

Self Control Program

ワーク一覧

▶第1回心の法則『3つの法則』

ワーク:心の法則3つを暗記していつでも答えられるようにしてください！

▶第2回心の法則『負の感情』の期限を知る。

ワーク:自分が「嫌」と感じた瞬間の体感をアウトプットしてください！

▶第3回心の法則『心と認知機能』

ワーク:あなたが毎日使っている「認知機能」

どんなことを認知しているかアウトプットしてみてください！

▶第4回心の法則『感情を知る』

ワーク:感情を20個挙げてリスト化してください！

- ① _____
- ② _____
- ③ _____
- ④ _____
- ⑤ _____
- ⑥ _____
- ⑦ _____
- ⑧ _____
- ⑨ _____
- ⑩ _____
- ⑪ _____
- ⑫ _____
- ⑬ _____
- ⑭ _____
- ⑮ _____
- ⑯ _____
- ⑰ _____
- ⑱ _____
- ⑳ _____

▶第5回心の法則『ご機嫌の価値を知る』

ワーク:心がご機嫌であればどんなパフォーマンスがあがるか
どんな結果に繋がりますか20個リストアップしてください。

- ① _____
- ② _____
- ③ _____
- ④ _____
- ⑤ _____
- ⑥ _____
- ⑦ _____
- ⑧ _____
- ⑨ _____

- ⑩ _____
- ⑩ _____
- ⑪ _____
- ⑫ _____
- ⑬ _____
- ⑭ _____
- ⑮ _____
- ⑯ _____
- ⑰ _____
- ⑱ _____
- ⑲ _____
- ⑳ _____

▶第6回心を整える 『態度を選ぶ』

ワーク:瞑想を1日1回実施してください!

▶第7回心を整える 『不快対策思考を知る』

ワーク:不快対策思考に気付きましょう。

▶第8回心を整える 『今に生きる』

ワーク:「今に生きる」と100回唱えてください。

▶第9回心を整える『一生懸命を楽しむ』

ワーク:今日の全力を今日に置いていってください!

▶第10回心を整える『応援・感謝する』

ワーク:瞑想しながら心の中で「ありがとう」と15分間考えてください!

▶第11回 コミュニケーション術『ラポール形成』

ワーク:身近な人と「ラポール形成」を意識して会話してみてください!

▶第12回 コミュニケーション術『見た目を整える』

ワーク:髪型と服装のサイズ感を整えましょう!

▶第13回 コミュニケーション術『感情の性質を知り地雷を避ける』

ワーク:過去相手を否定して失敗した経験をアウトプットしてください!

▶第14回 コミュニケーション術『相手を褒めるスキル』

ワーク:対象を1名決めて褒めてみてください!

▶第15回 コミュニケーション術『人間関係における究極のスキル』

ワーク:対象を1名決めて理解するように務めてみてください。

ワークの回答例、きゃむの場合

▶第1回心の法則『3つの法則』

ワーク:心の法則3つを暗記していつでも答えられるようにしてください！

- ①心には状態が存在する。
- ②心にはご機嫌と不機嫌の状態がある。
- ③心のご機嫌であればあらゆるパフォーマンスがあがり
心が不機嫌であればあらゆるパフォーマンスがさがる。

・道端で突然人に聞かれても答えられるくらいに暗記しました。

・とはいえ聞いてくれる人もいなかったのので
録音してタイマーを起動して1日に何度か問いかけるようにしました。
間違えて夜の3時に起動したときはさすがに焦りました。

・ここでポイントなのは「常にご機嫌でいなければいけない」わけではない、ということです。
ご機嫌も不機嫌もただの心の状態です。ああ、いまご機嫌だなあ、いまは不機嫌だなあ、と
ただただ認識していきましょう。

▶第2回心の法則『負の感情』の起源を知る。

ワーク:自分が「嫌」と感じた瞬間の体感をアウトプットしてください！

- ・失敗してバカにされた時。嫌な言葉を投げかけられた時。体の鎖骨あたりのリンパ線や血管がキュッと閉まるような感覚。首と頭の付け根あたりが鈍く重い感じ。頭のとっぺんの右側に痛みが走る。これが「僕が嫌な気持ちを持った時の体感」です。
- ・嫌という感情を感じた時の体の感覚をいち早く把握する。これはメンタルトレーニングとしてプロスポーツ選手も実践している訓練です。スポーツ選手は「嫌だから」と言ってパフォーマンスを落としてしまっていては結果が出ず、プロの世界で生き残り続けるのは難しい。だからこそ、体にしろ心にしろ、自らの状態を知ることに心血を注いでいます。
- ・嫌という負の感情は自分自身が意味をつけた時に発生するもの。僕は「嫌という負の感情」が発生するたびに「ああ僕はまた嫌だと感じているな」と認識しています。この認識する訓練を続けていくと「自分の状態を客観的に」観察することが可能になってきます。

▶第3回心の法則『心と認知機能』

ワーク:あなたが毎日使っている「認知機能」

どんなことを認知しているかアウトプットしてみてください！

- 朝起きて「おはよう」
- 昨日の出来事の振り返りと今日の予定の確認
- 歯磨き
- 顔を洗う
- 朝ごはんを食べる
- 着替える
- 布団をたたむ
- 靴を履く
- 家族と会話する
- 駅まで行く、信号の判断、車や歩行者の認識
- 乗る電車を選ぶ
- コンビニに行くかどうか判断する
- コンビニで何を買うか
- 会社のフロアにいつ行くか
- 会いたくない人はいないか
- 会社の人への挨拶
- 仕事の準備
- 同僚や上司の様子
- 朝礼や車の点検
- 健康状態の判断
- 日報の作成
- お客様のヒアリング、対応
- パソコンや機器の設定
- 調べもの、分からないことは同僚や先輩に聞く
- 会議
- 昼に何を食べるか、どうやって行くか
- 後輩への教育方針とお願いすることのまとめ
- 今日の仕事のまとめ
- 帰宅(雨が降っているか晴れているかいつもと違うことはないか)

などなど、ほぼ毎日やっていることをリストアップすることになりました。一般的には認知判断は毎日無意識のうちに数百～数千回行っていると言われていています。負の感情を発生させるその原因が「認知機能」だと言うけれど、これだけ毎日認知していれば「認知」することを止めることは不可能ですね。だからこそ、心を整える方法が必要なのですね。

▶第4回心の法則『感情を知る』

ワーク:感情を20個挙げてリスト化してください！

- ① 悲しい
- ② 嬉しい
- ③ 苦しい
- ④ 痛たましい
- ⑤ 楽しい
- ⑥ 愛おしい
- ⑦ 哀しい
- ⑧ 腹立たしい
- ⑨ うっとうしい
- ⑩ めんどくさい
- ⑪ うざい
- ⑫ 清々しい
- ⑬ 妬ましい
- ⑭ 誇らしい
- ⑮ まどろっこしい
- ⑯ 驚き
- ⑰ 焦る
- ⑱ 気持ち悪い
- ⑲ 気持ちいい
- ⑳ 愉快
- ㉑ 信じられない
- ㉒ なごむ
- ㉓ 感心する
- ㉔ 凹む
- ㉕ 失望する
- ㉖ 戸惑う
- ㉗ 萎える
- ㉘ 悔しい
- ㉙ 罪悪感
- ㉚ 待ち遠しい
- ㉛ 恋しい
- ㉜ 興奮する
- ㉝ 憧れる
- ㉞ 緊張する

取り急ぎ挙げてみました。ここで注意点は「美しい」「きれいだ」などの状態を表す言葉は感情ではないということです。また「給料貰えて嬉しい」「いいことあってハッピー」と出来事と結びつける必要ありません。現代人は感情について考えることがないので少ない人だと3つくらいしか挙げできないこともあります。感情を理解して1日を振り返ってその時々感情を記録することで感情を思い出せるようになった人もいます。

▶第5回心の法則『ご機嫌の価値を知る』

ワーク:心がご機嫌であればどんなパフォーマンスがあがるか
どんな結果に繋がりますか20個リストアップしてください。

- ① 寝起きがいい
- ② テンション高く会話できる
- ③ 考える力があがる
- ④ 気付く力があがる
- ⑤ 疲れにくくなる
- ⑥ 手の先足の先までエネルギーに満ち満ち溢れる
- ⑦ 優しくなれる
- ⑧ 嫌な事を我慢してやり過ごす能力があがる
- ⑨ 必要以上に他人に期待しなくなる
- ⑩ 自分軸で生きられる
- ⑪ 変化を怖がらなくなる
- ⑫ 新しいものを試したくなる
- ⑬ 笑顔が増えて一部の人が寄ってくる
- ⑭ 余計なプライドが減って一部の人に好かれる
- ⑮ 愛情深くなる
- ⑯ 見える景色が色鮮やかに変わる
- ⑰ 異性からモテる
- ⑱ 記憶力が上がる
- ⑲ 人前でも緊張せず話せる
- ⑳ 突然のアクシデントにも冷静に対処できる
- ㉑ 楽しいお誘いが増える
- ㉒ 寝つきがいい
- ㉓ 休日でも嫌な言葉や負の感情や嫌な出来事に囚われなくて済む
- ㉔ 淡々と作業をこなせる
- ㉕ 嫌なことや出来ないことをお断りできるようになる
- ㉖ まあいいか、と流せる
- ㉗ 運動能力が上がる
- ㉘ 運が良くなる
- ㉙ 不安を感じにくくなる
- ㉚ 大切な人を大切にできる

30個挙げてみました。あくまで僕が体感的に感じた「ご機嫌のメリット」です。メリットを列挙したら毎日毎日意識します。心がご機嫌であることの価値を知る、いや思い知ることで人は行動できるようになるのです。例えばですが、「その日1日ご機嫌だったら1万円あげる」と言われたら。ご機嫌で在り続けようと必死になる人が多くいることでしょう。お金の価値はみなさん共通で認識されているのでこういう例えが伝わりやすい。しかしです。実は「あなたがご機嫌であること」は1万円程度では収まらないかもしれません。運命を変える、人生が変わる可能性すらあるわけですから。宝くじ1億円当たらないかな、なんて叶わない願いをしている場合ではありません。毎日ご機嫌のメリットを意識して、今日の前のあなたの人生を少しずつ少しずつ変えていきましょう。

▶第6回心を整える『態度を選ぶ』

ワーク:瞑想を1日1回実施してください！

瞑想を改めてやるぞ！と気合を入れてしまうと大体続かないので、僕の場合は「昼寝ついで」に取り組んでいます。瞑想に加えてゆっくり深呼吸。まずは息を吐ききって、それから目いっぱい空気を吸う。息を4秒止めた後にゆっくり吐き出す。時間の無い方は夜寝る前でもOKです。めいいっぱい深呼吸して体の動きや血液やリンパの流れを全身で感じてみてください。習慣化すると心がずいぶん落ち着いてくることを体感できるはずです。

▶第7回心を整える『不快対策思考を知る』

ワーク:不快対策思考に気付きましょう。

嫌な事があった時に

- ① 気にしないと考える
- ② 忘れようとする
- ③ 言い訳する
- ④ 我慢する
- ⑤ 考えないようにする
- ⑥ 逃げようとする
- ⑦ 誰かのせいにする

以前の僕は、嫌な事を言われるたびに、忘れる方法は無いか、気にしない方法は、楽しいことで上書きすれば、と考えていました。しかし、避けよう忘れようとするほど嫌な記憶はぶり返してきて決して僕の心を離してはくれませんでした。だからこそ、心を整えることが必要なのです。

▶第8回心を整える『今に生きる』

ワーク:「今に生きる」と100回唱えてください。

自分の言葉を一番近くで聞いているのは自分。そして脳は主語や否定形を理解できません。この特性を利用して、「今に生きる」と発声すれば「今のことを考えるクセ」がつきます。世の中の多くの負の感情は「過去の後悔」か「未来の不安」によって長引くものとなります。よって今に意識を集中させる訓練をすることで、負の感情を低減させることが本ワークの目的となります。

僕もいまだに唱えてますよ。「今に生きる」

▶第9回心を整える『一生懸命を楽しむ』

ワーク:今日の全力を今日に置いていってください!

「一生懸命やったからどうなんだ」「結局は結果が大事だろ」そんな声が聞こえてきそうです。しかし「心を整える」ということに関して言えば、「一生懸命を楽しむ感覚」が本当に大切なのです。海外の少年スポーツクラブではこの「一生懸命を楽しむ」感覚をプレイするマインドに持ち込める、選手に植え付けることができればコーチングは完了、とされているほどです。なぜならば一生懸命やることは「プロの大前提」だからです。日本のスポーツ界のように高校生や大学生にもなって大人のコーチが「サボるな、一生懸命やれ!」と怒鳴ることはありません。アメリカでは「心も科学的に扱うもの」と認識されていますが日本では今だ選手を傷つける根性論が根強く残っています。しかしそろそろ日本も心を科学する時代に入ったのではないのでしょうか。一生懸命を楽しむことは心の科学に沿った合理的なワークなのです。

▶第10回心を整える『応援・感謝する』

ワーク:瞑想しながら心の中で「ありがとう」と15分間考えてください!

電車のなかでもOKです。座っている状態なら目をつぶって心の中で「ありがとう」と唱えて見て下さい。または誰もいないところで「ありがとう」と呟いてもOK。心は主語を理解できません。よって「誰が」「なぜ」などと考える必要はなく、ただ「ありがとう」と唱え続けるだけで心は安定する方向に向かいます。僕の体感としては「ありがとう」と唱え続けると、プレッシャーがかかる場面でも手足が震えなくなりました。僕は、緊張で手足が震えるのは心の栄養が足りていないからだと考えています。だからこそ「ありがとう」の言葉をたくさん自分の心に浴びせて心を整える、心への栄養補給を今日も行っています。僕は毎日「ありがとう愛してる」を500回呟いています。心の栄養が体に行きわたれば、気持ちのいいものですよ。

▶第11回 コミュニケーション術『ラポール形成』

ワーク:身近な人と「ラポール形成」を意識して会話してみてください!

僕がラポール形成を行ったのは妻。まず受け入れて相手の話を否定しないこと。聞いている態度は真剣さが伝わるように、何かをやりながらではなく、ラポール形成を意識する時は相手の顔を見て時にうなずくこと。聞く8割の意識で聞くこと。そして、相手の主張、相手が気にしていることやこだわっていることに対して、「なぜ?」と質問すること。これらを習慣づけることで夫婦関係は良好になりました。会話も頻繁にします。相手が人間である以上、変わらない基本形なので、是非ともあなたがラポールを組みたい人に試して見て下さい。

▶第12回 コミュニケーション術『見た目を整える』

ワーク:髪型と服装のサイズ感を整えましょう！

特におしゃれになる必要はありません。男性であれば毎月1回理容室に行って短髪黒髪であれば清潔感が出ます。匂い、口臭ケアも大切です。一度着た服は洗濯に出す。歯磨きをする。食事後は口をゆすぐ。夏であれば汗拭きシートで体を拭く。お風呂に毎日入る。ただし、もしうつ病の人であれば毎日お風呂に入るなどは難しいこともあるでしょう。その場合は専門家の診療の元、まずは適切な治療を受けて下さいね。治るまでには時間がかかることなので、焦らずじっくりと。いつか人前に出れるタイミングがきたら、清潔感を意識してみてください。

服装はユニクロが最強。ユニクロ似合えばOKです。体格などが合わない場合は、GUやファッションセンター島村で服を買っていますね、僕の場合は。安くても掘り出しものがあるので、合わせ次第ではおしゃれにみえます。コーディネートは3色以内で統一するとガチャガチャしている感がなく、清潔感が出ますよ。

フォーマルの場合は、スーツやジャケットにワイシャツが王道ですね。僕はお店の人に聞いて合わせてもらうのが間違いない、と思っているのでまず店員さんに聞いちゃいます。

▶第13回 コミュニケーション術『感情の性質を知り地雷を避ける』

ワーク:過去相手を否定して失敗した経験をアウトプットしてください！

実は僕、よく失敗してました。その原因は①いや・・・が口ぐせだったこと。予想外のことをいきなり言われるとまず「いや・・・？」って応答してしまっていたのですね。しかしこれはNG。相手からすると「否定された」と感じます。そのうち「いやいや否定してないでちゃんと話を聞いてよ！」と言われます。こちらとしては否定する意図は全くなかったので「？」でしたね。対策としては「いや」の代わりに「んー・・・」と応答して間を空けるようにしています。これでも怒る人は怒りますがその場合はラポールが組めていないか、そもそも相手がそういう性格の人だった場合ですね。距離を置きましょう。そして原因②は「話の内容を早く理解しようとして質問攻めにしていたこと」です。「は？どういうこと？」とか普通に応答してましたからね。そりゃ相手も怒るでしょう。ここでも間を開けることが重要です。「表情はフラットに、上を向いてう～んと考える」ことで間を開けることが可能です。すると相手も「伝わってないのかな」と感じるのでより詳細に説明してくれます。いずれにせよ、コミュニケーションには時間や労力がかかるので焦らずじっくりが基本ですね。

▶第14回 コミュニケーション術『相手を褒めるスキル』

ワーク:対象を1名決めて褒めてみてください！

正面切って褒めるのは照れくさいですよ。僕が意識していることは「カウンター褒め」です。例えば相手が自分にはできないことをしたとしたら「そんな難しいことよくできるね！すごいね！」相手の一言が本質をついていたら「良く知ってるね！」女性には「きれいだね」「かわいいね」を使っています(※)ラポールがある程度組めてないと「セクハラ」で訴えられる可能性がありますので要注意です。

そして大事なポイントなのですが、自分自身のプライドが高すぎると他人を褒めることができません。なぜならば相手を褒めることでナメられるのではないか、自分が責められるのではないか、または調子に乗って言うことを聞かなくなるのではないか、という思い込みがあるから、ですね。もちろんそういう事態になることも考えられますが、ラポールが組めている相手から褒められれば基本的には嬉しいものです。職場の同僚や上司など、関係性の深い人に対してはまずラポールを組んだ後に「褒めるチカラ」をどんどん使っていきましょう！

▶第15回 コミュニケーション術『人間関係における究極のスキル』

ワーク:対象を1名決めて理解するように務めてみてください。

結局はココなんですよ。相手の立場に立って相手が望んでいること、相手が見ている世界、価値観を理解して、そこに訴求できるように話題や態度を選んで展開していく。これができればどんな業界でも生きていけることでしょう。それほどまでに難しくも大切なことなのです。できている人は意外と少ない。全人口の1割にも満たないでしょう。だからこそ出来れば大きなアドバンテージになります。あなたが今まで出会った「感じのいいひと」を思い出して見て下さい。おそらくココを押さえていた人のはずなのです。だからこそあなたが「感じがいい」と感じたわけですから。コミュニケーションの究極スキル。僕もまだまだ発展途上中です。一緒に磨いていきましょう！

まとめ

▶心を整える必要性

僕はここまで「心を整える」必要性について SNS の発信や DM で一貫してお伝えしてきました。何故「自分の心を自分で整える」ことが必要なのか。このプログラムに参加していただいたあなたならその理由が分かったのではないのでしょうか。僕たちは生まれた時には環境を選ばず、数年後からは社会のルールに縛られ始めて、職場に入れば和を乱さず自分を抑えて生きることを求められてきた。よく頑張りましたね。エライですよ本当に。しかし残念ながら我慢にも限界があります。僕たちは神様ではありません。自分ではない他人や複雑に蠢く出来事を完全にコントロールすることはできないのです。ですが多くの人は耐え切れない我慢から逃れるために自分以外の要素である「他人」「環境」「結果」を力づくで思い通りにしようとする。または何か特殊な力が働いて運よく思い通りになることを願って生きています。「自分の心を自分で整える」怪しいですか？怪しいですよ。ええ、そうです。たとえ心が整ったとしても、あなたを取り巻く環境や状況は何も変わりません。しかしです。確実に変わるものがあります。

”自分の心を通して見える世界”

心が変われば見える世界が変わる。見える世界が変われば、我慢する場面がはっきり目に見えて減ります。だからこそ、僕は「自分で自分の心を整える」重要性をワークから得られる体感と共に伝えてきました。僕が適応障害から抜け出す最初のきっかけになった「自分で自分の心を整える」その考え方や取り組みをこのプログラムでお伝えしました。僕のプログラムで一人でも多くのかたが救われたならこれほど嬉しいことはありません。プログラムの最後に、取り組んだ感想などをアンケートする場合があります。是非ともあなたのご意見を聞かせてくださいね。

そして…

心が整ってきたその体感を本当に僕が得たのは半年後でした。体感を身につけるためには、それくらい時間がかかります。新しい外国語を学んで習得する、くらいの労力と時間が必要なんです。そうなんです。今は「ならば本当に心が整うその感覚、体感を得るまで寄り添った方がいいのではないか」とも考えています。だからこそ。プログラムの最後に感想を聞いて、この人にはさらなるサポートが必要だ、と僕が判断した場合は、さらに最高のサポート体制での取り組みをご提案する場合があります。ただし僕のリソースにも限界があるので、本当に選ばれた一握りの方のみにご案内するつもりです。そして、その方には、せっかく関わりができたのだから、心が整って変わったな、と感じてもらえるその時までお付き合いしたいな、と考えた次第です。

もしあなたにその時がきたら・・・僕も全力を尽くします。よろしくお願いいたします。

最後まで読んでいただきありがとうございました。

きゃむ