



2月6-7日に開催したEMP知覧合宿について、その内容と、言語化にすることで得られるメリットを最新の心理学から考えてみました。

<今回の内容>

1. 第4回EMP知覧合宿を開催しました ..... P.1
2. 言語化の効果について考える ..... P.2

2019年4月1日発行

第49号

新しいことをはじめたくなる季節が到来しました！

## 最新の心理学から学ぶ

EMP通信 発行者：株式会社オフィスEMP・EMP税務会計事務所・EMP行政書士事務所

### 第4回EMP知覧合宿を開催しました

#### ■ 鹿児島・知覧に行ってきました

2月6-7日、鹿児島・知覧でセミナー合宿を行いました。

この合宿は、士業やコンサルタント、クライアントの方を対象にした合宿で、今回で4度目の開催になります。

今回の合宿は、コンサルタント、マーケター、映像ディレクター、デザイナーなど各方面の第一線で活躍している人達、合計7人でともに巡る鹿児島・知覧の旅。

今月号は、まず旅レポからスタートします！

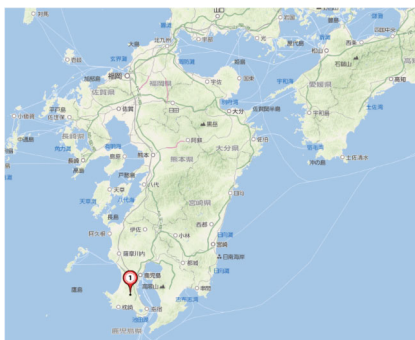
#### ■ 知覧で合宿をする理由

まず、なんで知覧？そもそも知覧ってどこ？

と思われた方、たくさんいらっしゃるのではないのでしょうか。

鹿児島県南九州市にある知覧町は、第二次世界大戦末期の沖縄戦において、「特攻隊が旅立った場所」として知られています。

お茶の産地としても有名だそうです。



2月でもコートいらすの暖かな場所です

あべきは、ここ知覧で、恒久の平和を祈念するだけでなく、彼らが行った「**貢献**」について着目し、貢献について今一度しっかり考えることを目的として、知覧でのセミナー合宿を定期開催しています。

#### ■ 合宿の主なスケジュールはこんな感じ

とはいえ、せっかくの鹿児島も満喫しましょう。ということで、1泊2日ではありますが、みんなで観光も楽しみました。

- 仙巖園を散策したり(桜島がきれいに見えますよ！)
- 砂蒸し風呂を体験したり(じんわり温まります。サウナが苦手でも平気！)
- そしてなんと日本の本格焼酎に使われている種麴の8割を作っている河内菌本舗さんへ企業見学。



鹿児島の魅力にたっぷり触れることができました(^-^)

#### ■ 知覧特攻平和会館を見学して

知覧特攻平和会館には、特攻で散った若者の遺品や遺書

が数多く展示してあります。

ここを見学するにあたり、平和の祈念だけにとどまることなく、今後のビジネスや生き方に活かせる学びを多く持ち帰る機会となるよう、前日にあべきが講義をします。

私はアシスタントとしてこの合宿に参加させていただきましたが、この講義を事前にしっかり受けたことで、単なる見学にとどまらない、考える種をたくさん得られる機会になったと思います。



たとえば、「貢献」と「自己犠牲」の違い。

これは、特攻で散った若者のことだけに關係するのではなく、**まさに今を生きる私たち一人ひとりに關係することではないでしょうか。**

遺書をひとつひとつ拝見し、語り部の方のお話を聞きながらあの場所で時間を過ごしていると、「貢献」と「自己犠牲」について、考えれば考えるほど明確な線引きが正直わからなくなるのです。

ですので、さまざまな思いや気づきを仲間同士でシェアできることも、とても有意義でした。

今後の予定は、6月27-28日にEMP知覧合宿を企画しています。こちらは、日本キャッシュフローコーチ協会の会員様限定での企画研修合宿になっています。協会の代表理事である和仁達也先生も、一参加者としてご参加くださることにになりました(^-^)

ご興味のある会員の方は、ぜひお問い合わせください。

一般向けの合宿も、来年初頭を目安に企画する予定です。

**今後の生き方やビジネスにも必ずつながる部分がある**と思います。興味がある方は、ぜひご参加ください(^-^)

 **参加者の声**

実際に参加された方の感想をぜひご覧になってください！

 お客様の声  
GMP  
合宿に参加した感想

   
これから参加する方へ  
メッセージ

## 言語化の効果について考える

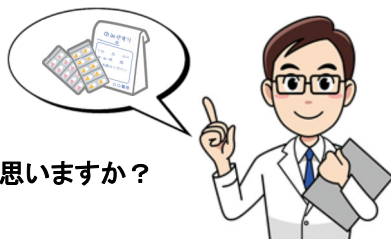
### ■ 脳ってこんな性格です！

あなたが、病院で薬を処方してもらうときのことを想像してみてください。

- ① 医師が何も説明することなく処方箋を書いた場合
- ② 処方する薬について、飲み方や服用することによって期待される効果について、医師がしっかり説明したうえで処方箋を書いた場合

この①と②では、薬の効き方に差が生まれることが研究によって明らかになっています。

でも、この差って、  
どうして生まれてくると思いますか？



私はこれまで、「そんな気がするから」という曖昧なものだと捉えていましたが、調べてみるとどうも違うようです。

**私達の脳の性質と意外と深く関係しているんです。**

そこで今回は、脳の意外な性格をご紹介しますとともに、言語

化することのメリットを心理学の観点から考えていきたいと思えます。

### 脳の性格その1

現実と想像の区別がつけられない(脳は勘違いする！)

意外ですが、脳は「現実」と「想像」の区別をつけることができません。

「え？つけれるけど!？」

そう思ったあなた。私もそう思いました(笑)

例えば、私はユニバが大好きですが、

ユニバでジェットコースターに乗った時の自分を想像するときに、あくまでこれは「想像」であって「現実」ではない。って、認識できています。

だって、ユニバに行っていないんですから(^-^)

行ったときの経験をもとに、頭の中で想像して考えてるだけ

ですもんね。

そんなふうに、確かに私たちの意識の中では「想像」だと認識できていると言えます。

ところが、脳のほうはちょっと話が違って来ます。

少し医学的な話になりますが、脳は、「現実」と「想像」のどちらとも、**同じ神経回路**を使って処理をし、各器官に指令を出しています。

例えば、ジェットコースターを想像して気分が高揚していく感じ。

もちろん現実と想像でその高揚感に強弱はあれど、高揚するために脳が出す指示は、やはり、同じ神経回路を辿っているってことになります！

もう少し分かりやすい身近な例で考えると、梅干しを食べる自分を想像したら唾液が口の中に広がることもそうです。



想像と体験は同じ反応

あくまで想像！って認識していても、唾液が口の中にひろがってきますよね(^-^)

つまり、**脳にとっては、「何かをイメージすること」は「現実に体験している」ことと同じらしいのです。**

では次に、この脳の性格を自分の人生に活用してみる方法を一緒に考えてみましょう(\*^^)v

あなたにとっての「理想の自分」を、少し想像してみてください。



想像できましたか？

ではこの、「理想の自分」を具体的にイメージする行為を、一度きりではなく、仮に定期的に行ったとしたらどうなると思いますか？

脳は元々勘違いする性格なので、その勘違いを定期的に行ってくれるようになります。

その結果、理想の自分を実現するための行動を、当たり前

として行えるように、**今度は意識が変化します。**

理想の自分を具体的にイメージする

意識の変化

理想の自分の実現化が加速！



#### ■「言葉の力」を確かめよう

昔から「言霊」という言葉があるのをご存知でしょうか。

よく聞く言葉なので、知っている人はたくさんいらっしゃると思います。その名の通り、「言葉には魂が宿る(宿っている)」という意味ですね。

この言葉、どういった経緯でできたものなののでしょうか？

それを、少し科学的に検証してみましょう(^-^)

#### ◇「意識がそちらに向かう」感覚を知る

これは、先ほどの、医師が薬を処方する例にも当てはまります。薬の説明が入ることによって、私たちの脳は無意識のうちに「薬を飲むことで症状が良くなるという未来の体感リハーサル」を行っているんです。



意識が向くのは今？未来？

自分が悲しいときのことを思い出しながら考えてみてください。

①「かわいそうだね」と周りから同調されると、

「今」の状況に意識が向きます。

それとは反対に

②「大丈夫。いつかよくなる」と言われると、

その言葉を額面通りに受け取ることはその時は難しいかもしれませんが、①に比べて、「いつか」の自分に意識が向くようになります。

つまりこれこそが、「**未来の体感リハーサル**」です(^-^)

①や②の発言を受けるとき、その感じ方には違いがあるこ

とを感じていただけたかと思えます。

その時の自分が素直に受け入れられるかどうかは別だけ  
ど、少なくともそんな自分を客観的に理解したり、把握したり  
することはできますね。

これは裏をかえせば、言葉のかけ方次第で相手の意識の  
方向を変化させていくことも可能だということです。

もちろん自分に対しても、言語化することで  
自分自身の意識の方向を決定したり、現実  
を変化させていくことができるようになります。



これって使えそうですね(^^)！



### 脳の性格その2

脳は「～しない」を理解しにくい！

もう一つ、言葉の力を確かめてみましょう。

今からお話することを必ず守ってくださいね。

白とピンクのパンダを絶対に想像しないでください。



つつい、こうなります



どうでしょうか。想像するな  
と言われても、逆に気にな  
って想像してしまいませ  
んでしたか？

脳は、「～しない」という否定形を理解しにくい性格なので、  
逆に「～」の部分に焦点を当ててしまいます。

例えば、「寝たらダメ」と思うと、なぜか余計に眠くなったりし  
ますよね。

それも、脳が逆に「寝る」に意識が向いてしま  
うから眠くなるんです！



脳の素直な反応を大いに活用するためにも、  
「授業中は起きる」など、なるべく肯定的な表現を使うよう  
にするといいですよ♪

### ◇ 言葉の使い方で現実が変わる？

さらに、言葉には自己暗示の作用もあります。

それは、「言葉」が脳を通じて全身に作用すると言われてい  
るからです。これを知った時、ちょっとびっくりしてにわか  
には信じられませんでした(^-^;)。

オススメは思っていることを声に出して言う方法。(このと  
き、肯定的な言葉を使うことを意識してください！)

実はこの自己暗示効果につ  
いては、フランスの心理療法学  
者の研究によって明らかにな  
っています。なんと私たちの身  
体にある60兆個といわれてい  
る細胞も、言葉のひとつひとつ  
を聞いているのだとか。



ぼくたちも聞いてます

私は疲れているときやしんどいとき、「たいぎ〜」って言葉  
が口をついて出てしまうことが多いですが、確かに言葉に  
出すとたいぎさが増すような(>\_<)

いかがでしたか？脳についてのお話や言葉の力など、特に  
言葉については人によって受け止め方は様々だったので  
はないかと思えます。でも、知っているみなさんの人生の  
どこかでお役に立つこともあるかもしれません。

お読みいただき、ありがとうございました！

(ニュースレター本文 幡司)



EMP 税務会計事務所  
EMP 行政書士事務所  
株式会社 オフィスEMP

〒530-0047 大阪市北区西天満5-6-10

富田町パークビル207号

TEL : 06-6316-3755 ・ FAX : 06-6316-3756

MAIL : info@office-emp.com

Web : http://www.office-emp.com

### [取扱業務]

- 事業計画、キャッシュフローコンサルティング
- 税務顧問・税務調査対策
- 法人設立
- 各種セミナー
- ITコンサルティング、HP作成、SEO対策など

