

# 2019/12/26 頭の大掃除

今回のグループコンサルのテーマは、  
「頭の大掃除」です。

ご自宅の大掃除は、これからやるという方も多いと思います。

掃除というのは、やってみれば分かりますが、  
自分の気持ちやモードにとっても影響しますね。

キレイに整理されたら、本当に晴れ晴れとして  
活気に満ちあふれる感じがします。

それと同時に、なんというゴミの山の中に  
暮らしていたんだらうと愕然としますね、笑。

これは、頭の中でも同じことが生じています。

そこで、年に一度（何度やってもいいですが）の  
大掃除を脳内でもやってみましょう！

そして、家の中も頭の中も共にスッキリして、  
2020年を迎えようではありませんか。

今回のグループコンサルは、そのような主旨で、  
自分が頭の中を整理整頓するためにできる  
すぐ取りかかれる工夫やフレームワークをシェアしました。

## ■今回の音声を聞くメリット

- 頭のぐちゃぐちゃを手放して、メモリをクリアにすることは、  
もしかしたら「命」と同じくらい大事なこともかもしれません。  
この音声を聞いて、実行することで、自分自身が楽になり、  
人生そのものがうまく回る仕組みを作ることができるようになります。

- 自分自身、今どの状態になってるか理解することができます。
  1. 自由な注意
  2. 先入観を持った注意
  3. 他者によって指示
  4. 方向感覚を失った注意
  5. 固定した注意
- 日々の TODO リストや、気にかかることも含めて全部書き出すことで、自分じゃなければいけない仕事と、他人に振れる仕事が見える化でき、他人に振れるものは振ることで、自分の労力を使わない仕組みができます。
- 税金など支払い業務を書き出し、一覧表を作ることで、「あの税金いつ来るんだっけ」「いつまで振込するんだっけ」といった頭で考える作業が少なくなり、非常に楽になります。
- 一定した料金の振込がある場合は、ネットバンクや銀行窓口などで、自動支払いの手続きをしておくことがオススメです。
- 心配事リストを書き出すことで、自分が何に「不安」や「心配」しているかを見る化することができます。弱い部分を知ることで、対策がとれます。
- 物件の一覧表に、残債や現在の売却価格まで書くことで、仮に今すべて売却した場合の手残りを知ることができるので、心の余裕が持てます。
- 正月、親に「人生の目的」「若いころの夢」「死に方」などを聞いてみたらよいかもしれません。心の深い部分で、何かがクリアになったり、新たな発見をしたりする可能性があります。
- 全部書き出すことで、自分の現在地を整理した状態で見ることができます。その後、目標を、実行可能なステップに落とし込むことで、今より充実した日々の行動ができ、いい人生が送れるようになります。

## ■今回の感想

自分の状態がどういう状態か、俯瞰してみれたのでとても良かったです。  
支払いなどは、その時その時の流れでやっていたので、まとめて書き出してみます。

今日のお話はどれも、緊急性はないけど重要なことで、  
やることで生産性があがり、人生がよりよくなると感じました。  
(九州地方 あいぼうさん)

自分の頭の中のメモリがいっぱいだったということに気がついた。  
解決策もわかったので、すぐに教えていただいたことを実行しようと思いました。  
実は音声を聞きながら、早く行動したいとうずうずしてました。  
早速、実行したいと思います。  
(関西地方 るんるんさん)

久しぶりにいい内容のものでした。  
身につまされることが多く、実践に移していこうという気になりました。  
(関東地方 ケイスケさん)

頭のメモリーを喰ってる状態を、良い状態からよく無い状態に、  
順を追ってご説明頂いたので、自分のその瞬間の状態を把握するのに使えると思いました。

また、To do リストや心配事リストを書き出すといった、  
すぐに取りれるアクションも教えて頂き、とても為になりました。  
ありがとうございました。早速やってみます。  
(関東地方 パンダさん)

濃い内容ですごく勉強になりました。時々、マップを繰り返し見ようと思います。  
金銭管理はすぐ実行して、少しでもスッキリしたいです。  
(中部地方 かもねぎさん)

人生は、タイトロープのようなもの。…今日のグルコンを受けて、思い浮かんだ言葉です。

目の前に、複数のロープが張られているとして。  
どのロープに乗ったって、どうせ切れるに違いないと思っているのが固定した注意。

どのロープに乗れば良いのか、迷いまくっている状態が方向感覚を失った注意。

妄信で、闇雲に1本を選んでしまう先入観を持った注意。  
そして、どれが良いのかよく吟味した上で、確信をもって信じたロープに乗る自由な注意。

迷ったりして格好悪いところを見られたくない焦る気持ちや、  
確証を持たないのに、ままよと突き進んでしまう気持ちをしっかりと抑えて。  
常にフラットな目線で、最適なロープを選べる自分でありたい。そう、思った回でした。

もう一つ、感じ入ったのは親という枝です。そうですね。  
自分がそうであるように、親も親である前に一個の人間ですから。

親という先入観のフィルターを外して、人間対人間として接してみたい。  
そう、思った次第です。

#だからといって、いきなり「どんな死に方がいい？」とは聞きませんがw

今年もお世話になりました。  
来年も、よろしくお願いいたします。良いお年を！  
(関東地方 MOLTA さん)

毎日、仕事に追われ、同時に不動産投資を考えていると  
知らず知らずのうちにメモリがいっぱいになってしまい、  
マイナスの作用が働いてしまうことがありました。

今回、断捨離の大切さを学びました。まずは、捨てることから始めて見ようと思います。  
年末年始でスッキリさせて来年は飛躍の年にしたいと思います。  
(関東地方 M さん)

5種類の「注意」を認識でき、自分自身の心の管理とともに、  
職場を中心とする日頃の人間関係をこの分類で見ることにより、  
新たな気づきや新たな対応が出てくる気がしました。

自分のみならず、周りの方々が「自由な注意」を持てるよう、  
少しでも役に立てたらと思います。  
(関東地方 のりのりさん)

今の自分が、いかに頭の中が整理されていないかが良くわかりました。  
今しなければいけない事で注意が固定されています。  
自由なマインドの状態にするためにも、やるべき事を済ませ、  
頭を大掃除していきたいと思います  
(東海地方 あーるさん)

今回は非常に苦手なテーマで、ひたすら辛い時間になると  
予想していましたが、むしろ考える所のとても多い興味深いお話でした。

一番印象深いのはやはり5つの注意の分類でした。  
「方向感覚を失った注意」や「固定した注意」については自覚症状も強く  
直ちに改善に着手するでしょうが、「先入観の注意」や「他者の指示」のゾーンでは、  
私自身はストレスの存在を当然のこととして受け入れてしまい、

ストレス環境に逆に自分を適応させる方向に努力していたように思いました。

長い間に身に着いた思考回路の癖ですが、意識して矯正を心掛けたいと思いました。本と資料の廃棄処理は・・・私も絶対にこの部分だけは嫁に聞かせられない、と思いました。親へのインタビューは、たまたま自分も半年前から始めており、おおいに共感致しました。

（関東地方 うなをさん）

自分が今、どのような状況で、何をしなければいけないのかがわかりました。今回提示いただいたマインドマップを悩んだ時見直し、自分が今どのような状態なのか考えたいと思います。

（関東地方 Hさん）

自分の頭の中のメモリを確保することで、冷静な判断力を維持できると考えました。今後は、できる限りのことを自動化していき、不安なことは書き出して、トレーナーに相談する等して見える化していこうと考えました。結局は自分の実力次第なので、丁寧に一つ一つこなしていこうと思いました。

（関東地方 ジョージKさん）

頭のメモリーを食わない様、色々な事を自動化する、考えずにやれるようにする事がとても重要だと理解できた。

税金支払いなどの年間スケジュール作成、毎月の生活費、固定費、変動費の明確化、物件一覧表に銀行口座や保険、管理会社名、残債、市場価格など、一通り分かる様にしておきたい。

（関東地方 九州出身ひろさん）

頭の活動領域に限界があるという認識がなかったので、かなり無理をしていたことが分かった。

紙に書きだすことはやっているが、それが部分的だったので、もっと、書き出し管理することにしようと思います。

（関東地方 みやびさん）

イヤー、まさに私の状態そのものですね。  
というか、ほとんどの人はこれに陥っているようですね。

既にやっていることも多く、自分はやっていると思っていたのですが、退職して時間があるにもかかわらず、いろんなことが思うように進みません。

何らかの心のブロックがあるんだろうなとは思っていましたが、まさにその解消になるかも。

(九州地方 マイクさん)