

難関国家試験合格のための メンタル改革セミナー

メタアウトカムの設定

なりたいと強く願うのではなく、その先に思い至ることが大事
俳優になりたいと強く願っている人が俳優になれるのではありません。
俳優になったらどんな作品に出演するのかを考えている人が、俳優になれるの
です。

東大に入りたいと強く願っている人が東大に合格するのではありません。東
大に入ったらどんな勉強したいか、どんな大学生活を送りたいかを考えている
人が、東大に合格するのです。

簿記1級や税理士・公認会計士試験も同じです。
合格したいと強く願っている人が合格するのではありません。合格後に事務所
に入ったら、監査法人に入ったらどんな仕事をしたいかを考えている人が、こ
れらの資格試験にパスできるのです。

何かに成功する人とは、「自分は成功して当たり前」と思っている人です。
感覚レベルで「願望実現は可能」と感じられている人なのです。
よって、もしあなたが資格試験の合格など何かを望むなら、「それを手に入れ
て当然」と自然に感じる必要があります。あくまでも自然に、できて当たり前
という感覚をもつのです。では、そんな状態にするにはどうしたらよいのでし
ょうか？そのひとつの方法が「神経言語プログラミング (NLP)」でいう「メ
タアウトカム」を設定することなのです。

「メタアウトカム」を設定することの大切さを知る

自分は願望や目標を実現させることなどできないのではないかという思い込み

「自分には、願望や目標はある・・・しかし、その願望や目標を実現させることなどできないのではないか。」

このようなことが脳裏をよぎることはないでしょうか？

わたくしは受験勉強中、何度もこのようなことが脳裏をよぎりました。

もし、このような考えが学習中や試験本番に起こる経験をされているのであれば、そのメンタル部分と正面から向き合い、そして試験までに改善しておく必要があります。

そんな不安は誰でも持っている、わざわざどうして改善の必要があるのだろうか。

こう疑問に感じられる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

しかし、メンタル面は身体能力に非常に重要な影響を及ぼします。そして、試験のレベルが高ければ高いほど、その影響は甚大なものとなります。なお、この影響は何も試験だけではありません。人生全般においても同じことが言えます。

例えば、公認会計士試験の短答式試験では、正誤問題で選択肢の中から正解を選びます。しかし、試験中、解答が思い浮かばない問題に遭遇したとき、上述のようなメンタルを保持したままだと、「うわダメだ。今年は不合格だ・・・」などと思ってしまうのです。そして、そのような心理状態では「勘」が働きませんので、選んだ答えは大抵、間違いなのです。これに対して、「自分は大丈夫。あれだけ勉強したし、きっと何とかできるだろう」といった精神状態の場合、解答が思い浮かばない問題に遭遇しても、「勘」が働きますので、正解の選択肢を引きやすくなるのです。

また、税理士試験においても、例えば消費税法の試験においては、問題の中から消費税の計算に必要な金額と不要な金額を取捨選択していかなければなりません。試験中において「あれ、この金額は計算にいれるんだっけな？」ということが起こります。この場合も、入れるかどうか「勘」に頼らなければいけませんが、精神状態によって正解を引きやすくなるかどうか大きく変わってくるのです。

これらのことは直感というだけでなく、試験の制限時間いっぱいの「最後の粘り」から、普段の学習における集中力といったことまで影響を及ぼしますので、その対策は非常に重要だといえます。

できて当然と思えたことは実現できる

目標や願望を実現させやすい人とは、どのような人でしょうか？

例えば、家族や親せきに東大出身者がいる人は、いない人より東大に入る確率が高いと言われます。あるいは貧乏な家庭に育った人は、お金持ちになりにくいと言われます。これとは反対に、裕福な家庭に育った人は、裕福になることが多いそうです。これはどういうことなのでしょう？

人は自分で「その状態が当然」と自然に思っている状態を引き寄せるものなのです。

家族や親せきに東大出身者がいる人は、「親が東大にいているのだから自分だって当然入れる」と思う人が多いのです。これは、税理士や公認会計士試験でも同じことです。

何かに成功する人とは、「自分は成功して当たり前」と思っている人です。感覚レベルで「願望実現は可能」と感じられている人なのです。

よって、もしあなたが国家試験の合格など何かを望むなら、「それを手に入れて当然」と自然に感じる必要があります。決して「何としてもこうしたい」と強く願うのではなく、あくまでも自然に、できて当たり前という感覚をもつのです。では、そんな状態にするにはどうしたらよいのでしょうか？

そのひとつの方法が「神経言語プログラミング (NLP)」でいう「メタアウトカム」を設定することなのです。

メタとはギリシャ語で「～を超えて」「～の先に」という意味です。また、アウトカムは「目標、願望、なりたい状態」という意味です。要するに「メタアウトカム」とは、目標達成後イメージすることであり、**すでに目標を達成したとして、そのあとに何をしたいかを具体的に考えること**なのです。

「税理士になりたい」「公認会計士になりたい」という方は、資格を取得したあとにどんなビジネスをしたいか、どんな事務所・監査法人で働きたいのか等を考えるのです。

すると、本来の目標が途中経過になり、試験合格はそのための通過点となります。つまり、目標の価値が下がるのです。**目標達成の難易度が低くなりますので「超えて当然のハードル」**になるという訳です。

そもそも「ハードルの高さ」とは、心理的なものなのです。

「国家試験」や「難関資格試験」という難しい漢字とともに、そこには大きな壁があると「勝手に思い込んで」しまうものなのです。

この「勝手な思い込み」は試験結果や人生に大きな影響を与えます。人間は**最終の到達点を困難なものだ**と思い込んでしまいます。

このことから、「メタアウトカム」を設定し、目標（国家試験合格等）を**あくまでも通過点に変えて心理的なハードルを下げる**ことは驚くほど効果的なのです。

「もしあなたの願望が叶ったら、あなたはどうしたいか？」

この質問を自分に問い、そしてまっすぐに向き合うのです。

現在、あなたがその願望をとうてい叶えられそうにないと思っても、それは脇に置いておいて、とにかく「もし願望が叶ったら・・・」という視点（フレーム）に立ってみるのです。

例えば、税理士になりたいという願望があるなら「もし税理士になったら、自分はどうしたいか？」と問うわけです。

簿記1級合格後や公認会計士になって経営コンサルタントとして活躍したいという願望があるなら、「もし経営コンサルタントになったとして、どのようにアドバイスをし、クライアントから感謝されたいか」、**試験合格後のその先を考える**のです。

この質問が、実はあなたのプログラムを変える「魔法の質問」となります。

まず、**質問形式**となっているため、脳はその疑問を無意識に探し続け、その空白を埋めようとします。脳は自動的に現在の状況を見捨てて考え続けるのです。

次に、この質問が**未来について**問うています。

未来はあらゆる可能性のある、真っ白なキャンパスです。何を描いても自由です。

現在の状況はどうかあれ、それを脇に置いておいて、願望実現後のことを自由に発送できます。そして、このことは脳にとって「快」をもたらします。

脳は「快」につながるような思考や行動をとるときに最大限働きます。

つまり、「もし、自分が税理士になったとして、独立開業して事務所を持ったらどのような事務所にしたいか？」という質問に対して、脳は「快」を求めてフル活動するのです。

このとき、自分の事務所やクライアント先での活躍を思い浮かべるので、強いイメージトレーニングとなります。あくまでも想像上のイメージですが、それでいいのです。

脳は実際の出来事と架空の出来事を区別できません。

よって、どんどんイメージすると脳は「これが自分なのだ」と錯覚し、新しいプログラム（セルフイメージ）ができるのです。

とにかく、ここで最も重要なのは「**なりきる**」ことです。

願望を実現した状態があたかも真実であるがごとく、五感をフルに使ってイメージするのです。その深い体験がプログラム（目標到達は雲の上の話だ・・・といった勝手な思い込み）を変えていきます。

以上のことより、今回のセミナーでは、「もし願望が叶ったら・・・」ということを考えていただいて、ご自身のプログラムを「大丈夫、目標は達成できる！」「自分は受かって当然だ！！」と思えるように書き換えていただきたいと思います。

「なりたくない状態」をゴールにしてはならない

願望や目標実現のための重要なポイントのひとつ。それが、目標には必ず「**なりたい状態**」を設定するということです。

当たり前のことと思うかもしれませんが、人は案外、逆の目標設定をしてしまいがちなのです。例えば、結婚式のスピーチを頼まれたときを考えてみてください。たいていの人は「緊張しないで話そう」「失敗ないようにしよう」と思ってしまうはずです。

「リラックスして話そう」「素晴らしいスピーチをして、会場の涙を誘おう」とは思わないんですね。つまり、**目標設定が「なりたい状態」ではなく、「なりたくない状態を否定する」形になってしまっている**のです。特に人生を掛けての試験であれば、「不合格になってしまったらどうしよう」「絶対に不合格にならないようにしよう。そうすれば人生が・・・」といった感じになりがちですよ。

実は、無意識には否定語を認識できないという特性があります。このため「緊張しないで話そう」と思えば緊張してしまうのです。ですから、目標設定も「**なりたい状態**」に焦点を当てるのがポイントとなるのです。



もし、あなたの願望がかなったら、あなたはほしいか？

まずは目標設定を試みよう（アウトカムの設定）

最初に目の前の目標を確認してしましましょう。

目標を紙に書くことは重要です。これにより、意識をゴールへと設定でき、それに向けて脳が働きだします。「なりたい状態」をととても強く思い描いてください。

目標 例) 試験に短期で合格する	受験日
	月 日 () : ~
	受験会場:

※下記は学習アンケートの結果です。目標を書いているという方は圧倒的に少数ですね。

2012年9月 15日実施	受講講座	1級 会計士	会計士	1級	1級	会計士	税理士 会計士
学習ゴール 合格について、具体的に文章化していますか	①している ②していない	②	②	①	②	②	②

次に目標を達成したときのことを書いてみましょう。「もし、その状態が手に入ったとしたら」という視点で大胆に楽しんでイメージしてください。

目標達成の状況や、達成したときに何をしたいか書いてください
例) 家族や友人と合格祝賀会を開いて、どんちゃん騒ぎする。我慢していた旅行に3日ほど行き、癒される。

目標達成後のことを考えてみよう（メタアウトカムの設定）

目標が達成した後、その先のことを書いてみましょう。

願望を実現した状態があたかも真実であるがごとく、五感をフルに使ってイメージして書いてください。目標の先を目指すことによって、本来の目標のハードルを下げ、心理的に容易に達成できるという感覚を強化するのです。

目標達成後の理想とする仕事・キャリアを書いてください例) 高層ビルのオフィスで颯爽と働いている。
目標達成後の理想とする私生活を書いてください（住む場所、家族関係、環境を考えましょう！） 例) 郊外に自分が設計から携わった平屋を買った。結婚をし、子ども達とマイホームの庭で楽しくBBQ する
目標達成後のお金について書いてください 例) 月収で100万円もらう 世界一周旅行の資金が貯まった。
目標達成後の遊び・レジャーについて書いてください 例) 月一で旅行している 登山に挑戦した。

アウトカム達成に向けた第1ステップ（願望達成のための壁を乗り越える）

アウトカム達成のために必要なことを列挙してください。それが目標達成の壁になるはずです。そして、その壁をご自身の理想通りに乗り越えることを書いてください。

目標を達成するために必要なことは何か書いてください。その必要なことが理想通りに進んだとして、どのように進むか書いてください。

例) 模試で上位にランクインし、本試験でも自分の予想していた問題が出たので、普段通りに解くことができた。

アウトカム達成に向けた第2ステップ（成功パターンを探す）

「行動自体」を変えたり、いざというときの「踏ん張り」が可能となるためには、自分の中の失敗パターンを理想とする成功パターンに書き換えることが大切です。

ここで、いままでのご自身の学習上や生活上の失敗パターンと成功パターンを探し出してみましよう。

ステップ1「失敗パターンの洗い出し」

いままでの学習でうまくいかなかったことはどんなことですか？その理由は何だと思えますか？

ステップ2「成功パターンの洗い出し」

いままでの学習でうまくいったことはどんなことですか？その理由は何だと思えますか？

また、失敗パターンをどうすれば成功パターンに変えることができると思えますか？



最後に～繰り返し実践しつづけることが大切

強く望み、長く実践することが大事

ここまで、願望や目標を実現させるためのNLP（神経言語プログラミング）による手法をご紹介しました。この手法を実践する際に心得て欲しいことがあります。

まず、第1に「**最初は力強く望む**」ということ。

とにかく最初は、「こうしたい」という気持ちを強くもつことから始めなければなりません。なぜなら、強烈なモチベーションがないと真剣に取り組めないからです。

ただし、人はからだや気持ちに力が入りすぎると、逆にその力を発揮できなくなります。つまり、執着すると願望の実現を遠ざけてしまうのです。よって、**からだも気持ちもリラックスした状態で取り組むようにして欲しい**と思います。

なお、ここでいうリラックスした状態とは、「**やれて当然**」「**願望が手に入って当然**」という意識です。手に入って当然だと思っている人は強く望まないものです。

魔法ではない、すべては地道な繰り返し

心得の第2は「**地道な繰り返し**」です。

魔法のように効果のある手法など、そうあるものではありません。NLPも魔法ではないのです。NLPは自己変革のための強力な道具にはなりますが、実際にこれを活かすためには、ほかの分野での上達と同じように**地道な繰り返し（実践）**をしつづけるほかありません。

願望を実現するためには、無意識のなかのプログラムを書き替えること、とくに「**思い込み**」を**変えることがカギ**となりますが、なかには相当強固な思い込みもあります。

たとえば武士の時代であれば、「武士たるものはこうあるべし」という思い込みがありましたし、昭和の戦前や戦中であれば「軍人たるもの」や「男子たるもの」、「女子たるものはこうあるべし」といった思い込みがありました。

このような強固な思い込みを変えるのは容易ではありません。しかし、道はあります。それが「**繰り返し**」なのです。

よって、セミナー後も引き続き、自分に合った手法を繰り返し実践して欲しいと思います。その繰り返しが重要なのです。強固な思い込みを変えるには、何年もかかるかもしれませんが、でもそれを超えたとき、あなたは本当にあなたらしく生きられるのです。だとしたら、それだけの力を注ぐ価値はあるのではないのでしょうか。