

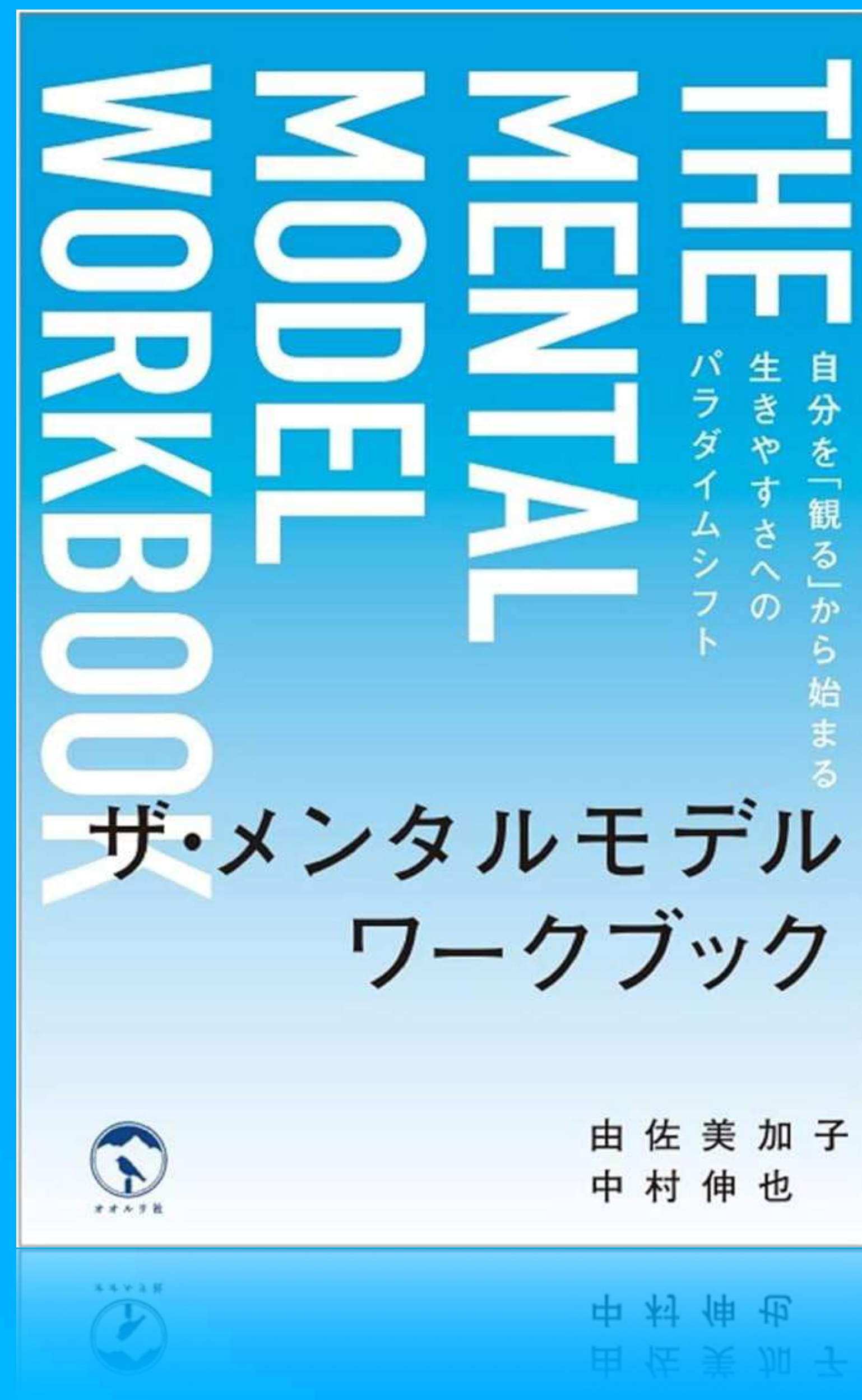
第38回 対話研究会

ザ・メンタルモデル ワークブック

自分を「観る」から始まる
生きやすさへのパラダイムシフト

著者 由佐 美加子氏
中村 伸也氏

2024年4月17日 要旨担当：山口ひかり



著者

由佐 美加子（ゆさ みかこ）氏

- ・ 合同会社CCC（Co-Creation Creators）代表
- ・ 株式会社LLT パートナー
- ・ 野村総合研究所、リクルート勤務、グローバル企業人事部マネージャーを経て現職
- ・ 1,000人以上の個人セッションから見出した、**「HMT」と名付ける無意識下にある内面世界を紐解くための技術を体系化（Human OS Migration Technology）** ※新しい価値観へと変容するための技術
- ・ 様々な切り口で企業や一般向けに個人と社会の意識変容をもたらす活動をしている

著者

中村 伸也（なかむら しんや）氏

- ・ 株式会社LLT（Life Living Technologies） 代表
- ・ 合同会社CCC パートナー
- ・ 野村総合研究所、多角化経営企業にて経営コンサルタント、新規事業立ち上げ、グループ事業管理、小売事業経営など様々な組織で人と組織のマネジメントに関わった後、2018年に株式会社LLTを設立し現職
- ・ 合同会社CCC代表 由佐氏と共に、HMTと名付けた内的統合の技術を体系化
- ・ 企業経営者・リーダーから親子まで幅広い層に、自己愛・全体性から生きる人間観・世界観を伝えるとともに、HMTを広げていくテクノロジストを育成している

ザ・メンタルモデルワークブックをひとことと言うと？

すべての体験・感情は
“私”につながるためにある

本書の構成

3つのワーク分類

- ・ ワーク分類 ① 不快な人・出来事を観る＝自己分離の理解
- ・ 対象：ワーク第1部 1章～6章
- ・ ワーク分類 ② 不快な感情を観る＝不快感情の解体
- ・ 対象：ワーク第2部 7章～9章
- ・ ワーク分類 ③ メンタルモデルを観る＝現状のバランスを理解
- ・ 対象：ワーク第3部 10章～11章、ワーク第4部 12章

ワーク第1部 第1章 自己分離の構造

「イケてる私とダメな私」のワークを通して学んだこと

- ①自己分離

自分を「いい」「悪い」で評価・判断すること

- ②自己理解

無自覚だった自分の内側にあることに気づくこと

- ③自己受容

”それがあるんだね”とあることをただあるがまま認めること

ワーク第1部 第2章 ダメな私の実体

「ダメな私・人をどうしようとしているか？」のワークを通して学んだこと

- ダメな私の回避行動パターン① 克服

「ガンガンいこうぜ！」自己主張が強く、努力で克服するタイプ

- ダメな私の回避行動パターン② 逃避

「逃げる or 避ける」調和的で、不安や恐れが強いタイプ

- 自分にやっている以上のことは人に対してできない

自己を理解して自分とつながる→他者を理解して他者につながる

ワーク第1部 第3章 世界に対する私の信念

「世界に対する私の信念」のワークを通して学んだこと

- 現実創造の原理

「ひとりの人間の内的世界がその人の外側の現実をつくり出している」

- 現実創造の流れ・構造

無自覚な思い込み・信念→行動が生まれる→現実・体験が生み出される

「それは本当か？」と自分に問うことで、思い込み・信念を中庸に戻す

ワーク第1部 第4章 他者分離の本質

「嫌いな人」のワークを通して学んだこと

- 痛みを感じることを避けて生き残る生存本能

痛い→不快感を切り離す→相手に投影→嫌いな人・苦手な人ができる

- 嫌いな人・苦手な人＝嫌いな自分の不快感を他人に投影しているだけ

評価・判断なく「あること」を「あるがまま」に感じる→自己統合

→嫌いな人が現実からいなくなる…！？

ワーク第1部 第5章 反応の構造

「反応」のワークを通して学んだこと

- 反応の＝”無自覚”な痛みによる自己解釈

自己解釈→不快な感情の対処→反応行動①攻撃、②防御→分離の無限ループ

- 実際に起きたこと（五感で感じたこと）が事実

①見えている何かがある、②聞こえている音がある

- 実際に起きたこと（事実）と解釈（認知）を区別→出来事をありのまま認知

ワーク第1部 第6章 内省と自己探究

「事実と解釈を切り分けてフィルターを探究する」のワークを通して学んだこと

- 自己探究 ①観察

外側に起きた出来事（事実）を見て、内側に”あること”（解釈）を観る

- 自己探究 ②理解

あることをあるがままに観察して、無自覚な思い込み・信念を探究する

- 自己探究 ③統合

自己分離を観察、理解することで、現実を選択できる

現実の扱い方：反応（反射→描写→是正行動）、創造（観察→理解→選択）

ワーク第2部 第7章 自己共感

「不快感への反応」 「源につながる」ワークを通して学んだこと

- 自己共感

→自分の内側に”あること”を感じる

- 自己理解”

→身体に意識を向け「何があるか？」と問う

- 感じる（自己共感）×気づき（自己理解）→内なる命とつながって生きること

ワーク第2部 第8章 不快な感情の扱い方

「不快感情の扱い方」 「深い感情を感じた時の問い」のワークを通して学んだこと

- 感情

自分の命の願いを現実化するための機能、内なる源からのメッセージ

- 感情が湧く

「快・不快」に反応せず、意図的に感情を理解→自分とつながる

- 不快な感情のエネルギー→自分の命を満たすために必要な変化・新しい現実を外側につくり出すために使うことができる

ワーク第2部 第9章 怖れの扱い方

「怖れを解体する」「罪悪感と恥」のワークを通して学んだこと

- 怖れ

現実には起きていない、思考の予測・シミュレーション

- 罪悪感・恥

怖れから派生したもの→自己否定・自己嫌悪・自己卑下をつくり出す

- 怖れは抽象的な概念→「何が起これと思っているのか」具体的に解体・検証

→怖れを怖れずにあるがまま観ると怖れに操られなくなる

ワーク第3部 第10章 男性性と女性性の原理

「日々の習慣の起点を観る」ワークを通して学んだこと

- ・ 男性性：POWER（表現する・与える）話す・質問する・主張する・行動する

木で例えると？：幹、枝、葉など地上で拡張している形あるものが男性性の動きの現れ

- ・ 女性性：LOVE（受けとる）理解する、感じる、内省する、止まる、保留する

（木で例えると？：地下の土の中の根の動きに相当するのが女性性）

- ・ 男性性＞女性性→分離、男性性＜女性性→停滞、バランスが大事
- ・ 自分の中の”あること”を受け入れる→願いに沿って行動を選択→喜び・充足の体験

ワーク第3部 第11章 3つの自己の統合

「3つの自己」のワークを通して学んだこと

- ・ ①幼子の自己 生命欲求の力<感情・情動>

「私には何もできないから、あなたが私を満たしてよ！」

- ・ ②大人の自己 社会適合の力<論理的思考・理性>

「考える！動け！社会で安全に生き延びるために課題解決だ！」

- ・ ③賢者の自己 精神的な進化の力<中庸・智性>

「何が起こって、どう感じた？そこには何があるかしら？」

- ・ 3つの自己の声を受け取り、「私」が最善を表現する→自己愛からの自由な表現

ワーク第3部 第12章 生存適合OSとメンタルモデル

「適合OSを可視化する」ワークを通して学んだこと①

- ・ この世界に生まれたあらゆる人間が、絶対にあるはずだ、とりたいもの、欲しいものは

- ・ 「自分はあるのままで愛されている」

という存在に対する無条件の愛への信頼

- ・ 「絶対的なつながりがある」

という自分の居場所やつながりを感じることから安心感

ワーク第3部 第12章 生存適合OSとメンタルモデル

「適合OSを可視化する」ワークを通して学んだこと②

・適合OS（メンタルモデル）

幼少期に体験したあるはずのものが”ない”という痛み
共感されない感情

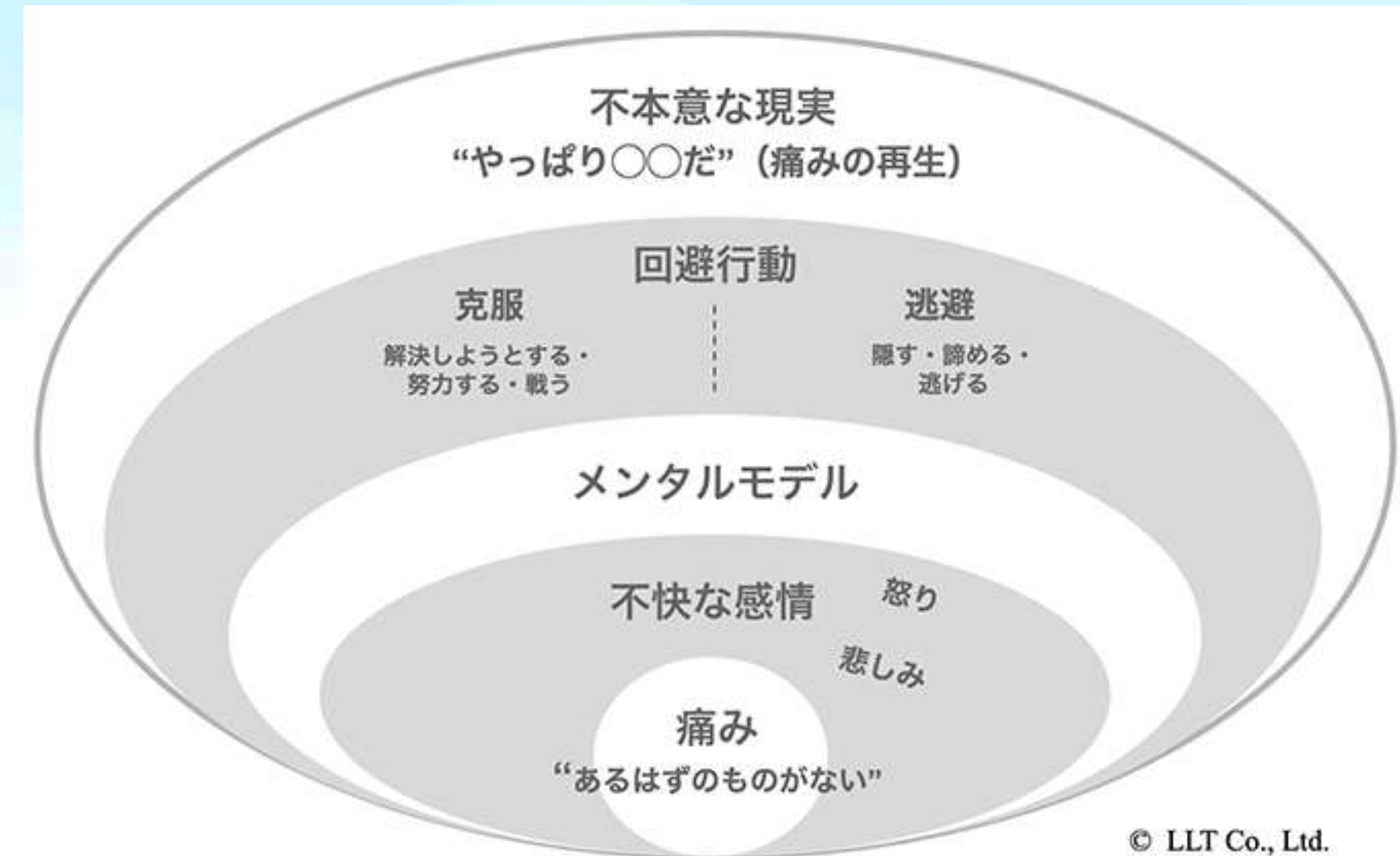


痛みから切り離すための判決

（私は○○だ・人は○○だ・世界は○○だ）



このソースコードからOSをつくり出す



ワーク第3部 第12章 生存適合OSとメンタルモデル

「適合OSを可視化する」ワークを通して学んだこと③

- 「不本意な現実自分がつくり出している」という観点から観る
 - 適合OSの源になっているメンタルモデルを掘り下げることができる
- 自分の痛み・メンタルモデルを俯瞰して理解する
 - あきらめきれない魂の願い・自分がこの世界にもたらしたい真実に
つながることができる