

# 大いなる夢への挑戦……SMIと私

株式会社 ヒューマンズ 代表取締役 大下 隆生氏  
カイロプラティックオフィス小倉 093・533・2748



(株)ヒューマンズ  
代表取締役  
大下 隆生氏

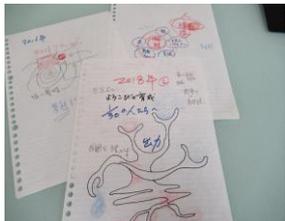
## 仕事への探究心と腕磨き

二七年前、脱サラをしてカイロプラティックオフィス小倉を開業、その年に友人の紹介でSMIを上射場社長から採用しました。

SMIは、トータルパースンの人生6分野の目標を言っています。開業したばかりでお金もなく、1分野経済・仕事のみが目標でした。認知度も低く保険適用外の医療でしたので不安もありましたが、先輩から「カイロプラティック療法は、原因究明型、根本療法なので保険医療では補完できない痛みのもととなるところを見つけて解決してあげれば一番患者さんに喜んでいただける」と言われ、腕を磨くしかない、早く治療の効果を出すためにも生理解剖学、テクニクなど貪欲に学び頑張るしかないと思いました。

## SMIは頑張り方を示す福音書

SMIは、どういう風に頑張ればいいのかを示してくれた福音書みたいでした。①最初にやりたいことを書きなさい。②それが達成したらどんなに



ことがある？ ③でもやりたいけどもできない何かがあるでしょ？どんな障害があるの？ ④じゃそれにどう対応したらいいの？というのが出てきますよね。その方法論、対策論を一生懸命考えなくてはならない。考えただけでなく、⑤それをいつやるの？というのを書く。でもやる気はなかなか起こり辛いですよね。そこで⑥アフターメーション、自分自身を勇気づけ鼓舞する言葉まで書きなさいと、「行動計画書」のシートが教えてくれています。これを何枚も書くという行為が考える習慣にした真骨頂だと思っています。書いているとき、不安を忘れていきます。書いているとやる気を引き上げてくれ、何となく成功した気になるんですね。価値ある一枚のシートです。

私はいつもテーブルやベッドサイド等にメモ用紙を置いてアイデアや閃いたことを走り書きし、それをかき集めて行動計画書のシートにまとめて書き出しています。

諦めないで考える習慣を身につけると次第に方法が出てくるようになります。

動くことができ、結果として目標達成しています。

このことをレッスン12「決して決して決して諦めるな」で端的に教えてくれています。「なぜやめるのか。全ての失敗の90%は止めることに原因がある」と。目標設定して一番苦しい八合目ですよね。ダメかなと思うときになぜ辞めるのか！と言っているんです。

気合や勢いだけでは長く続かない、だから「目標の段階的実現」のレッスンでは、忍耐強く待ちなさい。そのフォロアップがいいんですよ。たとえどんなにゆっくりと思われようとも前進している限り成功しているのです。

試験のステージをしいでいけば光が見えるんだよねと思います。

## 間を置いた反復の力

SMIでは、反復に重きを置いています。PSP「目標設定の力」レッスン1に「間を置いた反復の力」を活用したプログラム」と説明しています。

反復の力とは何？脳科学的にとらえると理解しやすいと思います。

ドーパミン(神経伝達物質)の分泌の仕組みですが、報酬系のサイクルとも表現します。①目標設定をします。書いているとワクワクしませんか？②ワクワクするとドーパミン(ワクワク感)がバツと出ます。③そうすると今度はモチベーションが上がる。④モチベーションが上がったら行動に移そうとするじゃあないですか。⑤一つ

でも行動に移し小さなことでも目標達成するとヤッターとなりますよね。⑥その時またドーパミン分泌(快感、幸福感)が更に多く出ます。⑦そしたらまだやるぞーという気持ちになりモチベーションが上がってくる。⑧目標設定が大きくなる。⑨だんだんと出来るという信念になる。⑩ドーパミンが更に出る。脳科学的に言ったらそういうことになるんです。

筋トレも毎日同じ負荷だとそれ以上伸びません。筋肉はすぐ頭のいいもので同じ負荷だと甘えだすんです。だから3gでも5gでも負荷を上げれば筋肉も動き出します。脳でもきつと同じでドーパミンとは脳の筋トレだと思っっています。少しの負荷の繰り返しです。

最後のダメ押しで強力なメッセージがあります。最終ページに「目標設定の力をもう一度使う計画を立ててください。第二の旅は、心構えや習慣にさらに強力な衝撃を与えてくれます」とあって、もう続けるしかないと思いませんか？SMIは、心理学的に綿密に計算されて、目標達成できるようになっています。私も次なる夢の実現に向けてSMIを活用していきたいと思っています。

身体が不調の時は、大下先生の「魔法の手」で根本治療をして頂き元気になります。

SMIをどのように活用し目標達成されているのかを講演された内容を抜粋致しました。参考にして頂ければと思います。講演CDも販売(2000円)しております。