





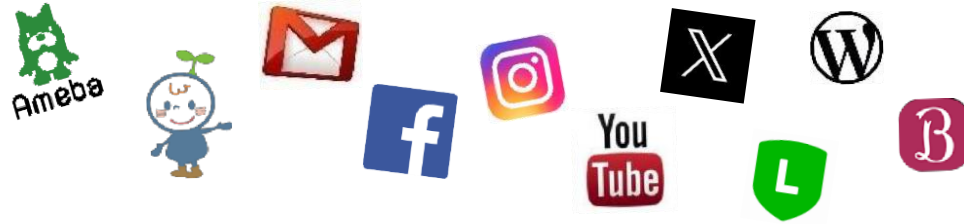
# まずは皆さんの自己紹介

- 
- 
- 
- 
- 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  
調べセミナー

# ◆ 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
- ✓ めんどくさくと思われるのでは…/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。

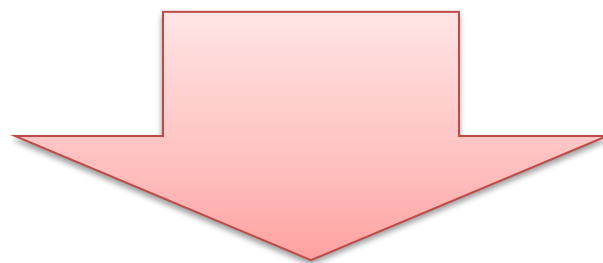
## ◆ 4つの不安

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
- ✓ めんどくさ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**

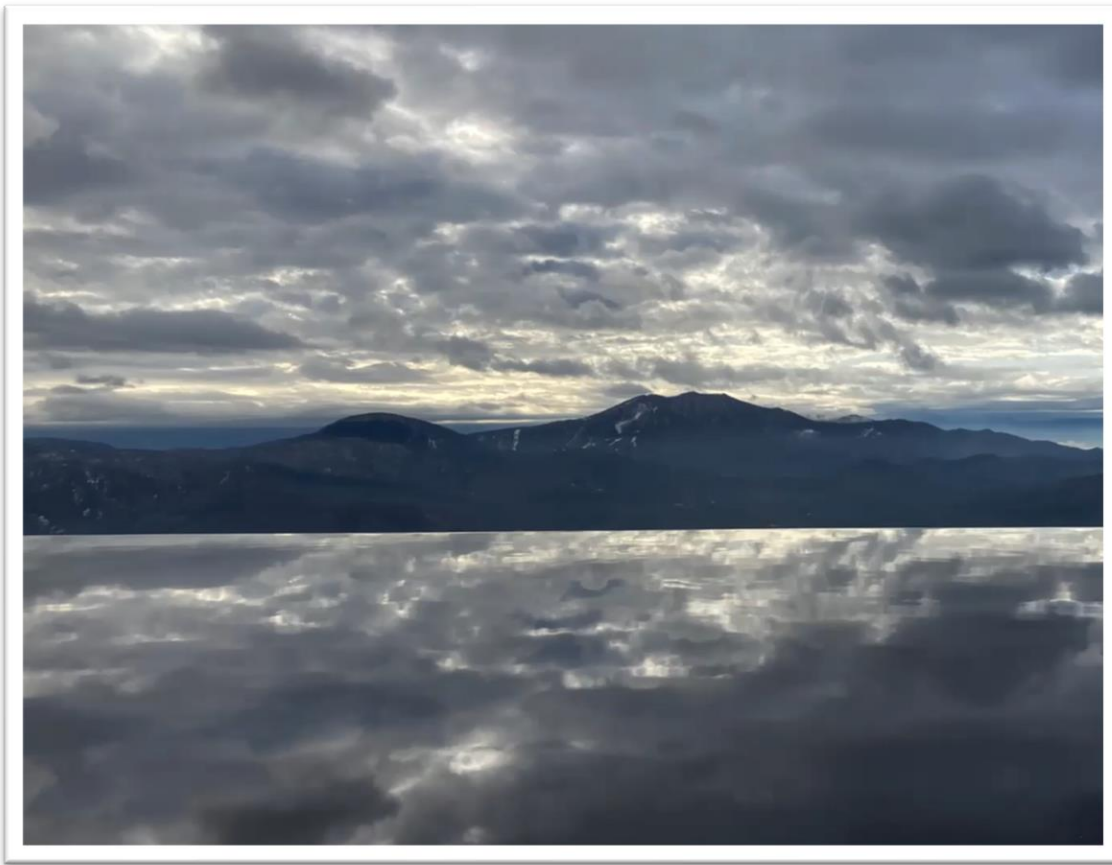
# 心理的安全性が無い状態



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

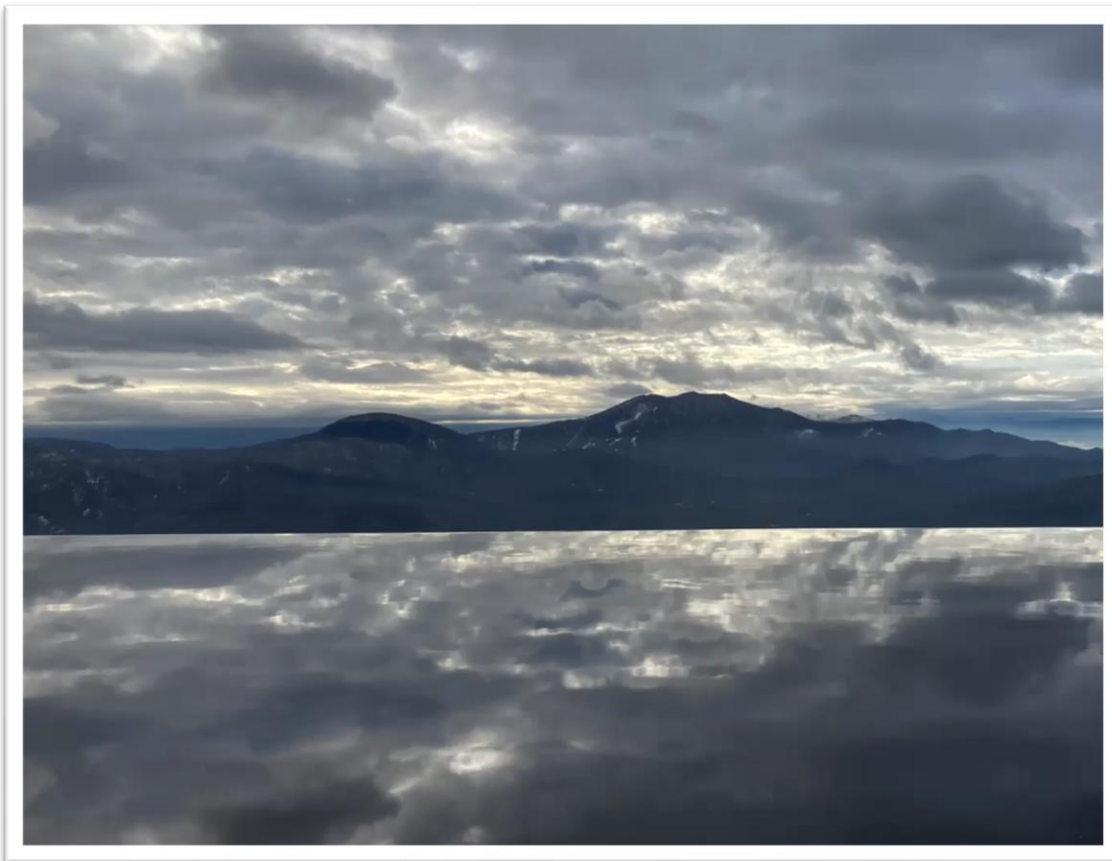


# 心理的安全性がある状態



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

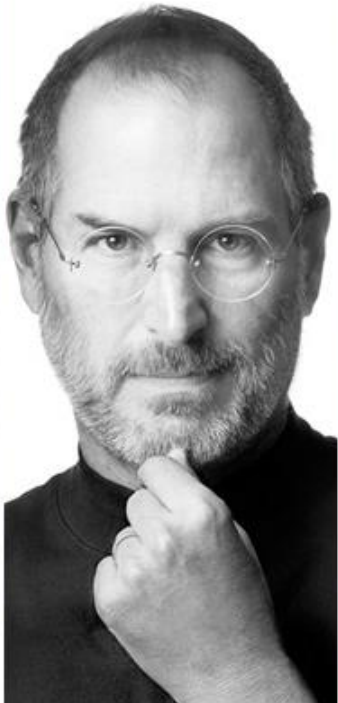


＜正心の状態＞

正 = 一念に止まる

心を留めるという意味

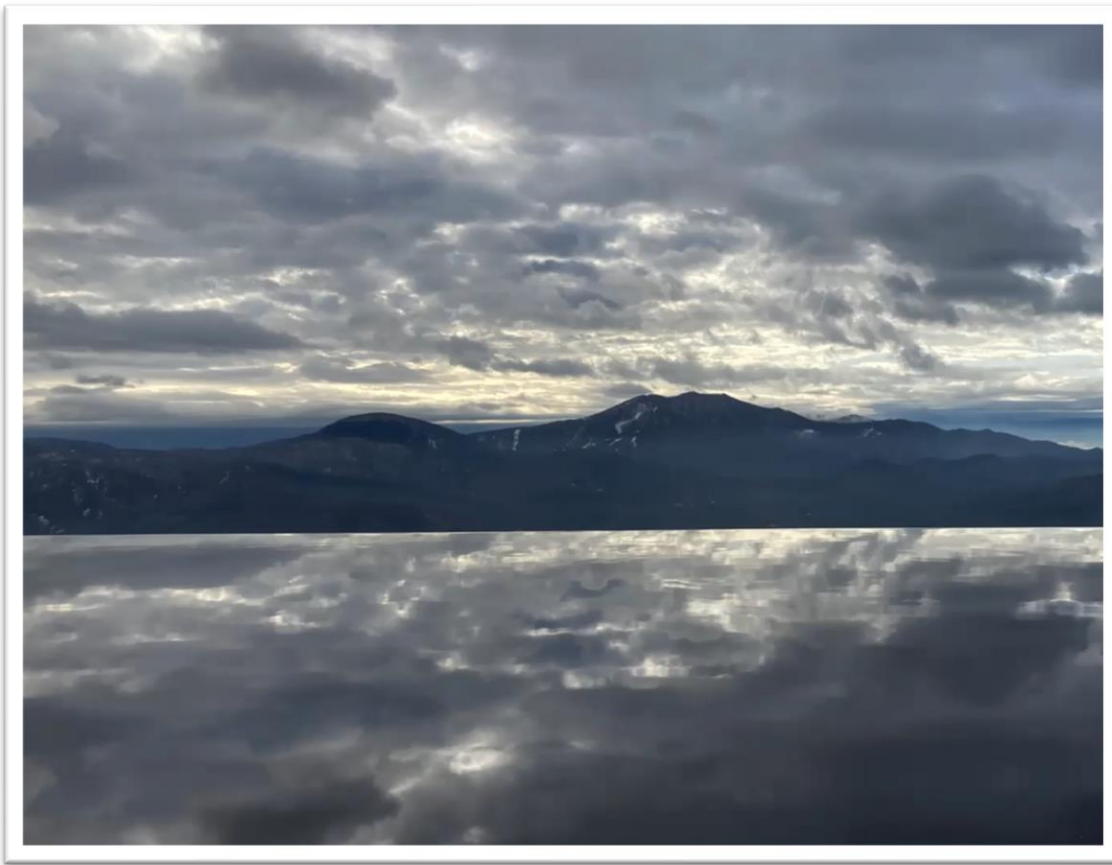
# 心理的安全性がある状態



## 事実をそのままに見れる

あの人も苦勞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

心理的安全性は  
自分でも  
作れます！



# 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

心理的安全性は  
自分でも  
作れます！



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！



## 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？

## 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

# ちよつと待った！



©フジテレビ



そんなわけ  
ねえだろ

## ザワザワの思考癖を明確にしよう

• 誰に対して → 妻

これって事実？ 妄想？

• 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！

ザワザワに感じたことは

感じることは  
OKです(^)/

「事実」なのか「妄想」なのか。

もし「妄想」なら一度手放してみよう。

## 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？  
何を換えればいい？

# 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  
深掘りしていきましょう





## 自分のちょうどいい水準を明確にしよう

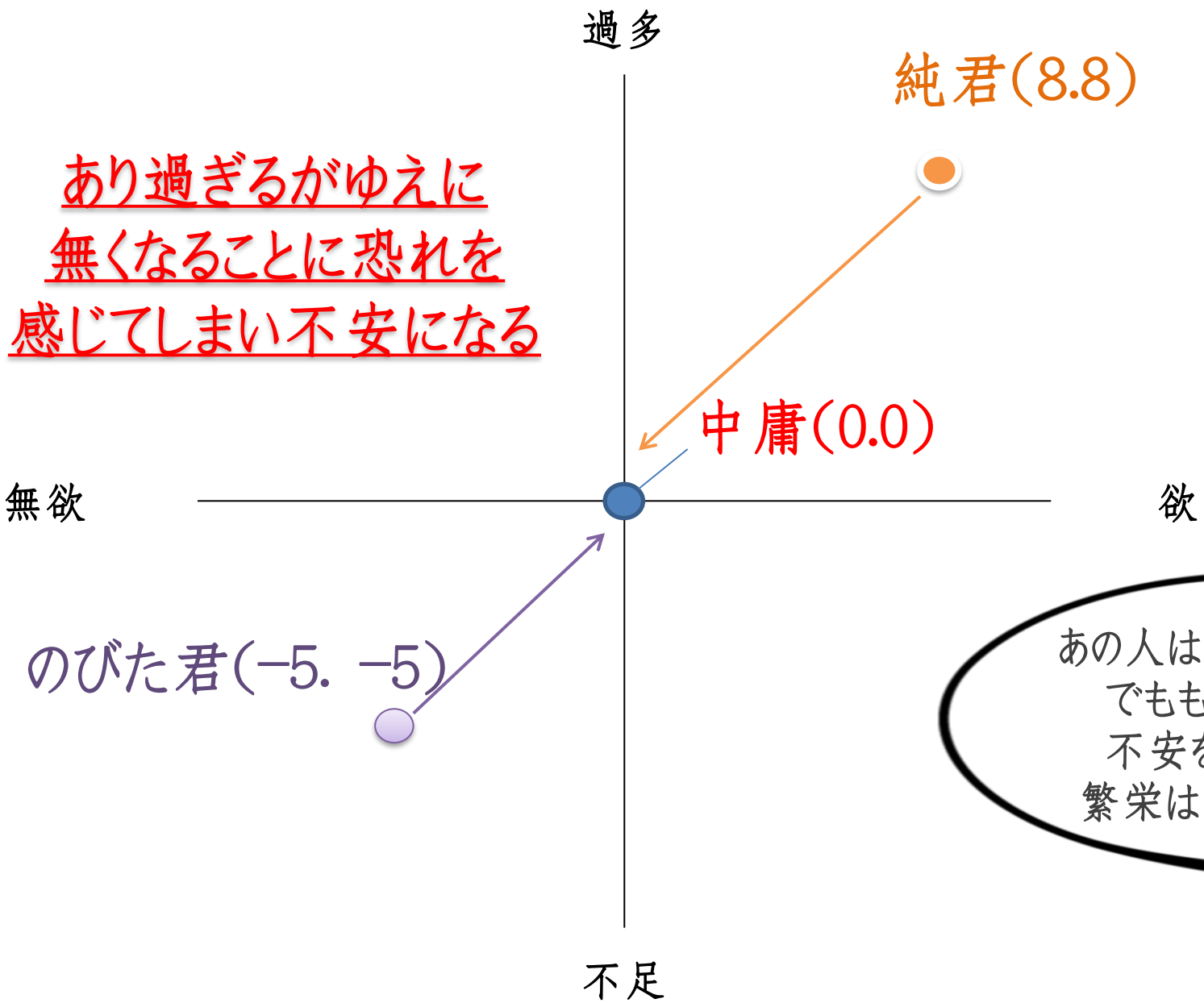
- 月収、年収はどれくらいあれば満足できそう？
- 人生において何をやりたい？ 大体幾らかかる？
- 普段、仕事以外で何をどれくらい出来ればいい？
- 普段、どんな精神状態で生活していきたい？

# 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。



あり過ぎるがゆえに  
無くなることに恐れを  
感じてしまい不安になる

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

心理的安全性は  
自分でも  
作れます！



# ◆ 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行く
- ✓ つい自己犠牲しちやい、当たり前前に頑張りすぎ
- ✓ 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

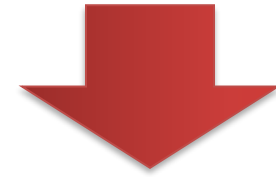
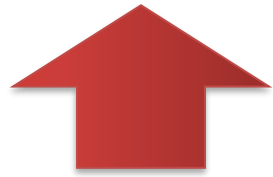
= 信頼される→人もお金も集まる

◆ 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？

- 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

物事の“捉え方”も  
カギとなります！

# ◆「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？

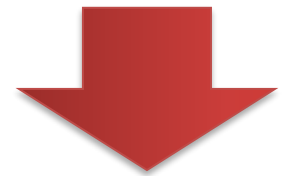
「勿体なくて受け取れない・・・」

「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

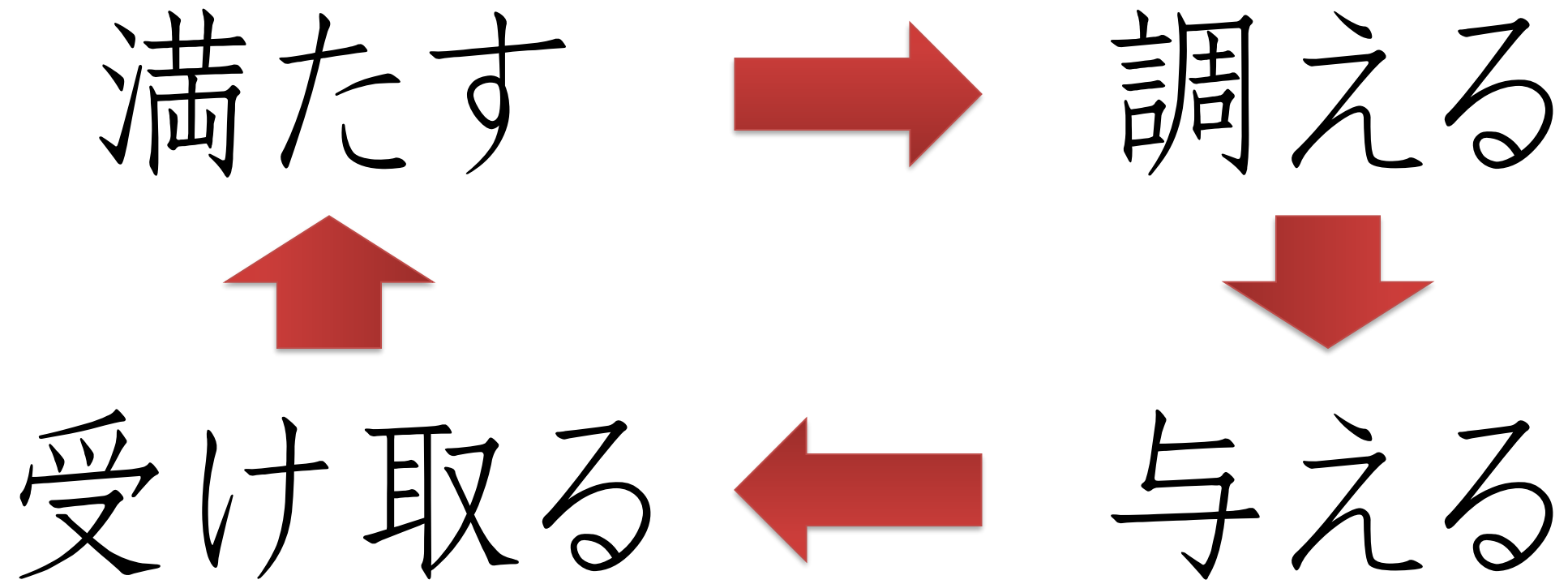
# ◆ エネルギーマネジメントとは…

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？

→ それを気にしてるのは自分 → 自己肯定感

• 正解か不正解、良いか悪いかで判断しない！

→ 自分の心がどうかが最重要 → 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

心理的安全性は  
自分でも  
作れます！



## 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…

特にエネルギー一面に  
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

身

---

やること

く

口

---

言う事

い

意

---

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 □ 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

理想的な未来のイメージ  
= 人間の進化や成長に必要

デメリット

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

心理的安全性は  
自分でも  
作れます！



# ◆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。

# 【10月開催 毎回am10—12時】

~~2日~~ リザスト基礎セミナー&最新情報

~~10日~~ ~~(火)~~ オンラインサロン(火)の作り方と運営方法

~~16日~~ ザワつくマインド調えセミナー

23日 ブッタさんから学ぶビジネスの成功法則

30日 なんでも相談できちゃうグループコンサル



# 【11月開催 毎回am10—12時】

6日 売上伸ばす部 ステージ1

13日 セッションスキル&オンラインサービスつむつむ部

20日 売上伸ばす部 ステージ2

27日 Web広告のやり方セミナー



【12月開催 毎回am10—12時】

4日 売上伸ばす部 ステージ3

11日 成功パターン発掘セミナー

18日 絶対やった方がいいのに、やらない人が多いことセミナー

25日 量子力学的に年間計画作ろう会

