まずは皆さんの自己紹介

①お名前、地域　②ご職業
③自身の強み、アピールポイント
④どんなことでザワつく？

【オンラインセミナー受講の注意事項】

・このレジュメは後程
　特設サイトでご覧頂けます。

・このセミナーは録画し、メンバーに
　公開されます。（撮影はココからです。）

個人事業主のための五つ星ビジネス経営塾

自分ブランド構築オンラインサロン

あり方は一つ!
やり方は様々!

ザワつくマインド
調えセミナー

◆ザワつくのはなぜ？

多くの人がもつ
4つの不安。
不安があるから
ザワつく！

- ✓できない人だと思われるのでは…/無能
- ✓否定的だと思われるのでは…/ネガティブ
- ✓めんどうだと思われるのでは…/邪魔
- ✓バカだと思われるのでは…/無知

◆例えばこんなことない？

これってホント？
誰が決めたの？
＝ 社会と自分

- コンサルなんだから、集客や売上がないといけない。
- カウンセラーなんだから、自分が悩んでいてはダメ。
- ママなんだから、優しくないとダメ。家事全部やらないと。
- 女性なんだから、結婚して子供を産むのが幸せなこと。

◆ 4つの不安

あなたはどんな
不安が強い？
これがあると
どう思われそう？

- ✓ できない人だと思われるのでは…/無能
- ✓ 否定的だと思われるのでは…/ネガティブ
- ✓ めんどうだと思われるのでは…/邪魔
- ✓ バカだと思われるのでは…/無知

現代は人の目が多く、不安が沢山。

不安があるとは心理的安全を
得られていない状態

生き辛さや不自由さ ＝ ザワザワを感じる

心理的安全性が無い状態

事実をそのままに
見ることができず、
感情に囚われ
ザワザワしている

心理的安全性がある状態

事実をそのままに
見ることができ、
感情の波がない
感情に囚われない

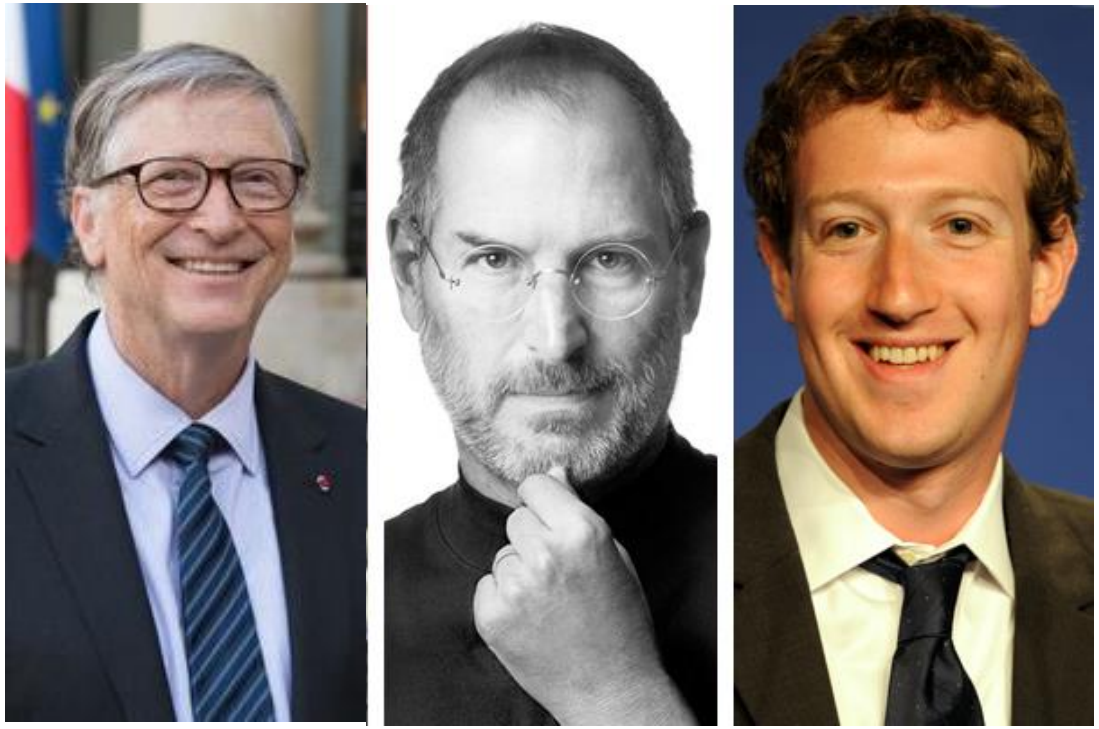
心理的安全性がある状態

＜正心の状態＞

正＝一念に止まる

心を留めるという意味

心理的安全性がある状態



事実をそのままに見れる

あの人も苦労してきたんだろうな。
売れたら売れたで大変かもな。
凄い人だなー！！
でもカラダの悩みやプライベートの
問題があるかもしれないよな…

心理的安全性がある状態

＜正心の状態＞
定まっていて
静かであり
安らかである。

心理的安全性とは？

①組織で周囲の意見を恐れたり
恥ずかしがったりせず、自分の意見を言える状態。

②さらに、そのような行動によって、
対人関係が損なわれないと信じている状態。

でも周囲が否定的、マウントだらけだと難しい。

心理的安全性を自分で作るには？

1. 己を知る（自分の基準やマイルール）
2. 自己肯定感を高める
3. 他を知り、期待を手放す

心理的安全性を自分で作るには？

1. 己を知る（自分の基準やマイルール）
2. 自己肯定感を高める
3. 他を知り、期待を手放す

ち　そ　く

知足

上には上がいるし、欲は尽きません。
誰かに負けたくないという優越性もあるからこそ、
まずは自分のちょうどいい水準を明確にしよう！

ワーク5分＆シェア5分

ザワザワの思考癖を明確にしよう

- 誰に対してザワザワしやすい？
- どんなことに対してザワザワする？
- どうなってほしい？どうあってほしい？
- それを解決するには自分はどうすればいい？

自分が何をする？
何を変えればいい？

例↓

ワーク5分＆シェア5分

ザワザワの思考癖を明確にしよう

- 誰に対して → 妻
- どんなことに対して → 炭水化物を食べない
- どうあってほしい？ → 病気になってほしくない
- 自分はどうする？ → 栄養についてしっかり話す

ちょっと待った！

ワーク5分＆シェア5分

ザワザワの思考癖を明確にしよう

これって事実？妄想？

- 誰に対して → 妻
- どんなことに対して → 炭水化物を食べない
- どうあってほしい？ → 病気になってほしくない
- 自分はどうする？ → 信じて見守る＆悪くなったらサポート

ザワザワの思考癖を明確に！

感じること自体は
OKです(^^)/

ザワザワに感じたことは

「事実」なのか「妄想」なのか。

もし「妄想」なら一度手放してみましょう。

ワーク5分＆シェア5分

ザワザワの思考癖を明確にしよう

- 誰に対してザワザワしやすい？
- どんなことに対してザワザワする？
- どうなってほしい？どうあってほしい？
- それを解決するには自分はどうすればいい？

自分が何をする？
何を変えればいい？

人間だから
ザワザワすることはある！

まずは自分の思考癖や
パターンを知り、ハマっていないか…。
また妄想で一人で勝手に悩み
苦しんでいないか俯瞰しよう。

さらに自分を
深堀りしていきましょう

ワーク5分＆シェア5分

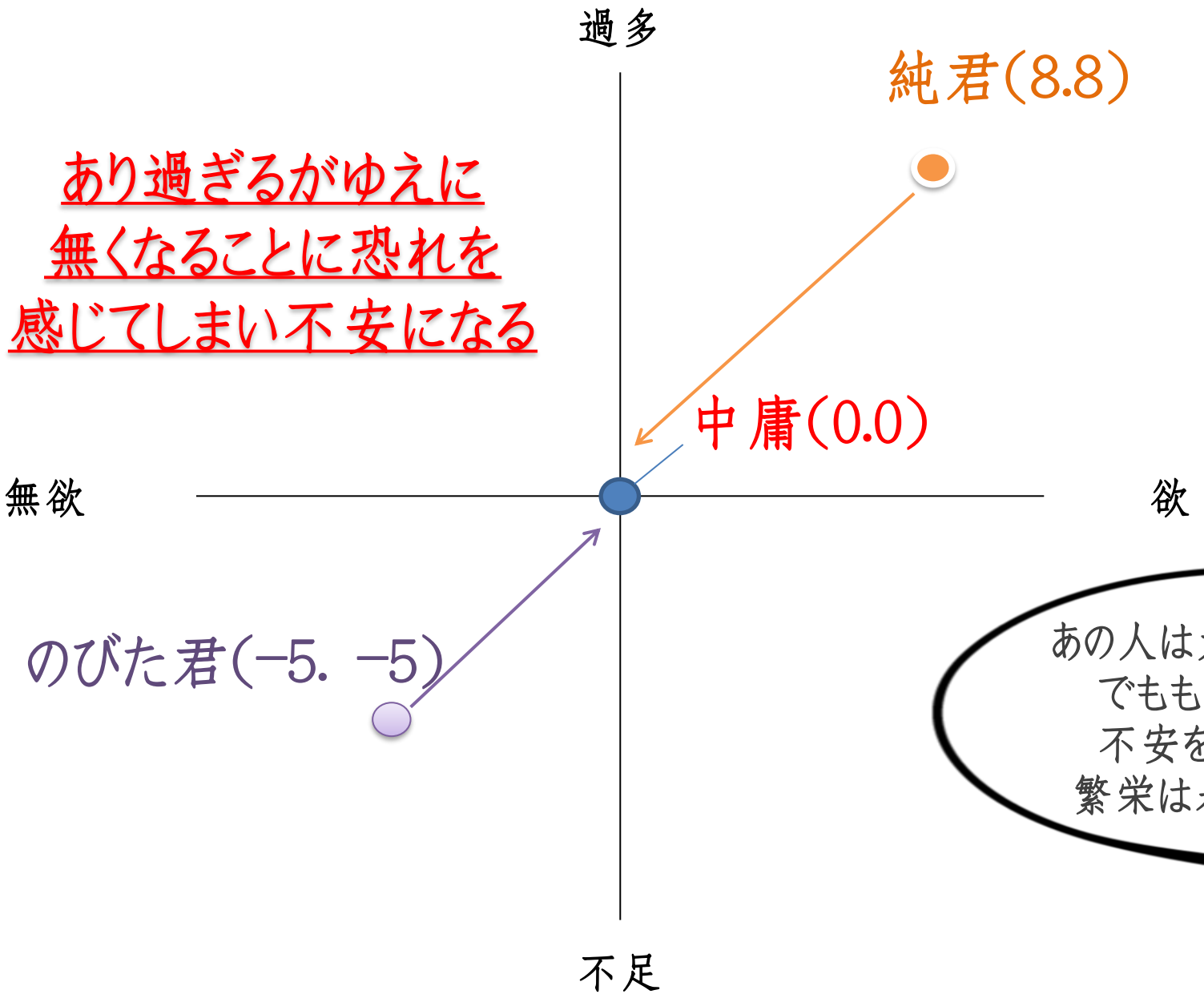
自分のちょうどいい水準を明確にしよう

- 月収、年収はどれくらいあれば満足できそう？
- 人生において何をやりたい？大体幾らかかる？
- 普段、仕事以外で何をどれくらい出来ればいい？
- 普段、どんな精神状態で生活していたい？

自己理解は水準の設定から

自分に必要な量を知ることが出来ました。
ココが「中庸」であるひとつの基準になります。

あり過ぎる必要は無いし、無さすぎるのも怖い。
バランスを取ることに意識を向けましょう。



自分にとっての
「ちょうどいい」があれば
「幸せ」は得られます！

誰かに勝つのが目的？
幸せになるのが目的？

あの人は大成功して凄いな。
でももしかしたら今後、
不安を感じるかもな〜
繁栄は永久じゃないから。

心理的安全性を自分で作るには？

1. 己を知る（自分の基準やマイルール）
2. 自己肯定感を高める
3. 他を知り、期待を手放す

◆肯定感ダウンに繋がる事

- ✓ 自分のことが嫌い、コンプレックスがある
- ✓ 比べる癖があり、自らマウントの下にいく。
- ✓ つい自己犠牲しちゃい、当たり前に頑張りすぎ
- ✓ 否定的な言葉が多く、プラスの言葉を否定する

◆肯定感アップに繋がる事（難易度順）

① 小さい成功体験を積み重ね、それを認める

② 誉め言葉やお礼の言葉を受け取る練習をする

③ 思考の癖を知り、自己否定を手放していく

④ 気持ちや考えを切り替える訓練をする

◆意識してほしいエネルギーマネジメント

エネルギーが調う
＝　モチベーションが安定する
　　＆ 常にエネルギーがある

＝　信頼される→人もお金も集まる

◆エネルギーマネジメントとは…

満たす → 調える

↑ ↓

受け取る ← 与える

◆エネルギーマネジメントとは…

あり方

前半の2つの『満たす、調える』は
自分が自分と向き合う内界(陰)の世界。

やり方

後半の2つの『与えて、受け取る』は
自分以外の誰かと関わる外界(陽)の世界。

◆「満たす」って？

自分が満たされて

エネルギーが上がる感覚が

あることを意識的に行う

自分の心が満ち、癒されること

◆「満たす」って？

・オシャレなカフェで美味しいモノを食べてゆっくり過ごす

・大好きな映画やドラマを思う存分堪能する

・身体を癒やすために温泉に入りに行く

・人の少ない神社に行って深呼吸する

・自宅でひたすら寝たりゲームしたり

◆「調える」って？

自分自身が調和した
心地良い気分でいる状態
ザワザワ・モヤモヤしない状態

ここが一番難しいところです。

◆「調える」って？

物事の“捉え方”も
カギとなります！

- 感情が落ち着いている
- 良好な人間関係に恵まれている
- 快適な場所(空間)に身を置いている
- 心身共に健康な状態を維持出来ている
- いい香り、いい音のする場所(空間)に身を置いている

◆「満たし調える」のポイント

嫌なモノを我慢、蓋をする程に

エネルギーはダダ漏れしていく

◆「満たし調える」のポイント

自分のことをよく知り、出来るだけ

自分をご機嫌に過ごさせてあげる

→ 感情がカギ！客観的に感情を見る

◆「与える」って？

お金、知識、経験、信用、信頼、
人脈、ご縁、ひらめき、アイデア、
モチベーション、勇気

＝ エネルギーを他人に与える

◆「与える」って？

「届ける」とか「そっと置いておく」というイメージでもOK

情報発信はまさにコレ！

知らず知らずのうちに沢山の人に

エネルギーが届き、自分のエネルギー貯金が出来る！

◆「受け取る」って？

相手の好意から差し出されたときは
自分の都合は一旦脇に置いて
まずは素直に受け取っておく。

「遠慮」は一旦おいておきましょう

◆「受け取る」って？

「勿体なくて受け取れない・・・」

「申し訳なくて受け取れない・・・」

「罪悪感があって受け取れない・・・」

「自分には受け取る資格なんてない」

自分のことを考えすぎて
相手のことが見えてない

相手の
『与えて、受け取る』
エネルギー循環の流れを
妨げてしまっている

◆「与えて受け取る」のポイント

相手と向き合い、期待せずに

相手にエネルギーを注ぐ

→ 期待しすぎないのがポイント

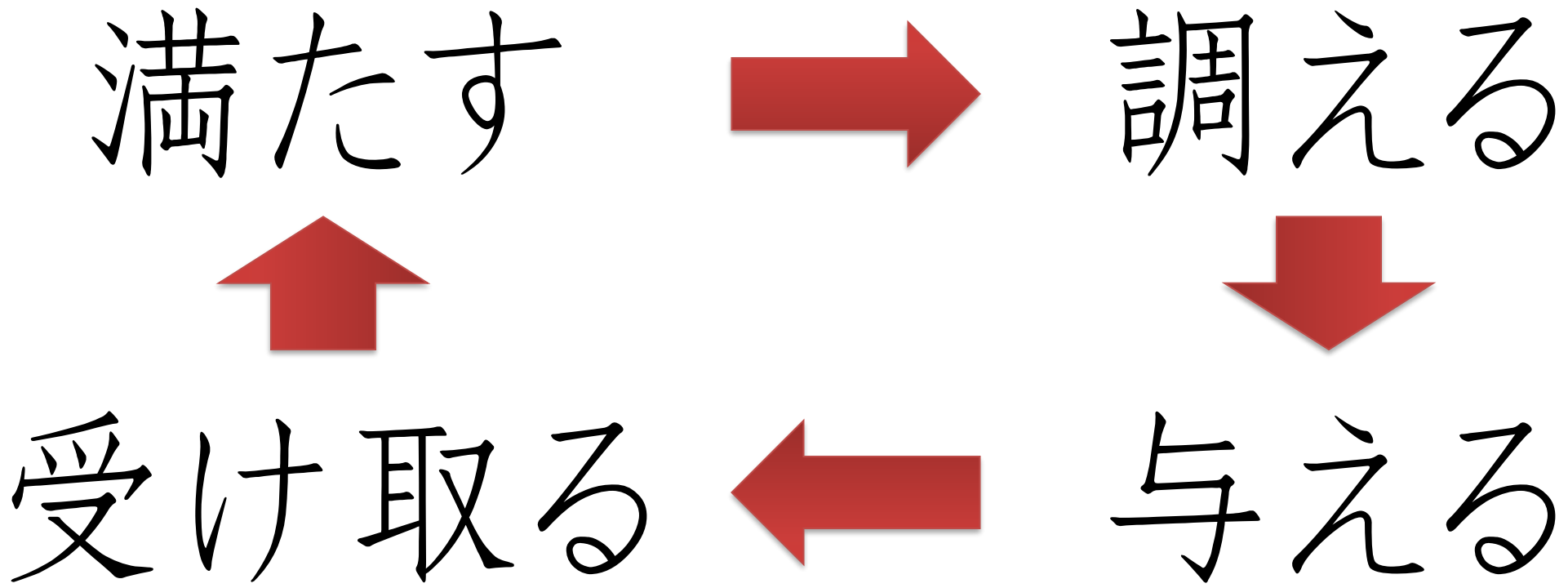
◆エネルギーマネジメントとは…

あり方

前半の2つの『満たす、調える』は
自分が自分と向き合う内界(陰)の世界。

やり方

後半の2つの『与えて、受け取る』は
自分以外の誰かと関わる外界(陽)の世界。



全体をバランスよくやる。
どこか偏ると上手く循環しない。

◆ エネマネ補足

・エネルギーを乱すのは周囲からの意見や視線？

→ <u>それを気にしてるのは自分</u> → 自己肯定感

・正解か不正解、良いか悪いかで判断しない！

→ <u>自分の心がどうかが最重要</u> → 自己受容感

◆ エネマネ補足

物事の“捉え方”も
カギとなります！

- 自己犠牲を手放す
- 皆に好かれることを手放す
- 身近な人との人間関係を調える
- 部屋や容姿で嫌なところを改善する
- 思い切ってお金を自分のために使う

【ワーク】

自 分の心や体、エネルギーが
満たされることは何 ？

【ワーク】

すぐに出来そうな事はどれ？

それをやった自分に
かけてあげる優しい言葉は？

心理的安全性を自分で作るには？

1. 己を知る（自分の基準やマイルール）
2. 自己肯定感を高める
3. 他を知り、期待を手放す

他を知るの「他」って誰？

＼ 全て ／
パートナーシップ

- 配偶者、子供、親など家族
- 彼氏、彼女、友達など近しい人
- 上司、部下、お客様など仕事関係

なぜビジネスに
パートナーシップが必要なのか？

孟子　もうし
（2400年前の人）

孟子は、中国戦国時代の儒学者、思想家。
孔子の孫（孔子は中国における三大宗教の一つ「儒教」を作った人）。
孟子の教えは幕末の志士にも影響を与えた。
人間を善として捉えているところから
発している言葉が安心感を与えてくれる。

なぜビジネスに
パートナーシップが必要なのか？

天下の本(もと)は国に在(あ)り。
国の本は家に在り。家の本は身に在り。

「天下の基本は国にある。国の基本は家にある。

家の基本はわが身の修養にある。」

いま風に言うと…

天下＝豊かさ　国＝仕事や使命

「豊かさの基本は仕事や使命にある。
仕事や使命の基本は家庭にある。
家庭の基本は徳を積み、人格を高めることにある。」

ビジネスの成功には…

パートナーシップと

自分を調えることが不可欠

ビジネスには健全な
精神状態を保つことが
必要不可欠！

＝エネルギーマネージメントが必要

◆パートナーシップが出来てないと…

満たしても、
いつの間にか
エネルギーが洩れていく

◆パートナーシップが出来てないと…

つまり…

全力を出せません。

出せても足を引っ張られます。

パートナーシップは
私たちの生活や仕事において…

特にエネルギー面に
大きな影響を与えます。

エネルギーをいかに高め、保つかという側面も
生きる上で重要な要素です。そこで意識するのが…

しん　く　い

身口意

しん　く　い

身　口　意

やること・言う事・思う事

身口意　― エネルギーを下げる行為 ―

- 盗むこと(モノ、時間、精神)
- むやみに命を奪うこと
- 不倫などの不貞行為

身 口 意　― エネルギーを下げる行為 ―

- 嘘や悪口、陰口、噂話
- 八方美人に振舞うこと
- 大袈裟、良く見せたりすること

身 口 意 ― エネルギーを下げる行為 ―

- 相手に求めること（過度な期待）
- 怒り憤ること
- 愚痴ること

私たちは特に
「期待」して苦しむ
どんな期待しちゃう？

期待とは

「ある人がそれをするのを(他の人が)あてにし、心待ちに待つこと」や
「将来それが実現するように待ち構えること」を期待という

メリット	デメリット
理想的な未来のイメージ ＝ 人間の進化や成長に必要	思い通りにならないとマイナス 結果や周囲をコントロールしたい

期待とは

「期待」は幸せになるために必要な要素。
でも期待に執着し、過度に持ち続けると
不安や焦り、不足感を生み出します。

エネルギーを上げもするし、下げもするのが「期待」

期待を手放し切り替える

魔法の言葉

「それならそれで」

心理的安全性を自分で作るには？

1. 己を知る（自分の基準やマイルール）
2. 自己肯定感を高める
3. 他を知り、期待を手放す

◆正直ザワつき癖はしぶとい！

- ✓自分のザワつき癖を見つけ、手放す
- ✓ザワつくのも含めて受け入れていく
- ✓常に季節は巡ることを忘れない

全てはプロセス。全てをプラスに変えられる！

◆ １月にIndependence meを募集！

本日お伝えした
マインドや考え方のお話を
もっと深くお伝えします。

自分の心が超調い、
ざわつきもかなり減ります。

質疑応答タイム

以上
おつかれさまでした。

【12月開催　毎回am10―12時】

~~12/5　大人向け国語講座~~

~~12/12　行政のお仕事獲得セミナー~~

~~12/19　ザワつくマインド調えセミナー~~

12/26　量子力学＆目標設定

【1月開催　毎回am10―12時】

1/9 量子力学＆目標設定

1/16 職業別 ビジネスの仕組み構築 改

1/23 インスタ＆ブログ集客の基本

1/30 メルマガ＆LINE公式の基本