

## ジブン・アップデート Vol.2

**田中 :**

どうもこんにちは田中です。それでは『ジブン・アップデート』の対談シリーズの第2本目ということで、

1本目は、自分をアップデートしていくということの全体像というか、必要性というか、何でアップデートという概念がないと、これから先を生きていく上でマズいことになるのかというのを、まあ簡単にじゃないけど教えて頂いたんですけど。

じゃあ今回の2本目から、具体的に「人生100年時代」に突入すると、寿命が伸びるだけならいいんだけど、それはもう楽しいことがあって、美味しいものを食べられて、人生伸びてイエイみたいになるんだけど、

その間にあらゆるテクノロジーが入ってきて、どんどん当たり前だと思った仕事だったり自分のやっていることが奪われる時代になっていくじゃないですか。

だからアップデートというのが必要だということを教えて頂いたので、じゃあ今回、具体的にどうということからやっていけばいいのかっていうその領域に踏み込んでいきたいと思えます。

よろしくお願いします。

**Mr.G :**

よろしくお願いします。

そうですね。まずアップデートというのは、前回もお話したように「成長」ではなく「変化」なんですね。

成長ではなく変化が必要なときに、何が重要かという、それは知識ではなく、「概念」なんです。概念の理解が重要なんです。

つまり今の時代って、みんなインターネットを使って、知識を得ようとするんですね。知識を得たら有利になると思っているんですけど、結局、知識は世の中に無限にあっても、それを処理するコンピューターである自分自身が、その処理能力を持っていなかったら意味がないわけです。

だから、言ってみれば自分自身というハードウェアそのものを拡張していくという意味で言えば、データ（知識）をいくら流し込んでもダメなんですね。

そもそものコンピューター（ハードウェア）の性能を上げる行為というのは、概念を変えるということなんです。

**田中：**

なるほど。

**Mr.G：**

それが分かっている人は、例えば今日の田中さんも、最初の説明のときに概念という言葉がよく出てたと思うんですよ。

本質を分かっている人は、概念の話なんだなって理解しているんですよ。

でも情報を聞く、お話を聞く、知識を聞くって今の時点で思ってしまう人は、もう既に外れているんですよ。アップデートを失敗しているんですよ。

だからまず、概念を変えていくということが、アップデートに一番必要なんだということを前提として、その為の3つのポイントというのを今日はお話したいと思います。

**田中 :**

よろしくお願いします。

**Mr.G :**

1つ目は、その概念を変える為に、必要な聞く姿勢についてなんですけど、これはもう「ただ受け入れる」ってことなんです。

もうそれが理解できる必要はないんです。理解も納得も今の時点ではできなくていいんですよ。

それをただ受け入れる。これが姿勢として重要なんですね。

**田中 :**

なるほど、でもそれはそうだろうな。

**Mr.G :**

ところが多くの人は、自分が納得できる話だけを受け入れようとか、自分が理解できることだけを受け取ろうとするんですね。

この時点で、概念ではなく知識として受け取ろうとしちゃっているんです。

概念と知識は同じ形で入ってくるんですよ。それを知識として受け取るのか、概念として理解するのは、受け取り手次第なんですよ。

そこに自分のジャッジを加えてしまう。

分かる分からない、理解できる理解できない、というジャッジを加えた時点で、もうそれは古いデータ（知識）で処理しているので、何もアップデートされていないんですよ。

**田中：**

なるほど。

**Mr.G：**

だから、この動画もそうなんですけど、まず聞いたその瞬間、分からなくてもいい、納得できなくてもいい、ただ「そうなんだ」と受け入れて欲しいんですね。

これは、これからずっとそうです。

別に誰が何を言っても受け入れろってわけじゃなくて、こういうちゃんとした未来に向かっていく情報とか、新しい概念を受け入れようというときは、その姿勢で聞けってことなんですよ。

これが1つ目のまず「受け入れる」です。

**田中：**

勝手にジャッジするんじゃなくて、知っている知らないとか、今まで自分が培ってきた経験とか努力とか色々なもので判断するんじゃなくて、

「あ、そういうものなんだ」「そういうことが起こるのか」という風に、まずはフラットな感じに入れてしまうと。凄い大事ですよ。

**Mr.G：**

そうです。これが大事です。

そして2つ目が、「行動できない理由を知っておく」ということなんです。

いま情報っていうのは、無料でいくらでも手に入って、有料の情報であれば、もっと質の高い情報というのは、いくらでも手に入りますよね。

ところがそれを聞いた人のほとんどは、ただ聞くことで終わってしまって、折角貰ったいい情報を使いこなすとか、それによって例えばお金を稼ぐとか、そういう成果を出すところまでいってないじゃないですか。

**田中 :**

そうですね、ほとんどがそうですね。残念ながら。

**Mr.G :**

で、皆悩むんですよね。自分のやる気がないから、能力がないから、モチベーションがないからとか言うんですけど、そもそもそれはできない理由というのが、ちゃんとあるわけです。

その理由というのは、いくつもあるから、色々なアプローチで、色々な解決法があるわけですけど、一つもっと根本的な、私は常に本質の話を言っていますけど、根本的なところにあるんですよ。

それを今回知って欲しいんですけど、まず意識とか無意識とか、そういう話は何となく知っているじゃないですか。

意識と前意識と無意識があって、意識というのは理解しているけど、この無意識の方が割合は大きい、こういうのは皆よく知っているんですね。

ところが、意識とか無意識というものをさらに動かす別の切り口として、自我というのがあるんですよ。

これも細かく言うと、自我、超自我、エス (Es) というのがあるんですけど、今回必要なのは自我の部分だけで、自我っていうものが、意識をコントロールしているんですよ。

厳密に言うと、自我というのは、意識が何か行動しようというものを押し進める、もしくはそれを止めとけていう判断する仕組みの部分が、自我なんですよね。

だから意識が、いくら学ぼうとか、やった方がいいとか、そういう理性的な知能の判断をしても感情的に引き止めてくるのは、この自我の部分なんです。

この自我というのは特徴があって、基本的にこれも3つポイントがあるんですけど、1つ目は比較主義、比較思考なんです。だから何かとひたすら比べようとするんですよ。

そして2つ目は、現状維持。新しいことを「やらないように」という風に考えるんですよ。

3つ目は、凄く悲観的なんです。悪い方悪い方に考えるんです。

だから、何か新しいことを取り組まないといけないとか、取り組んだ方がいいっていう風に、意識は理解するんです。

ところが自我というのは、基本的に止めとけると、今の状態で自分は生きていけるのに、何でそんなことをしなきゃいけないんだとか、

比較思考なので、そんなことをやって人から馬鹿だと思われるぞとか、失敗したらどうするんだとか、ネガティブ思考ですね。

そういった要素が働きかけて、自我が足を引っ張るんですよ。

**田中：**

なるほど。ブレーキをかけてくると。

**Mr.G :**

これは皆に自我があるんですよ。

普通のサラリーマンとか、普通の人にとっては、例えばそういうアップデートって、そんなに目の前で必要な感じがしないじゃないですか。だからしないんですよ。

でも起業家の人とか、経営者の人ってバンバンやってますよね。

**田中 :**

そうだよ。危機感を覚えてやるよね。

**Mr.G :**

これはもう必要だと分かっているからやるんですね。人間は必要なことしかできないんです。必要じゃないことは、この自我が止めるんですよ。

だから、そもそもこの自我が NG を出すのが、逆に言えば当たり前なんです。

この自我の方を変えていかないと、自我を騙すとか、自我を理解するとか、自我を変革するっていう、ここを変えない限り、人っていうのは行動できないんですよ。

だからそれが 2 つ目のポイント。

**田中 :**

なるほど。どうやって変えるんですか。自我を。

**Mr.G :**

そこはまた細かい話になるので。

**田中 :**

相当長になると。

**Mr.G :**

そうですね（笑）。

**田中 :**

まずそれが変えなきゃいけないポイントだと。

**Mr.G :**

だからこそ逆に言えば、自分が能力が足りないからとか、自分がやる気が続かないからみために、自分を責めないで欲しいんですね。

**田中 :**

なるほどね。能力とか関係ないと。やる気とかじゃなくて、自我の本能というか、性能的にそうになっている。

それは自我がそういう風に必要性を感じていないから、感じたらそうじゃなくなるわけですよ。

**Mr.G :**

そうなんです。生存本能の部分なんです。

**田中 :**

なるほど。

**Mr.G :**

そして3つ目の最後のポイントとしては、習慣を変えないといけないというところなんです  
ね。

まあ習慣が大事ということ自体は、よく聞くとおもうんですけど、この習慣というのは、そも  
そも3つあるんですね。よく言われる「行動習慣」というのと「身体習慣」というのと  
「思考習慣」なんです。

まず大事なのは、行動習慣なんです。

この行動が大事、行動習慣が大事、ということはおよく言うんですけど、皆やっぱり本当の意  
味では分かっていなくて、考えちゃうんですよ。

この習慣が大事、行動が大事っていうことは、言い換えれば「考えなくていいからやれ」  
って話になるんですよ。

だから習慣って言いましたが、「考えなくていいからやれ」ってことの方が、3つ目  
のポイントかもしれません。

例えばですよ？相手を殺したいっていうくらい憎んで、睨みつけて、死ね死ねって願うより  
も、石を握り込んで殴った方が、よっぽど成果があるじゃないですか。

だから物凄く考えて努力して勉強して、深く悩んでしまうことに何の意味もない。これは何  
の現実も変えないんですよ。

それより「えいっ！」っていうガツンの方が、現実を変えるんですよ。みんな変えたいのは  
現実なのに「えいっ！」はやらずに、こっちはばかりやるんですよ。

その思考の空間ばかりに逃げるじゃないですか。

この思考の空間に逃げ込むのは、何故かという、さっきの自我が「もっと考えろよ」「どうせうまくいかないんだよ」「失敗したら恥ずかしいぞ」というネガティブに引きずり込むからなんですよ。

だから大事なものは、行動するという習慣を持つこと。いちいち考えなくていいと。もうそれを「ただやれ」ということが一番大事なんですよ

この3つが、全部揃った場合、一個一個でも効果あるんですけど、全部揃った場合、化学変化的な感じで、大きくアップデートが起きるんです。

**田中：**

なるほどね。それってかなり大事な要素というか部分で、行動を変えるというのがあると思うんですけど、その行動を変えるときも考えずに行動、まあその必要性があって、

例えば僕らみたいに自分で何かビジネスをやって生活をするというのは、何をやっているから、いくらお金が入ってきて、何に支払っているから、いくらお金が減って、というのは例えばお勤めの方よりはダイレクトに見えるじゃないですか。

それがどれだけ明確かっていうのも違いだと思うんですよ。

だから僕らは頑張れるわけですよ。ある種分かりやすいから。だからサボらないと思うんですよ。

でもお勤めの方って、そのワンアクションが、例えばオフィスの中で、「このメールを処理しているのが、どういうプロセスのどういう要素で、いくらになっているのか」と見え辛すぎる、考えないから、ちょっと抜いたりとか、

だから大事な部分でも抜いてしまったり、必要じゃない部分に時間をかけてしまったりみたいなことがよく起こると思うんですね。

だから必要性を感じているから行動できるような気がするんですけど、その必要がない人、本来はアップデートが必要にも関わらず、必要性を感じていない人が、行動を変えていくためにはどうすればいいんですか？

自我を受け入れるみたいなことが大事ということですか？

**Mr.G :**

そうです。結局、先程の3つは全部が順番に繋がっているというか、円形に繋がる話なんですよ。

いま考える必要はないって言いましたが、これだけ言うと誤解する人がいるかもしれないので少し補足すると、結局、この世には考えることって2種類あるんですね。

一つは「自分が考えてどうにかできること」で、もう一つは「自分が考えてもどうにもできないこと」ってあるわけです。

ところが、人間っていうのは割合的に2対8とか3対7で、「自分が考えてもどうにもできないこと」を考えちゃうんですよ。

**田中 :**

本当にそうだね。悩みとかそうだね。考えても解決できないことに悩み続けますからね。ほとんどの人は。

で、考えて解決するべきことを考えないですからね。

**Mr.G :**

そうなんですよ。

**田中 :**

一生やってるよって思っちゃいますもんね。だって本当にそうですよね。

でもそういうことなんだ。割合としてそうなんだ

**Mr.G :**

人間関係もそうなんですネ。

結局、自分にできることというのは、自分が相手にどう働きかけるか、これしかないんですよ。

なのに相手にどう思って欲しいとか、相手が自分につれない態度を取ったから傷ついたとか、自分が思っても変えられないこと、ここに物凄く意識がいくんですよ。

相手から見ても自分はどうなんだろうとか、きっと何とかがって思われるに違いないとか、もう全部想像と妄想を重ねたようなありえないこと、そして自分にはどうしようもないこと、ここを凄く考えるから、終わりがなくて、どんどん心が病むんですね。

自分にはどうしようもできないことっていうのは、言っちゃえば明日台風が来るか来ないか、そういう話のレベルなんですよ。

自分が手を伸ばしても雲は払えないじゃないですか。だったらそこはもう諦めるでしょ。

それでいいんですよ。人にどう思われるかなんかも同じことで、自分が手を伸ばしても人の心は変えられないんですよ。

だったら、諦めるべきことなんですよね。なのになぜかそれは何とかできると思っちゃうとか、考えるんですよ。

で、無駄なリソースをそこに費やして、ダメになるんですよ。

**田中：**

そうだね。時間割いて、労力割いて、ずっと考えて…そうですね。

**Mr.G：**

だから考えるべきことは、自分がアップデートするとか何か目的を達成する為に、何が必要で何をやるべきか、何を学ぶべきか、ということだけをやればいいんですよ。

そうすると、リソースの8割は余るんですよ。

これをまた有効活用できて、新しい概念になるっていうか、今お話した自分が手を伸ばしてどうこうできることだけを考えればいいよっていうのも、「概念」じゃないですか。

**田中：**

そうですね。正に。

**Mr.G：**

これを受け入れることができた人が、これからの人生の無駄をゴッソリ捨てられるんですね。

そこに余った分で、さらに自分に役に立つことをすることができる、これがまず一つのアップデートになっていくということです。

**田中：**

なるほど、相当なアップデートだと思いますね。

だって基本的に僕らは、特に僕らの年代、最近の若い子たちはどうなのかは分からないですけど、よりひどくなっているような気がしますけど、そうやって生きているんで。

だってマズいじゃないですか。そこからアップデートかけていくっていうのは凄く大事なですね。

OK 分かりました。じゃあ今回の話っていうのは、第一回目と比べても、同じかそれ以上に重要なポイントっていうのをいくつも教えて頂いたと思うんですけど、

人によっては僕も意外だった部分があったんですけど、もっと凄くシステムチックな、アップデートという言葉もあるし、でもその前に概念だから、凄く大事なところと凄く人間的なところですよ。

やはり大事だと言われていたところじゃないですか。

それって別にアップデートをかけるだけじゃなくて、何か結果を出すときもそうだし、何か作っていくときも受け入れる力だったり、あとは行動していくこと、行動を元々しない理由を知るっていうところだったり、凄く大事な部分じゃないですか。

結局、そういうマインド論なのねって思う人いるかもしれないけど、そういうマインド論なのねっていう受け取り方自体が、マジでヤバいってことなんですよ。

結局そうなんだと。であればそういう風に自分をアップデートさせていく方が、今までもそうだったけど、これから先何かを作っていくときもそうだし、自分の現実を変える際には大事だよってことですよね。

**Mr.G :**

そうです。

**田中：**

分かりました。じゃあ2本目の対談はこれくらいにして、次回は具体的に色々な現実があると思うし、

アップデートといっても自分のフィジカルのアップデートとか、経済面でのアップデートとか、知識のアップデート、インプットの仕方のアップデートとか、人間関係とか色々あると思うんですけど、

その具体的な話、特に僕のメルマガ読者さんに需要があるというか、皆考えているそういった話をどんどん聞いていきたいと思います。

じゃあ今回はありがとうございました。

**Mr.G：**

ありがとうございました。