

あなたの真面目ブッ殺します！

真面目という“洗脳状態”から、自分を解放せよ  
常に他人の顔色を伺う人生を今、ここで辞め  
180度違う充実した人生を送る提案をあなたへ

真面目が良いなんて大嘘だ。

こんにちは、内山です。

以前、地下鉄に乗ろうとした時、こんな光景を目にしました。

それは東京メトロ東西線の日本橋駅でホームに続くやたらと長い階段を降りていた時のことです。ふと下に目をやると階段下に数十人の人だかりができていました。

「何があったんだろう？」と降りていくと、1人の男性が倒れ込み、頭から血を流していました。幸い男性の意識はあるようで、しきりに駅員さんが「大丈夫ですか？」と話しかけ、その周りを数十人の野次馬が取り囲んでいる状況です。

その男性はおそらく50代後半のサラリーマンで、その時期が初夏ということもあり、長袖の白いYシャツ1枚にネクタイという姿でした。

状況から判断する限り、おそらく電車に乗ろうと階段を降りていた所、その足を踏み外し、階段の角で頭を強打したのだと思います。  
なぜ、そう思ったのかというと、後頭部からピューピューとまるでストローでトマトジュースを噴ているかのように血が飛び出ていたからです。

その初老の男性はとても細身なスタイルで、強打したと思われる後頭部を右手でしっかりと押さえていました。しかし、その手の隙間から絶え間なく血が噴き出し、白色の Y シャツが見る見る赤く染まっていきました。

駅員さんが必死に声をかける中、さらに大勢の野次馬が集まり、その様子を見守る顔が並びました。

客観的に観ると、地下鉄の階段の下で定年近くのサラリーマンが座り込み、その頭から血を流し続けている。そして駅員が必死に声をかけ、その周りに野次馬が周りを囲んでいる状況です。

その直後に起こったことが、俺の中では非常に印象的で、今でも鮮明に覚えています。それは・・・

頭から血を流し続けているその男性が、おもむろに Y シャツの胸ポケットに手を入れガラケーを取り出しました。そして、なぜか Yahoo! Japan のサイトにアクセスして、急に今日のお天気情報を見始めたのです。

そして最も驚いたことは、今日の天気を確認しながら、口笛を吹いたのです。

頭からピューピューと血が噴き出している状態で、その男性がとった行動はとても奇妙に映りました。

その瞬間はなぜ男性がそんな行動をとったのか分かりませんでした。しかし、その後すぐに俺は思いました。

「あ～、なるほど。この人は真面目なんだ」と。

見る人が違えば、血を流しながら今日の天気を確認する行為は、頭を強打して気がヘンになったのではないかと、思われたかもしれません。

しかし、俺はそうではなく、「真面目は実に根が深いな〜」と静かに思いました。

## 真面目が辛い人生を呼び寄せる

日本では一般的に「真面目」は良いことだとされています。

少なくとも「真面目はダメだ！」という認識は低いように思います。

しかし、俺の主張は「真面目が良いというのは大嘘である」「真面目こそが不幸を呼び寄せる」というものです。

それを今、この場で証明し、どうすれば幸せになれるのかを明確にお伝えしたいと思います。

今回のセミナーに『真面目ブッ殺しセミナー』という少し物々しい名前にしたのには理由があります。

一般的には「真面目」は良いことだと認識されていますが、それは大嘘であり、真面目こそが人生最大の不幸を招く原因になるからです。

もしかしたら、あなたは「そんな大袈裟な！」と思われるかもしれません。しかし、真面目な人だから自殺をすればどうでしょうか？

日本では年間3万人が自殺している自殺大国であることは有名ですが、誤解を恐れずに言えば、真面目な人ほど自殺をする傾向にあります。

なぜなら不真面目で適当な人は自殺なんてしないからです。

仕事に行き詰まりを感じて自殺をする、人間関係を拗らせて自殺をする、借金を重ねて自殺をする、人が自殺をする原因は様々ですが、不真面目な人は自殺をしません。なぜなら、適当な人だからです。

真面目だからこそ、その責任を一人で抱え込んで自殺をするのです。誰にも相談できず甘えることもできず一人で考え込んでしまうのです。

もちろん、「なんて不謹慎なことを言うんだ！」とお叱りを受けるかもしれませんが。しかし、俺は事実としてあると本気で考えています。

だからこそ、このセミナーを開催する意義があると思うし、それだけ本気で向き合っています。

発達心理学の世界では人は、乳幼児期、学童期、思春期、成人期の順で成長し、20才になった時点で一生を貫くアイデンティティがほぼ完成するとされています。

アイデンティティとはご存知の通り、「これが私である」という自己を確立させる“要素”のことです。

細かく要素を分類すれば、私は男である、長男である、大阪府生まれである、一児の父親である、といった基本的なものから、私は教育者である、リーダーである、といった生き方に直接、関係することまで含まれています。

そしてこのアイデンティティの中に、『私は真面目である(=後ほど紹介する真面目ブロック)』という要素が入っていると高確率で辛い人生がスタートします。

なぜ、真面目が辛い人生を呼び寄せるのか？

そもそも、『真面目』というのは他人評価。つまり、あなたを真面目だと評価するのはあなた以外の誰かということです。

これは前提となる大切な部分。

もし、あなたのアイデンティティの中に「私は真面目である」という要素があると、それは同時に他人から真面目だと評価されなければいけないというロジックが成立します。

その結果として、必ず他人の顔色を伺うようになり、他人評価が気になります。また他人に合わせて生活したり、自分の意見を言えなくなったり、目立つ行動や他人と違うことができなくなります。

俺はこれまで一貫して『変人になれ！』と言い続けてきたのは、こうした背景があるからです。

真面目な人が不幸になる始まりは、自分が真面目だと評価されるために、必ず他人の顔色を伺うようになることです。

つまり、ずっと他人の評価に怯える人生になるということ。

さらに真面目な人は、自分を認めて貰うために、必ず他人のゴールを歩んでいくため、自分の人生を生きることさえできないのです。

## 人はなぜ真面目になるのか？

俺の家には現在、1才の娘がいます。しかし、これまでただの1度も真面目だと思ったことはありません。

まあ、当たり前ですよ？

逆に1才で真面目だと恐ろしいです(笑)。

「何が言いたいのか？」といえば、元々、真面目な子なんて1人もいないということ。

最新の遺伝子研究では、持って生まれた性格や資質は内向的か外交的かという程度しか決まっていなかったことが分かっています。

しかしこの研究調査でさえ育つ環境によっては、内向的な子が外交的な子になることもあるという非常にザックリとした範囲で止まっています。要するに人生に関するほとんどのことは、育つ環境によって後天的に決まってくるということです。

元々、真面目な人はいない。つまり、いつかどこかの段階で真面目になるのです。

その切欠はほぼ間違いなく親の躾や教育が原因です。それ以外では学校教育やスポーツ活動などで真面目になる子もありますが、大半は親の教育が関係していると思って間違いありません。

そもそもなぜ、真面目になるのか？

それは親に認めて貰う、もしくは、褒めて貰う為です。

親の言うことを聞くと褒められた。いい子にしていると褒められた。だからまた褒めて欲しい。これらは一見、ごく当たり前のことのようにですが、実は褒められる条件に“ある問題”があります。

それは、自分のやりたいことをやると怒られ、やりたくないことをすると褒められるという条件です。

つまり我慢をすれば褒められるという躾や教育があるわけです。そして、褒められるためにまた我慢をするというループで真面目は形成されていきます。

自分が我慢をすれば褒められる。それが嬉しくて子どもはさらに我慢をする。こうした行動の反復によって真面目はより強固に形成されます。

一度、真面目が根付いてしまうと、必ず他人の顔色を伺うようになります。なぜなら、真面目とは他人評価だからです。

つまり、真面目な人は他人の顔色が怖くて仕方がないのです。そして一生涯を通じて、その呪縛が続きます。自分のやりたいこともできません。できないどころか、本当にやりたいことすら分からなくなるのです。

ハッキリ断言します。

『そんな人生はクソである！』と。

『他人に言われた通りの人生を歩み、我慢をし続けながら生きることを本当の意味で生きていると言えるのか？』

『そーじゃーねーだろ！俺たちの人生は！』

『もっと凄いことが俺たちには絶対にできる！』

俺は声を大にして“それを”伝えたい。

## 頭から血を流しながら口笛を吹くサラリーマン

冒頭に頭から血を流していた初老のサラリーマンの話をしました。

なぜ、自身の非常事態にも関わらず、今日の天気を確認しながら口笛を吹いたのか？

それは、頭から血を流すという“肉体的な非常事態”よりも、周りの人たちから注目をされ目立ってしまっている“精神的な非常事態”を上手くコントロールできなかったからだと推測します。

つまり、肉体的な非常事態よりも精神的非常事態を優先した結果、何の変哲もないごく日常を無意識的に演じたわけです。

私はただ、今日の天気情報を見ているだけの普通の人間です。だから注目しなくても大丈夫です、といった無意識の表明です。

もしかしたら、あなたは「そんなバカな！」と思われるかもしれません。しかし、真面目な人にとって、人と違うことをする、人より目立つというのはかなり居心地の悪いことだということは理解して貰えると思います。

なぜなら、多くの人が自分の周りを取り囲み、一挙手一投足に注目をし、写メまで撮られている状況が耐えられないからです。

この初老のサラリーマンにとって、人と違うことをして目立つことは非常に苦痛なこと。それは実際に頭から血を流すよりも精神的に辛いことだったのでないかと思いました。

もちろん、これは真実とはかけ離れた内容かもしれません。そして真面目な人が全員、この男性と同じ行動をするわけでもありません。

しかし、真面目な人に共通して当てはまることは、他人の評価が絶対的に気になること。他人の顔色が気になって仕方がないのです。

その結果として思い切った行動や決断が難しくなり、人生そのものを縛る原因になっていきます。そして我慢に我慢を重ねることでどんどん不幸を呼び寄せてしまうのです。



## 実は真面目には二種類ある

俺が運営している株式会社コレクティブエフィカシー(以下、CE)は企業や婚活業界にコーチングを展開しているコーチング会社です。その経験の中で1つ言えることは、仕事でも婚活でも、非常に苦しい思いをされているのは『真面目な人』が大半であるということです。

仕事であれば、真面目な人ほど仕事を一人で抱え込んだり、人間関係で板挟みにあったり、無茶ぶりをされて疲弊したり、責任感が強すぎるゆえに睡眠時間を削るなど大きなストレスを抱えていることがあります

婚活であれば、真面目な人は話が面白くない、一緒にいてもつまらない、という理由で婚活がうまく行かない傾向もあります。

真面目には2種類あって「いい真面目」と「悪い真面目」があります。

いい真面目とは、自分のやりたいことに対してやり遂げる真面目さです。

例えば、心からプロ野球選手になりたいと思う中学生は、野球の強い高校を探して野球部に入るでしょうし、自主的に筋トレを頑張るでしょう。誰かに強制されなくても素振りやランニングなど野球に関することは進んでするでしょう。なぜなら、その人自身が心からやりたいと思っているからです。大切なポイントは「自分のやりたいこと」が前提にあるということ。

それに対して悪い真面目とは、自分のやりたいことではなく、他人から言われたことに対して努力する真面目さです。

コーチング的に解釈すれば、真面目な人は必ず他人のゴールを歩んでいるということ。なぜなら常に他人軸で生きているのが『悪い真面目』だからです。

いい真面目とは、心からやりたいことに向き合っている自分軸の真面目さ。  
悪い真面目は他人のゴールを歩んでいる他人軸の真面目さです。

この悪い真面目のことを俺は『真面目ブロック』と名付けました。そして今回のセミナーで根こそぎ取り除く対象です。

## 真面目が『自信』を奪う

真面目ブロックを持つ人が歩む人生。その最も多いケースは、間違いなく『親のゴール(=親の人生)』を進むことです。

親のゴールとは、親がいいと思う生き方。親の価値観に従う人生を意味します。例えば、頑張って勉強をして、いい大学に入り、いい企業に入ってそこで定年まで働きなさい、といった親が正しいと信じている生き方です。

また、それ以外では、家業を継ぎなさい、30歳までにこんな人と結婚をきなさい、といった親の都合を子どもに背負わせるゴール。医者になりなさい、音楽家になりなさい、といった親が成し得なかったゴールを子どもで叶えようとするゴールが当てはまります。

他人軸のゴールを進むということは、言い換えれば自分の人生を生きないということ。つまり、他人の人生を歩むということです。

そして他人の人生を歩み続けていると、いつしか本当の自分が分からなくなってしまう。

なぜ本当の自分が分からなくなるのか？

それは、ユングが提言した『ペルソナ理論』で説明しましょう。

カール・グスタフ・ユングは世界三大心理学者の一人に数えられる心理学者ですが、ユングによると人は何かしらのペルソナ(仮面)つけています。

そしてペルソナ(仮面)に応じた役を演じるようになるという理論です。

例えば、『〇〇会社の部長』という仮面を被っている人は、部長らしい行動を演じるようになります。部長らしい身なり、部長らしい言動、部長らしい仕事ぶりを演じるわけです。昔から「地位は人を作る」ともいいますよね？

「〇〇会社の部長」という仮面であれば、仕事以外ではその仮面を外すことができます。しかし、「私は真面目である」という仮面を被っていると、その仮面を外せる時がありません。

なぜなら、真面目とは他人からの評価なので、常に他人の顔色を伺うようになるからです。特に子どもの頃から「真面目でいい子」を演じていると、その役から降りることが難しくなってしまいます

真面目の仮面を被った当初は「他人によく思われたい」「親から褒められたい、認められたい」と思っていますが、長く真面目の仮面を被り続けていると、「他人によく思わなければいけない」に昇格し、自分自身を追い詰める脅迫観念に変わります。

その結果、セルフエスティーム(自尊心)も低くなり、自分に自信が持てなくなります。

非常に残念なことです、真面目な人は絶対的に自分に自信を持つことができません。なぜなら、常に他人の顔色を伺っているので持ちたくても持てないからです。

---

---

ここまでの話をまとめてみましょう。

1、真面目の仮面を被る(多くの場合、親が原因)



2、真面目は他人評価なので、常に他人の顔色を伺うようになる



3、その結果、自尊心が低くなり、自信も持てなくなる

(※4番以降の紹介はまた後ほど)

---

今回のセミナーで定義する真面目な人とは『他人の顔色を伺いながら、他人の人生を歩んでいる人全般』です。

この状態から脱出するためには、必ず『真面目』を書き換える必要があるというのが俺の主張です。

### あなたの真面目度どうか？

これはよく言われることですが、子どもが長時間ゲームをすることを「努力」とは言いません。なぜなら努力の方向が、子どものやりたいことに向かっているからです。

今回のセミナーで取り上げる「真面目」とは、努力の方向性が自分ではなく他人にある状態を指します。

会社のために身を粉にして働く、親に言われた通りの人生を歩むなど、常に努力の方向性が他人に向いています。

コーチング的に言えば、他人のゴールを歩んでいる状態です。

他人の人生を歩み、他人軸の努力を続けることを、『真面目ブロック』と呼んでいます。

下記にあなたの真面目度を測る10の質問があります。「はい」か「いいえ」で答えてみてください。

### 【真面目診断10の質問】

- 1、他人の顔色が気になる。
- 2、目立つこと、人と違うことをするのが苦手である。
- 3、自分の思っていることをなかなか言えない。
- 4、自分は自信がない。
- 5、努力はしているのに人生が思うように進まない。
- 6、常にストレスが強い。
- 7、人生に対して漠然とした違和感がある。
- 8、自分は自尊心が低いと思う。
- 9、本当は何をやりたいのかが分からない。
- 10、親がいいと思う価値観のゴールを歩んでいると思うことがある。

「はい」の数は何個ありましたか？

10個の質問のうち、6つ以上「はい」と答えた人は、今回のセミナーでテーマにしている『真面目ブロック』を持っている人です。

8個以上当てはまる人は、高い確率で『本当の自分』と『偽りの私』の垣根もよく分からなくなっているはずです。

---

そして『真面目ブロック』を持っている人は、必ず下記の3つが当てはまっています。

- 1、本当にやりたいことが分からない。(=ゴール設定ができない)
- 2、他人の顔色が気になる。
- 3、自己肯定感が低く、自信が持てない。

(※真面目ブロックがある人は必ず上記3つが当てはまる)

---

これまで沢山の真面目ブロックがある人とお会いしてきましたが、仕事でうつ病になった、身体を壊すまで仕事をしてしまった、沢山の仕事を抱え込みすぎて、生理がなくなったと話す20代の女性もいました。

外から見るとまともだけど、心はいつも悩んでいて、自分に自信が持てません。必死に努力しても、我慢をし続けても、思うように人生が進みません。真面目ブロックの悲劇は、高確率で、本人の自覚がない子ども時代に植え付けられているので、どこが間違っているのか自分ではわからないこと。つまり、自分で変えることが非常に難しいということ。コーチング的に解釈すれば、強力なスコトーマが完成していて気付くことすらできないのです。

今回のセミナーでは、ロジックとしての真面目ブロックを心理学、行動心理学、コーチング理論の観点から学んで貰うと同時に真面目ブロックの外し方と実際に外すまでを1か月間かけて確実に習得して貰います。

つまり、かなり実践型のロングセミナーになります。なので、私はワークをするつもりはありませんという方は、最初から来ないようにしてください。

もちろん、誰でもできるワークしか出さないなので、そこは安心してください。人生にはやるべき時が必ずあって、それを乗り越えると一気に進化することをお約束します。

## 『いい人』の劇に幕を閉じる

真面目ブロックを持っている人は、必ず他人のゴールを進んでいます。そしてほぼ100%の確率で他人の顔色を伺って生きようになります。

ですから、実際には知らないうちに他人のゴールを進んでいることを、まずは気づいて貰うことが最初の一步になります。

特に親のゴールを進んでいると思った人にお伝えしたいことは、絶対に悪気があって自分のゴールをあなたに押し付けているわけではありません。その逆にあなたのことを本気で心配し、本気で愛するあまり言ってくれています。ここだけは誤解がないようにしてください。

他人のゴールを進むということは、同時に自分を殺すということ。本来の自分から離れていく行為です。他人のゴールを進めば進むほど、本当の自分が分からなくなってしまうからです。

演じている自分と本当の自分の境目があやふやになり、演じている自分が本当の自分を侵食してきます。そして、100%他人に成りきることができないため、自分というものが分からなくなってしまう。

真面目ブロックがあると、生き方そのものが受動的になり、消極的になります。常に悩みを抱えていて、「あの人はあんなのに、私は・・・」と他人と比較します。

真面目な人を一言で言えば、他人によく思ってもらうために頑張っている人です。

コーチングで最も大切なゴール設定ができたとしても、そのゴールは「他人から素晴らしいゴールだね」と認めてもらえる承認欲求のゴールになってしまうのです。

ここまでの話をまとめてみましょう。

1、真面目の仮面を被る(多くの場合、親が原因)



2、真面目は他人評価なので、常に他人の顔色を伺うようになる



3、その結果、自尊心が低くなり、自信が持てなくなる



5、ますます他人のゴールを進むことになる(多くは親のゴール)



6、他人を演じ過ぎて本当の自分が分からなくなる、その結果、自分のやりたいことも分からなくなる



7、辛い人生がずっと続く。

簡単ではありますが、時系列で書くとこのような流れになります。

こうした一連の流れは、何も特別なことではなく、ごく普通に日本で起きていること。俺はこの5年間コーチングを広める活動をしてきて、このような事例を数え切れないほど見てきました。

## ゴボウは丸くて赤くならない

今回のセミナー内容はシンプルです。あなたの中にある真面目ブロックをブツ殺すこと。そして本来のあなたを取り戻し、新しいアイデンティティを構築して今よりハッピーになって貰うことです。

ですから「私は真面目ではない」「真面目ブロックもない」という方は、今回のセミナーは全く必要ありません。



しかし、私は真面目かもしれない、思い当たる節があるという方にとっては人生を変えるターニングポイントであることをお約束します。そのために半年間の準備をしていきました。

本当のあなたを取り戻すこと。偽りの仮面を剥ぎ取って、本来進むべき輝かしい未来を歩んでもらうことをテーマにしています。

大切な視点は、俺たちは元々、光り輝く存在だったということ。生まれながらにしてユニークな存在であり、オリジナルの存在だったという事実です。

本来、そのオリジナリティを活かしていけば幸せになれるのに、生き方や価値観を強制されてしまうことが多々あります。

これは例え話ですが、黒くて細長いゴボウに、お前は丸くて赤くて甘いリンゴにならないといけないと教育すると、ゴボウの人生は非常に辛いものになります。

しかし、ゴボウは助言を信じて必死に赤くて丸くて甘いリンゴになろうと努力しているのが、今の義務教育にも当てはまるのではないかとさえ思うのです。

元々あった形を変えなさいと強制させる。自分とは全く違う存在になれと言われる。だから人生が辛くなる。本来、ゴボウはもっと黒くて長く力強い存在になればいいだけです。

これは俺たちの人生も同じで、本来の自分をよく生きてさえいればいいのではないのでしょうか？

## 【セミナーに参加するメリット】

今回のセミナーは、俺たちに不幸を呼び寄せる真面目ブロックをブツ殺すこと。

「なぜ、真面目ブロックがあると不幸になるのか？」は、ここまで話してきた通り。他人のゴールを歩み続け、あなた本来の人生を歩めないのが当然の結果です。

では、今回のセミナーに参加するとどうなるのか？  
5つの大きなメリットがあるのでご紹介します。

### 1、本当の自分を取り戻せる

これはアイデンティティを再構築することで、本来のあなたを取り戻すことができるというもの。とにかく「私」がないとゴール設定どころではないので、必ずあなたのアイデンティティを新しく構築することが必要です。

つまり本当のあなたを取り戻すことで、本当にやりたいことが見つかるということ。

今回のセミナーではこの1番(=本当の自分を取り戻す)に対して90%以上の労力をかける予定です。

### 2、心から達成したいゴールが設定できる

1番でお伝えした通り、本当のあなたを取り戻すことができるから、あなたの心から達成したいゴールを設定することができるようになります。

ここまで何度かお伝えしてきた通り、真面目ブロックがある人は『本当の私』が分からなくなっているため、私のゴールが分からないのです。

コーチング理論では、ゴールが最も大切な要素ですが、真面目ブロックがある方は本気のゴール設定ができないため必ずこのブロックを外す必要が出てきます。

心から達成したいゴールが設定できれば、必ず人生が大きく変わります。なぜなら、そのゴールは止められてもやりたいことだからです。

そしてそのゴールこそが、本来あなたが進むべき人生ではないでしょうか？

### 3、自尊心とエフィカシーの向上

真面目ブロックが外れることで、他人の顔色や評価に怯えたり、左右されることが激減します。

その結果として自分のことが好きになり、エフィカシーも上がるようになります。自分で自分のことを大切にでき、自分で自分の人生を決めていくことができるようになるのです。

コーチング理論では、エフィカシーはゴールに対する自己能力の自己評価なので自分で上げ放題である、ということが言われることがありますが、俺はそのロジックは間違っていると思います。

エフィカシーを上げるには条件があって、それは『ある一定以上に自尊心が高いこと』が挙げられます。

ある一定以上と書いたのは、個人差があることなので一概に言えませんが、一定水準以上に自分のことが好きでなければエフィカシーを上げることな

なんてどう考えても無理があります。つまり、エフィカシーを上げるには、その前提条件としてある程度、自尊心が高くなければいけません。

自分で自分のことを嫌っている自尊心の低い人がエフィカシーだけを上げることなんて矛盾しているからです

なぜなら、自分のことが嫌いだし、自分には価値がないと他の誰でもない自分自身で思っているからです。そのような状態で、どうして自分には価値のあるゴールを達成できると思えるのでしょうか？

しかし、真面目ブロックが外れることで必ず自尊心も上がるので安心してください。そして楽しみにしててください。

#### 4、想像もしなかった未来が待っている

コーチングに出会う前の俺は普通のサラリーマンで全く明るい未来を想像することができずに絶望していました。

しかし、コーチングに出会ってから全てが変わりました。今では複数の会社を経営していることも以前の俺では考えられませんが、何より変わったと思うことは、絶対に結婚しないと思っていた自分が今では一児の父親になったことです。

これは本当にありえないことで、以前の俺を知っている人には、その全員から驚かれました(笑)。

よく人生はいつからでも変えられると言われますが、これは本当だと思います。

あなたにも今は全く想像できない未来が必ず待っています。それはまさしく現状の延長線上ではなく現状の外の世界の話です。

真面目ブロックが外れるということは、常識や今の世界観も全てが変わるということ。CE のコーチ陣も全員がサラリーマンからの脱サラ組ですが、今では全員が会社を経営したり、ぶっ飛んだ楽しい活動をしています。

## 5、本当に価値があるモノと生きる

以前、CE のイベントに来てくれた24才の男の子がこんなことを教えてくれました。

「僕のゴールは安定した老人ホームに入ることです」

70才から老人ホームに入るとして、46年も先の不安をゴールにしていた事に驚きました。

こうした実情を変えていきたいと活動しているのが CE でもあります。

俺の中で最も価値があるものは『教育』です。

理想的な世の中には警察も弁護士も医者も必要ありません。なぜなら犯罪が起るから弁護士も警察もいるわけですし、医者は病気があるから存在しているからです。

しかし理想的な世の中でも必ず『教育』は必要です。さらにより良い世界を創るために教育は切っても切れない存在です。

つまり『教育』とは俺の中で最も価値があり、なおかつ世の中でも価値があるということ。だからこそ、コーチングを広める活動をしているわけです。

そして今は理想の教育を実現する小学校を創るゴールを掲げ活動しています。

真面目ブロックが外れると、あなたの『最も価値があるモノ』が見えてきて、その価値があるモノと共に進むようになります。

その結果として、毎日が充実し、全てが楽しい時間になります。そうしたヴィジョンまでを想定して今回のセミナーを受けて貰えればと思います。

## 【セミナー概要】

今回のセミナーは1か月に渡るロングセミナーになります。なぜ1か月もするのかといえば、真面目ブロックはアイデンティティの奥深くまで根を張り巡らしているからです。

多くの場合、小学校に上がる前から真面目の根を下ろし始めているため、おそらく意識にできない部分まであなたと同化しているはずです。

そうした状況を踏まえ、机上のセミナーだけではなく、1人1人に向き合ったワークの時間を大量に用意しています。つまり必然的に少人数のセミナースタイルになります。

セミナーの第一ステップは、真面目ブロックの理解とゲシュタルトの分解。

まずは基礎知識として脳科学の見地をお伝えし、真面目ブロックの仕組みを理解してもらいます。どんなことでもそうですが原理原則を知ることが大切です。

正しいブリーフシステム解釈とゲシュタルトフレームワークを学びます。このパートの講義とワークを通じてあなたのゲシュタルトを分解し、詳しく分析します。これによって現在のあなたを客観的に理解することが目的です。

セミナーの1日目はここだけに特化して行います。昔から『彼を知り己を知れば百戦殆からず(孫氏の兵法)』と言われますが、本当にその通り。

まず敵(真面目ブロック)を知り、己(あなた自身)を知ることが大切です。特に真面目ブロックを持っている人は自分が分からなくなっているのです、ここが分かることは一生涯を通じた財産になります。

第二ステップは、1日目のセミナー内容を受けて約3週間に渡るアウトプットの期間になります。

この期間は Facebook の秘密のグループページの中で、毎日のアウトプット課題を出したり、フォローアップ動画などを出していきます。ここでは基本的に毎日やり取りをしていきますが、テーマはアウトプットになります。

これは、とても大切なマインドセットになりますが、今回のセミナーで最も必要なことは、『自ら変わろうとする意思』です。

世の中にはこれさえ学べば激変するとか、この秘密さえ知ればあなたも大金持ちです、といったセミナーや情報商材が沢山出回っていますが、そんなものは全て詐欺である！というのが俺のスタンスです。

なんだか厳しい書き方のようにですが、誰でもできる課題しか出さないのです、自分を変える合宿だと思って、この3週間のアウトプット期間を楽しんで欲しいと思います。

第三ステップは、過去と今と未来の統合と新しいアイデンティティの構築

このパートは最終段階、新しいアイデンティティの構築が目的です。真面目ブロックがある方は、確固たるアイデンティティが形成される前に他人の人生を進んできたとお伝えしてきました。

新しいアイデンティティが出来上がると、他人の顔色や評価を気にしなくなり、自分軸で行動できるようになります。この自由さをぜひあなたに味わって欲しいと思います。

コーチング的にいえば、ゴールとは進むべき方向であり人生の目標となるので、ここが定まらないと上手く前に進むことができません。

このパートで行うことは、過去のあなたと今のあなた、そして未来のあなたを統合して新しいアイデンティティを構築することが目的です。そのために必要な知識を全てお伝えした後で、内山とマンツーマンであなたの新しいアイデンティティを構築する時間を設けます。

知識のベースは最新の心理学と発達心理学、脳科学になりますが、ここでもアウトプットの時間を設け2019年を飛躍の年にするアイデンティティを手に入れて貰おうと考えています。

## 【コース紹介】

今回のセミナーコースは全部で3種類あります。

### ・真面目ブツ殺しコース

このコースはあなたのゲシュタルトの奥深くに根を下ろしている真面目ブロックを根こそぎブツ殺してしまおうというもの。

内容は、1か月間に渡る長期セミナーになります。

当初は2日間のセミナーで考えていましたが、春先から準備をはじめ、膨大な資料や文献が必要なことが分かり、それらを取り寄せて構築したため、



想像以上に時間がかかってしまいました。本当はもっと別の予定もあったのですが、こればかりは仕方ありません(苦笑)。

準備期間のことを考えれば驚くほどコスパの悪いセミナーになりましたが、受けていただく方にとっては非常に完成度と満足度の高い内容になると思っています。

肝心のセミナーの流れですが、11月中にセミナー全体像の音声セミナーと真面目をブッ殺すためのスタートアップワークをお送りします。誰でもすぐに取りかかれるものなので安心してください。しかし本セミナーを受けて貰う前にどうしても必要な内容になります。

本セミナーは12月1日(土)と12月23日(日)。いずれも東京都内。

お申し込みが完了した段階で、専用のグループページにご招待します。こちらで毎日、ワークやフォローアップ動画をお出しし、それを基準にやり取りをしながら進めていきます。

ポイントとしては、大切なことを学んだ後に、実際に実践を通じて、真面目をブッ殺していく参加型体験セミナーになるということ。決して話を聞いているだけで終わってしまうスタイルではないので注意してください。と、言っても全く難易度の高いワークではなく、誰でもできる内容になっています。

逆説的に言えば、セミナーの内容をまずは理解し、それを実践してもらえれば必ず、本来のあなたを取り戻し、希望に満ちた人生を歩んでいくことができます。

またセミナー終了後に90日間のフォローアップをつけさせていただきます。(無制限メール相談、スカイプあり)

セミナーの参加費は、10万円(税込)になります。

この価格が高いと感じるか安いと感じるかはあなた次第ですが、俺は最低でもこの10倍以上の価値はあると思っています。

これからの貴重な人生を真面目ブロックを抱え、他人の顔色を気にしながら歩んでいくのかということを考慮して判断して貰えればと思います。

#### セミナー内容のまとめ

- ・ 計3回のセミナー(1回は音声、2回はリアルセミナー)
- ・ 秘密のグループページで毎日の課題と動画でやり取りをする
- ・ セミナー内容は全てビデオ収録し後日お配りします。
- ・ セミナー終了後90日間のフォローアップあり

以上です。

#### ・ビデオ受講コース

こちらのコースは、どうしても日程的に参加できない方、もしくは海外など遠方からの参加で旅費が高くて難しいという方のために用意しました。

セミナー内容は全てビデオ撮影をするので、そのビデオでの受講になります。ただし、直接参加ではないため、セミナー中の質問や90日間のフォローアップがないことをご了承ください。それ以外は通常コースである真面目ブッ殺しコースの内容に準じます。こちらの参加費は5万円(税込)です。

#### セミナー内容のまとめ

- ・ 真面目ブッ殺しセミナー 全3回(音声セミナー1回、ライブセミナー2回)12月1日(土)、12月23日(日)
- ・ 秘密のグループページで毎日の課題と動画でやり取りをする

- ・ セミナー内容は全てビデオ収録し後日お配りします。

## ・ 真面目皆殺しコース

今回のセミナーの最上位コースは、通常コースに加えて内山のマンツーマンサポートがつきます。個人マンツーマンミーティング3回(スカイプや電話も可)。

さらに2019年をスタートダッシュするためのマインドセットセミナーも別途開催します。

そしてメール無制限サポート付き(半年間)。

個人マンツーマンミーティングについてですが、今俺自身は東京と沖縄の両方で暮らしているため、どちらでも好きな場所で大丈夫です。ちなみに沖縄を希望される方は、内山が住んでいる家のスイートルームでセッションをすることも可能です。沖縄の綺麗な海が一望できる部屋になります。

セミナー内容のまとめ

- ・ 真面目ブッ殺しセミナー 全3回(音声セミナー1回、ライブセミナー2回)12月1日(土)、12月23日(日)
- ・ セミナー収録ビデオとセミナー資料の配布
- ・ 秘密のグループページで毎日の課題と動画でやり取りをする
- ・ 個人マンツーマンミーティング3回(スカイプや電話も可)
- ・ 2019年スタートダッシュマインドセットセミナー受講権
- ・ セミナー終了後、半年間のメール無制限サポートあり

以上です。

こちらの最上位コースの参加費は50万円(税込)になります。

セミナーに参加を希望される方は

[info@c-efficacy.com](mailto:info@c-efficacy.com)

からお申し込みください。

件名は「真面目ブツ殺しセミナー」

メール本文に、お名前、連絡先、希望コース名をお願いします。

もし質問などがあればこちらのアドレスからどうぞ。

## 追伸

昨年大ヒットした映画「グレイテスト・ショーマン」では「this is me」という挿入歌が話題になりました。

今回のセミナーはある意味、「this is me(これが私よ!)」を新しく創る内容だと考えています。

まずは私という確固たるアイデンティティを創る。すべての出発点はここにあるし、ここからじゃないと進めないと思います。

俺はよくシャツの最初のボタンを掛け違えば、そのあとどれだけ頑張ってもズレたままだと言ってきました。この例え話は、使い古された表現ですが、確信をついていると思います。

コーチングで最も大切なゴールは、『私』の want to (心からしたいこと) が根っこにあります。だからこそ、まずは『私』を確立させて、2019年を飛躍の年にして貰えれば幸いです。

あなたが心から価値があると思えるものが、社会にとっても価値があり、その価値を基軸に人生を創っていくことができるでしょう。それはきっと楽しく充実した生き方になるはずです。

長々と語ってきましたが、この辺で終わりにしたいと思います。

それでは会場でお会いすることを楽しみにしています。  
ありがとうございました。

内山和久