

内向型の すごい覚醒論

西村悠貴

Yuki Nishimura

はじめに

檻の中から出たくないわたしたち

数年前から、MBTI診断（※正しくは16パーソナリティーズ診断）が社会現象となつていく。先日、カフェで執筆をしていた時、隣の席からマッチングアプリで初めて会ったであろうカップルの会話が聞こえてきた。

「MBTI診断ってやったことあります？ わたしはINFPなんですけど……」

女性が、名刺代わりに自分のアルファベット4文字を紹介した瞬間、男性が間髪入れずこう言った。

「俺？ ENTJ。INFPってことは、大人しくて静かなタイプ？」

黙って耳をすませていたわたしだったが、思わずツツコミを入れそうになった。

（内向型Ⅱ「静かな人」だと思ふなよ!!）

内向型は静かである。

世の中に蔓延するこのイメージに、わたしは長年、疑問を抱いてきた。なぜならわたしも診断上では、内向型だが、そうではない行動をとることもおおいにあったからだ。時に大笑いするし、積極的に自分から話すこともある。日本人の51%は内向型だと言われているが、果たして本当に51%を「静かだ」という形容動詞で片付けていいのだろうか？ そんなモヤモヤをずっと持っていたのである。

ただ、世間的に「内向型が静かな人」という理解をされるのも無理はない。「内向型」と検索すると、トップには「静かな人」と出てくるし、まっさらなAIに「内向型」とは？ と聞くと、心理学の巨頭・ユングが提唱した「外の刺激や人とのかわりよりも自分の内面に意識が向きやすい人」と出てきてしまう。

意識が内側を向く。それはつまり、あまり外に自分を出さない静かな人だと解釈もできるだろう。検索上位、あるいはAIからそう言われれば、多くの人が「内向型を外に向か

って喋らない物静かな人」と思うのは当然のことだ。

しかし、現代の脳科学は内向型の正体について、さらにもう一步踏み込んだ真実を突きつける。1960年代、心理学者のハンス・アイゼンク博士らは内向型をこう定義した。

「内向型は、脳の皮質覚醒レベルがもともと高く、外部からの刺激に対して過剰に反応しやすい脳を持つ」

またさらに近年の研究でも、内向型はドーパミン受容体遺伝子(DRD4)の長さが短く、わずかな刺激でも「満腹」を感じてしまうことが示されている。これはつまり、外からの刺激が内向型の脳をすぐに満たしてしまうために、限りあるエネルギーを維持する目的で、刺激の少ない静かな環境を本能的に選んでいると言い換えることもできる。

つまり平たく言うと、内向型は、「静かな性格だから静かにしている」のではない。

◆もし「内向型＝静かな人」だと認識したら？

一緒に、考えてほしい。

もしあなたが、「内向型＝静かな人」と認識していたとしたら、どんな弊害があるだろう？

「わたしは内向的で静かが好きだ。だから、なるべく人とかかわらず才能を発揮したい！
内向型独自の才能を見つけて磨きたい」

人は自身の適正にあった環境に身を置きたいと常に考えている。まず、考えられるのは、このように「静かだから○○」構文に自分をあてはめ、取れる行動を制限することではないだろうか？

そして次に思い浮かぶのが「とりあえず資格を取っておけば、前に出なくても食いっぱぐれない！」そう限定し、世間一般の安易な声に流されることだろう。

実際、わたしもそう信じていた。人とかかわるのが苦手でもいい！　きっと自分の才能はもっと別のところにあるのだから、まだ見ぬ才能（クリエイティビティ）を磨いていけばいいではないか！「人間関係なんかで消耗する必要はない！」

しかし、残念ながらそんな人間がとる態度は決まっている。

そう「わたし、本当はできますけど!？」と能力以上に背伸びをし、一匹狼的な雰囲気醸し出すのだ。

ただ、直面した現実は厳しかった。

なんせ前職は、人と話さない選択をとれない領域だった。企画書を上長に確認する、工場との在庫管理の調整、外部取引先への金額交渉、社内での調整、一匹狼では仕事が進まない。コミュニケーションエラーを引き起こしたわたしはくる日もくる日も、怒られていた。

おかしくなりそうだった。静かな自分という自己像。そのままの自分を愛していたら何故かしんどい状況に追い込まれた。こうして、「内向型のありのままを愛そう作戦」は、わたしの中で終わりを告げたのである。

過去読んだスーザン・ケイン著『内向型人間のすごい力』にはこう書かれていた。

「孤独な方が集中的実践が可能になる」「創造性に富むのは内向型が多い」しかし、そんなフレイズが、前職では全くと言っていいほど機能しなかったのだ。あなたの職場でもそうじゃないだろうか？　実際、人とかかわることなく食べる人などそうはいない（偏見を許してほしい）。人とかかわることが苦手な人がつきそうな職種（エンジニアや研究職）ですらも間に入っている担当者や取引先から、作りたいものの意図をヒアリングする能力が求められる。つまり、社会の中にいて、一匹狼でいるのには限界がある。

社会の中で静かであるのはあまりにも難易度が高い。そう考えたわたしは決めた。よしユーチューバーになろう！

会社の人間関係で苦戦していた自分を受容するように、「人とかかわることを半ば諦め、

クリエイティブの世界で生きていく」そう極端な決意をしたのだ。決断直後は希望に溢れていた。これからどんな未来が待っているのだろうかとうとワクワクもした。しかし現実はやはり厳しい。奇跡的に伸びていたユーチューブチャンネルも、しばらくすると下火になり、毎日減っていく貯金残高を眺めては、不安に苛まれた。そして考えざるを得なかった。

「本当に内向型は静かで、自分の才能をひたすら磨けばいいだけなのか？」

『人と働くのはもう無理だ』と社会と自分を断絶した判断は、本当に正しいのか？」

悲しいことに人は、自分が信じた情報をかき集めてしまう生き物だ。

自分を正当化する情報ばかりを探し、都合の悪い情報は無意識に遠ざける。

確かに、内向型は集中力が高く、共感性が高い、クリエイティブティもある。

そういった研究成果はいくつも示されている。が、正直な話、これは内向性、外向性というよりも個人差が大きいところだろう。外向型にも集中力が高く、共感性があり、クリ

エイティブな人はいる。

世の中の「内向型全肯定系」の本は、都合の良い部分だけにフォーカスが当たりすぎているように感じる。そしてそれを信じて読んだものの現実は何も変わっていない。そんな人も多いのではないだろうか？ いやここまで書いてきた通りわたし自身がそのひとりだった。

だから本書は、内向型やHSPはそのままでもいいんだよ、とは決して言わないし、人によって違うみたいなの、凡庸な結論で終わらせるつもりも毛頭ない。

これまで内向型として、そのままでもいいんです系〜ゴリゴリやろう系！ 全部、経験したわたしだからこそ見えたものを余さず伝えていく。

静かなのが好きだからひとりでよい。

静かなのが好きだから会社では働かない。

静かなのが好きだからコミュニケーションは必要ない。

すでにお金も余っていて、社会と断絶して生きていけるなら問題は少ない。

その場合は、そつと本書を閉じてほしい。たぶんこの先の内容はあまり役に立たないだろうから。ただ、現実を見たら内向型であつても社会に順応しなければならぬ場面は多いし、「内向型だから、HSPだから」という言い訳が通じる場面はほとんどない。

どうか「内向型のまま生きるんだ」という枠組みを超えて、「内向型がどのようにして自分の内側を拡張し、社会で生き、そして成果を出していくのか」そんな視点で本書を役立ててほしい。

◇内向型Ⅱ刺激に敏感な人だと認識したら？

ではまず「内向型Ⅱ刺激に対する許容量キャパシティが少ない人」というハンス・アイゼンク博士の定義を採用すると、何が変わるだろうか？

一旦「内向型Ⅱ静かである」という認知を、記憶の彼方に追いやつて考えてみよう。

「刺激に対して敏感だから、刺激の量をできるだけコントロールしよう」

「今日は人と会うから、その後一日はひとりの時間を作つて回復しよう」

おそらくそこには、「刺激に高反応だから毎回人を避ける」という世界線は存在しない。

なぜなら、「自分は静かである」という概念は、静かにしてきた行動の結果つくられたセルフイメージだからである。静かというイメージがなければそもそも、自分を根暗だと捉えたり、元気が足りないなどのネガティブな思考のフレームが生まれる余地はないはずだ。そう考えるとセルフイメージの書き換えをすることで、結果としてこれまで守つてきた静かな自分という安全領域（コンフォートゾーン）を飛び出しラーニングゾーンへと入っていくことが可能になる。

次ページの図を見ていただきたい。コンフォートゾーンとは「安全領域」「休息地」という良い側面で捉えられることもあるが、そこに留まり続けると、物足りなさも感じてし

繰り返しになるが、本書では、よくあるHSP系や「静かな人全肯定系」の本のように、「そのままでもいいんだよ」と優しい言葉を並べて終わるつもりはない。内向型が陥りやす

普段は動画を通じ、内向型の才能の活かし方や、陥りやすい思考のクセについてお伝えしている。

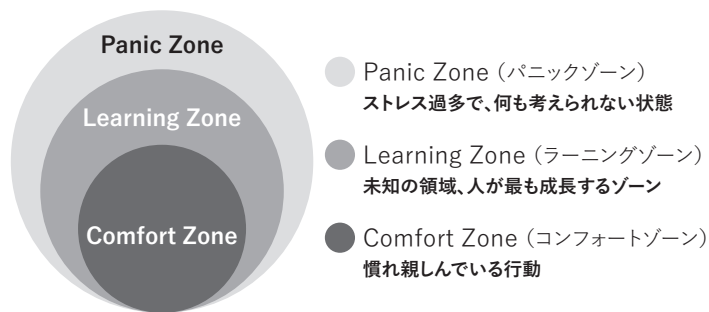
内向型に特化した目標達成コーチング事業を展開しながら、ユーチューブチャンネル・James『内向型の覚醒論』で動画を投稿している西村悠貴と申します（挨拶はきちんとしたので丁寧語が私のスタンスだ）。

ご挨拶が遅れました。

* * *

に繋がりますか？ プラセボの実験にもあるが、脳は意外とバカな面もある。自分がそうだと信じた通りに体の反応も心の反応も変わってしまう。正しい事実の理解に加え、物事の受け止め方を変える力を磨いていこう（本書では「中庸」という表現で度々語られる）。

ノエル・M・ティシーの3ゾーンモデル



まう。今の自分で本当に良いのか？ という不安が押し寄せてくるだろう。留まっても、先に進んでも、どっちにしる不安なのだ。

内向型は刺激に対しての許容量が小さい。この事実が変わらない。しかしその先をどう解釈するかによって、態度、感情、行動は選択することができる。解釈とは、人によって捉え方が違うことをいう。いろんな解釈の中からどれを選ぶのか!? これをじっくり考え、自分の行動や成長にとってプラスに働くものを意識的に選択できるようになることが重要だ。

「内向型＝静かで暗い」

「内向型＝たまに一人になるがアクティブ」

「内向型＝独自の世界観がありつつも共感性もある」

この中でどれが自分だと捉えると、都合のよい結果

い偏った解釈（認知の歪み）を提示し、「どう捉えれば行動しやすくなるのか？」そして「最終的に何をすれば、成果が出やすい状態になるのか？」抽象から具体までを、一本の線で繋げていく。

上っ面だけを撫で、抽象度が高すぎることでなんとなく真理をつかめた気にさせても、人の行動は変わらない。それは、これまで150名以上に実施したコーチング経験と自分の体験から、理解しているからだ。

「内向型だから○○だ」という決めつけは、可能性を狭めるだけの呪文でしかない。おそらく本書を手にとったあなたには知識も豊富にあつて、自分なりの世界を持っていると思う。ただ本書を読む瞬間だけはどうか、新しい服を試着する気持ちで、続きをめくってほしい。

良くも悪くも人は、過去にしてきた解釈をベースに思考する。しかし過去は関係ない。あなたの殻を破るのは今という姿勢で生きるかだ。

はじめに 檻の中から出たくないわたしたち 2

1 章

内向型という
ラベルをはがせ

1-1 人はラベリングが大好きだ 22

1-2 単純化された解釈の罠 27

1-3 MBTI（16パーソナリティーズ診断）は信じるに値するのか？ 30

1-4 性格は変えられる 36

1-5 目的論という考え方 44

1-6 性弱説という生き方 53

1-7 頑張っているだけ 59

Column 内向型にとって飲み会は、なぜあんなに疲れるのか？ 68



2 章

二択を捨てた人だけが
たどり着ける場所へ

2-1 「中庸」というコンセプトを実装する 70



3 章

頑張らなくても動ける 思考術

2-2	二択を蹴り飛ばせ	74
2-3	なぜ内向型は中庸と相性がいいのか？	81
2-4	「考えすぎ」が、最大の武器になる	85
2-5	中庸のファーストステップ 中庸診断で己を知る	88
2-6	中庸から外れてしまう理由——感情の借金	96
2-7	感情の借金がRASを動かす	108
2-8	認知バイアス早見表——思考のクセ・30選	114
2-9	負のループにはまっている人はどうすればいいのか？	120
3-1	内向型に見られる3つの思考の偏り	126
3-2	思考過多型 考えることが武器にも鎖にもなる	128
3-3	完璧主義型 出せない人ほど、実は真剣だ	137
3-4	傷つき回避型 傷つくことを恐れる脳の正体	146



4 章

内向型の 目標・目的設定

3-5	他者優先に見せる傷つき回避	153
3-6	自己肯定感に意味はない	157
4-1	目標の前に目的を持つとう	168
4-2	外へ知るか、内へ知るか	178
4-3	内的成長目標の作り方	184
Column 内向型は刺激に敏感		190
4-4	外的成果目標の作り方	191
4-5	目標に動機をやどせ	194
4-6	目標達成するために環境を選べ	200
4-7	今ここに集中する	205



5 章

自分を取り巻く世界の 解像度を上げる

5-1 物事をとらえる基準をもつ

5-2 視座を高くもとう

5-3 視点を増やせば、視野は広がる

5-4 視座と視点を高める原則——知識か、行動か

5-5 言語化スキルが高ければ、世界はよりクリアに見える

5-6 ハッタリのすすめ



210

214

218

225

233

237

6 章

たった一言の発信が 世界を変える

6-1 発信は「動詞になった中庸」である

Column 世界宗教から見た中庸

6-2 発信を、狭く捉えるな



244

248

7 章

あなたの「深さ」が、 誰かを救う

7-1 自己の内面と社会がつながる点

7-2 あり方が行動を選ぶ

7-3 それでも、また動けなくなる日が来る

7-4 父が「やめておけ」と言った道で

7-5 たった一つだけ、約束してほしい



264

268

270

273

276

おわりに 覚醒する漫画の主人公のように生きよう

278