

馬場 真一(ばば しんいち)

1970年12月23日(48歳)

長崎県諫早市出身

□家族構成:妻と3人娘の5人家族

□趣味 :芋の茎の皮むき、珈琲

□座右の銘:至誠一貫、燃える闘魂

□略歴 :1990～2008年

大学1年夏、人材育成系ベンチャー創業に参画。

2009～2011年

ミスユニバースジャパン メンタルトレーニング部門

民間企業、地方公共団体等を中心に研修多数。

2012年～

生活拠点を山口県萩市に移し、心の在り方に沿った生き方を実践。

本質と向き合う「実現力養成講座」を軸に全国で活動中。



※個別カウンセリングを29年間継続し、15,000人以上を担当、クライアントと向き合った時間は47,000時間以上

3分間フリータイム(^^ ♪

早速ですが、一つ目のワークです。

3分間の時間を差し上げますので、
この部屋の中で、自由に過ごしてください。

3分間フリータイム・ふりかえり

あなたが過ごしたいように過ごすことはできましたか？

今のあなたの3分間



この講座のあなたの時間



日常のあなたの時間



人生のあなたの時間

「実現力を最大化する7つの在り方」



「人生に対する参加の仕方を見つめ直す」

これから皆さんと、「7つの在り方」の共有を通して、
ご自身の現状と未来を検証していただきます。

“ゴール”は磨き続けるもの。

それが同時に自己基盤の強化につながると信じています。

- ☑ ①「ゴールを明確に設定する」
- ☑ ②「等身大の自己表現」
- ☑ ③「自立心」
- ☑ ④「相互支援」
- ☑ ⑤「制限超え」
- ☑ ⑥「約束」
- ☑ ⑦「体験を積む」



「人生の質について考える時間。」

今、現在の置かれた状況を全面的に受け入れる。
(現在地をリアルに把握・理解し、受容する)

同時に気づきに至る自分、抵抗する自分について深めながら、さらにその背景を知る。
(露呈した要素や傾向を改善できる幸せを実感)

無駄な抵抗をやめ、直視することで棚卸が加速することで、自分の中の何かが動き出す。
(ど真ん中力・本質力・実現力の向上)



①「ゴールを明確に設定する」

まず、あなたの未来の可能性を最大限に広げて行くところから始めていきましょう。
自分の夢を妨げるものが一切なかったら、あなたはいったい何を望むでしょうか？

「何」をしたいですか？

「どのような」自分でありたいですか？

そして、それは「どうして」なのでしょう？

そこでは何に決めるかも大切ですが、どのような状態で決めるかが大切となります。
その状態というのは、「何のために？」、「どうなりたい？」といったことが明確であり、
それらの質問に対して、はっきりと答えられることを目指していきます。

この段階で手を抜かないことで、基盤が強化され、ブレも少なくなっていく、
あなたにとっての自己実現へのイメージをありありと描くことが出来るのです。



We can make it !!!

コトを始める前に、「決定」 を作れ。

“ハラギメ” してる？

※このゴール設定で 8～9 割は達成する。

※「明確に」・「具体的に」・「肯定的に」

①「B e」⇒「D o」⇒「H a v e」

②「目標」と「目的」の違い。(例：富士山登山)

③「V i s i o n」、「V a l u e」も達成を加速する。

ゴールへの道

車に例えると...



アクセル

エンジン

ブレーキ

評価
恐怖心
不安
不明確
不足
不純
不満
猜疑心
気がかり
散漫
妥協
先入観
固定観念



夢
目的・目標
ミッション
ヴィジョン
バリュー
動機・情熱

潜在能力の解放によって
得られる成長率

25~30%

一般的な成長率 3%

赤ちゃんの成長率 25~30%

『ゴールを明確に設定する』

～欲しいものを明確に具体的に肯定的に決める～

【5つのポイント】

- ① 「Be→Do→Have」について、一緒に考えてみましょう。
“志を立てて以て万事の源と為す”（By吉田松陰）
- ② 「目標」と「目的」の違いを明確にしておきましょう。
（富士山登山にたとえて）
- ③ 「Vision」だけでなく「Value」も大切に。
- ④ 肯定的に決めるとは？（≠反面教師）
- ⑤ ゴールを磨き、覚悟を磨き、さらに行くべきところへ。

「今」と「未来」を同時に生きる。

- ゴール設定が正しくなされた時点で、達成は90%約束される。
- 高い目標を設定し、達成する体験は視野や器を広げる。
- そのために、道から逸れたこと以外何でもすることに決めているか？
- その決意や、その心に基づいた豊かさからアイデアは出る。
- ストレスにも種類がある。
- 一人でもやるという覚悟に、周囲は感動する。
- 投げたくなるくらい取り組み、投げないことで次の扉は開かれる。
- 結果には問答無用。
- 頂点での出会いを共有し、さらなる高み、結束へ。（一期一会）
がんばるために集まって、がんばって、その後解散する。



②「等身大の自己表現」

人は無意識のうちに、何かに対する恐れからか…

「自分さえ騙してしまい、欺いてしまう」

一見強そうな人間にも、そうなる傾向があります。

これは、「正直でありたい」という気持ちとは裏腹です。

そんな時は、自身の「弱さ」を認めていくところから始めてみてください。

「弱さを認めるのは強さです。」

このように、等身大の自分から取り組み始めることにこそ、価値があるのです。

もし、なかなか正直になれないあなたがいる場合は、

試しに勇気を出して、

「正直になりたいけど、なかなかできない自分がいる」ということを、

表明してみてください。

そこから、あなたの「自己肯定感」はグングン高まっていくことでしょう。

We can make it !!!



自己理解→自己承認→承認力

- ジョハリの窓。
- コミュニケーション 3 つのレベル。
- 受け取る力。
- 伝える力。
- 視点の移動。
- 切磋琢磨。

『コンセンサス・コミュニケーション』

【ルール】

- 二人組で行う。
- Aさん、Bさんを決める。
- 片方が相手の雰囲気、特徴、傾向、趣味、性格、夢などを想像しながら、一方的に伝え、もう片方はひたすら聴く。（1分ずつ）
- 二人でふりかえりタイム。
「どうしてそう見えた？」という視点から、互いの意見を参考にする時間を取る。（3分）
また、誤解が生じている場合は誤解を解く。
（最終的には合意へ）



③「自立心」

他の誰かや何かのせいで、気分がイライラしたり、落ち込んだり、
感情のコントロールがうまくいかないと
感じることもあるのではないのでしょうか？

しかし実は、そんな感情も、すべてあなたの「選択」なのです。
主役であるあなたが、「あなたの人生」を生きていきたいのであれば、
自分に対して全責任を引き受けることが大切です。

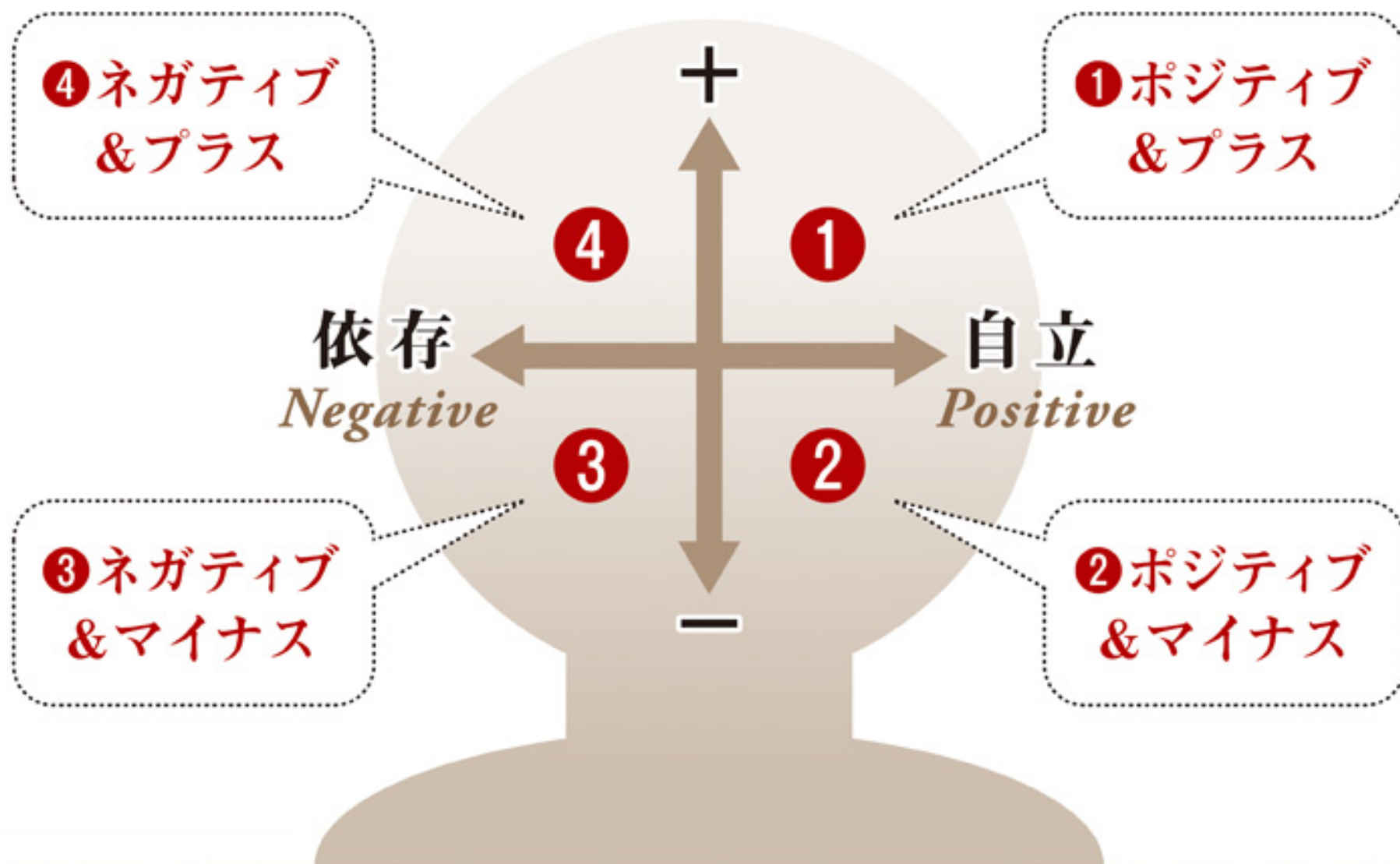
「他責」→「自責」

そうはいっても、自責には、時として莫大なエネルギーが必要となりますが、
これからは、自身の言動に責任を持ち、
他の誰かや何かのせいにするをやめることに決めると、
成長のスピードが早まるだけでなく、
幸せを作り出すことが出来る人になることが出来るのです。
その「在り方」によって、さらに一つ上のステージへとつながり、
新しい道を開くことが出来る流れにつながるのです。

We can make it !!!



4つのライフスタイル





④「相互支援」

自立した人間同士が「選択的利他性」を発揮した状態で関わり、
そこには“共感”が生じます。

その時、関わる人の自己重要感を満たしてあげることが意識し、
自分が得ることよりも、相手に対して多くを与えることを心掛けてみませんか？
このように相手のことを理解しようとするプロセスで、誠実さ、信頼感、
それから傾聴のスキルなども磨かれます。
深いレベルでの相互支援型コミュニケーションを実践していきましょう。

『競争』から『共創』の時代へ

競争とは、他人に対して以上に、昨日までの自分とすることを心がけてください。
ライバルは、自分の見本であり、尊敬すべき対象なのです。
その存在により、成長を得ることが出来、社会に価値や感動を提供し、
貢献することが出来るようになるのです。



We can make it !!!



⑤「制限超え」

人が何か動き出そうとする時の「アクセル」と「ブレーキ」の関係をすることは、とても重要です。

例えば、一見、トラブル発生かと思いきや、今後の警笛であり、

先々のための対策に役立つ場面が少なくないからです。

また、気持ちが前向きに開かれていけば、開かれていくほど、

それを阻止する自分、抵抗する自分も比例して大きくなっていきます。

そこで大切なのが、あなたの可能性をあなた以上に信じてくれる「第三者」なのです。

このように一流スポーツ選手と同様、

「一人で出来ることの限界」を知ることが、あなたの自分新記録への始まりなのではないでしょうか？

勇気を出して第一歩を踏み出していきましょう。

「挑戦しない」=ゼロではなく、マイナス。

うまくいっても、いかなくても「プラス」なのです。

あなたも「挑戦力」を磨き、

その都度大切な学びを得る体質になっていきましょう。

We can make it !!!



【のみの話】

- ① 30 cmほどの跳躍力
- ② 人間だと東京タワーひとつ跳び
- ③ コップの中に入れ、閉じ込める
- ④ 何回も跳躍を繰り返していくうちに学習
- ⑤ 常識のすり替え現象
- ⑥ あなたにとって“蓋”にあたるものは？



⑥「約束」

「目標達成にこだわらず、辛くなったらやめてもいい」とか
「目標を手放す」的な論調が、世間一般にも広まっていますが、
私はその流れに危うさを感じています。

100%本気で取り組んでいるわけでもない、
いわゆる中途半端な状態で、この情報に触れることで、
都合のよい解釈や自己正当化が横行しているようにも感じています。

真のプライド=自分との約束を果たした度合。

目標達成のために、必要なことは何でもするという意識はとても大切です。

状況によっては、積極的に成功の代価を払う必要があります。

ここで、ブレない在り方をマスターしていきましょう。

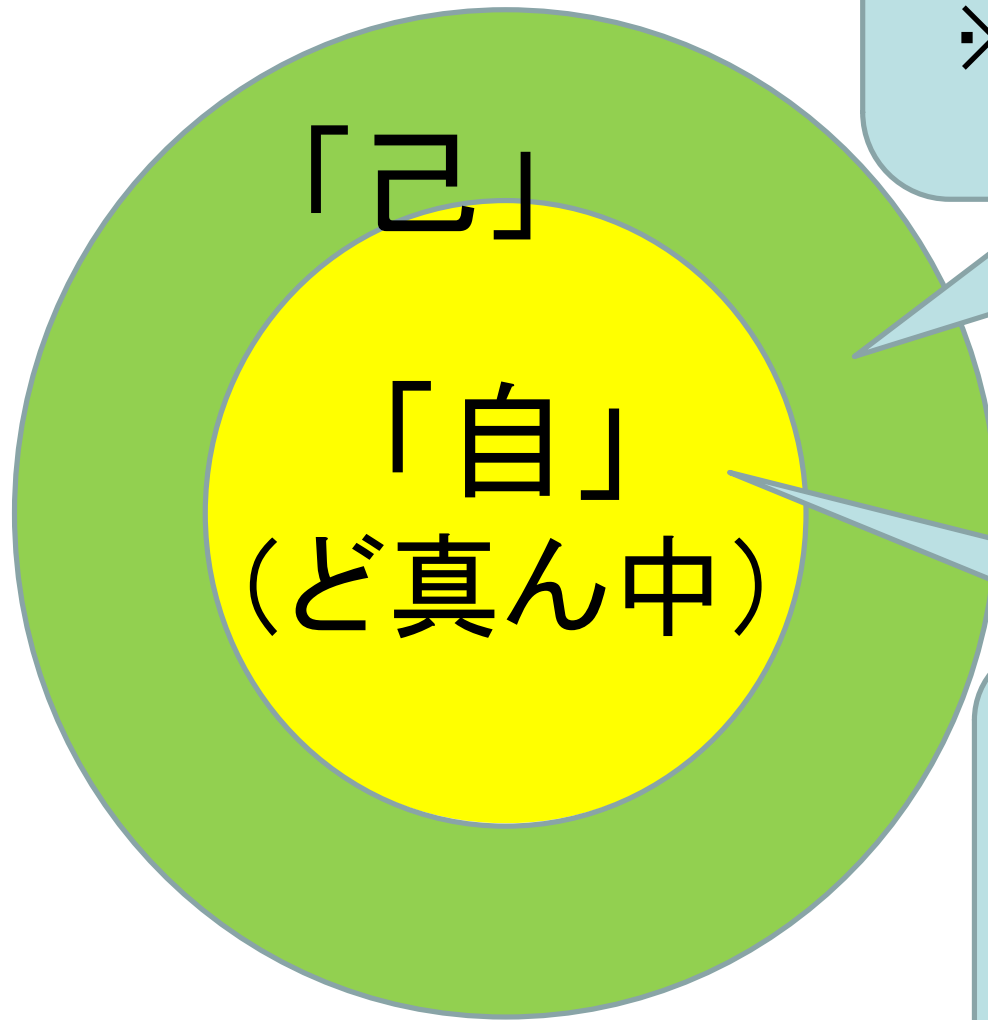
たとえ、あきらめそうになっても、あなたを信じてくれている人を信じてください。

「あきらめない」スタンスそのものが、あなたの才能なのです。

We can make it !!!



【大前提の話】



性格、気質、強味、感情
感覚、クセ、要素...etc

※一人一人異なる。
変わりやすい。

本質、理、無限...etc

※一人一人に搭載。
変わらない。

【コミットメント】

～実現のために、必要なことはなんでもする～

欲しいものを…

①明確に ②具体的に ③肯定的に

☆決める☆

(ど真ん中ハラギ
メ)



⑦「体験を積む」

日々、何かに取り組む過程において、困難な課題に直面した時は、
一瞬誰もが不安や、苦しい気持ちになります。
そこで、あなた自身の状態をより良くするために、
自分に対する思考の分析・質問を通して、
フォーカスをコントロールする機会を得て、
意味づけを変えることができます。（視点の移動）

「知っていること」と、「出来ること」は違う。

人には、ずば抜けた「学習能力」が搭載されています。
ネガティブな感情や出来事は、自分に成長を与えてくれる贈り物であり、
基盤が整う機会につながっていきます。このことを知っていると、
むしろ感謝に値することを実感することが出来ます
だからこそ、挑戦し、そのたびに「学ぶ」、「実践する」を繰り返している人は力強く、
かつ懐が深いのです。



We can make it !!!

『体験を積むと、信念が生まれる』

- 果敢にチャレンジする姿勢（挑戦力）
- 結果全てそのまま引き受け、謙虚に学ぶ。
- 苦手と苦手意識は違う。（再選択の機会）
- すべては、よくしかない。
- 自立心と共に他者との信頼関係も
- 渦は内側から外側へ巻け。
（自分→家庭→従業員→顧客→ひとつ上の自分）
- 信念＝「真」のプライドへ。

切磋琢磨な学習により既にすべてを兼ね備えていることを確認。

「ゴール磨きは生きている限り続く。」

【Be(Plan)】→【Do】→【Have(See)】

今の精いっぱいの目的・目標を決め【Be(Plan)】、
その気持ちを大切に日々実践し【Do】、
気づき、その境地で検証【Have、See】する。

Resort: Re(再) + Sort(並べる)

限られた時間の中で、関わる人と安全で、安心の
非日常空間を生じさせ、とことん掘り下げ、気づき、
価値を見出し、日常でのパフォーマンスを上げる。