

あなたは「高揚感」を感じたとき、 どう振る舞いますか？

何か大きな成功を収めたとき、あるいは素晴らしいチャンスが目の前に
現れたとき、心臓が高鳴り、世界が輝いて見えるかもしれません。



古くからの警句： 「好事魔多し」

気分が高揚している時こそ、足元をすくわれる「魔」が潜んでいます。想定外の失敗は、得てして絶好調の時に起こります。

【Key Insight】

多く人は、失敗を避けるために「気分分の安定」を最優先しようとします。
しかし、それだけが正解なのでしょうか？



旧世界の発想：感情の安定こそが安全である

多くの人が信じる道は、興奮を抑え、冷静さを保ち、常に平坦な心を維持すること。これは失敗を避けるための、一見すると賢明な戦略です。



The World of Stability

「安定」がもたらす、見過ごされたりリスク

常に冷静でいることは安全ですが、現状維持に留まりやすく、壁を突破する爆発力に欠けることがあります。安全なガレージに止められた車は、決して事故を起こせん。しかし、どこへもたどり着くことはありません。



高揚感は『必要悪』である



感情の波を、推進力に変える新常識へ

なぜ「必要悪」なのか？

ここで言う「悪」とは「取り扱い注意の劇薬」を意味します。

完全に排除した場合

人生は平坦で退屈なものになり、
大きな成長も望めない。

飲み込まれた場合

判断を誤り、「好事魔多し」の
罠にはまる。

だからこそ、「必要悪」として手元に置き、慎重に扱う必要があるのです。

高揚感の最大のメリット：圧倒的なエネルギー

「できる！」という根拠のない自信やワクワク感は、未知の領域へ踏み出すための強力なエンジンとなります。

危険を察知するシグナルではなく、
「今、自分の中に前進するための燃料が満タンに入った」という合図と捉える。



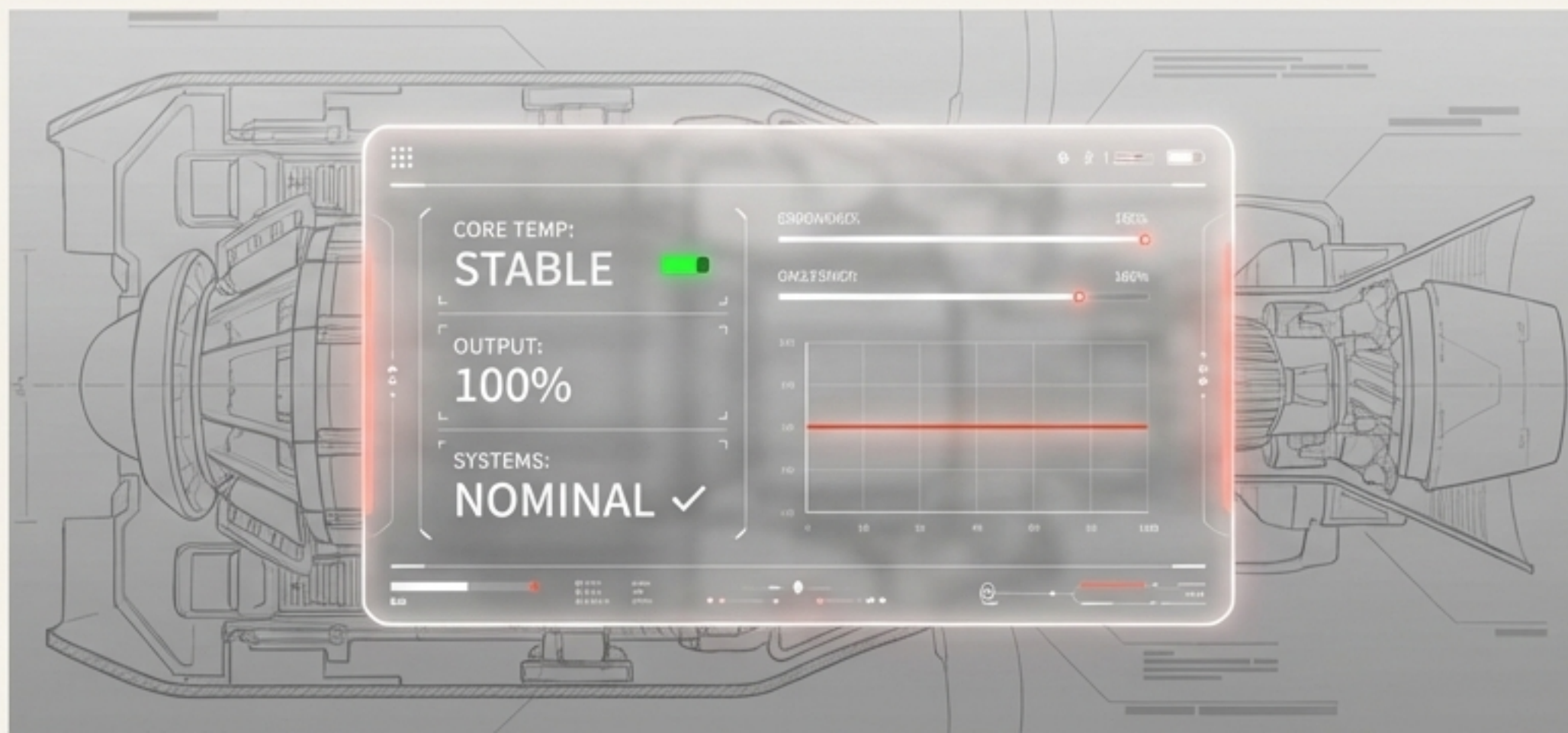
エネルギーを制御する、最強の安全装置

では、どうすれば「好魔多し」の罠にはまらず、エネルギーだけを利用できるのか？

答えはシンプルです。

高揚感を客観視（モニター）することです。

この心の働きを「メタ認知」と呼びます。



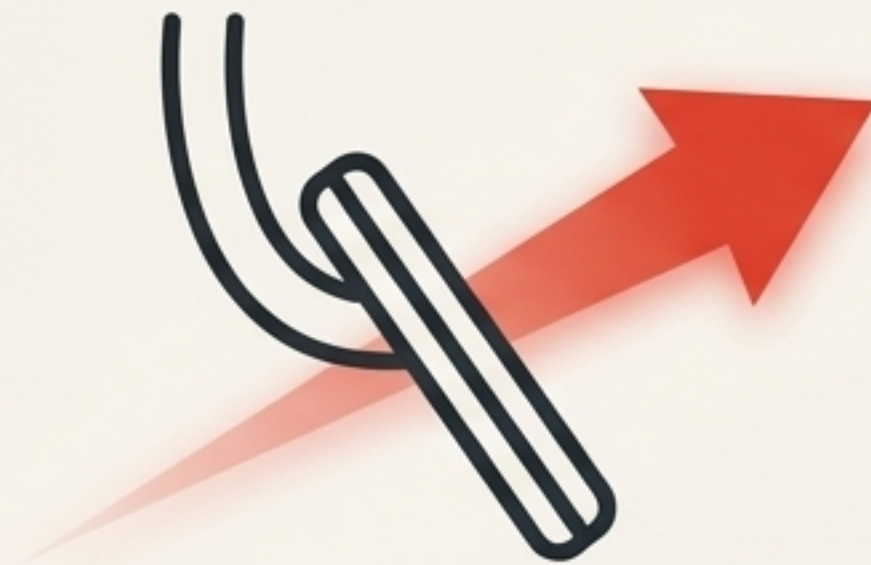
「もう一人の自分」が実況中継する



自分の感情を一步引いた視点から観察する「もう一人の自分」を持つことで、熱くなりすぎるのを防ぎ、その熱量を行動への原動力に変えることができます。

「今、自分は高揚しているな。エンジンが温まっている。でも、ハンドル操作は慎重にしよう」

アクセルとブレーキを同時に操る技術



高揚感 (Elation)

= 前進するためのエネルギー (Energy for Propulsion)



客観視 (Objective Monitoring)

= 暴走を防ぎ、正確なコントロールを可能にする

この両方を意識することで、最大の推進力を、最も安全に引き出すことができる。

新世界で踏み出す、最初の3ステップ



深呼吸を一つ入れる

嬉しいことや成功体験があった時にこそ、まず一息つく。



「必要悪」を思い出す

アクセル（意欲）とブレーキ（慎重さ）の両方を意識する。



新しい一歩を踏み出す

そのエネルギーを使って、普段なら躊躇するような挑戦を試みる。



これは、単なるメンタル術ではない。
「心のエネルギー革命」である。

世界中の成功者の多くが「冷徹な計算」と「燃えるような情熱」を同居させている。
このメンタル術は、まさにその境地に達するためのマスターキーと言える。

感情に「飲まれる」のでもなく、「殺す」のでもない。

多くの人は感情に対し、
二つの選択肢しか持たない。
しかし、この記事は第三の道を示す。

Noto Sans JP



感情を燃料として、燃やし尽くす。

「好事魔多し」の魔物を、手なずける。

成功の魔物を恐れるな。それを飼いならし、
あなたの最大の推進力に変えよ。

最強の人間力を、あなたも。



Based on the PHOENIX愛知
Online Classroom blog post.

[Website URL for PHOENIX愛知]