

# 神メンタル「心が強い人」 の人生は思い通り

星 涉 著

単行本：256 ページ

出版：KADOKAWA

価格：1,400 円（税抜）

## はじめに

「好きな時に、好きな場所で、好きな仕事をする」そんな人を増やしたいと考えていた筆者がたどり着いたのは、科学でメンタルをコントロールする手法でした。人はなぜ失敗や変化を恐れるのか？昨日までやる気に満ちあふれていたのに、どうしてその情熱を維持できないのか？

このような、誰もが経験するもどかしさや不甲斐なさを解消するのに根性論は必要ありません。人生を思い通りにする強い心、すなわち神メンタルは科学によって手に入れることができるのです。

## まずは目的地を見直す

10 年後の目標を教えてください。こんな質問を投げかけられたとき、即座に答えることができるでしょうか？

「今よりも収入を上げたい」「家族がみんな幸せであってほしい」こういった答え方をする方も少なくないと思います。しかし、これは目標設定としてはふさわしくありません。目標とは目的地と同義であり、1 年後でも 10 年後でもその都度設定した目的地をゴールとして私たちは進んでいきます。つまり、目的地がぼんやりしては正しく進むことなどできないのです。

「ここ以外ない」というくらい目的地を明確に設定すること

これは筆者が提唱する、多くの人が間違っているながらも、今すぐに実践できる正しい目的地の決め方です。

## 心理学的ホメオスタシス

今のままの自分自身でいようとする・変化を止めようとする心理作用のことを心理学的ホメオスタシスと言います。

私たちの脳にとっての最優先事項とはなんなのでしょう。人それぞれの感情や個性を考慮せず、生物として考えたときに大切なのは「死なないこと」です。それ以外はありません。比較的安全だと言える現状を維持し、誰もが無意識のうちに生き延びるための選択をとっているのです。新しい取り組みや初めて足を踏み入れる場所などにおいて、必要以上に緊張し不安を感じるのはこの心理学的ホメオスタシスが作用しているからなのです。

緊張や不安を感じた時にこの心理作用を思い出すことで、自分の感情をフラットな状態に持っていくことができると筆者は述べています。自分の変化を邪魔するモノの正体が分かっただけで「ああ、このドキドキはただの心理作用なんだな」と冷静に一蹴することすら可能なのです。

## 三日坊主は科学で打破する

毎月本を 1 冊読破するためには大変な労力と時間が必要であることは言うまでもありません。最初は勢いよく「やるぞ！」と意気込んで、気が付いたら本を手にとることすらなくなっていたりします。一度にたくさんこなそうとしても上手くはいかないものなのです。「1 日 1 ページだけ読もう」や「1 日 1 回だけ腹筋をしよう」と、ハードルを極端に下げることが筆者は推奨しています。

ほんの少しでも体を動かすことで「これだけはもったいない！ もっと見たい！」といった心理作用が、脳の一部である淡蒼球から発せられるためです。たったこれだけのことで、脳の働きを理解してそれを活用するかどうかがメンタルの質は大きく変わっていくのです。

自分の思い通りに生きていくための第一歩として、まずはこの本を 1 日 1 ページずつ読んでいくことをおすすめします。