
Special Contents

「0（ゼロ）」から始める

自信構築の強化書



高橋りょうです。

このレポートでは、自信 0 の状態から、1 へ。そしてそれを 10 に持って行く方法をお伝えします。そもそも、なぜ自信が必要なのか？ という確認から、自信構築についての具体的な方法まで言及しますので、ぜひ最後まで読んで実践してみてくださいね。

では、行きます。

§ 自信の必要性

- ✓ 自信がない
- ✓ 自信がほしい
- ✓ 自信さえあれば、、、

そうやって、多くの人が、【自信】を求めている、というのが、現代を生きる人たちの特徴と言えると思います。

...

この【自信】というキーワード。「多くの人が欲しい」
と思っているわけですが、そもそも、なぜ自信が欲しいのか？

...

それは、「強くなりたい」という**向上心の表れ**だと、僕は考えています。

例えば

「キミのこういうところがよくない」

「もっと謙虚になるべきだ」

「もっと勉強するべきだ」

など、生きていれば、必ず誰かから指摘されたり、怒られたりすることがあると思います。人間は、他人の粗（あら）が良く見えるものですからね。

そんなときに、自信がないと

「やっぱり、自分はダメな人間なんだ」

「自分は、劣っているんだ」

と、自分に対して否定的になり、傷つきます。それが嫌だから、自信が欲しいのだと僕は思います。

違いますか？

...

しかし、自信があれば、誰から何といわれようが、傷つきません。

「これが俺だから。」

「これが私だから。」

と、自分に対して、堂々と胸を張ることができます。

もちろん、問題があった自分の行動を改めることはする。しかし、自分という人間そのものを否定すること

はありません。

つまり自信とは、自分の心を守るための「心の鎧」だとも言えます。もともと、メンタルが強い人間がいるのではなく、自信という鎧をまとっているから、その人は強く見えるだけ、という考え方です。

自信がある人は、他人からネガティブな指摘をされても、それを理由に自分を否定することがありません。なので、肯定的な雰囲気が出て、周囲の人間から好かれることに繋がります。

しかし、自信がないと、

1. 誰かから否定的なことを言われた
2. 凹む、落ち込む
3. 自分に対して否定的になる
4. そのネガティブなオーラに、人が寄ってこなくなる

という、負のループを生み出してしまいます。これは、かなりマズイですよ。だから僕らは、誰から何を言われても、否定的にならない自信を手に入れる必要があります。

他人を変えることは、基本できません。

「あの人から、あんなことを言われた！」

と、恨む気持ちは、すごく分かります。しかし、そこで終止してしまえば、その後の成長は期待できません。もっと、上の次元の思考を目指しましょう。大丈夫。無理にネガティブな感情を消せ、と言っているのではありません。

「あいつ、消えればいいのに！」

OK です。

「呪いたいほど、憎い！不幸になりやがれ！」

大いに OK です。ネガティブな感情を我慢しないで感じてください。重要なのは、そこで思考を終わらせないことです。この次に、

「あんな奴に言われた言葉なんかに凹まない、**強い自信**を手に入れてやる！」

という思考レベルに行くと、あなたは劇的に伸びます。その気持ちを強く固めてから、これからの文章を読み進めてほしいと思います。

§ なぜ、自信がないのか？

そもそも、なぜ問題が生じたのか？ について、触れていきます。

それはズバリ、

他人の評価を基準にしているから、です。

多くの人が、他人から評価してもらえていない、理解されないという理由で、自信を失っています。

...

自信というのは、字をよく見てもらえれば分かりますが、

「自分を信じる」

と書きます。だから、

- ✓ 他人からどれだけ評価されているか？
- ✓ 好かれているか？

というのは、本当は関係ありません。なのに、他人からの評価を気にして、自信をなくしてしまってる。ここに対して、メスを入れる余地があります。

...

では、100 歩譲って、他人から評価してもらえば、自信が手に入るとしましょう。その場合、自信を手に入れるために、どうすれば他人から評価してもらえるでしょう？

...

そうですね。

何らかの**実績**を出す

これしかありません。他人は、

✓ **どれだけ実績を出しているのか？**

という目に見える部分でしか、自分を評価してくれません。というのは、実績を出すまでの努力の部分は、他人からは見えにくいものですし、努力の部分を見るだけの時間と余裕もないからです。

みんな、自分の人生を生きること、精一杯なんですね。基本、他人に興味関心がない。

ここ、重要なポイントです。

...

仮に、あなたが、めちゃめちゃ猛烈に努力をして、何らかの実績を叩き出したとしましょう。

すると、他人はあなたを評価してくれると思います。
しかし、

「めちゃめちゃ猛烈に努力したから、実績が出せたんですね。」

という見方はしてくれません。

分かりますか？

...

そうではなく、

「才能があったから、実績が出せたんですね。」

という見方をします。

つまり、あなたが、どれだけの時間と労力をかけて、その実績を作ったのか、というのは、他人はほぼ見てくれない、ということです。

...

実績を出せば、他人は評価してくれますし、実績を作った自分に対しても自信がつくでしょう。全くその通りだと思います。反論の余地はありません。ただ、この話は、自信 1 を 10 にする話であって、0 を 1 にする

話ではない、と僕は考えています。

だから、もっと根本的な話をします。

...

実績を作るためには、猛烈な努力が必要。
そのために時間と労力をかけないといけない。

ここまでは OK ですね？

となると、時間と労力をかければ、必ず実績を作れる、
という**自分を信じる気持ち**が必要になります。つまり、
自信です。

「ん？？ 実績を作るために、自信が必要。自信を手に入れるために、実績が必要… 無限ループじゃないですか…？」

と、混乱するかもしれませんが、安心してください。

ここでの自信は、実績を作って得られる自信とは、別の種類のものです。その話を、次のセクションでします。

§ 自信構築の 3 段階

自信には、3つの種類があります。

1. ハッタリの自信
2. 実力の自信
3. 実績の自信

このうち、揺るがない本物の自信は、3です。

自信0の状態の人が、いきなり3の自信を獲得することは、不可能です。

まずは1、1から2、2から3と、段階を踏むことが必要です。それぞれの自信について説明します。

1. ハッタリの自信

これは、誰かの言葉によって一時的に手に入る自信です。

「キミはできる」

「キミには才能がある」

そう言われることで、感じられるものです。ただ、これは「ハッタリの自信」と銘打っているだけあって、1日ほどで泡のように消えてしまう性質があります。だから、消えるまでの間に何らかの行動を起こして、何かを手に入れる必要があります。それが、次の自信へ繋がっていきます。

2. 実力の自信

これは、知識やスキルの獲得によって得られる自信です。

例えば、勉強して新しい知識を手に入れたとか、運動して汗をかく習慣を身につけたとか、そうしたことです。ただ、これらは、これから現状が変わる可能性が増えることには変わりないですが、まだ自信としては弱いです。

というのは、本当に揺るがない自信というのは、実績がもたらしてくれるものだからです。

- ✓ 勉強によって身につけた知識を、他人に役立てられた
- ✓ 運動の習慣を継続して、痩せた体を手に入れた

そうした実績です。この確かな事実が、自信をガッチリと下支えしてくれます。

...

ほとんどの場合、実績というものは、努力を始めていきなり手に入る、というものではなく、時間をかけて、継続し続けられた人だけが手に入れられるものです。

だから、それまでは、とにかく「実力の自信」を抛り所にして、成すべきことに集中する。そして、実績を作るに相応しい実力を身につけ続ける。この姿勢・態度がものすごく大切です。

3. 実績の自信

これは何度も話している通り、揺るがない本物の自信です。ただ、誤解してほしくないのは、

実績を出して、他人が評価してくれたから自信がつく

というわけではない、ことです。

...

さっきも話しましたが、自信とは、「自分を信じること」であって、他人の評価を信じることはありません。世の中にはいろんな人がいて、実績を出しているあなたに対して、妬み嫉みという感情であなたを嫌う人もいます。

逆に言えば、実績を出しているからこそ向けられる感情なので、それも自信に変えてしまえばいいのですが、ここで僕が言いたいのは、

“他人からの評価は、**関係ない**”

ということです。

他人は、コントロール不可能です。しかし、自分はコントロール可能ですから、自分を抛り所にして、安定したメンタルを手に入れることを目指してください。

§ もっと簡単に本物の自信 を手に入れるには？

ここまで話していて、

「実績の自信をつけるのって、大変だな～」

と、難しいイメージを与えているかもしれないので、
もう少し簡単に、【実績の自信】を構築する方法をお伝えします。

...

「え？ そんな方法あるんですか？」

はい、あります。それは、

“自分との約束を**守る**”

という方法です。例えば、

✓ 家に帰ったら、必ず靴を揃える

など、そうした簡単なことで OK です。

...

“自信とは、**自分自身への信頼残高**”

という考え方があります。つまり、自分が決めたこと
に対して、自分はどれだけ守ったか？ その達成率が、
そのまま自信になる、という考え方です。

これを応用するならば、自分自身との約束は、なるべく
簡単なことだけを設定して、確実に達成率を上げれ

ば、自信は自然と養われる、という戦略が取れます。

...

意識は高いけど、失敗する人というのが世の中にいます。彼らの特徴は、自分との約束事を、難しいものに設定していることにあります。

- ✓ 毎日、必ず 10km 走る
- ✓ 毎日、必ず 6 時間勉強する

そうしたことです。

たしかに、大きな実績を出すには、それ相応の努力が必要とされますが、スタート直後に、いきなりこんなハイペースの約束を設定してしまえば、ほぼ間違いなく挫折します。そして、自信をなくします。

これは、失敗するべくして失敗しています。

だから、スタートし始めは、なるべく達成するのが簡単なレベルに設定しておいて、徐々にそのハードルを釣り上げる、という考え方が大切です。

...

話を戻します。

簡単に「実績の自信」を手に入れる方法は、達成するのが簡単な自分との約束を設定し、守り続けることです。

✓ 靴を揃えて家に入る

すごく簡単ですが、達成すれば、「靴を揃えて家に入った」という実績が手に入ります。規模は小さいかもし

れないですが、確実に自信の構成要素になります。その小さな積みかさねが、大きな自信へと変わります。

同じような考え方で、

- ✓ 毎日、10 分走りに行く
- ✓ 毎日、30 分勉強する

と、小さな約束を決めて、達成したら自分を褒めることが大切です。そして約束の規模を、徐々に大きくすればいいだけです。

こうした考え方、方法で、自信をつける術を身につけることをオススメします。

§ 失敗を恐れない

強靱なメンタルの作り方

自信というテーマから、少し発展した話をします。

何かの分野で実績を出そうとするとき、現状を打破しようとするとき、必ず必要になるアクションがあります。それが、

チャレンジ（＝挑戦）

です。

1 回チャレンジすればいい、というわけではなく、重要なのは、上手くいくまでやる、ということです。

1. チャレンジしてみる
2. 失敗する
3. なぜ失敗したのか？を分析する
4. 改善する

1. **また**チャレンジしてみる
2. 失敗する
3. なぜ失敗したのか？を分析する
4. 改善する

1. ”

2. ”

...

この、トライ&エラーに当たる 1～4 の繰り返しの果てに、**本物の実績**というものが手に入ります。なので、失敗なしに実績を手にすることは、不可能です。物理的にドライに考えれば、何かの分野で実績を出すこと

は、すごく簡単です。

“上手くいくまで、改善を施して、挑戦し続けること”

これだけです。

しかし、人間には【感情】というものがあり、それが大きく成功を阻みます。

「失敗すると、自信をなくす、自尊心が傷つく。だから、やりたくない。」

この心理が、行動力を著しく低下させます。

失敗を恐れて、前に進むのを、無意識に嫌がるんですね。

...

実は、こうした心理はどんなに大きな成果を出している成功者であっても、同じです。失敗は、その人の自尊心を傷つけ、精神的な痛みをもたらします。

その根拠の一つとして、勝負事に負けると、男性ホルモンの代表格である「テストステロン」の分泌量が減るという報告があります。男性を、男性らしくするホルモンとして有名な物質です。ですから、失敗による脱力は、当然あるものとして考えることが大切です。

そこで、僕らに求められるのは、一度失敗して凹んでも、またすぐに復活する力です。この力があれば、受けた傷をすぐに修復できるので、心理的な摩擦を大きく減らすことができます。すると、サクサク行動が取れるようになります。

最近、心理学がブームで、これを読んでいるあなたも聞いたことがあるかもしれませんが、【レジリエンス】と呼ばれる力が、それに当たります。もともとは、物理学の用語で、折れ曲がった物体が元に戻ろうとする力のことをそう呼び、今日では、人間心理における精神的なショックを跳ね返す力として、使われるようになっていきます。

...

想像してみてください。

何かに挑戦して失敗したとき、ショックを受けても、すぐに修復できるメンタルの強さを手に入れたら…？

何も怖くありませんか？

ドラゴンボールで例えると、仙豆を無限に持っている

ようなものです。(※仙豆とは、食べた直後、一瞬で傷や体力が全快する不思議な豆のこと)

強敵にズタボロにやられても、すぐに復活できる。この力を手に入れば、失敗に対する恐れがなくなるハズです。

さらに、成功するまで挑戦し続ける圧倒的な行動力が僕らには求められます。そのためのエネルギーをどうやって手に入れるか？

それも、本レポートでお伝えします。

人間の体には、本人の自信のあるなしに関わらず、ある条件下で大きな力が湧き上がる【奇跡のエネルギー源】が備わっています。それを意図的に引き出すスキルを身につければ、自信は必ず付くハズです。

ですので、これから、

1. レジリエンス向上方法
2. 奇跡のエネルギー源の獲得方法

この2つに焦点を絞って、お話をしていきます。

ぜひ、楽しみながら、じっくり読み進めてくださいね。
では、いきます。

§ レジリエンス向上方法

～9 選～

では早速、レジリエンスを高める方法をお伝えします。

9つお伝えするので、まずは簡単にできるものから実践してみてください。理想は、効果のあったものを複数使いこなして、効果を最大限受け取ることです。

では、いきます。

1つ目： 失敗の原因を**分析**する

トラウマに感じている、苦手なものを克服するときに役立つ思考法です。

✓ なぜ、上手くいかなかったのか？

失敗したことには、必ずその原因があるハズです。それを掘り起こして、改善する、という試みですね。

例えば、他人を怒らせてしまった、という苦い思い出があったとします。このとき、多くの人が、他人を怒らせたときのシチュエーションをぼんやりと思い出して、それがトラウマになって、その人と関わることに恐怖することが多いのですが、よく分析してみれば、なぜその人は怒ったのか？という理由が分かるハズで

す。

それを改善すれば、その人と関わることへの恐怖はなくなります。

...

例えば、

“決められた時間に遅刻したから”

という理由が分かったとします。すると、

「この人は、時間を大切にする人」

と、その人に対する理解が進みます。もし次、気を付けていても遅刻してしまったら、

「遅刻して、すみませんでした。」

と、相手の価値観を大切にする態度を見せれば、相手はそれほど怒らないハズです。人が怒るときというのは、

「自分が大切にしている何かを、**いい加減に扱われたとき**」

です。

だから、相手は何を大切にしているのか？を、観察して知ること。そして、相手に対して敬意を払う。そうすれば、他人との摩擦はかなりなくなるハズです。

...

人間関係で例を話しましたが、要はこういうことです。
この思考法を実践すれば、

“失敗は成功のもと”

の諺（ことわざ）の意味が、体感覚で分かるようになります。苦い経験があったからこそ、相手を理解するスキルを手に入れられた、と肯定的に解釈することができます。すなわち、レジリエンスの向上に繋がります。

2つ目：

人生の目的を作る

少し重いイメージがあるかもしれませんが、ライトなものからで OK です。自分にとっての、生きがいを見つけてください。

- ✓ 一日の最後、眠る瞬間が幸せ
- ✓ たまに行くあのお店料理を食べるのが幸せ
- ✓ 温泉でゆっくりしているのが幸せ

なんでもいいです。その気持ち良さを得るために生きている、という感じです。

普段の日常のストレスを帳消しにするような、気持ち良いと感じる何かを持つことで、レジリエンスは高まります。

...

【人生の目的】それ自体は、当然、それ以上に大きな効果をもたらします。

例えば僕だったら、今こうしてあなたに文章を読んでもらって、価値を提供する**【情報コンテンツビジネス】**を極めたい、という気持ちが強いですから、そのために、多少辛いことや苦しいことがあっても、凹タレずに、強く前へ突き進むことができます。

- ✓ もっと高みへ行くには、どういったマインドが必要か？
- ✓ どんな知識が必要か？
- ✓ どんなスキルが必要か？

そうしたことを考えながら生きているので、日々の生活にメリハリがついて、生きる活力が湧き上がります。

ポイントは、何か**目標**を持って生きることです。

一例として、参考にしてみてください。

3 つ目：

エクササイズする（＝体を動かす）

運動によって、メンタルにプラスの影響をもたらすことが様々な研究によって明らかになっています。運動には、大きく 2 種類があります。有酸素運動と、無酸素運動です。

有酸素運動は、ウォーキングやランニング、
無酸素運動は、筋肉トレーニング、というイメージで
OK です。

この 2 種類の運動。それぞれ、その人の状態によって、
もたらす効果が異なります。それをお伝えします。

...

有酸素運動は、メンタルがマイナスの状態なのを、ゼロ、あるいはプラスの状態にするのに役立つと、研究により明らかになっています。したがって、落ち込んでいるとき、凹んでいるときには、歩きに行ったり、走りに行ったりするのがオススメです。

一方、無酸素運動は、もともとメンタルはプラスの状態だけれども、さらにプラスの状態にしたいと思った場合に有効な運動です。

それぞれ、強度はそれほど強なくて OK です。

あなたにとって、継続しやすい最適な負荷をかけて、実践してみてください。

4 つ目：

誠実に生きる

胸を張って過ごすことができる生き方は、その人のレジリエンスを高めます。

ただ、ここで確認しておきたいことは「誠実」という言葉の意味です。いろんな場所で当たり前に使われますが、そもそもどういう意味なのか？

辞書を開くと、

「まじめで、真心があること」

とあります。しかし、これでは、全く思考が進みません。ですので、別の表現を使って、意味を明確にします。誠実とは、

1. 考えていること（＝思考）
2. 言っていること（＝言動）
3. 行っていること（＝行動）

これら3つが、一致していること。

これを、「誠実」と言います。

例えば、誠実でない例を挙げるならば、

「ボランティアをしないなんて、あなたはなんて愛のない人間なんだ。」

と誰かに言われたとします。

「ボランティアか…。やらなきゃいけないかな。」

と思って、本当はやりたくないのに、他人の言葉に影響されてボランティアをやってしまう。それは不誠実な生き方に当たります。

周りの人間は「偉いね！」とか「すごいね！」と言うかもしれません。しかし、あなたは自分の心にウソをついているので、その賞賛は、結果的にあなたを苦しめることになります。なので、思考と、言動と、行動の3つは一致させるように努めてください。

嫌なものは、嫌。「NO」と言える勇気が、時には必要です。他人の評価を気にしすぎるのは、よくありません。

また、言ったことは必ずやる、出来ないことは言わない、という態度も重要です。有言実行はカッコいいですが、出来ないことを約束してしまうと、達成できなかった時に、大きく自信を損なうことになり、レジリ

エンスも低下してしまいます。

ここでお伝えしたいのは、

✓ 有言実行

✓ 言行一致

といった誠実な態度が、レジリエンスを向上させる、
ということです。

5つ目：

過去の**充実していた思い出**に浸る

レジリエンスが高い人は、苦しい状況のときに、過去の充実していた記憶を思い出す傾向にあると、研究により分かっています。

苦しい状況のとき、人は目の前の現実につ引っ張られて、メンタルを病む傾向にありますが、過去の充実していた記憶を思い出すことで、脳内の情報空間を華々しくすることができます。そうして自己洗脳を施して、苦しい状況を乗り切る、という方法です。

イメージとしては、自分の脳を騙す感じです。目の前に感じられる現実、結局は脳の解釈にすぎないことを忘れないでください。

6 つ目：胸を張る

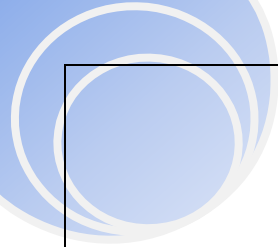
これは、姿勢を正す、という意味です。人間とは不思議なもので、姿勢1つでメンタルが左右されます。

自信に満ち溢れているときは、胸を張れるものです。その筋肉の動きを再現してメンタルに働きかける、という原理ですね。自信がなくても、自分は弱いと思っ
ていても、意図的に胸を張ることで、気持ちが前向きになります。自信があると、脳が錯覚するためです。

...

同じように、口角を上げると、楽しい気分になれます。これも原理は同じで、笑う時の筋肉の動きを再現することにより、脳が楽しいのだと、錯覚するためですね。





Special Contents

そうしたように、人間の体とメンタルは、繋がっています。メンタルそのものを変えようとするのではなく、体から変えようとする方法がオススメです。

ぜひ、試してみてください。

7つ目：

腹式呼吸を行う

6つ目と同じ原理で、呼吸とメンタルも、密接に繋がっています。

不安や緊張、焦りなどを感じている時、人間は呼吸が浅くなる傾向にあります。その結果、十分な酸素が脳と体に行き渡らず、軽い酸欠状態になります。これが、メンタルに悪影響をもたらします。

これを改善するためには、お腹が膨らむくらいの深い呼吸（＝腹式呼吸）が効果的です。これは、ネガティブな感情を鎮める効果があります。次、緊張する機会があれば、試しに腹式呼吸を行ってみてください。落ち着く感覚が感じられるはずです。

人間は、ゆっくりと深い呼吸しながら、緊張することができません。メンタルと呼吸は密接に繋がっているためです。ここが、面白いところ。体から働きかけることで、自分のメンタルを操作できます。

また、呼吸からは離れますが、別の例として、スキップしながら怒ってください、と言われても、それができないのが人間です。そういうふうに、体が作られているのです。

ですから、ネガティブな感情に囚われているときこそ、体から働きかける、という方法を使ってください。その手段の1つが、**腹式呼吸**です。

8つ目：

笑える何かを見る

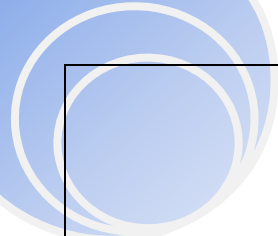
「笑い」には、強力な効果があります。がんやウイルスに対する抵抗力が高まり、同時に免疫異常の改善の効果ももたらしめます。結果、体が強くなり、それに伴いメンタルも強化されます。

また、ストレスホルモンである「コルチゾール」を激減させ、脳が活性化して、学習能力も上がることも研究で分かっています。その効果は、笑い終えた後も持続します。なので、勉強する前に、何かお笑い動画を数分見してから取り組むのがオススメです。

...

「笑う門には福来る」という諺（ことわざ）がありま





Special Contents

すが、あれは科学的にも正しいと言えます。笑う手段は、お笑い芸人による動画だけに限定されません。あなたが純粹に「面白い」と思うものであれば、なんでも OK です。漫画、アニメ、ドラマ、バラエティー、Etc。

使えるものは最大限活用して、メンタル強化に活かしましょう。

9 つ目：

楽しみを先に持ってくる

優先的に、「これがしたい！」と思うことを、先に行うことです。

特に日本人は勤勉な性格なので、ついつい自分のやりたいことを後回しにして、「やらなければならないこと」ばかりを考えるクセがあるのですが、あまりこちらに偏り過ぎると、レジリエンスが下がります。

時には、自分に優しくなる勇氣も必要です。

「よく頑張っているな。今日だけは特別に **OK** だ。」

みたいに、誰よりも自分のことを理解してくれている、器の大きな先輩に言われていることを想像して、

- ✓ 御馳走を食べに行く
- ✓ 飲みに行く
- ✓ 温泉に行く
- ✓ 一日中寝る
- ✓ アニメ、ドラマを観る
- ✓ ゲームをする

など、自分が楽しめること、癒されることを先に行うと、エネルギーが充電されて、成すべきことへの集中力が、劇的にアップします。

実績を出すことは重要ですが、そのためには**大きなエネルギーが必要**であることも忘れないでくださいね。

...

以上、『レジリエンス向上方法 ～9選～』でした。

これらを実践して、レジリエンスを高めると、簡単にはへこたれない、強いメンタルが養われます。これが、強い自信に繋がります。ぜひ、簡単に実践できるものから取り入れてください。

§ 奇跡のエネルギー源とは？

これは僕の造語ですが、何を指すのか、これから話します。

キーワードは、「ストレス」です。生きていれば、当然なんらかのストレスに晒されることになるわけですが、多くの人が、ストレスを悪者として捉えています。事実、ストレスが原因で鬱病になったり、酷ければ死んでしまうケースもあります。

しかしそれは、著しく過度なストレスを受けている場合に限った話であり、僕たちが普段受けるストレスは、それよりも下のレベルである場合がほとんどだと思います。

これから話すことは、そのストレスレベルの話をしてしま
す。

...

人間の体は、ストレスを受けると、「ストレス反応」
を引き起こします。そのうちの1つである、「闘争・
逃走反応」と呼ばれるものがあります。

✓ 敵との遭遇

✓ 危険なシチュエーションとの遭遇

など、身の危険が迫ったとき、闘うか、あるいは逃げるかの臨戦態勢を体で作る反応です。このとき、体の中では、アドレナリン、コルチゾールなどのストレスホルモンが分泌され、筋肉と脳が効率よくエネルギーを摂り込むようになります。瞬時に行動できるよう、交感神経の働きによって体全体にエネルギーを集結さ

せます。その結果、五感が研ぎ澄まされ、脳は情報を急速に処理します。

このように、ストレス反応はあなたが目の前の問題に立ち向かうための準備を整えます。この反応は、いわば瞬発モードです。瞬間的に、力を放出したい場合に適した反応と言えます。

...

いろいろ話しましたが、ここであなたに伝えたいことは、ストレスがかかる状況下では、自信があるから行動できるとか、ないから行動できないなんて次元の話は、どこかにスッ飛んでいる、ということです。ストレスが引き金に、眠っていたエネルギー源が使えるようになる。これが、大きな行動力に繋がります。ストレスは、害になるのではなく、むしろ僕たちを助けてくれます。そのお話を、これから話してきます。

§ チャレンジ反応が最強

「ストレス反応」は何種類もあることが、最新の研究で分かっています。そのうち、一番【自信】が漲（みなぎ）り、かつ大きな【行動力】が湧き上がるのが、「チャレンジ反応」と呼ばれるものです。「闘争・逃走反応」ほど、身の危険を感じない場合に、この反応が出ます。

「チャレンジ反応」の場合、「闘争・逃走反応」とは違い、恐怖は感じません。自信が高まり、進んで行動を起こし、体験から学ぼうとします。心拍数が上がり、アドレナリンが大量に分泌され、筋肉と脳にはどんどんエネルギーが送り込まれ、気分が高揚します。その結果、プレッシャーのかかる状況下でも、成すべきことが成せるようになります。



これは、自分がやっていることに没頭している「フロー」の状態にある人に、その特徴が明確に表れます。

...

では、

どうすれば「チャレンジ反応」を獲得できるのか？

ここが、すごく重要なところです。実は、同じストレスでも、人によって、「闘争・逃走反応」を起こす人と、「チャレンジ反応」を起こす人に分かれることが、研究によって分かっています。どこで分岐するのか？

結論から言います。

この分岐が起こる要因は、ストレスに対する捉え方にあります。ストレスを悪者に捉える人は、「闘争・逃走反応」を引き起こし、ストレスは自分たちの味方だと捉える人は、「チャレンジ反応」を引き起こす、ということです。

前者は、とにかくストレスを避けようとする特徴があります。これは、人生を豊かにしません。人間関係で考えると分かりやすいです。苦手な人と接するとき、ストレスに対する捉え方がネガティブであれば、「闘争・逃走反応」を引き起こし、その人を避けるか、あるいは攻撃的になるかの態度になりやすくなります。

しかし、ストレスに対する捉え方がポジティブであれば、「チャレンジ反応」が起きて、「どうしたらこの人と上手くやれるだろうか？」を考えるようになり、結果、お互いが和解する関係構築ができるようになります。

人生を上手く生きる人は、ストレスを迎え入れるような考え方をするので、恐れはなく、むしろ「ストレスをどう力に換えるか？」という、ある種「**楽しむ心持ち**」が特徴的です。結果、勝負事に強くなり、勝利することでさらなる自信を手に入れます。余談ですが、勝利には、テストステロンの分泌量を増やす効力があります。

自信をテーマに、課題を抱えているあなたには、この領域までものにしてほしいと思います。

...

以上、『「0（ゼロ）」から始める、自信構築の強化書』でした。

理解を深めて、実践できるところから取り入れてみてください。

ありがとうございました。

高橋りょう