

オンラインサロン  
入会特典

知ってるだけで  
避けられる

チャレンジ  
失敗事例集 v1.1

心理テクノロジスト ジーニー著

～ごあいさつ～

この度はご登録いただきありがとうございます。

コトバの力と、テクノロジーの力で  
最短最速であなたの夢の入り口までガイドする！  
心理テクノロジストの北平貴之です。  
みんなからはジーニーと呼ばれています。

普段は新潟県新潟市で  
パソコン・スマホ・VRなどを教えるPCインストラクター  
楽読という本を速く読む速読インストラクター  
をしています。

本書はご登録いただいた方へ無料配布している  
期間限定の特典となります。

本書では、新しいことにチャレンジする際に  
やってしまいがちな3大失敗例についてお伝えします。  
多くの人々が陥るチャレンジの間違いに気づいていただき  
正しいチャレンジの進め方を  
身につけていただきたいと思います。

## チャレンジの5大失敗事例

1. 違和感を受け入れない
2. 自分を責める・謙遜する
3. ゴールを1つに設定する
4. 一人でやる、大人数でやる
5. 一つのモノサシで見ている

## 1. 違和感を受け入れない

まずは、「違和感を受け入れない」ということですが、これは年齢とともに増加していくように感じます。

例えば、筋トレ。「さあ、ダイエットするぞ！」と気合を入れてスタートしたものの、3日目で筋肉痛がでて「ちょっと休もうかな」、とそのままフェードアウト。

私が経営しているパソコン教室でも、体験に来て始めるかやめるかさんざん悩んだ上で、入学を決意。スタートした直後にも関わらず、たった1回のレッスンの後「パソコンを使うと体調が悪くなるみたいなのでやめます」と退学を申し出てこられたケースがあります。

人は良くも悪くも、現状を変えたくないのです。これは人間の本能として、「変化することはすなわち死」を意味するからです。狩猟時代に住む場所を変えることは、命を狙う肉食動物のエサになる可能性があり、変化を求めることは危険な行為でした。

私たちの体は無意識のレベルで元の状態に戻ろうとします。例えば、体温。あなたの体温は平常時何°Cぐらいでしょうか？

36.5°C 付近の方が多いですね。ある程度の範囲をキープしていると思います。でも、これが 38°Cとなれば、あなたの体は熱を発生して発汗を促し、平熱に戻るよう調整をするはずですよ。

これを恒常性（ホメオスタシス）といいます。そして、このホメオスタシスは人間の心理についても発動することがわかってきました。

つまり、一見すると嫌な感覚、不安な気持ちが沸き上がるようにできているのです。そして、元の状態に戻ろうとする。

筋トレの例でいえば、筋肉痛として。パソコン教室の生徒さんの例でいえば、体調不良として出てきたということです。

対策は「心理的ホメオスタシス」の発動を「あらかじめ予想しておき、その対策を決めておく」ということです。

「痛い、いやだ、不安だ」は成長のサイン！

そんな考え方を取り入れておくと、心理的ホメオスタシスの発動を回避することができます。

## 2. 自分を責める・謙遜する

これは新しいチャレンジをするときに、本人も気づかないレベルでやってしまうことです。

「謙遜するのは悪いことじゃないんじゃない？」もちろんです。それが日本人の奥ゆかしさだとも言われていますね。でも、謙虚であることと、自分を卑下することは異なることです。

「〇〇さんってすごいよね」といわれて、「いえいえ、私なんて何もできません」これは卑下です。「ありがとうございます。そんな風に思ってもらえるなんて嬉しいです。」これでも、十分奥ゆかしいのではないのでしょうか？

そして、あまりに度が過ぎる謙遜は「目の前で褒めてくれる人の見る目がない！」って言っているようなもの。「え～嬉しい！

そうなんです、よく言われま～す！！！」ぐらいに明るく受け取っておいたほうが、人間関係も軽やかに深まっていきますね。

また、僕が経営するパソコン教室では生徒さんが「わたしバカだから

ご迷惑をおかけします。」「覚えが悪くてすみません。」とおっしゃることがあります。こんな時、僕は「自分に呪いをかけないほうがいいですよ」なんてお話をします。

「わたしバカだから（理解できなくて当たり前）」

「覚えが悪いから（記憶的なくて当たり前）」

と自分ができないのを肯定する無意識が顔を出してきます。これ、本当に良く効くんです（笑）

以前、その口癖を直した生徒さん、急に理解が進んだのが印象的でした。

私の教室に来られている生徒さんは、難しいと感じながらも「自分の意志で学びに来られている生徒さん」なんです。だって誰からも「行きなさい！」って言われていないんですよ。えらいじゃないですか！

新しいことにチャレンジすることは心のエネルギーが必要な行為です。そんな時に、自分のことを「バカだ！」と責める行為は、自分の

心のエネルギーを上げる行為でしょうか？下げる行為でしょうか？

もちろん「下げる行為」ですよ。そうだとしたら、本来エネルギーが必要なタイミングで、わざわざエネルギーを下げる行為をしていることになります。自分に呪いをかけるのはやめましょう。

「私ってエライ！」でいいじゃないですか。

### 3. ゴールを一つに設定する

行動できないとき、頭の中では何が起きているか？

行動できないのは、いままで経験したことがないこと。または、以前やったけど、うまくいかなかったことですね。

このどちらにも私たち人間は「恐怖」を感じるようにできています。

「うまくできなかつたらどうしよう」

「まだ準備が整っていないから」

「これだけのお金をかけて成果が得られなかつたら？」

という完璧主義。

「以前うまくいかなかつたし」

「あの時のような想いはしたくない」

という学習性無力感によるもの。

いずれも成長を阻害していることに違いはありません。

行動できないのは、得られるリターンを「たった一つに絞っている」  
ときに起きやすいものです。

例えば、「テストの点数が 80 点以上だったらご褒美をもらえる」と  
いうシチュエーションを考えてみましょう。

「80 点なんて不可能だよ！ どうせご褒美もらえないならがんばるの  
なんて無駄じゃないか。」となります。

そんな時は、失敗しないように行動対象を設計します。

つまり、行動できただけでプラスの評価ができる、裏のミッションを  
作っておくのです。

勉強をしただけで、いままで学べなかったことが学べる、そんな意味  
を追加するんです。

これは、私があるとあるカフェで勉強会を開いたときの事です。私はそ  
の勉強会の開催を迷っていました。

「私の呼びかけに誰も反応せず、一人だったら寂しいな。かっこ悪いな。」そんな風に考えていました。

ここで、「惑星探査機 はやぶさ」のお話をしましょう。はやぶさ2ではなく、初代はやぶさの話です。はやぶさと地球との通信が途絶え、地球に帰還できるかわからなくなった時の記者会見のエピソードです。

会見の場で「はやぶさはミッションに失敗したのではないか？」との記者からの問いかけに、当時のプロジェクトマネージャ川口淳一郎さんが返した一言です。記憶が曖昧なのですが、たしか以下のようなニュアンスでした。

「はやぶさは数千のミッションからなる、プロジェクトです。イオンエンジンの検証から、機体の制御、イトカワの試料の収集、帰還。ここに至るまでに、我々は何百ものタスクをすでに成功させています。だから、今回の帰還自体はチャレンジングなタスクの一つなんです。」

「そっか、行動に対していくつもの意味を持たせれば、どんな行動にも失敗はありえないんだ！」と思わせるエピソードです。

新しいチャレンジにはリスクが伴います。そのチャレンジを 100 点満点の減点方式で考え、うまくいかなかった部分を減点していくと、人は恐怖で行動をしなくなります。

でも、行動できたことを 1 つでも 100 点満点中の 100 点としたならうまくいったすべての事象は、200 点、300 点、400 点と、より高い評価を称える方向に働きます。

それが、よりチャレンジできる方向に、伸びていくことができる秘訣です。

#### 4. 一人でやる、大人数でやる

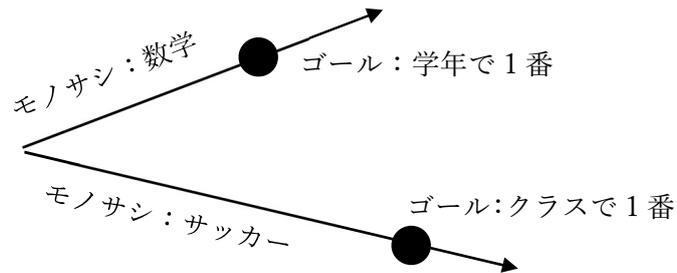
一人でやると失敗しやすくなります。なあなあになりやすいからです。

また、偶数人は対立を生みやすく、大人数は 2-6-2 の法則にしたがい、すごく頑張る人 2 割、普通の人 6 割、やらない人 2 割が出てくる。

理想人数は 2～3 人です。適度に責任を感じやすく、2 人が同時にサボるとひとりぼっちになるのがいいプレッシャーですね（笑）

## 5. 一つのモノサシで見ている

「ゴールを一つに定める」と似ていますが、ゴールが達成度なのに対して、こちらはその達成度の方向性になります。



たとえば、多くの人が学校生活、会社での生活になじめない。うまく成果を出せなくて苦しんでいるというお話を聞きます。これは、だれかが作ったモノサシの中で生きようとしているからです。

学校生活を思い出してみましょう。実は学校生活というのはごく限られたモノサシのなかで評価されています。「勉強」「スポーツ」「音楽」といったところでしょうか？

イラストが超絶うまい子は、休み時間の人気者だったかもしれませんが、「そんなことばかりしてないで勉強しなさい」といわれたことが一度はあるんじゃないですか？「好きなことだけじゃ生きていけないんだな」と勉強の世界で生きることを受け入れてきたのでは

ないでしょうか？

まさに、「世界に一つだけの花」の歌詞の一節のようですね。

それなのに僕ら人間は  
どうしてこうも比べたがる？  
一人一人違うのにその中で  
一番になりたがる？

でも、誰もが発信者になれる SNS の普及で、世界は一変しました。  
イラスト好きが「好き」を発信することで、収入を得ることができる  
社会がやってきました。コスプレ好きが「好き」を発信することでお  
仕事になる時代がやってきました。

モノサシはもう自分で選んでいい時代になったんです。一つのモノ  
サシだけを使うのをやめて、新しいモノサシに取り換え（視野を広げ  
る）ていいんです。

でも、楽ではない世界です。これまで以上に考えたり感じたりしながら  
自分の道を探求していくことが必要になります。

以上が、多くの人がやってしまいがちなチャレンジの五大失敗事例です。これを読んで、「なんだ、そんなことか？」と感じましたか？でも、人が行動をするか、しないかは、こんな「そんなこと」の連続の先にあります。

「心理テクノロジスト ジーニー」は、テクノロジーを通して、心の抵抗を軽くしたり、チャレンジできる人をふやしていく、そんな活動をしています。今回のオンラインサロンも、そんな活動の一つです。ぜひ仲間と共に成長を楽しんでくださいね。

ぜひご自身の成長のために活用してみてください。

## 【ご利用の際の注意事項】

本資料は著作権法で保護されている著作物です。

利用に関しまして以下の点にご注意ください。

- 本資料の著作権は、北平貴之に帰属します。
- 著作権者の許可を得ずに、本書の一部または全部を印刷媒体、画像媒体、インターネット媒体、講演会等に、著作権者の許可なく複製、転載、加工、転売することを禁じます。
- 本資料で知りえた情報について第三者に開示することを禁じます。
- 本資料の内容を実行して、予期せぬ損害が発生した場合、著作権者がその結果に対して責任を負うものではありません。
- 上記に違反した場合は法的措置を執る場合がありますのでご注意ください。

2021年1月20日 v1.1