



### 【五感力を鍛えるBasic】ワークシート

#### Step9：『五感を超えた感覚・第六感で人生の選択を広げる』

ワークは、思いつくままに自由に書き出してみることがおすすめです。

静かな、他の人がいない場所で、スマートフォンの着信音をオフにして、思考の干渉が起きない状態で設問を見ながら、ノートや紙に書きだしてみましょう。手を使って書き出すことで脳が活性化し、自分の深い部分にある意識や感情への気づきを促しやすくなります。

人の脳の動きの中でも、思考や判断や感じたことは、とても早いスピードで活動していると言われます。

そのため、その内容のほとんどは意識的に認識されるがありません。言葉を話したり文字を書いたりすることで、自分の脳の中にあることを意識に乗せる（つまり実感できる）ことができます。意識の上に乗ると、そこから考えが整理され、気づきや発見が生じて、実際の判断や行動に反映させることができますようになります。

今回は、イメージをしながら、書き出してみてください。書き出すことも、マインドフルネスのチベット実践です。マインドフルネスはGoogleやインテルなどのアメリカの先端企業で社員研修に採用している「メンタルトレーニング」で、「気づきのトレーニング」とも言われています。とくに、ワーク中に、テーマ以外のことも気づいたことがあつたら手帳やノートに書き記しておき、あとで見直してみてください。

「直感は正しい」、「直感に従えばモノ事はうまくいく」

こうした考え方方が流布されて、直感に対して神聖視されがちですが、テキストでは“そもそも直感は全て正しい結果になるわけではない”ということをお伝えしました。後になって思い返したとき、その気づきからうまくいく結果になったとき、「あ～あの直感に従ったおかげだ」「直感は正しい」となるわけです。

そもそも、直感というものに対しての捉え方自体が間違っている場合さえあります。

＜思いつき＞、＜ひらめき＞、＜ヤマ勘＞など直感と似ているようで、どれも直感とは違うものでそれを「直感だ、正しいものだ」として正誤も見分けず何もしなければ、うまくいくことはありません。

もちろん、直感を自然に使えればそれに越したことはありません。

では、直感力をみがくにはどうしたらしいか？。トランプの神経衰弱のゲームのように、五感からの情報や過去の体験したことの記憶の蓄積、そしてことがあって、五感を超えた感覚・第六感として直感を使えるようになるのです。

=====

### Step9 設問：ピンとくる！第六感・直感を鍛えるレッスン

=====

あなたが日々受け取っているはずの、さまざまな五感の情報に意識を向けてみましょう。どのようなことを基準に日々判断や選択、決断をしているのかに対して気づき、生き方に活用させていきます。

- あなたがこれまでの人生の中で、「うまくいったなあ」「困難を乗り越えられた」「いい買い物ができた」「欲しいものに出会えた」「これは印象的な出来事だった」などの大きな決断や選択が必要だったときの体験を思い出してください。それはどのようなことですか？

その決断や選択をした要素は何ですか？（なにを元にその結果にいきついたか）

- あなたがなにか判断に迷ったときには、どのようなことをしますか？  
例）人に聞く／調べまくる／決断できるまで待つ／瞬間的に決める／コイントス／あみだくじ、など
- 五感の感覚を通して、あなたが不快だと感じることは何ですか？  
その不快感を解消するために、どのようなことをしていますか？  
例）仕事場での怒鳴り声（聴覚）→ パソコンの画面上の自分の作業に集中する（視覚）
- 五感の感覚を通して、あなたが快適だと感じることは何ですか？  
その快適さを体感することで、あなたはどのような感じになりますか（気持ち、身体的、行動の変化など）

## ＜著作権について＞

このレポートは著作権法で保護されている著作物です。下記の点にご注意戴きご利用下さい。  
このワークシートの著作権は作成者(塩田マサヨ)に属します。

著作権者の許可なくこのワークシートの全部又は一部を複製、転載、流用、転売等することを禁じます。このレポートのダウンロードをもってこの事項に同意したものとみなします。

作成者は、事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。  
このレポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、作成者は一切の責任を負わないことをご了承願います。