



マインドセット

～自分らしく生きる為に～

田中 友彦

マインドセット ①

主体的自発的行動を身につける

自分でやる、自分がやるという意識

主体的とは賢くなること

マインドセット ①

主体性のある人と受け身の人の差

運動は主体性を養う

主体的な人にとって「愛」は動詞

マインドセット ①

緊急性のない重要事項を行うにはより高い主体性が必要

自ら進んで働きかけないといけない

マインドセット ②

意識を高める

向上心、行動力を高める

知識は持つのではなく活用するモノ

マインドセット ③

相談しているということは考えて行動しているアピール

相談するのは必ず「専門家」

出来ない自分を自覚する → 相談するしかなくなる

マインドセット ④

根拠のない自信を持ってやり続ける

努力家

楽しんでいる

マインドセット ⑤

とにかくやってみる、行動しながら考える

作業興奮

全てにGOサインがないと動けない（完璧主義者）

マインドセット ⑤

壁を乗り越えられなければトンネルを掘れ

人生で起こる全てを受け入れる

行動 → 結果 → 信念と姿勢の変化 → 能力発揮

マインドセット ⑥

PDCAサイクル → 個性が可能性になる

リフレーミングによってどんな経験も学びとする

自己責任マインド（原因は全て自分）

マインドセット ⑥

「原因と結果」とは
問題の「結果」ではなく「原因」に対処
「原因」と「結果」の間にあるモノ

マインドセット ⑦

素直になる

自分を変える相談

一番の自己投資は「考え方」

マインドセット ⑦

過去・現在・未来

1つずつ確実に 近道はない

本気を出す

マインドセット ⑧

日常からネタ集め、そこからどう活かすか

約束を守る習慣

「変わる」とは新しい行動をすること

マインドセット ⑨

記録する重要性

人格は地道な長期的プロセスにより形成

繰り返し行うことで作業の質ではなく能力が変わる

マインドセット ⑩

苦勞している理由は問題を見抜けないから

気づかないことで制約されている

人は変わることに抵抗する

マインドセット ⑩

ブレイクスルーとコンフォートゾーン

「学ぶ」の語源は「真似ぶ」

成すべきこと以上のことをこなす

マインドセット ⑪

完璧に整わなくても始める

期待を寄せられると伸びる（ピグマリオン効果）

自分が自分に期待する、信じる

マインドセット ⑪

成長し続けること

成長の秘訣は満足しないこと

新しい経験が変化を起こすとき

マインドセット ⑫

訓練の積み重ねで勝ち癖を身につける

自分自身を変えることに責任を

別の感情や行動と交換

マインドセット ⑫

良い本、演劇、音楽との出会い

満足しているモノを5つ選び想像を膨らませる

小さな一歩が大きな一歩に繋がる

マインドセット ⑫

苦手克服

好奇心旺盛

学ぶ喜びを一生味わう

マインドセット ⑬

難しい道を行くと人生は楽になる

意識的に色々な経験をすることを追求する

変化を長続きさせるマインドセット

マインドセット ⑬

“今”変わらなければいけないということ

“私が”今、変わらなければいけないということ

“私”は“今”変われるということ

マインドセット ⑬

環境と人を最大限利用する

環境を変える

答え合わせ出来る環境

マインドセット ⑭

浪費、消費、投資

無いからやる

危機感を感じる

マインドセット ⑭

感情に負けずに淡々となす

全ての経験、出来事はあなたへのギフト

ゆっくりやる（マイペース）というのは成長が遅い

マインドセット ⑭

辛くても無理に引っ張ってもらうことで次元が変わる

「当たり前」のレベルを上げる

マインドセット ⑮

質の高い質問は質の高い人生を作る（考えさせる）

自分にパワーを与える質問で可能性を広げる

適格な思考習慣を身につけるには「健全な疑問」を持つ

マインドセット ⑮

どんな質問を自分にするか（セルフクエスチョン.6W3H）

ビジュアル化して声に出して読む → 客観視する

自分自身とのコミュニケーションの取り方が重要

マインドセット ⑮

考えるとは自分に問いかけそれに答えるプロセス

どんな質問をすれば質の高い答えに導かれるか考える

人類の進歩の前には必ず新しい質問が存在する

マインドセット ①⑥

自分の能力をうまく利用できるような質問

尊敬する人達の質問を真似る

問い続ければ必ず答えは得られる

マインドセット ①⑥

発しなかった質問も運命を決める

質問することにより自分のわからない事を示す

問題解決の為の質問を自分にする

マインドセット ①⑥

最悪の質問を自分にぶつけてみる

痛みを伴う質問をすることは前向きに変える

新たな答えは新たな質問から生まれる

マインドセット ①⑦

私の人生は何の為にあるのか？（人生の目的は？）

私は何をやるべきか？

なぜ私はここにいるのか？

マインドセット ①⑦

心の底から幸せだと感じることは何か？

この問題の良いところは何か？

まだ改善の余地はあるか？

マインドセット ①⑦

思った通りの結果を得る為にやろうと思うことは何か？

必ずやらなければいけないことを楽しくやるには？

これをどう利用できるだろうか？

マインドセット ①⑦

マイナス面は何だろうか？

もしも最悪の事態が起きたらそれは何だろうか？

自分はその最悪の事態に対処出来るだろうか？

マインドセット ①⑦

絶対に失敗することがないとしたら何をするだろう？

やってみて失うモノは何だろう？

やらないと何も変わらない。ではこの先どうするのだろうか？

マインドセット ①⑦

最も大切な思い出は何か？

最も感じたくない感情は何か？

自分の人生で最も望む大切なことは何か？

マインドセット ①⑦

手段は他にもないだろうか？

客観的に今の自分を見てどうだろうか？

悩み解決の公式

マインドセット ⑪

1. 起こりうる最悪の事態は何か自問
2. それを受け入れる準備をする
3. 最悪を少しでも良くするよう努める

マインドセット ⑮

現在地を明確にする

無計画な人生とは失敗を計画しているようなもの

自分の人生を棚卸しする

マインドセット ⑱

行動を正すプロセス

どう考えているかで幸不幸が決まる

幼児期の体験で人生の行方が決まってしまう

マインドセット ⑱

ポジティブに考え自信を持つ

自我を発見する

自分をコントロールする

マインドセット ①9

いつかそのうちではなく「今すぐ」

願望の為の行動を邪魔しているモノを突き止める

生き方を大きく変えるには価値観を大きく変える

マインドセット ①9

自分探しの旅

大切なことをリストアップ

すべきこととすべきでないことを明確に

マインドセット ①⑨

自分の長所、成功リスト

行動して得られた結果を分析

自己分析で自分を好きになる

マインドセット ②①

自分の心を知り自分の人生を生きることが成功のスタート

紙に書くことが重要

ゴールに執着

マインドセット ②①

自分の心を知れば「成功の意識」が見つかる

やる理由、熱い想いがしっかりとある

個性を活かす

マインドセット ②①

5感以外のモノでコントロールされている力がある

技術より潜在意識の方が重要

潜在能力を開発すると重要な資産が手に入る

マインドセット ②①

潜在意識は隠れたボス

潜在意識へのインプット（洗脳、催眠術）

睡眠中でも潜在意識は眠らない

マインドセット ②①

潜在意識を使いこなせば全てのモノが手に入る

潜在意識は絶えず情報を無差別にインプットしている

想像力と潜在意識が結びつくと成功の為の計画が浮かぶ

マインドセット ②②

出来るか出来ないかは自分のやる気

必要なのは自分の弱点を知りカバーするための傾向と対策

何かが違うと感じたらプロセスを紐解く（自分を疑う）

マインドセット ②②

器を大きくする

人生のハンドルは自分で握る

他人と過去は変えられない、自分と未来は変えられる

マインドセット ②②

役割を明確にすればストレスから解放

自分のやるべきことと人に任せることの明確化

コントロール出来ることと出来ないことを明確化

マインドセット ②②

意志の力ではなく願望の力で変わる

基礎となるのは人格の良さ

在り方を変える

マインドセット ②③

リラックスしている自分をイメージする

師を真似ることを求めず師の求めたモノを求める

自分は強い人間だということを体を張って表現する

マインドセット ②③

心を高めることが人生を高める方法

悪い癖（習慣）に繋がる心の状態になっていないか

意志をつよくする為の7つのルール

マインドセット ②③

- 1.悪い習慣を止める
- 2.良い習慣を取り入れる
- 3.どのようなことにでもすぐに取り掛かる

マインドセット ②③

4.物事に集中して取り組む

5.規律のある生活をする

6.言葉を意識してコントロールする

マインドセット ②③

7.心をコントロールする

愛に生きる

「自分がしてほしいことはまず他人にしてあげる」

マインドセット ②③

他人の為にすることを自分の為にすることと考える

成功者は常に報酬以上の奉仕を提供してきた人達

マインドセット ②③

自分に課す基準を厳しくする

「型」を忠実に実践する。「守破離」

もらった答えを柔軟に受け入れる

マインドセット ②④

決断とは「自分の価値を明確にすること」

決断とは「思考を完結させること」

自信がつくと決断が早くなる

マインドセット ②④

本物の決断は全てを変える

決断を習慣にせよ

決断はすればするほど質が高まる

マインドセット ②④

「決断をしない」という決断をしていないか？

決断してする失敗は成功に近づいている

自分は人生の経営者であり決断の権限がある

マインドセット ②④

決断力のある人は必然的に考えられる人

決断の遅い人は決断した後の行動も遅い

決断の早い人は遅い人よりたくさん間違える

マインドセット ②④

決断したこと以外の可能性は全て切り捨てる

石にかじりついてでも必ず方法を見つけてやるという決断

こうすると決めた瞬間に運命は形作られる

マインドセット ②④

撤回できないように自分の決断を他者に宣言

どれだけ正確にまた感情のこもった言葉にできるか

幸せになろうと決心した分（本気度）だけ幸福になれる

マインドセット ②⑤

想像力を豊かにする

社会の波にのまれて限界や可能性を決めていないか？

「出来ない」と決めつけて思考停止していないか？

マインドセット ②⑤

出来ないことは想像しない

想像出来るなら出来る可能性はある

日々想像する癖をつける（小説）

マインドセット ②⑤

童心を忘れない

クレイジーで奇想天外、固定した思考パターン脱却

想像力は可能性をどこまでも更新する

マインドセット ②⑤

脳は想像と実際の経験を見分けられない

「知識よりも想像力が重要だ」 アインシュタイン

質問力に必要なのは想像力

マインドセット ②⑥

成果を出す人は「最も成し遂げたい目的」が明確

目的地である自分が求める姿が明確

「積極的な心構え」が行動力を持続

マインドセット ②⑥

人はフォーカスを当てたものに向かっていく

フォーカスを決めるのは思考を集中させるため

フォーカスを変えれば一瞬で自分の感じ方を変えられる

マインドセット ②⑥

自信の大きさは「思考が現実化」した回数に比例する

理想に近づいていると思える時にセルフイメージが上がる

「出来る」という考え方が「出来た」という結果を生む

マインドセット ②⑥

マイナスの感情を紙に書き出しプラスの表現に変える

願望の強さが想いを実現させる（覚悟と決断）

富の可能性を見る者に富は来る

マインドセット ②⑥

好きなことやりたいことに対しては創造的、積極的

願望の実現を一朝一夕で得ようとするとは必ず失敗する

願望は実現したものと捉えてイメージする

マインドセット ②⑥

鮮明に思い込めば事実として記憶していく

成功のカギは思考の力と心構え

マインドセット ②⑦

経験を常識に、常識を習慣に

継続して行くと無意識に出来るようになる

目標に集中する習慣

マインドセット ②⑦

習慣は集中から育ち集中は習慣から育つ

習慣は潜在意識に影響を与え現実のものに変換

人生は習慣という法則に支配されている

マインドセット ②⑦

習慣を支配すれば人生を支配できる

自分がまず習慣を作り、その習慣が自分を作る

習慣を変えると行動が変わりそれが信念を変える

マインドセット ②⑦

「気分が良い」という状態を習慣化させる

毎日1分間、鏡の前で笑顔の練習（7日間1日5回）

「食べたいおかずをはしで食べる」

マインドセット ②⑧

「出来る」という信念から「確信」に変える

「確信」を持つためのルールを勝手に難しくしている

「不可能」を「可能」にした体験

マインドセット ②⑧

継続的でパワフルな変化を起こす5ステップ

1.願望の裏の本当に望む感情を明確にする

2.やらざる負えない理由を見つける

マインドセット ②⑧

3. 今までより元気が出る別のやり方を見つける
4. 条件反射的行動が作られるまで何度も繰り返す
5. 実験して成果を検証する

マインドセット ②⑧

人生をヒーロー物語のように例え話を使ってイメージ
ワクワクした気持ちでなりたい自分を意識的に決める
目標達成した人のように振る舞い変われることを決意する

マインドセット ②⑧

自分の可能性に向かって期待を膨らませる

「今出来ること」に集中し「良い結果」を引き出す力

責任を取る姿勢

マインドセット ②⑧

不可能を可能にするには

- ①「達成しなければならない目的」として掲げる
- ②自分の能力に対する自信を深める

マインドセット ②⑧

③「結果」を出すための具体的な見本が目の前にある

マインドセット ②⑨

恐れは達成を妨げる 揺るぎない信念を持つ

能力が発揮されるとき

信じる力とは「確かさの感覚」

マインドセット ②⑨

何を信じるかという自分のルール

自分は人とは違った特別な人間になれるという信念

これまでの信念と前向きな信念を 5 つ書き出す

マインドセット ②⑨

人間の心が信じられるなら人間は必ずそれを達成出来る

信念は性格の一部になる

信念の力を発揮させるには必要なら何でも犠牲にする心構え

マインドセット ②⑨

自分が信じていることを疑う 「さあどうかな」

新しい経験が変化を引き起こすとき

マインドセット ③⑩

期限のない目標はゴールのない目標と同じ

挫折を防ぐには今の能力に沿った目標を持つこと

困難な目標を設定して自ら負荷を課して挑戦

マインドセット ③⑩

目標リストを毎日読み、常に念頭に置く

危機的な状況の時こそプラスの方向に焦点を当てる

欲しいモノを数字に変える

マインドセット ③⑩

成功には長期的な視点が大事

半歩先を予測しそこに向かって動く

目標を達成することによる家族や友人のメリットを書き出す

マインドセット ③⑩

目標達成は感情と行動が決める

目標設定の真の目的

自分を追い込まない限り先送りにし続ける

マインドセット ③⑩

目標とは締め切りのある夢

怠け者ではなく目標がつまらないだけ

目標は目的を達成するための通過点

マインドセット ③⑩

目的地を決める = カーナビ設定

本当に大切なのはどのような成長を遂げたか

マインドセット ③①

先送り癖が目標達成の最大の敵

今すぐ実行即実行

アラーム、付箋活用

マインドセット ③①

3か月ごとの目標を立てて1つずつ達成していく

人生の新しいルールは楽しいモノにする

人生とは終わりのない冒険を続けること

マインドセット ③①

人生とは今日1日の積み重ね

今日を本気で生きることが一生を本気で生きることになる

今日出来ることを出来る限りやり遂げる

マインドセット ③①

長期目標、中期目標、短期目標を決める

年間、月間、週間、1日の計画を立てる

毎朝、自分と向き合う時間を作り目標、計画を更新

マインドセット ③①

毎朝自分と向き合う時間を作りスケジュール確認

今日の行動計画を細かく確認

今やるべきことに集中 = 1日の質を上げる = 時間戦略

マインドセット ③①

毎日こうあるべきだという自分の姿を書き出す

どうすればあるべき姿が実感出来るか基準を書く

1日に1回はあるべき自分でいられるように努める

マインドセット ③①

「毎日チェック」

1日の終わりに今日を振り返り改善点、変更点を確認

明日のスケジュールを頭に入れて眠る

マインドセット ③①

3か月に1回は目標と計画を本気で見直す

無茶な努力よりも正しい選択

1時間1時間を今どのように使っているか

マインドセット ③①

正しく使いさえすれば時間は十分にある

タスクに時間配分する

計画的な休憩を取る

マインドセット ③①

最高の生産性を出すには計画し実行すること

自分で意識的にやると決めてやり遂げる

隙間時間のTO DOリストを準備しておく

マインドセット ③①

「時間がない」が口癖の人の行動パターン

1. 目的が曖昧で優先順位がわかっていない
2. タスクの所要時間がわかっていない

マインドセット ③①

3.スケジュールが過密すぎる

4.TO DOリストが頭の中に入っていない

5.隙間時間を有効活用出来ていない

マインドセット ③①

6.自分の為の極上の時間を持っていない（公私の境目）

7.ツールを使いこなしていない

8.起床時間が遅い

マインドセット ③①

忙しくしていれば1人で悩む暇はない

「計画に1時間かければ4時間短縮できる」

時間管理 → 自己管理 → 自己分析 → 優先事項を決定

マインドセット ③②

常に自分自身でいる

怒りの感情は消せる

感情や行動も定期的な調整が必要

マインドセット ③②

変われなかったことで起こる苦痛（危機感）を作る

最愛の人達にどんな悪影響が及ぶか

相手に繰り返してもらいたい行動に「快感」をリンクさせる

マインドセット ③②

今すぐ笑い話にする

笑うことをスイッチにして状態をコントロールする

笑いは気分を良くし脳も効率的に働く

マインドセット ③②

適切な心身の状態にする

感情は良いテンポやリズムについていく

アファメーション=肯定的な断言をする

マインドセット ③②

置換術（～さんだったらどうするかな？未来の自分）

自分と何が違うのか分析し書き出す 差を理解する

人間は自分が考えているような人間になる

マインドセット ③②

鳥の眼を持って客観視出来るようにする

人の成功例を真似るのは「学習の基本」

偉人達は他人の優れているところを盗むことに長けている

マインドセット ③②

「なぜ彼はそのような結果を出すことが出来たのか？」

一貫性を高めるには一貫性のある人をモデルにする

尊敬できる人を5人選び自分とどこが違うか分析

マインドセット ③③

1回の挫折で敗北を身につかせない

結果がわからないうちから投げ出さない

逃げ癖をつけない

マインドセット ③③

恐怖は克服できる

恐怖心は自分の心の中にしか存在しない

他人も同様に自分のことしか考えていない

マインドセット ③③

失敗ではなくチャンスを逃すことを恐れる

限界だと思い込んでいるのは自分

原因が全てわかれば恐れは無くなる

マインドセット ③③

恐怖心を手放し本当に望んでいることに意識を向けて行動

自問自答でマイナスの感情をコントロール

最終的には何も問題ではない

マインドセット ③④

失敗をそのままにしているか？

失敗 → 悔しい → 分析 → イメージ沸く → 行動 → 成功

悔しがらなければ「失敗は成功の元」にはならない

マインドセット ③④

2面性の法則

失敗したら開き直ってどうしたら出来るのか考える

成功は失敗の彼方にある

マインドセット ③④

逆境には全てそれ以上の大きな利益の種がある

失敗をビジネスにしてしまう

人生に「失敗」などない あるのは「結果」だけ

マインドセット ③⑤

どんな結果が出ても「失敗した」と思わない

「失敗」という概念が存在することを認めていない

挫折の体験も全て「経験」になる

マインドセット ③⑤

失敗を恐れると行動を起こすことをためらう

成功の確率を倍にしたければ失敗の確率も倍にすることだ

「自己流で事故る」

マインドセット ③⑤

何もしないことの方が失敗

人生を試練や挑戦と捉えると役立つ

「失敗」になるのは諦めたとき

マインドセット ③⑤

ネガティブな感情は行動を要求する1つの合図

ネガティブな感情に対処するのは芽生えた瞬間

ポジティブに行動する為の情報を集め戦略を立てる

マインドセット ③⑤

自己否定や自己嫌悪の感情から解放

数えきれないほど修正に修正を重ねている

トラブルの原因になりうる盲点に目を光らせる

マインドセット ③⑥

何事にも熱意をもって望む態度を身につける

当たり前のことを誰よりも熱心に、徹底的に

誰もが嫌がることを誰よりも熱心に、徹底的に

マインドセット ③⑥

「熱意以上のモノを私は知りません」 エジソン

熱意は想像力を高め自発性を促進、協力を得る

情熱的に生きよう！

マインドセット ③⑥

消極的感情1つが積極的感情を全て消す可能性がある

人間の行動は苦痛と快楽という本能で決まる

人間は快感を得ることよりも苦痛を避けることを重視

マインドセット ③⑥

一時の苦痛を乗り越えて長期的快楽を手にする

広告で重要なのは特定の感情と商品を結びつけること

どんな環境でも着実に心身の状態を変えるスキル

マインドセット ③⑥

感情を豊かにする

全ての感情は自分の役に立つ

夢中になる為の感情コントロール

マインドセット ③⑥

感情に支配されない

人間の行動は全てその時の精神状態が生み出す結果

第6感を活用出来る人が成功する

マインドセット ③⑥

自分を理解し他人を理解し自然法則を理解し幸福を認識

得たい感情を得るためのルールを簡単にする

幸せである為に面倒なルールは必要ない

マインドセット ③⑦

教育とは…

最良の学習方法は教えること

教育の最大の悲劇は教育者が生徒の事を知らないこと

マインドセット ③⑦

教える側のマインド

教わる側のマインド

教える側、教わる側どちらにも共通の重要なマインド

マインドセット ③⑦

頭で話せば頭に入る、心で話せば心に入る

基礎をたくさんこなさないと難題は解けない

責任と義務を与える

マインドセット ③⑦

問題解決に参加させることは責任感を高める

仕事も目標も上司に与えられるという意識

「魚」を与えるのではなく「魚釣り」を教える

マインドセット ③⑦

優れた行動には本人が思った以上のご褒美を与える

有能な指導者は忙しく働くのではなく忙しく働かせる

口で語るより生き様で語った方が良い説教が出来る

マインドセット ③⑦

伝達力をいち早く身につけるには？

日常生活が研修だと捉える

名言の数々を頭に入れて使う

マインドセット ③⑧

心を奮い立たせる最も強い刺激は性欲

愛情表現の努力こそ最も高貴

ビジネスと恋愛は似ている

マインドセット ③⑧

恋が出来ない人は決めていない

恋愛に憧れを持つこと

恋愛にならない原因は自分

マインドセット ③⑨

世の中に何かを与えようと試みる

世の中の問題はビジネスになる

事実とは1つ解釈は無限

マインドセット ③⑨

考える力を養う

テクニックに集中 → 詰め込み式の勉強

チャンスは1回

マインドセット ④④

「誠実さ」の重要性

徹底感を身につける

依存から自立へ、自立から相互依存へ

マインドセット ④④

欲が出てせっかちになると全てを失いかねない

凡人と天才

私的成功 → 公的成功

マインドセット ④④

アンカリングを活用する

自尊心を高める

結果 = 選択の正しさ × 行動の早さ × 行動量 × 行動の質

マインドセット ④1

自分以上の人脈は手に入らない

大切な人間関係を破壊して成功しても幸せにならない

心はこれまで人生で積み上げてきた考えの集大成

マインドセット ④①

未熟な人の考えや意見には一貫性がない

他人に奉仕し他人を祝福する

真の成功は原則中心の人格形成

マインドセット ④1

夢中の力

言葉から受ける印象が7%、声のトーンからが38%

視覚からが55%

マインドセット ④②

1 人の人の為に全力を捧げる

人は人に興味がない人が多い

人の人生にいい影響を与えたという達成感

マインドセット ④②

仕事で疲れている人は興味が持てないだけ

モチベーションを気にしない

前向きに期待感を持って生きる

マインドセット ④②

不幸の最大の原因は優柔不断

小さなことでも細かく観察する

必要なモノは今、全てあなたの中にある

マインドセット ④③

人生を満喫する遊びや冒険を設定する

人生そのものを学校だと捉える

人の眼には探しているモノしか見えない

マインドセット ④③

勇気を持つ

自分にご褒美を与える

人間を突き動かす5つのこと

マインドセット ④③

腹が立つのは自分のルールが無視されたから

確認もせず相手も同じことを考えてるだろうと思わない

自分の行動を変える方が得策

マインドセット ④④

人生最悪の瞬間が人生最高の出来事かもしれない

資源がないのではなく資源の使い方がわからないだけ

緊張しない為の対策

マインドセット ④④

お金を持つと借りが返せる

本当に求めているモノ

自分より上だと思ふ人は違った評価と判断を持つ

マインドセット ④⑤

読んで満足していないか？（ノウハウコレクター）

経験がないのに本を読むと判断できずに鵜呑みにする

漫画から効率的に学ぶ（作者の知識が詰まっている）