

不況でも  
お金を生み出す  
魔法の潜在意識

今井孝



健康、仕事、家族…

人生の不安が

9割消える!

## はじめに

「お金のために嫌な仕事をしている」

「お金が原因で好きなことができない」

「いつもお金のやりくりをしている」

「お金持ちになりたいとずっと思っている」

「お金が入ってきても使ってしまう」

もし、一つでも当てはまるものがあれば、本書は、そんなあなたのための本です。その解決の糸口がきつと見つかります。

まず、質問させてください。

あなたは「お金」対して、どのような思いをお持ちでしょうか？

- ・ 苦労しなければ、お金は手に入れられない。
- ・ お金を残すためには、我慢しなければならぬ。
- ・ 不況が起こったら収入が減ってしまうのは当然だ。
- ・ 多くのお金を持っている人は、特別な人だけだ。
- ・ etc.

もし、お金についてこのように考えていけば、現実もそのような状況に陥りやすくなります。そして、このような考えを持っていると、

- ・なぜか収入が増えない。自分のビジネスでも理想の売上が立たない。
- ・いつの間にか出費が増えていて、気がつくとも財布の中が空っぽ。
- ・不況やさまざまなトラブルが、いつも自分の収入に直撃する。
- ・お金さえあれば、あれもこれもできるのに・・・と思ってしまう。

など、現実には、「なぜか、お金が足りない」状態が続く、ということが起こってしまいます。

ですので、まず、あなたにお伝えしておかなければならないことがあります。

それは、**お金を生み出し、お金を手元に残すには、「心の底からお金を望む」必要がある**ということです。

「何を言ってるんだ！お金が欲しいに決まっているじゃないか」「もちろん、お金を心から望んでいる」という方もいると思いますが、実はそんなことはありません。

実際は、**知らないうちにお金を拒絶してしまっている**、という方も多いのです。

それは、あなたの「お金を受け取る器」が準備できていない状態です。

気づかないうちにお金を拒絶してしまい、このままお金を得ようとしても、どうしてもお金を得ることはできません。もしくは、お金を得ても、すぐに手放してしまうのです。

「お金を受け取る器」が準備ができていない人、とは、本当は心の底ではお金を望んでいない人なのです。口では「お金が欲しい」と話しながら、潜在意識では「お金を受け取るなんてできない」「お金を受け取りたくない」と自分でブロックをかけてしまっています。

逆に言えば、お金を受け取る準備をしっかりすれば、どんな大金でも受け取ることができるようになります。それどころか、自然にお金が入るように現実がどんどん変わっていきます。つまり、**潜在意識を書き換えれば、自由自在にお金を生み出すことができるようになってしまうのです。**

本書では、お金を受け取れない原因を明らかにし、それによって、あなたの「なんとなく人生がうまくいかない」を引き起こす、潜在意識の思考のクセに気づいて頂きます。そして、「自然とお金が入る」「なぜかうまくいく」という現実を引き寄せる、理想的な潜在意識に書き換える方法をお伝えしていきます。

今までうまくいっていなかったことが嘘のように、楽しんでお金とお付き合いすることが、きっとできるようになります。ぜひ、リラックスしてお読みください。

#### \*特別プレゼント\*

本書を読み進めていただく際、よりリラックスして、お金を受け取れない原因と向き合えるよう、今回特別に「**たった10分で潜在意識が書き換わる魔法の音声**」をご用意いたしました。

プレゼントのお受け取りは、次のURLをクリック後、メールアドレスをご入力ください。返信メールでプレゼントが届きます。Cloudや携帯電話のアドレスなどは、プレゼントが届きづらくなっておりまして、GmailやYahoo!メールでのお受け取りがオススメです。

プレゼントのお受け取りはこちらから → <https://ekimake.com/p/r/os2Q62ms>

## 目次

### はじめに

### 第1章 お金の本当の正体

「1億円」欲しいですか？

年収は何に比例する？

潜在意識の「無価値観」を癒せばお金が自然に入ってくる

1億円を超える借金も一気に返済！

**第2章 お金を遠ざける「無価値観」とは何か？**

「無価値観」はこんな反応に現れる

なぜ、無価値観が生まれるのか？

無価値観に気づくワーク

**第3章 「無価値観」を癒してお金を手に入れるには？**

「無価値観」を癒すには

無価値観を癒す方法1…「無価値観」を植えつける環境から距離を置く

無価値観を癒す方法2…「無価値観」を言語化する語彙を手に入れる

無価値観を癒す方法3…自分の価値に価格をつける

お金以外のものも手に入る

感謝を一日三つ集めるワーク

おわりに

著者プロフィール

## 第1章 お金の本当の正体

「1億円」欲しいですか？

あなたに質問です。

「あなたは、いくら年収が欲しいですか？」

1千万円？

3千万円？

それとも1億円？

こう聞かれた時、あなたは何と答えるでしょうか？

「1億円欲しいけど・・・」

このように、欲しい「けど」という、答えをよくお聞きします。自分が欲しい金額を、素直に「欲しい」と言えない方はとても多いです。

それでは、もう一つ質問です。

「簡単に、無理なく、1億円稼げるとしたら、どうでしょう？」

「それなら欲しいです！」

私のセミナー参加者にこの質問をすると、大抵1回目の質問より、2回目の質問の方が、「1億円欲しい！」と答える方が増えます。

理由を聞くと「簡単にできるなら」「難しくないなら」と答える方が大半でした。

これは裏を返すと、「1億円稼ぐのは難しい」と思っているということです。

あえて意識してはいないのですが、「しんどい」「大変」「ボロボロになる」という思いが、心の中に潜んでいるのです。この潜在意識があるので、1回目の質問では「1億円欲しい！」と答えられないのです。

つまり「1億円を稼ぐこと」に対して、潜在意識が「無理なんじゃないか」「稼げないんじゃないか」「大変なんじゃないか」とブレーキをかけている状態なのです。

そして、ここからが問題なのですが、**この潜在意識は、言語化しないと気づけません。**言葉にしてみても、自分の心の状態に気づくことができません。無意識に「自分が何を思っているのか」を、多くの人は気づいていないのです。

例えば、この「1億円稼ぐのは大変だ」「難しい」という思いに気づかないまま、「1億円を稼ごう」と、ビジネスや投資の勉強をしても、うまくはいきません。

なぜなら、「大変だ」「難しい」「失敗するに違いない」とブレーキをかけている状態なので、思うように行動できないのです。行動が伴わなければ、ビジネスや投資がうまくいくことはありません。

あなたも、「**言っていること**」と「**やっていること**」がチグハグな人を何人か知っているのではないでしょうか。大きな目標を掲げて、達成できずに落ち込んで、また大きな目標を掲げて、という繰り返しをしているような人です。



そういう人は、自分の潜在意識と顕在意識がものすごく乖離しているのです。感覚的な表現では「自分とながっていない」という状態に陥っているということなのです。

ですので、まず大切なのは潜在意識を言語化することです。言語化しなければ、自分では気づかないまま、行動にブレーキをかけつつけてしまうからです。

一方で、うまくいっている人ほど、自分が心の中で思っていることを言語化できています。そこに気づかなければ、解決のしようがないことを知っているからです。

あなたも、なんとなく感じているはずで、うまくいっている人の言葉には不思議な心地よさがあることを。

彼らの言葉には飾るところがほとんどなく、自分を大きく見せようという力みがありません。心から思っていることをただ語り、着実に自分の夢を叶えて行きます。

自分の潜在意識を言語化し、頭と心がつながっている状態が、理想の人生を手に入れる人の大きな特徴なのです。

では、うまく行っている人のように潜在意識を言語化し書き換えるには、どうすれば良いのでしょうか？

大丈夫です。解決策はすでにあります。

私は、同じように悩む多くの人を見てきましたし、私自身が経験してきたことでもあります。ですので、どこに問題が潜んでいて、どのような潜在意識がブレーキをかけてしまうのか、お話を聞くだけでよく分かります。

この潜在意識のブレーキには、いくつかのパターンしかありません。そのいくつかのパターンを特定し、書き換えれば、あなたも欲しいだけの年収を手に入れることができますようになります。



ですので、まずは自分の潜在意識に気づくために、自分がかけてしまっているブレーキは何なのか、言語化をすることから始めてみてください。言語化をして潜在意識に気づくことができれば、あとはパターンに添って、書き換えていくだけです。全ての始まりは、言語化にあります。

## 年収は何に比例する？

では、もう一つ質問させてください。

「年収は何に比例すると思いますか？」

学歴？

資格の有無？

スキル？

コネや人脈？

ビジネスセンス？

思いつく要因は、いろいろあるかもしれませんが。これもある意味正解です。しかし、もっと根本的な要因があるのです。

ある人は、「学歴があれば、年収が高まるのではないか？」と考えていました。だからこそ、受験勉強を一生懸命頑張り、一浪して良い大学に合格しました。そして、大学でも勉強を頑張りました。もちろん就職するためにも、頑張って勉強したそうです。

しかし、入社式で愕然としました。なぜなら、その人が現役時代に合格したけど蹴った大学からも、入社をしている同期社員がいたからです。

「あれだけ頑張ったのに、同じ会社で同じ給料をもらうのか」と愕然とした気持ちになったそうです。

また、すぐく裕福そうな中年の女性と話した時のことです。彼女は不動産屋さんをしているのですが、「資格とか、難しいことは全然わからない」とおっしゃっていました。私がカタカナのビジネス用語を使うと、「それどういう意味？横文字はニガテなの」と笑っていました。それでも不動産屋さんを営み、成功されていました。資格やビジネスの知識も、年収にはあまり関係ないようです。

それでは何が、年収を決めているのでしょうか？

実は、根本的には、年収は、

**「自分のことをどれだけ好きか」**

で決まります。

これは本当です。

「自分はこれだけの年収に見合った人間なのだ」と思っている金額が、手に入るようになっていきます。

もちろん、学歴、資格の有無、スキル、コネや人脈、ビジネスセンスのようなものも、収入には影響します。しかし、それが本質ではありません。

**「自分にはこの金額を得る価値がある」**と思っているからこそ、それらの要素を使いこなすことができるということなのです。

逆に言えば、「得られるお金の分しか、自分に価値を感じていない」ということです。

例えば、会社帰りの飲み屋さんで、「給料が少ない」「もっと自分はもらってもいいはずだ」と愚痴を言っていたとしても、それは本心からの言葉ではありません。

もしそれが、潜在意識レベルで本心からの言葉だとすれば、すでに転職するなり、独立するなりしているはずです。その現状に甘んじているということは、「**自分はその給料に値する分の価値しかない**」「**それくらい人間だ**」と、潜在意識では思っているということなのです。

自分のことを好きな人は、愚痴を言うような現状に甘んじることはありません。「ここは自分の居場所ではない」「この状況は自分には合わない」と自然に思うからです。

また、自分のことが好きだと、周囲の応援や環境まで味方にできると考えますし、何より、自分には「その価値がある」と思っています。つまり、自分のことが好きであればあるほど、人に助けを求めることができるわけです。そして、そういう人は魅力にあふれ、言葉に説得力があるので、周囲が放っておきません。その人のそばはとても居心地が良く、助けた側にも利益があると感じます。

そして、周囲も巻き込んで何かを成そうとしている人のところには、自然とお金が集まっていきます。それは、一人一人が満たされた、良いエネルギーで循環が生まれ、それが必要なお金として生み出されるからです。不思議なことですが、世の中のお金は、このようなメカニズムで生み出されているのです。

## 潜在意識の「無価値観」を癒せばお金が自然に入ってくる

年収は「自分のことがどれだけ好きか」に比例するということでした。

それを聞いて、「じゃあ、積極的に自分を好きになろう」ということで、「自分はすごい」「自分はイケてる」と、自分のすごい部分を認めることから始める人が出てくるのですが、そこから始めるアプローチはなかなかうまくいきません。

なぜなら、「無価値観」というものがあるからです。この言葉はお聞きになったことがあるでしょうか？  
**「無価値観」とは、潜在意識に残っている「自分には価値がない」という感覚です。**

この「無価値観」が潜在意識の中に潜んでいて、根深くこびりついてしまっていると、いくら「自分はすごい」「自分が好きだ」と言い聞かせても効果が出てきません。そもそも癒せていない「無価値観」が現れて、「でも、自分はここがダメだ」と否定をしてしまうのです。

ですので、「自分を好きになる」ためには、まずはこの「無価値観」を癒す、ということから始めなければなりません。そして、「無価値観」をしっかりと癒すと、無理しなくても自分のすごい部分を認められるようになってきて、不思議とお金がいっぺんに回り始めるようになります。

無価値観が癒されてくると、自然に「自分は大丈夫」「自分には価値がある」「自分はこれぐらいお金をもらって当然」と思えるようになります。そういう自分になってくると、自然とお金も入ってくるようになるのです。

また、なぜかチャンスにも気がつきやすくなります。ちょっと掴みに行っただけで、意外とうまくいったり、さらに次のチャンスが巡ってきたりします。**こうなると、チャンスは数珠つなぎでどんどん大きくなっていきます。**

さらに、自分で自分をあたたかく包み込めるようにもなります。そして、不思議と全てがうまくいくようになるのです。

## 1億円を超える借金も一気に返済！

私が出会った人たちにも、無価値観を癒したことで、収入が増えた方はたくさんいます。

ある人は、親御さんの1億円を超える借金を肩代わりし、返済を何年も続けていましたが、無価値観を癒すことで、残りの借金を一気に返済し、自分で好きなビジネスを始めました。

またある人は、ブラックな企業でイヤイヤ仕事をしていたOLさんでしたが、毎日の長時間の通勤が苦痛だし、仕事がどんどん降ってくるし、それでも会社を辞められなくて苦しんでいました。しかし、無価値観を癒してから、リモートワークもできる職場に転職し、人間関係にも恵まれ、楽しくお仕事をしています。

さらに別の方は、サラリーマンですが、会社の業績が不安定で、奥さんとの仲も良くありませんでした。ところが、**無価値観を癒したことで、副業を始めて、プラスの収入を得られるようになり、奥さんとの関係も改善し、本業に対しても「自分だからこの仕事ができる」と言えるまでになったそうです。**

このように、無価値観が癒されると、お金が入ってくるだけでなく、周りの人間関係も良くなり、今いる場所です、なくてはならない人になっていくことができます。そして、周りから認められることで意欲が増し、もっと自分の力を発揮していくので、さらに大きなお金を手にすることができます。

結局、お金を遠ざける全ての根本原因は、この無価値観にあるのです。無価値観を癒せば、自然とお金が出てくるようになります。不思議なことですが、そういうメカニズムになっているのです。

あなたがお金を得るために、転職、起業・副業、投資などを始めようと思うのであれば、まずはご自身の無価値観を癒すところから始めることをお勧めします。無価値観をしっかりと癒して一歩を踏み出さないと、頑張っているのに大きな結果が得られないということになりかねません。

自分が心から望むお金を手にいれるためには、まず、この無価値観を癒すことが、最重要なのです。

## 第2章 お金を遠ざける「無価値観」とは何か？

### 「無価値観」はこんな反応に現れる

ここまで、自分が望むだけのお金を手に入れるためには、無価値観を癒すことが大事、というお話をしてきました。少しでも、イメージできたでしょうか？

ここでは、「無価値観とは何なのか？」ということをも、もう少し解説していきます。

実際、ほとんどの人は、ご自身の無価値観に気づいていません。

個人差はありますが、多くの人が「無価値観が何か」わからず、「なんとなくうまくいかない」現実を繰り返してしまっています。

ぜひ、「早く変わりたい！」と思う人ほど、無価値観に目を向けて頂ければと思います。

「無価値観」とは、言葉にすれば、「自分になんて価値がない」という自分に対する意味づけなのですが、実際には一人ひとりの感覚ですので、本当は一つの言葉に集約することはできません。

また、無価値観というのは見えません。多くは潜在意識の中にあるので、気づくことも説明することもできません。

だとしたら、無価値観に気づくことは相当難しいことでは？と思うかもしれませんが、確かに難しいのですが、不可能ではありません。

**実は、無価値観を持っていると、人間の反応として現れます。**

ですので、私とその人の無価値観を分析する時には、その人の言動をチェックします。特に、その人の使う言葉に無価値観が出てきます。会話の中で出てくる言葉や、物事に対する反応を見ながら、無価値観にあたりをつけて行き、言語化するという作業を普段はしています。

そして、「どうして今、そう言ったのですか？」「あなたは、このように思っていないませんか？」などという質問をしながら、自分の中の思い込みを言葉にしてもらおうと、どんどん潜在意識が言語化されて、無価値観に気づいていきます。

「そうか！自分はこんな風に思っていたのか！」という衝撃は、ご本人にはものすごいものがあります。絶句してしまったり、涙を流すことも多くいらっしやいます。何十年もその思い込みの中に生きてきたわけですから、それがご自身の思い込みであり無価値観であることを知った時の驚きは相当なものなのです。

無価値観による反応は、本当に人によってさまざまなのですが、ここでは、いくつかの典型的な反応のパターンをご紹介します。

ご自身に当てはまるものがないか、チェックしながら読んでみてください。

### ■褒められたことを素直に受け取れない

「かわいいですね」「その服、素敵ですね」と言われた時、あなたならどう答えますか？

「そのスーツ、似合ってますね」「〇〇さんがいると安心です」職場でこんなふうに声をかけられたら、どんな気持ちになるでしょうか？

無価値観がある人は、「いえいえ」「そんなことはないんです」「大したことないですよ」なんて、極端すぎる謙遜をしてしまいます。



または「△△さんに比べたら自分なんて・・・」と勝手に人と比べて、自分を過小評価してしまう人もいます。

要するに、自分に「価値がない」と思っているので、人が善意で褒めていることを信じられない、自分に褒められるだけの価値はない、と思ってしまうのです。

### ■話が長くなる

また、無価値観のある人は、話が長くなる傾向にあります。それは、自分に自信がないためです。相手の反応がないと「自分の言ったことが間違っていたのでは？」「面白くないのでは？」「盛り上げなければ」などと思ってしまう、その不安を埋めるためにさらに話続けてしまいます。

### ■沈黙が耐えられない

ですので、無価値観のある人は、沈黙が耐えられません。一瞬でも沈黙があるうものなら、次から次へと話し始め、自分でも何を話していたのかわからなくなり、さらに混乱する、という悪循環に陥ってしまいます。

### ■自慢話が多い

少し意外かもしれませんが、自慢話ばかりする人も、無価値観を感じていることが多いです。「自分はすごい」とわざわざ話をする人は、周りから承認されることで癒され、自信を得ようとしています。裏を返せば、自分では「自分に価値がある」と思っていないので、周りに「自分の価値を認めるように」と働きかけるのです。

## ■誰かが怒っていたら自分が悪いのかもと思う

職場で上司の機嫌が悪かったり、夫や妻の機嫌が悪かったりすると、「自分が悪いことをしたかもしれない」とすぐに思ってしまう人もいます。

実際はまったく違うことで相手が怒っていたとしても、なぜか自分のせいではないかと考える傾向があるのです。

## ■情報発信が極端に苦手

ご自身でビジネスしている人でも、無価値観を癒せないままの人はたくさんいます。

まず、無価値観がある人は、ブログやメルマガが書けません。「自分なんかこんなこと書いても・・・」「あの有名な人が書いているし・・・」など、あたかも資格が必要かのように、筆が進まないのです。あるいは、こーでもない、とやっているうちに、あつという間に4、5時間経っていて、「こんなに大変なことは、私にはできない」「やっぱり自分には、できないんだ」とさらに無価値観を強めてしまうのです。

## ■顔出ししたくない

SNSなどの投稿に抵抗がある人もいます。こういう人は、アイコンのプロフィール写真で顔出しができません、自分とは全く関係のない花やペット、ご自身の子どもの写真などを設定しています。顔出ししていても横顔などで、パッと見て本人だとは気づかれにくいアングルで設定している方もいます。

YouTubeの動画配信も、顔出しせずに投稿していたりします。

こういう人たちは、自分の価値観を発信しているので、無価値観は少なそうです。実際は本人が気づいていないだけだったり、自分で顔出しできない理由を、他に作ってしまっただけだったりするのです。

## ■値上げができない

また、自分の商品やサービスに自信がない、値段が上げられない、という人も多いです。

「あのすごい人が〇万円を提供しているサービスだから、私はもっと安くしないと・・・」 「成果を出せるかわからないから、こんなに高い値段はつけられない」と、どんどん値下げをしてしまいます。

最終的には無料にしてしまって、結局赤字になり「家計が回らない・・・」と、さらに無価値観を強めてしまう人もいます。

## ■社会や政治に対してもイライラしてしまう

ワイドショーやネットニュースを見てイライラしてしまうのも、無価値観を持った人の特徴です。

こういったメディアは、「見てもらうため」「アクセスを集めるため」にわざと大げさな表現で伝えます。その方が自分たちの利益になるからです。

少し考えれば、または正しい情報をきちんと見れば、誇張表現なのはわかり切っているのですが、無価値観を持った人は、飛び込んできた情報に瞬時に反応して、感情が揺さぶられてしまいます。

## ■周りは敵ばかり

このように、褒め言葉など、人からの好意を素直に受け取れなかったり、極端に自信がなかったり、逆に常にイライラしていたりすると、周りから避けられてしまうことも増えてしまいます。周りの人は悪気があるわけではないのですが、できれば避けたいと思うからです。周りのそういう反応が増えてくると、「どうせ周りは敵ばかりなんだ」と勝手に被害者になってしまう人も少なくありません。

自分から被害者として振舞うので、周りが何を言っても、素直に受け取りません。その結果、最初は優しく声をかけていた周りもしびれを切らし、最終的にトラブルになってしまったり、離れていったりすることもあります。

そして、「あの人もやっぱり敵だったんだ」と被害者意識が強化され、さらに無価値観を強めてしまうわけです。

いかがだったでしょうか？

あなたは、どれか当てはまりましたか？

少しでも当てはまったら、そこに無価値観があるかもしれないと疑っていただければと思います。

これ以外にも、さまざまな反応として無価値観は現れます。

なぜか、特定の言葉を言われると悲しくて泣きたくなるとか、特定のあることをされると怒りの気持ちが衝動的に湧いてくるなど、人によってさまざまです。

ちなみに、多かれ少なかれ、誰でも無価値観は持っています。

問題なのは、無価値観があることではなく、無価値観に気づいていないことの方なのです。

無価値観に気づくことができれば、自分がどうしてその思考に至ったのか、どうしてその行動をしたのか、振り返ることができます。そして、より良い行動に軌道修正していくことができます。

## なぜ、無価値観が生まれるのか？

次に、よく質問される疑問について解説していきます。

その質問とは、「なぜ無価値観が生まれるのか？」ということなのです。

同じ人間として生きていて、どうして無価値観を潜在意識の中にため込んでしまうのか？その謎が知りたいということなのです。

これはとても重要なことです。

もし、無価値観を植えつけられる原因がわかっていたなら、その原因を取り除けば、それ以上無価値観が増えることがなくなるからです。これは、根本的な解決につながる重要な要素です。

では、なぜ、無価値観が生まれるのでしょうか？

**その原因の最たるものは、実は、近くにいる人の思考や行動です。**

人は、生まれた時からいろいろな情報に晒されて、知らないうちに記憶として蓄積していきます。

特に、両親や祖父母など、家族からの影響はとても大きく、子ども時代に、振る舞いの基本的な姿勢や、「こ  
うでなければならぬ」などの価値観の基礎ができあがります。

また、学校の先生や友人など、ちょうど自我を形成する学生時代に出会った人も、かなり大きな影響を与えています。

この子ども時代、学生時代に、うまくいったことや褒められたことなどが、成功体験として積み上がり、怒られたりうまくいかなかったりしたことが、無価値観を育てます。

さらに、テレビやネットなど、メディアからの影響もかなりあります。特にメディアは、多くの情報を流していますが、正確性よりも話題性を重視して、誇大表現をしていることが少なくありません。その情報に敏感に反応してしまい、周りは何も言っていないにもかかわらず、自分で自分に、条件を設定してしまうのです。

また、特に、OLやサラリーマンなどお勤めをしている方は、自分に価値を感じることがあまりありません。多くの会社の中では「褒められる」「認められる」ということが、あまりないからです。仕事はやって当たり前、ミスをしたら叱られる、という感じの職場が多いとようです。

また、そもそも日本という国そのものも、他人から褒められたり認められたりして、自分に価値を感じる機会が少ない社会です。もちろん、中には他人をよく褒める人もいらっしゃいますが、文化的にはことさら他人を褒めるということは多くありません。

これらの体験・経験から、「こうでなければ価値がない」「こうしなければ認められない」という、いわゆる「**条件付きの愛**」を設定してしまい、「お金を得るには条件が必要だ」「価値がないとお金は得られない」「自分には価値がないからお金が受け取れない」などと思ってしまうのです。

そのため、意識せずに普通に毎日を過ごしていると、「無価値観」ばかりになってしまいます。私たちは、そういう環境に置かれているのです。

これは、個人の問題ではなく、社会や環境が原因ですので、根本原因を解決することは難しいかもしれせん。しかし、原因に気づくだけでも十分に意味があります。

## 無価値観に気づくワーク

ここで、一つワークを試してみましよう。

ワーク…あなたは、誰にどう思われたいですか？紙に書き出してみてください。

左側に「誰に」、右側に「どう思われたいか」と、この二つの項目を並べて、次々と書き出していきます。  
まず「誰に」には、「お父さん」「お母さん」「上司の〇〇さん」「部下の〇〇くん」「友人一人ひとりの名前」など、思いつく人の名前を書き出してみてください。

そして書き出した人から、それぞれどう思われたいのか、書いてみてください。

例えば、

「父親」に「一人前になったな」と思われたい。

「母親」に「ちゃんとしている」と思われたい。

「上司」に「仕事ができるやつだ」と思われたい。

「友達」に「付き合いが良い」と思われたい。

「子ども」に「尊敬できる」と思われたい。

などです。

このワークをすることで、自分が持っている承認欲求を言語化することができます。



「こう思われたい」と思っている、ということとは、「今はまだできていない」と思っている、ということでは。自分で自分を認められていない部分が、この「どう思われたいか？」に出てきます。自分で認めていないからこそ、近くの人から「認めてもらいたい」と考えるのです。

書き出すことによって、今まで自分では気づけなかった欲求に、気づくことができます。そして、この承認欲求こそが、自分が価値を感じていない、無価値観の部分になるのです。

\*特別プレゼント2\*

ワークに取り組む際、簡単に書き込めるように「あなたの潜在意識に眠った無価値観を呼び覚ますワークシート」をご用意しました。

プレゼントをすでにお受け取りいただいた方は、返信メールの二つ目のプレゼントとなります。ぜひ、こちらのワークシートに記入しながら、ご自身の無価値観を、どんどん表面化させてみてください。まずは気づくことで、十分価値のある時間になります。

プレゼントのお受け取りはこちらから↓ <https://ekimake.com/p/r/os2Q62ms>

### 第3章 「無価値観」を癒してお金を手に入れるには？

#### 「無価値観」を癒すには

さて、ここまででご自身の無価値観に気づくことが重要であること、そして、無価値観とはそもそも何なのか、無価値観が生まれる原因はなにか、ということをご説明していきました。

ここからは無価値観を癒す方法について、ご紹介していきます。

無価値観が言語化されると、それを癒して解消したくなります。その人の状態によって、さまざまな方法を使う必要があるのですが、ここでは基本的な方法を3つご紹介します。

### 無価値観を癒す方法①…「無価値観」を植えつける環境から距離を置く

まず大事なことは、自分に無価値観を植え付ける環境の影響を減らすことです。

会社で認めてもらえない、家族から小言を言われるなど、明らかに自分の無価値観を植えつけられるような環境にいるとしたら、その影響をなるべく減らすように努力してください。

もちろん、すぐに会社を辞めるとか、家族との縁を切るということはできないかもしれません。しかし、なるべくそういう人と深く接する時間を減らす工夫はしてみてください。例えば、苦手な上司や同僚がいたとしたら、仕事以外の休憩時間には別行動をするなど、接する時間をなるべく減らす工夫はできるかもしれません。

そして、**逆に自分を認めてくれる場に身を置く時間を少しずつ増やしていくことで、悪い影響を緩和することができます。**例えば、1章で紹介した奥さんとの仲が良くなかったサラリーマンの方ですが、会社や家庭以外に、起業を目指す人の場にどんどん顔を出すようになりました。そういう人たちは前向きなので、とても良い刺激を受けるようになりました。愚痴や悪口をいう人も少ないし、彼を褒めてくれる人もたくさんいました。他にもさまざまなことに取り組みましたが、その環境が無価値観を癒すベースになって、前述のとおり副業を始めて、プラスの収入を得られるようになり、奥さんとの関係も改善したのです。

**覚えておいていただきたいのは、あなたは今のままで、十分に価値のある一人なのだということです。**その自分の価値を感じられなくなってしまう原因として、環境の力がとても強いということなのです。

だからこそ、無価値観を癒してくれる環境を大事にしてください。環境は、元に戻ろうとする無意識を、同じくらい自然に良い方向へと導いてくれます。良い方向へ進んだら、今度はあなたがいい循環を生み出し、みんなに感謝される存在になれるかもしれません。

## 無価値観を癒す方法2…「無価値観」を言語化する語彙を手に入れる

何度もお伝えしていますが、無価値観を解消するには、まず無価値観を言語化することが必要です。

前章のワークも「無価値観」を言語化するためのものでしたが、いかがだったでしょうか？

セッションの中であれば、私がサポートしながら言語化を進めていくのですが、一人で取り組んでみると「うまく言葉にできない」という方も多いです。

それはなぜかという点、**そもそも言語化するための語彙が少ない**ということが大きな原因です。

日常生活を送っていると、人間が使う言葉の種類はある程度決まっています。ですので、急に無価値観を言語化しろと言われると、うまくフィットする単語が見つからないのです。

特に、無価値観を言葉にするには、それに相応しい「感情」に関わる単語を知っておく必要があります。その語彙を増やしていくと、言語化がどんどん進んでいきます。

そのために役立つ方法をいくつかご紹介します。

## ■本を読む

潜在意識を顕在化させるために、「本を読む」というと、真っ先に思い浮かべるのは、自己啓発本かもしれませんが。もちろん自己啓発本でも、言語化の役に立ってくれます。それは、自分の悩みを本の中で代わりに言語化してくれているからです。

例えば、「人と話すことが苦手で、自分のサービスをうまく伝えられない」という人がいたとします。自分で認識している悩みは「人と話すことが苦手」なので、手に取る本は「緊張しない会話術」という本かもしれませんが。その本の中に「人前で緊張して、話すことが苦手な人は、『自分の言動で相手に嫌われたらどうしよう』という恐れや不安を持っています」と書いてあるのを読んで、「確かに自分の中にも、『嫌われたらどうしよう』という恐れや不安があるな」と感じる事ができたなら、それは「言語化できた」ということになるのです。

ビジネス書も同じように読むことができます。

自分の悩みに合わせて選んだ本は、大抵ノウハウだけでなく、なぜその悩みに陥ってしまうのか、マインドの部分も併せて書いてある場合が多いからです。

また、小説やノンフィクション作品などは、登場人物の心情を通して、無価値観だけでなく、嬉しい、楽しいなどのポジティブな感情も言語化してくれます。

実は、無価値観などネガティブな感情を言語化できない人は、ポジティブな感情も言語化できない人が多いです。言語化できないと、その感情を十分味わえないので、自分は何が好きで、何が嫌いか、わからなくなってしまうのです。

これがわからないと、「好きでやってるはずの仕事が、全く好きではなかった」というような、現実と感情にズレが生まれて、とても苦しい状態になってしまうのです。

まずは、本屋に行ってみて、気になった本を、気になったページから読んでみる、という読み方で構いません。パラパラと読んでみて「全部読んでみたい」と思ったら、購入すれば良いのです。タイトルだけ見て購入し、家にただ積んでおくよりは、少しでも中を開いてみて、本文に目を通してみることをオススメします。そのたった一行が、意外とその時の自分には必要な言葉だったりするのです。

### ■ドラマ・映画を見る

本を読むのと似ていますが、こちらは言葉だけでなく、登場人物の行動や態度からも学ぶことが多くあります。映像で入ってくる分、情報量が多いので、「嬉しいのに悲しい」などの複雑な感情も、感覚的に腑に落とすことができます。

実は、思考と感情は、同時に使うことができません。自分が何か感情を感じている時に、「この感情は嬉しい、かな？」などと思考で考えることができないのです。

ところが、ドラマや映画であれば、登場人物の様子から感情の起伏を客観視でき、自分の感情を振り返ることができるので。

また、誰かと一緒にドラマや映画を見て、感想を話し合うことでも、感情に関する語彙を増やすことができます。自分にはなかった言葉を使って話す人の感想を聞くことによって、どんどん新しい語彙が増えるというわけです。

### ■日記を書く

それから日記を書くこともオススメです。



最初は、「今日、何があった」など、できごとを書くだけで精一杯かもしれません。

しかし、慣れてくると、その時の感情を思い出して書けるようになり、言語化の練習にもなります。

特に、ネガティブな感情ほど「こう思っただけじゃない」と、無意識に隠そうとするので、「腹が立ったんだなあ」「悲しかったんだなあ」としっかり感じて、書き出してみてください。

誰かに見せる訳ではないので、好き勝手に書いて大丈夫です。逆に、ここで偽って書いてしまうのは、無価値観のせいかもしれません。「なぜ自分の感情を偽って書いてしまうのか」ということも言語化していくと、どんどんご自身の無価値観が言語化されて行くことでしょう。

### ■コーチングやカウンセリングを受ける

自分でなかなか言語化できない人は、コーチングやカウンセリングを受けると、自分では気づけなかった感情を言語化してもらえます。

この時、注意しなければいけないのは、家族や友人などではなく、第三者の専門家に話を聞いてもらうことです。

人はみんな優しいので、あなたが困っていると聞くと、アドバイスしたくなってしまう人もいます。アドバイスももちろん良いのですが、原因である無価値観に、自分自身が気づくためには、専門家のヒアリングがやはり有効でしょう。

まずは、あなたの話をよく聞き、無価値観を言語化してくれる人を探してみてください。

### ■同じ悩みの人の話を聞く

もう一つ、他人の力を借りる方法があります。それは、同じ悩みを持つ人から、話を聞くことです。

会社やママさんグループ、起業塾など、自分が所属しているコミュニティは、大抵同じ悩みの人が集まっています。コミュニティ内で共有された話は、自分の悩みと似ていることがあります。

その話を聞くことで、「自分も同じことを思っていた」と言語化することができます。さらに、すでにその悩みを乗り越えた人からは、無価値観を言語化した上でのアドバイスをもらうこともできます。

このように、まっさらな状態からでは大変な無価値観の言語化も、環境や人に助けをもらうことで、徐々にできるようになってきます。言語化ができれば、無価値観の問題の半分は解決できたと思っていきたいと思います。

### 無価値観を癒す方法3…自分の価値に価格をつける

さらに無価値観を癒す方法があります。

それは、あなたができることを、お金の換算することです。

例えば、今日の前にいる人がパソコンで困っているとします。あなたはその人を助けあげられるだけの知識や経験を持っています。その時に、「そのパソコンの使い方、教えられますけど、いくらくらいなら払いますか?」と聞いてみるのです。すると、内容にもよりますが、「千円かな」「5千円払うよ」と、だいたいの人が金額を言ってくれます。中には「1万円払うから、なんとかしてほしい」という人も、いるかもしれません。

このようにして、**あなたが今すぐできることに、喜んでお金を払ってくれる人がいることを知ることができます。**つまり、あなたは今すぐお金を生み出すことができますのです。



そこで実際にお金をもらって助けてあげてもいいし、そういう会話をするだけでも、かなり自分の価値を感じられるのではないでしょうか。

普段なら、1日働かなければもらえないようなお金を、自分の得意なことであれば、1時間、もしくは30分で得るなんてこともあります。

こうして、喜びながらお金を払ってもらえることを知ると、あなたの無価値観がどんどん癒されていき、自信を持てるようになってきます。そして、お金を受け取ることに罪悪感があった人は、この罪悪感がみるみると薄れていきます。

しかも、今まで「給料はガマン料」だとか「相手からお金を奪ってしまう」と思っていた方でも、得意なこととで相手に喜んでもらえるので、お金を生み出すことにどんどん躊躇しなくなっていくます。

「これで良いんだ」「こんなことで喜んでもらえるんだ」という感覚は、さらなるお金を生み出し、もっともつと価値を提供できるようになります。

ご自身でビジネスをしている方でも、案外ご自身の商品に価値を感じていないケースもありますので、こういうことをするのはお勧めです。また、サラリーマンの方は、自分のサービスで直接お金を生み出す経験はほとんどないと思いますので、ぜひ、機会を作ってみて頂ければと思います。

**無価値観が癒されると、ビジネスをされている人の多くは、今までのサービスを、「もうこの値段では安すぎる」と思えるようになってきます。**そして、今までは「値上げなんて、とんでもない！」と思っていた人でも、自信が付き、お客様に喜んでもらえるようになるので、悩まずに値上げすることができるようになります。高単価にしても喜んで買ってもらえますから、さらに良いサービスを提供できるようになり、より多くの人に喜ばれるようになっていきます。

私のセミナーの中では、お互いに商品やサービスに価格をつけるというワークをすることがありますが、30分ぐらいの間に、一気に自信をつけてしまう人が少なくありません。皆さんの表情がみるみる変わって行く姿は、とても感動的です。

## お金以外のものも手に入る

**実は無価値観が癒されていくと、お金が増えるだけでなく、日常生活も変わってきます。**

まず、イライラすることが減ります。無価値観を言語化できるようになると、事実と感情を分けて考えることができるようになります。つまり、脊髄反射的にイライラせず、物事を冷静に見れるようになるのです。

**そして敵が減るし、嫌いな人が減っていきます。** 自分以外は何も変わっていないのに、「周りが変わった!」「良い人ばかりしかいない!」と周囲を見る目が変わります。

また、気持ちに余裕ができてくるので、自分にも優しくなれます。自分に優しくできると、無理な誘いやお願い事を断れるようになりますし、他人にもそれを許せるようになります。

自分にも人にも優しいので、大きなチャンスに恵まれるようになります。それは、チャンスが急にやってきたのではなく、今までは気づけなかったチャンスに気づけるようになるということです。

そして、すべての人が素晴らしい人で、一人ひとりが一生懸命に生きているんだと感ずることが出来ます。なんて素晴らしい世界に生きているんだろうと思えるようになったら、かなり無価値観が癒されたと言えるでしょう。

## 感謝を一日三つ集めるワーク

それでは、おまけにもう一つ、無価値観を癒すことにつながるワークをご紹介します。

**ワーク..明日、三人の人に「ありがとう」と言ってもらうために、あなたは何をしますか？紙に書き出してみてください。**

左側に「誰に」、右側に「何をしてあげるか」を、書き出してみてください。

「誰に」には、「家族」「ビジネス関係の人」「友達」「見知らぬ人」など、思いつく人を書き出してみてください。

そして、書き出した人から「ありがとう」と言ってもらうためには、どんなことをしてあげたら良いのか、書いてみてください。

例えば、

「妻」が喜ぶように、リビングの掃除をする。

「夫」に、優しい言葉をかける。

「ビジネスパートナー」に「いつも助かっています」と感謝の気持ちを伝える。

「友達」に連絡して、近況を聞いてあげる。

「近所の人」のゴミ捨てを手伝ってあげる。  
などです。

難しいこと、時間のかかることではなく、すぐにパツとできて、相手が「ありがとう」と言ってくれることを、考えてみるのです。

このワークをすることで、誰かのために「あなたが今すぐできること」が、たくさんあることに気がつくでしょう。

「ありがとう」と言ってもらうために、お金をかけたり、何か特別大きなことをする必要はありません。ちょっとした気遣いや言葉かけだけで、相手は喜んで、感謝の言葉を言ってくれます。

こういった小さな行動の積み重ねで、あなたの無価値観は徐々に癒されます。

それに、「ありがとう」はお金の源泉です。感謝の気持ちが増えれば、一定の量に達すると「自分も何かお返ししたい」となるものですが、そのお返しの形の一つがお金なのです。

そしてもう一つ。

「ありがとう」と言ってもらえることを想像しながら、「何をしてあげよう」と考える時間は、心が温かくなったり、ワクワクしたりしませんか？

実は人は、この「ワクワク」を先取りすることによって、想像を現実化させます。もちろん、そこに行動が伴わなければ実現しませんが、ワクワクが想像できると、人は不思議と行動できてしまうものなのです。

自分にできる小さなことを、ワクワク積み上げていっているうちに、人に感謝されることが増え、「人の役に立ってる」という自信が付き、自然と無価値観も癒されていきます。

その最初の小さな一歩として、身近な人が笑顔で「ありがとう」と言ってくれることを想像し、そのために自分ができることを一つずつ考えていってみましょう。

#### \*特別プレゼント3\*

こちらのワークも、簡単に書き込めるように「たった3分で無価値観を癒す感謝を集めるワークシート」をご用意しました。

すでに、プレゼント1、2をお受け取りいただいた方は、返信メールの三つ目のプレゼントとなります。

ぜひ、こちらのワークシートも利用しながら、ワクワク楽しい気持ちになって、ご自身の無価値観を癒していただく。このワークを繰り返し行うことで、自然とお金も受け取れるようになっていきます。

プレゼントのお受け取りはこちらから → <https://ekimake.com/p/r/os2Q62ms>

## おわりに

ここまでお読みいただき、いかがでしたでしょうか。ご自身の無価値観に気づくことはできましたか？一つでも二つでも、あなたが抱えている無価値観に気づき、癒し、本来のあなたが受け取れるだけのお金を、受け取れるようになっていただけたら幸いです。

私はひとり社長さんのためのビジネス塾を運営しています。それは自分がビジネスを立ち上げて来た経験を多くの人に分かち合いたいという気持ちもありますが、もう一方で、ビジネスを通じて多くの人に無価値観を癒してほしいと思っていますからです。

実は、ビジネスを通じて人の役に立ち、感謝され、無価値観が癒されるという人はたくさんいらっしゃいます。ビジネスとは、自分の価値を認め、誰かの役に立つことを知ることのできる、素晴らしい癒しのプロセスだと思います。

本書で述べてきた通り、無価値観をもったまま、一人でビジネスを頑張ることは、とても苦しく、辛い時間になりかねません。

そのような思いをしている人が一人でも減り、仲間同士で助けあいながら、自分自身を癒して、ビジネスで成功していただければ、と思っています。

そしてその先に、「自分大好きな人」がどんどん増えていったら、これほどうれしいことはありません。

本書を読んでくださったあなたが、たとえ今、どんなお仕事をしていたとしても、間違いなく価値のある1人です。

どうかその事実を、心から感じられるように、今回ご紹介したワークなどで、あなたの無価値観を癒していただく。

そして、あなた本来の価値に見合うだけのお金を、しっかりと手に入れてください。あなたが手に入れたお金は、いい循環を生み出し、さらなるお金を生み出していくことでしょう。

そうなった時、今度はあなたが別の誰かに、この無価値観を癒す話を、伝えてあげてほしいと思います。その循環こそが、私が目指している「自分大好きな人」を増やす未来へと繋がっているからです。そんな世界で、あなたと出会えることを楽しみにしています。

## 著者プロフィール

今井孝（いまい・たかし）

株式会社キャリアリッジウェイ・コンサルティング 代表取締役。

1973年大阪生まれ。大阪大学大学院卒業。大手IT企業に約8年在籍し、新規事業を成功させる。独立1年後に始めたセミナーには、10年連続で毎回300人以上が参加。トータルでは、6千人以上になる。

マーケティングやマインドに関するさまざまな教材が、累計3千本以上購入されるなど、3万人以上の起業家にノウハウや考え方を伝え、最初の一步を導いた。誰にでもわかりやすく、行動しやすいノウハウと伝え方で、「今井さんの話を聞いたら安心する」「自分でも成功できるんだと思える」「勇気が湧いてくる」とたくさんの起業家に支持されている。

しかし、自身の起業当初は、セミナーを開催しても、閑古鳥が鳴き叫ぶことばかり。集客ができるようになって、毎回結果を出すことに囚われるようになり、「やらなければ・・・」という苦しさが常に付きまとっていた。そこから数多くの経営者から学びを得て、「過程を楽しむ」という本質に到達。売上に執着しすぎることを消し去って、「誰かのために貢献し続けたい」と、ビジネスを楽しむ本質を、さまざまな切り口で伝え続けている。著書に、ベストセラーになった「起業1年目の教科書」シリーズ（かんき出版）、「必ず成功する起業の心得」（アルファポリス）がある。

WEBサイト：<https://carrigeway.jp/>