

Change the Label

チェンジ・ザ・ラベル

人生を変える「自信」の作り方

加藤 史子

Fumiko Kato

ごきげんビジネス出版

プロローグ

自信がつくと人生は変えられる

突然ですが、ここでクイズです。

“ あると思えばあって、
ないと思えばなくなるもの ”
は何だと思えますか？

自信を持つための重要な鍵が、
このクイズの答えの中にあります。
その答えは、本文の中でお伝えしていきます。

自信を持つのに根拠はいらない！

「自信を持つのに根拠はいらないんだよ！」と教えてくれたのは、行動習慣の専門家である佐藤伝さん*です。

なぜ、根拠がいらないのだろうか？ 私がそんなふうに思っていたら、「根拠があると、根拠が崩れた時に自信も崩れてしまうけど、根拠がない自信なら、崩れようがない——」と云うのです。根拠がいらないなら、どうやって自信を持てばいいんだろうと、私の中で疑問が湧きました。

世の中には、「自信を持ちたいけれど持てない」という人がたくさんいて、私自身も、ある時まで自信が持てないことに悩んでいました。

自信が欲しい私は、世界中の心理学の方法をあれこれ試してみました。やってみてわかったことは、「**本当に自信を持つのに根拠はいらなかった**」ということでした。

根拠が見つけられなくても、自信を持つことはできるのです。自信がつけば、あなたが望む人生を手に入れることだって可能になるかもしれません。

自分と未来の可能性を信じていることができるようになると、不可能だと思っていたことさえ可能にすることができることを、私は何度も目の当たりにしてきました。結果を出すために必要なものは、自信だったのです。

自信がつくと人は変わる！

自信を持つためのコツがあったとしたら、あなたも知りたいのではないのでしょうか？

私のところにも「自信を持ちたい」という方の相談は後を絶ちません。相談にやってきた方たちに私自身が試して効果のあった方法をお伝えすると、今まではなかなか自信を持てなかった方たちが、みるみる自信を持てるようになっていきました。これまで1万人以上の方たちに実践して、自信を育むのに役立つことを確認してきました。

実践してみてもわかったことは、**自信をつけるのにはコツがある**ということです。

本書では、世界中の心理学メソッドを私自身が体験した中から、自信を持つのに役立つ方法を紹介していくとともに、私が考案したもつとも簡単に自信がつく方法を1冊にまとめます。

それでは、どのようにすれば自信を持つことができるのでしょうか。ここで1つ事例を紹介します。

46歳のSさんは、自信が持てないことに悩んでいました。

「誰かがほめてくれたら、自信を持つことができるようになるのに、誰もほめてくれないのです」と、いつまでたつても誰からもほめられないことで、心が沈み自信をなくしていたそうです。自信がないので、外出するのにも人目が怖く、買い物に行くこともカフェに入ることも怖いと言います。Sさんはなるべく外出しないように生きていました。

そこで、「毎日何回ぐらい鏡を見ますか?——鏡を見るたびに、何でもいので自分で自分をほめてみてください」と伝えました。

はじめのうちは、鏡を見ても何もほめるところを見つけないことができなかったそうです。それどころか、「鏡を見るとシミやシワや白髪など、自分の見たくないところばかりが気になってしまった」と言っていました。それでも、ほめるために何かしらを見つければと努力しました。

それでもいいところは見つけられず、「何となくいい」とだけ言い続けていたそうですが、そんなことを繰り返しているうちに、だんだん自分のいいところを見つけれられるようになっていきました。

「今日は髪形がよくきまった！」

「この角度から見るといい感じに見えるかも！」

「この服が似合っている！」

すると、Sさんはどんどん変化していきました。

1週間後に会った時、姿勢が変わり、表情が変わり、考え方が変わり、使う言葉が変わり、行動さえも変わっていました。その後、今まで人前に出るのが怖いと言っていたのに、何百

人もの人たちの前でも堂々と話をできるまでになったのです。

なぜ、Sさんは自信がついたのでしょうか？

なぜ、自信がついたのか？

実は、順番が逆だったのです。多くの人は、人から認められることで自信がつくと思いついてるので、人から認めてもらいたいと思っていますが、実は順番が逆で、自分で自分のことを認めているから、人も認めてくれるようになるのです。自分をどのように認めていくことができるのかという方法を知れば、誰でも自信をつけることができるのです。

Sさんは、鏡を見るたびに自分をほめただけです。顔も姿かたちも能力も何も変わってはいません。鏡を見てほめているうちに、自分自身への認識が変わったのです。

自信を持つためには、自分自身への認識を変えることが重要な鍵なのです。

鏡を見てほめること以外にも、簡単にできることはまだまだあります。本書では、誰でも

簡単にできて、すぐに実践できる方法を紹介していきます。

第1章では、なぜ、自信を持つことが大切なのかという理由を説明し、自信がないことでどのように損をしているのか、自信を持つことがどれだけ自分に素晴らしい未来をもたらしているのかを、具体的にお伝えします。

第2章では、私が考案した簡単に自信がつく方法「Change The Label チェンジ・ザ・ラベル」についてお教えします。「Change The Label チェンジ・ザ・ラベル」とは、無意識のうちに自分に貼り付けたレッテルを貼り替えることで、最強の自信を手に入れる方法です。

第3章では、自信をより強固なものにするために簡単にできるコツを紹介します。姿勢や表情などを意識的に変えるだけで、驚くほど簡単に「自信がある状態」に切り替わります。

第4章では、大舞台でのプレゼンや大企業との商談などいざという時のために、自信がある状態に瞬時に切り替えることができる、自信スイッチのつくり方を紹介します。

第5章では、なりたい自分の姿をより明確に具体的にしていくことをテーマに、未来に対しての自信をつける方法と夢の実現の可能性を格段に上げていくメソッドをお伝えします。さらに、活躍している人はすでに実践していて、唱えるだけで無意識を総動員して望む未来

を手にしていく、アフアメーションも紹介しています。

それぞれの方法はいずれも難しいものではありませんので、あれこれ試しながら自分に合うものを見つけてみてください。

このページの向こうに、あなたの輝かしい未来が待っています。

加藤史子

*佐藤伝……行動習慣の専門家。行動習慣・研究所代表。創造学習研究所を約30年間主宰。著書は『強運を呼び込む47の習慣』（PHP文庫）など。

第1章

なぜ、自信を持つことが大切なのか？

自信がないと何が起きるのか？ 19

自信があると何が起きるのか？ 22

仕事の成果も自信で決まる 25

収入も自信で決まる 27

恋愛関係も自信で決まる 31

心の立ち位置を意識する 34

人生の戦いに勝てるようになるには？ 40

行動を変えると自信がつく 42

第2章

自信をつける簡単な方法 「チェンジ・ザ・ラベル」

- ラベルを替えれば人生が劇的に変わる 49
- ラベルが現実をつくっている 56
- 名監督も使っている方法 58
- 奇跡を起こす「チェンジ・ザ・ラベル」 61
- 今すぐ実践「チェンジ・ザ・ラベル」 64
- ラベルを貼り替えて起こる変化 69
- 相手は自分が貼ったラベルの人になる 71
- 最強の相手に挑む時に使う方法 75
- マイナスのサイクルを断ち切る 78
- 関係性のラベルを貼り替える 82
- プラスの意味を見つければ幸せが見つかる 85

第3章

自信をより強固なものにする簡単なコツ

鏡の中の自分をほめる	91
背筋を伸ばす	93
お腹を意識する	94
深い呼吸をする	96
語尾を言い切る	97
使う言葉を変える	98
お気に入りの写真を見る	99
憧れの人・理想の人になりきる	101
11の権利を思い出す	102
3つの質問をする	107

第4章

一瞬で自信がある状態に切り替わる方法

自信がある状態を記憶させる

115

自信があつた過去を思い出す

117

自信スイッチのつくり方

118

嫌な言葉を変換する賞賛翻訳機

121

夢を実現した未来の写真を持つ

124

第5章

最高の未来をつくる 「チェンジ・ザ・フューチャー」

I 自信が未来をつくる

なりたい自分になってもいい

129

「きっと実現するに違いない」と信じること 130

夢が叶った未来に行く 134

ラベルを強力に貼り替えるイメージワーク 139

潜在意識を活用するイメージワーク 142

夢や願いを叶いやすくするイメージワーク 146

未来に感謝する 153

II 望む未来をつくるアフアメーション

無意識が現実を選んでいる 155

仕事に自信がつくアフアメーション 159

人間関係に自信がつくアフアメーション 160

容姿に自信がつくアフアメーション 162

将来に自信がつくアフアメーション 164

エピソード ≡ 「ある」と思えばある 168

第 1 章

なぜ、
自信を持つことが
大切なのか？

自信があるかないかで
人生は大きく変わる！

自信がないと何が起きるのか？

最初に、自信がないとどのようなことが起こるのかをお話します。

プロフィールで紹介したSさんの例では、人目が怖い、人のいるところにいるのが苦手ということでしたが、他にも影響が出ています。

自信がないことで実際にどのような影響が出てくるのかというと……

- ・ 自分はうまくできないと思っているので、何かをするのが不安になる
- ・ 何をするにも気がひけてしまう
- ・ 人からの評価が怖い ↓ 人目が怖い ↓ 外出が怖い
- ・ ちよつと注意をされただけでもすぐに傷つく
- ・ 自分の言動に後悔してクヨクヨ悩む ↓ 後悔している時間が長い
- ・ やりたくないことばかりが自分にまわってくる

・人とのコミュニケーションに不安を感じる

・やりたいことがあってもうまくできる自信がないので「やりたいです」と言えない ↓
やりたいことができるチャンスがめぐってこない ↓ 夢が叶わない ↓ やりたいこ
とができないうちに人生が終わる ↓ 自分の人生が生きられない

皆さんも思い当たるふしがありませんか？

実は、これらはすべて以前の私のことでもあります。この他にも、

・自分が認められないことが悔しいので、人をこき下ろしたくなる ↓ 人の粗探^{あらさが}しばかり
する人生になる

・「自分なんてぜんぜん何もできないの」という同情をひきたくなる

——このような人生になってしまわないよう、くれぐれも気をつけてください。

まとめると、次のような悪循環を生んでしまう恐れがあります。

- ・ 自信が持てない
- ←
- ・ 人の評価が怖い
- ←
- ・ 自分の気持ちや言いたいことが言えない
- ←
- ・ 自分がやってみたいことができない
- ←
- ・ やりたくないことばかり引き受ける
- ←
- ・ 人生が楽しくない

話すのが苦手、人前で発表するのが怖い、自分から手を挙げて発言するのは気がひける、役員などになって人前で話すのが怖い、人とのコミュニケーションが苦手、自己表現したく

ない——など、これではやりたいことも宣言できず、夢が叶いません。それどころか、やりたくないことをどんどん引き受けてしまつて、人生が楽しくなくなつてしまいます。

次は、逆に自信があるとどんなことが起こるのかを見ていきましょう。

自信があると何が起きるのか？

それでは、自信があるとどう変わるのでしょうか。見ていきましょう。

- ・ やりたいことを躊躇^{ちゅうちよ}なくできる
- ・ 人の評価に傷つかない ↓ 人目を気にせずにやりたいことができる ↓ 人は応援することで自分の味方になってくれることを知っている ↓ 応援しあえる良好な人間関係を築いていくことができる
- ・ うまくできてもできなくても何とかなるし、だんだんうまくできるようになると思ってい

る ↓ どんな仕事が来ても余裕でこなし上達していく ↓ 何があっても気持ちは、誰かから被害を受けたという犠牲者の意識にならない

- ・ 自分が言ったことも行動したこともすべてが最善だったと思える ↓ うまいかないことが起きても気持ちがすぐに切り替えられる ↓ どのような体験も成長の糧にできる
- ・ やりたいことを「やってみたいです」と言える ↓ やりたいことに挑戦する機会が与えられる ↓ 夢が叶う ↓ 自分の人生が生きられる ↓ 人生が楽しい

書き出してみてわかりましたが、これは現在の私のことでもあります。

自信があるのかないのかでは、人生は大きく変わります！ 自信を少し持つだけで、負のサイクルを断ち切ることができるのです！ 自信があると、心地いい時間や楽しい時間、未来への期待に胸が膨らむ時間が増えていきます。

まとめると、次のようになります。

- ・ 自信がつく

- ← ・人目や人の評価がそんなに気にならない
- ← ・気軽にやってみたいことができる
- ← ・自分の意見が堂々と言える
- ← ・できなかった自分も責めずに受け入れられる
- ← ・本当に実現したいことをしてもいいと自分に許可することができる
- ← ・前向きに「これがやりたいです」と言える
- ← ・ビビッときたことをサクッと行動に移すことができる
- ←

・夢が実現する

人目が気にならない、人との付き合いが苦ではなくなる、好きなのところに自由に行ける、一人でも平気、自分の意見が堂々と言える、できなかった自分を責めないで済む、気軽に行動できる——など、一番嬉しいのは自分のことがいいと思えて、何をするにも気が楽になることでしょう。こうして比べると、自信があつたほうがいいと思いませんか？

仕事の成果も自信で決まる

職種や役職にかかわらず、その仕事がうまくいつて成功するかどうかは、自信によつて決まります。

「この仕事は自分には難しいな」「この仕事は向いていないな」「この仕事はうまくできないな」「この仕事をこなす能力がないな」と自信が持てないまま仕事に取り組み続けても、成果は出せないものなのです。

それでは、どのように気持ち切り替えればいいのか。

それは「この仕事は難しいところもあるけれど、自分なら必ずうまくできるはず」「人は成長するものだから、今自分はどんどんうまくできるようになりつつある」と気持ちを切り替えていくことです。

自分では気がついていない、頭の中に聴こえている内なる声をセルフトークといいます。「できるかな」「難しそう」「そんなの無理」などと聴こえてくる頭の中のおしゃべりです。頭の中に聴こえてくる声が、あなたの感情や体の状態をつくり出しています。このセルフトークが、自信を持てるかどうかということも、今の仕事でどれだけ成果をあげられるかどうかにも決めているのです。

例えば、初めての仕事を任された時、「これは自分には難しい」とか「えーっ、できないよ」と聴こえてきたら、不安が大きくなります。その場面で、「少し難しそうだけど、先輩たちに教えてもらえば何とかなる」「できるところまで一生懸命やってみよう」「私ならできる!」というように言葉を変えれば、不安は小さくなり、前向きな気持ちになって、やる気も湧いてきます。

自信を持つということは、仕事の成果にも大きく影響を与えているのです。

収入も自信で決まる

あなたの現在の経済状況は、あなたにとって満足いくものですか？

お金をどれぐらい稼ぐことができるのかということも、自分の価値をどれぐらい認めているのかということが大きく影響しています。

人間行動学のスペシャリストであるジョン・ディマティーニ博士*は『お金を「引き寄せる」最高の法則』（成甲書房）という本の中で「あなたは自分に本当に価値があることを知っていて、この世の中が差し出す贈り物にふさわしい人として行動し、所有する価値があると思うなら、あなたを引きとめるものは何もありません。……中略……あなたが自分はどういう人間であると思うかが、あなたがどんな人間になり、何を受け取るかを決定します」と

書いています。

この内容をシンプルに説明すると、「あなたが**自分の価値を認めることができる時、お金を引き寄せることができる**」ということなのです。

さらにわかりやすくすると、自分はお金を支払われるに値する人間だとあなたが思わなければ、他の人もそのように思ってはくれないということです。自分に自信を持てるかどうかということが、自分の収入にも影響しているということなのです。

ディマティーニ博士は「富を得るための鍵は、自分自身を愛し、十分に自分の価値を認めることだ」と言っています。

自分が恥ずかしい、自分は劣っていると感じる部分を隠そうとして人は多くの時間を費やしますが、自己価値を認められれば、恥ずかしいとか劣っていると思つて隠したりビクビクしたり、人の意見に左右されることはなくなるのです。

自信を持つて心からやりたいと思つていることを宣言しないと、世の中の人たちはそれを

尊重してくれないと彼は言います。

あなたのしたことと引き換えに、それに見合ったお金を受け取れることを自分自身に許可し宣言できることは、人生を素晴らしいものにするための重要な鍵なのです。

ディマティーニ博士は、あなたが心から愛し、自分には手に入れる価値があると思うものは、何でも手に入れられると言っているのです。

あなたが心からやってみたいことは何でしょうか？

あなたが心から受け取りたいと願っているものは何でしょうか？

自信をつけることで、心からやりたいと思っていることを仕事にしながら収入を得ることができるようになるというのが、ディマティーニメソッドの本質です。

ちなみに、今のあなたは、どれぐらいの金額を受け取れる自分なのだと思っているでしょうか？

あなたが受け取りたいと思う金額は、どれぐらいでしょうか？

「私はそれに値する」と思った金額が報酬として与えられると、デイマティーニ博士が言っています。

私自身もデイマティーニ博士の理論に賛同し、実践していますが、実践してわかることは「自分には価値がある」という意識を持つのと持たないのでは、本当に依頼される仕事のクオリティに大きな違いをもたらすことを痛感しています。

人生に豊かさをもたらす鍵は、どれだけ自分に価値を認めているかにかかっているのです。

＊ジョン・デイマティーニ……心理学、哲学、量子物理学、神学、経済学、生理学を学び、物質世界と精神世界のバランスを保って成功する哲学や方法論を追求し、デイマティーニメソッドを開発。50カ国以上で講演活動を行っている。著書に『ザ・ミッシェン 人生の目的の見つけ方』（ダイヤモンド社）など。

お試し読みはここまで！

続きは書籍版『Change The Label 人生を変える自信の作り方』で！

全国の書店または以下のネットストアよりご購入ください。

※書店によっては在庫がない場合や取り扱いのない場合があります。

あらかじめご了承ください。

※各ネットストアの詳しい購入方法は各サイトにてご確認ください。



amazon

Rakuten ブックス

紀伊國屋書店

三省堂書店
BOOKS SANSEIDO

honto

あなたの意識を“劇的”に変える!

不可能だと思えることにチャレンジし、結果を出すための
手法『チェンジ・ザ・ラベル』は、意識を`劇的、に変え、
一瞬で自信にあふれる状態に切り替えてくれます。

■著者：加藤史子 ■定価：本体1,400円+税

■ISBN：978-4-8014-9751-1

■発行：ごきげんビジネス出版 ■発売：サンクチュアリ出版