



CDC™ Executive Program

I. リソースフル・リーダー

1. 勇気と情熱の源泉

e. 意識と脳を味方につける人間力

～勇気と情熱が蘇り革新が起こる～

コーポレートダイナミクスコーチング™
エグゼクティブ・プログラム

Vd.7&8

I. リソースフル リーダー

1. 勇気と情熱の「源泉」

a. 「人の真の存在」を導き出す

b. 呼吸法と瞑想について

– やってみよう！5分間瞑想（マインドフルネス）

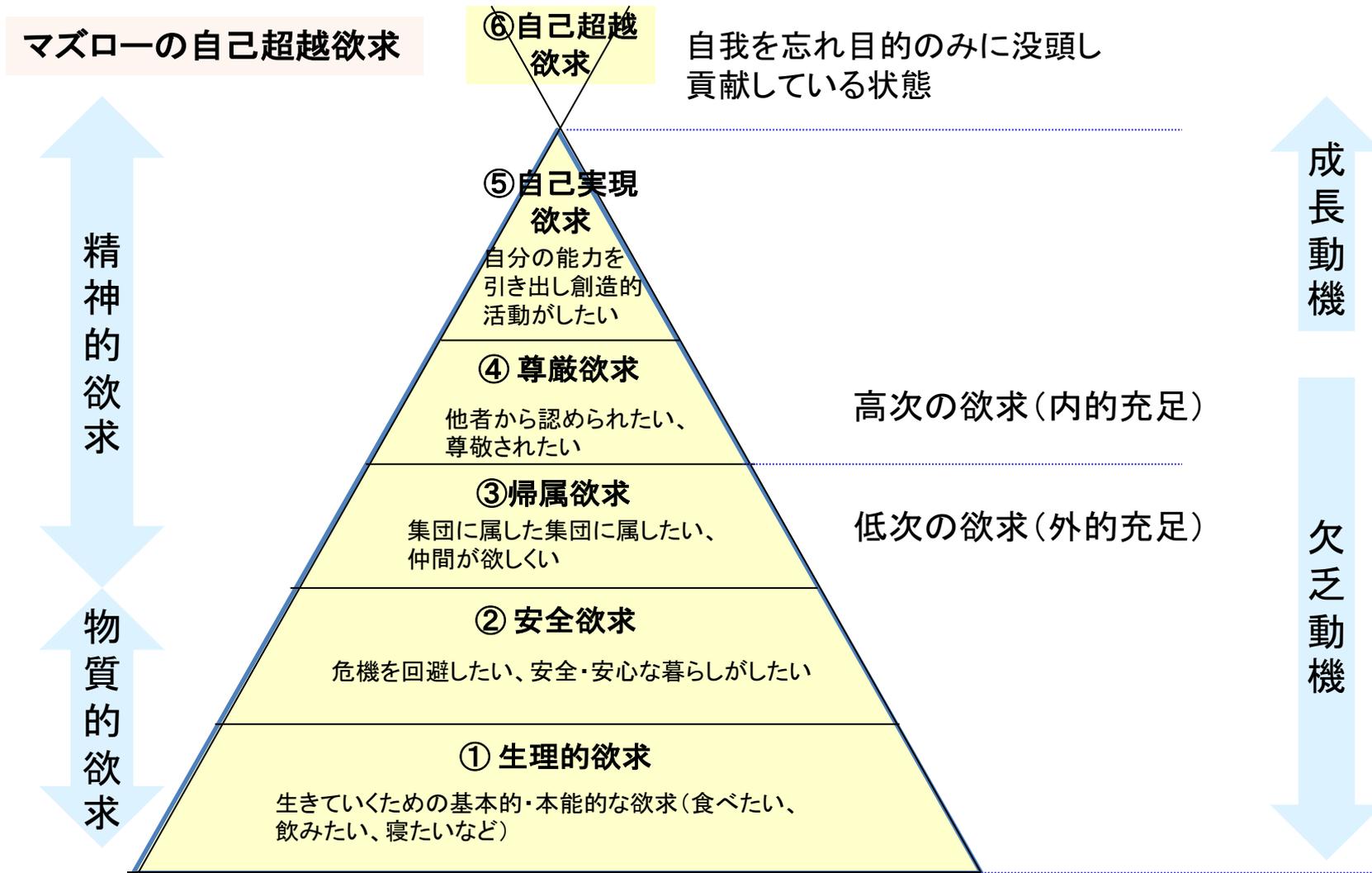
c. 個人の自己実現と会社の発展の関係

d. マズローの人間の成長と組織における人の成長

e. 意識と脳を味方につける人間力

– やってみよう！身体的チューニングによるセンタリング

マズローの欲求段階説（自己超越欲求）



「自己超越」 トランスパーソナル心理学（参考）

自己自身を超越する程度に応じてのみ、人間は自分自身を実現するのである。すなわち、人間はある事柄への従事またはある他の人格への愛によってのみ自己自身を実現するのである。言い換えれば、人間は、本来、ある事柄にまったく専心し、他の人格にまったく献身する場合にのみ全人間なのである。

出典：V.E.フランクフル「人間とは何か 実存的な精神療法」

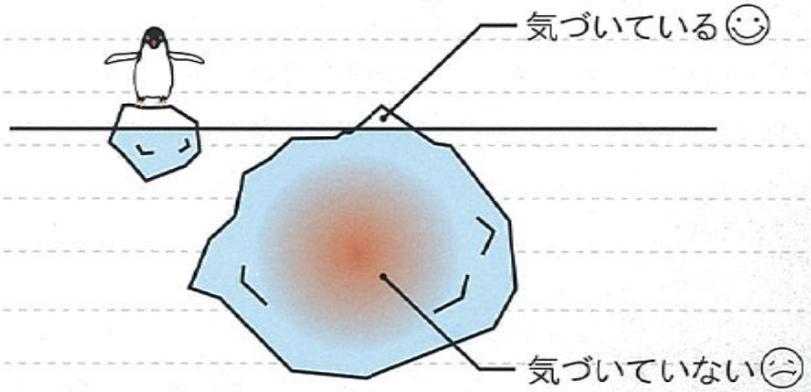
人間存在の本質は、自己実現ではなく、自己超越性にあります。自己実現は、もしそれが目的そのものになると達成されえず、ただ自己超越の副次的結果としてのみ達成されるものなのです。

出典：V.E.フランクフル「意味による癒し ログセラピー入門」

意識と脳を味方につける人間力

NOTICED PART THE TIP OF THE ICEBERG

【気づいているのは、氷山の一角。】



潜在意識と顕在意識
無意識と表面意識
右脳と左脳
身体と心
感情や五感

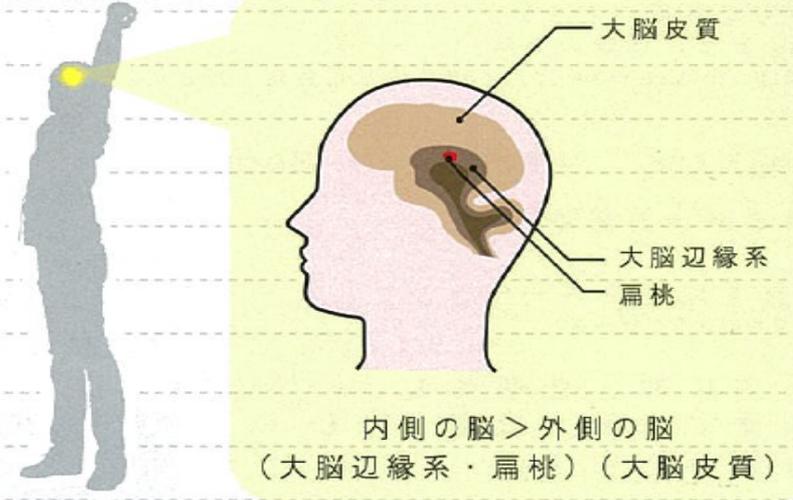
顕在意識(自我)と
無意識の両者が
最善の状態で
創造的に対話しな
がら、全く新しい
何かを創造

◆「人の真の存在」を どうやって導き出すのか

創造的フローの入口を開く
リソースフルな自分にセンタリングして
リソースが存在するフィールドへと
自らを開き、そこに留まる、戻る。

KNOWLEDGE DERIVED FROM THE BODY

【身体知から引き出す】



意識と脳を味方につける人間力

★意識

人間が活用できていない潜在意識は90%以上

★脳

左脳の情報処理速度が毎秒40ビット
右脳は1000万ビット

- 意識の使い方の枠組みをリフレームすることで創造的フローの入り口を開く
- 顕在意識(自我)が現代人を創造性や可能性から分離している

出典: スティーブン・ギリガン「ジェネラティブ・トランス」

意識と脳を味方につける人間力

■ 意識の三階層

1. 根源意識(右脳半球): 自己意識のない全体性
2. 自我意識(左脳半球): 全体性をもたない自己意識
3. 生成意識(統合): 区別化された全体性の中での自己意識

■ 顕在意識は上手に創造的無意識と相互に影響し合い、尊重し合えるように再構築する必要がある。

■ 生成的自己(Generative Self)を構成する3つの意識フィルター

1. 身体意識
2. フィールド意識
3. 認知意識

出典: スティーブン・ギリガン「ジェネラティブ・トランス」

リソースフルな自分へのセンタリング

■ 創造的フロー状態とは？

- ✓ アスリートがゾーンに入っている時・・・
- ✓ 深い集中状態にある時・・・

◆ 創造的フロー状態の特徴

- ・ 時間の感覚がなくなる
- ・ 不安が解消される
- ・ 集中力が深まる・・・

俊敏で精妙な智慧が活動し始める

■ 創造的フロー状態(高次のステイト)に入る方法とは？

身体 を通す / **身体** で感じる

- ・ 第一の無意識
- ・ 身体的知性
- ・ フェルトセンス

神経筋肉のロック(固定)

Neuro muscular Lock

VS

創造的意識(規律正しいフロー)

Creative consciousness (Disciplined flow)

出典: Stephen Gilligan, PhD 『Generative Coaching』

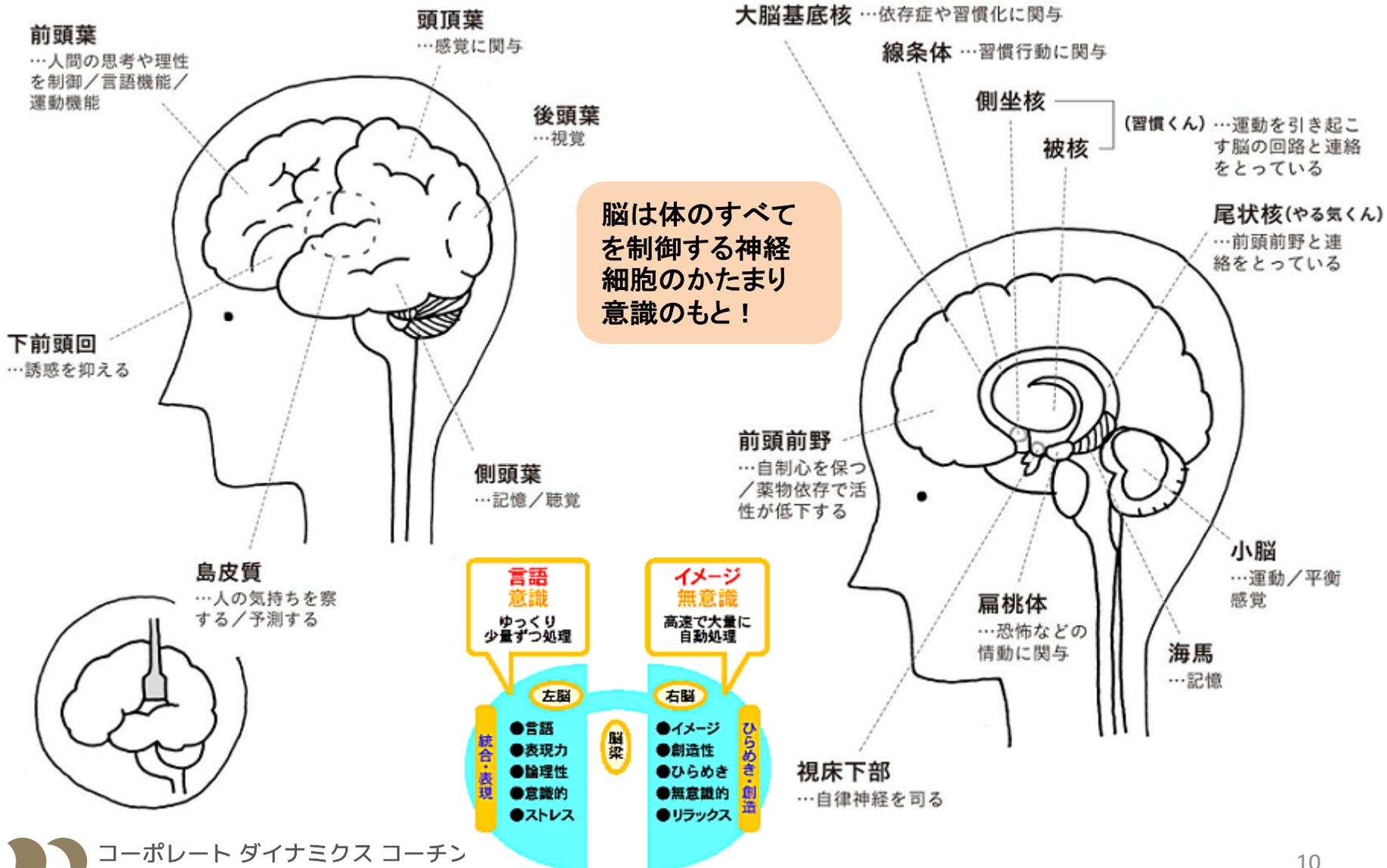
ジェネラティブ・セルフの前提

1. 意識はフィルター※を通して現実を創造する(神経、社会、個人的に)
2. フィルターは創造的無意識と表面意識の世界の間の入口である
3. フィルターは神経筋肉の固定化、または創造的なフローの中に保持され、
4. 神経筋肉の固定化によりフィルター地図が固定され、現実が固定されたままになる
5. 創造的なフローはフィルターを開き、新しい現実を生まれさせる
6. フィルターは多くのレベルに存在している(個人、家族、文化など)
7. 各フィルターには多くの次元がある(ビリーフ、パターン、意味、自己像など)
8. フィルターは通常は場所が固定されているが、創造的意識はそのロックを外して、フィルターを変容させることができる
9. これがジェネラティブ・コーチングの主なフォーカスである

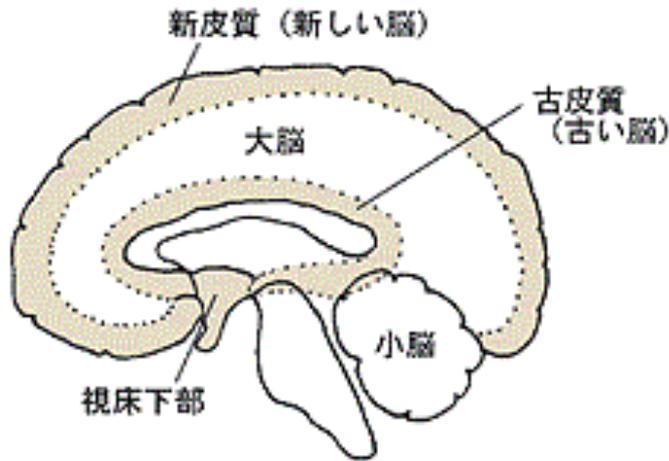
出典: Stephen Gilligan, PhD 『Generative Coaching』

※「フィルター」とは、経験などによってつくられたその人独自の感じ方や考え方や価値観であり、無意識が安全・安心欲求によって生み出し、意識を乗っ取って(同一化して)意識を動かすプログラムといえます。

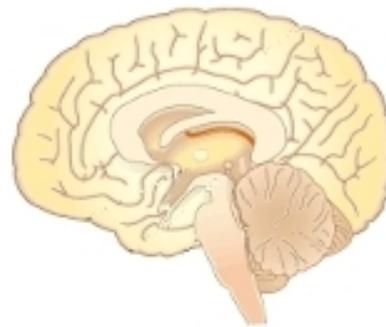
脳のしくみ（左脳・右脳）



脳のしくみ（新しい脳・古い脳）



情感
安心
喜び
好意
自制心



情動
不安
怒り
恐怖
衝動性

そこに感動がある限り、脳は進化を続けていくのです - 茂木健一郎「感動する脳」-