

# コンフォートゾーンの作り方～TPIEプログラムのレビュー1

コンフォートゾーンの作り方【聴くだけで目標達成できる cd付】(苦米地英人)～TPIEプログラムのレビューです。

※この記事の最後に、『苦米地英人博士に学ぶ絶対に逃れられない洗脳術』の方法を記載しておりますので、お楽しみに。(2012/07/28追加)

## コンフォートゾーンとは

コンフォートゾーンという言葉をご存じでしょうか？

コンフォートゾーンとはそのまま訳すると、  
comfort＝快適な、心地よさ、癒し、安らぎ  
zone＝地帯、区域、帯

## 「ホッと落ち着ける安全な場所」

という意味になります。

通常このコンフォートゾーンは各個人がそれぞれ日常生活の中で、自身の快適な空間を作っていて過ごしています。

それは裏を返せば「自身の殻」ともいえるものです。

その自身の殻を打ち破って、思い通りの世界(コンフォートゾーン)を作っていける。

という事がこの本の主旨となっています。

誰もがこの本の主旨を理解し実行できるように、このレビューの目的は、単なる感想では終わりません。

**1つの事象から、どれだけの事を学べるか？**

に挑戦してまいります。

何事もそうですが、特に自己啓発分野の本では間違った使い方が2つあります。

その使い方をしている限り、どんな素晴らしい本を何冊読んでも役に立ちません。

間違った使い方とは

- 読んで終わり
- 言われた事をただやってみるだけ

知識と知恵は違うのです。

なので、今回は苦米地さんやフォレスト出版の担当者が

**「どうやって本を販売しているのか？」**

その手法も同時に読み解きながら、あなたと一緒に読み進めていくことにしましょう。

コンフォートゾーンの作り方の真の目的

まずはいきなりですが、この本の目的をいいます。

目的は、  
「TPIE」の認定コースに参加させること  
です。

TPIEディプロマ認定コースの受講には、265000円かかります。  
しかもルータイスとランチイベントに参加しようと思えば、  
272万9千円かかります。  
お金持ちが更にお金持ちになる資本主義システムとしては上等です。  
人脈作りにもいいでしょう。

ただ、このサイトでは、出来るだけコンフォートゾーンの作り方のみで、マスターできるようにすることを目的として進めてまいります。

つまり300万円の価値に挑戦してみようとの試みです。

もし出来なければ、そもそも読まない方がいい、というオチになるだけですので、早速始めてみることにしましょう。

それではまず、コンフォートゾーンの作り方の表紙からみていきます。

## コンフォートゾーンの作り方の表紙

コンフォートゾーンの作り方の表紙には

- 目標達成
- 仕事
- 人間関係
- 勉強
- お金
- 恋愛

に効く

と魅力的な言葉がならんでいます。

更に

- 聴くだけで目標達成できる cd付
- 全世界で280万人の人生を買えた
- タイガーウッズが父から学んでいた
- フォーチューン500社の62%が採用
- 過去のトラウマが消えた
- 年収が1億円超えた
- 志望校に合格した
- 自分に自信を持てるようになった
- やりたいとが見つかった
- 転職にせいこうした
- 夢が実現した

- 人間関係がうまくいくようになった
- 全世界で40年間の実績を誇る目標達成の技術

と、これらが本当ならまさに至れり尽くせりの内容だと感じられます。  
同時に、あまりにうますぎる話は胡散臭く感じる人もいるでしょう。

ちなみにこの中に出てくるフォーチュン500社とは、何のことでしょうか？

フォーチュンとはアメリカで発行されている雑誌のことです。  
タイム・ワーナーの子会社のタイムインクが隔週で発行している雑誌となります。  
発行部数は100万部ですが、世界120カ国で500万人が読む、世界最大のビジネス誌です。

では500社とな何か？

これはフォーチュン・グローバル500という、フォーチュン誌が年1回発行している、各種ランキング指標となります。

ランキングの内容は、一例を出すと

- 年度別の売上高ランキング
- 国別の売上高ランキング
- 売上高ランキング・アジア企業ランキング
- 売上高ランキング・ヨーロッパ企業ランキング
- 売上高ランキングに入った企業が多い都市別ランキング
- 売上高の成長率ランキング
- 純利益の成長率ランキング
- 純利益ランキング
- 赤字企業ランキング
- 売上高から見て純利益が多い業界ランキング
- 売上高から見て資産が多い業界ランキング
- 雇用者が多い企業ランキング

このようになっています。

ちなみに2009年度の売上高1位は石油エネルギーを取り扱っているオランダのハーグにある会社「ロイヤル・ダッチ・シェル」でした。  
※純利益ランキングでも2位

話がそれますが、このロイヤル・ダッチ・シェルは石油のシェアの大部分をを寡占(市場が少数の売り手に支配されている事)する、国際石油資本(石油メジャー・スーパーメジャー)の代表的な会社です。

売上高の上位はこのようなエネルギー資源の会社がベスト10位の中の7社も入っています。  
日本企業でベスト30に入っているのはトヨタと日本郵政で、当時のランキングではトヨタでも10位でした。

私たちが生活する中で、どうしても必要なものがあります。

その重要な1つがエネルギーです。

他にも、歯ブラシとかあるでしょう。

ただ、エネルギーを握られている、ということは、私たちの命を握られているようなものかもしれません。

その殆どが1部に集約されて、莫大な富を得ているのです。

特に先進国の今の日本では、殆ど必要な物は揃っています。

その中でも、どうしても必要な物は大企業に握られているのです。

もし、中小企業が何か商品を作り販売しようとした時は、ある意味**必要無い物を必要あるように見せかけるほどの努力**が必要なかもしれません。

これらの意味するものは、それだけ中小企業が生き残ることは厳しく、同時に詐欺も亡くならない、ということかもしれません。

その根本の意味を認識せずして、裕福な夢を追いかけることはまるで**ニンジン**をぶら下げて走らせられているようなことに似ています。

話を戻しますね。

このフォーチュン500社の62%が採用しているということが本の表紙に書かれている、ということです。

この真偽を確かめるには、一社ずつ確認をとっていけばいいのですが、それよりも大切なことは、説得力があるようにみせられる、ということです。

それだけ普及しているのなら、本でわざわざ広めなくてもと思うかもしれません。

ここでは、主軸をぶらさないために、それなりの理由があるということで先に進めてまいります。

では続いてコンフォートゾーンの外し方の裏表紙について解説していきます。

## コンフォートゾーンの外し方の裏表紙

コンフォートゾーンの裏表紙には、「こんな人に読んでもらいたい」とターゲットが書かれています。

- 目標があるが達成の仕方がわからない人
- 理想の自分になかなか近づけない人
- 過去の失敗にとらわれて一歩も近づけない人
- 目標を決めてもモチベーションが続かない人
- 「お金」「仕事」など理想と現実のギャップが大きい人
- 緊張をしまい「仕事」「面接」などで結果を出せない人
- どんな時でも最高のパフォーマンスを発揮したい人
- など、1つでも気になる人には効果があります。

これは、人間は誰でも変化を求めていますし、できるだけ理想へ近づく変化を求めています。

更に、ここでは読みたくなるように具体的に書いてあるようです。  
(実際に解決できるかは別ですから、なぜこのような文章を書いているのか観察してみることも必要だといえます。)

帯には感謝の声と世界的権威が監修したと、名前が書かれています。  
世界的権威には、最初に米国心理学会の最高権威アルバート・バンデューラPhDが出ています。

米国心理学会(アメリカ心理学会・APA)とは、会員数15万人、年間予算は約80億円という、アメリカで最古最大の心理学者団体です。  
アルバート・バンデューラはカナダ人で、[自己効力感](#)や社会的学習理論で影響与えました。

有名な実験に、子供達を2つのグループに分け、人形に乱暴している大人と人形と遊んでいる大人を見せると、乱暴している大人を見せた子供達は目に見えて攻撃的になったという結果が出ました。

この実験でわかることは、強化またはオペラント(条件づけ)学習といわれている、罰や報酬など刺激を与えなくても自発的に模倣していく、ということです。  
(ただし強化またはオペラント(条件づけ)学習を使えば、自身の鼻の頭を覗くだけでリラックスできるという強化も可能)

わかりやすくするために、身近な例であげると、歌が上手くなりたければ、一流の歌ばかりを聴き続けなければいい、ということになります。

これは裏を返せば、下手な歌が周りに現れたら耳を塞ぐほど、極端に気をつける位で丁度良いのです。  
なぜなら、無意識で取り込んでしまう可能性がアップするから。

それほど、モデルをモニターすること(モデリング・観察学習)は大切です。  
※最近あったニュースの「都の青少年健全育成条例、漫画家・出版社抗議」は基準は必要でしょうが、難しい問題です。  
ちなみに、武術でも黙念師容という学習方法があります。  
※これは「観るだけで学んだことになる」という学習方法です。

実際には微妙ですが、もう1つ別の角度から解説してみます。

『3流の指導者から、手取り足取り教わるよりも、一流の動きを観た方が学習効果が高い』  
ということで、どんな分野においても、例え環境に恵まれていなく独学だとしても、結果を出すことは可能だということです。  
モニタリングの対象を誤らなければいいだけの話です。  
※もちろん専門のアドバイザーがついていると尚良い、ということは言うまでもありません。

ただ、いうほど簡単ではない理由の1つとして考えられるのは、一流の人と出会う(観る)機会が中々ない、ということになるでしょう。  
なぜなら、2流3流の方が宣伝(マーケティング)に熱心だから、触れる(目にする)機会が増えるともいえます。

自己効力感(セルフエフェカシー～self-efficacy)とは？



更に踏み込んで解説するために、自己効力感(セルフエフィカシー～**self-efficacy**)というものがあります。

このアルバート・バンデューラが提唱する自己効力感とは、外界に自分が働きかけることが可能だという感覚です。

つまりわかりやすく解説すると、「変えられる」ということです。

自己効力(セルフエフィカシー)とは、そのまま解釈すれば自分に有効性のある手段とも捉えられますが、モデリング、スモール・ステップ法でセルフエフィカシーを高め、行動を起こすこともできます。

つまり、わかりやすく解説すると、**成功体験談や事例をみると、まるで自分も出来るような感覚になり、行動に繋げることができる。**ということです。

例えば、シルベスター・スタローンのロッキーやジャッキー・チェンの酔拳などが分かりやすいですね。

ロッキーなど、BGMを聞いただけで行動に繋げることが出来るわけです。

他にも、RPGを筆頭に、TVゲームを例にすればもっと理解できます。

1つずつ小さなステップを積み重ねて、レベルアップしていけるということです。

#### 自己効力感の源泉

自己効力感を生み出す基となるのは、以下であるとされる。

達成体験(最も重要な要因で、自分自身が何かを達成したり、成功したりした経験)

代理体験(自分以外の他人が何かを達成したり成功したりすることを観察すること)

言語的説得(自分に能力があることを言語的に説明されること、言語的な励まし)

生理的情緒的高揚(酒などの薬物やその他の要因について気分が高揚すること)

想像的体験(自己や他者の成功経験を想像すること)－O.マダックスによる。～参照元

Wikipediaより抜粋

本の裏表紙に感謝の声が沢山載せてある理由もそうです。

販売(行動)を促す動機付けになります。

まずは「出来るかも」と思う(思わせる)ことが、外的行動を引き起こすために大切だということです。

社会的認知論の社会的認知に関しては、認知心理学の影響が大きいのですが、人はスキーム(概念)で社会からの情報を認知している、ということです。

スキーム(概念)とは、過去の経験と外界への知識であり、スキームが形成される事により物事の認知に影響されていきます。

偏見が顕著な例かもしれません。

例えば、アルコールで例を出してみましよう。

過去にアルコールでとても嫌な経験があり、アルコールに対してのマイナスな知識(新酒運転で迷惑をかけるなど)が揃った時、**お酒に対して”悪い”という認知**が生まれます。

もう1つ例を出すなら、あるノウハウ(仕事や会社でも)によって上手くいかない(結果が出ない人)とそうでない人に別れるとします。

この例でいえば、上手くいかない(結果が出ない)人にとっては悪であり、上手くいく人(結果が出る人)にとっては善、ということになるでしょう。

というわけで、実際には相性の合う合わないという理由が大きかったとしても、善悪の基準で判断してしまいかねないということです。

※なので上手くいかない人が、善意やっているつもりになり批判するという建前をもって、被害を止めているようにしている姿は、ネット上(レビューも含め)でもよく見かけられる現象です。

これらの裏を返せば、どのような事も、様々な見方ができるともいえるので、過去の経験にとらわれないことも大切です。

なぜ大切かというと、セスフエフェカシーが低ければ低い状態ほど、何を学んだとしても(特に自身を向上させる事)、他人が成功した模範を見たり聞いたり読んだりしても、自身の成功や失敗の体験をしたとしても、成長よりも後退してしまう可能性が出てくるからです。

## 認知心理学とは？

それではここで、苦米地英人博士の本を読む上で大切な知識となるので、**認知心理学**を少し詳しく紹介してみましよう。

認知心理学とは、現代心理学の主流の座にあるといわれています。

大元はゲシュタルト心理学の流れをくむ分野であり、ゲシュタルト心理学とは、人間の精神を部分で観るのではなく、全体性と構造を重要視することです。

※ゲシュタルトはドイツ語で形態(全体性を持つまとまりのある構造)のこと

※※このゲシュタルト心理学の学者にユダヤ系の学者が多かったことも覚えておきましょう。(日本の研究者では佐久間鼎がいます。)

ゲシュタルト心理学をわかりやすく音楽を例にして解説すると、音楽が1つの音だけではなく、全体的な枠組みによって大きく規定される、ということです。

このゲシュタルト心理学を手がかりにした、ゲシュタルト療法という心理療法があります。

この手法は一言でいうと、「大切な事は、今が全て」ということであり、過去の経験や、外界からの知識を元に判断するのではなく、生きている事実に向けて素晴らしさに気がつかせる療法だといえるでしょう。

誤解がないようにゲシュタルト療法をはじめた、フレデリック・バールズが作った、ゲシュタルトの思想を盛り込んだ詩『ゲシュタルトの祈り』を載せておきますね。

『ゲシュタルトの祈り』

私は私のために生き、あなたはあなたのために生きる。  
私はあなたの期待に応えて行動するためにこの世に在るのではない。  
そしてあなたも、私の期待に応えて行動するためにこの世に在るのではない。  
もしも縁があって、私たちが出会えたのならそれは素晴らしいこと。  
出会えなくても、それもまた素晴らしいこと。

認知心理学は新行動心理学の発展形とみられています。

新行動主義心理学は行動心理学に操作主義を導入し、限界を乗り越えようとする心理学です。

操作主義は曖昧な概念を測定可能な形にしようとする立場といえます。  
行動主義心理学とは唯物論や機械論(決定論的な因果関係の連鎖)の一形態です。  
機械論とは、古典力学的な因果の連鎖のみで分析し予測していきます。  
古典力学は物理学における力学における研究の中でも運動を支配し、数学的に記述する物理法則群に関する研究のうち主な二つは、古典力学と量子力学があります。  
量子力学とは、古典力学で説明しきれない、小さいマクロのような世界(微視的現象)

何かよくわからないと思いますが、簡単にいえば、○○が起こった状態を心理学的に曖昧に捉えるのではなく、原因をつきつめて研究していく、ということです。

ということで、こうすれば、こうなる、そしてこうなった。という心理工程を分析することで、コントロールできるようになります。

ただこの場合は、こうすれば(刺激因子を与える)こうなる(反応が起こる)という事実の解説だけでしたが、

その事実はその人の脳が持つ情報で判断される、ということになってきました。

背景としては、コンピュータやインターネットの発展と共に脳や心理学でも情報科学が取り入れられるようになった、ということです。

例えば、メモリーに蓄積している記憶を取り出し処理行動を起こしていくには処理速度などのスペックが関係していて、バージョンアップやインストールをすることで様々なことができるようになります。

そして頭の中や心がフリーズしたり、オーバーした時には、価値観自体のOSを最インストールしなおす必要も出てくるのです。

ただ、いくら心理学が発展しようとも、OSの進化と共に人間の価値観(情報処理能力)も進化していかなければなりません。



30年前とは比べものにならない情報量になっています。

世界のデータ量は10年間で44倍にまでふくれあがっているのです。

わかりやすい例えを出すならば、江戸時代で生きていて一生かけて得られる情報より、私たち1年間で得られる情報量は多くなっています。

話を元に戻します。

苦米地英人博士はコンピュータ科学で実績を残していることもあるので、心理学にも精通しているといえるのかもしれませんが。

続きまして、コンフォートゾーンの裏表紙に書かれている、世界的権威を持つ監修者の次の方は、米国心理学者レオン・フェスティンガーです。

レオン・フェスティンガーは社会心理学を研究し認知的不協和論を提唱しています。

はい。

詰め込んでも仕方がないので、ここから先に関しましては、次回に持ち越します。

しかも表紙と裏表紙の解説だけで長くなりすぎてしまったからという理由です。。

本を読むと、本に読まれることとは違います。

本に読まれてしまうのならば、赤川次郎の小説を流し読みして楽しむ程度で読んでいけば十分なのですが、自己啓発となるとマスターするにはしっかりと読み解いていかなければなりません。

それが深い自己形成を作っていけるあなたの可能性に繋がっていきます。

その為には、本のバックグラウンドをしっかりと学んでいくことが大切ですので、どんなに長くなっても続けていきたいと思えます。

次回をお楽しみに！

次回からは、今回の続きとともに、

- ゲシュタルト
- ホメホシスタシス
- 「ものの見方を変える」
- アサーション

についても解説してまいります。

--参考URL--

#### ■[フォーチュン500公式サイト](#)

※wikiより、フォーチュンとランキングの詳しい情報が載っています。(情報は少し古いかも)

#### ■[米国心理学会\(アメリカ心理学会\)公式サイト](#)

※英語サイトです。表向きにおいては世界トップクラスといってもいいかもしれません。

#### ■[日本認知心理学会](#)

※現代の主流である認知学の日本支社のような感じです。(少し難しく感じるかもしれません)

#### ■[世界のデータ量が今後10年間で44倍に](#)

※情報量の推移をわかりやすくデータとして出していることを取り上げたニュースです。

#### ■[化粧品のcomfortzone](#)

※実はcomfortzoneという名前の化粧品があります。世界のVIPの愛用する化粧品ブランドとうたっ

ているだけあって少々お高め。  
かと思いきや5000円ほどの商品でした。

『苦米地英人博士に学ぶ絶対に逃れられない洗脳術』の方法

言葉で巧みに操り、脳幹まで浸透させる手法があります。  
言葉を変えることが習慣を変え、人生を変えることになるのです。  
TPIEプログラムのディプロマ認定コースは、もともとはルー・タイスがつくったものですが、  
青少年向けの能力を開発プログラムでは、px2というものもあります。

TPIEディプロマ認定コースの受講には、265000円かかります。  
しかもルータイスとランチイベントに参加しようと思えば、なんと！272万9千円かかるのです。

ところが実はこちらなら、わずか10万円以下で苦米地英人博士の全メソッドが学べます。

■[苦米地式オールライフコーチングプログラム](#)

3分以内の決断力の大切さをご存知でしょうか？

あのナポレオン・ヒルは、アンドリュー・カーネギーの人生を左右する無謀な提案に、**29秒で即答**してみせたのは有名な話です。やはり成功したいのなら、まずは即断即決が重要だという見方もできるでしょう。

29秒といわずとも、せめて3分以内に決断する習慣はつけておきたいものです。  
そして即決行動を起こすかどうかを決めるのは、他ならぬあなた自身となります。

---

実はここだけの話ですが...

リスク＝本気度＝吸収力となります。

つまり無料で何か学ぼうとしても、あなたの本気度には限界が生じてくるということです。

他の人と同じ事をしていても拉致があきません。

「絶対に身につけてやる！」と本気で思うのならば、お金を払ってでもリスクを選択するべきだと思います。

例えるならば、願望実現への近道を選びたいのなら、一般道ではなく有料の高速道路を走ればいいわけです。

もっといえば、多少高額でも飛行機を選択すれば、**もっとも早く目的地へ到達**できるでしょう。

それは、目的地が遠いほど、つまり夢や目標が大きいほど**顕著な差**となって現れてきます。  
その事を「お金を払ってまで？バカバカしい、わたしはゆったりでいいんだよ。」と笑い飛ばすのも自由です。

ただこれだけは覚えておいてください。  
何も失わずに全てを手に入れることは不可能なのだということを。

今日、決断できない人が、明日、行動を起こす可能性は殆ど0に近いといえます。

**仕事**

**お金**

**成功**

**愛**

**遊び**

ついに登場！天才脳機能学者があなたの人生をコーチングする集大成メソッド

# 苦米地式オールライフ コーチングプログラム

天才脳機能学者の「**全脳**」を使い、  
あなたの人生の全てにフォーカス。  
自分を変え、最高の人生へ導く！

カーネギーメロン大学博士・脳機能学者  
**苦米地英人 博士**

**詳しくはコチラ**