

7つの習慣につながる
本田圭佑の負けないための思考

1年後の目標を明確にする

目標の明確化

一年後の成功を想像すると、日々の地味な作業に取り組むことができる。

私たちは目標をすぐに忘れ、日常のぬるま湯に甘んじます。しかし、強い心を持つて目標を達成する人は、常に目標を明確化する工夫をしています。

具体的には「1年後に達成したいこと」を紙に書き出し、1日の始まりと終わりにインプットする方法がそうです。

1年後の目標を目に入れると、今月はここまでの距離を進まないといけない。今月が残り2週間しかないのなら、2週間にここまでの作業を終えないと目標達成に至らない……

このように、1年後の目標を毎日インプットすることで、やるべきことのタイムリミットが鮮明になり「危機感」が得られます。これは、目標達成の行動モチベーションになります。

本田圭佑選手だけでなく、目標を達成できる人の多くは、1年後の目標、さらに10年後、30年後の目標まで明確化し、今日やるべきタスクにまで落とし込んでいます。

目標を実現するための「戦略と戦術」を立てる

成功へ向けた具体的な道筋が見えたとき、それはもう成功に等しい。

目標が明確になれば、次はゴールにたどり着くまでの「方法」をデザインすることが重要です。これは、ビジネス用語で言うところの「戦略と戦術」です。

戦略と戦術の違いはこうです。戦略とは「What（何をすれば良いのか?）」です。具体的に言うところ、目標までの「道のり」のデザインです。

そして、戦術とは「How（どうやってするか?）」であり、戦略で設定した道のりをどのように歩み、無事にゴールまで到達するか、具体的な「手段」のデザインになります。

自分で戦略と戦術を作るのが難しい場合は、あなたが手にしたい目標を、すでに達成している人物の行動を「戦略と戦術」の観点から分析し、自分の行動に落とし込みましょう。

自分でゼロから試行錯誤するのではなく、成功者の戦略と戦術を「レシピ化」する。これによって、あなたは本家よりも早いスピードで目標達成ができます。

また、目標までの歩み方が明確になれば、モチベーションが高まるばかりか、精神的にも

楽になります。つまり「負けない心」につながります。

どんな状況でも「ポジティブイメージ」を心がける

勝負を決めるのは準備。なかでも「気持ちの準備」以上のものはないと思う。

結果を出して大言を吐くのは普通、結果を出す前に、結果を出す自分が想像できるから大言を吐ける。

負けない心とは、言い換えれば「自信」です。

そして、自信とは「イメージ」によって育まれます。人間の行動は、イメージに支配されているのを、あなたは知っていますか？

その証拠に、ポジティブなイメージをすると気分が良くなり、表情、立ち振る舞い、行動がポジティブになるのは、誰もが経験済みのはず。もちろん、逆もまたしかり。

つまり、私たちが手にする結果とは、行動の前に、イメージによって決定されているということなのです。

例えば、歌を歌うときに「別の歌」をイメージしながら歌ってみてください。イメージが邪魔して、次の歌詞やメロディがスムーズに出なくなるはずですよ。

これと同じで、あなたが脳内でネガティブなイメージをするほど、ポジティブな行動は取りにくくなり、イメージ通りの「ネガティブな結果」に近づきます。つまり、あなたが望んだ通りになります。

だからこそ、ネガティブなイメージは糞の役にも立たないことに早く気づき、どんな最悪の状況であっても「ポジティブなイメージ」を、強制的に行う癖をつけるべきなのです。

これが、自信の作り方であり、負けない心を育てる「レシピ」です。

セルフイメージを高めるトレーニングをする

極端に言うと、僕の場合、無理をして先に人格を作っちゃうんですね。ヒーローとしての人格を作って、普段からそう振る舞うようにする。それを続けていたら、自分の本物と重なるんですよ。作った人格が、本当の人格になるんです。そうしたらほんまにカッコイイ本田圭佑がでかあがるんですよ。だから、一日一日が本当に大切になってくるんです。

未来が誰にも分からない中で、どれだけ自分を信じてやれるか。

セルフイメージは「自分が自身をどんな人間だと思っているのか？」を指針に作られます。ここに正解や不正解はなく、あなた自身が「そ

うだ」と確信したものが、セルフイメージとして定着します。

例えば、現状が貧しくても「自分は億万長者だ」という確信が持てれば、それがセルフイメージになります。そして、本人は億万長者だと思っているため、当然ながら「億万長者の立ち振る舞い」をします。

また、億万長者のセルフイメージを持てる人は、貧しい現状に居心地の悪さを感じ、金持ちになるための、あらゆる行動を取ります。結果、本当に億万長者になってしまうのです。

しかし、大半の人は、実際に起こっていないことに「強い確信」が持てないもの。

貧しい現状が目の前にある中で「私は億万長者だ」と心から思える人は僅か。貧乏を体験しているわけですから「私は貧乏」というセルフイメージを選ぶ人がほとんどなのです。

そこで今から、あなたが望む「理想のセルフイメージ」を作るテクニックをお教えします。

あなたが望むセルフイメージに高める&変える方法

まず、あなたが心の底から「なりたい」と思う、憧れの存在を選びましょう。そして、その人物を「未来の自分」と定義します。憧れの人物を「あなたの予告編」と捉えるのです。

次に、現状のあなたを鏡で見て、未来で大活躍する理想の自分とのギャップを味わいます。そして、足りない部分を認め、それを埋めるために何をすべきかを常に意識します。

小さなことからOK。ギャップを一つずつ埋めていけば、理想の自分に少しずつ近づいている「確信」が持てるようになります。これが、あなたのセルフイメージを高める効果的なステップです。

加えて「アフアーメーション」も有効です。アフアーメーションとは、言葉の力を使って、自分のセルフイメージを変えるテクニックです。

未来に活躍している自分に当てはまる「言葉」を繰り返し唱え、セルフイメージの書き換えを行います。例えば「私は年収1億円を稼いでいる」「私はスーパースターだ」などの言葉を唱えるのです。

ポイントは「否定言葉」を使わないこと。そして「断言言葉」を使うこと。「私は○○である」という風に、すでに実現したかのごとく唱えるのが効果的です。

最初は、恥ずかしく居心地の悪さを感じるはずですが、しかし、何度も繰り返し唱えている

と、それを自然に受け入れられる自分になっ
ていきます。これは、セルフイメージが書き
換わっている兆候です。

①自分の夢を実現している成功者を「将来の
自分」として捉える。

②理想の自分とのギャップを自覚して少しず
つ埋めていく。

③フアーメーションを唱えて洗脳する。

このステップで、誰でもセルフイメージを変
えることは可能です。

夢実現に大切なのは才能ではなく「執着」で
ある

ゴールに飢えているやつが結果を残す。

自分の夢、そんなに簡単に諦められるかつて
話でしょ。

俺なんて全然、天才タイプじゃないし。それ
で才能がないから諦めるなんて言われたら、
どんだけの人が一瞬で諦めなきやあかんねん。

負けない心を持ち、目標達成まで突き進める
人とは、心が強いわけではなく「執着が強い」
と理解してください。

この世の中には、天才的な才能があつたにも
関わらず、そのことに興味がなく、執着が持

てず、大成しなかった人は大勢いることが予
想されます。

そして、生まれつき才能を持っていた彼らに
代わり、才能はなくても、強い執着を持った
人が「成功者」として君臨しているのです。

誰でも、最初はプロではなく素人からのスタ
ート。そして、素人とプロの違いとは執着心
の違いだけ。結果を徹底的に追求できる「執
念のエネルギ―」を持つ人が、プロになつて
いるだけです。

どんなことでも、大きな成果を出すには「泥
臭い作業」を積み重ねる必要があります。そ
のためには、執着心が必須であり、成功者の
絶対条件である「継続力」につながります。

もし、あなたが夢に対して執念心が持てない
のなら、その夢は、あなたが本当に達成した
い夢ではないかも知れません。

もう一度、自分の内面に向き合い、本当にや
りたいことを見つけるワークをおすすめしま
す。

不安定に挑むことが「究極の安定」だと考え
る

リスクのない人生なんて、逆にリスクだ。僕
の人生なんてリスクそのものなんで。

安定って言葉は、これまで生きてきてあんま

り使ったことがないし、聞いたこともないで
すね。僕の辞書にない言葉です。

実は、安定と不安定とは「コインの裏表」の関
係であり一心同体です。その根拠は、あなた
の「過去の体験」が教えてくれるはず。

過去の記憶を思い出してみてください。欲し
いものを手に入れようとする際、あなたは、
大小なりとも「一定のリスク」を取ったので
はありませんか？

大学生が、大企業の入社を目指し就職活動を
する際も、不採用になつて精神的に傷つく「リ
スク」を背負つて挑んでいます。昇進を目指
して、責任感のある役職につくのも「リスク」
です。

また、好きな女性と付き合っている人も、告
白することの恥ずかしさ、振られるという「リ
スク」を背負い、乗り越えた結果とも言えま
す。

つまり、過去を振り返ってみると、どうなる
か分からない不安定の中に飛び込んだときに、
あなたは手に入れたものを、手にしている
ことに気づくはずですよ。

”安定とは、不安定の中に存在する。”

あなたが求める安定が大きいものほど、それ
を手にするまでの「不安定」は高まるかも知
れませんが。しかし、あなたが本気でそれを望

むなら、そのリスクを引き受けないと手にできません。

失敗や挫折は「成功への過程」だと考える

挫折は過程、最後に成功すれば挫折は過程に変わる。だから成功するまで諦めないだけ。

本田圭佑選手の名言どおり、成功とは失敗の先にしか存在しません。そして、成功するまで失敗を繰り返せば、成功にたどり着くという考え方に異論はありません。

ただし、ゴールが存在しない「間違った方向」で、いくら失敗を重ねても、成功にたどり着けないというのも事実。実際、「努力は報われない」というネガティブな結論に至ってしまう人は多いです。

つまり、本田圭佑選手の名言に加え、失敗の原因を予測し、改善をした上で再挑戦するという「PDCAサイクル」を回すことが重要だということ。これが、最小の失敗で成功するコツです。

※PDCAサイクルとは、ゴールまでの計画（Plan）を立て、実行（Do）に移し、結果を分析（Check）し、改善する（Action）という行動を繰り返す達成学です。

恵まれない環境だからこそ人は成長できる

どこでプレーしても俺の成長はあるわけで。

「恵まれた環境」と「恵まれない環境」には、どちらにも光と闇があります。

恵まれた環境とは「努力の重要性が低くなる環境」と定義できます。なぜなら、成功しなくても現状のままでも良いという、怠けの心が起りやすいからです。

逆に、恵まれない環境とは「努力の重要性が高くなる環境」と定義できます。逆境から抜け出すためには努力が不可欠のため、ハングリー精神が生じるためです。

もちろん、恵まれた環境には、目標達成を助けてくれる「豊富なリソース」があるため、怠けず行動さえできれば、成功しやすい環境とも言えます。

その反面、恵まれない環境は、目標達成からは程遠い、過酷な状況からのスタートなため、成功する前に心が折れ、挫折してしまう人も多いでしょう。

ただ、一つだけ言えることは、あなたの現状がどっちであろうと「光の側面」が必ず存在するということ。

つまり、光の側面にフォーカスし、それを活かした行動することが、本田圭佑選手の「ど

こでプレイしても俺の成長はある」という名言の本質なのです。

人生の出来事は全て必然&必要だと捉える

ただ、勘違いしちゃいけないのは、下に落ちるって言うことが、進化してないということではないんですよ。下に落ちるのも、次に昇るための変化かもしれない。昇るために、落ちることが必要なこともある。

この世界は、大局的に見れば「良い方向」に、今この瞬間も進化を続けています。

短期的に見ると「退化」だと思ってしまう不運な出来事も、それを踏まえ乗り越えた後に「より良い環境」が待っているというメカニズムです。

世界的な戦争や経済危機もそうです。これらの不運は「その方向性は間違っている」という、人類へのサイン。そこに気づき改めることで、より良い世界が作られるのは過去の歴史からも明らかです。

これは、個人レベルにも当てはまります。過去に起こった不運を振り返れば「あの出来事があったから、今の成長した自分がいる」と思いませんか？

もし「そんなことはない！あの出来事があつたから今も不幸だ」と思う人は要注意。不運

があなたに伝えたい「そつちの方向じゃないよ」というサインを無視していることが原因です。

本田圭佑選手の名言のように「私に起こる出来事は、自分が進化するために必要だから起こる」と捉えたとき、あなたの人生はポジティブなものに劇変します。

うまくやるではなく「楽しむ」というマインドで挑む

ちよつと大きすぎるぐらいで良い。実際にプレーするとなるとそこまでできないのが人間だから。

本田圭佑選手の名言から「うまくやる」のではなく「楽しむ」というマインドの大切さが伺えます。

人間は「うまくやろう」と思うほど萎縮します。なぜなら、うまくやろうという思考には「他人から評価されたい」という自己顕示欲が根ざしているからです。これは、自分に意識の矢印が向いた状態です。

その結果、過度な緊張や萎縮によって、あなたが持っている本来の力が発揮できなくなり、だからこそ、純粋に「楽しもう」というマインドセットが、自分のパフォーマンスを発揮する答えなのです。

さらに、自分は二の次、相手のことを思っ

行動すること。「意識の矢印」を自分ではなく、他人に向けることで、自己顕示欲ではなく「貢献の精神」によって行動できるようになります。

この思考を持てば、失敗しても過剰に落ち込まなくなり、負けない心でいられます。

まとめ

本田圭佑選手の名言は、決してオリジナリテイの高いものではなく、多くの成功者も同様の名言を残しています。

ということは、人生の成功法則は、すでに解明されていると解釈できます。類似の名言が多いということは、それが真理の可能性が高いからです。

本田圭佑選手や成功者の名言から分かることは、目標達成には、ノウハウやスキルよりも「自分のあり方（自身を作っている考え方）」が重要であるという事実ではないでしょうか？

私たちはノウハウやテクニクばかりを追い求めてしまいますが、自分のあり方を省みることこそ、成功への近道なのかも知れません。