

バーナード・レフキ／小林恵智著「将軍の戦訓 99 —リーダーシップの教訓と心得」光人社、2001年12月21日刊を読む

潜在能力による目標達成法

—やさしいアファメーションの方法—

1. アファメーションとは



- (1) ①アファメーション(affirmation)とは、直訳するれば、断言、確認、肯定という意味を持つ言葉で、「自分の潜在的な強みにもとづく目標達成手法」と定義しています。
- ②あなたの個性がもたらす潜在的な強みをベースに、あなたが「こうなりたい、こうありたい」と思うことは、アファメーショントレーニングによって必ず実現できるのです。
- ③これは、個性(個別的思考行動特性)と認知心理学を応用したイメージトレーニングで、実現させたいことを感情やイメージを喚起しながら宣言し続けることにより、潜在意識の世界で当たり前のこととし、現実化してゆくものです。
- ④「有効な自己暗示(セルフマインド・コントロール)」と定義することもできます。
- (2) ①重要なのは、みなさんが何を「過程」とし、何を「結果」とするか決めるだけです。
- ②「人生の嵐」というべき課題が発生したとしてもそれは通過点であり、「考え方で結果は変わり、変われば次の過程である現実」も変わります。
- ③そのメカニズムを我々は例外なく機能させており、また十分に利用可能なのです。
- ④しかし、それは多少の知識と技術が必要であり、それを取得すれば、いかなる「現実」も自分の意思で変えて行くことが可能になるのです。
- (3) ①そのため方法はきわめて簡単です。「～ありたいと思うこと、強く思い、正しい方法で行動する」、ただそれだけです。
- ②それを簡単に表現すると「強い思いは現実化する」ということになります。
- ③もちろん神仏に願うのと同じように「願うだけでかなう」というものでは決してありません。
- ④そこに必要となってくるのが個性の認識です。個性による強みと組織の中での役割をしっかり肯定することで大きなパフォーマンス(成功体験)を獲得することが可能になります。
- ⑤周囲の環境と相乗効果が得られたならば、夢は夢ではなく現実のものとなるのです。



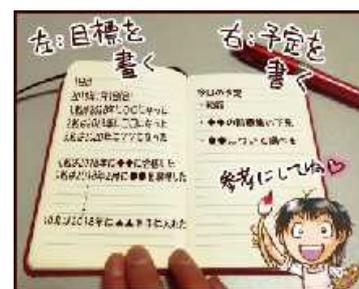
2. 最も重要なことはみずからのビジョンを書き取ること

- (1) ①ここで簡単なアファメーションのトレーニング法をご紹介します。
- ②それは、自らのビジョンを毎日書きとるトレーニングです。
- ③潜在的な意識の中にビジョンを刷り込み、すでに心の中ではビジョンが実現したかのようにイメージ化し、繰り返します。潜在意識の中で現実化すると、それは、強い自信となって現われ、より積極的な行動へとつながり「善循環」します。
- (2) ①具体的には毎日の生活の中で、一日の反省をこめて教訓となる出来事を選びます。
- ②その教訓を次のページのアファメーション文の書き方に倣い、既の実現していることとし

て書き出します。

③嘘を書いているわけではありません。既に、教訓とし、アファメーション文として書き出す行為をしていることを肯定的に評価しているわけです。

④自分がありたいと思う姿を毎日書き続けることで、それはあなたの「信念の一覧表」になり、自分の意志の指標として使うことができるようになります。



(3)書き出すための具体的な手順は以下の通りです。

①一人称で書く

②積極的なシーンにする

③現在形で書く(「いつかは」「明日」「六ヵ月後に」とは書かないでください。先の話ではなくすでに変革が進んでいることを潜在意識に刷り込んでおく必要があります)

④達成しているところを示す(ただ単に「できる」という能力を示すだけではだめで、すでにできている、持っていると表現します)

⑤行動的な言葉を使う(不安を感じない、簡単な方法で目標を達成するイメージを生み出していく必要があります。「私は簡単に～」「私は楽しんで～」「私は善んで～」といった書き出しで書くといいでしょう)

⑥感情の入った言葉を使う(アファメーションは面白さ、誇り、幸せ、喜びを生み出すような記述にします。情緒的であればあるほど変革は早くなります。「私は幸せにも～」「私は情熱的に～」「私は心から～」といった書き出しで書くといいでしょう)

⑦目標は拡散性の高い人は高めに、保全性の高い人は低めに書きます。そうすることで正確な目標達成に近づけることができます。拡散性、保全性のいずれも特性値が高くない人は、自分にふさわしい、自分に可能だと思える目標を素直にイメージ化してください

⑧バランスよく(一つのことに執着せず総合的にアファメーションしてください。

仕事を中心に家族のことが置き去りにされているようでは困ります)

出来事の中で、仕事、健康、余暇、教育とジャンルに納まらない経験があると思います。その中で、あなたが反省し、教訓として残すべきと思ったことがアファメーションの題材となるわけです。「子供を強く叱りつけてしまった……」と反省したのなら「私は子供の心情を理解し、抑制した教育をできる父親である」と書けば、あなたは家族経営においてリーダーシップを実践したことになるでしょう。

生きがい、経済、健康という三つの領域を意識してみることも一考です。

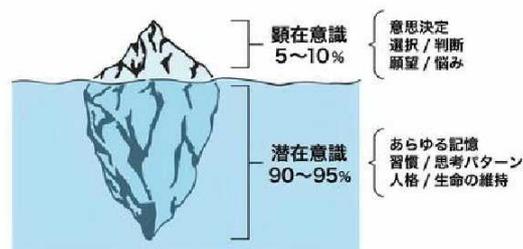
⑨現実的であること(完璧である必要はありません。起こりえなかつたり永続する可能性のないことと薄々知りつつアファメーションすると自滅することになります)

3. 日々のアファメーション実践法

(1)自分のビジョンを書き出したら、アファメーションが自然に私たちの生活の一部になるようにアシミレーション(潜在意識への刷り込み)することにします。

(2)あたかも自分が実際に体験したかのように、頭の中で完璧なイメージを作ることで、潜在意識は既にしたことと認識することができます。つまり一つの成功体験を得たことになるわけです。

(3)自分のアファメーション文を読み、イメージし、体験したことと感じるというプロセスを通して潜在意識の中に刷り込んでいきます。アファメーション文を一日何度も繰り返し読んでください。



- (4)①アフメーションしている過程ではフィードバックすることも大切です。
 ②たとえば減量しているのであれば毎日体重を測るべきであり、つねに進歩を追跡し新しい不満足な感情を喚起し続けることです。
 ③フィードバックこそビジョン実現のための成功ルールです。



4. あなたのアフメーション宣言文を作りましょう

- (1)本格的なアフメーションを考えている方は、次のページの図のように毎日、一日の出来事から教訓を導き、アフメーション文を作成して読み上げてみてください。一日のうちで朝なり夜なり時間をきめて、具体的なシーンを思い浮かべながら読み上げてみてください。それを継続することで、あなたはそのイメージしたリーダー像へと一步一步近づくことでしょう。
- (2)アフメーション宣言した文章を一つ一つ読み上げて、自分の中で具体的なイメージを想起してみてください。それだけで、目標に一步一步近づくことができます。私はアフメーション宣言した文章が百程度あり、毎日、起床後すぐにその五分の一程度を読み上げ、イメージしています。
- (4)下記のような書き方であなたのアフメーション文を書きコピーしてください。毎日一つずつ読み上げチェックしていきます。単語カードのようにカードに書いておく方法もあります。

P320 ~ 325

()年()月()日のアフメーション

○今日の教訓

↓

<書き方>

- ・一人称
- ・現在形
- ・達成している状態
- ・行動的言葉
- ・情緒的言葉
- ・拡散性の高い人は高めに、保全性の高い人は低めに目標設定

↓

○今日のアフメーション

一日 2、3 本を書いてみる

<コメント>

先日逝去されたアメリカ初の黒人の国務長官の親友である小林恵智先生の本書は、「リーダーシップの教訓と心得」を示した第1級の「リーダーシップ」の教科書。

2021年10月19日(火) 林明夫