
MR.X

NEW
ADVANCE
MIND

VOL.-4

教材使用規約

本教材使用規約（以下「本規約」）には、株式会社エンライト（以下「当社」）が製作した教材及び商品について、あなたと当社間の契約条件が規定されています。

第1条 著作権

本教材の著作権は、当社にあります。教材の使用につきましては以下の事項をご確認下さい。教材、および収録されている全てのコンテンツは、購入・ダウンロードしたあなた自身のために役立てる用途に限定して提供しています。教材に含まれているコンテンツを、その一部でも著作権者の書面による許可なしに、複製や改変するなどして、また、あらゆるデータ蓄積手段により複製し、オークションやインターネット上だけでなく、転売、転載、配布などで一般に提供することを禁止しています。

第2条 違約金

上記の規定に反して、情報を公開した場合、お客様は当社に対し違約金として、違反件数と商品定価を乗じたものの10倍の金額を支払うものとします。

第3条 関連法の遵守

教材の使用にあたっては、著作権法、その他関連の法律を遵守するものとします。

第4条 責任の範囲

当社は、あなたがなされるノウハウにおける、安全性または適法性、有用性について、一切保証いたしておりません。したがって、あなたは、当社及びその代理人、従業員及び提携先等に、ノウハウの使用により派生するいかなるクレーム、請求、損害賠償もし得ないことに同意するものとします。また、期待した効果が得られないと感じられる場合も同様とします。

第5条 所轄裁判所

本契約に関する一切の紛争に関しては、当社が指定の地方裁判所を、第一審の専属管轄裁判所とします。

教材使用規約

もくじ

新アドバンスマインド 第4話 パート1

「嫉妬」	2
「性的魅力」	12
「喜び」	19
「ジラされる」	20
「同情」	23
「認識」	24

新アドバンスマインド 第4話 パート2

「怒り」	34
「感情をシェアする」	38
「感情の波」	43
「感情と友だちになる」	49
「レスpektする」	53

新アドバンスマインド 第4話 パート3

「周りの人間をパワフルにする」	58
「安心できる空間」	60
「自分の現実をわすれる」	63
「感情の波を予想しろ」	66
「安心できる空間を自分に与える」	75
「進化のテンプレート」	76

もくじ

新アドバンスマインド 第4話 パート1

こんにちは。

——こんにちは。

新アドバンスマインド。第4話ですね。第4話。

シリーズがつづいてるんですけど、どんどん興味深い内容になっていきます。

僕自身もこの新アドバンスマインドをつくりながら、やっぱりこう、どんどん自分がね、その第1話、例えばね、いま第1話、第2話、第3話、第4話っていうふうにいま、つくって、話しているんですけど。

第4話の時点で、例えば、第1話の部分を聴いたときに、あっ、俺はまちがってたなって、思いはじめる部分がちょっと出てくるんですね、さすがに。意味わかります？

おなじ新アドバンスマインド・シリーズを話している、いま第4話目ですよ。で、第1話目で話した内容に、ン、ちょっとこれは……ちょっとこれはちがうなとかね、ちょっとこれはもう少し俺はまだ理解していなかった状態だなとかね。

振り返ってみてねホントに、思う状態があるんですね。だから、それぐらい、僕自身もやっぱりこう、つくりながら、提供しながら、いろんなことを学んでいってるっていうのかな。いろんなことをもっとこう認識しているっていうか。

そう、だから、これを聴いてる人もホントに、聴きながら聴きながら、どんどんこう、ホントに心をオープンマインドにして聴いていてほしいんですね。

そうすることで、僕自身もこれを……例えばね、この、あっ、こんな商品つくって、売って儲けようとかね、新商品を新発売してウハウハとか、そういう気持ちで商品をつくるために作ってるっていう状態ではないんですね。新アドバ

心をオープンマインドにして聴いていてほしい

ンスマインドは。

そういう状態で作った経験も、僕もありますし、お金を稼ぐために、何かの商品をつくって、それを売るとかね。

そのために何か作成したり、しなければならないとか、そういう状態で、そういう心理状態で何か商品をつくったという経験もあるんですけど。

今回の商品は、まあ商品っていうのかな、新アドバンスマインドは、もう僕自身のため、そしてそれを提供するためって、それしかないっていう状態で行っているセミナーなんですネ。

だから、自分自身の進化のため、そしてそれを提供って、その進化と提供、その2点を満たすために、それを求めて、僕は今回のものをつくっているっていう気持ちなんで、ホントに純粋な気持ちでやってますし、僕自身もね。

だからこれを聴いてる人たちも、ホントに純粋な気持ちで聴いてくれば、必ず僕の伝えたいメッセージが心に届くと思うし、そしてお互いにね、進化できるんじゃないかっていう、僕自身も進化できるし、聴いてる人も進化できるようになるんじゃないかと、心から思います。

では、スタートします。

「嫉妬」と、書いてください。

「嫉妬」

〇〇さんは嫉妬深いですか？

——嫉妬深いです。

どういうときに、それを感じます？

嫉妬

——うーん、例えば、仲のいい人が、他の人と仲良くしてると、そのふたりまとめて嫌いになってしまうぐらい嫉妬深いというか。

ひとつ、例をください。

——ひとつ、例。

ホントの話で。

——まあじゃあ例えば、彼女がテレビをみて、あの芸能人かっこいいなって言うだけで、嫉妬するし、例えば、友だちが、まあ〇〇さんが、何か他の人とビジネスをやるとか、僕のことまで忘れて集中してたらもう、みんなまとめて嫌になってしまう。

その嫉妬を感じてる瞬間は、どういう行動を取ります？ 例えば、ビジネスパートナーが、他の人とビジネスやるぞって言って、何かこう、仲良くやっている。それをみて、嫉妬を感じますよね。その時に何をしますか？ どういう行動を取ります？

——嫉妬してない振りをします。

うーん。隠す。何か、あっさり系を表現する。

——そうですね。もうあえて、そのふたりに話しかけて、がんばりなよ、みたいな、応援する立場にまわったりとか。

なるほど。〇〇さんはどうですか？ あなたは嫉妬深い男ですか？

——そうですね。大分ましになりましたけど、自信のないときほど、ひどい嫉妬、ジェラシー男でしたですね。まあ、若いとき。

ジェラシー。嫉妬。書きましたよね。

この嫉妬という感情は、非常に危険な感情なんですけど。この嫉妬という感情がほとんどその、男女関係で起こる例えば殺人事件であったり、何らかの、ほ

とんどの争いごとっていうのかな、が、何らかの嫉妬がおそらく関連していると思うんですね。

その、殺人事件とか、そういうレベルまでいたる、大きなそういう事件って、傷害事件ってありますよね。ほとんどのその、裏には何らかの嫉妬がエスカレートして出てきたものが、ほとんどだと僕は思うんですけど。

それほど、人が人を、相手を殺す、殺したいと思う。そしてホントに殺すっていう気持ちになるぐらい、そこまでさせるぐらい危険な、嫉妬という化学物質……化学物質として認識したらいいと思うんですね、その感情をこれからは。

例えば、お酒を飲んだら、どうなります？ ○○さんは、あまり飲めないらしいんですけど。まあ飲んだらどうなります？ 普通の人は。

——飲んだら、まあ顔が赤くなって、気分が大きくなって、声が大きくなって眠ってしまう。

要するに、何かの物質を、まあ化学物質を飲むだけで、その人の行動パターンであったり、表情であったり、気持ちが変わるんですよね。

——うん。

コントロールするんですよね、その人、人物を。で、感情っていうのは、それとおなじで。嫉妬という感情を飲むと人は……ま、深くこれから入っていくんですけど、人はコントロールされるんですね、その嫉妬という化学物質に。

そして、僕たちは、ありとあらゆる不可解な、論理で考えられない不可解な行動を取りはじめるんですね。その物質を飲むだけで。そういうものだと、ちょっと認識しておいてほしいんですけど。

そして、まあ、この嫉妬という感情は本当に、人間を殺す、相手を殺すとかね。好きな人、ホントに愛してる人を殺すとか、そういう行動にもエスカレートさせてしまうほど、強い物質なんですね。

で、ここでちょっと思い出してほしいんですけど。あなたがですね、嫉妬を感

じた瞬間、嫉妬という感情、つよい化学物質を感じた瞬間の出来事を思い出してほしいんですね。

いいですか。そして、具体的にどういう状況だったのかってのを思い出してほしい。

それと同時にどういう行動をとったか、あなたが。

そして、それと同時に、嫉妬という感情を感じている瞬間に、どういう感覚になったか。体、肉体的にね。どの部分がどういう温度で、どういう形で、どういうものが体のなかを……体のね、どの位置で、何が発生したのか。

まあ、感情がね、例えば、嫉妬が生まれているときは、胸がだんだんギュッと締めつけられてきて、そして熱くなってきてとかね。

いろんなそのセンセーションっていうのかな、あると思うんですね、体の感覚が。それをちょっと思い出して、具体的にそれをみてほしいんですけど。

そして、それと同時に、あなたの思考がどういうふうに動いてたか。

あなたが嫉妬という感情を感じてる瞬間に、あなたはどのような思考をしていたか。何を考えて、どのような思考がそこで動いてたかってのをそれも考えてほしい。

要するに嫉妬という感情が発生したときに、その時の状況をすべて見てほしいんですね。

ああ、こういう状況であって、こういうことが起こって、こういうふうにして嫉妬が生まれて、こういう感覚になって、例えば、息がこういうふうになくなって、だんだんこう、心臓が動きはじめて、だんだんこう、しびれた感じに、しびれて麻痺してきてとかね。

そして、いろんな、こういうことを考えはじめて、つぎにこういうことを考えはじめて、つぎにこういうことを考えはじめてっていうのを、すべてそれを分析してほしいんですね。

で、ここで〇〇さんに、もう一度訊きたいんですけど。

——はい。

例えば、そのさっき言ってもらった、彼女がテレビを観た、観てるときにかっこいい芸能人が出演してるときに、あっ、この人かっこいいって言った瞬間にどう感じました？

——まず、何かこめかみのあたりがグーッと熱くなってきた、それで、えっと、何だろうな……

表情はどうです？

——僕の表情は、ちょっと自分の表情がどういう表情になってるか、わからないんですけど、まあちょっとう、しかめっ面というか、目を細める感じになってるような気がします。

うんうん。息はどうです？

——息は止まってる気がしますね。どうだろうなあ……。ちょっと荒くなってる気がしますね。一瞬止まって。

で、どの部分が、何か締めつけられるとか、そういうものはありますか？ 感覚的に、どっかの体の部分が。

——顔が熱くなって、やっぱりその、心臓……肺と肺の間ぐらいあたりがこう、ギューっと、きつくなる感じですかね。

その嫉妬という感情は、どのあたりにそれは発生します？ 頭のとっぺんとか、胸のあたりとか、下のあたりとか、どのあたりに、その嫉妬というものは動きはじめます？

——えっと、眉毛の間、目と目の間ぐらいですかね。

ああ、その辺に、何か感じる。

——感じます。

わかりました。それは熱いですか？ 温度は。

——熱いですね。熱いです。

色は、どういう色です？ その、嫉妬という感情の色は。

——赤と黒が交じったような色ですね。

味はどうです？ もしそれを舐めてみたら。

——苦い。苦い。うん、苦いですね。

匂いはどうです？ 匂いは。スーッと嗅いでみたら。その嫉妬という感情を。

——何か、焼けこげたような匂いというか、たばこの灰みたいな匂い。

で、具体的にどういうことを考えてます？ その瞬間。思考はどういう状態になってます？ 何を考えてました？ かっこいい、この人かっこいいって言った瞬間。まず、グーッと感情が湧いてきたと思うんですけど。そしてどういうことを考えたか、その瞬間に。

——俺のほうが、かっこいいだろう、みたいな強い気持ちと、俺のほうがいいだろうってのと、うーん、何かこう、気楽なこと言いやがってっていう感情と。

感情じゃないですよ、思考のことをいま話してるんですよ。

——あそっか。

何を考えてます？ 正直に言ってください。

——思考は、うーん、自分を正当化しようとする、自分のほうが、かっこいいと言わそうとする。

言わそうとする、どうやったらできるかなっていうふうに考えてるってことですか？

——そうですね。そういう感じです。

うん。こめかみのあたりが熱くなって、自分のほうが、かっこいいだろうって、どうやったら思わせるんだらうっていうふうに考える。他にどういうことを考えてます？

——他には、相手の嫌なところを探しますね。相手ってというのは、例えば、男性の嫌なところ。

嫌なところじゃなくて、わるいところですよ？

——わるいところですよ。

欠点とかですよ？

——欠点ですよ、はい。

それを探す。他にどんなことを考えてます？ いろんなことを考えてると思うんですけど。

——そうですねえ。彼女を嫌いになる理由を探しますね。

それは僕もおなじですね。それは共感できますホントに。嫌いになる理由を。うん、わかりますね。

——こんな奴は……っていう。

なるほど。で、僕自身は、例えば、僕自身のケースでいくと、嫉妬を感じる瞬間は……いつも感じてるんですけど。とくにおもしろいのが。

例えば、彼女がだれかと携帯電話で話すとか、するときに、だれなんだろうって、一瞬で思う。それでちょっとう、何か声をこう、小さくしたりして。あ、

これは絶対男だなんて思う瞬間ってあるんですけど。

ふつうの女友達だったらこう、ふつうにワーツと話すのに、何かこう、ちょっと声をひそめるとか、ちょっと何かこう静かに話してるとか。話し方がちょっと微妙、ちがうとかだったら、あ、男だって気づくんですね。

そしてその時にこう、グッとかう、腹の、下腹っていうんですかね、のあたりがグッとかう何かこみあげるものが湧いてきて、息がだんだんこう、ノドが開くっていう状態なんですかね。何かこう、熱いもの、息が熱くなるっていうのかな。

で、こう、腹式呼吸になるんです、なぜか僕は。たぶん戦闘態勢に入ってるんだと思うんですけど（笑）。

ホントに。多分そうだと思うんですけど。何かこう、戦闘態勢みたいになって、おそらくその相手の男性に対してこう、戦闘意識をもってると思うんですね、その瞬間、無意識のうちに。

そう体が準備をしている、反応しているんだと思うんですけど、怒りで。まあでも、その前に嫉妬っていうもので、何かこう、こみあげてきて。

そしてその瞬間、それを瞬間的に、無意識的にそれをコントロールしようとして。さっき〇〇さんが言ったように別れる理由を見つけるっていうのかな。

ああ、もう別れたほうがいいな、とか。こいつは男好きか、とか。何か、はやく別れたいな、とか。よし、いつ別れようか、とかね。何かそういう思考になってくる。

だんだんこう、別れる別れるってこう、その何か直視したくないっていうのかな。自分が嫉妬深い男だという、そういう、その部分を直視するんじゃなくて。

何かそれから逃げたいっていう気持ちなんでしょうね、おそらく。だから、別れるぞとか、こいつはダメだとか。

よし、あとで、これはだれだって訊いてみて、それでもし、嘘とかついて、微

妙な答え方したら絶対別れてやるとかね。それを理由にして。そういう思考になってきて。

そう。で、自分がなぜそんなに嫉妬を感じてるのかっていうことは、みえないんですね。そんなところはぜんぜん考えない状態で。

もうホントにこう、怒りが……怒り、嫉妬、そしてそれから逃げるために、別れたいっていう思考になってきてるっていう。まあ、そういう感じなんですけどね。

で、もうそれはつねに、電話とかだけじゃなくて、もうどんな場合、状況でもそう。つねにそういう感情がすぐに湧いてくるんですけど。嫉妬が。嫉妬深いから。

〇〇さんは、何かありますか？ 嫉妬を感じた瞬間、出来事、何かおしえてください、僕たちのように。

——そうですね、みなさんとよく似たあれはあるんですけど、極端にそれが自分のなかで記憶に残っているのはですね。僕は昔、あるホステスと付き合っておりまして、で、そのクラブにいて。

——私のところに、ほとんどいるんですけど、どうしてもあの、上得意のお客さんか何かのときに、ちょうど斜め向こうぐらいのところに行ってですね。そのときの嫉妬の感情っていうのは、いまでも何か焼きついてますね。

あーあ。

——Mr. X がおっしゃったように、下腹のあの、ヘソの奥のほうか、何かね、熱くなるような。何だあの顔は、とかね。ムカムカつとくるというか。それでもそれを見せてはいけないっていう。

うん、そう。

——40代後半だったんでね、そのとき。カッコわるいなと、他の、かわりについてくれるホステスさんなんか、気にしてるところを見られるのも嫌

だという、何かその辺がこう、うずまきながらですね……

わかりますよ（笑）。

——大きく振る舞いながらも、ぜんぜんダメなんですよ、チラチラ、チラチラやっぱ見てしまうんですよ。あいつのほうが、かっこいいとか、金持てそうだなとか。

ありますあります（笑）。

——場合によっては、あっちにいつてしまうんじゃないかなとか、そういうあれがね、すごいひどい感覚でしたね。嫌でしたね。

本当に似てますね、僕たち。

——（笑）。

たぶん世の中の男性、99%は、みんなおなじ感情だと思うんですけど。でもそれを……やっぱり見えないから、わかんないですけど、やっぱりこう、ホントに話し合ってみたら、ホントみんな似てるんですよ。

——うん。

やっぱりその、男がね、嫉妬してる姿を見せるのは、かっこ悪いじゃないですか、何か。気にしてるとか思われたら。だから何かこう、気にしてない顔をしてるんですけど、何かもう、よそよそしいっていうのかな。何かおかしいんですよ。

もう、頭のなかでいろんなことを考えてるんですよ。そう。手を握りしめて、拳を。

嫉妬という感情。……恐ろしいですよ。

OK。まあ、いろいろあるんですけど。また先に入っていくんですけど。

つぎにですね。じゃあ「魅力」書いてください。「魅力」「性的な魅力」

「性的魅力」

いいですか。いままでですね、女性に対して、性的な深い魅力を感じた瞬間の出来事をおしえてほしいんですね。

性的に深い魅力を感じた瞬間、出来事。そして、そのとき、どういう感覚になったか。

体の部分が、どういうところが、どういうふうになって、そしてつぎに、どういう思考になって、どういうことを考えはじめたかっていう。その辺までね、おしえてほしいんですけど。

〇〇さんは、どうです？ 女性に対して性的魅力を感じた瞬間ってありますか？

——性的魅力を感じた瞬間は、まあ、たくさんあると思います。たくさんあります。

とくに何かこう覚えてることって、出来事ってありますか？ グッとこう、性的魅力を発揮した瞬間。

——うーん、性的魅力。何かそれは、セックスしたいとか、そういう感じですかね。どっちかというと。

まあ、この女とやりたいっていう。

——やりたい。

うん。いままで、いいなって思った女性います？ いままでのなかで。

——はい、います。

性的魅力

だれです？ とくに覚えてるのは。正直にいうと。

——あの、最近撮影で会った、アイドルの卵がいて、いいなあと思って。

やりたいと思いました？ かなり。

——あー、じゃちょっと違いますね。何か甘えたいと思いましたね。そうか、ちょっと違うか。

もう、やりたい！ って思った、そういうことってあります？ この女とやりたい。

——うん、あります。いっぱいあります。

だれか、特別に覚えてません？ だれかひとつ、特定の出来事は。

——うーん。友だちの奥さんが、あの……靴下を脱いだとき。

(笑)。あ〜、なるほど。じゃあ友だちの奥さんが、靴下を脱いでいたときに、それを見たと。

——はい。

で、性的魅力を感じた。

——はい。

どういう状態でした？ 感覚的には、肉体の。

——肉体の感覚は、うーん……

僕の例、出しましょうか？

——はい。

性的魅力

僕はこれをホントにいつも分析してるんで、自分が女性に対して性的魅力を感じた瞬間どういう状態なのかって、いつも見てるんであれなんですけど。

あの、ノドから、何かがはじまって、するどい何かこう、冷たくするどい、何かその、氷のようなものがグーッとこう、下腹まで落ちていくんですね。ノドから、ノドの奥の上のあたりから、下腹まで、股間のあたりまでヒュッと下がっていくんです。

ジェットコースターって、乗ったことがあります？ 遊園地で。

——はい、あります。

〇〇さん、ありますか？

——あります。あまり好きじゃないですけど、あります。

(笑)。そう。それでこう、ガタガタガタってうえに上がって行って、グーッと一気に落ちていく瞬間ってあるじゃないですか。落下する瞬間。で、その瞬間って、股間のあたりに何かヒューンってきませんか？

——きます (笑)。

きますよね。何かムズムズとこう、何か頭のとっぺん当たりから股間まで、ヒョッと何か落ちますよね、あの何か、感覚が。くすぐったい。

——うんうん。

で、それとおなじなんです、ほとんど。それがちょっとう、するどく、冷たくなったようなもので。それをグッと感じた瞬間が、性的魅力を感じた瞬間ってわかってるんですね。

だから、僕はそれをわかってるから、性的魅力を感じてるなと思う前に、まずそのグッていうのを感じるんです、まず。その瞬間に、あっ、だれに性的魅力を感じてるんだろうって思ったら、そこに気になる女性がいるんですね。

おもしろいでしょ？ だから、例えば道を歩いてて、グッとくるんですよ、いきなり。あれって。で、その斜め 45 度をみたら、そこに性的魅力を感じさせるような女がいるんですね。

——フーン。

そう、だから、すごくその性的魅力っていうのも、無意識で発生するものだし、考えて、ああ、あの女いいなと思って、だんだんこう、魅力を感じてくるっていうより。

もう、自分の思考では、把握できない部分でも、ちょっと、その視野に一瞬入っただけで、それを感じてるんだと思うんですけど。脳がシグナルを出して。

だから僕の場合は、そうやってジェットコースターで落ちるときのような、感覚のようなものが、フウッときて、グーッとかう、こみあげてくるんですね。こみさがるっていうのかな。上がってくるんじゃないくて、下がってくるんですけど、僕の場合は。

そして、その女性をみて、だんだんこう、まあ、股間のあたりが集中してくるんですけど、血液が。そして、いろんなことを考える。で、どういう思考をするかということ。……どういう思考をするんだろう。

どういう思考をするのか、まあ、そこまでは、あんまり考えたことがないな。どういう思考をするかということ……ちょっとそれはわかんないな。うん、もうちょっと考えて、思い出さなきゃいけないですけど。

〇〇さんは、どういう、その靴下、その奥さんがね、友人の奥さんが靴下を脱いだ瞬間、どういう感覚になりました？

——うーん、靴下を脱いだ瞬間、よだれがこう、唾液がジュワッて、いっぱい出てきて。それで……ノドのあたりがギュッとかう、締めつけられて、やっぱり Mr. X とおなじように、それが下にだんだん下がっていく感覚なんですけど。

——感情的には、ダメだダメだですよ。それは友だちの奥さんの……

それは、思考ですよ。感情ではなくて。

——ああそうか、思考か。

ダメだダメだ。

——ダメだダメだで押さえつけるんですけど、その前にもう、こう……どう言うんだろうな、ウワッていう感じですよ。もう、こう、獣のような……

何を考えます？ 想像します？

——想像。脱いだ瞬間ですよ。

ああ、裸。

——裸は想像しますね、いや裸までは想像しないけど、もうちょっと、靴下だけじゃなくて、服をたくさん脱がしてるシーンがこう、バーッと出てきて……

性行為をしているところまで想像します？

——その時は、そこまで行かなかったですけどね。何か、足を舐めたいとか。

さわりたいとか。

——さわりたいとか。さわりたい、そうですね、さわりたいのほうに近いですね。

膣内に射精したいまでは、思わなかったですか？

——その時は、そこに行く前に押さえつけた感じですね。ダメだ、いかんぞーって感じですね（笑）。

ああ、そうかあ（笑）。その、友人はそこに、いたんですか？ 近くに。

——友人はそこにいた、いたというか、友人はトイレにいました（笑）。

怖いですよね、男は（笑）。男友だち。

——怖いです（笑）。

そうか。〇〇さん、性的魅力を女性に感じた瞬間ってありますか？

——えっと、それはあの、見知らぬ人ですか？

だれでもいいです。だれでもいいですけど、とにかく、ああって思い出せるもので、ああ来た、あの瞬間は覚えてるよっていうのはありますか？ 何かひとつ、エピソードをください。

——あの、性的魅力というか、さきほどのね、あの、ホステスさんのときに、その相手と自分が、奪い合うような感じのときに、やたら、こう、魅力を感じてしまったなと、いま思いますね。

でも、それは性的魅力です？ やりたい、それともまた、取られたくないっていう欲……

——そうですね、それはそこまでいってるのかな。わからんですね、たしかに。まあ、そうじゃなかったらですね、街中で、やっぱり、好みの方がいますよね、自分の。その人がチラッとみた瞬間ですね、こっちを。

——ただこっちが見てるだけよりも、チョロッと何か目が……何も見てないんでしょけど、こちらを見た、目と目が合ったんじゃないかと勝手に思った瞬間に、何かすごく感じますね。

何を感じますか？ どういうものを、感覚を感じますか？

——ちょっと、脱いだらどんな女かな、とか。そう、発展していくわけですね。

いやいや、それは思考ですけどね。

——ああこれは思考……

性的魅力

感覚的に、どういう感覚が湧く……僕の場合は何かこう、ノドのあたりから何か落ちるんですけど。

——感覚的ですね……何か近づきたいなというふうに……

いや、それは思考ですよ。

——これも思考か（笑）。

（笑）。むずかしいですよ、僕たちは、全部思考でストーリーをつくる癖がついてるから、男性は。そう、すべて論理で説明をつけようとする、してしまうんですね、僕たちは。

だから、感情っていわれたら、どうしても思考になっちゃうんですよ。

——やっぱりあの、腰のあたりの背中側が何かこう、ワッと熱くなるような感じは、あるのかもしれないねえ。

ああ、腰のあたりか。

——感覚だとそうですねえ。

そうか。

——ただ思考といわれれば、かなり思考が、かぶさってますね。

そう、僕たちはすべて思考をかぶせるんですね。

——そうですね。イメージしたりとかも、みんな思考ですもんね。

いいですよ。魅力。

つぎにですね、

「喜び」と、書いてください。

「喜び」

おなじく、何かですね、喜びを感じた瞬間、喜びという感情を感じた瞬間、その時のエピソード、出来事。そして、どういう感覚になったか、肉体的にね。

そして、どういう思考をもったか、ひとつおしえてください。喜びを感じた瞬間。

——喜びを感じた瞬間。20年ぶりぐらいに、女の子の電話番号を訊けるかな、訊けないかなっていうときがあって、それを訊けた瞬間にすごい喜んだんですけど。

——その時は、おなかのあたりが、くすぐったい感じですね。ゾワゾワ、ゾワゾワ、待ってる瞬間が、ゾワゾワ、ゾワゾワっと何かくすぐったい感じがして、訊いた瞬間にそれが、ファーッと広がる、体中に広がった感じでしたね。

喜び。何を考えました？ そのとき、思考は。

——思考は、……うーん、むずかしいな、何を考えたかな。ヤッター、ヤッター……うーん、むずかしいですね。

むずかしいですよ。でも、このエクササイズは非常に僕たちマーケッター、コピーライターにとって重要なエクササイズですよ。

この、どういう思考が起きて、どういう感情になって、どういう感覚になっていって、どういう出来事が……っていうふうなことを考えていくと、ホントに感情ってものが見えてくるんで。

で、この前も話したとおり、人間は感情がそこないと行動ができないっていう話をしたと思うんですけどね。すべて、何かの思考が感情を生んで、その感情が行動を生む。

なので、だれか事故とかで感情を感じる脳の部分が壊れてしまう、麻痺しちゃ

喜び

ったりしたら、その人物は、どんなに頭が賢くていろんな知識があったとしても……あの、例えば、レストランで注文することもできなくなるんです。

どれを食べたらいいか、わからなくなるんですね。そう。それぐらい、感情っていうものが、すべてを支配してるんですね、僕たちの。

だから、僕たちはこう、レストランで何か食べるときに、注文するとき、思考で、これにしよう、よしこれにしようって言って、頭で論理的に考えてオーダーしてるっていうふうに僕たちは考えてると思うんですけど、じつはそれは感情ですべて選んでるんですね、何ごと、すべて。

こっちを食べよう……何か思考が生まれて、それでつぎに何かの感情が生まれて、よしこれにしようって、その感情を比較して、こっちの感情のほうがいいなと思ったら、じゃあこっちにしようっていうふうに……。

まあ、感情ですべて行動するんですけど。とにかくだから、この感情っていう部分をマスターしないと僕たちはホントに、マーケティングもコピーもマスターできないと思うんですよ。

だから自分のまず感情っていうものを理解する労力を……する。喜び。

つぎにですね、ちょっとこう、話を早めていくんですけど。つぎに、

「ジラされる」と、書いてください。

「ジラされる」

——ジラされる、ああ。

ジラされる、という感情。ジレったい。ジラされるっていう感情を感じた瞬間の出来事。何かをこう、待つ。待ってこう、あ～、いつかな、いつかなって感情ですよ。そのテンションっていうか、そのこう、ドキドキ感っていうか。そのエピソードを、それを感じたエピソードを、そして、その時の感覚、どうい

ジラされる

う感覚を体にもったか。そして、どう感じたか、そして、何を考えたか。何かそういうのありますか？

——はい、えっと。たくさんありますね。さっき逆で思ったんですけど、すごいテクニシャンの風俗女がいて、行ったらダメだからねとかって言われると、すぐに行きたくなくなってしまふ。すぐに行ってしまったっていうのが、逆にあったなと思ったんですけど。いっぱいありますよね。

——ジラされた、わけじゃないんでしょうけど、例えば、Mr. X に、このコピーはどうですかというメールをして、帰ってこないときとか……

それは単純に僕が面倒くさいからだけですけど（笑）。

——それはわかるんですけど（笑）。ジラ……でもこっちは、ジレってるわけですよ。ジラされてる、そう。で、メールを、送受信ボタンをクリックしてるときに、何かジラされてる感というか……

それいいですね。例えば、メールをだれかに送って、返事を待ってるとき。どういう感覚です？ はあっ、相手、何かな……何かありますか？

——そうですね、あの、自分の行動が正しかったのか、正しくないのかなって考えて……

いやまあ、それは思考ですけど、感情はどうです？

——感情は、こう……イライラとワクワクがこう、重なりあった感じですよ。

どこの部分です？ 胸のあたり、腰のあたり、股間のあたり、頭のあたり。

——胸から腹にかけてあたりがこう、何だろうなあ、赤と黒がこう、悶ってる感じですよ。バチバチバチバチとこう……

どうです、汗は、かいてます？

——汗は、かいてますね。額にじっとり汗をかいてて、手のひらにも、じっと

ジラされる

り汗をかいて。

口は、乾いてます？

——口は、乾いてます。

いろんな感覚になると思うんですけど、ジラされる。これもすごく理解しておいてほしい。

なぜなら、マーケッターとして、コピーライターとして、相手をジラすっていうのかな。このジラすっていう感覚そのものが、すごくパワフルだから、これも理解しておかなきゃいけない。

マーケッターとしてね、理解しなければいけないし、自分自身にとっても、何かこうジラされてるとかジレ……何ていうかな、ジレてる。何ていいますか、〇〇さん、これ。ジレてる？

——ジレてる、ジラされてる、うーん、ジレてるかな。

ジレてる。ジレされてるわけじゃないですからね。別に相手は何もしてないですから、ホントは。

たぶん自分でジレてるだけですからね。そう。例えば、怒らされてるとかいうと、おかしいですよ。自分で怒ってるんですからね。相手のせいにしてはダメですね、これは、すべて。

だから自分がジレてるときに、あつ、俺ジレてるな。俺ジレてる。なぜ？ どういう感覚なんだろう。ン？ このあたりがこうなつてというのを観察してほしいんですね。だから、理解しないと、まちがった行動をとってしまうときがある。ね、その感覚に、コントロールされてしまう場合がある。だから、理解する。

つぎに、「同情」と、書いてください。

ジラされる

「同情」

これは、ふつうの人は、ふつうの人っていうか、多くの人にとって、これはできない、もてない感情なんですけど。

これは僕たち、マーケッターたち、コピーライターが、もとうと努力しているスキルだと思うんです。感情のスキルだと思うんですね。

同情。よく共感しろ、そして同情しろって僕はよく言うんですけど。同情ができたときに、僕たちはコピーを書けるようになって、マーケティングができるようになるんですね。

人の気持ちにホントに自分から入り込んで、完全に理解することができて、で、しかもそれを相手に伝えることができる。

同情というスキル、この感情、これも感情なんですけど、これはもう、ふつうにできるもんじゃないですね。

だから僕たちは、トレーニングを積んで、この感情をもてるようにならなきゃいけない。

で、この感情をもてるようになった瞬間に、マーケッターとして、コピーライターとして、僕たちは、すばらしい結果を出すことができるようになると思うんですけど。

仕事の上でも、プライベートの面でも、すべての面で。この同情という感覚、このスキル。感情のスキルですね。

で、つぎに大きな字で書いてほしいんですけど、

「認識」と、書いてください。

「認識」

これは非常に大事な、大事な部分なんですけど、この部分は。

なぜ、こういうことをね、わざわざ……僕はね、こんな、時間を割いて、嫉妬とか、同情とか、ジレされているとか、怒りとか悲しみとか恐怖とか、そんな感情についていろいろ話してるのか。

そんなことはいいから、もっと女にモテる方法を教えてよとかね。コピーが書ける方法を教えてとか、ビジネスで成功する方法を教えてよっていう。

何でそんなね、感情をそこまで見なきゃいけないんだって。怒りは怒り、だからわかるよって、感情って、悲しみなら悲しみ、わかりますって。なぜそんなことに、わざわざここまで深く入り込む必要が、入って認識する必要があるのかっていうと。

僕たちは、このような感情をね、絶対にこれからも、死ぬまで感じつづけるんです。これは覚えておいてください。

僕たちは、このようなね、感情を嫉妬、怒り、悲しみ、さみしさ、喜び、同情感、不安感、恐怖……まあ、いろんなものがあるんですけど、その感情をね、永遠に死ぬまでずっと感じつづけるんです、僕たちは。

絶対に、無感情には、なれないんですね。無感情になるってことは、いったら決断ができなくなるロボットですから。

だからその感情のね、脳の部分を切断したら、感情を感じなくなりますよ。でも、そうすると僕たちは、何もできない人間になってしまうんですね。だから、感情っていうものは大事なんです、僕たちにとって。

大事であるし、必要不可欠であるし、それと同時に危険でもありますよね。さっき言ったように、人を殺してしまうパワーもありますから、嫉妬というものには。わかります？

認識

だから、僕たちは、これから共存していく必要があるんですね、その、感情と。

押し殺すこともできないし、無視することもできないし、その部分を、脳の部分をカットすることもできないし。これから僕たちは、この、諸刃の剣ですよ、感情っていうものは。

必要不可欠なんです、僕たちにとって。そして、僕たちにすばらしいモチベーションも与えてくれるし、パワーも与えてくれる。

でもそれと同時に、危険な行動を取らせるモチベーションも与えるんです、僕たちにとって。だから……うん。必要不可欠なんですね。

殺すこともできない。なくすこともできない。消すこともできない。これから一緒に生きていかなきゃいけないんです、この感情と永遠に僕たちは。

嫉妬という感情、怒りという感情、悲しみという感情、不安感という感情、ジラされるっていう感情と、一生、一緒に生きていく必要があるんですね、僕たちは。

だから、僕たちは、認識する必要があるんです、認識を。

どういうときに、俺は嫉妬を感じるだろう。そしてどういうふうに俺は感じるんだろう。何がトリガーになって、何が引き金になってるんだろう。そして俺はどのような思考をそこで始めるんだろうっていうことを認識する必要があるんですね、僕たちは。

例えばですね。例えば、僕がいつか来日したとしますね、来日。

新アドバンスマインド 第4話 パート2

まあ、あの、例えばね、〇〇さんがセミナーをやるとしますよね。大きな、参加費 50 万円のセミナーをやるとしますね。で、重要な日なんですよ。

そして、その時にね、その前日に僕が来日して、ああ、がんばってくださいねって、応援しにいったとしますよね。

——はい。

で、ちょっとご飯一緒に食べましょうかっていって、一緒に他の人たちとみんなでご飯食べに行ったとしますよね。

で、こっそり僕が、〇〇さんの、例えばジュースのなかに、ヘロインとかコカインを……何でもいいですけど、ちょっとわかんないですけど、その違いが。

でもその麻薬を、強力な麻薬を入れ込んで……まあそれを飲んで、どういう効果が出るかわかんないですけど、まあそういうものをね、何かね、そういう麻薬を、ドラッグを、ジュースに入れたとしますよね。

そして、〇〇さんは、それを飲んだとしますよね。で、1 時間後ぐらいに、何かおかしいなと思って、何かおかしいな……どういう状況になります？

——まあ、何かおかしいな。何かテンションがすごいなと思って、その、理論でねじ伏せようと思いますよね、たぶん。今日は、Mr. X が来てるから、俺テンションが高いんだとか、セミナーが成功したから何とかだっというふうに、何か思考でこう……

いや、セミナーはまだ、セミナーはつぎの日なんですよ、スタートは。

——つぎの日？ ああ。何だろう。どうしようどうしよう、やばいなとかっていうのもありますよね。こんな調子でできんのかな俺、とか。風邪引いたかなとか。いまあるもので、何か理論づけようと思いますよね、たぶん。

もう、どうなります？

——どうなるか。わからないですけど（笑）。

まあ、かなりネガティブになりますよね、状況的には。混乱するし、いろんな言い訳を考えて、理由を考えて理由づけして、ストーリーをつくると思うんですけど、自分のなかで。

なんだろうなんだろうってこう、混乱してわかんなくなりますよね、意味が。で、セミナーも、うまくできなくなりますよね。

でも、もしですよ。僕が、ちょっとこの……入れますから。まあ、ジュースにね。ちょっとこれ麻薬ですけど、ちょっと入れますから、かなりやばい、かなりハイテンションになりますけど、なりますよ。でも、それは明日の朝ね、明日セミナーは9時にスタートですよ。だから、明日の6時ぐらいには、その効果は切れるんで大丈夫ですって。安心してくださいって。

今晚は、みんなでハイテンションになれるからこれで。だから、今晚は大丈夫。

ちょっとハイテンションになって、ちょっと息も荒くなるし、ちょっとこう、胸のあたりが熱く、焼けたような感じになるけど、テンションはすごく高くなって、そしていろんな、何かすごく色鮮やかな、想像が頭のなかで、グルグルまわり始めるんですけど。ま、それはふつうだから大丈夫ですよ。それはみんな、そういうもんだから。

で、いろんな思考とかも出てくるけど、それは安心してって。そういうもんだから。とにかく、ハイテンションになって、そして明日の6時には、切れる。だから、切れて、すぐにシャワーを浴びて、あの、冷たいシャワーを浴びたら、すっきりするから。それでセミナーも十分に挑めるから。

じゃあ入れるね。はい飲んでって、それを飲んだとしますよね。

どういう違いが生まれます？ ○○さん。

僕がちゃんと話して、それを認識させておいて、状況とかね、その感覚とか、

思考のパターンをね、ちゃんと予想させておいて、ちゃんとこの、大丈夫だよって安心させておいて。

そしてそれを飲んで、おなじ感覚になる場合と、僕がこっそり入れて、そういう感覚になってしまう場合。どういう、ちがいが発生しますか、そこで。

——まず安心ですよ、おなじ症状になっても、何でそれになってるかわかるから。すごく安心して、飛べる（笑）。安心して飛べるし、怖くない。

自分を制御できますよね。

——制御できますね。

要するに、いまは俺は、ドラッグやってるから、ちょっとやばいから、運転したらダメだなとかね。刃物あつかったらダメだなとかね。ちょっとあんまりこう、外には行かないほうがいいなとか。自分でその、ちゃんと自分の制御ができますよね、自分の行動パターンを。

でも、それがまったくわからない状況の時は、ちょっと何かおかしいな、カゼかなって運転し始めますよね。

——うん。

危ないですよ。で、ちょっとこう、包丁つかい始めますよね。

——うん。

危ないですよ。そう、だから、認識をするってことが非常に大事なんです、僕たちは。何でもそうなんですけど。

そう。例えば、僕たちはあの、〇〇さんは、お酒飲まないですけど。〇〇さんはお酒飲みますよね？

——はい、もちろん飲みます。

僕も飲むんですけど、で、お酒を飲むときに、やっぱりこう、あっ、酒飲んだらやっぱり車運転したらダメだなーとか、いまちょっと、お酒飲んだから気分が浮かれてるなとかって、やっぱり認識してますよね。

——そうですね。

そう。だから自分のこの、ちょっとこう、制御もできるし、自分の行動をね。早めに寝ようとかね、行動もちゃんと自分で決めれるっていうのかな。コントロールできるんですけど。

だから、結局おなじなんですね。感情っていうものは、ドラッグとおなじなんです。僕たちをホントにコントロールするし、感情を動かして肉体も、感覚さえもコントロールするんですね。

で、それを認識しながら感じてる場合と、認識せずに、それをただ感じている場合っていうのは……さっき言ったね、お酒を飲んで、飲んでて、ちゃんとわかってるなって、わかって飲んでる場合と、いきなり何か変な、知らず知らずのうちにお酒を血管に注射されてた状態と、まったくちがうんですよね。

自分でわかって、よし、俺はいまこういうことを感じている。俺はいまこういう感覚をもっている、俺はいまこういう思考をもっている、なぜなら、俺はいまこういう感情ってものが湧いてるから。

これは、だいたいこれくらいで醒めるから、いまはなるべく、こういうことはしないほうが、いいなっていうことを認識すると安全ですよ。

認識すると、おなじこと、おなじ状況になっても、それを認識してるだけで、自分でうまくコントロールすることができるし、安心して挑めるんですね。いろんなことに対して。

だから、僕たちは、認識する必要があるんです、これからは。だから感情をね、俺はぜんぜん嫉妬は感じませんとか、俺は悲しくない、さみしくないですよとかね。

僕は怒らないんですよとか。感情をね、あまりない振りをするっていうんです

かね。僕たち男はかっこつけてね。かっこいいから、そう言ったほうが。

俺は悲しいとか、さみしいとか、何かすごい嫉妬を感じてますとかいうと、すごい恥ずかしいですよ、男らしくないから。だから、隠して、俺はぜんぜん嫉妬は感じないし、さみしくもないしって言っちゃうんですね、どうしても。そういう振りをしちゃうんですね。

それは、どういうことをしてるかという、だれかにドラッグをジュースに入れてまわられて、自分は知らない、知らずにそれを飲みまくってる状況なんですよ、要するには。わかってない、認識してない状態だから。

みようとしてないんです。だれかが何かを入れてるんだけど、それをみようとしなないんです、何を入れてるか。それを訊こうともしないんですね。

何を入れてるのって。

だれか何か入れた……ヒュッ、ポチャと入れてて、ああ、俺は、うん大丈夫、俺、ジュース好きだから。飲んで、何かおかしいけど、いやっ、俺はぜんぜん大丈夫だよ。俺はぜんぜん大丈夫、うん、ジュースだからね。

無視してるんです、その状況を。

そこでちゃんと、ごめんちょっと、ひとつ訊くけど、これ、いまさっき何入れた？ 正直に言ってって。

ああこれドラッグって。じゃあ、わかった、ドラッグ入れたんだ。これ飲んだら、どういう状況になるの？ ああ、こういう状況になるのか。これだいたい、どういう感じになるの？ ああなるほどね。わかった……っていう、ちゃんと直視してね。

かっこつけて、おお、俺は何でも飲めるよ、俺、ドラッグ？ そんなの関係ないよ……じゃなくて、ちゃんと認識してほしいんです。そうすることで、僕たちは、まちがった選択をしなくなる。

そして、男は冷静であるべきだって僕は言いましたよね。モテる男、真の男は

冷静である。感情を乱されてワァーッとならないって僕は話したと思うんですけど、冷静＝無視すること、じゃないんです、感情を。

これ、まちがってしまうんですけど、例えば、すごく嫉妬を感じたり、怒りを感じているときに、それを無視して、自分の感情を無視して、見てみぬ振りをして冷静さを保つ、ではないんですね。

冷静とは、どういうことかという、認識してる状況のことをいうんです。自分の感情が動いていることを。自分の感情が発生していることを認識してるんですね。〇〇さん、わかります？

——うん、わかります。

無視して、見てみぬふりをするんじゃないくて、それを認識して、あ〜、俺いま怒りを感じているな、いまホントに嫉妬を感じてるんだ、待てよ、うーん、こういう状況なんだよし……、わかりますか。

それを認識して、直視すると、冷静さが生まれるんです、そこで。

自分自身の感情と共存する必要があるっていいましたよね。共存するためには、それを理解する必要があるんですね、まず。

それを理解して、共存することができるようになったら、はじめて冷静になれるんです。自分の感情と共存できるから。それを感じながらね。怒りとか不安を感じながら、共存できるんです。

それが冷静につながってくるってことです。

無視してかっこつけて、オーッて、感じない振りをするのが冷静さじゃないですよ。それは、冷静ではないんです。

自分を痛めつけてるだけですし、絶対その押し殺した感情は、どっかで爆発しますから。わるいことにつながります、あとで。

で、魅力的な女性はですね、魅力的な、ホントのすばらしい女性……まあ、そ

の辺のね、キャピキャピ娘じゃない女性、まあ、キャピキャピも、かわいいですけどね、僕にとったら。

でも、ホントにすばらしい女性っていうのは、こういうことを理解している男性を求めているんです。わかりますか。

かっこつけて、感情ないよ、フーッって言って、押し殺してね、生きてるような男性じゃなくて、ちゃんと自分の怒りとか悲しみとか不安とか、喜びとか、ジラされ感とか、嫉妬とか、そういういろんなものをちゃんと理解して、共存して、それを受け入れてる人。

まあ、それに振りまわされてない、それをちゃんと受け入れて、それとちゃんと共存できてる人、そういう男を求めているんですね、すばらしい女性は。

で、ここで書いてほしいんですけど。これは宿題1です。宿題1と書いておいてください。宿題1で書いてほしいんですけど。

まあ、いろんなさっき出した、感情があるんですけど、これらの感情を感じるだろうと予想する、シーンとか出来事を書いておいてください、自分で。

例えば、嫉妬。嫉妬はおそらく……まあ、僕の例でいうと、嫉妬の感情を感じると予想する場面は、彼女が電話をだれかから受けとって、受けとったとき。彼女が電話をしているとき。嫉妬の感情が湧くだろう。

つぎに、うーん。彼女が、テレビとかでこう、ちょっとかっこいい男性とかをみてる時。しかも、ちょっとこう、ジッとみてる時、すごく嫉妬を感じるだろう。

他には、街を歩いていて、だれか男がこう、自分の彼女をみたときとかね。ジロジロみるときとか。

まあ思いつくのは、そういう場面なんですけど。その3つの場面では、必ず嫉妬を感じるだろうと、もう予測してるんです、僕は。わかります？

で、つぎに、怒りの感情。怒りの感情は、例えば、僕のケースでいうと、怒り

の感情を感じるだろうと予想する場所は、例えば、何かを店に買いに行ったときに、店員の対応がおそいとかね、判断がおそいとか、何かがおそいときに、必ず、怒りを感じるなとは、予想してます。

で、さみしさ。さみしさは、さみしい時……うーん、まあ、つねにさみしいんですけど。

とくにさみしい時と予想する場面はいつかな……。予想する場面は、例えば、恋人が、外に出かけるとき、さみしい。出かける、まあ一人になるときですね。必ずさみしさを感じるな。

ま、そういうふういろんなね、感情がそれぞれあると思うんですけど。

それをすべて書いてほしいんです、すべて。思いつくかぎりのすべての感情を書いておいて。しかもその場面を、絶対これ、こういうときに絶対、またこれ発生するなっていう場面を予想しておいてください。

どうしてこういうことをするかというと、これも認識なんです。予想しとくと、自分で理解できますよね。いきなりそれが襲いかかって来ないってことです。

だから、例えばね、いきなり何も……朝起きて水を飲んだと思ったら、そののなかに麻薬が入ってたっていったら、やばいですよね？ ○○さん。

——はい、やばいです。

でも、例えば、Mr. X が、来日したときは、必ず僕のジュースのなかに麻薬を入れてくるっていうふうに予想できたらどうです？

——それは、うん、大丈夫ですね。

絶対入れてくると思って、それは予想してるとしたら。じゃあ、そのときはそのときで、受け入れて。じゃあ、ジュース飲みなよって勧められたら、あっ、絶対これは入ってるな。よし。じゃあ、とりあえず、明日の朝は大丈夫だから、よし飲もうって。ちゃんとかう、受け入れられますよね。

——はい。

ちゃんと予想して、リラックスして、それを受け入れて。しかもその感情の効果が現れたときも、冷静でいられますよね。ちゃんと自分を受け入れて。

だから、予想しておく、すごく安全なんですね、僕たちにとって。だから僕とかは、電話がプーッて鳴ったら、よし待てよ、嫉妬が湧くなって思って、よしちょっとこう、嫉妬を観察しようとかね。冷静にこう、みれるんですね、やっぱり。

それと較べて、それを予想しておかないと、鳴って、だれかと話し始めて、その彼女が……何かだんだんこう、グワーッてきてて、何だろう何だろう、わかんないなって、むかついてきて。何かその辺にあるものを壊そうかなと思ったりね。

何か変な言動をとってしまったりするんですけど。ちゃんと、予想しておく、心の準備ができるんです。それが大事なんですね。

だから、これは宿題1です。すべての感情、あなたが思いつくすべての感情を書いて、その横に、その感情を感じるだろうと予想するシーン、場面、出来事を書いておいてください。そうすることで、準備になります。あなたの感情に対しての。

つぎにですね、「怒り」と、書いてください。

「怒り」

〇〇さんは、怒りの感情、怒りっぽいですか？

——そうですね、あの、どっちかというと怒りっぽいんじゃないかなとは、僕より、周りがいいですね。自分では、そういうつもりはないんですが、結構、怒ってるというか。例えば、テレビなんか観ながらでも、何か文句言ってるらしいですけどね。

怒り

ああ、怒り（笑）。例えば、車で割り込みとかされたら、怒りますか？

——それはあの、チャンマイでもいいましたが、もっとも僕のダメなところで。
ただ、Mr. X がおっしゃってたような感覚で、たまにですよ、ホントにたまになんですけど、俺いま怒ってるなということを思えてる時は、やっぱり制御できますね。それが思えたら。

——でも、それが思えないときは、また結局その後、いやな感じですけどね。
アドレナリンだけが出てしまったという感じで。

車の割り込みで、怒るタイプと、怒らないタイプと、やっぱり別れるんですけど、なぜか。僕は、完全に怒らないタイプなんですけど。どんどん割り込まれても、ずっと……僕、考えごとしながら運転するのが好きなんです、いろいろなことを。

だから、どんどんこう、割り込ませて、割り込ませて、僕はボオッとしながら。
で、彼女が横で、怒り狂ってるんですけど。何であなたは、割り込ますの全員。
エッ、ごめんごめんとか言って。

割り込みとかに関しては、ぜんぜん怒りはないんですけど。そう、それはないですね。〇〇さん、どうです？ 割り込まれたら怒りますか？

——僕はもう、そうですね、怒り狂いまして、怒鳴りますね。窓開けて。

へえ（笑）。窓開けて。

——はい。

いいじゃないですか、べつに、割り込まれても。

——なんででしょうね。それはちょっと僕も Mr. X にいわれて、いろいろ分析したんですけど、昔自分が下手だったから運転が。それを努力して、うまくなったから、よけいに怒るんだなあというのを……。

ぜんぜん関係ないと思うんですけどそれは（笑）。

——関係ないですかね（笑）。

関係がない。そう、それは関係がない。それは思考だと思います、単なる。

——思考か。

うん、たぶんそれは……舐められてるとか思って、嫌なんじゃないですか？

——ありますね。「舐められてる」は、引き金ですね、僕の。

何かこう、舐められてるとか、弱いと思われてるとか、言いましたよね、以前も。

——うん。

たぶん、割り込み＝舐められてる、ケンカ売られてるとか、そんな感じですか？

——あります。それが近いです。

車の運転がどうこうっていうのは、ぜんぜん関係ないと思いますよ。

——（笑）。

下手とか、うまいとかは。そうすると、例えば、下手だと思われてるとか、舐められてるとかね……あるんじゃないですか。

僕も他の人が怒らないところで、怒ったりしますから。お互いさまなんですけど。僕は車に関しては、ホントに怒らないですね。

どんなに割り込みされても、バーッてぶつけられても怒らないですからね。ガーンッてぶつけられても怒らないですね。ぜんぜん怒らないです。なかったことにしますから。気がつかない。

当てられても気がつかない。バーンッて当てられて、グワーンッてなって、タイヤがパンクしても気がつかないですからね、僕は。

——それは、Mr. X がふだん、おられるところ、どこのお国かわかりませんが。
その雰囲気がそういうってことは、ないんでしょうか？ 日本ではどう
でしょうか？

いや、どこでもそうですね。

——ああ、どこでもそうですか。

そう、どこでも。はねられても気にしませんから。はねられた経験もあるんで
すけど。バンッてはねられて、吹っ飛んだんですけど。ああいいよ、大丈夫、
大丈夫とかいって。

完全に向こうがわるいんですよ。信号無視なんで。僕がふつうに青信号で歩い
てるのに、向こうが赤信号でつっこんできて、僕をはねたんですね。

でも、飛んで、ひびが入ったのかな、ねんざしたのか、わかんないですけど。
骨折はしなかったんですけど。まあ、かなりダメージを受けたんですけど。あ、
大丈夫ですよといって、そのまま足を引きずりながら帰りましたからね、ひと
りで。向こうは焦ってましたけどね。

なぜか、そういうことに関しては怒らないですね、ぜんぜん。で、車に関して
も、ぶつけられても怒らないし。割り込まれても、どうでもいいし。

その辺にはないんですけど。僕が怒るときってというのは、やっぱり、何かが、
おそいときにすごく怒るんですね。例えば、何か話して、それを一瞬で理解せ
ずに、え、え？ とか言われたりしたら、すごい僕は怒るんですね、ひとりで。
早く理解しろよとか言って。そう、必要以上に。

その辺は、本当に必要以上に怒ってしまうから、何でかなって思うんですけど。
何か僕のトラウマがあるんだなと思うんですけどね。

で、こういうことを自分でエクササイズしてって、自分がどんどん自分の感
情をみられるようになって、どんどん、ああ、俺はこういう人間なんだって、
いろんな認識をし始めたときに、周りの男性は隠してるっていうのが、みえて
くると思うんですね、すごい、いろいろ。

この人、隠してるなって。隠してるというより、気づいてないな自分の感情についてって思うんですけど。それを指摘することさえも、たぶんもう、ほとんど、あきらめたほうがいいかなと僕は思うんですね。だから、それは予想しておいてください。気づき始めるんで。

だから、自分がね、それまでドラッグをやってて、ドラッグやってると気づかなかった、これドラッグだったんだってね。だから俺はいつも、ああなってるんだって認識したときに、他の人がドラッグやっていて、しかもそれに気づいてない状況がみえると思うんですね。

その時に、あなたこれはドラッグなんだよ。これ麻薬なんだよ。だからいまこういう感情なんだよって言ってもね、なに言ってるのあなたって、言われるだけなんですね。それは認識しておいてください。だれも気づいてないんです。

僕たちも気づき始めただけなんですね。だからぜんぜん、すべて気づいてるわけではないし。

そして、つぎに大きな字で書いてほしいんですけど、

「感情をシェアする」と、書いてください。

「感情をシェアする」

感情をシェアしてほしいんですね。女性ともそうだし。気の合う仲間、男性仲間がいるんだったら、その気の合う男性仲間ともそう。

感情をシェアしてほしいんです。

で、僕たち男はね、かっこつけて、いや俺は……って、すべて論理的にね、説明したり、作話したり、ストーリーつくったりするんですけど、論理的に、理論的に正当化していろんなことを。

それもいいんですけど、それはいつもやってきたことことですね、僕たちは。

感情をシェアする

だから、それ以上にね、これから僕たちがやっていくといいことは、やっぱり感情のシェアだと思うんですね。女性にとっても。

だから僕はいま、女性と恋愛をしているんですけど、恋人がいるんですけど。彼女に対して僕は、感情をシェアするようにしてるんですね、つねに。

例えば、彼女が男性と電話で話してるときに僕は、いま、男性と話してたでしょって。話してたって。すごくいま俺は、嫉妬を感じてて、心のこの部分がすごくギュッと締めつけられてる感じがして、すごく苦しいし、鼓動が激しくなって、息が苦しくなってきた。取られるんじゃないかという恐怖で。俺より、その男のほうがいいんじゃないかって思ってしまってた。

そして、もう別れてもらったほうがいいんじゃないかって。怖いとか、この状態から逃げたいとか。こんな辛いことは嫌だから別れたほうがいいんじゃないかとかって、そういうことを考えてしまうんだよねって、言って。

俺は本当に弱い人間だよねってことを言うんですね、いま僕は、いつも。シェアするんです。その時の感情をリアルにシェアするんですね。

そうすると女性ってのは不思議で、すごくそれを理解してくれて。それを男性にすると、何だこいつは弱っちいなって思われるかもしれないですけど、まあふつうの男性にするとね。

でも女性にそれをするとか……あなたがね、泣いたりして、エンエンエンなんて言ったらちょっと気持ちわるいですよ。

でも冷静にね、それを……いま俺は、嫉妬を感じてて、うん、それはこういう恐怖から感じてて、ホントに怖いんだよね、うん、って、ホントにこう、ちゃんと受け入れて冷静にそれを正直に話してる姿っていうのは、べつにダサくないんですね。おそらく。

それに振りまわされて、嫉妬を感じてるくせに、感じてない振りをしてムスッとしたり、何か怒ってたり、へんなことを言ったりしたら、そっちのほうが、かっこわるいと僕は思うんですね。

女性にとったら、この人、嫉妬を感じてるくせに、嫉妬を感じて男らしくないわって思うと思うんですけど。

それをちゃんと冷静に、直面して、直視して、シェアしてる姿っていうのは、逆に彼女からしたら、ああ、あなたそうなの？ って、理解につながると思うんですね。

ダサいとかいうより、たぶん、つながれるかなと僕は思うんです。いま僕は、それをしてて、まあたまにダサく言うときもあるんですけど。

でも、なるべくダサくないように冷静に、正直に、シェアしたいっていう気持ちで伝えたら、やっぱり向こうも理解してくれるときが多くて。

だからシェアしてほしいんですね。男性仲間ともそう。シェアしてあげてほしい。

〇〇さん、これ恥ずかしいですか？ やっぱり女性にそれをいう、シェアするのは、自分の感情とかを。

——そうですね、チェンマイの後から、それをすごく……まあ沖縄セミナーのあとからそれをやるようにしてたんで、とくにいまは、ダサいなあとは、思わないんですけど。いままでは、やっぱりダサいと思ってましたね。

何か弱そうですね。

——弱そうですね。

でも、いまは逆にそういうことを出してシェアしていると、どんどん楽になりますか？

——楽です。

それがみえるから。認識できるから。いままでみえないものに、アーッと振りまわされてたけど、だんだんみえるようになって、あつ、そうかっていうのがみえるようになってきた。

〇〇さん、何か照れます？ やっぱこういうことをシェアすると。かわいい女性に。

——いや、あの、いまは逆に、それがいいことだなあとと思いますね。余裕のある男なら、できるんじゃないかという気がしますね。

そうですね、逆に、余裕になりますよね。相手にこう言ったら恥ずかしいとか、そういうことをすべて捨てて、言える自分というのは、逆に余裕ですよ。

——はい。

いま俺は、嫉妬を感じてて、すごく辛い。涙も出そう。ホントに悲しい。お前を失いたくないっていう気持ちと、やっぱ離れたほうが俺は辛くないんじゃないかっていう気持ちが交差して、弱い人間だな。

やっぱ、かっこいいと思うんですね、逆に僕は。何かこう、あつ、そこまで正直に言えるんだっていう、その強さっていうのかな。

いや俺はぜんぜん素だから、俺はべつに言って、ちょっと半泣きになってるって、かっこ悪いですよ。どう思います？ 〇〇さん、どう思います？ 何か強がってるけど、半泣きなんです。で、足とか震えてる状態。

どっちがかっこいいですか？ 俺はぜんぜん怖くないよって言ってる、ガタガタ震えて、オシッコちびってる人と、俺はいま、恐怖を感じてるって言って震えてる人。

——うん。やっぱ恐怖を感じてるって正直に言って震えてる人のほうが、逆に大人っぽいし、かっこいいと思いますね。

かっこいいですよ。何かアクションヒーローかと思ってしまいますよね。俺はいま、恐怖を感じてる、とか言って。この手の震えをだれか止めてくれとか言ったら、何かこう、マンガっぽいですよ。

——かっこいいですね (笑)。

感情をシェアする

かっこいい（笑）。

そして、この手の震えを止めるのは、お前しかいないとか、そういうこと言ったら、何かこう、ちょっとジワッときますよね。

——はい。

でもそれを、いやぁ僕はぜんぜん、俺は怖くないからべつにとか言って震えてる……弱すぎですよ。

だからこれからは、アクションマンガの主人公のように、俺はいま悲しみを感
じている、とか言ってね。涙があふれるのをもうだれも止められないとかね
（笑）。そういうことを言ってもいいかなと思うんですね。

この胸の痛みは、どうしたら消えるんだろう、とかね。言ってください。もっと
言ってほしいんです、これから。

たぶん最初は、何？ って思われると思うんですけど、言いつづけているうちに
向こうも慣れてくると思うんで。

しかも同時に、自分がちゃんと冷静にそれを表現する力もつくし、認識力もつ
くしね。シェアしてください。男友達にもそれをシェアしてほしい。恥ずかし
いかもしれないし、その相手の男性にもよると思うんですね。

やっぱりその人が、強がりっぽい人だったら、そんなことかっこ悪いからやめ
ろよ、とか言われるかもしれないですよ、そういう人だったら。

でも、俺はシェアしたいんだよとか言って、いいからって。お前もシェアして
いいよって、いつかねって、言えたらいいと思うしね。だから、もっとそれを
やってほしいと思います。

で、つぎに大きな字で書いてほしいことは。これはもう、今回の究極のテクニ
ックです。究極の話、今回の。僕のもっとも話したかった部分。

書いてほしいんですけど、

感情をシェアする

「感情の波」と、書いてください。

「感情の波」

感情というものは、波のような……あの、サーフィンとか、したことありますか？

——はい、あります。

ありますよね。〇〇さんは、サーフィンしたことありますか？

——まったくないです。

ないですか。僕は2回くらいやったことがあるんですけど。ぜんぜんできないんですけどね、へたくそで。

サーフィンをやっている人は、とくにわかると思うんですけど。

感情の波、波に乗る必要があるんですね。サーフィンとおなじように。波に乗る必要がある。波、わかりますか。

で、〇〇さんに訊きたいんですけど、サーフィンをやってるから。波ってというのは、自分で、よし来いとか、よし来るなとかをコントロールできます？

——いや、できないです。

いきなり来ますよね？

——はい。

で、その時に準備してなかったら、どうなります？

——準備してなかったら、バチャンとひっくり返されるか、ですね。

感情の波

グーッとサーフィンのうでで寝てて、いきなり波がブアーッと来たら、ハッと起きて波が来てると思ったら間に合わないですね。

——そうですね。

ちゃんと心の準備をしておかなければ、ならないですね。

——はい、そうです。

波に乗る練習もちゃんと毎日トレーニングしないといけないし、準備もしておかないといけない、つねに。やるときはね。

——うん。

で、例えばね、波に乗れたとしますよね、パーンと。波があなたのほうに押し寄せて来てて、それを、俺は波なんか来てない大丈夫、俺は波なんか関係ないからって無視したらどうなります？

——無視したら、ひっくり返ってしまいますね。

その前にまず飲まれますよね、波に。

——そうですね、波に飲まれます。

で、どんどんそれが、飲まれて、ウォ〜ボコボコってなって、しかもそれでも、俺はただひっくり返っただけだ、波なんかないからって無視してたら、どんどん、精神的にも、肉体的にもやばい状況になってきますよね。疲れ果てて。

でも、ちゃんと波が来る。よし、乗らなければならないと思って、乗った。乗るとしますよね。

で、波に乗ったときに、乗ってる途中で、やっぱり乗るのやめようって思うことができます？

——できますね。

どうなります？ 乗るのやめようと思って……乗ってる最中ですよ、ブァーッと波に乗った瞬間、グァーッと乗って移動している瞬間に、よしここでやめようと思ったら、バシッとひっくり返りますよね。

——ひっくり返ります。

きれいに、倒れずに最後まで乗るためには、波が終わるまで乗らなきゃいけないですよね。

——そうですね。

ひっくり返らないためには。

——はい。

そう。わかります？ で、感情……僕はこれすごくいい比喻だと思うんですけど、感情もおなじで、感情の波に乗らなきゃいけないんですね、僕たちは。感情の波に乗るトレーニングを日々しなきゃいけないし、それと同時に、予想もしてね、準備とかもしとかなきゃいけない、心のいろんな。

そして、波が押し寄せてきたときには、それに乗らなきゃいけないですね。直視しないとイケないです。それを、あー波なんてないないない、存在しないって……飲み込まれるんですね。

乗らなきゃイケないって、決めとかなきゃイケない。直視しないとイケないんですね。そして、乗ると決めることなんです。

そして、乗ったら、最後まで、その波がフーッとこう浜辺に打ち寄せられる最後まで、波が終わるまで、それに乗り続けなきゃイケないです。

そして、終わったら、あなたはちゃんときれいに、浜辺のあたりまで辿り着きますよね。

途中で、やっぱりやめたっていったら、倒れるんです。波に乗ったらもう、最後まで乗りつづけるしかないですね。このイメージをしてほしいんですけど。

感情もおなじで、感情が来た、よし乗らなきゃいけない。乗った。グァーッと来てる。その感情の波が終わる、浜辺に辿り着くまで、波が終わるまで、あなたは乗りつづけなきゃいけないんです、その波に。

で、どういうことかということ、多くの男性は、怒りがグァーッと来たときに、怒るんですね。そしてそれを抑えようとしたり、途中で止めようとしたりするんです、その怒りを。グッところえて。

いま俺は怒ってる、ウー。よし我慢、とかね。で、それは、波に乗った途中で、やめているようなものです。

多くの男性……僕もそうですけど、すべての男性はこれをしちゃうんです。だから、どういう結果になるかということ、その怒りが、波が終わってない状態で、途中でやめるから、我慢して押さえ込むから、その怒りがなかに充満していくんですね。

そして、どこか関係のないところで、その怒りが爆発したり、またその波が押し寄せてきたり。

しかもその、前の波の分が溜まってるから、それが倍増したりね。関係ない人に、関係ないところで、怒りを爆発させてしまったりするんですね。

だから、一度押し寄せた波は、最後まで、きれいさっぱり乗りつづけなきゃいけないんです、波に。

どういうことかということ、その感情が、完全に消え去るまで、その感情を感じつづける必要があるんです。認識しながら、直視しながら。

これは、かなり僕も最近練習していることなんですけど。

その波が完了するまで、乗りつづける。これをしないと、波が終わるまで乗りつづけることをしないと、感じつづける、認識しつづけることをしないと、押さえ込んでしまうと、それは、溜まってしまうんです、心のなかに。

あなたは、受け入れるしかないんです、その感情の波を。悲しみが訪れた、嫉

妬が訪れた、よし俺は嫉妬なんか感じない。じゃなくて、あっ、嫉妬が来た、よし嫉妬が来たぞ、やばい、よし、腹の底が熱くなってきた、あっ、鼓動がはげしい、ちょっと口が乾いてきたな、あっ、こういうを考えてる、こういうことを考えて、だんだん体が熱くなってきたぞ、何かこう、怒りの感情も湧いてきた。よし、待てよ、わかった、そうかそうか、ちょっと熱いな、うーん、うん、ああ、なんかだんだん落ち着いてきたな……っていうふうに波が終わるんです、そこで。

まあ、それが5分つづくか、10分つづくか、1時間つづくか、わからないですよ、その波がどれぐらいつづくか。でも最後までそれをみつづけるんです、途中でやめずに。

わかりますか。受け入れるんです。深呼吸して。乗りつづけるんです、感情の波に。終わるまでね、その波が。それが終わるまで、ちゃんと待ってあげると、波は溜まらないし、あなたは感情の波のサーファーになれるんですね。サーファーになれるんです。

どんな波が来ても、それを乗り越え、プロのサーファーになれるんです。で、これは僕、ホントに最近練習していることなんですけどね。

例えば僕は、嫉妬を感じて……まあ、嫉妬を感じますよね、彼女がだれかのことをかっこいいとか言ったら。

あっ、嫉妬を感じてる、あっ、こうなった、ああなった、よし、シェアしようと思って、うん、あのね、こういう嫉妬を感じてるんだよね、ちょっとひとつ訊きたいんだけど、さっきかっこいいって言った男の人は、具体的にどういう所がかっこいいと思うの？ とかね。

訊いたりして、こういうとこ、とか言って、何かやりたいとか思う？ とか訊いてね。その男がやらしてって言ったら、やりますか？ とか、訊くんですね。

——うん。

で、うーん、わかんないって言って、エッ、もしかしたらやるかもしれないのって言ったら、もしかしたらやるかもしれないって言うんですね、その彼女

は。そうしたら、アーッ、俺はさらに深い嫉妬を感じてるとか、そこでまた言うんですね（笑）。

——（笑）。

そこで怒らずに……怒りをこらえてるわけじゃなくて、受け入れてるから怒りに変わらないんですよ、その嫉妬が。

ああそうか、あなたは、もしかしたら、やりたいと思ってるんですねって、そう、あ〜、それを訊いた瞬間、僕はさらに深い嫉妬を感じて、何かこみ上げてくるものがありますってことを言うんですね、僕はちゃんと。

だんだん鼓動が激しくなってきた、あっ、恐怖に変わってきているかなって言って、何か失うのがこわいかな、そうかな……って話して、10分ぐらいそれを話していると、なぜかしらないですけど、すべての感情が消えてるんです。サーッと去っていくんですね、波が引くように。

そして、さっきやった、その嫉妬感とか恐怖感とか、嘘のようになくなってるんです、僕のなかで。

——うん。

そう、それはホントに不思議な体験なんですけど、最近ね。

いままで僕のパターンは、グッところえて、嫉妬を感じたときに、こらえて、押し殺して、何か変な思考してて、別れようかなとか考えてたり、でもそれを隠して、表情では、ふつうの顔をしてて。

だから波がもう打ち寄せてきてるのに、それを一生懸命ブロックしようとしてるんですね、波が来てるのに。

わかりますか。自然の波が来てるのに、それをグーッと我慢してブロックをつくってる。だから、どんどん押し寄せてきて、いやーダメだダメだとか言ってこらえて、変な思考にどんどんなってきた、そしてそれは、ずーっと溜まっていくんですね、心のなかに。

だから、ずっとモヤモヤして、いつか別れてやる、いつか別れてやるって、そんな思考がどんどん溜まってきて、こいつはダメな女だとか思い始めるんですけど。

でも、こういうふうにシェアしはじめて、波が終わるまでちゃんと乗りつづけて、最後まで、ちゃんとこれをシェアしつづけて、見つづけたら……で、もしかしたらやるかもしれないと、その彼女は言いましたよね。

でも、それも、どうでもいいと、あっ、でも、うん、いいかなって思えるぐらい、感情ってのは去っていくんです、ふつうに。乗りつづけると。

意味わかります？ ○○さん。

——うん、わかります。

それは不思議な体験です、これはホントに。これほど嫉妬ぶかい僕が、ちゃんとシェアして、それを直視して、波に最後まで乗るって決めたら、ホントにそういうネガティブな感情は去っていつてくれるんですね。波は打ち寄せて、そして去っていくんです。

で、つぎに大きな字で書いてほしいんですけど、

「感情と友だちになる」と、書いてください。

「感情と友だちになる」

ブロックしたらダメなんです。感情と友だちになってほしいんですね。

さっき言ったように、波のように、感情が打ち寄せてきたら、最後まで乗りつづけてほしい、それが、浜辺に辿り着いて、そしてフーッと去っていくように。自然の流れですよ。自然の原理ですよ。

波がずっとブァーッと押し寄せてくることはないんです。そんなに。洪水とか、

感情と友だちになる

津波とかじゃないかぎり。ふつうの波だったら、ワーツと押し寄せてきて、浜辺に辿り着いたら、またスーッと去っていきますよね。

感情もそうなんです、必ずワーツとやってきて、押し寄せてきますよ。でも、必ず引いていくんです。つぎには。そのサイクルなんですね。

だから安心してほしいんです。これは絶対去っていくから。引いていくから。

押し寄せたときに、それをちゃんと受け入れて波に乗って、それが去っていくまで待つ、みる、受け入れるってことなんです。直視するってことなんです。

で、そしてですね、ここがポイントなんですけど。その感情の波に最後まで乗りつづけて、その波が去ったときに、いろいろなことを考えてほしいんです。思考をつかってね。

波が来てるときに、思考をつかっても意味がないんです。感情で……トリガーになってる、引き金になってる状況で、何かを考えても、それは正しい判断じゃないんですね。

例えば、グァーッと嫉妬を感じたときに、俺は、この女をどうのこうのって考えても、それは単なる感情で、思考がトリガーされてるだけなんですね。

だから、そういうときは思考はつかわないほうがいい。なるべくそれをただ純粹に、まあ右脳をつかってね、受け入れてあげて、その感情をただ受け入れる。

そしてその波が去ったときに、はじめて、よし待てよ、じゃあ、ちょっと冷静に、論理的に考えてみようってすれば、冷静に考えられるんです。

感情の波が押し寄せてるときに、いろいろ考えごとをしようとしなくてください。

ただ、受け入れて、みて、それをシェアしてください。無になってね。そしてそれが去ったときに、何か考えて、思考で論理的に、ロジカルに考えたらいいと思うんです。冷静にね。

つまり……つまり、気づいてほしいんです。その感情の波っていう存在にね。認識して、気づいて、そしてそれを直視して、そして名前をつけてほしいんです。この前も宿題出したと思うんですけど。感情に名前をつける。

例えばね、麻薬とかドラッグでも、例えば、L S Dとか、いろいろありますよね。〇〇さん、ドラッグとかって、いろんな名前ってありますよね。

——いろんな名前、種類ですか？

種類は。

——種類、たくさんあります。

でも、その名前がない状態で、これは何かよくわかんないけど、まあこのドラッグ飲んでみなって言われたら、怖いですよね？

——そうですね、怖いです。

でも、これは何とかっていう名前で、これは何とかっていうドラッグだよって。種類で、しかもその効果がちゃんとわかってたら、安心ですよね。

——そうですね、安心ですね。

そう。で、感情にも名前をつけてあげてほしいんです。

名前をつけて、あっ、よし、この感情が湧いてきたぞ、ということは、こういう状態になって、こういう効果があって、しかもこれは何時間持続するから、よし、この波に乗るぞっていったって冷静に考えられるんですね。

だから、気づいてほしいし、受け入れてほしいし、みてほしいし、直視してほしいし、名前もつけてほしいし、そして最後まで乗ってほしいんです、この波に。

そうすると、あなたは、感情の波に乗るプロのサーファーになれるんですね。

感情は論理に従わないんです。

感情と友だちになる

論理が感情に従ってるんです。

だから、感情のほうが偉いんです。あなたの論理より。感情さんのほうが、あなたの論理さんより、えらいんです。立場が上なんですね。パワーが上なんです。

だから、ロジックで、理論で、感情を押さえつけることは不可能なんです。

感情さんのほうが強いんです。だから、感情さんが来たときには、だまって、いうことをきいてほしいんです。

おとなしく素直にいうことをきくしかないんです、感情の。波に乗ってね。

例えば、〇〇さんは、波が、津波が、押し寄せてきたときに闘いますか？ 勝てますか？ パンチとかして。

——いや、勝てないです。

勝てないですよ。それを止めることはできますか？ バンと受けとめて、全部を。

——いえ、できません。

乗るしかないですよ、したがつて。

——はい。

止めることはできないんです。だから、感情の波には、逆らわないでください。とにかく乗ってしまう。それだけなんです。

で、つぎに大きな字で書いてほしいことが、

「レスpektする」と、書いてください。

「レスペクトする」

レスペクトしてほしいんですね、この感情という存在そのものを。もう、尊敬の念を払ってほしいんです。感情さんという、感情の波という、ホントに大きな存在にね。

例えば、麻薬を、〇〇さん、ドラッグを注射しますねって、で、耐えてくださいねって言われたら、耐えられますか？ その効果を。

——耐えられないです。

強力な麻薬を注射しますが、絶対にハイにならないでくださいって言われたら、どうです？ できますか？ ハイにならないようにコントロールできますか？

——それは無理ですね。ハイになります。

なぜ、我慢しないんですか？

——我慢ができません（笑）。

男らしく我慢してくださいよ。

——コントロールできません（笑）。

いまから注射しますから、もっとも強力な、ハイになるドラッグを。でも、あなた男ですから、男らしく我慢してください。いいですか？

——それは、無理ですね。

効果を現さないように我慢してください。コントロールしてください。

——できません（笑）。

レスペクトする

〇〇さん、男ですよ。

——はい、男です。

じゃあ、いまから、麻酔を打ちますけど、効果がないように我慢してください。
でないように、いいですか？

——麻酔でしたら、ちょっと勝てないですね。

なぜ勝てないんですか、男らしく勝ってくださいよ、麻酔の効果に。

——一応生き物なので。

一応（笑）。いいですね、一応生き物っていうのは。

そう。勝てないんです、もう。

だから、俺は麻酔打たれてもへっちゃらだよとかね、ぜんぜん何も感じないんだよねとか、言ってるようなものなんです。感情に勝てないんです、僕たちは。

感情という物質を血管に注射されたら、僕たちは、感情を感じるんです、どうしても。でも僕たちは、男らしくかっこつけて、我慢しようと、いままでしてきたんですよ。

おかしいですよ。無理なことをしてるんですよ。麻薬の効果を我慢するようなものなんです。麻酔を打たれても、効果を我慢するようなものなんです。

我慢なんてできないです、そんなものは。体が反応するからちゃんと。それとおなじで、感情ってものもおなじ。

しかもそれは、注射とかで出るものじゃなくて、勝手に出るものなんです、脳のどこかから。勝手に。

引き金というもので。何かの引き金という注射器で、ヒュッと、いきなり注入されるんです、脳のどこかに。自然にね、だから勝てないです。どうしても

レスペクトする

ないです、感情には。

だから受け入れるしかないんです。我慢できないんです。だから友だちになってほしい。レスpektしてほしいんです。その大きな存在に。

そして、レスpektしてほしいし、尊敬してほしいし、もう、崇めるっていうのかな、崇めるっていいます？

——崇めるっていいます。

崇めてほしいんです。感情という存在を。

それほど大きな存在なんです。絶対に勝てない。その感情というものが、僕たちのポジティブな行動のモチベーションを高めてくれたり、逆にネガティブな行動のモチベーションを高めたりね。

いろんな判断をするときに、選択をするときに、決断するときに、感情ってものがそれを助けてくれたり……いろんなもの、すべてのね、僕たちの人生のすべてのところで、感情っていうものが僕たちをサポートしてくれて。

でも逆に僕たちを苦しめたりもする、そういうものなんですね、感情っていうのは。

だから、友だちになって、レスpektするしかないんです。

で、ここで、ちょっと興味深いポイントなんですけど。ひとつの感情が生まれたときには、その感情が新たな感情を発生させるという話があって。

これはさっき言ったとおり……さっきは僕の例で話したと思うんですけど。嫉妬を感じているときに、つぎに恐怖を感じる。失うんじゃないかって。しかもつぎに不安を感じる。孤独になったらさみしいとかね。そのつぎに怒りを感じる。クッソーむかつくな、その相手の男、とかね。

だから、嫉妬が恐怖を生み、恐怖が不安を生み、不安がまた怒りを生むとかね。そういう、感情が感情のトリガーを引きつづけるっていう作業が生まれるんで

すけど。

それがわるい結果をもたらすことが多いんですね。

そういう、感情のトリガー、トリガー、トリガーっていう流れが発生すると、僕たち多くの人間は、間違っただけをしようとするんですね。例えば、人を殺すとか。そういうことになっちゃうんですけど。

でももし、ひとつの感情をちゃんと受け入れて、波に最後まで乗って、しかもレスpektしながら波に最後まで乗って決めておくと、そのトリガーは起こりにくくなるんですね。

例えば、嫉妬なら、もう嫉妬で終わりなんです。

いままで僕は、嫉妬を感じたら、それが恐怖になって、不安になって、しかも怒りになってたんですけど、いま僕は、嫉妬が生まれたときには、嫉妬に乗るというように、波に乗るようにしています。

そうすると、その嫉妬さんが去っていただけなんです。不安も生まれないし、恐怖も生まれない、怒りも生まれない。

ひとつの感情にちゃんと乗らないと、また、次々と感情がトリガーされていくんですけど。ちゃんとひとつの感情にさえ乗れば、それはそれで終わるんです。

だからすごく、そちらのほうが安全なんですね。いろんな感情が次々トリガーされて、複雑な感情になったときには、もうそれは乗れない……。

例えば、〇〇さんに訊きますが、サーファーでいうと、ひとつのシンプルな波だったら乗りやすいですね。

——はい。

でもそれが、四方八方からウーッと渦巻きのような波が来たらどうです、乗れますか？

レスpektする

——乗れないです。

乗れないですよ。そう、ひとつの波だったら、練習すれば、どんどん乗れるようになるけど、それを我慢すると、次からつぎへと、ちがう波が押し寄せてきて、逆に何か、ハリケーンみたいになっちゃうっていうのかな。

もう乗れなくなっちゃう。だからそれで 人を殺したりするんですね。感情が、行動を発生させて。

だから、ひとつの波に乗ってください。とても重要ですこれ。

つぎのテーマですけど。書いてほしいんですけど。これはかなりパワフルなコンセプトになります。

新アドバンスマインド 第4話 パート3

どういふ話かというと、

「他の人をパワフルにする」と、書いてください。うーん、ちがうな。「周りの人間をパワフルにする」と、書いてください。

「周りの人間をパワフルにする」

〇〇さんは、パワフルになりたいですか？

——そうですね、なりたいです。

〇〇さんは、パワーを持ちたいですか？ 大きなパワーを。

——ほしいですね。

ほしいですよ。みんな男はほしいと思う。権力、パワー、すべての意味でのパワーってあると思うんですけど。

パワフル、強くなりたいですよ。いろんなパワーを持ちたいですよ。あこがれるんですけど。

これからは、周りの人間をパワフルにしてほしいんです。そのパワーを持ってほしいんです。周りの人間をパワフルにするパワーを持ってほしいんです、あなたに、これからは。いいですか。

これはかなり、これからもどんどん深く入って行って。まあ提供って話を……今回の新アドバンスマインドのポイントというのが、進化、そして提供っていう、その要点に辿り着くって話をしたんですけど。

周りの人間をパワフルにする

それをする事で魅力的な女性が、どんどん近寄ってくる、引き寄せられてくるって話があったんですけど。そこがポイントなんですけど今回。

で、今回この、周りの人間をパワフルにするっていうコンセプト。かなり重要になってきます。

周りの人間をパワフルにしたいって思ったことありますか？

——うん、そうですね、思いますそれは。

周りの人間をパワフルにしたい。〇〇さん、ありますか？ 周りの人間をパワフルにしたい。

——そうですね、自分がやるよりも、周りの人間をパワフルにして、そういう人をつかいたいなと思っておりましたね。自分がパワフルじゃ、あまりないんで。

ああそうか。

——周りにパワフルにしたいってほしいなと。

ちょっとみんな、それぞれちがうのかなと思うんですけど。僕自身はあまり他の人をパワフルにしたくなかったんです、逆に。自分がパワフルになればいいと思ってたんで。

だから他の人にパワーをもたれたら、怖いとかね。恐怖を感じてたんですけど、もともとそういう性格というか現実だったんですけど。それがどんどん、周りの人間をパワフルにしていきたいっていう気持ちに変わってきたというのがあって。そのコンセプトを話していきます。

書いてほしいんですけど、

「安心できる空間」と、書いてください。

周りの人間をパワフルにする

「安心できる空間」

これからはね、あなたが、安心できる空間を周りの人間に提供してほしいんです。そして、その安心できる空間内で、彼らが心を開くことができ、しかも、いろんな弱みとかをシェアできるようにしてあげて、そして、進化できるようにしてあげてほしいんです、彼らを。

周りの人をパワフルにしてあげてほしいんですね、これからは。でも、そのためには、まずあなたがしないといけないことは、はい、じゃあ、パワフルになれ、進化しろっていっても、だれも進化できないですね。

他の人を進化させて、パワフルにするために、まずあなたができることは、彼らに安心できる空間を提供することなんです。

大丈夫だよって。心を開いてもいいよって。すべて話してもいいよって。弱みを直視していいよって。感情を出してもいいよって。そして進化しようって。そういう場所を、空間を提供することなんです。

マズローのピラミッドをみてくれたら……マズローのピラミッドの話があって、欲求には段階があって、下には安全、安心とか、つぎにはちょっと順番は僕もわかんないですけど、まあ生存の欲とか、安心、安全の欲とか、認められたいとか、友だちがほしいとか、自己実現とか、いろんな段階があるんですけどね。

で、進化させるためには、その段階を上のほうに、上のほうに引き上げてあげる必要があるんですけどね。

でもそのためには、まず下の欲を満たしてあげないといけない。

そのために、まずあなたができることは、安心できる空間を彼らに提供することなんです。そうしないと彼らは、心を開くこともできないし、感情を出すこともできないし、進化することもできないんです。

ここがすごく大きなポイントなんですね。僕たちがこれからの……まあ僕たち

は、教育者としてね、まあ女性にモテる話にもつながってきますけど、マーケットとして、ビジネスマンとして、そして教育者として、リーダーとして、僕たちはこれから周りの人に提供できるものは、安心できる空間だと思うんですね。

多くの人は、安心できてないです。不安のなかで生きてるし、悩んでるし、怯えてるし、ビビってるんですね、みんな。だから心を開くことにも、ビビってるんです、みんな。

どんなにタフガイに見えても、筋肉ムキムキのおじいさんでも、戦争を経験してきた、銃弾の後が100発ぐらい心臓のあたりにあるような、そういうタフな、すごい強そうな男でも、ビビってるんです、わかりますか。ビビってるんです。心を開けないんです。

あなたは、彼らに、よし進化するぞ、これが進化の方法だ、よし、まずはこうだ……そんなノウハウを提供する前に、あなたは……ホントに彼らをパワフルにしたいのであれば、まずは、彼らに心を開いてもらう必要がある。

まずは彼らに感情を出してもらう必要がある。まずは彼らに、素直になってもう必要がある。

そのためにあなたができることは、口で説得することでも、こうしろああしろって、心を開けて言うことでもない。言葉じゃないです。

ただあなたは、安心できる空間を彼らに与えてあげることで、彼らは心を開くことができるし、感情を出すこともできるし、そして進化できて、そしてパワフルになることができるんです。

そう、とにかく、安心できる空間を提供しないかぎり、だれも心を開いてくれないです。

心を開いてくれないと、感情を出すことができない。感情を出すことができないと、進化することができないんですね。で、進化することができないと、パワフルになれないんです。

だから、あなたたちは、これから周りの人間にね、安心できる空間を与えてほしいんです。安心できる場所、空間。

例えば、セミナーやる時も、何かをね、教育者として何かを伝えていく、メッセージを送る、だれかを教えていくっていう、セミナーをやったり、そういう場所があると思うんですけど。そういうチャンスがね。

そのときに、まずあなたに気をつかってほしいことは、彼らを安心させるってことなんですね。安心させて、大丈夫だよっていうことをわからせてあげる。感じさせてあげる。

安心できる空間さえ与えることができれば、彼らは心を開くことができるんです。

例えば、〇〇さんに、訊きたいんですけど、〇〇さんにね、僕はこのテレセミナーで何か話したときに。例えば、〇〇さんは、昔、女性を殴ったことがありますか？ 殴ったことある男は絶対に最低で、もうぶっ殺したくなるんですけど、殴ったことありますか？ ありますか？ 正直に言ってください。もう、女をなぐる奴は絶対許せないと思ってるんですけど、殴ったことありますか？

……まあ、これはちょっと極端な例だと思うんですけど、安心できないですよ。僕がまず受け入れる体制がないと、相手を。

——そうですね。

そう。とにかく僕が、自分の現実を押しつけたような、自分の思考、自分の現実、自分の考え方、自分の論理、自分の正当性をもって、何かを教えようとすると、絶対に相手は心を開いてくれません。

心を開いてくれない＝感情が出せない。感情が出せない＝進化につながらない。進化につながらない＝パワフルになれません。

だから僕は何もしていないことになるんですね。ただ何かをグダグダ話してるだけになるんです。

僕がとにかく、あなたたちに意識してほしいことは、とにかく安心できる場所を提供してあげてほしい。そのためにあなたは、自分の現実を捨てる必要があるって話が出てくるんですけど。

安心させる空間を作ってほしいんですね。その安全な空間を提供したときは、絶対に安心していいよってこと、心を開いていいよってことを伝えてほしいんですね。

そのためには、これはホントに覚えてほしいんですけど。それができるようになるためには、安全な、安心できる空間を周りの人に与えるには、まず自分が、自分の弱みとか、感情とかを受け入れる体制ができている必要があります。

自分の弱みであったり、感情だったり、いろんなものを受け入れてない状態で相手に安心できる空間を与えることはできないです。

相手に安心できる空間を与えるためには、まずあなたは、自分自身の問題点を直視して、弱みを直視して、そして自分の感情に乗る練習をして、プロのサーファーになってね、感情の波の。

そしてはじめて相手にね、周りの人間に安心できる空間を与えられる男になれると思うんですね。

まずは自分を、自分がそういう男になる必要があるってことです。それを覚えておいてください。

で、つぎに書いてほしいことが、

「自分の現実をわすれる」

「自分の現実をわすれる」

どういうことかという、相手にね、安心できる空間……さっき言ったと思うんですけど、相手に安心できる空間を与えるためには、まず自分の現実を横に

自分の現実をわすれる

置いておく必要があるんですね。わすれておく必要があるんです。例えば、さっき言ったように、〇〇さん、僕はですね、女性を殴る男は最低最悪だと思っている、ぶっ殺してやろうと思うんですね、そういう男がいたら。

もう牢屋にぶち込んで、ケリを入れまくりますよって言ってて、じゃあ、〇〇さんに、訊きたいんですけど、あなたは女性を殴ったことがありますかって。答えられますか？

——答えられないか、嘘をつくかのどちらかですよ。

どちらかですよ。僕はそういう現実を持ってないですけどね、べつに。女性を殴った奴は殺すとか、べつに、そういう強い現実を持ってないですけど。

もし僕が持ってたとしても、そういう現実をね。それは横に置いておく必要があるんです。相手の心を開かせるためには。相手を進化させるためには。

自分の現実を持って、その現実のなかで、相手に話していると、絶対安心できない状況になってしまうんです、その場所は。

だから、あなたがね、これから安心できる空間を相手に与えるときは、必ず自分の現実を捨てておく、横に置いておく、わすれておく必要があるんです。

自分の判断基準とか、信念とか、自分の現実とか、自分が信じてることですね、すべてを……こうでなければならない、俺はこう思うっていう、そういう俺、俺、俺っていう、その思考を置いておくんです、横に。わすれておくんです。

そして、大丈夫だよ、すべて受け入れてあげるからねっていう場所を提供してあげる。

前回の話でも話したと思うんですけど、すべて、みんなの現実は間違ってもないし、正しくもない。すべての現実は、一部の現実でしかなくて、その現実は、みる場所によって異なる。そして現実はずねに変わっている。

この話しましたよね。だから、そんな自分の現実に対してプライドを持ってほしくないんです。

自分の現実をわすれる

こうあらなければならない、そんなものは存在しないんです。みんなそれぞれ、いろんなことがあって、正当化して、一生懸命生きてるんですね。だから、受け入れてあげてほしい。そして、だから安心できる空間を与えてほしいんですね、周りの人に。

そうすることで相手は心を開くことができ、進化できる。

で、もうひとつは、自分のリターンを考えないってことです。まったくリターンを考えないってことです。

例えば、これをこうしてあげて、進化させてあげるから、俺はこういうリターンがほしいんだとかね。お金がほしいんだとか。セックスしたいなとか。まあいろいろあると思うんですけど。

とにかく、自分のリターンをわすれないと、相手は絶対に進化できないです。

相手をどうにかしてパワフルにして、進化させてあげたいなって思うなら、自分へのリターンをまったく考えないようにしないと、達成できないんですね、それは。絶対に達成できないです。

あなたのリターンは、彼らを進化させることだと思ってください、これからは。周りの人をね。周りの人を進化させて、パワフルにさせることが、あなたへのリターンです。それがリターンです。

お金がほしいなとか、この女とやりたいなとか、そういう気持ちで相手と接していると、絶対に提供にならないです、それは。

むずかしいですよ、これは。ホントにむずかしいです。僕もなんだかんだこうやって、かっこつけて言ってますけど。やっぱり自分のリターンを考えてしまうこともあるし、相手の進化だけを考えて、仏さんのように行動することは無理ですよ。

無理です。僕も無理だと思ってます。でも、できるんじゃないかっていう可能性が見えてきてるんです、自分のなかにも。

自分の現実をわすれる

見えてきているし、そう思える時間が増えてるっていうのかな。そういうふうな、純粹に相手を進化させたいなって思える時間が、いままで以上に増えてきている。

だから、こういうふうにして人は、自分の現実を変えていけることもできるし、他人に提供することで、よろこびを感じられる自分になれるんだっていう、その可能性にいまは、よろこんでるんですけど。

だからいま僕ができてるとかね、俺はすごいって話じゃないですよ。僕もできてなくて、がんばってやっていることなんです。

それをみんなにシェアしてるだけなんです、ホントは。だからみんなもね、少しずつ時間をつくって、そう思える自分、思える時間が増えるようにしてほしいんです。

相手の進化を願える自分になれる時間を増やしてほしいんですね。

そして、もうひとつ、大きな字で書いてほしいんですけど、

「感情の波を予想しろ」と、書いてください。

「感情の波を予想しろ」

何を話したいかということ。相手にね、心を開かせて……まあ進化させるには、心を開かせる。安心できる空間を提供すると、相手は心を開きますよね。

で、心を開くと、感情の波が押し寄せてくるんですね、相手のなかで。鳴き始めるかもしれない、怒り始めるかもしれない、叫び始めるかもしれない、震え始めるかもしれない、わかんないですよ。感情の波が押し寄せてくるんです、彼に。

その時に、あなたはそれを予想しておいてほしいんです。その時にあなたはそれを受け入れて、大丈夫だよ、それはふつうのことだから、大丈夫だよってこ

感情の波を予想しろ

とを受け入れて、冷静にそれを抱きしめてあげてほしいんですね。その状況を。

だから、例えばね、安心できる空間を提供して、相手が心を開いて、いきなり鳴き始めて、ウーッてなったときに、あなたが、あっ、ちょっ、ちょっと待って、えっ、何で泣くの、何で泣くのってなったら、〇〇さん、どう思います？例えば、〇〇さんに訊きたいんですけど。

大丈夫ですよ。ホントに心を開いていいですよ。絶対大丈夫ですよって言って、僕が何かを話してね、〇〇さんが何かを話して、〇〇さんがこう、涙が流れ始めるとしますよね、悲しくなってきた。

その時、フッて僕の顔を見たら、かなり焦ってたら、どう思います？

——後悔しますね（笑）。

かなり焦って、目が泳いで、どうしたらいいかわかんない状態で、あたふたしてたらどう思います？ 僕がその瞬間に。

——がっかりするし、まちがえちゃったなっていう感じ（笑）。

では逆に、〇〇さんが、涙流して、フッと僕の顔を見たら、僕が優しい目でね、大丈夫だよっていうふうに、大丈夫、それはふつうのことだよ、大丈夫。よし、もっとがんばれ、大丈夫っていうふうな感じで、ホントに優しい顔で見てくれたら、どう思います？ そのときに。

——やっぱり、ホッとして、よかったなと思って、またつぎも信用して話そうと思いますね。

そこなんですね。だから僕たちは、感情の波を予想しておく必要があるんですね。相手にね……自分の波にも、プロのサーファーになる必要がある。しかもそれと同時に、相手の感情の波も予想しておいてあげてほしいんです。

あっ、心を開いたときには、必ず感情の波が押し寄せてくるから、その時は、俺はそれを優しく受け入れて、抱きしめてあげようっていうふうに、思っておいてほしい。それは女性でもそうですよ。男性でもそう。

感情の波を予想しろ

とくにアドバンスマインドは女性の話ですから。女性がね、ウワァと感情が出るときがある、それを、エッなんでそんなに泣くんだよとか、怒んなよ、とかじゃなくて、大丈夫だよ、大丈夫。安心していいよって。その時も安心させてあげてほしいってことです。

それで、逆にね、相手に感情の波が押し寄せてないときには、感情の波がないときには、彼は進化してないと思うんです。心も開いてないし、進化も受けないと思うんですね。

例えば、僕が何か話をして、相手が、そうですね、僕は……そうですね。つねにそういう思考を持っていて。そして、つまり……そういう感じだったら、あ、たぶんこの人、心開いてないなって思いますし。僕も安心できる空間を提供してないんだなって、思い直すしね。

相手に感情の波がなかったら、逆にそれは、安心できる空間をうまく提供できてなかったっていう意味につながりますよね。

だからそういうところも見てあげてほしい。感情の波が絶対来るんです。進化のときには。

で、つぎにですね。いろんなね、予想外のことが、起きてくるんです。感情の波が押し寄せてきて、鳴き始めたり、叫び始めたり、震え始めたり、オシッコ漏らしたりするかもしれないですよ、相手が。

でもそれも受け入れてあげる。いろんな予想外の展開になるかもしれないです。いきなり殴りかかってくるかもしれない、あなたに対して。

どんなことがあっても、それは彼、彼女の進化のためにあなたがやってることなんです。

だから彼がね、ワァって怒り始めても、そこで、何だよ！ って、あなたが怒り始めたら、意味がないですよ。ワァってなっても、大丈夫。安心していいよっていうふうに受け入れてあげる。

どんな予想外の展開になっても、それは受け入れてあげるんです。女性に対し

ても。予想外を予想しておくってことです。予想外を予想しておく。

その時に、重要なことが、やっぱりそれを伝えてあげることだと思うんですね。その、安心していいよってことを。

よく僕がこう、ホントに最近、重要な言葉だなと思うのは、「安心してください」という一言だと思うんですね。その一言を。

〇〇さんとか、とくに僕が、最近、コピーとかを見せてあげてるから、気づくと思うんですけど、安心してくださいっていう言葉が、多いですよね？

——うーん、確かに。

気がつきませんでした？ それに。

——うん、思いますね。

ホントに、すべてのところで、安心してください、こうですから、安心してください。これも安心してください。すべて、安心してくださいが入ってますよね。

これはべつにテクニックでつかってあげようと思って、わざと入れたわけじゃないんですけどね、べつに。

この時に、絶対不安を感じてるなって、この時にこういう一言を言ってあげないと、相手は不安を感じるな、恐怖を感じるなってことを感じたら、やっぱりこの一言しかないと思うんです、それを乗り越えさせてあげられる言葉は。

——うーん。

安心してくださいっていう言葉。安心していいよ。女性がね、ワーッとになったら、安心していいよって言ってあげる。その一言で女性は、感情の波に乗れると思うんですね。

その一言は僕がホントに……最近もね、いまその、恋人がいて、彼女と接しているときに、相手の感情がウーッと出るときもあるんですね。嫉妬とか、怒

感情の波を予想しろ

りとか、悲しみが。

その時に、いままでの僕は、どういうことをしたかという、論理的にそれを説明して、正当化して、ああ、あなたはいま、こういうふうに関係を感じている、なぜならそれは本能的な、何とかでとか言って、だから冷静になっていいよとか、そういうことを言ってたんですね、いままで僕は。まったくこの感情の存在を無視して。

だから逆に女性も、何であなたはわかってくれないのって、さらに感情が吹き上がってきて、で、それで僕も、何でお前は冷静に判断できないんだとかって、論理的に説明してね、で、大げんかになってたんですけど。

いまの僕が努力している、そのシチュエーションっていうのかな、は、どういうシチュエーションが多いかっていうと、女性がワッと感情が出たときには、まずそれを安心させてあげる、大丈夫だよ、うん、そうなんだね。

例えば、最近でいうと、すごく悲しんでた。涙流してたときに、僕はフッと立ち寄って、どうしたのって言って、悲しいのって訊いてあげるんですね。そうすると、悲しいって。すごく悲しいのって。すごく悲しい。どういう……もう、すっごく悲しいって。すっごく悲しいって。ああ。そうなんだって。

大丈夫だよ、安心していいよって抱きしめてあげたら、さらに泣き始めるんですね。ワーって。

で、大丈夫だよってずっと言って、安心していいよって、安心してって言うたら、で、撫でてあげたら、どんどん、その波が押し寄せてくるんですけど。さらに悲しみの、彼女にね。まあ5分くらいしたらスーッと冷めて、去っていくんですね、その波が。

その時にはじめて僕は、どうしてそんなに悲しかったのって。何があったのって訊きはじめると、彼女がちゃんと冷静に話をし始めるんですね。ああそうなんだって。そっから話がスタートできるんですけど。

いままでは感情の波が最後まで引くまで待たずに、どうしたか言って？ それを俺が、答えを出してあげるからっていうふうにしてたんですね、僕はいままで。

だから女性はもう感情のなかで、冷静に判断なんてできないし、分析もできないですね。それをさせようとしてた、僕は彼女に。だから問題がいつも起こってたんですけど。

だからいまはね、問題がない。ないってことはないですけど、すごくいままでとはちがう次元に入ってきたんですけどね。

波に乗せてあげる、感情の。だから彼女が嫉妬を感じたときも、嫉妬を感じてるの？って。すごい嫉妬を感じてる。どんな嫉妬って、ものすごい嫉妬を感じるって、ああそうなんだって。大丈夫だよって、安心していいよっていうと、キーンとなるんですけど、それも冷めていく。その時に話をすると話ができる。

〇〇さんとか、かなり強力なあれじゃないです？ 今回のあれは。あの話は。

——そうですね、強力ですね。

いままであれじゃないですか？ 彼女がギャーッとなったときに、論理で説得しようとしてませんでした？ その瞬間に。

——うーん、しました。

感情をレスペクトしてなかったですね。

——そうですね。

だからこれからは、例えば、あなたの場合でいくと、グアアッてなってるときに彼女が、すごくいま、悲しいの？って言って。悲しい！ってなりますよね。

怖い？って。もう怖い！って。不安？って。不安不安。ホントにすごく悲しいんだよねって。悲しい悲しいって。

いいよって。こっちにおいで、大丈夫。安心していいよ。ホントに安心していいよ、大丈夫だよ。悲しい、悲しいって。大丈夫。そんなに悲しいんだ、って。悲しい、って。そうか、悲しいんだね。大丈夫、安心していいよ。大丈夫、安心していいよって。

感情の波を予想しろ

たぶん、5分、10分、20分かかるか、わかんないですけどね。波が……どれだけ大きな波が来るか、わからないですから。それは予想できないですけど。

でも波が引くまで、波が浜辺にね、打ち寄せられて、それがフーッと去っていくように、自然の原理ですよ。去っていくんです、必ず。それまで、安心させてあげる。

で、去ったときに、どうしてそんなに悲しかったの？ 何があったの？ どういうふうに悲しかったの？ って。うん、それはねって、話ができるかもしれない。

この話の仕方も、今回、最後に教えるんですけど。テンプレートをね。おなじみの。最強テンプレートを与えるんですけど。とにかく、このコンセプトを覚えてください。

安心していいよって、その一言。それだけで、彼女は、安心して、その感情の波に乗れるんですね。

女性と男性のちがいは、やっぱりこの辺かなって、僕は最近、強く感じてきて。

女性っていうのは、すごく感情の波に乗ることに慣れてるのかな。男性は波に勝とうとする。その感情の波の存在すら無視しようとしているから。

だから、すぐにね、女性が何か問題点があって泣いてたりしたら、それを論理で答えを出して、解決してあげようする癖があって。それがやっぱり、女性にとっては気に入らないんですよ、そういうことをする男性が。

だから、ケンカになってしまうっていうのが、あってね。「感情」対「論理」みたいになって、やっぱり感情が勝つんですけどね。感情のほうが大きいから。だから僕たちは女性に勝てないです、絶対に。女性の感情には。

だから結局、これはやっぱり理解しなきゃいけない。感情には勝てない。で、女性は、やっぱり感情の波に乗ることが多いと思うんでね。男性みたいにかっこつける、あれが少ないと思うから。

だからあなたも一緒に乗ってあげる必要があるし、乗さしてあげる必要があると思うんですね、彼女に。安心して。

で、これで最後にあの、最強のテンプレートをフォーミュラですよ、与えます。

——はい。

あ、その前に話しておこう。

結局、まとめとして話すと、まあ、今回のテーマの話のまとめは、安心できる場所を、安心できる空間を与えること。そして、あなた自身が、その場で、彼女の目をみてね、彼女と一緒に、その場にいてあげることっていうのかな。

よく、ああ大丈夫だよ、安心していいよっていいながら、人の話を聴いてない人っていますよね。

——うん。

何か、悩みとか相談を聴いてくれるように見えるけど、じつはぜんぜん聴いてない人っていますよね。その場に、思考がないってこと、頭がどっかに飛んでるってことですけど。

だから、女性とか男性とか、とにかく相手を進化させるためには、パワフルにするためには、とにかくあなたが、安心できる空間を提供することと、あなたがその場にいること、ホントに彼、彼女の目をみて、その場に集中して、何も考えないこと。

そして、もうひとつは、彼女、彼の感情の波を完了させてあげることなんです。

感情の波が来るときに、何かをしようとししないでください。ただ、波が引くまで、あなたはそれを見守ってあげてください。抱きしめて、安心させながら。それがポイント。そして最後に、あなたの現実、横においておくということです。あなたの現実、横に、わすれておくってことです。

安心できる空間を与える。あなたはその場に、ちゃんといること。あなたの頭

感情の波を予想しろ

がね、あなた自身が。

頭が飛ばない、他のことを考えないということです。

そして、彼／彼女の感情の波をちゃんと最後まで、波が引くまで乗らせてあげること。やさしくね、安心させて。

そして最後に、あなたの現実は、ホントにわすれておくということ。その瞬間は。そのときはね。

ちょっと最後にまとめたいんですけどね。結局、今回の話のポイントは、ホントの大事なポイントは、感情の波っていう、その言葉なんですね。

感情の波に、自分もちゃんと乗るってこと、これから。最後まで乗りつづけるってこと。それをちゃんと直視して、それをシェアするってこと。

そして、相手も……女性とか男性に接するときにも、相手に感情の波が押し寄せてきたときには、それを安心させてあげて、乗せてあげるということです。

最後まで乗せてあげる。途中でそれをカットしないということです。

安心させて、彼、彼女の感情の波に乗せてあげること。そして、安心できる空間をね、その女性……まあ男性もそうかもしれないけど……に与えてあげて。そして、あなたの現実は、すべて横においておいて、わすれておく。

で、彼、彼女がね、感情を感じたときに、いろんなことを言うと思うんです。お前はバカか、殺してやるとか、お前はきたない、とか、いろんなことを言うと思うんです。

その時に、それを、ああそれは、感情という恐ろしい……例えば、麻薬状態ですよね、ハイになってるんですね。だからその状態で何かを言ってるだけだから、それは彼女のホントの気持ちじゃないんだっていうことを理解してほしい。

それは、ドラッグを受けた症状なんだって。だからドラッグの効果が消えるまで、待ってあげよう。

感情の波を予想しろ

ドラッグですごくハイになってるときに彼女が何か怒りはじめて、その時に説得することなんて、できないですね。お前は何でこういうことを考えてるんだ。それはドラッグを打たれてるから、そういうことを言ってるだけなんですね。

だから、待ってあげてほしい、その効果が切れるまで。波が消えるまでね。それから話してあげてほしい。これがポイントです。

で、安心できる空間を周りに与えてくれっていう話だったんですけど。大きな字で書いてください。

「安心できる空間を自分に与える」と、書いてください。俺に与える。

「安心できる空間を自分に与える」

自分自身にも与えてほしいんです。他にね、ほかの周りの人に、安心できる空間を与える前に、まず自分が、安心できる空間を自分自身に与える必要がある。

それはどういうことかという、自分自身の感情の波を、感情という存在を理解して、受け入れて、レスpektして、尊重して、そして、感情の波をちゃんと理解して、プロのサーファーになるために、ちゃんとトレーニングを積みながら、毎日乗って、そして、安心して、自分の感情の波に乗るっていうことを意識づけて、認識してやっていると、それが、自分が安心できる空間を自分に与えてるっていう行為につながっていくんですね。

そう、結局、いままで僕たち男はね、感情が湧いたときに、それを押し殺して、がまんして、感情の波が来てもそれを無視して、溺れてましたよね、波に。

でも、それを溺れていない振りをして、だからもう、どんどんひどい結果になっていったんですけど。これからはレスpektして感情の波に乗ってほしい。

そして、大丈夫なんだ、絶対この波は引くんだからっていうふうに自分で安心してほしい。それが安心できる空間を自分に与えるっていう行為なんです。

安心できる空間を自分に与える

いろんなその、男は強くなければならないとか、カッコ悪いとか、そんな現実も捨ててほしいです、自分に対して。

小さな、ホントの自分の感情を認識して、気づいて、それを受けとめて、受け入れて、尊重してください、これからは。

そして、感情の波が、バーッと打ち寄せてきているその時に、自分に言い聞かせてください、安心していいよって。俺、安心しろって。

自分自身に言ってほしい、安心していいよって。俺、安心していいよって。自分自身に言ってあげてください。

いいですか。では、お待ちかねのテンプレートです。

ひとつ目にですね……このテンプレート、どういうテンプレートかというと、相手を進化させるテンプレート。進化させるテンプレート。

「進化のテンプレート」と、書いてください。

「進化のテンプレート」

これは非常に大切なんですけど、どうして大切かというと、これからマーケットとして、やっていく人たちはとくに教育者としてセミナーをやったり、テレセミナーをやったり、コンサルティングをしたりしていくと思うんですけど。

しかも会社とか経営してる人は、社員とか、チームとかいるし、逆に一般の人、男性も、その女性と……奥さん、彼女、娘さんとか、女性と関わる時にも出てくると思う。

だからいろんな周りの人間と関わってくるときに、相手に、もっとパワフルになってほしい。もっと進化させたいなと思うときがあると思うんですね。その時に、このテンプレートをつかってほしいんです。そういうテンプレート。

このテンプレートにちゃんと沿えば……シンプルですよ、シンプルだけど、こんなシンプルなテンプレートをつかっても意味ない、とか思って、いじらないでほしい。

シンプルかつ……車のアクセルを踏めば前に進むというシンプルさです。でもそれをいじらないでという意味ですけど。

このシンプルなテンプレートをつかって、相手を、周りの人を、大事な大切な人を進化させてほしい。

ひとつ目、書いてください。

[ステップ1]

どうしたの、と、訊いてあげてほしい。どうしたの？ 何があったの？ と、訊いてあげる。まあ、具体的にどういうことが、何が起こったか、訊いてあげるんですね。現状を把握するってことです。

[ステップ2]

そして、どう感じてるのって訊くんです。どう感じてるの？ 感情を訊くってことですね。

[ステップ3]

で、その感情の波が去ったときですね。去ったときに、何を学んだの、と、訊いてあげてください。この状況から、何が今回勉強になった？って訊いてあげてください。今回の件で、何が勉強になった？

[ステップ4]

そして、自分自身について、何が勉強になったってことを訊いてください。自分自身について、何かわかった？ どういう勉強になった？ ということを訊いてあげてください。

[ステップ5]

で、これからはどういうふうに対応していきたいかって。これからをね、どういうふうに、今回のね、学んだことを活かしていきたいかってことを訊いてあげる。

この5つのステップです。

これは、現在進行形でも、過去形でもつかえますよ。現在、何か悩んでいる人がいて、ウワーッて泣いている人がいて、その時にね、何をこの瞬間感じてるのって訊いてあげることができるし、過去のことを訊くときにも、何が起こったの？ その時は。どういうことを感じていたの？って過去形にもできます。

現在進行形でもつかえるテンプレート。同時に過去形でもつかえるテンプレートです。

で、ちょっとこれ、試しにやってみたいんですけど。

〇〇さん、例えば、いまはとくに何か、この瞬間はあれだと思うんですけど、まあ、過去形でいくと……まあ彼女と、すごくケンカしたことってあります？ ものすごく感情が湧いて、まあ殴ったとき以外にあります？

——ありますね。家事をやらなかったときとか。

ああ、何が起こったんですか？ その時に。

——何が起こったか。

具体的に、ちょっと知りたいんですけど。何が起こったんですか？

——約束をやぶって、やるって言ってたことをやらなかったんですね。

何をやらなかったんですか？

——あの、お皿洗いと、そうじ機をかけるの。

うんうん。それで？

——それで、まあ、約束やぶったじゃないかっていうことで、文句を言ったら、言い返してきたんで……

進化のテンプレート

何て言い返してきたんですか？

——体調がわるいんだから、しょうがないでしょって。

ああ、体調がわるいから、しょうがないでしょって言って。それで、何て言ったんですか？

——体調がわるくなる前にやっとけばいいだろ。

ああ。そしたら彼女、何て言いました？

——そんなに、コントロールできるもんじゃないんだよって。

結局、最終的には、どういうふうになったんですか？

——最終的には、ケンカになってしまって、そのまんまもう、お互い口をきかなくなって終わりました。

殴ったり、蹴ったりとか、押さえつけたりとか、胸ぐらをつかんだりとか、何かそういうのあります？ まあ具体的にどういうことが起こったか、ちょっと知りたいんですけど。状況を把握したいんです。

——そこから、まあその、家事の話に始まったんですけど、あんただって、約束やぶってるでしょっていう話になって。もうその口げんかですね。俺のどこが約束やぶってんだよって言ったら。一日1時間は話すって言ったのに、話さないし、仕事ばかりで、パソコンに向かったらぜんぜん動かないし、ということを言われて、いまそれは関係ねえだろ。いまは家事の話してんだよ、お前は話がそれるんだよって。

——お前は話がそれる癖があるっていうほうに、話がそれていって、最後はもう何の話をしたか覚えてないけど、お互いのわるい欠点を指摘して。じゃあもういいよ、家事はいっさいやらなくていいよ、俺がやるからって言って、終わっちゃいました。

その時、どういう感情をもっていました？ どういう感じでした？ 気持ちは。

——気持ちは、関係ない話をされたから……

いや、気持ち。本当の感情でいいですよ。あの、思考はいいんですけど。気持ちは？ 怒り？

——怒りですね、やっぱり。

怒ってました？

——怒ってました。

どういうふうに？ どういう気持ちでした？ 感情は。

——怒って。悔しいというのもあったし……

何か、家事をやらない女に対して怒ってしまうんですか、どうしても。

——約束をやぶったことに対してですね。

約束をやぶったことに対して、すごく敏感に怒ってしまった。

——そうですね。

そうか、ホントはもっとくわしく入れるんですけどね、時間をつかったら。で、結局いま考えてみると……この起こったことをいま考えてみると、何が勉強になりました？ あーっていう気づきがありました？

——あの、家事をやってないことに対して、怒ってたんですけど、ホントに自分が怒ってたのは、約束をやぶられたことと、自分も約束をやぶってた、それを指摘されたことに対して怒ってたんだなあと思います。

——ぜんぜん言いたいことも言えてなかったですよ。結局家事をやらない女はダメだみたいな話をしてたんですけど、ぜんぜんそんなことは思ってもないし、言いたくもなかったなあと思って。ちょっと冷静になればね。何か無駄なケンカをしたなっていう感じはしましたね。

自分について何か気づいたことってありますか？ 勉強になったこととか。いま考えてみて。

——自分については、意外と冷静に整理してるつもりでも……

何にそんなに、こだわっていたと思います？

——何をそんなにこだわっていなのかなあ。

約束をやぶられることに対して、何かあるんですか？ そんな感じします？

——よく考えたら、約束をやぶられることは、僕自身は怖くないんですけど、僕が約束をやぶってるから、約束をやぶっていることに対して、いつも文句を言われてるから、何かチャンスだって……たぶん、他のことで機嫌がわるかったと思うんですよね。それをただ単に、何かに怒りをぶつけたくて、わざわざ見つけて……ああこれだっていう感じで見つけて文句を言ったら仕返しをされてやっつけられたっていう感じなんで。

なるほど、ああ。じゃあ結構もう、自分のうっぷんを他のところで晴らす人間ということは気づきました？ 自分に対して。

——気づきました（笑）。

そうか。じゃあ、これから、今後どういうふうにして、今回勉強になったことを活かしていきます？ ポジティブに。

——まず、何かの怒りが湧いたり、感情的になった瞬間に、これはホントにその問題に対して、怒ってることなのかっていうのを、まず一回冷静に分析して……

いや、たぶん……ちょっといま、すいませんね、カットしてしまっ。でも、感情が出てるときに分析はできないです、人は。だから、その時には波に乗る必要があるんですね、とにかく。

でも、波に乗って、ワーツぶっ殺してやるじゃなくて、ああ、いま俺は怒って

るとかね。シェアするってことですよね。その感情だけをシェアしてあげる。相手のことも自分のことも何も考えずに、ただ、うん何かいますごく怒って、すごく熱い、何かこう……それをシェアするだけでいいです。

まあちょっと、すいませんね、途中でカットしてしまったんですけど。お願いします。他にどういうふうに今後に活かしますか？

——そうか、じゃあ、今日の話を活かして、まずちょっと、正直に怒ってることをシェアする、伝えられるようにして、向こうが言い返してきたときも、すぐに理論でねじ伏せようとしなくて、いまお前はこういう気持ちなんだろう？　こういう気持ちかい？　っていうのを言ってみようかなという気はします。

そう。感情の波に乗ってあげるんですね。うん、なるほど、いいですね。

まあ、5つのステップをつかって訊いたんですけど、これをうまくつかっていくと、人を進化させてあげることができるんですね。

何があったの？　具体的な状況を把握してあげる。何があったの、何が起こったの？　つぎに、どう感じてるの？　つぎに、何が勉強になった？　つぎに自分自身でどういう気づきがあった？　勉強になった？　今回の状況で、勉強になったことを活かして、今後どういうふうにして、いけると思う？　って、この5つのステップですよ。これをつかってほしい。

で、コンサルティングとかね、やってる人たちも、ぜひこれをやってほしい。あの、ホントに大事なステップだと思うので。

さっきのテンプレート、シンプルなテンプレートですけど、これをつかうだけで、相手が進化しましたよね。

——うんうんうん、確かに。

そう、問題点が起こった、何かの問題ある状況を自分で、ちゃんとかう、感情も理解して、状況も理解して、自分に対しての気づき、そして後はこういうふうにしていきたいっていう。

自分で進化を起こさせてあげて、越えてきたと思う、あなたもね。

だから、これをちゃんと安心できる空間を作った上で、しかもちゃんと相手の目をみて安心させながら、受け入れながら、このステップをつかうと、相手が女性であろうと、男性であろうと、必ず相手にとっていい、パワフルな進化を与えることができる、提供できると思うんですね。

これからもね、女性に対して何か問題点がある、悩んでいることがあったら、これをぜひやってほしいと思うんですね。

いいですか。僕も、僕自身が毎日これを練習してるんで。ぜひ、みんなも練習してほしい。

で、今回の宿題2です。

宿題1は、さっき出したんですけど、宿題2で、このテンプレートをつかって、だれか身のまわりの人でね、大切な人、女性でも男性でもいいですよ、奥さんでも、子どもでも、ビジネスパートナーでも、社員でも、だれでもいいですけど、まあ大切な人につかって、このテンプレートをつかって、相手を少しでもいいですから進化させることをしてみてください。

いいですか。少しでもいいから。これ宿題2です。

少しでもいいから、相手を進化させるようにしてほしいんですね。このテンプレートをつかって。

で、行ったことの報告を僕にしてください、メールで。

こういうことを行って、こういうことを訊いて、こういうことを向こうは学んでくれて、こういう進化をさせてきましたっていうことをね、報告メールを僕にください。

ぜひ、ください。自分のね、あなたのためになるんで。こういう宿題をやっていくことがね。

必ず進化につながりますから。ぜひやってください。いいですか？

——はい。

OK。それでは今回の新アドバンスマインド第4話を終了します。

索引

あ	
安心できる空間—————	60
安心できる空間を自分に与える——	75
い	
怒り—————	34
か	
感情と友だちになる—————	49
感情の波—————	43
感情の波を予想しろ—————	66
感情をシェアする—————	38
し	
嫉妬—————	2
自分の現実をわすれる—————	63
ジラされる—————	20
進化のテンプレート—————	76
せ	
性的魅力—————	12
と	
同情—————	23
に	
認識—————	24
ま	
周りの人間をパワフルにする————	58
よ	
喜び—————	19
れ	
レスペクトする—————	53

索引

NEW ADVANCE MIND
新アドバンスマインド VOL.4

発行 2009 年 9 月 22 日

著者 Mr.X

発行 株式会社エンライト

URL <http://thenewadvancemind.blogspot.com/>

© 2009 ENLIGHTEN, INC. ALL RIGHTS RESERVED.

本製品に関するお問い合わせもしくは質問は、

Eメール (mrxsupport@gmail.com) で、小社までお問い合わせください。

万一、データの不備がございましたら、お手数ですが小社へご連絡ください。
送料小社負担にてお取替えいたします。

このデータ（Eブックコンテンツ）を権利者の許諾なく第三者に転売、配布、
貸与すること、その他第三者に使用を許諾することはできません。また、イン
ターネット上のネットワーク配信サイト等へ配布することを禁止します。
