

「優しくしたから 好きなのだ」

モチベーションと人間関係の
常識を覆す「自己知覚理論」

心が変わるのを待つのではない。
まず身体と指先を動かすこと。
心理学界に激震をもたらした天才たちが
解き明かした、行動と感情の絶対法則。



「感情を待つ」という大いなる錯覚

感情
(やる気・愛情)



行動
(勉強・優しさ)

私たちは日々、
「やる気が出たら始めよう」
「好きという感情が高まったら優しく
しよう」と考えがちです。

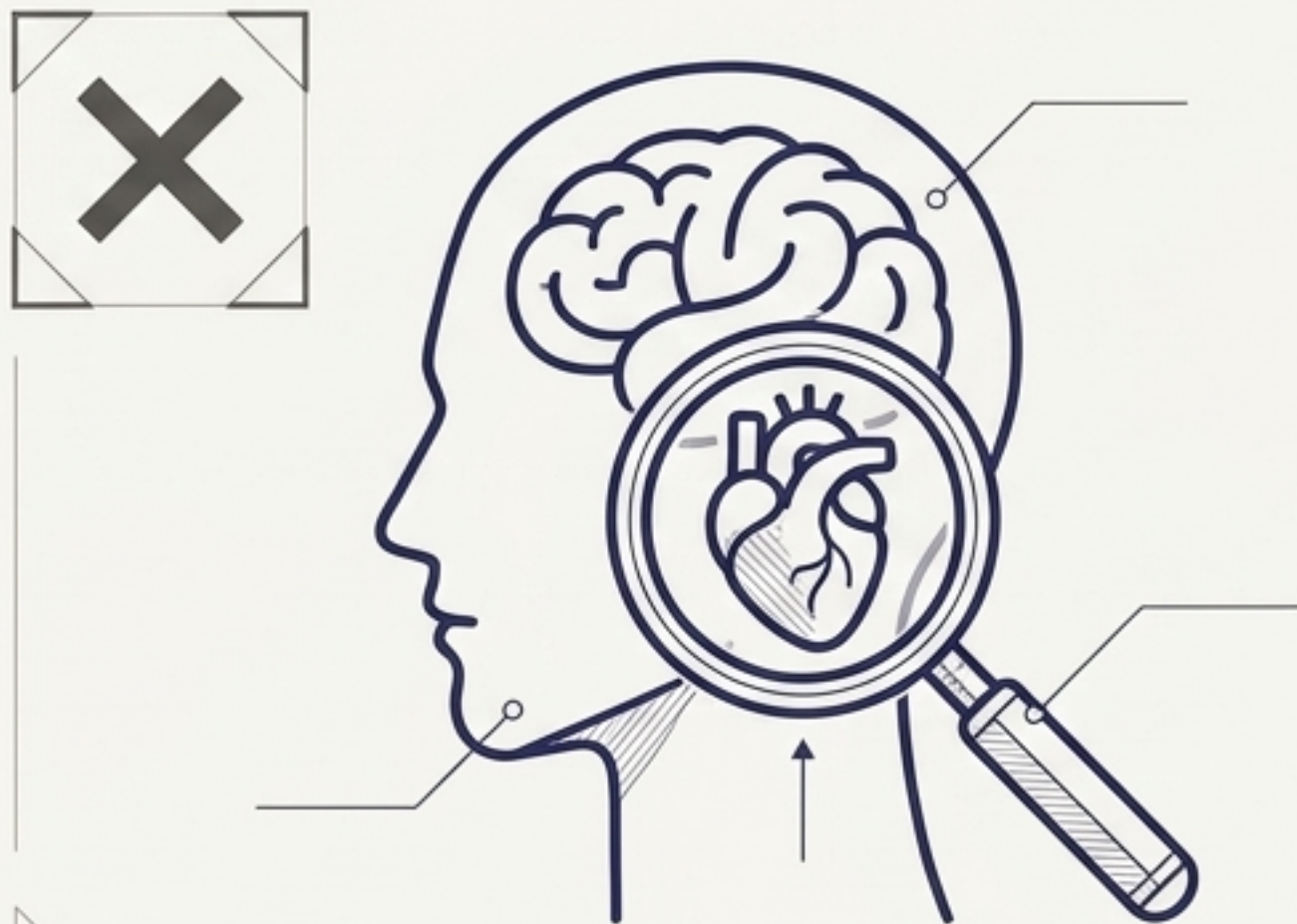
しかし、断言します。
感情が沸き立つのを待っている人間
は、一生その場所から一歩も動くこ
とはできません。

【感情が原因であり、行動はその結果
である】という一方向の矢印は、完全
な間違いなのです。

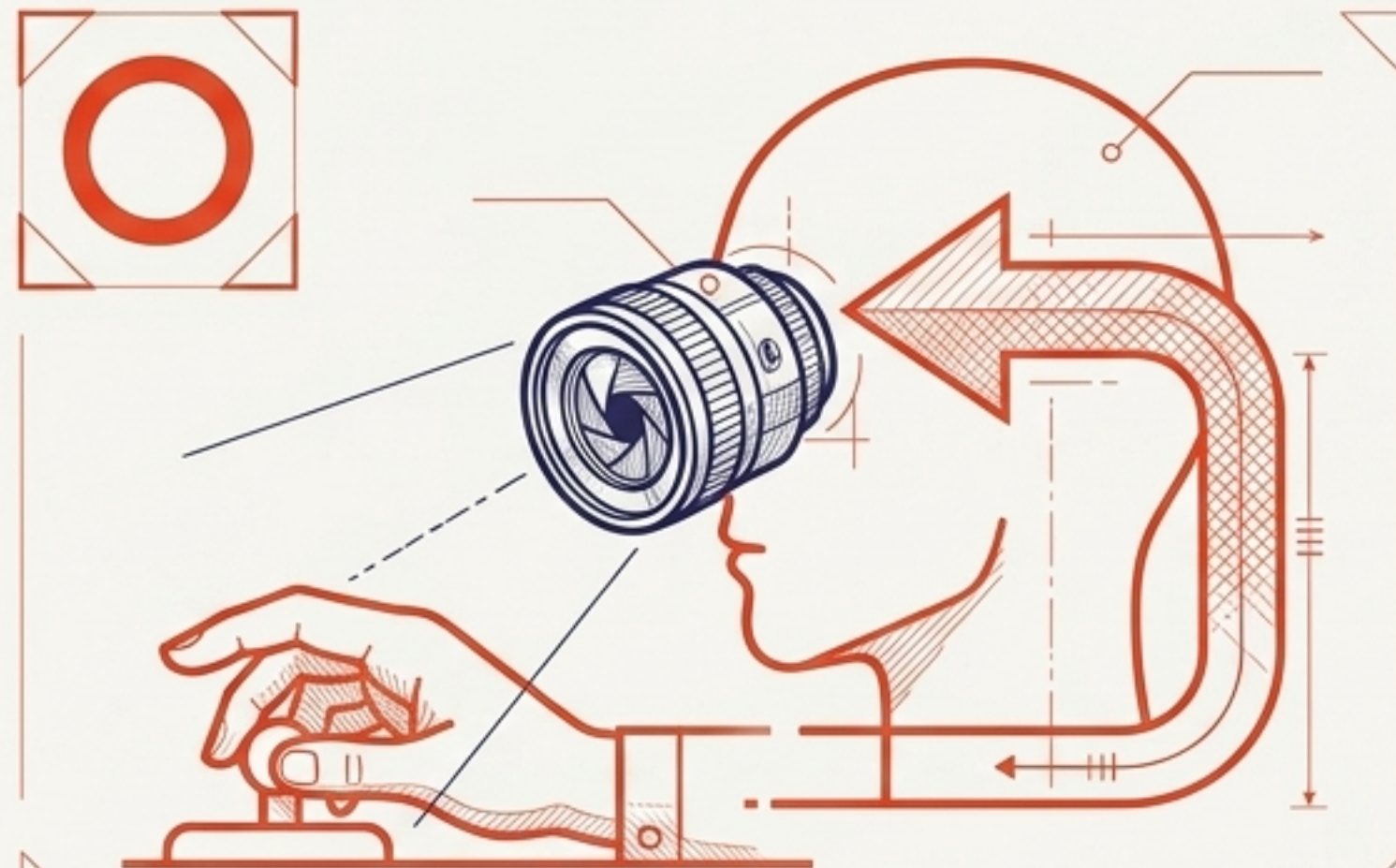


心理学におけるコペルニクスの転回

1967年、社会心理学者ダリル・ベムが発表した革命的理論「自己知覚理論 (Self-Perception Theory)」。



人間は、自分の心の奥底を覗き込んで感情を測定しているわけではありません。



まるで他人の行動を観察するように、「自分の取った行動」を客観的に観測し、後付けで自身の感情を推測しているに過ぎないのです。

脳は自分自身の「観測者」である

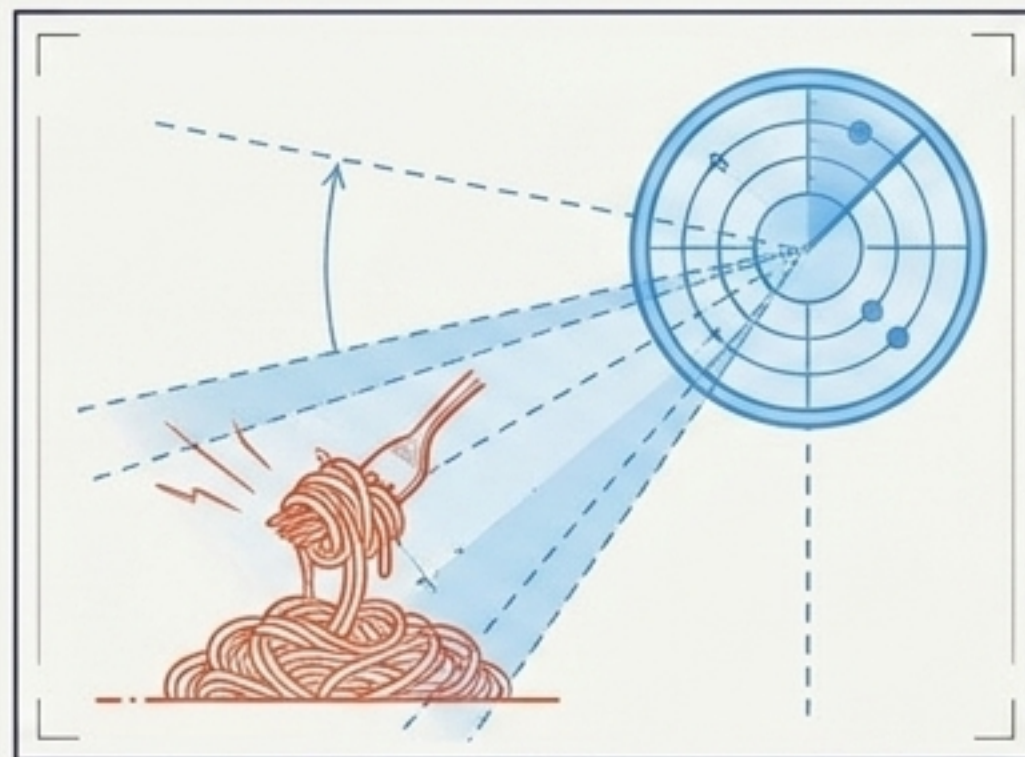
STEP 1: 物理的行動



パスタを巻く（行動）

- 「好きだから優しくする」
のではありません。

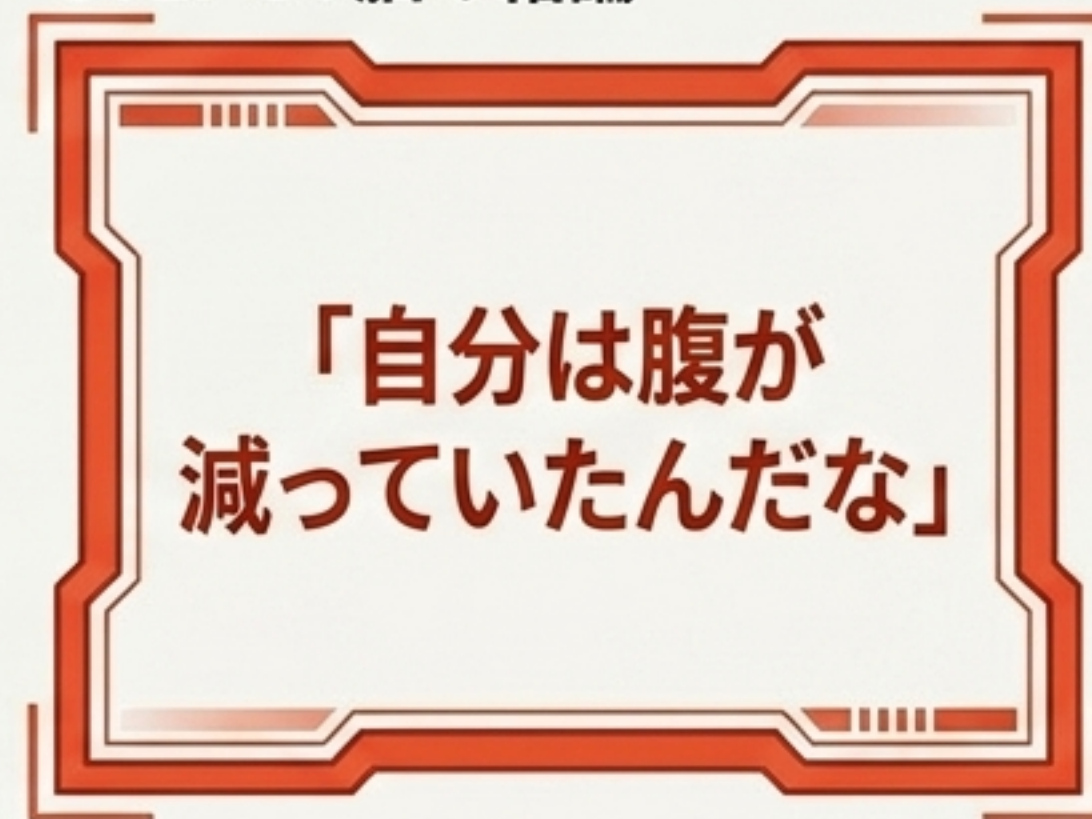
STEP 2: 脳による観測



行動を客観視する（観測）

- 「優しく行動したからこそ、脳が
『自分はこの人が好きなのだ』
と後から認知する」のです。

STEP 3: 脳の結論



感情を後付けで認知（結論）

- 人間は自らの行動の奴隷
であり、同時にその行動から
心を学ぶ生徒なのです。

パラダイム・シフト：感情の発生構造

	従来の古典的感情観	ダリル・ベムの自己知覚理論
因果関係の 順番	感情・態度（原因） → 行動（結果）	 行動（原因） → 感情の認知（結果）
感情を知る 手段	内面を覗き込んで測定する	自分の行動を客観的に観測する
人間関係への 適用	冷めた気持ちは戻せない	小さな「良い行動」で 愛が復活する

愛情は「非公開の行動」 で深まるか？

ジェームズ・ペネベーカー教授による
交際中のカップルを対象とした追跡実験。
相手に直接手紙を渡すわけでも、
告白するわけでもない。
ただ自分の部屋で文章を書くだけで、
関係性は変化するのか？

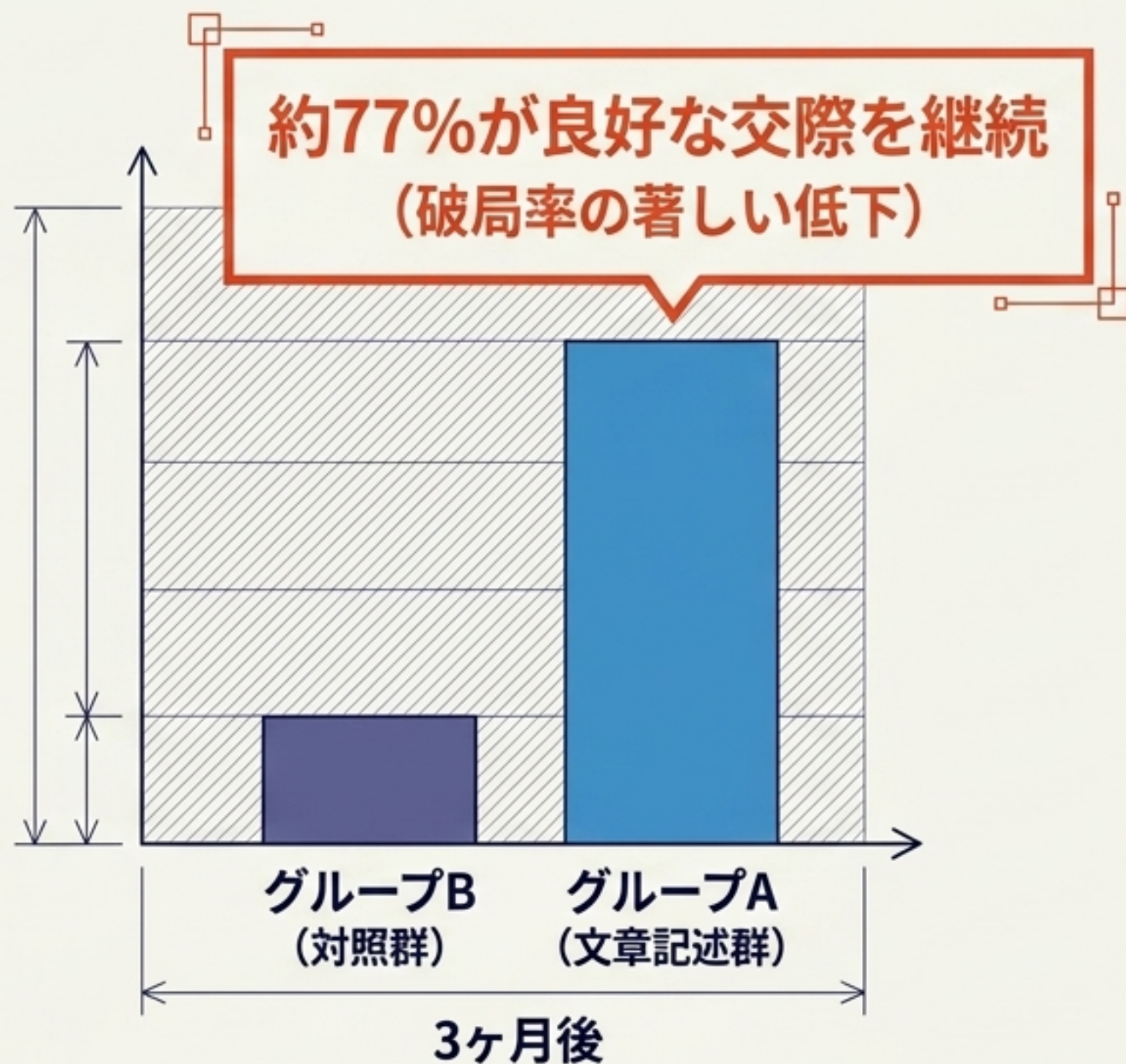
1日20分間 × 3日間

グループA
(パートナーへの素直な
感情を書く)

※極めて重要なルール: 書いた文章は
パートナーには絶対に見せない(完全非公開)

グループB
(日常の客観的出来事を
書く)

誰にも見せない文章が起こした奇跡

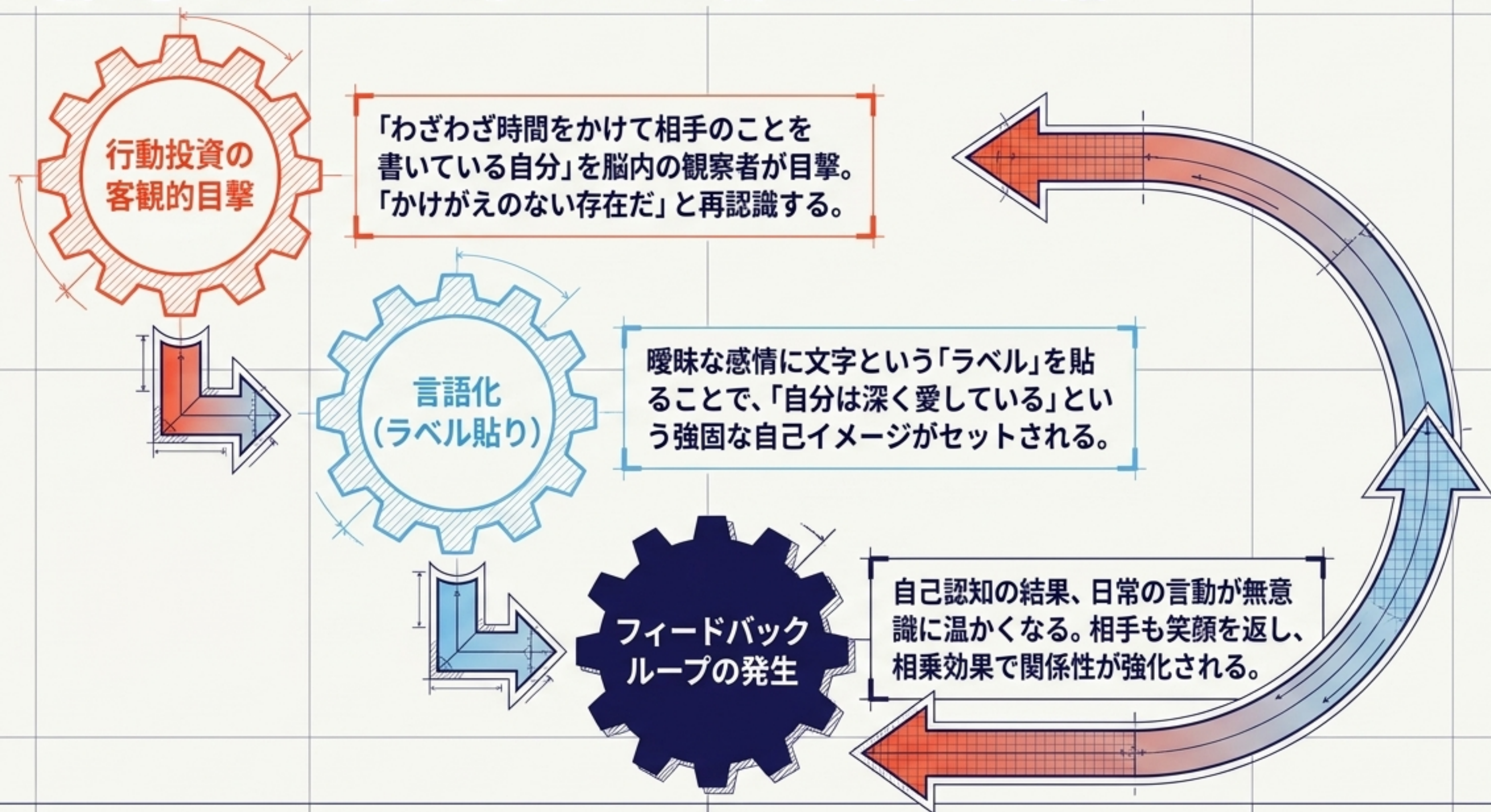


ただ自分の部屋でパートナーについての文章を書いただけのグループAに、驚愕の結果が出現。

日常のLINEや会話における「愛している」「嬉しい」といったポジティブ表現の頻度が爆発的に増加しました。

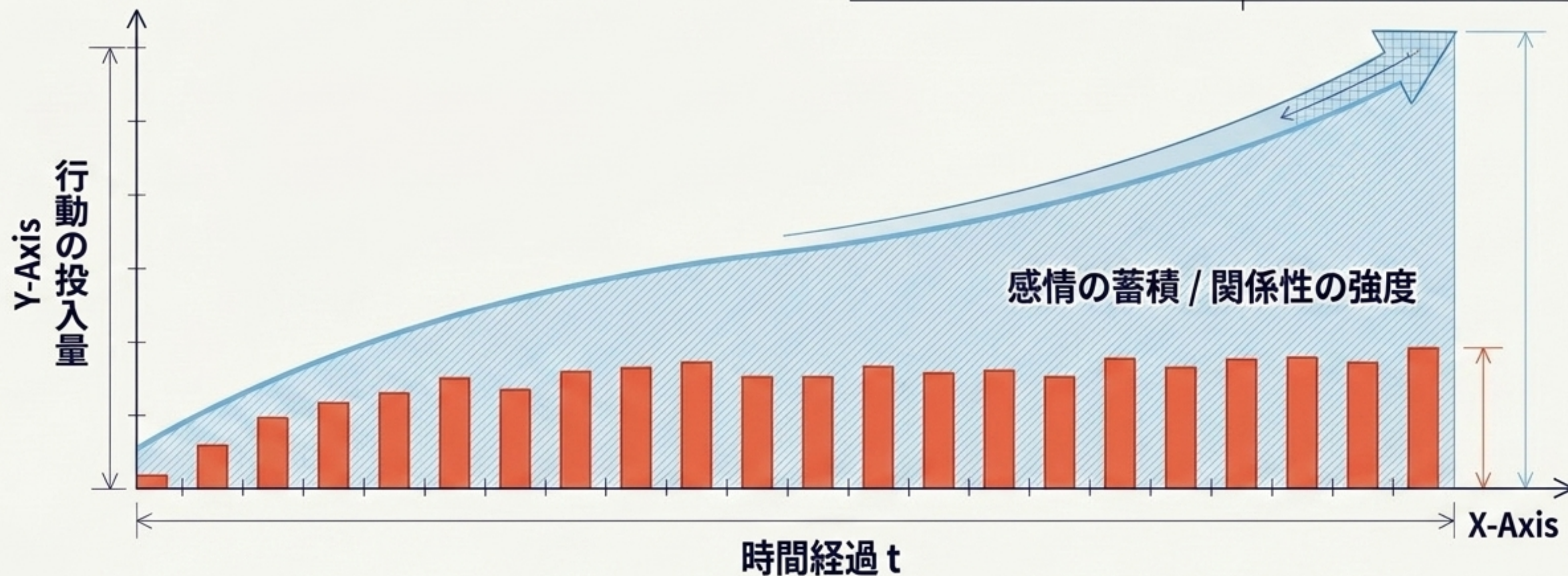
相手を変えようとするのではなく、まず「自らの行動」というインプットを変えた結果です。

なぜ「書く」だけで心が動くのか：自己知覚の3段階



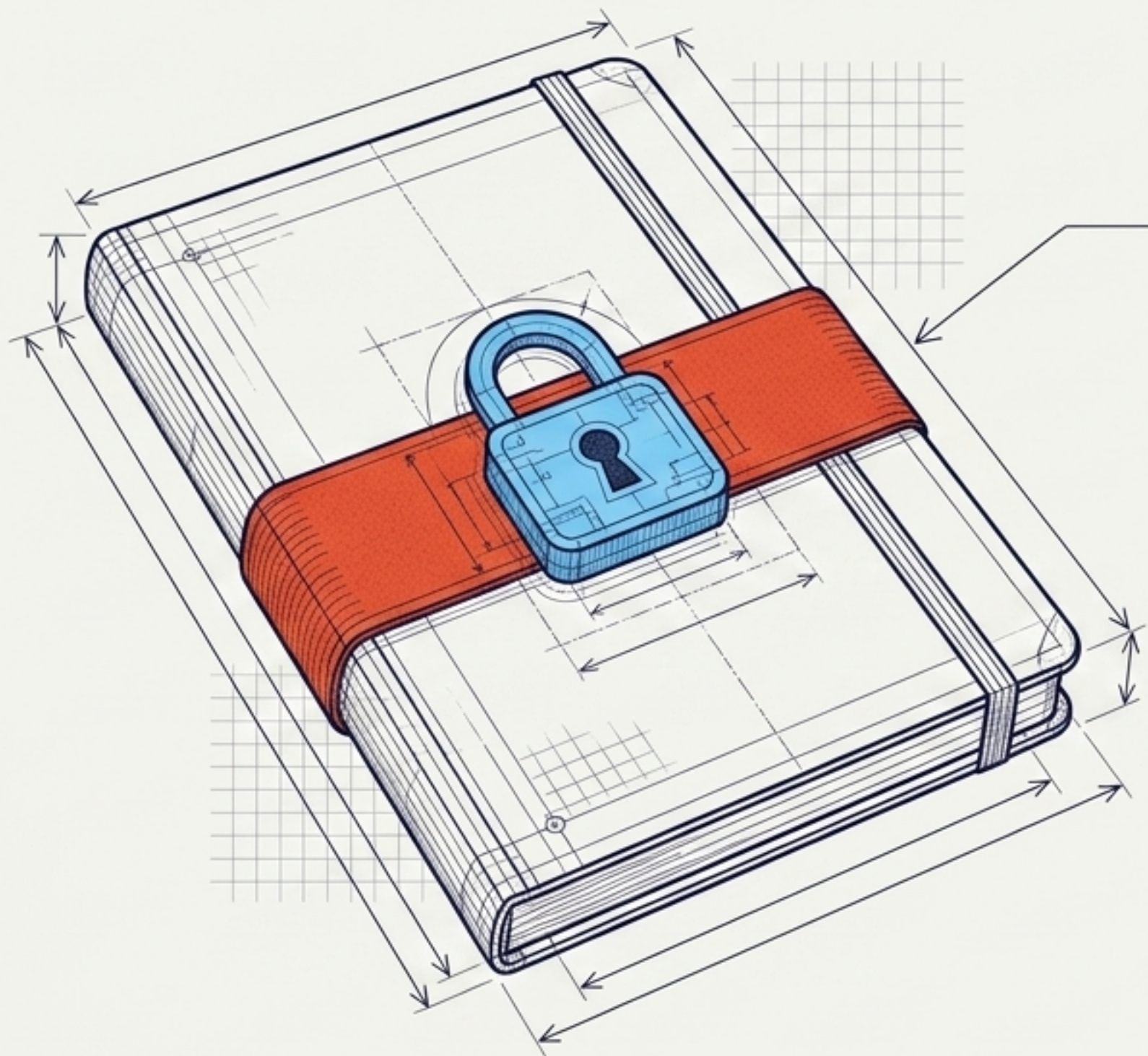
感情は「行動の積分」である

$$R(t) = R_0 + \int (\alpha \cdot W(\tau) + \beta \cdot A_{\text{positive}}(\tau)) d\tau$$



感情そのものを直接操作することは不可能です。
しかし、小さなアウトプット行動 (W) を日々投入すれば、その積分の結果として、感情や関係性の強度はどこまでも高まっていくのです。

実践① 人間関係を爆進させる「感謝の秘め事ノート」



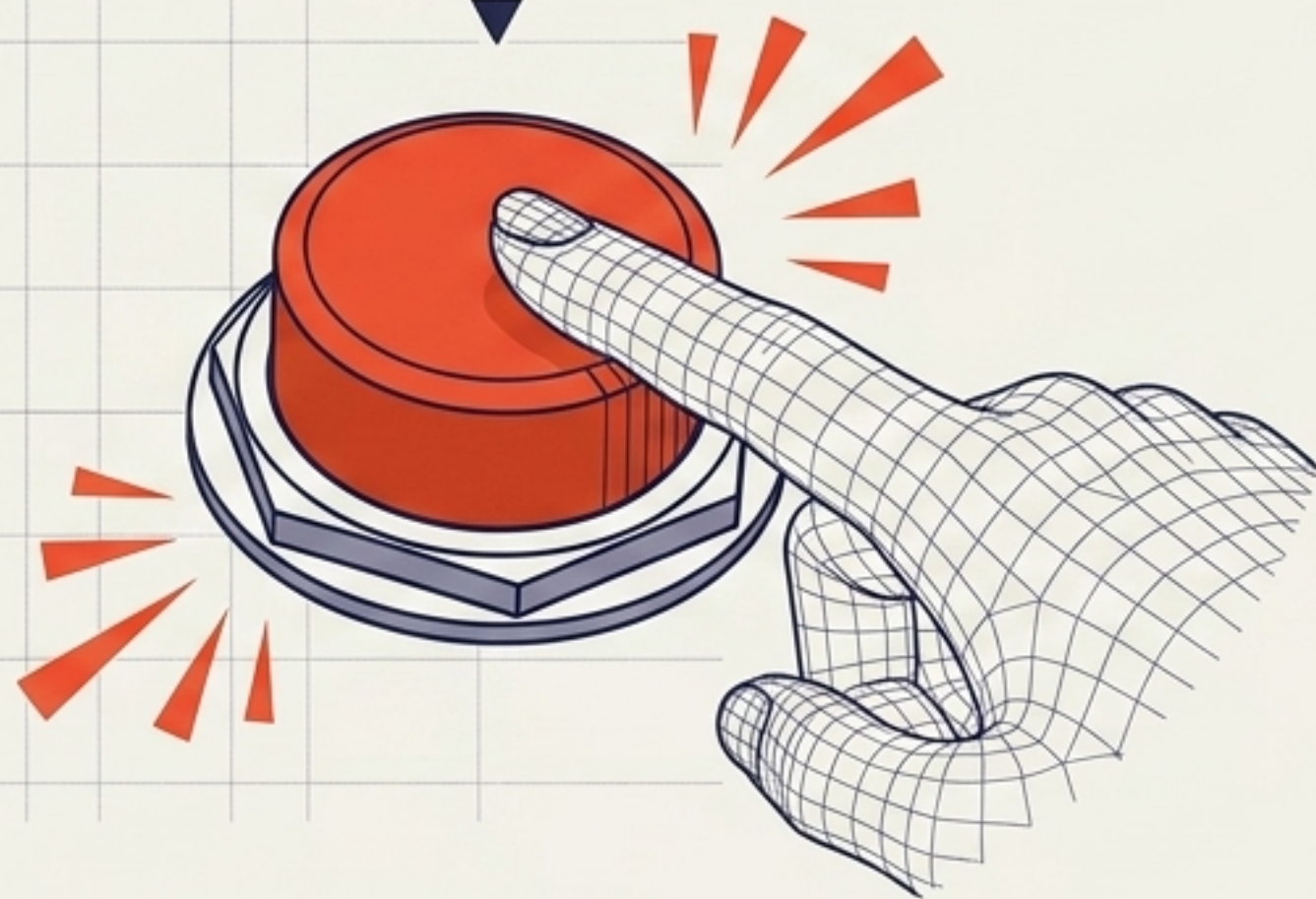
方法

週に1回、10分間だけ
「パートナーや同僚の尊敬できる点」を
誰にも見せないノートに書き出す。

メカニズム

見せる必要はありません。「書く」という物理的行動自体があなたの脳に強いリスペクトを刻み込み、普段の態度を圧倒的に優しく変貌させます。

実践② やる気ゼロを打破する「5分間強行法」



方法

気分が乗らないとき、感情を完全に無視して「参考書を開く」「1行だけタイピングする」という物理的行動を強行する。

メカニズム

作業する自分の姿を観測した脳は、「自分は今集中している」と自己認知します。物理的行動の後に「作業興奮」が湧き出します。

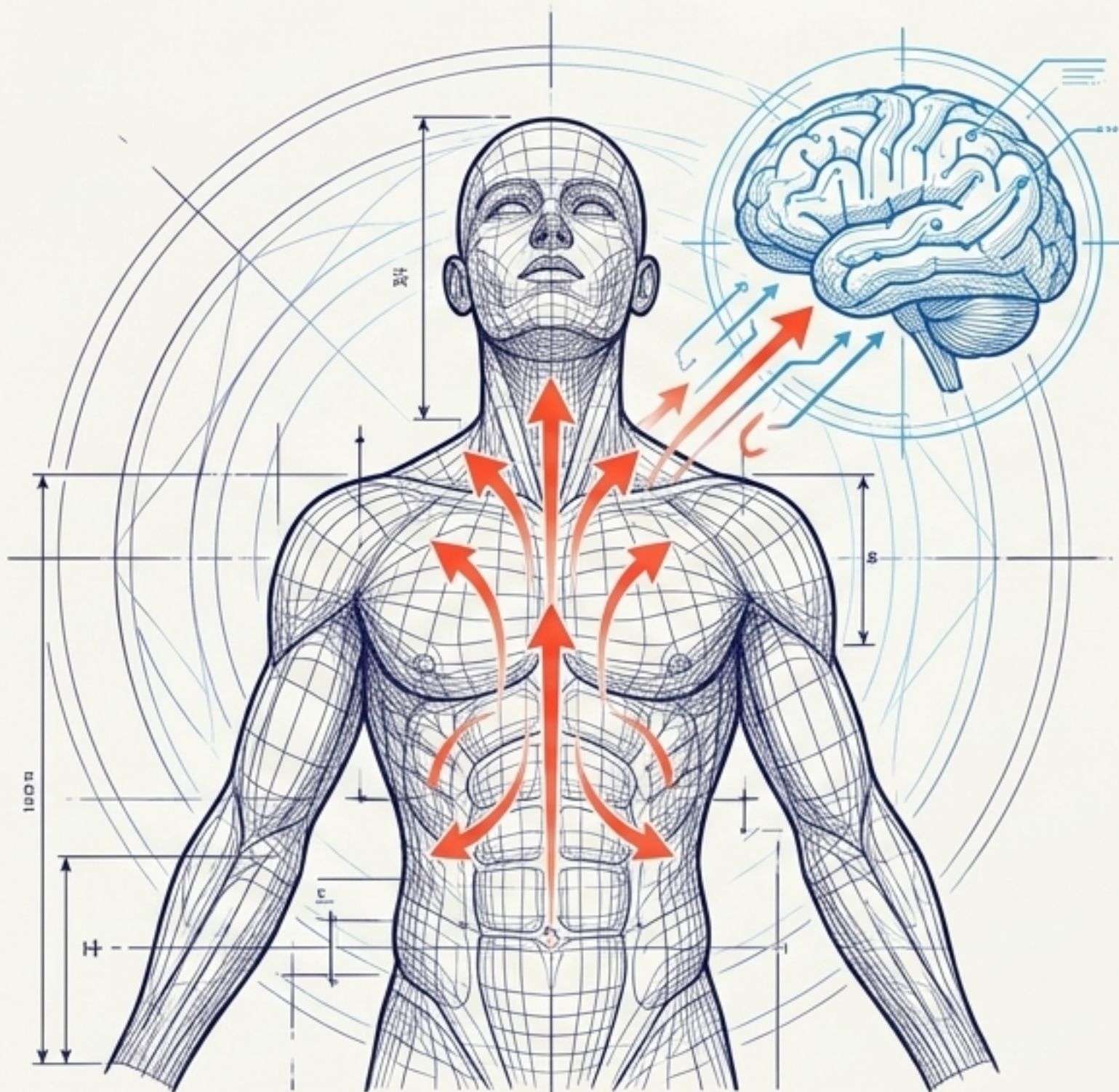
実践③ 自信を強制生成する「パワーポージング」

方法

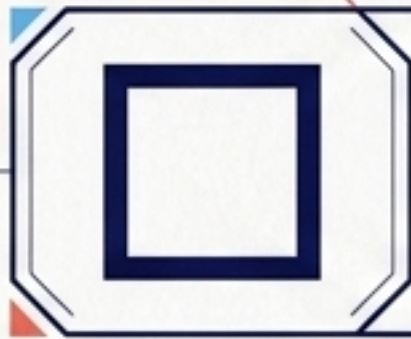
不安や緊張を覚えたときほど、意図的に背筋を伸ばし、胸を張り、目線を高く保つ。

メカニズム

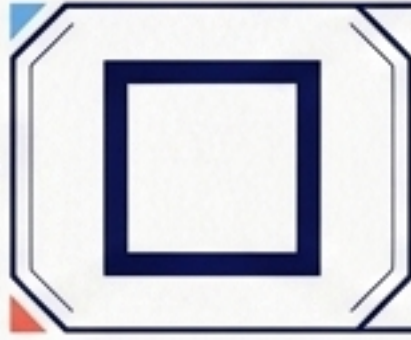
堂々とした身体の構えを脳が検知することで、自己肯定感と自信を司るホルモン分泌が促され、内面が物理的に書き換わります。



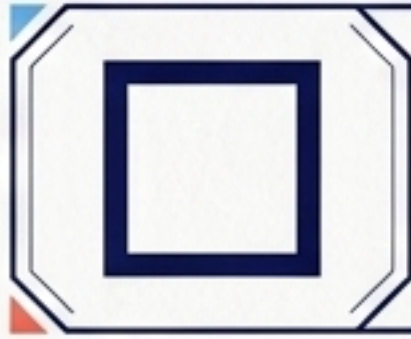
自己変革のためのセルフモニタリング



「やる気が出ない」「好きになれない」という言葉を、
行動を起こさない言い訳にしていないか？



大切な人や目標に対して、毎日小さくても確実な
「アウトプット行動（書く・伝える・動く）」を投入しているか？



今この瞬間の自分の姿勢や言動を第三者として見たとき、
どのような感情を持っている人間だと観察されるか？



感情を探すな。行動を起こせ。



**「心に従って動くのではない。
動いた体が、後から心を熱狂させるのだ。」**

あなたの心は、あなたの行動の背中をいつだって健気に見つめています。とうかっています。ペンを取り、一歩を踏み出し、身体を動かしたその瞬間に、あなたの未来と感情は完全にコントロール下に入ります。