



研修テキストブック

ビルド・パーソナル・アイデンティティ講座

はじめに

P.I は「パーソナル・アイデンティティ」を略した言葉です。

本研修では、これを「**自分の役割**」と定義し形成していきます。

もちろん、この「**自分の役割**」は「あなたの目指す価値・目標」と一致していることが大前提です。

「**自分の役割**」が見えると、具体的な思考や行動が自然にポジティブになっていきます。

結果的に集中力が高まり、生産性が向上し、人生全体の幸福度が増していきます。

まず最初に、なぜ「**P.I の形成**」が皆さんの思考や行動をポジティブにさせていくのか、

その理論を脳科学、心理学の観点からご説明したいと思います。

理論を理解してから、次に実践である「**P.I 形成ワーク**」に入りたいと思います。

もくじ

はじめに	1	ポイントは「シーズ」	15
学術監修	3	アイデンティティとは？	16
私たちの脳は社会脳	4	アイデンティティの形成	17
自尊心について	5	自己の記憶とシミュレーション	20
脳の本質的機能	6	過去・未来の自己の空想	21
自尊心を高める2つの方法	7	自己は、人生全体というスケールで自己同一性を求める	22
ポジティブ思考と行動を創るメカニズム	10	アイデンティティ (IDENTITY)	23
Well Beingとアイデンティティの関係性 <i>(補足資料1)</i>	11	可能性発見シート	24
自尊心に似た言葉「プライド」との違いについて <i>(補足資料2)</i>	12	記入する際の注意点	25
2023/6/15 日経新聞 <i>(補足資料3)</i>	13	4つの可能性実現チェックポイント	29
Cycle of Enhance Self-esteem	14	4つの可能性発見シートチェック項目	30

学術監修



神奈川大学 人間科学部

臨床心理士

杉山 崇 教授

Takashi Sugiyama



明治大学 認知脳科学

嶋田 総太郎 教授

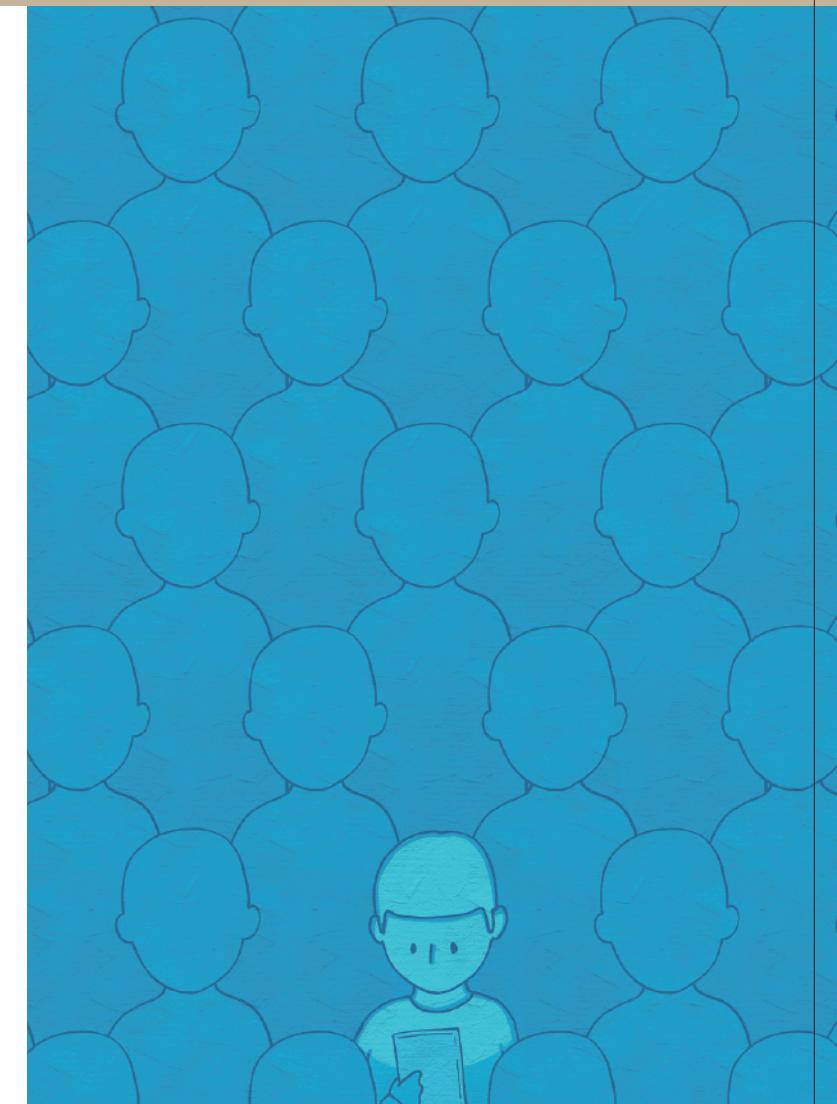
Soutarou Shimada

私たちの脳は社会脳

- 私たちは社会的な存在。社会と言う空間を生きている動物。それが人。
- 社会という空間に適合するように私たちの脳はカスタマイズされてきている。
進化してきている。

→ 社会脳仮説

- 社会の中で生きるという大前提がある。
自分の好きなように、自分が思うように生きる
→ これが「自分らしさ」「自分らしい生き方」ではない。
自分の好きなように、自分が思うように**社会の中で**生きる。
これが正解である。



自尊心について

社会脳として進化していくために必要な力

→ **自尊心**

自尊心とは

自分は人並みに価値がある存在だ、
という感じ方

※自己肯定感と同意語

脳の本質的機能

何故なら

社会の中で自分に価値があれば社会から排除されない。
安全に暮らせるから。生存できるから。子孫を残せるから。

脳の本質的機能

何故なら

この脳の本質的機能である自尊欲求に逆らったり、無視することは無い。
この機能を自然に無理することなく高めていけばよい。

自尊心を高める2つの方法

①人との関係性で高める

《自尊心を高めていく4つのこと》

- 自分から好意を示す行動や言葉掛けを心がけること。
- 自分から人を大切にする行動や言葉掛けを心がけること。
- 自分を語らせてもらえる人をつくろう。
- 共に生きる仲間と同じ未来を描こう。

自尊心を高める2つの方法

②明るい未来の展望に繋がる
自分の価値・役割を持つことで高める

明るい未来（夢）を創り、信じる。

自分の価値・役割を創り、信じる。



自尊心は高くなる

《脳科学で実証されている》

エビデンス

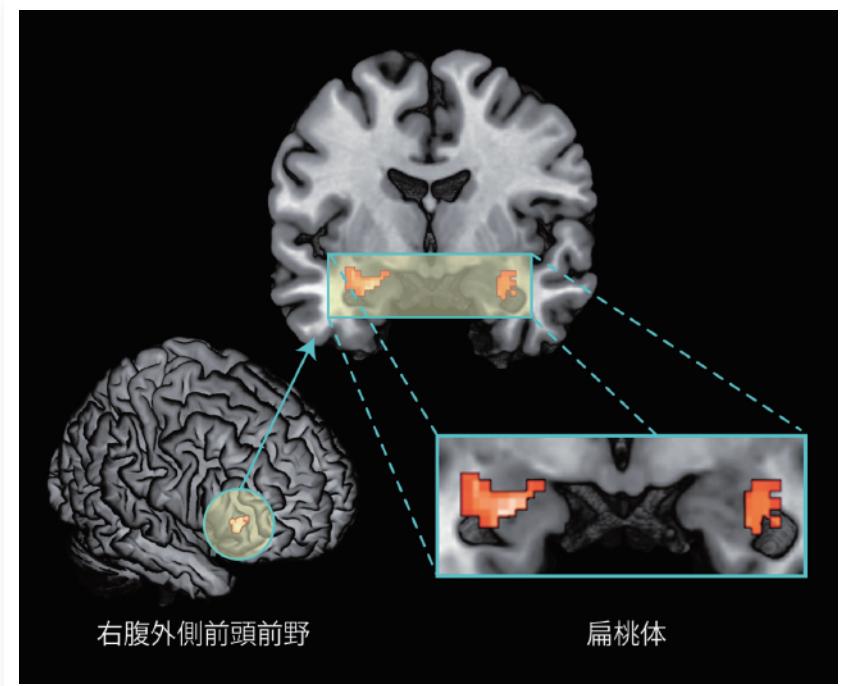
- 脳には役割の実行（計画性）、展望に関する部位として「外側前頭前野」がある。
ここで「明るい未来、役割ができる」と自尊心が高くなる。



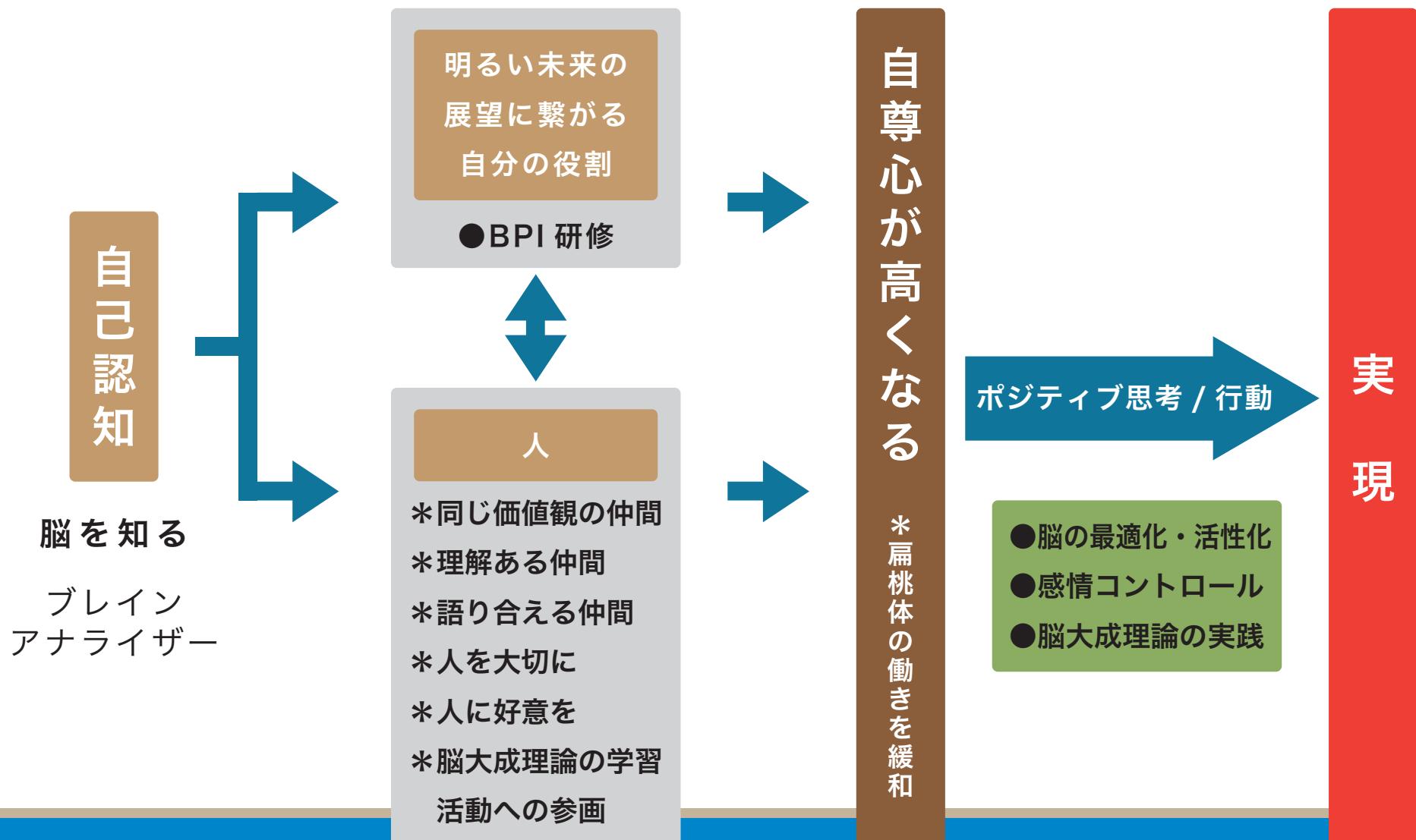
- 自尊心が高い人は、外側前頭前野と感情に深く関係する「扁桃体」との結合が強い。



- 扁桃体は恐怖（恐れ）などの感情を司っている。
結合が強くなることで扁桃体の活動を緩和させる。
つまり恐怖感情を抑制して、
結果的に思考や言動をポジティブにしていく。
折れない心に繋がっていく。



ポジティブ思考と行動を創るメカニズム



Well Being とアイデンティティの関係性

個人としての Well Being の大前提 → 「人」は「幸福になるために生きている」

「幸福」とは → 他者とよりよく生きること

「他者とよりよく生きる」ためには → 幸福の 4 因子を増やすこと

「やってみよう」「ありがとう」「なんとかなる」「あなたらしく」

「幸福の 4 因子を増やすため」には → 「希望 / 夢 / アイデンティティ」が必要

幸福になるために

人は「希望・夢（志）・アイデンティティ」が必要

自尊心に似た言葉「プライド」との違いについて

自尊心

自分にとって
自分はどうであるか

自己尊重

- 常に自分
- 自信から生まれる
- 欠点、弱みも受け入れる
- 相手の意見を受け入れる
- 挑戦する心の芽生え
- 自分でコントロールできる
自分に意識が向くので安心

プライド

他者にとって
自分はどうであるか

傲慢さ

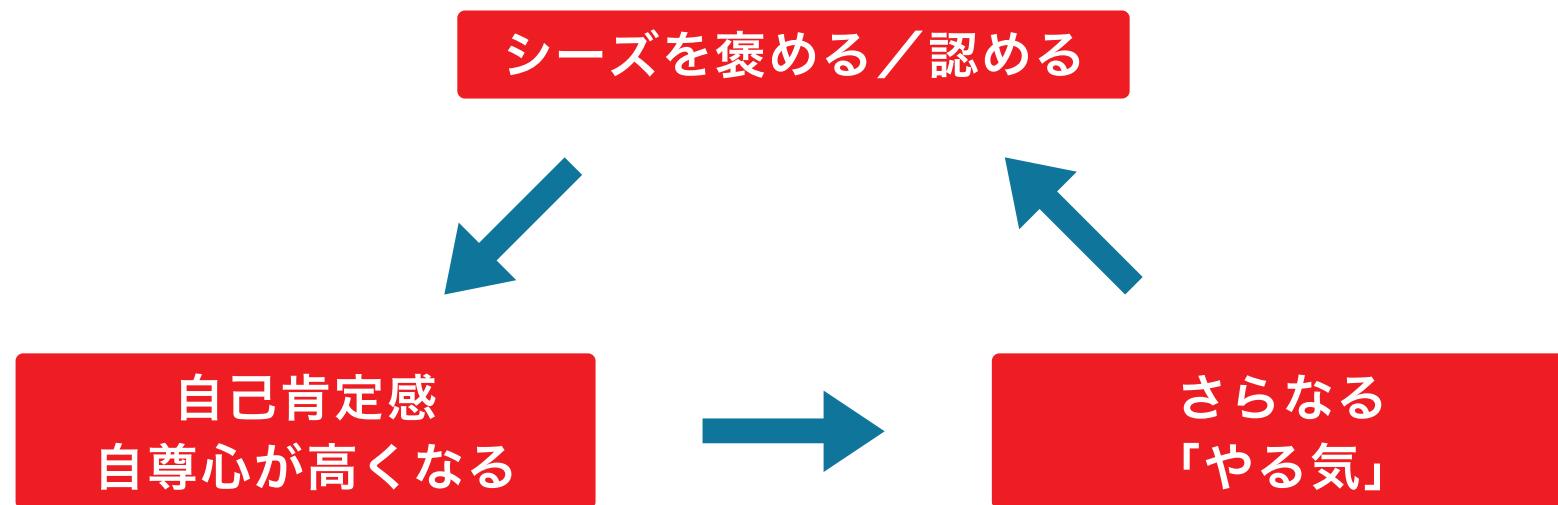
- 他者との比較
- 劣等感から生まれる
- 欠点、弱みも受け入れない
- 相手を誹謗・中傷する
- 失敗が許せないので
防衛、保守的な心が芽生える
- 自分でコントロールできない
他者を意識するので不安

- 脳大成理論の必要性
- 可能性キャンプ

Cycle of Enhance Self-esteem

Cycle of Enhance Self-esteem

自己肯定感／自尊心を高めて強い組織を作るための
Cycle of Enhance Self-esteem



ポイントは「シーズ」

《自己肯定感／自尊心を高めるサイクル》は「褒める／認める」ための
対象が無ければ成立しません。いわゆる**シーズ**（種）が必要です。

成りたい自分／夢／自分の役割・価値（BPI）が
そのシーズとなるのです。

シーズには大切な 2 つの要素があります。

1 つが**明確**であることです。

2 つめが「シーズをアピールする場（機会）」があることです。

この 2 つの要素が整って、初めて
《自己肯定感／自尊心を高めるサイクル》が始まります。

アイデンティティとは？

自己同一性

自分自身を表現できるもの

自分が自分に対して持っている考え方



エリク・ホーンブルガー・エリクソン

1902-1994

発達心理学者・精神分析家

アイデンティティの概念を提唱

アイデンティティの形成



物語的自己同一性

人は人生という物語の中に
自己同一性を見いだす

ポール・リクール

1913-2005

フランス哲学者

アイデンティティの形成

自分の性格特性
経験・ライフストーリー



自尊心

他者の物語

小説・伝記・TV
映画・SNS・文化
周囲の人々など

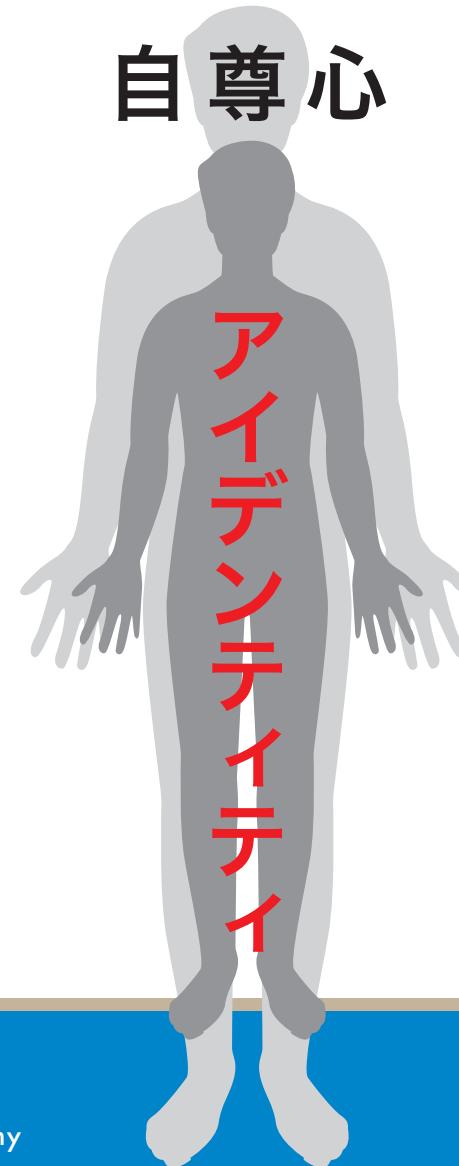


アイデンティティ

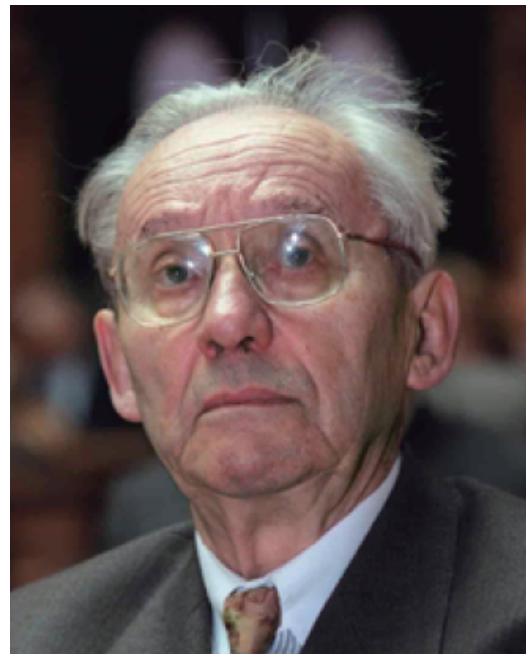
(自分にとって重要な)
他者からの承認



夢・目標



アイデンティティの形成



ポール・リクール

1913-2005

フランス哲学者

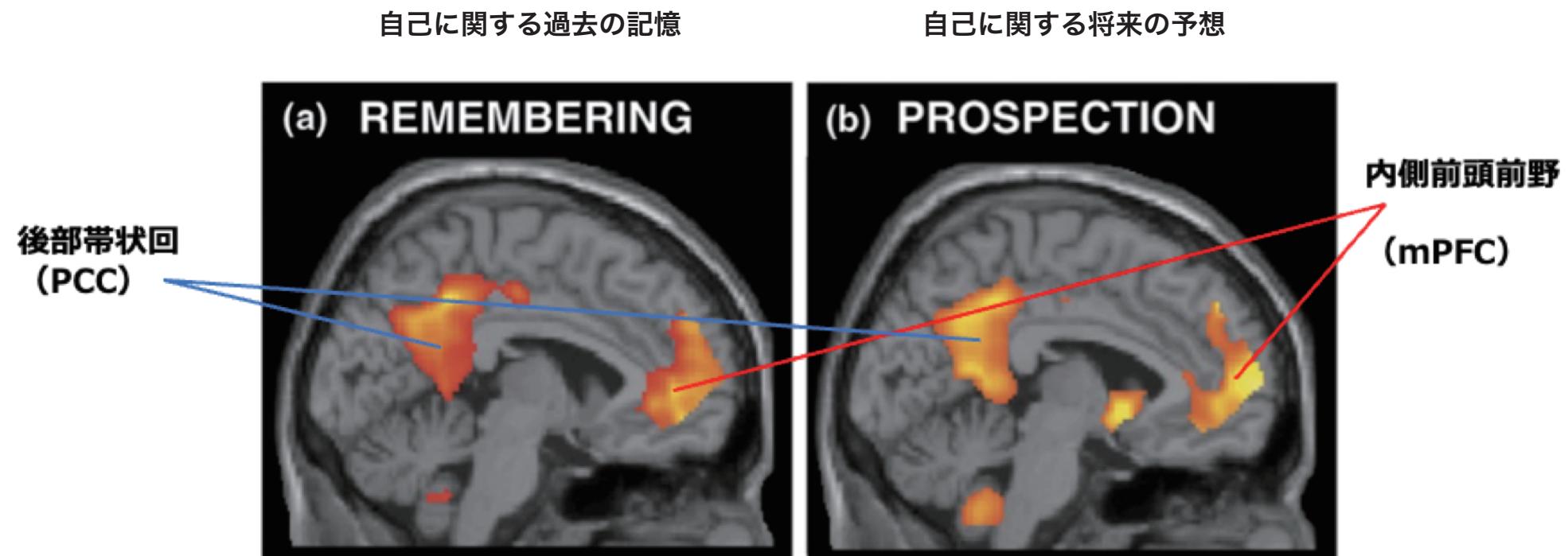
物語的自己同一性

人は人生という物語の中に
自己同一性を見いだす

自己は、

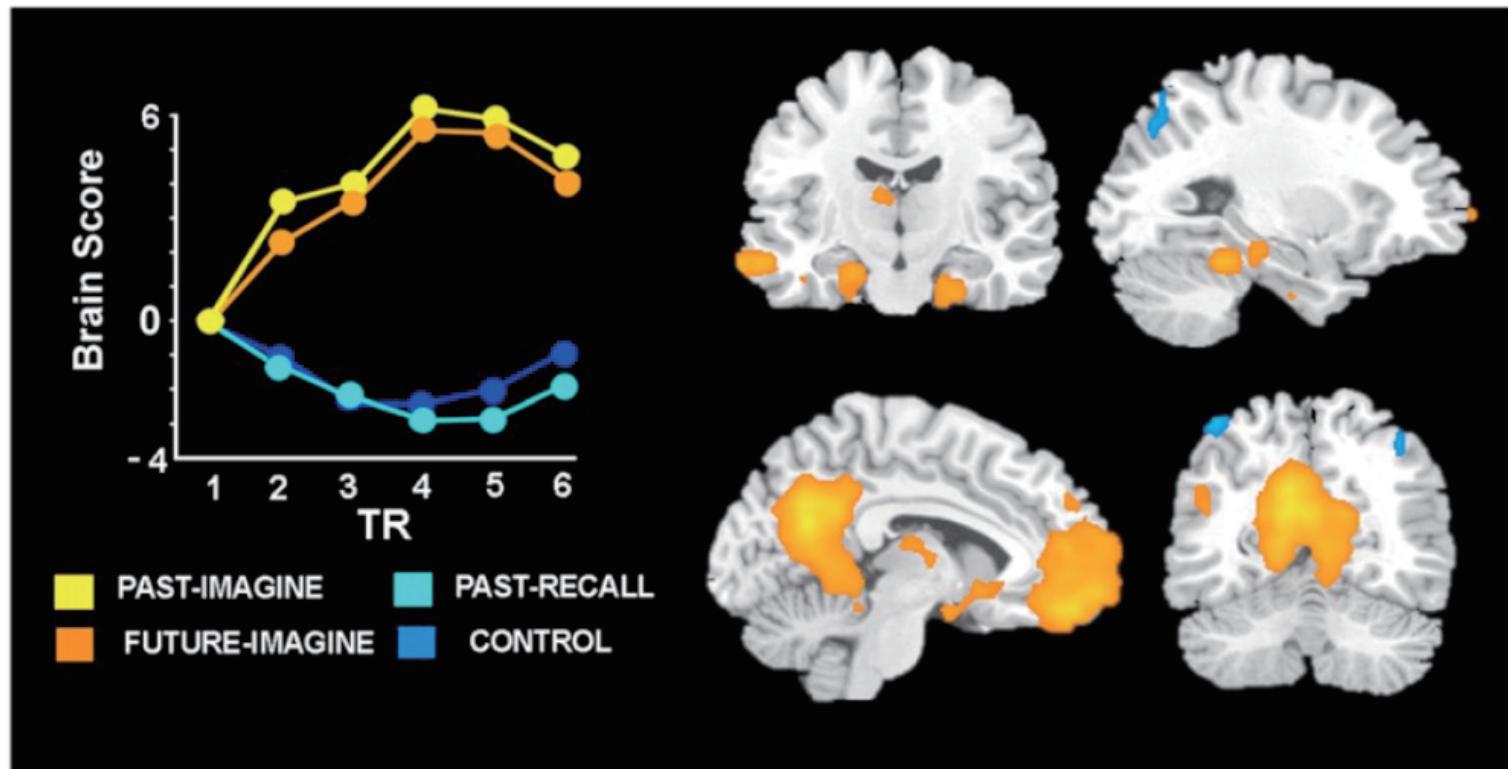
人生全体というスケールで
自己同一性を求める

自己の記憶とシミュレーション



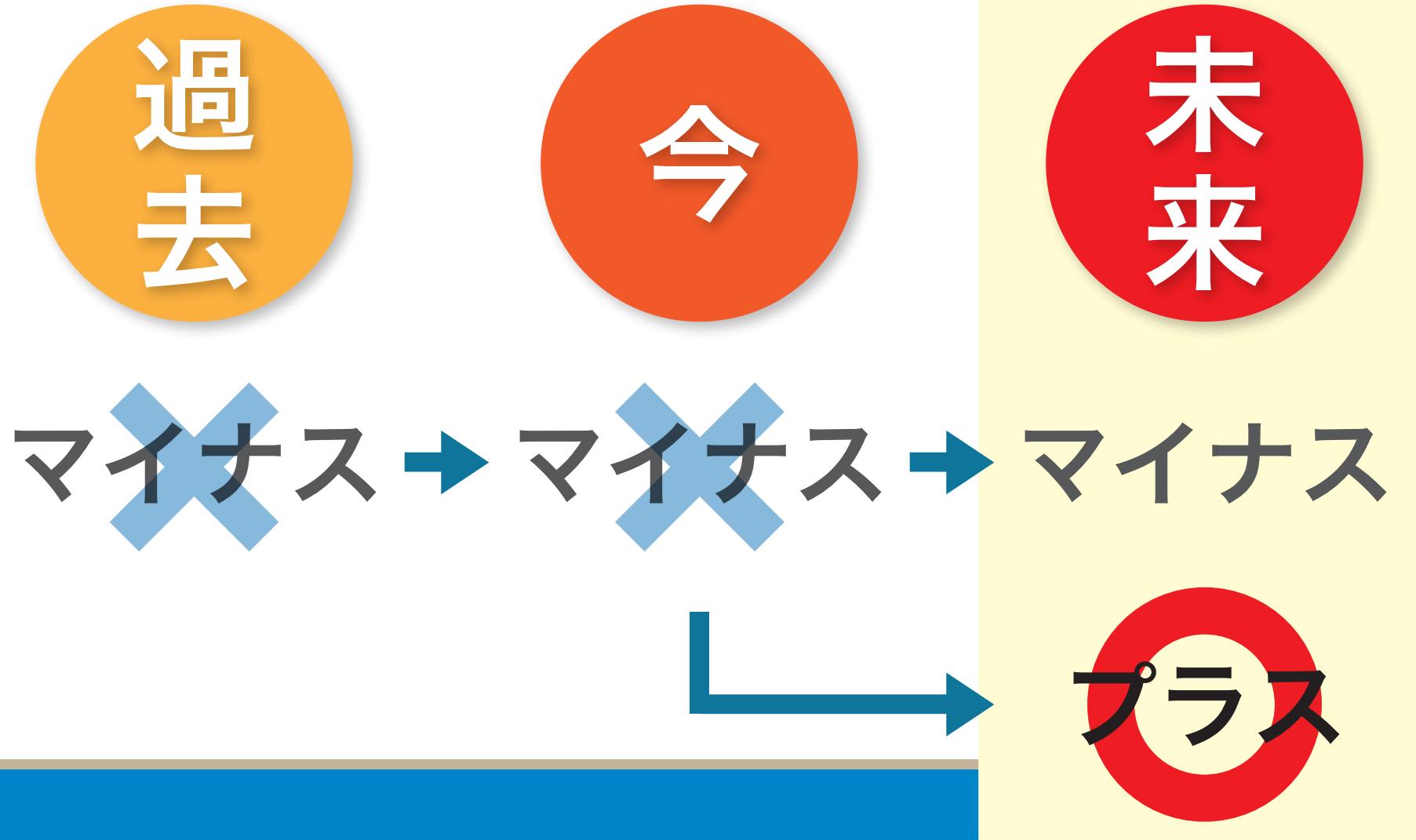
[Buckner & Carroll, 2006]

過去・未来の自己の空想



[Schacter et al., 2012]

自己は、人生全体というスケールで自己同一性を求める



アイデンティティ (IDENTITY)

なりたい自分・夢・やりたいこと
自分は何のために生きているのか？
自分は何を大切にしているのか？
自分は何を目指しているのか？
自分の社会における価値とは何か？

判断や決断の基準となる

感情を安定させる

人生の指針となる

モチベーションを生み、保持する

可能性発見シート



記入する際の注意点

- ① できるだけ直筆で書く タイピングより直筆の方が脳への刺激が圧倒的に強いからです。
- ② 演出しない、誇張しない事 出来事は事実に基づいてありのままをお書き下さい。
- ③ 嘘、偽りのない事 嘘や偽りがあると、せっかく導き出した可能性もゼロになります。
- ④ 正直になる事 本当に思っている事、本当に感じている事を書きましょう。
- ⑤ 人の目を気にしない、遠慮しない事 思っている事、考えていることを遠慮などせずにどんどん書き込んで下さい。
- ⑥ 善悪で判断しない事 悪いと思う事でも大いに結構です。
- ⑦ 決めつけない事 「こうしたいけど…そんなの無理だし…この程度にしておこう」などNGです！
- ⑧ 難しく考え込まない事 この段階では詳細なデータや裏づけなどの記載は必要ありません。
- ⑨ 時間をかけ過ぎない 時間をかけ過ぎると、記入がストレスとなり、シートの目的がずれてしまいます。

さあ、可能性を創出しましょう！

項目	内容
脳傾向性 / 長所	WP33% 冷静、人の話を良く聞く
経歴 / 現在の仕事	出身 ○○入社現在営業担当 / 課長 ○○年生まれ 仕事内容は広告全般の営業 ○○高校卒 ○○大学卒 ○○入社
人脈 (交友関係 / 親戚 / 家族) 仕事内容	父が教師 大学の友人では教育業界が多い 仕事上の人脈としては○○系が強い
大好きな事	キャンプ 旅行 食べ歩き 映画鑑賞 料理
得意な事	ゴルフ 足が速い DIY

<p>興味があること 面白いなと思っている事</p>	<p>動画制作 ユーチューブ 自費出版 講師</p>
<p>尊敬している人 憧れている人</p>	<p>父 坂本龍馬 中村哲（アフガニスタン・ペシャワール会代表）</p>

★具体的に起こしたい事
(複数あっても良い)
●ビジネス

●なりたい自分
ビジネスでなくても良い
●形にしたい事
ビジネスでなくても良い

現在は広告の営業で10人の部下をマネジメントしている。
営業先は100%企業。中小企業がほとんど。業種はサービス業が多い。

40歳までには独立したいと考えている。
方向性としては広告関係または企業研修をイメージしている。
具体的なクライアントなどは無い。

どちらにしても、なんらかの特徴、新規性などを持って独立したいと考えている。
企業活動の、なんらかのソリューションを図るシステム開発ができればよいが、具体性は何もない。
ネットを活用したビジネスモデルができればと考えている。
社員の幸せをベースにした会社を作りたい。
初期投資が、あまりかからない事業 /500万以下

4つの可能性実現チェックポイント

脳傾向性 / 長所

広く社会に役立つこと、特定の個人に役立つこと、どちらでも構いません。

欲求でなく 希望である事

あなたの起こす事が自分だけの利益が動機ではなく、
他者の利益の為や他者の希望につながることです。

未来にある事 新しい事

今どこにもない、未来にしかないもの。新規性と言われるものです。
なければ、作りましょう。

本物である事 確信が持てる事

社会的な証明、裏付け、根拠等です。

4つの可能性発見シートチェック項目

項目	内容
テーマ / なりたい自分	「社員の幸せを第一にした会社を作るため」の企業研修を提供する会社 *社員同士の相互理解を深める研修 *社員の精神的健康に寄与する研修 ●具体的コンテンツ *脳傾向性診断テストによる UE 活動研修 *健康経営ゲーム
人の役に立つ事 *どのように役に立つのか	社員間の円滑なコミュニケーションの一助になる 会社の生産性の向上 社員のストレス軽減になる
希望である事 *どのような社会の利益に貢献できるのか	会社の利益、すなわち社員の経済的利益。 これが家族の利益、子供への利益。そして、地域への利益とつながっていく。
未来にある事 *どこに新規性があるのか	脳科学からのアプローチ。 大学教授の監修がある。 独自の相互理解を深める進行ノウハウがある
本物である事 *どこに信頼性があるのか	大学教授が監修している。 学会への論文発表がされている。

項目	内容
脳傾向性 / 長所	
経歴 / 現在の仕事	
人脈 (交友関係 / 親戚 / 家族) 仕事内容	
大好きな事	
得意な事	

興味があること
面白いなと思っている事

尊敬している人
憧れている人

★具体的に起こしたい事
(複数あっても良い)

●ビジネス

●なりたい自分
ビジネスでなくても良い

●形にしたい事
ビジネスでなくても良い

4つの可能性発見シートチェック項目

項目	内容
テーマ / なりたい自分	
人の役に立つ事 ＊どのように役に立つのか	
希望である事 ＊どのような社会の利益に貢献できるのか	
未来にある事 ＊どこに新規性があるのか	
本物である事 ＊どこに信頼性があるのか	

なりたい自分、夢・志、やりたいこと
何を目指しているのか？

何を大切にしているのか？

何のために生きているのか？

社会におけるあなたの価値は何か？

あなたの大切な人の名前	やってしまったこと	やってもらったこと	これからやってあげたいこと

【お断り】

本書の記載内容は、当アカデミーの独自研究であり、効果・効能を約束するものではありません。

ビルド・パーソナル・アイデンティティ講座 研修テキストブック

発行所 エスピワール教育アカデミー

〒114-0013 東京都北区東田端2-8-15

マンションニュー田端 207

発行者 宮脇晃代

デザイン カズマデザイン

編 集 株式会社可能性教育グループ

印刷所 プリントパック

本講座に関する情報は全て可能性教育グループ所有の著作権として保護されており、
本テキストの全部または一部を無断で複製複写（コピー）することは著作権法上での例外を除き禁じられています。



〒114-0013
東京都北区東田端2-8-15 ニュー田端ビル207
info@kanousei.academy
<http://kanousei.group>

Espoir Education Academy