

**人生は話した
言葉でできている**

顕在意識

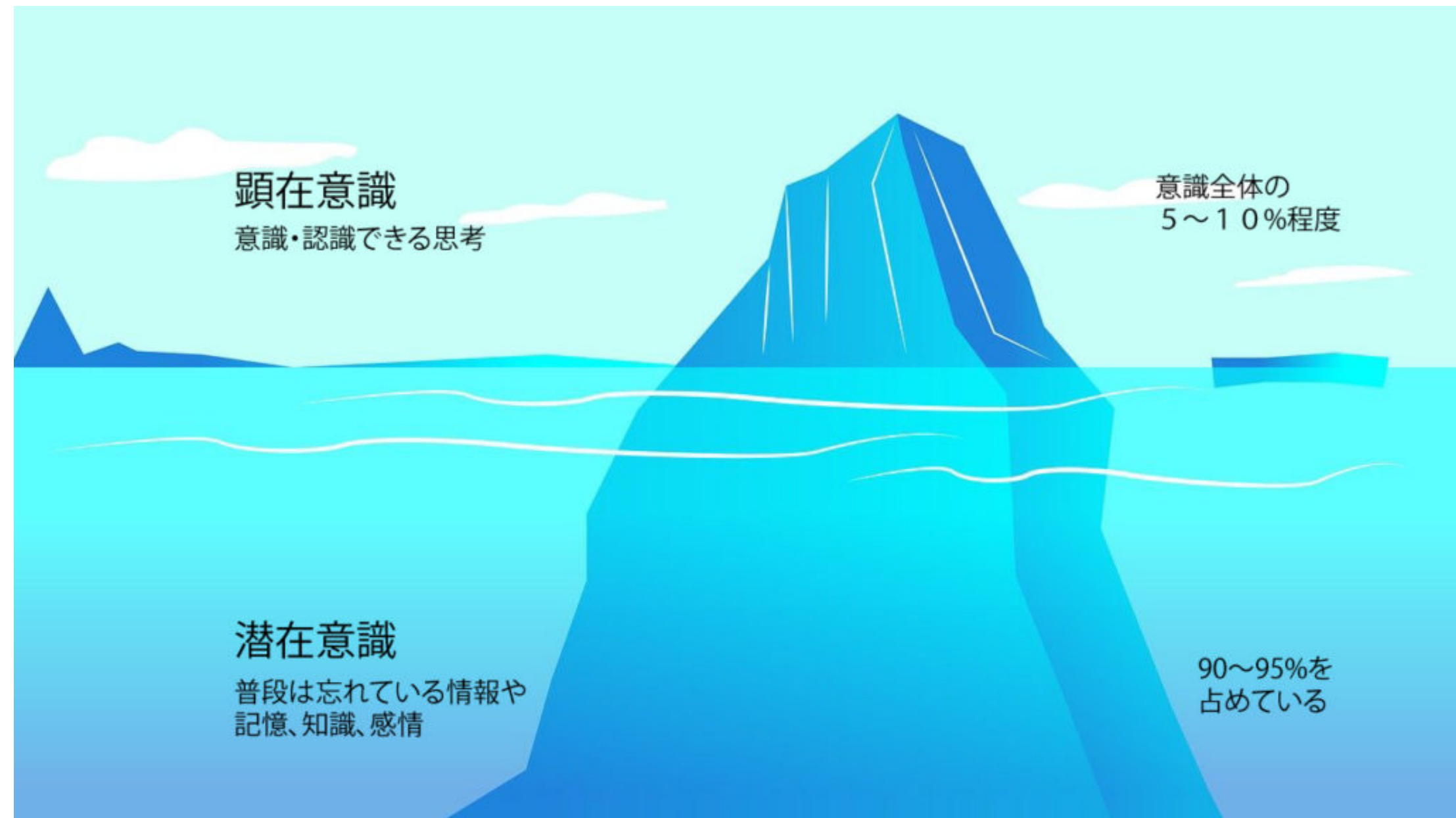
意識・認識できる思考

意識全体の
5～10%程度

潜在意識

普段は忘れている情報や
記憶、知識、感情

90～95%を
占めている



〇〇したい → 今はそうじゃない

〇〇です → 今すでにそうだ

潜在意識は
「現実」 「想像」
区別がつかない

潜在意識は

「過去」 「現在」 「未来」

区別がつかない

潜在意識は
「自分」 「他人」
区別がつかない

潜在意識は
「肯定」 「否定」
区別がつかない

恒常性維持機能

(ホメオスタシス)

現状を維持しようと働く



哺乳類脳(情動脳)

衝動的な感情

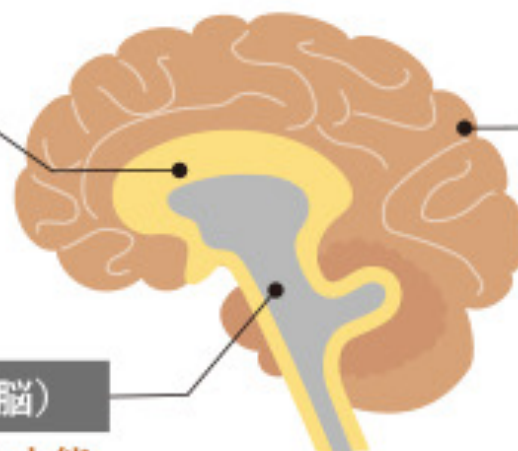
喜び・愛情・怒り・恐怖・嫌悪などの情動
仲間意識



爬虫類脳(反射脳)

生命維持のための本能

心拍・呼吸・摂食・飲水・体温調節・性行動
安全意識



人間脳(理性脳)

論理的で未来的な思考

知能・記憶・言語・創造・倫理・繊細な運動
目的意識

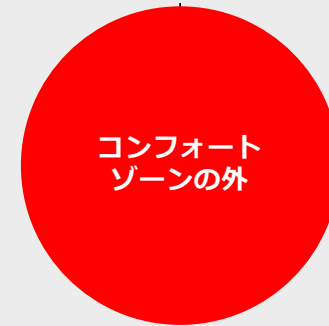


今がコンフォートゾーンの場合

過去

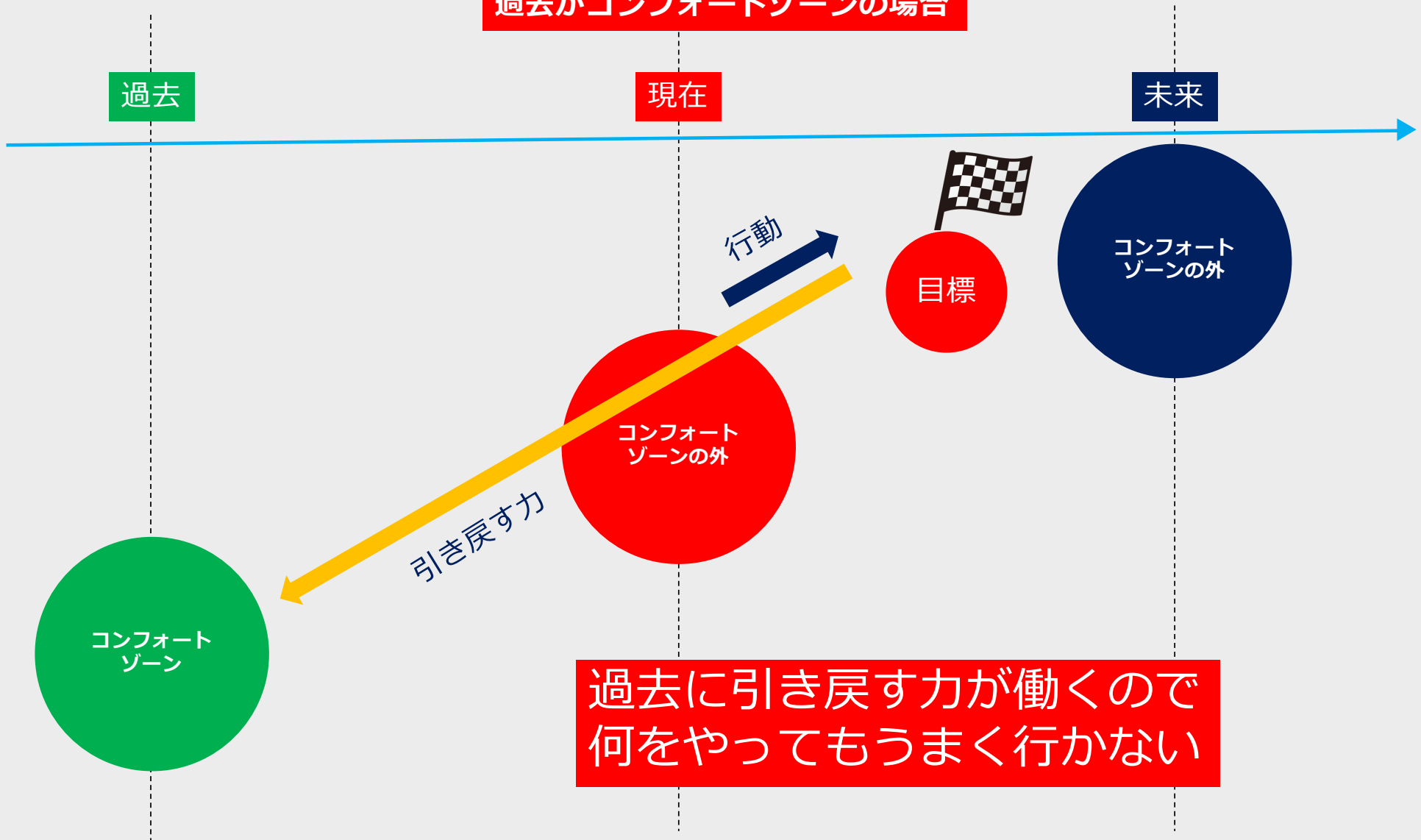
現在

未来



今に引き戻す力が働くので
頑張って目標を達成しようとする

過去がコンフォートゾーンの場合



未来がコンフォートゾーンの場合

過去

現在

未来

✕やる気
○その気
◎ **本気**

行動

コンフォート
ゾーンの外

引き戻す力

目標

コンフォートゾーン

大切なのは
自己効力感を上げること

コンフォート
ゾーンの外

未来に引き戻す力が働くので
頑張らないのに上手くいく

過去

現在

未来

理想のコンフォートゾーン

セルフイメージ

ホメオスタシス

ゴール

現在のコンフォートゾーン

今
ワ
ー
プ

行動が起こる

ホメオスタシス

頑張る

差分・課題



だから

言葉を意識し続ける

セルフイメージを
書き換える

顕在意識

意識・認識できる思考

意識全体の
5～10%程度

生きやすい

10%	90%
20%	80%
30%	70%
40%	60%
60%	40%
70%	30%
80%	20%
90%	10%



潜在意識

普段は忘れていた情報や
記憶、知識、感情

90～95%を
占めている

生きづらい

顕在意識

意識・認識できる思考

意識全体の
5～10%程度

言葉

無意識が意識し続けるようになるまで
意識し続ければ『自動運転』に切り替わる

潜在意識

普段は忘れていた情報や
記憶、知識、感情

90～95%を
占めている

言葉

言葉

言葉

言葉

言葉

言葉

言葉

言葉

言葉

言葉

言葉

人生は話した
言葉でできている

**言葉は
あなたそのもの**