

自分で自分のファンになる

世界と私を
調和させる

活学

の授業



並木将央

まえがき 活学の取り扱い説明書

私は経営コンサルタントとして活動しており、講演やセミナーを行う中で、こんな質問が多く寄せられます。

「部下のモチベーションを上げる方法は？」
「人を導くためのリーダーシップとは？」
「会社のビジョンを社員に浸透させるには？」

また、高校や大学・専門学校、親子セミナーに登壇させていただく機会もあり、そこで求められることが多いのが次のようなテーマです。

「他者や社会との関係性」
「どう生きていけばいいのか」

これらは、日本が「成熟社会」に突入した頃からよく話題にされるテーマです。詳しくは本文で説明しますが、成熟社会では次のような感覚が広がっています。

- ・「こういう生き方が望ましい」「自由に生きてもいいよ」と書かれている本やネット記事を見て、「その通りだ」と共感する一方で、世の中の空気はあまり変化していない
- ・今の日本では人の価値観は多様化し、幸せは十人十色。夢やビジョンは個別化している
- ・「静かなる退職」のように、意欲を持たずに働く人が増える一

方で、生きがい、やりがい、働きがいを求めているながら叶っていない人がたくさんいる

簡単に言うと、昔のように会社や先生の言う通りに生きていけば幸せになれるわけではないということです。「自由に生きていいよ」という情報はあふれているのに、「では、こう生きていこう」と決断できず、生き方に迷っている人が多くいます。

これは、車の扱い方に例えて考えるとわかりやすいです。車がどのような仕組みで動くのかを知らず、運転方法もよくわかっていなければ、車が本来持っているパフォーマンスを最大限に発揮することはできません。同様に、人がどういうものかを理解しておらず、どのような考え方で人生に臨めばいいかわかっていなければ、「自分」のパフォーマンスを最大限発揮することはできません。

本書で扱う「活学」とは、人の「活力」にフォーカスし、心理学や社会学、哲学や物理学などで既知の定説となっている理論や考え方をうい、成熟社会に合わせて体系化したものです。

「学問」と定義はしていますが、人間学や国家論のような、高尚なことは書いていません。「生き活きと過ごす」という観点から、「人間ってこうやってできているよね」「こう考えると生きやすいよね」と捉えることで「自分」という人間のパフォーマンスをより発揮できるようにします。「自分の生き方はこれでいいのかな」「よくわからないまま流されて、ただ歳を取ることに疑問を感じる」「自分の人生を変えたい」。そんな気持ちになったときに、「活学」を活用していただければと思います。

また、「活学」は、日本の哲学者・思想家として著名な安岡正篤^{まさひろ}氏が、人間の生き方について人間学や国家論を記した本のタイトルの1つです。そのオマージュとして、恐れながら同じ名前にしていま

す。この本を手にとった方は、ぜひ安岡正篤氏の本も読んでみてください。

活学を学んで人生が変わった方が私の周りには大勢います。

- ・親子関係の問題によって親を憎んでいた人が、親をゆるし、楽に生きられるようになった
- ・自分の仕事に疑問を持っていた人が、仕事を天職と言えるようになり、今まで以上に大きな成果を出すことができるようになった
- ・生きる意味も、生き方もわからず虚無感に陥っていた人が、やりたいことが見つかって毎日を楽しく夢中で生きられるようになった

亡くなった私の父も、活学によって活力を取り戻した1人です。父は亡くなる2年ほど前から、たび重なる病の影響で人工呼吸器をつけることになり、会話も食事もできなくなりました。その上、自力での排便ができなくなりストーマをつける事態にもなりました。生きる希望を持たず、自殺さえ考える状況となった父に、活学的なビジョンを与えるために、私はこう伝えました。

「将来、もし私が親父と同じような状況を味わうことになっても、絶望せず、毅然とした生き方ができるように、その手本を今の私に示してほしい」

すると父は、見違えるように日々を生き活きと過ごしてくれるようになりました。医者には絶対に無理だと言われていたのに、奇跡的に食事も会話もできるようになり、最期まで私たち家族を冗談で

笑わせる余裕を持ちながら、毅然とかつこよく過ごして亡くなりました。

このように、活学を身につけることで自分自身が活力を持てるようになり、身近な人を元気づけることもできるようになります。

活学のスローガンは、「**自分だけは自分のファンでいよう**」です。そんな活学の世界に触れ、人間を知り、自分を知り、今後の人生を彩りあふれる幸せなものにしていだけたら幸いです。

なお、本書はページ数の都合から元の前稿の半分の情報量で出版されています。説明が足りない部分もあるかもしれません。機会があれば読者のみなさんの前で、割愛部分をお話しできればうれしく思います。

まえがき 活学の取り扱い説明書	002
-----------------------	-----

活学の全体像	014
--------------	-----

第 1 部

活学の全体像を理解する

1 時間目

「成熟社会」で起きていること

夢やビジョンの個別化・多様化	020
「活力」の低下と「実存的虚無感」	021
失われた「魂魄」	024
失われた日本人の精神性	028
失われた「想像力」と「創造力」	030

2 時間目

自分のファンになるための ビジョンメイキング

「自分のファンになる」ために	031
「マインドの世界」と「リアルの世界」の概要	032
ビジョンメイキング図	036
ビジョンを実現するための手順と全体像	037

3 時間目

活学の土台となる思考法

片側しか見ない思考法	039
相反する思考法	041
相反する思考法のメリット	053

第 2 部

活力の源泉となる 「ビジョン」を描く

4

時間目

2つの世界を行き来する

「マインドの世界」と「リアルの世界」	056
「マインド」と「リアル」を一致させる	058
2つの「そうぞう力」	060
2つの「そうぞう力」が失われた理由	062

5

時間目

ビジョンのさまざまな形

正のビジョン	068
負のビジョン	069
偽りの正のビジョン	071
リアルビジョン	073

6

時間目

存在意義を感じられる「真のビジョン」

「真のビジョン」を描くことができるようになること	076
「真のビジョン」の条件	078
ビジョンを見つけるためのワーク	080

第 3 部

成熟社会の「欲求」を知る

7

時間目

欲求とビジョンの関係性

「欲求」と「欲望」 088

人は欲求を感情に乗せてビジョンを描く 088

欲求の自覚がビジョンに与える影響 089

8

時間目

活学の欲求10段階

マズローの欲求5段階説 092

成長社会と成熟社会の「欲求」の違い 094

活学の欲求10段階 097

マインドの世界の欲求 099

9

時間目

時代によって変化する、欲求を満たす順番

従来通りの欲求の満たし方 102

成熟社会で見られるようになった欲求の満たし方 105

リアルとマインド両方の欲求を満たす 110

第 4 部

リアルの世界で「行動」を起こす

10
時間目

「未経験の行動」を阻む機能

「ホメオスタシス効果」とは	114
ホメオスタシスはどのように生まれるか	116
ホメオスタシスに引っかけられない心理状態とは	117
ホメオスタシスへの対応策	119
他者との信念対立にも働くホメオスタシス	122

11
時間目

ビジョンの実現と「価値観・信念」

「価値観・信念」の生まれ方	125
ビジョンが生まれて実現するまで	127

第 5 部

「感情」のコントロール方法を知る

12
時間目

抑圧される「感情」

感情の「大きさ」と「種類」	136
感情が抑圧される理由	138
負の感情も必要な感情	140
感情にフタをする「心の電池」	141

13
時間目

感情をコントロールする3つの能力

①感情の増幅能力	143
②感情の分解能	145
③感情の区分け能力	147

14
時間目

「本来の感情」と「理性的感情」

「腹」と「頭」にある感情	151
感情とビジョンの関係	152
「感情のすり替え」による感情の不一致	153
「感情の地層モデル」とは	156

15
時間目

「執着」を手放すために

価値観・信念の固定化	158
執着が生まれる理由	159
執着の外し方	161

第 6 部

「負の感情」への対処法を知る

16
時間目

「負の感情」が湧く仕組みと対処法

「負の感情」が湧く仕組み	164
自作自演の負の感情	169
負の感情への3つの対処法	171

17
時間目

「相反する思考法」で切り離す

相反する思考法による対処法の流れ	174
二律背反：「正の解釈」を作り「正の感情」に浸る	174
万物流転：矛盾した解釈と感情を同時に見る	178
矛盾統合：矛盾した解釈と感情を矛盾統合する	180
相反する思考法の限界と有効性	182

18
時間目「プルチックの感情の輪」で
細かく小さくする

「プルチックの感情の輪」とは	184
①どの感情を感じているかを知る	186
②感情を因数分解する	188
③細かくなった負の感情を分析してさらに小さくする	191
④正の感情に移動する	193

19
時間目

「内観」で根本から消し去る

内観で取り組むべきテーマ	196
内観で負の感情を根本から消し去る仕組み	197
内観を行うに当たって	199
内観の第1フェーズ	199
内観の第2フェーズ	203

第 7 部

自分だけは自分のファンになる

20
時間目

顕在意識と潜在意識

フロイトの「心の三層構造」	208
ユングの「個人的無意識」「集合的無意識」	209
潜在意識のパワー	211
顕在意識と潜在意識のリンクを強くする	212
価値観・信念のフィルターに穴を開けるには	213

21
時間目

活学の「共同体感覚」

アドラーの「共同体感覚」	216
活学の「共同体感覚」	218
活学の共同体感覚に必要な4要素	220

22
時間目

「愛」を定義する

愛とは何か	225
「愛」そのものではない心の動き	228
「愛」によるものだと思えないしやうい行動	230
愛の正体は「活力」	231
無条件の愛はない	233

23
時間目

自分のファンになる

負の感情を肯定できることと「愛」の関係性	235
「自分」「他者」「世界」の愛し方	236
「自分」「他者」「世界」を愛せていない場合	239
「自己愛」と「自尊心」の違い	240
「自己愛」から脱却し、「自尊心」を高めるには	243
愛するための条件を広げる	244
「なんでもあり」だと理解する	246

第 8 部

描いたビジョン通りに
世界は変わる24
時間目

時間概念と因果関係を破壊する

時間の捉え方	250
ビジョンを実現するなら「インタイム」	252
「実時間」と「認識時間」	253
因果関係の逆転を引き起こすもの	254

25
時間目

「クリップ理論」と「フィルム理論」

「クリップ理論」とは	258
ビジョンが作るクリップの山	260
クリップの山が2つあるとき	261
「フィルム理論」とは	263
フィルムをつなぎ変えることで未来を変える	264
「このフィルムを自分で作っている」という実感	266

終業式

人生というゲームの攻略法 268

あとがき 答えはすべて自分の中に	269
------------------------	-----