

%company%  
%free1%  
%free2%  
%name\_sama%

### ■理念経営シリーズ・第2弾

・高き山を登るには、いろいろなルートがありますが  
「理念経営の基礎」および「理念経営実戦のすすめ」とは異なるルート  
「ハピリアンメソッド®」がありますことをご紹介します。

・著者は『自分と周囲を幸せにする力・研究所(通称ハピ研) 代表』辻 騎志(つじ きよし)氏で、  
理念経営の推進パートナーでもあります。

(株)I&C・HosBiz センター      Captain 平本靖夫

- ◆第1回 「宇宙の原理」(宇宙はこのような“しくみ”や構造になっている)
- ◆第2回 「宇宙の法則」(宇宙の原理をベースにこの法則が成り立っている)
- ◆第3回 宇宙の法則通り生きることを阻んでいるもの(認知バイアス)
- ◆第4回 「ハピリアンメソッド®」自己観照シートを活用して

~~~~~

前回までに「宇宙の原理(宇宙はこのような仕組みや構造になっている)」「宇宙の法則(だからこの法則が成り立つ)」を踏まえて、  
第3回は、「宇宙の法則通り生きることを阻んでいるもの(認知バイアス)」をみていきたいと思います。

まずは復習の為、改めて「宇宙の原理」を記しておきます。

【1】宇宙の原理(宇宙はこのような仕組みや構造になっている)

1. 宇宙には時間も空間も関係なく見えない次元で全てはつながっている
2. 宇宙は波動でできている。同じ波動は共鳴し引き合う。
3. 宇宙にあるエネルギーは振り子の原理のように行ったり来たりしている。
4. 宇宙はフラクタル構造になっている
5. 宇宙にはエネルギーの流れとリズムがあり循環しながら生成発展している

第3回 宇宙の法則通り生きることを阻んでいるもの(認知バイアス)

## 目次

- ▼ 認知の歪み
- ▼ アンコンシャスバイアス（無意識・無自覚の偏見）がある
- ▼ 防衛機制

宇宙の法則とは「幸せや成功に向かう動く歩道」のようなものです。  
乗るだけで、自然と幸せになったり成功したりする感じです。

松下幸之助さんも「自然の理法に従うことが成功の秘訣である」と言っています。  
物事をありのままに受け止め、  
何ものにもとらわれない素直な心でそれに対応するということですが、  
それがなかなかできないのが人間です。

ありのままを認識するのが難しく、  
それに素直に対応することも簡単ではないのです。

### 【3】宇宙の法則通り生きることを阻んでいるもの（認知バイアス）

#### 1) 認知の歪み

##### (1) 全てか無か

白か黒かで考え、グレーゾーンと認めない考え方

例えば、100%思い通りにならないなら何もしない。ホームランか三振か。

##### (2) 一般化のしすぎ

あることが一度起こると、それが何度も何度も繰り返し起こるように感じる

例えば、一度だまされると「人間なんてみんな嘘つきだ」と考える

##### (3) マイナス部分への焦点化

悪いところばかりをクローズアップして考えてしまうこと。

例えば、テストで90点を取ったとしても間違った10点の方ばかり考えてしまう。

##### (4) マイナス化思考

物事を悪い方へ悪い方へと考えてしまうこと。

例えば、自分を二流の学者だと思っている人は実験がうまくいかない

「やっぱりそうなんだ」と考えるし、うまくいっても「これはまぐれだ」と考える。

##### (5) 結論の飛躍

心の読みすぎ：相手の気持ちを勝手に想像して一人相撲をとること。

先読みの誤り：勝手な思い込みに基づいて将来の予測をすること。

例えば、友達に電話をしたとき、たまたま相手が留守だったとします。  
あなたは、友達がもどったら折り返し電話をくれるように頼みましたが、  
電話はかかってこなかったとします。

ここで、「きっと自分は友達から嫌われているに違いない」と考えるのが心の読みすぎで、  
またこちらから電話しようものなら益々嫌われてしまう  
と早合点して二度と電話しないのは先読みの誤りです。

(6) 拡大解釈（破滅化、過大評価）と過小評価

物事を現実よりも大きく見すぎたり小さく見すぎたりすること

(7) 感情的決めつけ

自分の感情をあたかも事実の証明のように考えてしまうこと

例えば、「自分は相手が嫌いだ。だから相手は悪者だ。」といったこと。

(8) すべき思考（不合理的思考、must 思考）

何かをするときに「～すべき」「～ねばならない」と考えてしまうこと

これには、自分に対して、相手に対して、境遇に対しての3つがあるとされています。

(9) レッテル貼り

自分（相手）自身と自分（相手）の行為を同一視し、決めつけること

例えば、18番ホールのパットをはずしたとき、「あっ失敗した」と考えればよいのに、  
「自分は敗北者だ」と考えるようなこと。「行為＝人物そのもの」ではない

(10) 内罰化

何でも自分のせいだと決めつけて自分を責める考え方

2) アンコンシャスバイアス（無意識・無自覚の偏見）がある

人間は五感から膨大な量の情報が入ってきます。

しかし、脳が処理できるものはその1%に過ぎないと脳科学では言われています。

従って過去の経験や知識から無意識に判断せざるを得ないのです。

正確さよりもスピードが重視されてしまうということです。

アンコンシャスバイアスの例としては、

「男は家族を養うのが当然だ」

「最近の若者は忍耐力がない」

「高齢者は頑固者だ」「外国人は自己主張が強い」

「日本製は質が高い」「帰国子女は英語が得意」

といったことが挙げられます。

3) 防衛機制

(1) 抑圧

不安や欲求不満を無意識に封じ込めて忘れてしまおうとすること。

心の奥深くまで封じ込めてしまうため、他人に指摘されても思い出すことは難しい。

(2) 否認

不安やストレスの原因から目をそらし、その事実を頑なに認めようとしないこと。

(3) 逃避

ストレスや困難な状況から逃げることで、自分自身を守ろうとすること。

逃避には、現実逃避、空想逃避、病気への逃避の3パターンがあります。

(4) 合理化

満たされない欲求に対して、もっともらしい理由をつけて自分を納得させること。

(5) 投影（投射）

自分の中にある不快な感情は、自分ではなく他人が持っているものとして非難すること。

自分のせいではなく、他人のせいにする事。

(6) 同一視

他人の真似をして、自分の評価を高めようとする事。

(7) 退行

幼児期や年少期の行動・考えに戻ってしまうこと。

(8) 反動形成

自分の思っていることと、正反対の行動をとること。

(9) 代償

叶わない欲求をほかのものに置き換えることで、自分を納得させること。

(10) 昇華

社会的に認められない欲求を社会的・文化的に認められる

良い方向へのエネルギーに置き換えること。

(11) 補償

劣等感をほかの分野で補おうとすること。短所を克服するのではなく、

長所を伸ばすことで優越感を得ようとする事。

これらの認知バイアスの他に固定観念や先入観、自分のエゴや価値観、経験や知識など、私たちは色々なことにとらわれがちです。

これらのとらわれが宇宙の法則通りに生きることを阻んでいるのです。

第4回は、「ハピリアンメソッド®」自己観照シートを利活用してこれらについてお話しします。

理念経営シリーズ・第2弾

4回シリーズ：「宇宙の法則を活かした生き方と経営」

株式会社 I&C・HosBiz センター 理念経営推進マネジャー

自分と周囲を幸せにする力・研究所（通称ハピ研） 代表

(株)PHP 研究所 専任講師

「天命マントラ(R)」「ハピリアン(R)」の開発者 辻 騎志（つじ きよし） 著

第4回 「ハピリアンメソッド®」自己観照シートを利活用してをお届けしていきますので、楽しみにしててくださいね。

著者：株式会社 I&C・HosBiz センター 理念経営推進マネジャー  
辻 騎志（つじ きよし）

◆相談・問い合わせ等は <https://rinenkeieishi.net/contact/form.php>

2営業日以内に、ファスト・回答を差し上げます。

担当：(株)I&C・HosBiz センター

Captain 平本 靖夫

本記事に対するご質問やご感想は下記アドレスまでお願いいたします。

kazu\_zohan@hosbiz.net

理念に基づいた経営について知りたい方は

下記の書籍が参考になると思います。

「アフターコロナの時代の生き方＊ 理念経営実戦のすすめ」

\*\*\*料金は100円\*\*\*

平本靖夫 著 HosBiz ミロク出版舎

<https://heartgaia.clickfunnels.com/copy-of-facebookip1bf5kw>

~~~~~

バックナンバーは下記の URL を確認してください。

■ #600号・・・23・05・12（金）・・・バックナンバー・・・

[https://rinenkeieishi.net/mail\\_magazine/hayabusa.php](https://rinenkeieishi.net/mail_magazine/hayabusa.php)

~~~~~ 次回予告 ~~~~~

皆様のコメントを励みにして、航海を続けていきますので、重ねてご支援ご鞭撻を  
よろしくお願いします。

◆次号 第602号 23・05・26（金）は、

4回シリーズ「宇宙の法則を活かした生き方と経営」(2)

株式会社 I&C・HosBiz センター 理念経営推進マネジャー

自分と周囲を幸せにする力・研究所（通称ハピ研） 代表

(株)PHP 研究所 専任講師

「天命マンダラ(R)」「ハピリアン(R)」の開発者 辻 騎志（つじ きよし） 著

第4回 「ハピリアンメソッド®」自己観照シートを利活用して  
をお送りいたします。

（予告なく変更する場合がありますので了解ください）

最後までお読みいただき感謝いたします。本当にありがとうございます。

では、また次号で元気にお会いしましょう！

---

◆発信日・・・毎週・金曜日

◆発行責任者・・・Captain 平本靖夫

◆編集長・・・岩下一智・(株) I&C・HosBiz センター 執行役員  
マーケット・クリエーター(MRC)・・・CST 開発推進責任者

プロフィール

<https://rinenkeieishi.net/corporate/index.html#inoue>

Facebook

<https://www.facebook.com/yasuo.hiramoto>

<https://www.facebook.com/MRCkazu/>

\*「理念営実戦のすすめ」特価（100円税込）で販売

<https://rinenkeieishi.net/contact/form.php>

ご愛読ありがとうございます

著者：(株)I&C・HosBiz センター

Captain 平本靖夫

プロフィールは

<http://rinenkeieishi.net/corporate/index.html#hiramoto>

◆はやぶさ・に関するお問い合わせ・質問は

メールアドレス：kazu\_zohan@hosbiz.net

発行責任者：Captain 平本靖夫、

編集長：岩下一智 MRC

\*配信解除URL：配信停止をご希望の際は、以下のアドレスをクリックしてください。

%cancelurl%