

# マインドセットの柱1

## 【知識】 マインドセットとは？



■著作権について本冊子と表記は、著作権法で保護されている著作物です。本冊子の著作権は、発行者にあります。本冊子の使用に関しましては、以下の点にご注意ください。

■使用許諾契約書本契約は、本冊子を入手した個人・法人(以下、甲と称す)と発行者(以下、乙と称す)との間で合意した契約です。本冊子を甲が受け取り開封することにより、甲はこの契約に同意したことになります。

1. 本契約の目的: 乙が著作権を有する本冊子に含まれる情報を、本契約に基づき甲が非独占的に使用する権利を承諾するものです。

2. 禁止事項: 本冊子に含まれる情報は、著作権法によって保護されています。甲は本冊子から得た情報を、乙の書面による事前許可を得ずして出版・講演活動および電子メディアによる配信等により一般公開することを禁じます。特に当ファイルを第三者に渡すことは厳しく禁じます。甲は、自らの事業、所属する会社および関連組織においてのみ本冊子に含まれる情報を使用できるものとします。

3. 損害賠償: 甲が本契約の第2条に違反し、乙に損害が生じた場合、甲は乙に対し、違約金が発生する場合がございますのでご注意ください。

4. 契約の解除: 甲が本契約に違反したと乙が判断した場合には、乙は使用許諾契約書を解除することができるものとします。

5. 責任の範囲: 本冊子の情報の使用の一切の責任は甲にあり、この情報を使って損害が生じたとしても乙は一切の責任を負いません。

メンタル管理編、お疲れさまでした！  
ここからはマインドセット編です。

正直、ここが人間関係において  
一番大事な部分だったりするので  
ボリュームも多めにしています。

ただ、これを身につけてしまえば  
人間関係の悩みは格段に減るので  
ぜひ取り組んでいてくださいね。

さて、そもそもマインドセットって  
あまり聞き馴染みがないですね。

「マインド」という言葉は  
何となくわかるけれど…  
といった感じでしょうか。

マインドセットという言葉を分解すると  
「マインド」と「セット」

この「マインド」というのを  
辞書で調べてみると

「心」「精神」

と出てきますが、  
なんだか定義がぼんやりしていて  
わかりづらいと思います。

なんなら、  
メンタルも「心」ですから

いよいよ何が違うのか  
混乱してきますよね。

メンタルとの違いを  
わかりやすく一言で表すなら、

マインドというのは

「思考」「考え方の癖」

といったもの。

正しいマインド（思考）を  
セットする（整える）。

これがマインドセット。

メンタルが「心」だとすると、  
マインドはどちらかといえば「脳」

というイメージです。

コミュニケーションにおいて  
言葉はたしかに大事。

では、言葉とは何かというと  
「想い」を伝える道具です。

言葉にしたい「想い」がなければ  
その先にどんな言葉を並べても  
相手に響くことはありません。

逆に、想いや自分の軸がしっかりしていれば  
多少言葉がぎこちなくとも  
コミュニケーションは上手くいきます。

そのためにまずは  
「想い」「意見」「意思」といったものを  
育てていく必要があるわけですが、

そのプロセスや考え方が  
このマインドセット編には  
詰め込まれています。

そして、マインドセットを学んでいくと  
伝える言葉を作る力もおのずと  
身についてきます。

マザーテレサのこんな言葉もあります。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝

「思考は運命を変える」

思考に気をつけなさい  
それはいつか言葉になるから

言葉に気をつけなさい  
それはいつか行動になるから

行動に気をつけなさい  
それはいつか習慣になるから

習慣に気をつけなさい  
それはいつか性格になるから

性格に気をつけなさい  
それはいつか運命になるから

＝＝＝＝＝＝＝＝＝

すべては思考（マインド）から始まる  
ということですね。

このマインドセット編にも  
いくつかワークを組み込んであります。

ぜひこれをできれば  
繰り返し行ってほしい。

1周目ではわからなかったことも  
2周目には理解や気付きが進むはず。

それに、人間の脳は  
意外とポンコツなので  
すぐに忘れてしまいますからね。

学ぶ（インプット）  
→ワーク（アウトプット）



これを何度も繰り返し行うことで  
脳は正しいマインドで作り変えられ  
少しずつ人生は変わってきます。

「やる」だけではなく  
「やり続ける」ことが  
重要ということですね。

ワークの種類によって  
効果が短期で出るものや  
長期かかるものなどさまざまです。

焦らず少しずつ  
取り組んでいきましょうね。

それでは、  
マインドセット編のセクションで  
お会いしましょう(^^)／