

見ない、
聞かない、



反省しない

—なぜかうまくいく人の秘密—

大嶋 信頼
Ohshima Nobuyori

はじめに

「昨今、生きるのが辛かったり、心を病んだりする人は、まじめすぎる人が多いのではと思います。まじめすぎるから常識にとらわれ、思い込み、簡単なことを難しく考えてしまうのではないかと思うのです。まじめすぎるから（支配されちゃう人）になるのでは。そういう人に対して、そんなことしなくてよい。考えなくてよい」と言っただけでは楽になれる。そういう本にしたいと思います。タイトルは『見ない、聞かない、反省しない（仮）』と青山ライフ出版の社長からメールが来ました。

これを読んで私は「また、無茶振りだな〜！ 書くのは私だぞ、も〜！」と思っていました。でも、ちょっと時間が経って「社長がくださったタイトルの意味があったんだ！」ということが見えてきました。

幼い頃から私は「楽しく遊びたい！」「家族と仲良く過ごしたい！」「勉強ができるようにな

りたい！」そして「豊かな暮らしがしたい！」と願ってきました。でも、この願いは見事に外れるんです。

遊んでいて「嫌な予感がする！」と思っていたら、みんなの前で恥をかく展開になったり、家族の中で不穏な空気が流れたと思っていると「なんでちゃんと勉強をしないんだ！」と怒鳴りつけられたり、「もしかしてクラスで最低点を取るのでは？」と思っていたら「本当にビリだよ！」となっていました。

ある意味で私は、不幸予測をすべての中させていました。「嫌な予感が！」と思っているとすべての中して「どんどん不幸になる」という感じでした。

「あなたが不幸なことを考えるから、それが現実になっただけ！」というのが一つの考え方になります。

野球をやっていて「みんなの前で全然ボールがバットに当たらない！」とイメージすると「自己暗示にかかって、その通りになっちゃう！」「家族に怒られるのでは？」と不安に思っていると、びくびくおどおどしちやっつて「家族が怒るようにあなたが誘導した！」そして「テストでビリを取るんじゃないか？」と怯えて勉強をしなければ「ビリになるのはあたりまえでしょ！」となる。だからすべてあなたが勝手に想像して、その不幸の現実を作り出しているだ

け、という考え方です。

もう一つの考え方は「直感力が働いて未来のことが予測できているのかも！」というもの。「ピーン！」と直感力が働いて、未来の展開が予測できるという考え方。

私が3歳の時、父親が「ドライブに行こう！」と連れて行ってくれました。後部座席で「ピーン！」と直感力が働いて「お父さん、自殺をしたら、地獄に行くんだよね？」と質問すると、運転していた父親は「ドキ！」と固まりました。父親の会社は倒産寸前で「もう死ぬしかない！」と一家で車ごと崖からダイブすることを考えていたのです。

直感力が働いた幼い私の脳では、この時、何が起きていたのか？

ここで考えなければならぬのが、幼い子供が一発で「父親を踏みとどまらせる発言をしている！」という現象です。大人になった私があの状態の父親を踏みとどませる方法を考えても、あんなにきれいな方法は無理だと思えます。発言的には完璧で効果的。なぜあれができたのか？ 脳のネットワークが現代の科学では測れないことから「光よりも伝達が速いのでは？」と考えています。光よりも速いから、時空を超え、未来の自分の脳につながるができる。

もしかすると、あの幼い自分は、父親を止められず、家族で車ごと落ちる瞬間を何度も体験

していたのかも？ と考えるのです。

落ちる瞬間に幼い私は「父親を説得して止めておけばよかったー！」と思っている。そんなことを思っている自分の脳とつながっている幼い自分は「お父さん！ 危ない運転はしないでね！」と言いますが、次の瞬間に「あれー！」と落ちてしまいます。「危ない運転をしないでね！」では止められないとわかって「おとうさん、長生きしようね！」と言います。それでも車は転落していきます。

そんな失敗の体験を何度も繰り返してきた、さまざまな時間軸の自分の脳につながって「お父さん！ 自殺したら、地獄に行くんだよね？」という質問形式が頭の中に閃きます。

そして、落ちて行く時間軸の幼い私たちは「よかったね！ 僕達みたいに落ちないで！」という感じになっている。

3歳の子どもがあのような発言をすることを考えた時に、直感力の奥深さが見えてきます。ただの「カン」ではなくて「周りの人の脳から伝わってくる情報」「未来の自分の脳からの情報」など、ありとあらゆる情報から割り出されたものが「ピーン！」なのです。その直感力をうまく使える人が、美味しい人生を歩めるのです。

なぜなら、未来の失敗を一瞬にしてたくさん体験して、その中で成功したものだけをチョ

イスして歩んで行くことができちゃうから。

なんで私は直感力がうまく使えないの？

それがここからのお話になります。

「見ない、聞かない、反省しない」というのが確かに直感力をうまく使う方法なのかもしれないと思うのです。

あのボーッとした出版会社の社長は直感力を使って、この本を編集している未来の自分の脳につながって「ピーン！」と閃きます。ここで書くことは普通の心理学とは違ってはいますが、ちよつと楽しみになる。

読み終わった時に直感力が思い通りに使える自分とつながって「ピーン！」と閃いて、常に幸せな選択ができるようになっていく。なんだかワクワクしてきます。

はじめに

目次

はじめに 2

第1章 「見ない！」で直感力がバリバリに 13

直感力とは何か 14

直感力を使うのは簡単！ 16

直感力が失われて行く時 19

未来の自分につながる方法 25

無意識は正解を記憶している 28

直感力は不思議な方法で導いてくれる 31

直感力は緻密な計算をしていた！ 36

「見ない！」で未来を楽しく変える 39

直感力で現実が変わった！	42
シミュレーションは直感力に負ける	47
イエスセットを使つて直感力を磨く	51
修行はもう十分！	55
不快に注目する癖からの解放	58
孤独で直感力が使えなかっただけ	60
「孤独で発作」を知れば展開が変わる	63
発作の止め方	65
優しい風のありがたさ	69
発作の目的を知ればスルーできる	71
「見ないー」のまとめ	74

第2章 「聞かない!」でどんどん楽になる …………… 81

「聞かない!」で「原因の間違い!」を判別する…………… 82

「聞かない!」で集中力アップ!…………… 86

無意識さんの音に耳を傾ける…………… 89

声のトーンで発作が起きる仕組み…………… 92

「拍動に耳を傾ける」の種明かし…………… 97

人の言葉の向こうにあるもの…………… 99

発作の向こうには静けさと共にある一体感があった…………… 101

言葉はただのおもちゃ…………… 104

拍動が教えてくれること…………… 106

辛辣な言葉の裏にある不快感…………… 109

「聞かない!」は無責任なの?…………… 111

美味しいポジジョン…………… 113

責任感の裏に孤独が隠れている…………… 114

第3章 「反省しない！」で地獄から天国へ……………

決めつけても間違っている……………116
人の気持ちを決めつけちゃうのは止められない……………120
「孤独の足音を聞かない！」は便利な言葉……………124
「聞かない！」は何のためにあるのか……………128

反省の地獄……………134
反省は毒だった！……………137
反省は脳内の発電機……………141
反省は危険物……………144
良い子になると井戸に落とされる……………148
反省するほど悪循環……………151
反省は発作だった！……………155

発作の人生から解放される方法	157
反省のない世界へ	159
色眼鏡はサングラスのこと	161
今のこの喜び	167
反省しても変わらなかった男性	171
キラキラと輝いてもいい!	174
反省でドツボにはまる仕組み	179
おわりのスクリプト	184
おわりに	191
著者紹介	195

「見ない！」で直感力がバリバリに

第1章



直感力とは何か

5年前に出会った人をふと思い出して「あの方はどうしているかな？」と考えた次の日に、その人から電話がきた、なんてことがあります。また何の根拠もないのに「悪いことが起こりそう！」と予感したら「やっぱり起こった」的な「虫の知らせ」もあります。

このような体験は五感（視覚、聴覚、触覚、味覚、嗅覚）を超越した感覚で「直感」、「靈感」、「虫の知らせ」、「第六感」などと呼ばれています。

これは人間が元から持っている、ただの「直感力」なんじゃないのかな？ と私は思っています。直感力とは、人が見たり聞いたりして収集した大量の情報を使って導き出される答えのことです。

脳内の大量のデータから導き出されているのですが、あまりにも大量のデータだから、どうやって導き出されたかわからないのです。そんな時に人は「カンで！（直感という意味）」という言葉を使います。

例えば「今日は何をしたい？」と質問された時に「今日は外出して、夕方に買い物に行って、夜には人と会って」という感じで「1日のスケジュール」と「そこで出会う人物」さらに「場所」と「時間」という具合なデータがあります。

これらのある程度「もうわかっている」データの中で「今日は何がしたい？」と考える。この時に直感力を使うと、「二番いい靴を履いて出かけた！」というのが出てきます。そして、一番いい靴を履いて出かけると、仕事先で「取引先の社長が突然会ってくれる！」となります。名刺交換の際に「靴を見られた！」と感じられます。社長の態度が柔らかくなって、楽しく話ができ、「一緒に楽しく仕事をやりましょう！」となりました。

このような閃きがなぜ起きるのか、想像力を膨らまして考えてみます。

人の脳はお互いに情報をやり取りしているから「緊張している人がそばにいと緊張する！」という現象が起きます。私は五感以外に「脳のネットワークからの情報」が存在していると考えています。

私が学生の頃は本を探すために、あちこちの図書館に通っていました。でも、今はインターネットがあるので、家に居ながらにして、膨大な情報を検索できます。

同じように、いちいち人に会いに行かなくても、脳はネットワークでいろんな人とつながっている、と考えることもできます。

会う予定がない仕事先の社長の脳ともつながって「あの人に会いたいな」という情報が事前に社長の脳から伝わってきて「靴で信用できる人かどうかを確かめる」という情報も脳のネッ