殺しても死刑にならないのか？ プライバシーが保護されるのか？ それは、このおとぎ話に出てきた新型ロボットと同じような状況に少年が置かれているからだ。新型ロボットと少年の状況はとてもよく似ている。この理由は少し後で話す【脳の仕組み】に書いておく。

確かにこの新型ロボットは社会に適応できなかったかもしれない。でもこの新型ロボットに罪はあるだろうか？ 勝手に人にプログラムされたロボットなのに、罪があるのか？

自分で判断してプログラムしていないのに罪があるのか？ ロボットは悪くないんじゃないのか？ 罪があるとは言にくい。最後はバットで壊されてかわいそうなもんだ。

だから、裁けないのである。

ちよつと待った！ でも人間はロボットじゃない。事前にプログラムされているなんておかしいと思つかも知れない。でももし人間の頭が、ロボットと同じようにプログラムされるのと同じように中身を書き換えられていたら...

人間の脳の仕組みとは？

実は人間の頭の中はこのように書き換えられるといつ性質がある。

目や耳から24時間入ってきた情報が蓄積したものが私たちの記憶であり、考えであり、判断なのである。

透明なコップに白い水を入れるとコップは白い水で満たされる。では黒い水を入れたらどうだろうか？

コップは黒い水で満たされる。

このコップは、頭の例えだ。

生まれたての赤ちゃんは、このおとぎ話で言えば旧型のロボット。頭の中は真っ白で真っ白い風にも育つ事ができる。

新型のロボットは今の私たちの事である。

私たちは既に何年も生きている為、多くの情報が脳に入り、それによって価値観や、常識などが作られている。それだけではない、目の前にある、コップの水を飲むか飲まないかといつ単純な判断・反応まで、頭に入った情報によって決められていると言つても過言ではない。

どれだけ彼が屈辱的な気分だったか……。想像に難くない。プライドが高かった、ヤンキーの暴走族。そのプライドはズタズタにされただろう。そしてスイッチが入った。勉強なんて一度もした事が無かったのに、不眠不休で猛勉強。眠たくなったら指に針を刺して、目を覚ました。偏差値25から一気に80近くまで急上昇。試験を受けた直後に集中力が途切れ、吐血して救急車で運ばれた。そして有名大に合格。念の為に言っておくがこれは実話。あのビートたけしの番組にも出演していた。受験をするという企画の番組で竹刀を持って、ヤンキー先生登場。『めえらスキヤキなんか食ってんじゃねえ！勉強しろ！勉強！』と言っている先生がTVに映る。もうほとんどいつか、完全に……ヤクザ。でも超優秀な先生なんだなあ。

元々、合格したいなんていう欲求は彼には無かった。バカにされたくない、否定されたくない、低く見られたくないという負の欲求がエネルギーを生み出し、爆発的に大きくなったのだ。これは彼が判断しているんじゃないか？と反論したくなるかもしれないが、賭けても良いが、そんなできごとが無かったら、彼は勉強なんてしなかった。これを運命的に決定付けられている……といつのである。彼が意図的に、欲求の構造を変えたのではなく、勝手に書き換えられたというところがミソである。では意図的にこの欲求の構造を書き換える事はできないのだろうか？実はできるのだ。

注 運命的なところがあるから彼はたいした事無いと言っているのではない。運命だとしても、スゴイ事には変わりない。それからもう一点注意だが、私は運命があると断定しているのではない。人間の行動や、行動を判断する基準が、脳の構造上、外的な要因に左右され易いと言っているのである。

自分の人生の舵取りをする ー分かつちやいるけどやめられな

い ーできないの理由を知り対処するー

おとぎ話編

この本は記憶し、学習する為のノウハウ本である。しかし、行動できなければ、どうして記憶する事ができるだろうか？

だから行動について説明する必要がどうしてもある。

さらにこの本は自動記憶という主旨の本でもある。そして本書の最初の部分で自動の意味について種類あるというお話をした。それをこれから説明するがその前にちょっとしたイメージ遊びをしてみよう。

自分をコントロールする…例えば、勉強を自分でできるようにコントロールする方法は、何も特別なコントロールではない。他の全ての事をする為に自分自身をコントロールする時の方法と完全に同じである。気がついたらもうこんな年になっていた…という事はよくあることだ。自分なりの充実した時を過ごしただろうか？

今から30年後にジャンプして、飛んでみよう。目を閉じて…

ハイジャンプ！

そこから見たあなたは今どう映っているだろうか？

あ〜がんばつてるのあ〜)

あ〜ゆっくりハンジヨイしてるのあ〜)

どんな風に見えるかは分からない。

この時に大切なのは、どの方向に進もうとしているのかな？？という事だ。もしかしたら、競走馬のように、周りの景色を見えなくされてひたすら突進しているだろうか？

今自分が置かれている立場から見る周りの世界と将来の世界も面白いかもしれないが、こういう風に見る自分の世界も面白いのではないだろうか？

あなたは空を飛んで魔法使いのように自分の姿を眺めている。

右手に持ったステッキを振ると、魔法を使えるのだ。

自分の姿が暗いなあ〜と思ったらサンバの曲を流してみよう。すると不思議な事に、ちゅとちゅとなくなっていくだろうか？

あなたは魔法使いなので、自分の姿を眼下に見下ろしながら、いろんな「ほっぴで自分をコントロールする」コマンドがある。

自分のいるところのちよつと前に、イケメンを出現させてみよう。美しくなろうと必死になるだろう。

自分のいるところのちよつと前に、美女を出現させてみよう。

《口格してモテまくるぞー》とかよこしまな心で自分をがんばらせるのも一つの手法だ。楽しい家族のだんらんを出現させてみよう。

あなたの欲求が世界平和という壮大なスケールであれば、これを出現させる。

このようにして自分の人生をコントロールするのである。

実はこのような手法は、脳の構造的に科学的根拠のある方法だ。

心理学で言うところの快と不快の原則、原始的な脳と、新しい脳、表層意識と潜在意識、日々の自分のなげない行動というのは、脳という部分から起っている。

そして重要なのは、本人が好もうが好むまいが、人生の大部分は例えるならばオートメーションのようにほぼ自動的に行動されているという事実である。

学問的には決定論と言われている。少し前に説明したやつだ。

私達は自分の行動をコントロールして全てを自分で決定し、判断していると思っているが、それは大変な誤解で、現実には潜在意識まで深く入り込んだ価値基準や信条体形、条件反射的な感情や本能によってその瞬間の行動を決定している。

ネチネチ細かいこと言っただんじやないわよ！

そいつの声が聞こえてきそうなので、正確に学問的な立場から言うのではなく、分かりやすく誤解を恐れず大胆に発言しよう。

ズバリ言えば、

私達は、潜在意識の悲しきマリオネット操り人形(人形)なのである。

なんといつ悲劇だろうか。これはまるで有名な映画ターミネーターのように、機械を支配していた人間が、機械に支配されるといふ物語のようではないか…。

操り人形というのは過激すぎる誤解を生む表現かもしれないが、あなたは自分の人生に重要な助言を与えてもらう時何もかもオブラートに包んでよく分からんように教えてもらいたいだろうか？

少なくとも私なら

『いいから、ズバット言っちゃって！』

と思う。私はモコモコ自分の保身ばかり考えてズバリ言わない奴が嫌いなのだ。

自動的に動く操り人形の自分???

黒い影が自分をせせら笑いながら操る…生物の本能として、生きる為の最善の選択をあなたに迫る。あなたは自分が理性的な判断をしていると思いつみながら操られる…?

人生はオートメーションの側面があるから、

自動・記憶・勉強法。

なのだろうか？

実は違うのだ。

あなたを操っている動物の本能としての潜在意識、この部分を自分で律する事ができる。

その為には次の図の関係をよく理解しておく必要がある。

(諸事情により削除)

理性は本能に操られているが、理性は本能を律する事ができる。
理性は本能をコントロールする事ができるのである。
魔法使いになる事によって。

生きがいや、夢や、目標……いろいろなものを指針としてあなたは自分の人生の船の舵取りをする必要がある。自動的に動くこととする船のかじを取る船長、キャプテンはあなた自身なのだ。

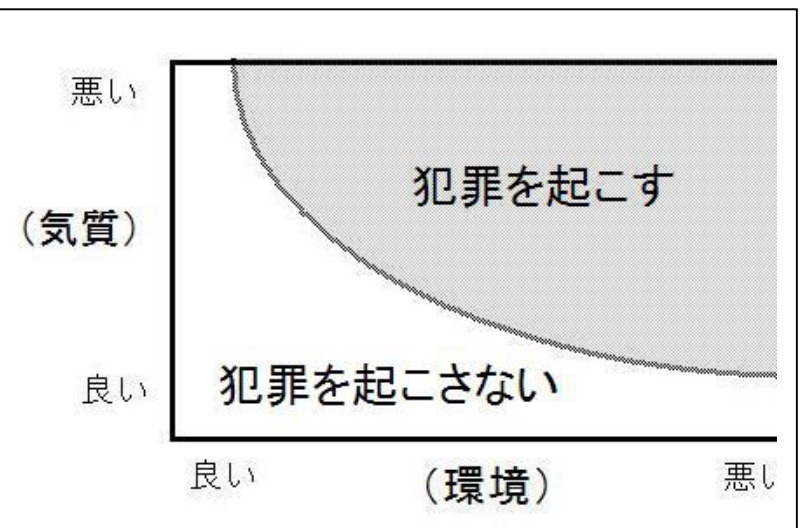
キャプテンは、外の世界である、海を知る必要がある。世の中、世の中の仕組み
キャプテンは、自分の船をよく知る必要がある。(自分の脳、自分自身)

「」では少々、分かり易くする為に、話を簡単にしました。
でも「」の方がちゃんとしてい

かなり小難しい話は最後にまとめるので、先生や法律家の方はそちらをどうぞ。

現実の人々の行動データ

ではリラックスして、船長たちに次の図を見て欲しい。



これは何かとつうと、犯罪心理学の世界の統計図だ。

だいたい并図で表すとこのようになる。

犯罪は環境が悪いと起りやすく、両親から受け継いだ遺伝子が、犯罪を犯し易いような神経質なものである場合などは、犯罪が起きやすくなる。

環境が良くなると人は犯罪をしにくくなる。 (お金があって食べ物があって、しあわせいっぱいな場合)

しかし環境が悪くなると人は犯罪を起こしやすくなる (お金が無くて、食べるものもなく、愛情も無い場合)

それから横軸は先天的な気質。犯罪を起こしやすい人というのは生まれつき精神的に不安定な人という事が言える。

これは統計からはじきだされた数字によってできた図だ。

だからこついつ人が、悪い環境にいと、犯罪を犯す可能性が高くなってしまつたという事だ。

この図から言える事は、私たちはどんなに真面目で誠実な人でも殺人犯にだってなる可能性がゼロではないことだ。

自分で完全に自分をコントロールしているようで、実は、そうではないとしたら??
信じられるだろうか??

でもこれが現実なのだ。

ひどいストレスが何重にも重なる人間はおかしくなってしまう生き物なのである。

だからこそ、犯罪を犯しても、情状酌量の余地があるとか、少年法では、死刑などの極刑を課さないのだ。これから書くことは賛成できないかもしれない。その場合は、もし自分の子供だったらと考えてみよう。もしかわいがあった犬が誰かの手を噛んだら・と考えてみよう。

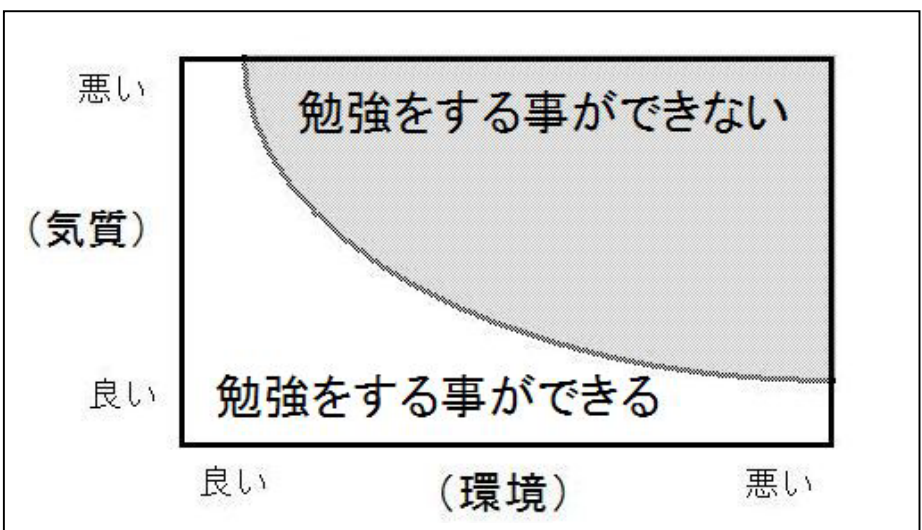
もし人間が常に冷静な判断能力があったら、罪を犯した人間は全員死刑にしてもいいのかもしれない。ところが、精神的に追い詰められた人が、刺激と反応のモデルに似た条件反射のように動いて犯罪を犯してしまった場合があるのである。例えば幼い頃から両親を失った少年が、すさんだ気持ちになり、愛情を知らずに、ナイフを持ち、小動物を殺す衝動を抑えられない人間になったとしても、少年に責任能力があるかどうかは疑わしい。こついつ事例データを徹底的に集めて論じられるているのが決定論と言われるもの。嫌な気持ちで賛成できなければそれでもいい。もし気になったら他の本もたくさん読んでみよう。子供は人生を選択する機会が少ない。ここではそついつ側面がある事を理解できればそれで十分だ。

なんでこんな例を挙げたのか?

それは、私たちをコントロールする術を学ぶためだ。

現実のデータを利用した、解決策

この弁図はそのまま勉強に当てはめてもイメージ的には同じ事なのである。
犯罪の部分を書き換えて次のようにしてみよう。



環境が悪くなったら勉強どころではない。もともと勉強向きではない人というのも当然い
る。

しかし、だからといってこの弁図のように自分の人生が100%決定されるわけではない。
【自動的に動く部分がある自分をコントロールする術】があるのだ。

では自分の人生をコントロールする方法、つまり思い通りに行動する方法はどのような
ものだろうか？大きく分けて次の2種類がある。

成功心理学を使う(成功のイメージ)

成功心理学というのは、自分の欲求を繰り返しイメージすることで自分をコントロールする
学問、テクニックだ。行動の源は潜在意識の中にある為に、そこに繰り返しアクセスして、その
行動の源を大きくしてやる。すると、濁った水溜りに澄んだ水をどんどん入れた時のように、
繰り返しされた想像が、頭の中で大きくなるという現象が起こる。こつやれば意図的に、やる気
を大きくする事が可能だ。

自分で自分をコントロールできるようになる。

他の欲求に登場してもらおう(失敗のイメージ 他の欲求 苦痛から逃れたい)

もう一つは、弱い欲求では行動できない時に、もっと強い欲求に登場してもらおうというものが
ある。

例えば、ヤンキー先生と同じようなやり方だ。

合格したいという欲求が無い場合、もしくは限りなく薄い場合、繰り返してもあまり大きくはなりそうに無い場合、正の欲求ではなく負の欲求を使う。

勉強しないとあまり良くない方向に進むかな？とか、バカにされたくないな・・・というような苦痛から逃れる欲求を利用するのだ。これも同様に繰り返しイメージすることで、どんどん大きくなり、自分をコントロールできるようになる。

どちらの方法も、意図的に自分が、本能の部分である潜在意識に働きかけているという事である。

私たちが自動的に動く運命から逃れる効果的な手段が、夢や目標を繰り返しイメージする事であることがお分かりいただけるだろう。

まとめ

私たちがすべき事はこの二つの方法の両方を毎日実行することである。夢や目標や、やりたくない事などを繰り返しイメージしよう。3分でもいい。1分でも30秒でも効果がある。

全て分かっている、コントロールを失う瞬間 欲求の綱引き

よしじああやるべき事は分かった！そう思ってもなお、私たちはコントロールを失う。私たちの行動は何によって決まっているのだろうか？

例えば、タバコは体に悪いと分かっているも吸い続ける人はたくさんいる。

肥満は嫌だと思っても、ダイエットを実行できない人はたくさんいる。

勉強してバリバリ仕事をできる大人になりたいと思っても面倒くさいのでやらない人はたくさんいる。

私たちを操っているのは、繰り返すが潜在意識である。

もつと言えば、潜在意識にある欲求。

そりゃ分かったって！何が問題なんだ？？

この欲求がたくさんある事が問題なのだ。

健康でいたいという欲求よりも、吸い続けたいという欲求の方が強い

太っているより痩せたいという欲求よりも、食べたいという欲求やダラダラしたいという欲求の方が強い。

勉強した後の成功よりも、遊んだりゆっくりしたいという欲求の方が強い。

欲求の図はこんな具合だ。これが大きくなったり小さくなったりする。

これら、それぞれの欲求は、人によって大きさが違う。

しかし、もし世界一、ものぐさな人がいたとして、椅子に座っていたとしても、突然走り出す事がある。
例えば

『その椅子の下に時限爆弾がセットされている……速くこっちに来い……』
と警察官5人が自宅に来て言ったら、

賭けてもいいが、あわてて走り出すだろう。

これは楽をしていたという欲求よりも、死にたくないという欲求が働いた為である。

になりたいという欲求よりも、 になりたくないという欲求。

ここがポイントである。

人間には、 したいという欲求と になりたくない、 したくないという苦痛から逃れる欲求があると言われている。そして、多くの場合快を求める力より、不快を避ける力の方が強いのである。

察しのいいアナタならもう気付いたかもしれないが、この不快を避ける欲求を利用する事が重要なポイントとなる。

たくさん欲求があっても、行動を起こすには？

もし1000の量のガスを入れると浮かび上がる気球があるとしてよう。
ガスの量が100や200では浮かび上がる事ができない。

この浮かび上がる事を行動に例えよう。
ガスは、欲求に例える。

数字は欲求

浮かび上がるのが行動。

すると通常の成功心理学的なアプローチは、成功のイメージを繰り返して欲求を大きくする。

成功の欲求に1000のガスを入れる事によって、気球を浮かび上がらせているのである。(行動しているのである。)

すると、お分かりいただけれると思うが、一つだけ大きな欲求があるという、いびつな形になる。いびつな形というのは要するに、追いかける目標によっては人に迷惑をかけるタイプの人間になるといつ事だ。

さらに良くないのは、この方法はうまくいかない事がある点だ。行動を起こせない人がいる。人によって成功は、様々だが、例えばヨットでの世界一周や金メダル、合格する事や、日本一成功には魅力を感じない人がいるという事である。

私は人の価値観に干渉しない。

だから成功する事が良いとか悪いと言っているのではない。

そんなのは本人の自由だろう。

そうではなくて、動けない人が多すぎるといつ事実を知ってもらいたいのである。

従来、絶対と思われていた成功心理学的なアプローチは、欲求の構造上、効果を発揮しにくいのである。私は成功心理学をすばらしい手法だと思っているが、こういつ側面がある事を理解する必要があると考えている。

ではどうすればいいのか？

欲求の構造上、強い力を持っている欲求そのものが、満たされないイメージ、つまり負のイメージを効果的に使う。

つまり、成功の風船に500のガス

このままじっとしていられなくなるかもしれない風船に500のガス

じっとすると、合計1000となり、フワフワと上昇し始める。(つまり行動を起こす事ができる)

そもそも成功に魅力を感じていない人というのは、例えばじっとしている事に魅力を感じるタイプの人間が多い。

このじっとしている事に安心と喜びを感じるタイプの人間がこの状態を奪われると感じるとき、すさまじいエネルギー、つまり欲求が生まれるのである。

でもじっとしていたいと思っている人は、じゃあなんで動かないやらんのか？と思っただろう。

そこでよく例として挙げられるカエルの実験を例に挙げたい。

【カエルの実験】

非常に奇妙な事にカエルは、熱い鍋に入るとすぐに飛び出るにも関わらず、徐々に温度が上がる鍋に入れられていると、その事に気付かず、茹で上がって死んでしまうらしい。

この実験はウンだという噂がある。しかし、行動を起こさなかった為に後から後悔したという話なら、今までに嫌になるほど私は聞いてきた。()

人間もこれと同じである。

今動かない事は、本人にとつて望ましい事かもしれないが、必要最低限動く事は恐らく本人の望みを満たす事になるといつ自覚を本人が持つ事が大切だ。

よーし糖尿病になるぞーと思って、運動しない人などいないのだ。

予防医学のような立場のイメージを本人に与えることが有効なのである。

しかしこれはやりすぎはいけない。

やりすぎれば、適度な不安や、恐れ、非常に適切な量のものには、恐怖が変わる。

同様に、目標や、夢といった望ましい欲求も、それが膨らみすぎれば、野望になるのである。

大きな欲求を持った人間が、反社会的な欲求を持っている場合社会に悪い影響が及ぼされる。

私たちはこの事を肝に銘じておかなければならない。

さて、ここまでのお話はあくまでも漠然とした欲求を持っている人へのアドバイスだ。

つまり、何かをやりたいと思っているけど、できないんだよねえという人向けのアドバイスとノウハフである。繰り返すが私は人の生き方に干渉なんぞしない。

足を伸ばしてゆっくり暮らして勉強も仕事もしないというのもそれができるならいいのかもしれない。

困っている人向けの、操り人形の糸を切る為のアドバイスである。

痩せたいと思っけてもやせられずに気付いたら、病気になるって死んでしまうという人は本当に多い。

彼らは社会病であり、本人に自制心がないのではなく、欲求の構造上、仕方が無くそうになっている部分が多いのである。しかしこのような社会的な認識はまだまだ薄い。

単純に本人の食意地が張っていると思われている場合が多い。

ここまでのいろいろと述べてきたが、このような行動の起こし方のノウハフはあっても、本人が望んでいない場合は手の施しようはない。なぜならば、自分から、負の側面、つまり簡単に言えばこのままではヤバイという事に関する情報を集める欲求そのものが本人に無いからである。

徐々に温度が上がる鍋に入っているカエルは現状に満足しているという事がもっとも根本的な問題だ。

満足している人にその満足を奪つような提案をする事がどれだけ反発のエネルギーをぶつけられるかは、タバコを吸う人に害を語ってみればすぐに分かる。

彼らは、瞬時に世界中で最もつととおしい人間だとあなたを判断する。

『つるさい！ウシが死んだら墓にタバコをしたま入れてくれりゃあええんじゃ！』

『酒で人生台無しにする人はおるけど、タバコでやったつちゅう話は聞いた事ねえ！』

みよつに説得力があるから不思議である。もはや、早死にも覚悟の上である。

こついつ事をおっしやる方もいるほどだ。

そしてあなたから逃れる事に全力を尽くすのである。

それこそ、野良猫を捕まえようとしたときに必死に逃げるあのスピードで…

本人が知らない、あるいは気付いていない、苦しみを味わうかもしれないという事を本当は知らせてあげたいができない理由がここにある。

結論として、操り人形を脱する為には？自動化する自分と決定論の学

説

本書を読んだ人の場合カンタンだ。

もうこの本を手取るだけの、漠然とした勉強への欲求があったという事は、繰り返しイメージするだけのエネルギーを持っている。この場合は、勉強した後になりたい自分のイメージを繰り返す、例えば合格(それから、勉強しなかった場合の自分のイメージを繰り返し、こつするだけで、勉強をする意欲が湧いてくる。

自分で行動を起こす場合、

全てのチャンスは、漠然とした欲求を持った瞬間にある。

漠然とした欲求、例えば(勉強したいなあ)(ひないとヤバイよなあ)といつわずかな欲求が生まれた時に

なんで勉強なんぞしなくちゃならんのか？という自分なりの答えを見つける努力をすることだ。

それが私からのアドバイスである。

周りの人は勉強しなさいとは言ってはならない。

勉強しなさいではなく

勉強したらどうなるかな？(成功の欲求)

勉強しなかったらどうなるかな？(苦痛から逃れる欲求)

の具体的なイメージの方が行動力の源になる。

やる気が無いのは、やる気の作り方を知らないからだ。こつすれば誰でもやる気はガンガン生まれてくる。

これらを紙に書き、毎日見る、想像する事をクセにするのである。すると、あなたは運命から抜け出しやすくなる。

今すぐ色紙に書いて目標と嫌な事を貼ろう。

⌘し正確に説明した場合 この部分は辞書的に使おう。**興味が無ければ読み飛ばそ**
う

理性は単独では機能しない。本能というエンジンを始動させ、人間として賢明に理性的な合理性を本能に与える事によって行動をコントロールできる。

夢や目標があるだけでは人間は行動できない事がある。

夢や目標の先にある欲求よりも、今日の前の欲求の方が魅力的に見える場合、夢や目標は達成されない。今の行動と目標の間に合理的な理解が無い場合も同様に行動を起こす事が難しい。

目標を達成すると自分のどんな欲求を満たす事が可能かを合理的に何度も自分に説明する。

目標を達成しない事で、自分のどんな欲求が不満で苦しむ事になるかを合理的に何度も自分に説明する。

こつする事で自分の行動をコントロールする事ができるようになる。

ダメな例

×勉強しなくちゃいけない

×勉強しなさい

良い例

勉強して するとこつなるから、勉強する必要がある。

高潔な精神的欲求(道徳的なもの)もこつではないもの(自分のエゴ等)も両方エンジンになりこつる。

こつで重要なのは欲求は一つではなく一定ではないという事だ。食欲、名声欲、生存の欲求・睡眠欲：数え上げればきりが無い。これらの欲求が大きくなったり小さくなったりする。だからこつ弱欲求よりも強い欲求を使い、合理性で統率する必要があるのである。

「人間には選択の意思がある」という学説について **興味の無い人はこつは読み飛ば**

そつ)

私は賛成だ。

私はこの学説を否定してない。重要なのは、理性的な意思決定のプロセスが、本能的な欲求の影響を強く受けるといつことである。イメージとしては、決定論的な見解と、主体性を発揮できるといつ、主張の中間だと思っただいて間違いない。理性そのものが条件づけされた刺激と反応のモデルを元に形成された価値体系によって形成されている事を理解する必要がある。常に主体性を発揮できるのは、理性そのものが欲求を満たす為の合理性をその行動に見出したときである。 (注意)少し前の部分での魔法使いの例は、分かり易くする為のものであり、正確なものでは全く無い事に注意していただきたい

ボランテアをするのも然り、

タバコを止めるのも然り、

ダイエットの為に食事を最小限にする事ができるといつ行為も然りである。

私達の理性は、主体性を発揮できない事がある。そして多くの場合そうなのだ。

なぜならば脳には学習できない領域があるからである。私はこの事を【脳が学習しない領域】と名づけている。

環境的決定論や心理学的決定論や遺伝子学的決定論を裏付けるデータは多い。

もしも常に人が主体性を発揮できるのであれば、本能や意思に反して多くの食事を取りすぎてしまい、運動をしない事によって肥満に悩み苦しむという事はありえない。

しかし現実はどうか？肥満人口は世界中で激増しているのである。

これでは刺激と反応のモデルが正しいと言われても反論には苦しむ。しかし、正確には、ダイエットに成功する人間は多くいる。

刺激と反応のモデルも完全ではなく、主体性を常に発揮できるわけではない。

なぜ常に主体性を発揮できないかと言えば、理性は本能の影響を受けているからである。

さらにたちが悪いのは、環境決定論の立場から形成された信条体形というフィルターを通して影響を受ける。

自分の欲求に合理性を与える事に成功した人間が、自分自身の主体性を発揮する事に成功しているのである。

この事を一人でも多くの人に知っていただきたい。私が提案している新しいダイエットはこの行動モデルを基本としている。しかし、人間の生理学的な個体差は非常に大きく違う為効果を保証するまでには至っていない。特定の技術を身につけさせるのは、カンタンだが、技術は万能ではない。

例えば速読をできるようにしても1日に10冊読む事なら可能だが、1分(60秒)で100冊読めと言われれば、無理だ。ダイエットの場合、このように強烈に厳しい条件を複数併せ持っているケースがある。

刑法の勉強をしているのでなければ私達大人や子供にとって大切なのは、どうすれば自分をコントロールできるのか？といつその一点ではないだろうか？ (刑法には社会学的見地が不可欠)自分の意思すら自動的に決まっている側面がある社会において、決定論の枠組みを超えて、本当に自由に行動を選択する方法を広めていく事が重要だと私は考えている。

肥満人口増加は、深刻な社会問題であり多くの深刻な疾病患者と死者が毎年出ており、この数字は膨れ上がっている。勉強であろうと肥満対策であろうと、行動の抑制は必修であるべきだ。）

用語 遺伝子的決定論 受け継いだ遺伝子で行動が決まるという説

心理学的決定論 両親の育て方で行動がプログラムされるとい説

環境的決定論 環境によって行動が決まるとい説

刺激と反応のモデル パプロフの犬の実験で知られる、条件付けされた行動モデルの事

主体性のモデル

刺激と反応の間に 自覚 自由意志 想像力 良心という性質があり、その為、人間特有の選択の自由があるという主張

自動化する意思決定プロセスを操作するモデル 牛山が主張する行動モデル

成功のカギ 欲求の構造 欲求のレベルの強さ 理性による合理性の付加

目を閉じて、イメージしよう。

あなたはこの章で何を学んだだろうか？

この章を読まなかった自分を想像しよう。

母の体で生を受けて、すすくと育ち、大人になり、そして、老人になり、命の最後の時を迎える。

その時のあなたの気持ちはすがすがしいものだろうか？満足しているか？充実しているか？

運命のような流れがあなたを作り、そしてあなたは自分の人生を生きた。

次は、運命の流れの中で、自動的に作られていく潜在意識をあなたが意図的に、律することをイメージしてみよう。あなたは運命の中で自分の意思を体に伝えている。

自分の意思を強く持つ方法を知っている。激しい津波に飲み込まれそうになる事もあったが、あなたは強靱な意志で自分が飲み込まれないようにふんばっている。多くの苦難と困難が何度もあったしかし、

いざという時には、信念を持ち、自分が望む事を実行した。そして自分の人生を生きた。

どちらがいいかは、私には言い切れないが、少なくともあなたは、そのどちらも、選択する事ができるようになっていく。目を閉じて、この二つを交互に3回イメージすれば自分がどちらを望んでいるかが分かるだろう。

この章のまとめ

人間は自動的に行動を起こしている側面が強い。

自分をコントロールする為に、原理を記憶する事が必須。

人間の行動を決めているのは、潜在意識。

潜在意識によって理性はコントロールされている。

潜在意識をコントロールする為に理性を使う。

欲求の先にある希望をイメージすると、欲求が自動的に膨らむ。

必ず一つの欲求ではなく、家庭、友人関係、自分の時間等、複数の希望目標を立てる。

一つの欲求を膨らませすぎると、無意識に他の事を軽視し、人生が狂い始める。

欲求の構造が、行動を決める。

行動を起こす為に欲求の構造を利用する。

具体的には、弱い欲求ではなく強い欲求を使う。

正の欲求だけではなく、負の欲求も利用する。

人生は自動的であり、同時に自動ではない。