

AC克服ステージUP講座

LESSON

42

シン・引き寄せの法則 ②

～ 不自然な解釈を手放し、当たり前のようにできごとを「引き寄せる」技術～

AC克服カウンセリング・吉野 遼太

本レジュメは講座参加者のみご利用いただけます。他への転用・転載等は固く禁じます。本講座は動画撮影を行い、講座受講者のみに公開します。

この講座の目的

AC克服ステージUP講座

① 変化し始めた「心のあり方」を「安定」させる

- ・カウンセリングや講座を通じて学んだ「心のあり方」を本講座を通じて安定、継続させましょう
- ・人は1人では継続（習慣化）するのは難しいもの。定期的に参加・取り組みを続けることで、正しい心のあり方が習慣化していきます

② 「新しい学びと気づきの場」につながりを持つ

- ・カウンセリングで1度聞いた話も、改めて講座で聞くと全く違う気づきを得る場合もあります
- ・また、聞けなかった情報や新たな情報に触れる可能性も高まります
- ・学びの場とつながるだけでなく、将来的には参加者仲間同士のつながりも計画中です

③ 心のステージを1段階以上アップさせる

- ・アダルトチルドレンに苦しんだあなただからこそ、心のステージを駆け上がることができます
- ・本講座の主催者（吉野遼太）は、共に進める仲間を求めています。
なんらかの形で一緒に関わっていけるチームづくりができれば嬉しいです
- ・少なくとも1段階、できればさらに上のステージに上がれるよう、学びを深めていきましょう

この講座の立ち位置

カウンセラー・講師・
スタッフとして
共に進みましょう！

AC克服上級講座（CC講座）

CC講座

心理職に関わりたい方向けの講座。AC克服の知識を人に伝えることで人生にやりがいを感じたい方向け（カウンセラー養成コース・クリエイター養成コース）

AC克服ステージアップ講座（中級）

この講座です♪

基礎講座の内容から一步踏み込み、より詳細な解説でさらなる心のステージUPを目指したい方向け

AC克服基礎講座（初級講座）

☆6期開催中☆

年間のべ1,000人の方に伝えてきた、AC克服のコツをわかりやすくお伝えします

もくじ

01 【前回のおさらい】 シン・引き寄せの本質

1-1. あなたは既に「使い手」である 1-2. なぜ「負の引き寄せ」が起きていたのか

02 引き寄せの「おおもとのルール」再定義

2-1. 引き寄せの扱い方 | NGとOKの違いを知る 2-2. 事象別：心の扱い方「4つのゾーン」

03 【実践】 難易度別引き寄せ実践術

3-1. 難易度別の引き寄せ実践術 3-2. ひたすら回転数を上げよう

CHAPTER

01

シン・引き寄せの法則の

本質。

～ 正負どちらも叶えてしまうメカニズムを理解する ～

KEY INSIGHT

すでに私たちは毎日100回以上、
引き寄せに「成功」している

KEY INSIGHT

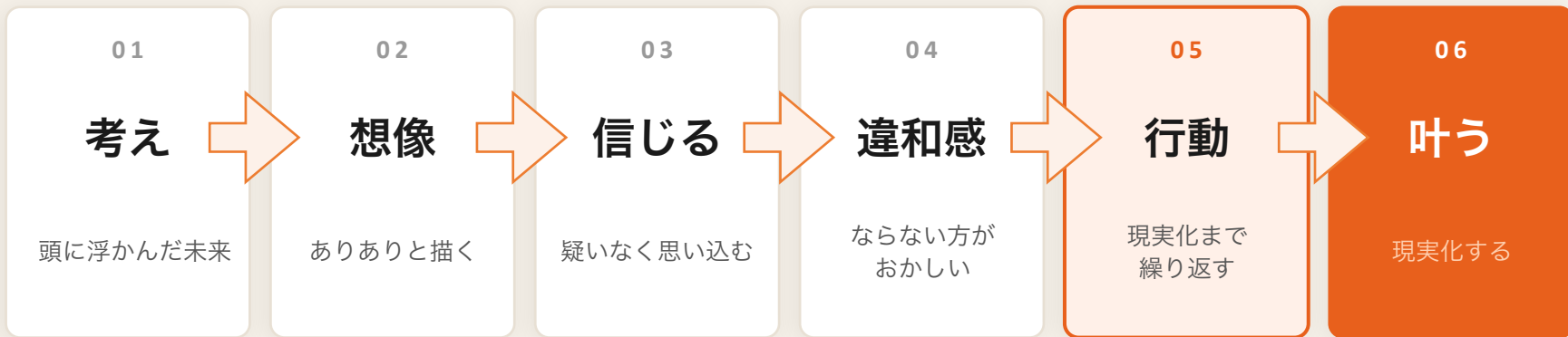
負の引き寄せは
「習慣の誤作動」に過ぎない

TAKE ACTION · YOUR DREAMS COME TRUE

あなたは既に「使い手」である

私たちは毎日100回以上、引き寄せにすでに「成功」しています。

「お茶を飲む」「洗濯物を干す」ー。何気ない動作にも、引き寄せが発生していたのです。



FLOW

頭に浮かぶ → 結果を想像する → 当たり前だと思う → 叶わない方が
不自然 → 叶うまで行動する → **思考が現実化する**

このメカニズムは**正でも負でも
同じように動きます。**
逆に振る舞えば、結果は逆になります。

なぜ「負の引き寄せ」が起きていたのか

人間の脳は「想像と現実を区別できない」と言います。幼少期に刷り込まれた「どうせ無理」という言葉ですら、脳はその通りの現実を引き寄せてしまいます。あなたが悪いのではなく、脳が「習慣通りに動いていた」だけです。

MECHANISM A

「負の自己達成予言」 が刷り込まれた

「どうせ無理」「失敗するに決まってる」という言葉を繰り返し聞かされると、脳はその予言を守ろうとします。これは心理学の「予言の自己成就」と呼ばれる現象です。

MECHANISM B

脳は「慣れた方」を 実現させようとする

脳には「馴染みのある状態」を維持しようとする性質があります。負の結果ばかり経験すると「それが普通」となり、無意識にいつもの不幸な結末を選び続けてしまうのです。

今までの最大の過ち

悪いのはあなたではありません。脳が「習慣通りに動いていた」だけ。だから、習慣を変えれば結果も変わります。

不幸なできごとまで無理に当てはめなくていい

「全ては引き寄せだ」と言われると「じゃああの悲しい事故や事件も全部全て私たちが引き寄せたというの?」と混乱してしまう人もいますがこれは違います。世の中には法則では語れないこともあるのです。

MECHANISM C

想定していたのなら引き寄せ。 突発的なら引き寄せではない

自らが「きっと悪い方向に進むに決まっている」と信じたまま行動して、その通りになったのなら確かに引き寄せたのかもしれないが、突発的な事故や悲しい出来事まで全て自分が引き寄せたと思うのは間違い。

MECHANISM D

必要以上に「全て自分のせいだ」と思 うのは×。良くない未来を引き寄せる

悲しい出来事に遭遇するたび「すべて自分が引き寄せた」と落ち込む人がいる。残念ながら人間にはそんな力はない。ただ信じて行動を続けるとその通りになっていくから注意。

皆さんにご理解いただきたいこと

自分が意図して結果をもたらすことができるものこそが引き寄せ。突発的な出来事まで引き寄せで解釈しようとするから混乱や過度な恐怖心が発生していく

CHAPTER

02

引き寄せの「おおもとのルール」を

再定義。

～ 自律的な「設計者」としてのマインドを確立する ～

KEY INSIGHT

引き寄せの扱い方
NGとOKの違いを知ろう

KEY INSIGHT

事象によって使い分ける
「4つのシーン」別対処法

DESIGN YOUR LIFE · YOU ARE THE CREATOR

引き寄せの扱い方 | NGとOKの違いを知る

良い時は軽く流してしまい、再現ステップを振り返らずにいて、逆に悪いときはただ落ち込んだり自分責めしすぎていない？結果は常に同じ仕組みで生まれているのです。このページでは引き寄せのOKとNGの違いを理解し、正しい受け止め方や再現のさせ方を学びましょう

CATEGORY	NG (学びにつながらない)		OK (再現しやすい)
良い結果が出たとき	「運が良かった」で終わらせる 「引き寄せが発動した」と特別扱い	➡	何が要因だったかを分解する 再現できる行動・条件を言語化する
悪い結果が出たとき	「引き寄せられなかった」と考える 必要以上に意味づけして落ち込む	➡	事実ベースで要因を切り分ける 次にどう調整するかに集中する
できごとの受け止め方	気分や解釈で判断する 仕組みではなく感覚で捉える	➡	良し悪しを分けず同じ仕組みとして捉える 行動・環境・状態を微調整し続ける

目の前の結果は「当たり外れ」ではなく、「積み上がった条件の答えあわせ」。
 良いときは**仕組みの再現**を心がけ、悪いときは**問題部分を淡々と修正**するだけ。
 「たまたま・ラッキー・見えない力」などという考えを**排除**すれば、やることはシンプルになる

マイナス事象別：心の扱い方「4つのシーン」

全てを引き寄せているからといって、「何でも引き寄せ理論で解決しようとしないうこと」が大切です。

SCENE	対象となる事象	まっ先に心がけること	具体的な姿勢
日常	小さなミス、想定してた失敗	引き寄せ直し	洗濯物を干し直すように 淡々と次の手を打つ
挑戦時	仕事の失敗、人間関係不調	データ収集	失敗を成功確率を高める 「情報」と定義しアップデートする
失敗時	大きな挫折、心身不調	(調整) アライメント優先	無理に動かず、英気を養う 脳をリラックスさせる
突発時	事故、突然の別れ等	感情の受容	引き寄せは脇に置き 十分に悲しみ、泣ききる

絶対にNGなのは、ただ無意味に落ち込んだり何でも引き寄せのせいにする事。成長が遠のきます

挫折・絶望したときに私たちはどうすればいいのか？

強烈な挫折や絶望体験や、大切な人との別れや喪失体験…。こういったできごとに「引き寄せ」の論理を持ち込むのは、あなたの心を傷つけ、長い混乱を生み出す行為です。

引き寄せは脇に置いて。まず、十分に感じてください。

PERMISSION 01

泣いていい

感情を抑え込まなくて大丈夫。十分に悲しみ、泣ききることが次のステップへの唯一の道です。

PERMISSION 02

立ち止まっていい

引き寄せも、目標達成も、全部「後まわし」でいい。心に“踊り場”を作って、これ以上落ちないように、今はただここにいきましょう。

PERMISSION 03

ゆっくり戻っていい

十分に感じ切ったあとに、自然と前を向きたくなる日が来ます。決して慌てず、そうなるのを待つことが大切です。

つらいときは一人で抱え込まず、信頼できるカウンセラーに話してください。それが「引き寄せ」より大切なことです

CHAPTER

03

難易度別・引き寄せ

実践術。

～あなたの生活スタイルに合わせた引き寄せ実践法～

KEY ACTION

日々の生活から人生賭けた挑戦まで。
難易度別・引き寄せ実践術

KEY ACTION

「回転数を上げる」
試行回数を増やして確率を上げる

SUCCESS PROBABILITY · DESIGN · REPEAT

難易度別・引き寄せ実践術

引き寄せは特別な現象ではなく、難易度に応じてやり方を追加していくことで結果が変わります。

低難易度は「回数」で、高難易度になるにつれて「設計や仕組み化」などを追加していくことで解決します。

Lv.1

日常生活 心得

超低難易度

回数を増やして習慣化

自分にOKを出す
IPと折り合いをつける
ICに声掛け
仲間との小さな関係づくり
気分よく1日を過ごす
作業をスムーズに進める

Lv.2

人間関係 小さな成果

低～中難易度

+観察+調整

職場の人との関係
自分の課題を解決する
次の課題に着手する
上司・先輩からの評価UP
相手に感謝を伝える
頼みごとが通りやすくなる
仕事を委任する

Lv.3

仕事の成果 評価

中難易度

+仮説→実行→検証

目標達成・数字改善
得意・やりたいことが見つかる
要領がわかり速度がUP
効率的な動き方ができる
評価・昇給につながる
案件・チャンスが増える

Lv.4

中長期 副業・収入

高難易度

+設計+仕組み化→シェア

副業で月5万→10万
継続的な収益の仕組み化
安定して依頼が来る
過去の苦しみ感謝に変わる
人にメソッドを伝えられる

3-1-2

レベル別：実例・心がけ・注意点

それぞれのレベルで「何をすべきか」「何を間違えやすいか」を整理しました。

LEVEL	実例	心がけ	注意点
Lv.1 日常	同僚にコーヒーをおごってもらう 気分よく1日を過ごす 〇〇の作業が気持ちよく進む など	自分の機嫌を取る行動をリスト化 行動量を増やし接触機会を増やす	難易度が高いものからやらない 一喜一憂しない 偶然で終わらせない
Lv.2 人間関係	苦手な相手との関係が改善 上司からの評価が少し上がる 頼みごとが通りやすくなる など	相手の反応パターンを観察する 先に与える・動く	感情（好き嫌い）で判断しない 投影・家族システムを疑う 一発逆転を狙わない
Lv.3 仕事の成果	目標達成・数字改善 評価・昇給につながる 案件・チャンスが増える など	仮説→実行→検証を回す 上司の評価基準を理解する	一度の失敗で止めない 自己満足で終わらない
Lv.4 副業・収入	副業で月5万→10万 継続的に収益が出る 安定して依頼が来る など	小さく試して改善を繰り返す 仕組み化・再現性を作る	最初から結果を求めすぎない 短期で判断しない

実践ワーク：引き寄せ設計シート

ご自身の引き寄せたいものを具体的に書き出し、実践に役立ててください。難易度が高いものほど「一人でやらない」が前提です

① やってみたいこと

職場で評価を上げたい
副業で月5万稼ぎたい など

④ 回数設定

何回試すか（最低回数を定める）
例：30回・50回・100回

⑦ サポート設計

一人でやるか
誰に相談するか
どのタイミングで助けを借りるか

② 難易度の分類

レベル1~4のどこに該当するか

⑤ 検証方法

何をもって「うまくいった」とするか
どのタイミングで見直すか

MEMO

③ 行動設計

何をするか・頻度・1回の時間

⑥ 調整ルール

うまくいかなかった場合
何を变えるか（行動/タイミング/量/環境）

まずは**成功体験**を積みましょう。一人で抱え込まず、講師・仲間・カウンセラーなどに**フィードバック**をもら**環境**を作ること。

多くの人は 「一度の結果」で 判断する。

しかし実際は、

「1回うまくいかなかった → 向いていない」

「数回失敗した → センスがない」であきらめてしまう

→ これは単に「回数不足」

KEY INSIGHT

成功は「確率」の問題

向いているかどうかではなく、確率の話。

KEY INSIGHT

確率は「試行回数」で上げられる

回数を増やせば、必ず確率は上がります。

KEY INSIGHT

回数を回した人が勝つ

才能でもセンスでもなく、回数が決め手。

結果は才能ではなく「設計と回数」で決まる。回し方を理解すれば、再現性は作れる。

回転数を上げる仕組み

感情ではなく「**仕組み**」で回数を管理する。これが引き寄せの成功確率を上げる方法です。

01 目標を分解

いきなり大きな結果を狙わず
想像できるステップに分ける。

02 回数を決める

「根性で頑張る」ではなく
「〇回やる」と決める。感情
でなく回数で管理。

03 行動を固定する

毎回やり方を変えすぎない。
まず同じ条件で回す。

04 定期的に検証する

10回や10日単位で振り返る。
良かった点・悪かった点を分
ける。

05 改善して再度回す

一度に大きく変えない。
1要素ずつ調整する。

06 回し続ける

結果が出る前にやめない。
結果が出るまで続ける。

望むものを引き寄せ・望まないものを引き離そう

引き寄せは特別な現象ではなく、難易度に応じてやり方を追加していくことで結果が変わります。

低難易度は「回数」で、高難易度になるにつれて「設計や仕組み化」などを追加していくことで解決します。

01

引き寄せは「特別なもの」ではなく、すでに毎日使っているスキル

あなたはすでに引き寄せている

「お茶を飲む」「洗濯物を干す」—そんな日常のすべてが引き寄せの6ステップを踏んでいます。引き寄せを信じる・信じないに関わらず、誰もが毎日100回以上使っているもの。「自分には力がない」ではなく、すでに力を持っているのです。

02

負の引き寄せは「自分の性格」ではなく「脳の習慣」でしかない

習慣を変えれば結果も変わります

幼少期に刷り込まれた「どうせ無理」が、脳の誤作動として負の現実を作り続けていただけ。
あなたは何も悪くない。
仕組みを知って習慣を変えれば、結果は変わります。

03

引き寄せには「使っているいいとき」と「脇に置くべきとき」がある

無理な意味付けは不必要

日常・挑戦時は「引き寄せ直し」や「データ収集」で淡々と対応すれば良い。
ただ、大きな喪失・突発的な事故にまで引き寄せ論を当てはめる必要はない。自分責めの理由に引き寄せを使わないこと。
深い悲しみは、十分に感じることが最優先です。

04

「行動」を加えた引き寄せだけが再現性を生む

設計シートを活用しよう

願うだけでなく、叶うまで行動する—これがシン・引き寄せの核心。
試行回数を重ねて改良し続ける「引き寄せ設計シート (P16)」が、夢を現実に変える効果的方法です。「無理」と思った瞬間こそ、嘘ぶき訓練のチャンスです。

先人の知恵も借りながら、引き寄せを楽しみましょう

引き寄せは普通に起こっているものです。呼吸をするように自分や周囲の幸せのために引き寄せる人もいる反面、神がかり的なものと捉えすぎて変な理解をしている人もいます。引き寄せを楽しく使いこなしましょう

HOMEWORK

- 01 動画で復習・レジュメプリントアウト&書き込み
- 02 講座の感想をFacebookグループに書き込みましょう
- 03 P16の引き寄せ設定シートに記入&今週1つ実践！
(簡単そうなものからチャレンジ！)
- 04 あなたの成功のシェアが仲間の引き寄せにつながります（自分も！と思うだけで量産化が始まる）

PRESENTS

神との対話。してみませんか？

【引き寄せ本】ニール・ドナルド・ウォルシュ著「神との対話」を読まれた方は皆「自分も神と話してみたい」と思ったはず。今回、神との対話の疑似体験ができる簡易的なAIを作ってみたのでよかったらどうぞ♪

※今回は私がNotebookLMで作ったAIを共有しますが、コンテンツですのでご自身で作ることをお勧めします

<https://notebooklm.google.com/notebook/8a14486f-6082-49d7-a975-6b66d4c25efa>

吉野のひとりごと

「引き寄せ × AI の融合」が、何か新しいイノベーションを生みそうな気がする。。。