

今回のお悩みは・・・

「はじめの1歩が踏み出せなくて困っています」

相談者・35歳 カイトさん

今回のお悩み

Q. いつも楽しく拝見しています。私は小さなビルメン会社を経営しているカイトと申します。(中略)

今回、宮本さんにメールしたのは他にもありません。色々新たなことに挑戦されている宮本さんの、行動の源をお教え頂けませんでしょうか？と言うのも、私は自分の行動力の無さに心底悩んでいて、ヒントでももらえないかなと思ったからです。

宮本さんのCDを聞いたり、セミナーに行ったり、本を読んだりしてアイディアは出てくるのですが、それを具体的な行動に移すとなった時、足がすくんだような感じと、「失敗したらどうしよう・・・」と考え込んでしまいます。そして、結局なにもしないまま今日に至ってしまいました。このままでは会社も非常に厳しい状態です。何とかしなければならぬ追い込まれてしまった私に、何とか行動に移すヒント、はじめの1歩を踏み出すコツをお教えいただけないでしょうか？よろしくお願いします。

相談者・カイトさん・35歳
ビルメン会社経営

宮本の回答

A. 『僕も毎回ビビってます』

カイトさんはじめまして。ご相談メール本当にありがとうございました。

カイトさんの質問に的確に答えられるか分かりませんが、一生懸命お答えしますね。

まずはじめに、私も行動を起こすのが非常に遅かった人間です。行動より頭が先に立って、結局考えすぎてしまい何もできない。これの繰り返しばかりの人生だったのです。

今では少し改善されましたが・・・こんな僕のアドバイスでよかったら読み進めてみてください。

実は行動に移せない時には原因があります。それは『恐怖』です。そして、恐怖にも数種類のものがあるように思います。例えば、「**拒絶にあうのではないか？**」とか「**自分の存在が否定されるのではないか？**」とか「**自分は不十分なのではないか？**」といったものです。

行動を妨げるものは、この様な誰もが抱える「恐怖心」が原因です。少なくとも私の場合はこれでした。そして、多くの方がこの「恐怖心」をどの様に扱ったら良いのかと言うところでミスをしているように思います。

多くの方が採る行動。それは「**恐怖心を取り除こう**」「**強い人たち・成功者たちは恐怖心をねじ伏せている!**」という

今回のお悩みは・・・

「はじめの1歩が踏み出せなくて困っています」

相談者・35歳 カイトさん

勘違いをしてしまっているようです。

「恐怖心」とは、アナタを危険から守ってくれる大切な心の機能です。初めての経験や、未知の体験、今までに実体験として頭にインプットされていない行動様式をとろうとすると、そこに危険が無いのか？危険の可能性は無いのか？回避できるのではないかと、心が危険信号を発します。それは、生きていくうえで必要不可欠な「心の働き」。つまり「恐怖心」そのものなのです。

私はセラピストでもありませんし、ましてや心理学者でもありませんので、詳しいことは分かりませんが、ビジネスの実践者としての立場から言わせていただければ、この心の機能が強い人（恐怖心が強い人）は、心の機能が非常に優秀な方で、恐怖心との上手い付き合い方ができれば、ビジネスを行なう上で、非常に有益な武器を備えた「**成功者予備軍**」になると考えています。現に、普段はおとなしく無口な方が『非常に優秀なセールスマン』になるという結果にも頷けます。

では、この恐怖心と上手く付き合うために、私はどの様な方法をとったのか？というところをお話します。

それは、**【恐怖心の正体をしっかり見極める】**ということです。

恐怖心がでた時を想像してください。たとえば、FAXDMを実行しようとした時に、このような恐怖心が頭に浮かんでくるのではないのでしょうか？

「クレームがあったらどうしよう？」
「反応がなかったらどうしよう？」

と、この様な感じですか。多くの方がこれで身動きが取れなくなってしまいます。

そして、その次にどのような心理になるのかというと・・・

「もう少し文章を練ってから送ろう」
「もっと反応の良い業界があるのではないだろうか？」
「クレームの対応を勉強してから...」

と、この様になり、次の行動は・・・

「**今日はもう遅いので、明日頑張ろう!**」

と、なります。しかも**未来永劫**にわたって変化しないスパイラルに陥ってしまいます。そして、自分の行動力の無さに嘆き悲しんでしまうのです。

そして、「私はもうダメだ・・・」となって、何ひとつ行動せぬままに結果を頭の中で出してしまう「あれはダメだった」となってしまうのが常等のパターン。これでは、どんなに優れたノウハウがあったとしても何の役にも立ちません。

こんな「負のスパイラル」から抜け出したいというのが、カイトさんのお悩みの根源ではないでしょうか？（違っていたらゴメンなさい）

では、具体的に克服の方法をお教えします。私が実践している方法ですので、ぜひ試してみてください。

今回のお悩みは・・・

「はじめの1歩が踏み出せなくて困っています」

相談者・35歳 カイトさん

【恐怖心と上手く付き合う方法】

【恐怖心の正体を見極める】

怖いと思うのは、相手の顔が見えていない場合や、予測不能な事態が起こるかもしれない場合に感じるものです。夜に、トイレに行くのが怖いのは「暗い」から。暗闇から何が見えているかわからない状態なので、心の機能が働きだし「**恐怖信号**」を発令します。だから怖いのです。と言うことは、暗いのが怖いのであれば「明るく」すれば恐怖心はなくなるという結論が導き出されますよね。実際に、明かりをつけるだけで、夜のトイレは怖くなくなったのではないのでしょうか？

これと全く原理は同じです。恐怖の正体をしっかり見極める。そして『紙に書き出す』。1つ1つを紙に書き出すと、笑ってしまうような恐怖心を、自分が感じていたことに気付くことでしょ。

これは、第3者的に物事を理解することで、他人事のようなスタンス、つまり冷静に事実だけをクローズアップする事ができる様になるという簡単なロジック。

たとえば、先ほどのFAXDMについてお話しすると、恐怖心の最たるものは『クレームがくるのではないか？』『失敗するのではないか？』というもの（私の場合は）。これが恐怖心の正体。

その次に、**この恐怖がもたらす最悪な結果を紙に書き出す**。これは、思う限り最悪な状態を書き出すのがポイントです。この恐怖心が的中し、自分の身に最悪な結果が訪れた場合、どんな結果を

もたらすか？と言うことを書き出してみてください。

たとえば、『**クレームを言われる**』と言う恐怖心の最悪な結果は『**クレームの電話がかかってくる**』というもの。どうです？これが恐怖心の正体なのです。

『クレームの電話』がかかってくることで、カイトさんのビジネスに何らかの『**致命的なダメージ**』が加えられるでしょうか？

「**大変に申し訳ございません。以後、お送りしないようにいたします。本当に申し訳ございませんでした。**」と言って、二度と接触しなければ良いだけの話です。しかも、本当にクレームの電話がかかってくることさえ決まっています。人間は、まだ起こっていない事にたいして恐怖を抱いてしまうのです。

こんな時は、とにかく紙に書き出し『**恐怖の正体**』を見極めることです。本当にカイトさんのビジネスの致命傷になるようであれば辞めれば良いし、そうでなく『思わず笑ってしまう』ような恐怖であれば、その恐怖がもたらす最悪な結末を予測し、書き出し、『**これが仮に起きたとしても問題ない**』と納得できれば、私のような意気地なしでも、全国を相手にビジネスができる様になってしまいます。これ本当です。

であるので、ぜひ『恐怖の正体』を見極め、紙に書き出してみてください。そうすると、次の行動が自ずと見付かると思いますよ。そうする事で、雪だるまのようにカイトさんのビジネスが発展していくと私は思います。

回答者・宮本

この情報は、質問者の許可を頂き掲載いたしております。