

第三の自分を目醒めさせる
メンタルパフォーマンス最適化[メタメンタル]セルフマネジメントプログラム



メンタルパフォーマンス最適化／人間の能力の土台となる能力「体験処理能力」を高め、自分で自分を本領発揮する第三の自分を目醒めさせる

Program1. メンタルの捉え方
メタメンタル論

「メンタルとは何か？」と問かれても、実際には曖昧なイメージで捉えていることが少なくない。本プログラムでは、メンタルを単なる気分や心の強さとしてではなく、在り方・役目・役割・働き・仕組みという5つの観点から捉え直す。メンタルが人生や能力の発揮にどのように関わっているのかを理解し、これまでのメンタルに対する見方そのものを更新していくのが「メンタルパフォーマンス観」。

①メンタルの役割「体験処理能力」能力の土台となる能力

●バイアスメンタル
揺れる心／不安、恐れ、怒り……………最大の敵

●メタメンタル
柔軟な心／安心、安らぎ、ゆとり……………最高の味方

②メンタルの覚醒「第三の自分」自分らしいメンタル

ほんとうの自分

見られている自分

見ている自分

③メンタルの在り方「第三のメンタル」人生100年時代

第三の運命……………第三のメンタル……………自分らしいメンタル

第二の運命……………第二のメンタル……………今まで培ったメンタル

第一の運命……………第一のメンタル……………生まれ持ったメンタル

④メンタルの役目「三位一体」情報と体験の処理能力

ハードウェア

OSソフト

ユーザ

フィジカル

マインド

メンタル

⑤メンタルの動き「能力の三層と連鎖」メタ認知の三視

能力

表層能力

中間層能力

深層能力

①疑い視点

②バランス視野

③精神視座

Program2. メンタルの高め方
体験処理能力の羅針盤

メタメンタルを身につけるうえで、中心となる力が体験処理能力。本プログラムでは、思考と運命の連鎖から人間の精神構造を捉え、体験を柔軟に受け止め、価値ある経験へ変えていくための視点を身につける。特に、疑い視点・バランス視野・精神視座という3つのメタ認知の力を高めることで、思い込みや感情に振り回されにくい、しなやかな自分軸を育てていくのが「体験処理能力の羅針盤」。

①しなやかな自分軸

入力層

中間層

出力層

②思考と運命の連鎖

Meta Mental

Bias Mental

思考

感情

五感

習慣

③メタ認知の三視を高める

意識の精神視座

感情の精神視座

Program3. メンタルの整え方
メンタル最適化メソッド

メンタルパフォーマンスを最適化するためには、外側の行動だけではなく、自分の内側にある意識や反応を整えていく必要がある。本プログラムでは、思考・言葉・行動・習慣・人格という5つの方向から、自分自身との関係を整えていく。それぞれを個別に変えるのではなく、内面から日常の行動までをつながけながら、自分がより自分らしく機能できる状態へ整えていくための実践体系が「メンタル最適化メソッド」。

①思考を整える(Mental Innovation)

②言葉を整える(Inner Talk Meeting)

③行動を整える(Being Quest Journey)

④習慣を整える(ALL Respect)

⑤人格を整える(Great Being Contact)

Program4. メンタルの育て方
ヒューマンポテンシャル

自分らしいメンタルが育っているかは、他人との比較ではなく、自身がどのような力を発揮できるようになったかを認識することが大切。本プログラムでは、思考・感情・五感・習慣・人格という5つの力に着目し、どのような能力につながるのかを整理する。意思決定力、感情調整力、コミュニケーション力、学習力、人生への納得感など、自分の可能性を発揮できる状態へ育てる指針が「ヒューマンポテンシャル」。

①思考の力(意思決定の質とスピード)

②感情の力(ストレス耐性と感情調整)

③五感の力(人間関係とコミュニケーション)

④習慣の力(自己成長と学習効率)

⑤人格の力(人生の幸福度と納得感)

Program5. メンタルの磨き方
自分経営の精神視座

メタメンタルの目的は、自分で自分を本領発揮させ、その力を人生や仕事、社会へ生かしていくことにある。本プログラムでは、自分自身を一つの経営体として捉え、メタメンタル・メタライフ・メタワーク・メタビジネス・メタストラテジーという観点から、自分の人生や仕事を俯瞰する。「どこで力を発揮するか」「どんな価値を届けるか」を考え、経営経営力を高める指針が「自分経営の羅針盤」。

①メタメンタル

②メタライフ

③メタワーク

④メタビジネス

⑤メタストラテジー