

書き方を修正して潜在能力を引き出す！

3週間で、なりたい自分に近づく 【能力開発編】

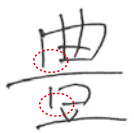
書いた人の文字に隠された特性を読み解く筆跡心理分析は、部下の指導や人材採用にもツールとして活かすことができると前号で紹介した。今回は、書き方を修正することで、なりたい自分に近づく、新たな能力獲得について菊地克仁氏に伺った。



能力開発のツールに使える 筆跡心理分析

人が書く文字には、本人が普段自覚していない潜在意識の情報がたくさん含まれています。それを筆跡心理分析により読み解くことで、書いた人の思考のクセや行動傾向、性質といった「特性」が明らかになることは前号でお伝えしました。

例えばお金が貯まらない人というのは、口や田の左下を開けて書く傾向があります。ならば、お金を貯められるようになるには、左下をきちんとつなげて書けばいいという道理が成り立つのです。



豊かにない文字

つまり、文字の書き方を修正することで潜在意識を刺激し、将来になりたいと思う姿に近づく「能力開発」というビジネスツールに使えるのも筆跡心理分析だといえます。

4つのポイントに沿って、 なりたい自分に近づく

- ① 自分が望む将来像・目的を明確にイメージするポイントが4つあります。
- ② そのために文字のどこをどう変えるかを決める
- ③ 意識して3週間ほど続けて書く文字を変える



三日坊主になりがち...

文字の書き方を変えていく
1日目はワクワク

「行動的になりたかったのは、あなたの本心ではなく、周りから求められていたからです」
同僚たちの期待に応える姿勢は良くても、自分がなりたいと思っていない偽りの自分を演じていたことは苦痛だったはず。だから「いつまで書けばいいのか」と期限を聞いてきたのです。
行動的になることがゴールではありません。それはまだスタート地点。行動的になってどんなワクワクする将来像・目的を描いて進んでいくかが大切なのです。

たった1カ所変えるのも 必ず三日坊主になる!?

②の文字を変えるのはなぜ1カ所だけなのでしょう。か。

例えば「飽きっぽいので仕事に集中できるようにしたい」ことが目的なら、右への払いを長く伸ばして書くといった程度の修正となります。ところが、このわずかな修正でもおそらく書いた瞬間、予想以上の違和感を覚えることでしょう。

文字を書くという行為は、潜在意識とつながっています。文字の書き方を変えようという行為は、潜在意識にストレートに刺激を与えることになり、普段の行動や習慣を直すのと同じレベルの作用が生じて、違和感や不快感を感じるようになるのです。文字の1カ所を変えて書き始めると、1日目はワクワクしながら書きますが、2日目には少し違和感

が湧いてきて、3日目には「こんなことで本当に変わるのかな？」と疑問がよぎり、4日目には「これ、大丈夫か？ 疑わしいな。騙されたかも」と書くのをやめてしまします。まさに三日坊主となるのです。
1カ所でもこうなるのですから、2カ所、3カ所も変えれば初日でやめてしまうかもしれません。こうした現象は個人差があっても誰でも必ず起きるので、三日坊主現象が起きれば「おお、このことが、確実に潜在意識を刺激している証拠だ」と受け止めることが、続けるのに役立ちます。

三日坊主を乗り越えて3週間続けよう

③の「3週間」続ける理由は、「文字を変える」いわば反復練習が、〇〇な私に向かっている！というメッセージとなって潜在意識に到達し、根を下ろして定着するためには、これくらいの期間が必要なのです。

3週間というのには根拠があり、著名な心理学者、マクスウェル・マルツ博士の発見によるものです。マルツ博士は整形外科医でもあり、患者が手術後の変化に対して感情が慣れるまでの期間を調べたところ、「3週間」というのを発見しました。

- ④ 3週間過ぎると徐々に望んだ自分に近づいていく
- ① について、ビジネスシーンでは例えばどんな将来像、目的があるのか、いくつか挙げてみましょう。
- 「リーダーシップを得て、チームを引っ張りたい」
- 「感情的にならず包容力のある人になりたい」
- 「集中力を身につけて、ミスを無くしたい」
- 「柔軟な発想力で新商品を開発したい」
- 「行動力をパワーアップし、新事業を成功させたい」
- 重要なのは能力を身につけて、何を成したいのか、という「目的」です。実はその指導法で私にも過去に失敗がありました。

偽りの自分ではなく、 本当の自分を見つめて

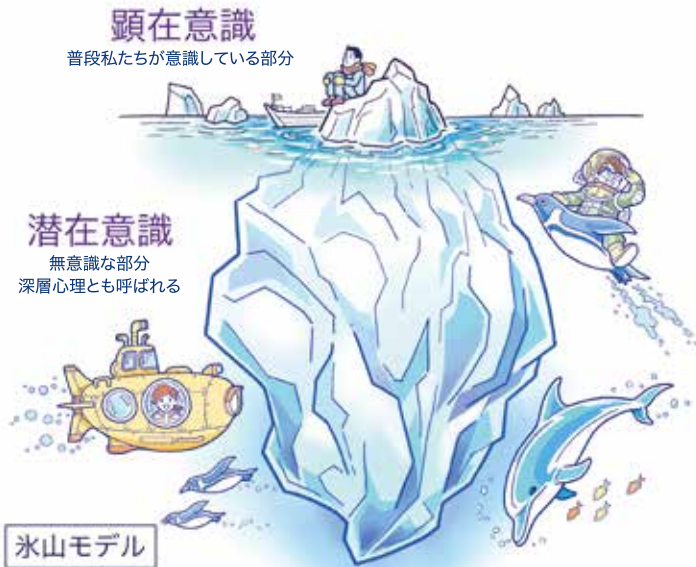
私の本を読んだA子さんという女性がセミナーに來られて「職場でもっと行動的になりたいのです」と相談を受けました。私は「それなら文字は大きく書いてください。小さな文字を書いていると控えめな行動をとりがちになりますから」と今振り返れば随分と短絡的に答えたものです。それでも3カ月後、再びA子さんに会うととても元気で快活になついたので私も喜びました。

でもA子さんに「いつまで大きな文字を書けばいいでしょうか？」と聞かれて愕然としたのです。これから先も、ずっと大きく書いていけばいいのになぜそんなことを聞くのか。逆に質問してみました。「A子さん、行動的になって何かいい事がありましたか？」。するとA子さんは首をかしげながら「職場のみなさんに認められるようになったことでしょうか」。私はそこでハツとして、彼女の本心は行動的になりたいのではないことに気付きました。

〇な私に向かっている！という明確な目的の言葉を刷り込まれた潜在意識は、「望む自分の姿」を徐々に「本当の自分だ」と感じはじめます。そうなれば自然と自分が望む姿に内面から変わってきたことを実感できるはずです。

潜在意識について

今回は「潜在意識」という言葉がたくさん出てきます。筆跡心理分析において、この潜在意識の存在を理解することはとても重要です。潜在意識は心理学者のジークムント・フロイトが解き明かした心理学で最も有名な理論の1つ、「氷山モデル」という心の構造に記されています。





海面上に見えるのが顕在意識。何かを考えたり、覚えたり、行動するための意思決定など普段私たちが意識している部分です。一方、海面下の見えない部分が潜在意識で、普段は意識しない、無意識な部分で深層心理とも呼ばれています。

実際、氷山の海面上と海面下の体積の比率は1対9。顕在意識と潜在意識の比率も同じようなもので、潜在意識のほうには大きなパワーが宿り、顕在意識をコントロールしていると考えられています。

その潜在意識は日常の「習慣」から作られているので、潜在意識に刷り込む文字修正が「習慣」となれば、新たな能力となつて海面上（顕在意識）にも表出、発揮されることになるのです。

では、なりたいた自分に近づくには、書く文字のどこを修正したらいいのか。次の5つの例で見えてきましよう。

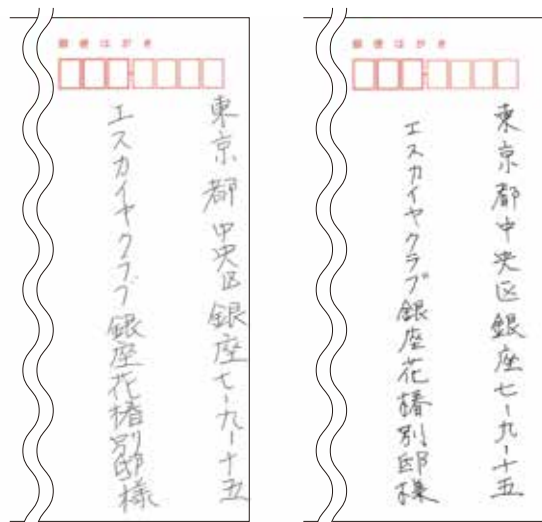
なりたいた自分を指して 3週間、何をすればいいのか

①リーダーシップを身につけて、 チームを成長させたい人は――

リーダーシップには大きく分けて2種類あると思われます。先頭に立つて何事も自分で決めてチームを引っ張っていくトップダウン型と、チームメンバーから意見やアイデアを吸い上げ、それを基に方針を決めるボトムアップ型です。

これは前号でも紹介しましたがトップダウン型のリーダーシップを身につけたいのなら、「縦線が上に長く飛び出す」ように書きます。

一方、チームみんなと一緒に結果を出したいボトムアップ型を目指すのなら、「縦線をあまり飛び出さ



右に寄ってしまうのは依頼心が強いことの流れ

まっすぐ書いて自制心を養う

ちなみに書いているうちに文章が右に寄つてしまふ、枠があれば右側ギリギリに沿つて書いてしまうのは、何かに頼つていたいという潜在意識の表れです。いわば寂しがり屋で、そんな人がまっすぐ書くように取り組めば、自主自律を育めるでしょう。

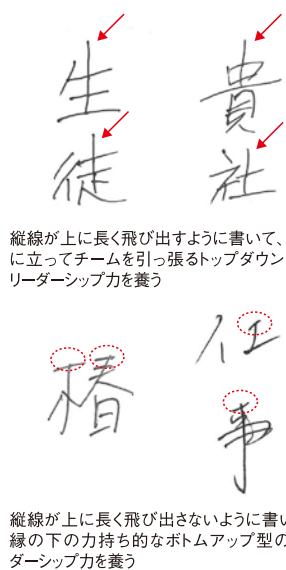
④柔軟な発想力を育んで、 新商品の開発に役立てたい人は――

口や田の左上をきちんとつけて書く人はルールを守る強い意志を持つ傾向があります。では逆に左上をつけずに離して書く人は意志が弱いのか――そうではないのが筆跡心理分析の面白いところです。

字を教わったとき、左上をきちんと付けて書くように習います。しかし、それを離して書くのは自分なりの書き方でそうしたのであり、ルールよりも自分の感性を大事にしているからといえるのです。

既成概念にとらわれず、柔軟な発想力で新しいアイデアを導き出す能力を身につけたいのなら「左

ない文字」を書きましよう。
これもどちらが良い・悪いではなく、どうなりたいか目的をしっかりと見極めてから文字の修正に取り組んでみてください。



②すぐにカッコしたりせず、 包容力のあるリーダーになりたい人は――

チームのメンバーや他人の意見、提案について冷静に聞く耳を持つことは、リーダーには欠かせない資質といえます。

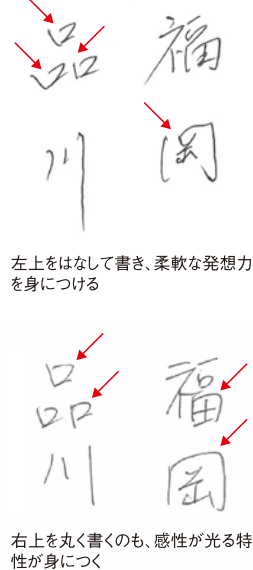
筆跡心理分析では偏と旁の間を詰めて狭く書く人は物事に固執する傾向があると指摘しています。ならばその逆、偏と旁の間を広く空けて書く人は、自分とは反対の考えや意見を素直に聞ける人です。

つまり、感情的にならず、包容力のあるリーダーになりたいのなら、「偏と旁の間を広く空けて書く」ようにしてください。この修正を3週間続けて潜在意識に刷り込んでいけば、反対意見を持つ人に対しても、素直に耳を傾けられるように変化しているはずです。

また、文字と文字の間を空けずに詰めて書く人は、せつちちな傾向があるので、その逆で「文字と文字の間を空けて書く」と、悠々と大らかな心を育むことましよう。

上をつけずに離して書く」のです。

さらに四角く書くところを、「右上を丸く書く」人も、ルールよりも自分の感性を大事にする特性を持っています。極端になれば「口」なんて○を書いてしまふ人は、雑な人物に見られてしましうそうです。が、実は物事に対して臨機応変に対応できる融通性の持ち主といえます。



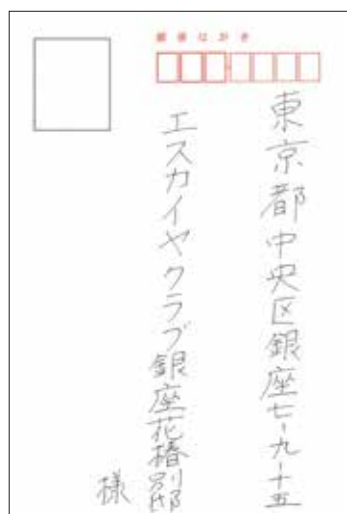
左上をはなして書き、柔軟な発想力を身につける

右上を丸く書くのも、感性が光る特性が身につく

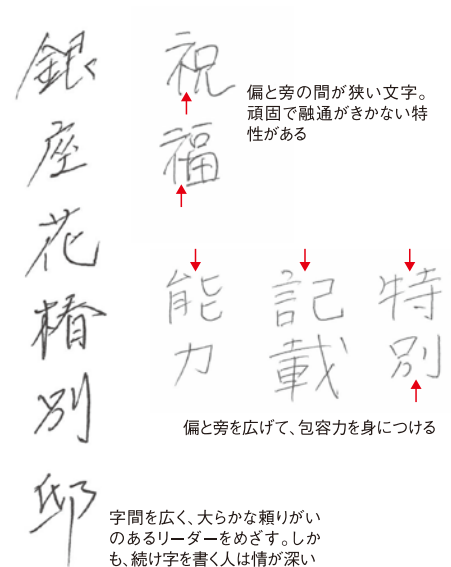
⑤行動力を武器にして 新規事業を成功させたい人は――

新しい事業を成功させるには、右往左往しながらも何でもすぐに実行する行動力が必要でしょう。その参考になるのが創業社長です。自ら行動して起業した創業社長は、必ずといっていいほど「大きな文字を書く」傾向があります。

堂々と大きな文字を書く人は、人から多少どう



枠いっぱい大きく書いて、大胆で行動的なリーダーを目指す

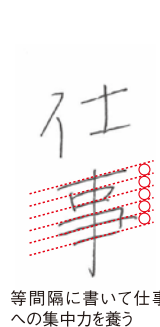


字間を広く、大らかな頼りがいのあるリーダーをめざす。しかも、続け字を書く人は情が深い

③集中力を身につけてミスを無くしたい人は――

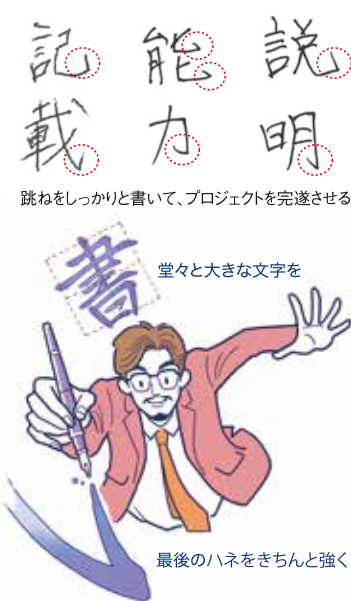
ミスが増えるときは、決まて集中力の低下、散漫が要因となつてることがあります。

集中力を高めるには自分をコントロールすることなので、縦画、横画の間隔を「等間隔で書く」ようにしてみましよう。日頃、広がつていたり、狭かつたりすると、意識してコントロールしないと等間隔には書けません。つまり、この修正を繰り返せば、自分の感情をコントロールすることにつながついていくわけです。



等間隔で書くこととの合わせ技で、「文章をまっすぐに書く」ように意識してみましよう。

時折、定規で中心線を引いて書いているのとはと思えるほど、まっすぐ書いた文章を見ます。これができる人は相当に自分をコントロールする能力が高い人といえます。自分を律する力が強いのです。



堂々と大きな文字を

最後のハネをきちんと強く

思われようが自分のやることに邁進できるのです。また、文字の最後の「ハネをきちんと強く書く」のもいいでしょう。これは一度決めたら最後まで気を抜かずしっかりとやり遂げようという意志を育みます。

どちらか取り組みやすい方を選んでください。

5つともビジネスシーンに役立つ能力です。繰り返しますが、筆跡心理分析で潜在意識に刷り込んでその能力を得ることは目標であつて、大切なのは獲得した能力で何を達成したいのか――「目的」をしっかりと見極めて取り組むことなのです。

※参考引用：菊地克仁著「3週間て自分が変わる、文字の書き方」(PHP新書)

◎プロフィール

菊地 克仁氏
Kikuchi Katsuhito

株式会社往來庵 代表取締役、潜在能力開発コンサルタント。東京都杉並区出身。大学卒業後、大手ゼネコンで一級建築士として活躍。その後、大手信託銀行にて様々な不動産事業に従事。さらに銀行主導により設立から参画した資産運用会社で、ビル経営代行業(PM業務)に従事しながら、実践心理学を学ぶ。2013年、定年退職を機に株式会社往來庵を設立。3,000人以上の個人特性の分析実績あり。NLP(神経言語プログラミング)・LABプロファイル(影響言語)・筆跡心理分析法トレーナー・キャリアコンサルタントの資格取得。マスコミ出演、著作も多数。

HP: <https://www.ouraian.co.jp>