

『やる気のスイッチ』 山崎拓巳：著



なにをやっても続かないのは自分のせいだと思っているあなたへ

一流の経営コンサルタント、アスリート、ビジネスコーチなどから学び取った「理論的メソッド」を、一般生活(仕事、受験、スポーツ)でも応用できるようにわかりやすく解説した人気のビジネス書です。

本書では『やる気のスイッチ！』をはじめ、新たに10年間で約100万人の心に火をつけた

『やる気のスイッチ！実践セミナー』の全編、さらに「マインドフルネスの新しい使い方」

「最も簡単なセロトニンの出し方」「タイプ別のやる気の出し方」などの新コンテンツを追加しています。

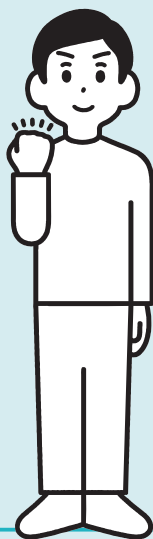
昨日のやる気を、今日出せないあなたへ。

よし、やるぞ！　と思うときがある。

そのやる気が

「ずっと続くもの」

だと思っている人のやる気は長続きしない。





物事を長続きさせられる人は、

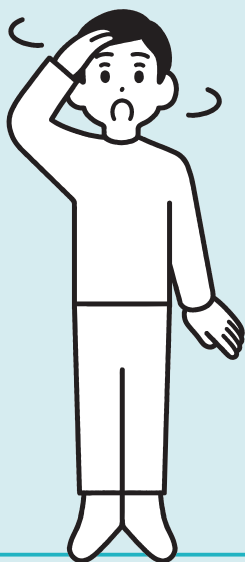
そのやる気が

「すぐに冷めるもの」だと知っているから、
冷めないようにいつも工夫しているのだ。

どうすると自分は集中できるのか？
どうすると自分の気分は乗ってくるのか？

やる気は気まぐれな存在だ。

昨日まではたしかにあったのに、
今日はどこにいったんだろう？





出たかと思えば、あっという間に消える。

しばらく出なかつたのに、

いきなりポンと出たりする。

やる気を出そうとしても、

自分で無理をしてるのがわかる。

誰かがくれることもあるけど、

すぐ別の誰かに奪われてしまうこともある。

出せと言われても出るものではなく、

ようやく出たときには、もう必要なかったりする。



やる気は自分の中にあるものなのに、
なかなか自由にコントロールさせてもらえない。
それは誰だって同じだ。

いいことがあると、やる気が出る。
悪いことがあると、やる気をなくす。
外で起きていることに、反応している。

なんにもしないで放っておけば、
やる気は「あなたのまわりで起こった出来事」
に左右されるだろう。





でもつねにエネルギーギッシュで、
大きなことをどんどん成し遂げていく人は、
「自分の心との付き合い方」をよく知っている。

彼らはやる気を無理やり出しているわけでも、
やる気が出るのを待っているわけでもない。
どうやったらやる気を出せるか、
こういう場面では、
こういう気分ときには……と、
いくつもの「やる気のスイッチ」を持っている。



意識しているから、見えている。

やる気をなくすのは自分でやる気を

「なくすきっかけを待っていたから」

だということを知っている。

だから気分に左右されるのではなく、

自分で気分を意図的に左右することができるんだ。

“気分に左右されるのではなく、

気分を意図的に左右している”

初詣に行ってパンパンと手を叩き、
一生懸命願いをする。



「今年は英語をマスターできますように」

そう祈ったときには、十分にやる気があったとしても、

「英会話の勉強をしよう。この動画を観終わったら」

「やせよう！ このケーキを食べたら」

「明日は早いから早く寝よう。ビールを飲んでから」

ほんの一瞬で目の前の誘惑に負けてしまう。

たった「この一瞬」すら思いどおりにならないのだから、
人生を思いどおりに動かすのは簡単じゃない。

でもあなたはその事実にあらためて気づいた。

「自分の心との付き合い方」を

理解するために大事なことは、

まず「気づく」ことである。

自分にとって本当に有益な情報というのは

「え、そんなに簡単なことでいいの?」

「え、そんなこと昔から知っているけど」

「え、何度も聞いたことあるよ」

と言いたくなるような、シンプルで当たり前のことだ。

今まで日常にあったものに対して、

意識を変えて接してみよう。

そこにやる気のスイッチ

があるから。

“今まで日常に

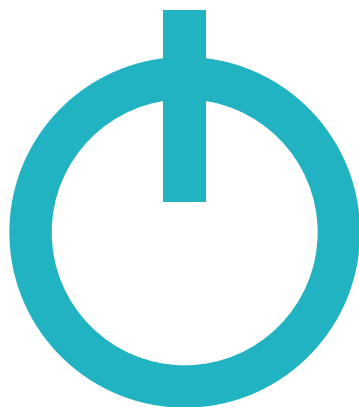
あったものに対して、

意識を変えて接してみる”



この方法は、私が考え出したものじゃない。
いろんなところから受け取った知識と知恵を、
自分なりに解釈し、何度も何度も試してみても、
本当に使えると確信したものだけをまとめたものだ。





「やる気」の
スイッチ



やる気は「偶然」という形でやってくる。

やる気のカラクリについて知るためには、まず意識と無意識のことについて知る必要があります。



このだまし絵には2パターンの現実があります。

見方によっては老婆にも、婦人にも見えるでしょう。

このようにあなたは心でのぞんだものを、絵の中から選び出すことができます。

あなたが今見ている現実も同じ。

同じ環境の中にいたとしても、人はそれぞれ違う捉え方をしています。

現実の中にあふれている天文学的な数の風景か



ら、自分が意識したものを選り出して出しているんです。

たとえば……

ルイ・ヴィトンのバッグを買おうと、街中でルイ・ヴィトンを見かけるようになる。

あのクルマ欲しいなあ、と思いはじめると、そのクルマがいたるところで走りはじめ。

自分が妊娠したとたん、街ですごい数の妊婦さんを見かけるようになる。

好きなミュージシャンの曲が、たまたま入ったお店でよく流れる。

その人の噂をしていたら、テレビにその人が出てくる。

パソコンをMacに替えたら、Macユーザーと出会うようになる。

新しい言葉を覚えたら、すぐに別の場所でその言葉が話題になる。

「厳選された食材が使われている」と知ったとたん、その食べ物が急に美味しく感じられる。

これらの現象を「引き寄せる」と言い換えることもできますが、

無数に存在する現実の中から、あなたが意識したことが浮かび上がってくる、と考えてもいいでしょう。

お店の中で、ある人は商品の値段を見ている。

ある人は商品の材質を見ていて、ある人はお店の内装を見ている。

ある人は財布の中身のことを考えているかもしれない。

このように人々は目では同じものを見ている、意識の中ではまったく別のものを見ている。

目の前で見えて、聞こえて、感じられる現実。

それが、自分にとってはいたって当然の出来事のように思えます。

だけど本当は自分の意識がよりごのみして、制限をかけた風景を、勝手に現実だと思いつ込んでいます。

現実は何層にもなっており、自分で選び取った現実を見えています。

その中にやる気の周波数があり、そこへアクセスするスイッチがあるんです。



SWITCH

2



頭の中に「のぞむ絵」を映すと、
そのとおりになりやすい。

現実と言えばイリュージョンです。

なぜならあなたの脳によって、編集加工されたものだからです。

誰もが自由に絵を貼り合わせて、自分流のストーリーや風景を作っています。

あなたの目はビデオカメラのようなもので、**欲しい絵だけを切り取り、自分なりに演出**
を加え、心のスクリーンに映し出しています。

そしてそれを「現実」だと思っ込んでいます。

どういうことでしょうか。

たとえば、心の中には一枚のスクリーンがあります。

「青空」という言葉を聞いたときに、「青空」の映像を描くあの場所です。

今こうして本を読んでいる「あれ？」スマホどこにしまったっけ？」と心配になると、

あなたの心はスマホを探しはじめます。

すると、目は文字を追っているのに、頭には入ってこない。

スクリーンには脱いだ上着のポケットや、玄関に置いたバッグの中などの映像が描き出され、目で追っている文字は意味を失ってしまいます。

このように頭の中で一度に描けるイメージはひとつだけ。

前向きなことを思うと同時に、否定的なことを意識することはできません。

勝つシーンと負けるシーンを、同じ画面に描くことはできません。

だから、あなたが人になにかを伝えるときは、その人に「なにを思い描かせるか」が大切になります。

人は受け取った「絵」に対して反応するからです。

「あなたは老けていませんね」と言われたら、どんなイメージを抱くでしょうか？

(その絵の中の自分は老いていないでしょうか)

サッカーのPK戦でチームメイトから「外しても気にするな」と言われたら、ゴールを外すイメージが頭から離れなくなるかもしれません。



たとえ「君なら成功する」という気持ちを伝えたかたとしても、です。

この「心のスクリーンに描いたイメージ」は、そのイメージを実現させようと無意識に力を働かせ、身体に反応させようとしています。

子供に「転ばないでね！」と注意すれば、子供が思い描くイメージは自分が転ぶ姿になるから、より転ぶ確率が高くなります。もしも転ばせなくなかったら、「ちゃんと歩いて」と伝えた方がいいですよ。

伝達は、言葉の意味だけでは通じないのです。

大事なものは、「起きてほしいことを、相手が思い描けるようにしてあげること」。

自分の場合もそうです。

たとえばスノーボードは、基本的に「自分が見ている方向」に滑っていくものです。

言い換えると、行きたい方向を見ていれば、勝手にそちらに進んでいくものです。

しかし視界の中で誰かが転ぶと、つい視線を奪われる。

すると、急にそちらへ向かって突進しはじめます。

そのとき頭の中で「ぶつかりたくない！」と念じたら、ますます目が釘付けになってしまい、そのまま転倒者に激突してしまおうでしょう。

そのときは、ぱっと視点を切り替えて、誰もいない、気持ちよく滑れる方向を見ればいいのです。

木と木の間を滑り抜けたいなら、木ではなく、木と木の間を見ればいい。

このように「もしも起きたとしたら」と想像するだけで、無意識は「そのことをのぞんでいるんだ」と勘違いし、そちらへ身体を反応させてしまいます。

どんなときでも、「いいこと、のぞむこと」だけを頭に描いた方がいい、とよく言われるのはそういうわけなんです。



「余裕かも」と思うと、余裕で手に入る。

自分が実現したいことや欲しいものを思い描く。

それを文章にしたり、人に話す。どちらもすばらしいことです。

願いは叶う、と言います。

しかし私は思います。あまり強く願うすぎない方がいい、と。

なぜなら、強く願えば願うほど、それほど強く願わなければ叶わないほど「実現が困難なことなんだ」と、「無意識」に思わせてしまうからです。

こうしたい・あれが欲しい（でも、そのためには苦勞をしないとダメだろう）、そう思っている人は、すぐ目の前に簡単な方法があったとしても、気づかず、見向きもせず、苦勞をとまなう方法だけに興味を抱き、一心不乱に努力しはじめてしまいます。

こうしたい・あれが欲しい（でも、意外と簡単にできちゃったりして。手に入ったりし

て)。

そう思っている人は、身近にある最も簡単な方法に手をつけ、思いのほか、あっさり実現してしまいます。

「簡単かも？」という角度から物事を見ると、「無意識」が簡単な方法を浮かび上がらせてくれるのです。

この「簡単かも？」という気持ちを手に入れるには、「実現したいことを、すでに実現している気分」「欲しいものを、すでに手に入れているときの気分」を先取りする必要があります。

それができていること、それを持っていることが、当然だと感じている心の状態です。
そのためのひとつの方法として、「今やりたいこと」「今欲しいもの」を、文字や言葉、あるいは心の中で「もうとっくに実現してしまったこと」「手に入れてしまったもの」に書き換えるといいでしょう。

たとえば「年収を今の倍くらいにしたい」という場合は、「とうとう倍になった！」ではドラマチックすぎて、達成感がつきまといません。「年収が倍になってから、もう2、3年



は経つなあ」という、すでに落ち着いた、過去完了形の言葉に変換してみてください。

「フルマラソンで完走したい」という場合は、「今年のレースも、一昨年のレースも完走したなあ」という、すでに落ち着いた気持ちで、朝のランニングをします。

気持ちをこの状態にセッティングして、「それはもう完了して、自分にとっては慣れ親しんだこと」という架空の事実を心に馴染ませていくことで、欲しい現実は向こうからやってきます。



私を動かしているのは、私ではない。

突然ですが一部のプロ野球選手には、160キロ以上の球を投げるピッチャーがいます。

160キロの世界はすごいです。ボールがピッチャーの手から離れて、キャッチャーのグローブに届くまでなんと「0.4秒」しかかかりません。

一方でバッターは、バットを振って当たるまでに「0.5秒」かかるそうなんです。

おかしいですよね？ それでは当たりませんよね。

ただと実際は当たります。

なぜ当たるのかと言えば、「**バッター以外の何者か**」が打っているからです。

「ボールをよく見て打とう」とはよく聞く言葉。

でもプロの世界だったら、ボールを見た瞬間にもうキャッチャーが捕っている。

だからプロの指導者は「ボールをよく見て」とは伝えず、「ピッチャーが投げてくるあ



たりをポーツと見て」などと伝えるそうです。

ポーツと見ることによって、ボールに反射して、身体が勝手にバットを出す。

これは一体どういうことなのでしょうか。

世界的に有名な大学でこんな実験がおこなわれたそうです（カリフォルニア大学・リベット教授による実験）。

人さし指を曲げてみてください。できますよね？

たったそれだけのことですが、大変重要なことが判明しました。

自分自身が「指を曲げる」と意識する。

なんとその0.35秒前に、脳から「指を曲げる」という指示が出ている、ということがわかったのだそうです。

自分が意図する0.35秒前に、すでに脳から指示が出ている。

言い換えると、「指を曲げる」という指示が脳から出た後に、本人が「指を曲げる」と認識している。

そして本人が認識した0.15秒後に、指は実際に曲がります。

(脳から指示が出て0.5秒後にその行動が完結する。そのため「0.5秒-0.35秒」
0.15秒」となる)

それを当然のように、自分が曲げたいと思いついて入っているのです。

この実験結果が発表されたとき、「そんなはずはない」と世界中から疑いの目を向けられ、同じ実験が世界中でおこなわれました。

それはそうですね。そんなおかしなことがあつてはいけません。

単純に脳の動きを測り、指を曲げるだけだから、どんな場所でも実験することができません。

ありえない結果が出たのは、実験する環境が怪しかったせいだろうと思われました。でも結果は驚くべきものでした。

いつ、どの場所で、誰がやっても、何度やっても、同じ結果が出たのだそうです。

意図する前に、脳から指示が出ている。

自分で指を曲げたいはずなのに、指を曲げさせたのは自分じゃない。

では、私たちが動かしているものは一体誰なのでしょうか。



「こうする」という指示は、潜在意識から出ている。

カマキリのお腹の中には高い確率で、ハリガネムシという寄生虫が棲んでいます。

そのハリガネムシはカマキリの脳を操作しながら、カマキリという着ぐるみを着た人生を生きていくわけです。

だけど、カマキリはそのことに気づいておらず、自分の人生を生きていると思っている。

そして、最終的にカマキリは水没して死んでしまいます。

なぜかというと、ハリガネムシは水面で繁殖するからです。

また次にやってくるカマキリとかコオロギを待つて、再び中に入り込んでいきます。

他にもいろんなタイプの寄生虫がいます。

ネコに寄生するタイプの寄生虫は、まずネコの餌となるネズミを探そうです。

そしてうまくネズミに寄生できたら、ネズミの行動を鈍化させていく。

そしてネコの近くにいて、ゆっくり歩かせるのだそうです。

そのネズミがネコに食べられ、ネコのお腹の中に入り、ネコに寄生するというわけです。

これらの事実がなにを暗示しているかというところ、**自分で自分だと思っ**ている自分は、**もしかしたら「自分以外の誰かかもしれない」**ということなんです。

そこで「自分を動かす、自分じゃないもの」とどう付き合っていくと、やる気が出るか、ひいては人生がうまくいくか。

これから一緒に考えていきたいと思います。

あなたが認識する前に、脳から「こうする」という指示が出ている。

それはこういうイメージです。

山からの湧き水が集まって川になります。

それと似たような感じで、潜在意識から湧いたさまざまなアイデアが集まって、川と**いう指示になります。**

そのそばに立って川を眺めている、麦わら帽子をかぶった農夫。

それが「あなた」という「自我」ということになります。



自我とは、あなたがおこなった行為を、「流れているね」という風に傍観しているだけの存在だと言われています。

だとすると、もしかしたらこの現実には「ゲームの世界」のようなもので、誰かが外からコントローラーで「自分」を動かしているのかもしれない。

そんなSFのような考え方も、もはや無視できないようなのです。

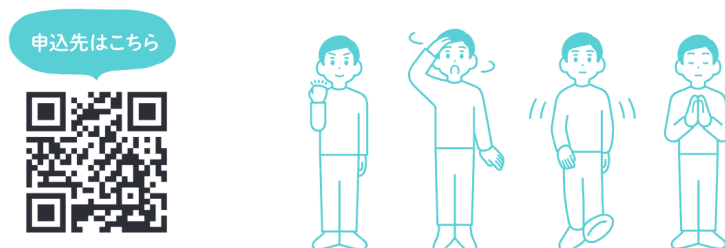


『やる気のスイッチ』 全国ツアーのご案内

▼チケット詳細はこちらから

6/1 東京

セミナー詳細	
日時	6月1日(土) 17:30～20:00 (開場 17:00)
講演会会場	KFCホール 東京都墨田区横網1-6-1
チケット	一般チケット:5,000円 (講演会チケット+サイン本)
	懇親会付チケット:15,000円 (講演会チケット+サイン本+講演会のテーブル席確約+TAKUMANIAグッズ+懇親会参加)



6/2 名古屋

セミナー詳細	
日時	6月2日(日) オープン 13時30分 14時～16時
会場	ウインクあいち 1001 / 愛知県名古屋市中村区名駅4丁目4-38 https://www.winc-aichi.jp/access/
チケット	チケット代(講演会チケット+サイン入り本) 前売り:4,000円 / 当日券:4,500円
懇親会	懇親会(限定20人) / 17時～19時 参加費:5,550円
懇親会会場	三重名 名駅店 / 名駅4-5-15 コスモス名駅east 4F https://miejin-meieki.gorp.jp/
申込先	申込はこちら http://ptix.at/8rRq4m

申込先はこちら



6/3 大阪

セミナー詳細	
日時	6月3日(月) OPEN:19時00分 START:19時30分 / CLOSE:21時30分
会場	アクトスリー大阪 〒530-0027 大阪府大阪市北区堂山町15-17 アクトスリー大阪 http://www.umedactthree.cleans.jp/ ※会場は2階になります。
チケット	特別席前列席(15席限定):13,000円(前列指定席.サイン本.懇親会参加) 懇親会は22時00分からを予定しております ※ご予約された方に直接ご案内させていただきます 一般チケット 前売り:5,000円(サイン本付) 当日券: 6,000円(サイン本付)
申込先	申し込み先はこちらから チケット受付先: https://line.me/ti/p/i6rE_z5Zee 担当:横山 ※お申込み後のキャンセルはご遠慮下さいませ。

申込先はこちら



6/6 札幌

セミナー詳細	
日時	6月6日木曜日 やる気のスイッチセミナー(お弁当付き)
場所	北豆印商店Cafe&Restaurant https://www.kitamamecafe.com/ 札幌市中央区北1条西3丁目3 数島北一条ビルB1 Tel : 011-241-1022(プレミアム北海道) 開場:10時15分 スタート:10時30分 ※レンタルスペースでの開催です 10時半から12時セミナー 12時お弁当タイム ※②の方と拓巴さんお弁当たべます 12時半サイン会開催 13時半記念撮影
チケット (総枚数38枚)	①5,500円×35枚(セミナー、本、お弁当付き) ②27,000円×3枚(セミナー、本、絵、お弁当付き)

申込先はこちら



6/10 三重

セミナー詳細	
日時	6月10日(月) OPEN 9:40～ 10:00～11:45『やる気のスイッチ』出版記念講演会 セミナー終了後～12:30 サイン本お渡し会(隣の部屋)
会場	メッセウイングみえ 2階大研修室
住所	三重県津市北河路町19-1 https://shisetsu.mizuno.jp/m-7138/access
チケット代金 (当日受付にてお支払いください) ※できるだけ釣り銭のないように ご準備ください	Aチケット代(講演会チケット&サイン入特別本) 前売り:4,000円 / 当日券:4,500円
	Bランチ懇親会チケット代(限定15名):12:45～14:00 参加費(講演会&サイン入特別本&ランチ会):先着順 5,600円
会場	イタリアーノ
住所	津市鳥居町228-1 http://www.sapore.co.jp/map/italiano01-2.html
申込先&問い合わせ	kaorin3779@gmail.com 名前 連絡先(電話) A何枚 B何枚 記載のうえお申し込みください ※一度申し込みされましたら、キャンセルは受付致しませんのでご了承ください

6/11 岡山

セミナー詳細		山崎拓巳プロフィール
日時	2024年6月11日(火) オープン9時30分 10時～12時	
会場	岡山国際交流センター7階多目的ホール	
住所	岡山市北区駅元町14-1	
チケット代 (講演会チケット&サイン入り本)	前売り券:4,000円 / 当日券:4,500円	
ランチ会会場(限定20人)		
時間	12時30分～14時30分	<p>申込先はこちら</p> 
会場	Ryoutei(リョウテイ)	
住所	岡山市北区奉還町2-5-23	
参加費	3,000円(セミナー&ランチ会:7,000円)	

6/11 福岡

セミナー詳細	
日時	6月11日(火) オープン18:30 スタート19:00～21:00
会場	福岡国際会議場 / 福岡県福岡市博多区石城町2-1
チケット	チケット代(サイン入り本付き) 前売り:4,000円 / 当日券:4,500円
懇親会	懇親会代5,000円(限定20名) スタート21:30～
懇親会会場	博六(ヒロム) 福岡県福岡市中央区春吉1丁目4-7
申込先	申込担当者: 廣瀬 申込先: meryjun0712@gmail.com 名前、カナ、連絡先、チケット枚数、ご記入の上、メール申込みをして下さい。 支払い先も含めて、返信をさせていただきます。 ※支払いは、お振込みにて先払いになります。

6/12 高松

セミナー詳細	
日時	6月12日水曜日 OPEN 19時～ / 19時30分～21時 『やる気のスイッチ』出版記念講演会
会場	サンポート高松 61会議室 (https://www.symboltower.com/)
チケット	チケット代(講演会チケット&サイン入特別本) 前売り:4,000円 / 当日券:4,500円
懇親会	懇親会代金…5,000円(限定10名) 21時半～
会場	瀬戸内の鮮魚と骨付鳥 神童ろ - 地元食材×個室居酒屋 JR高松駅近で徒歩2分の場所がございます。 https://kaisennizakayawarajiro.gorp.jp
申込先&問い合わせ	LINE: jyunko37 名前 連絡先(電話) チケット枚数 記載のうえお申し込みください ※一度申し込みされましたら、キャンセルは受付致しませんのでご了承ください 懇親会参加希望の方: 人数をお知らせ下さい。(先着順になります) チケット代金: 当日受付にてお支払いください (できるだけ釣り銭のないようにご準備ください)



山崎拓巳 | 夢実現プロデューサー公式 HP

<https://lit.link/dana37>