

「感情は、すぐに脳をジャックする」

佐渡島庸平、石川善樹

- ・ 第1章 感情を疑う
- ・ 第2章 感情の解像度を上げる
- ・ 第3章 感情を正しく認知する
- ・ 第4章 感情を語り、思考を深める～ネガティブ感情編～
- ・ 第5章 感情を語り、思考を深める～ポジティブ感情編～



突然ですが質問です。

「悲しみ」と聞くと
どんな感情を
イメージしますか？

汚れつちまつた悲しみに
今日も小雪の降りかかる
汚れつちまつた悲しみに
今日も風さへ吹きすぎる

汚れちまつた悲しみ

という感情を知るための
旅を続けている

感情を知ること
自分を知ること

第1章

感情を疑う

質問です。

20分前、
あなたは何を
していましたか？

質問です。

20分前、
あなたは何を
感じていましたか？

(=どんな感情を抱いていましたか?)

めまぐるしい感情の中にある
ポジティブ感情とネガティブ感情



強い感情が全てを支配してしまう



小さな感情をしっかりと認知し、
バランスをとる = 気持ちの切り替え

どんな意思決定にも 感情バイアスが働いている

経営者として意思決定する立場になったら、感情に揺さぶられる
(ビジネスにおける意思決定に感情は持ち込まないのがセオリー)

ネガティブな時の
意思決定

ポジティブな時の
意思決定

特定の感情を否定しない 感情に善悪、優劣をつけない

- 生まれた感情には全て意味がある
- 「あらゆる感情は自分の行動や意思決定に影響している」と受け入れる

「良い感情」の
状態であるとする

「悪い感情」を
ないことにして
押し殺す

「無自覚の感情」を認知するには

- ① 周囲からフィードバックしてもらう
 - ▶ 自分の感情を客観視でき、認知のズレがわかる
- ② 自分の行動や心理を振り返って感情の解像度を高める

何でも言い合える
関係性

感情の考察

自分の感情は自分だけのもの

- ・ 「相手の言動によって自分はこのような感情になった」というバイアス
- ・ 感情を簡単に他者に渡してしまわない

~~感情は他者の存在、
言動によって起きる~~

自分の価値観や観念
に紐づいて内在

第2章

感情の解像度を上げる

感情にはどのような種類がある？

ヤバイ

エモい

うざい

ぴえん

ウケる

「感情の輪」

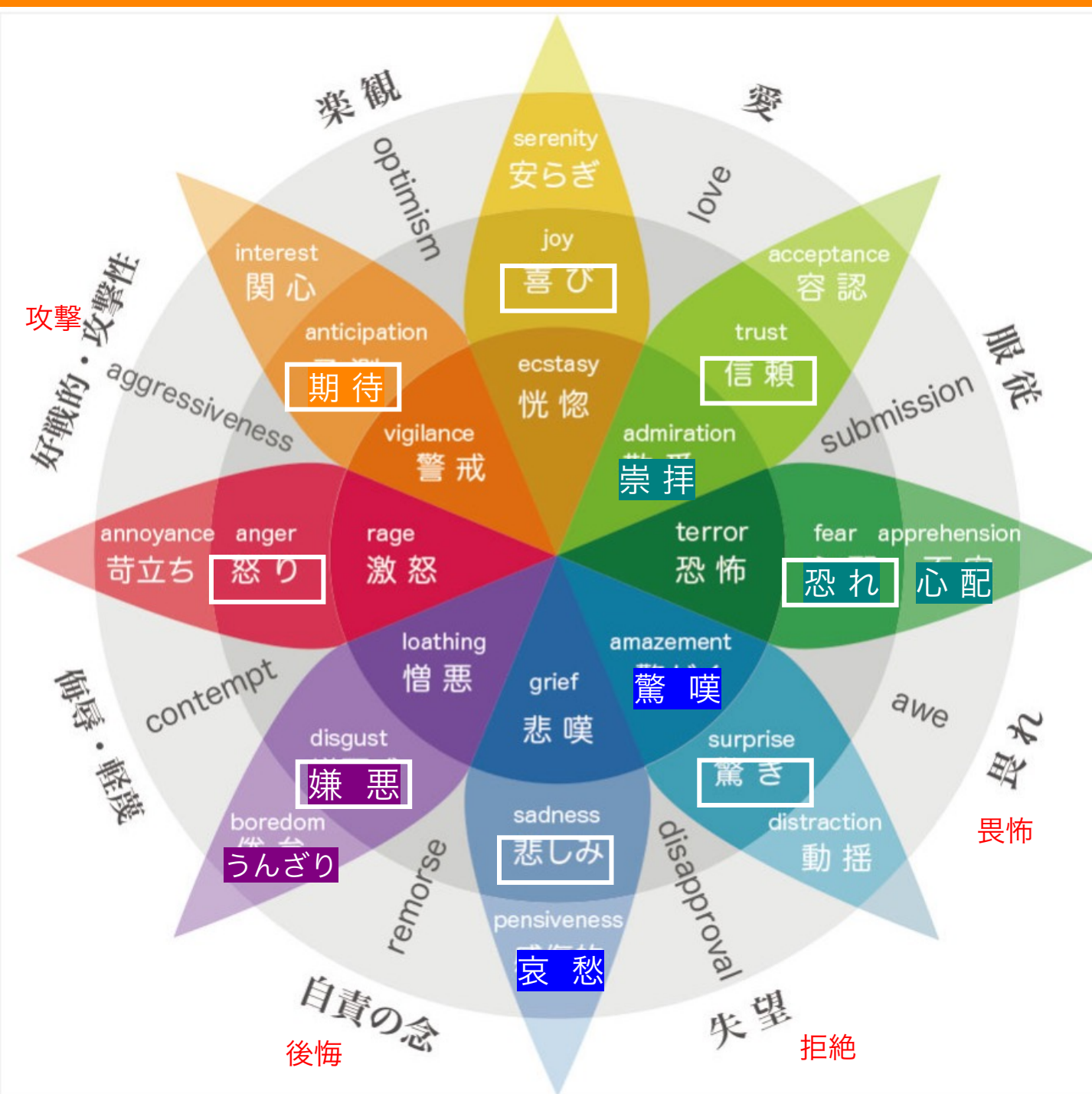
米国の心理学者 ロバート・プルチック博士提唱

■ 8つの基本感情（一次感情）

喜び、信頼、恐れ、驚き、
悲しみ、嫌悪、怒り、期待

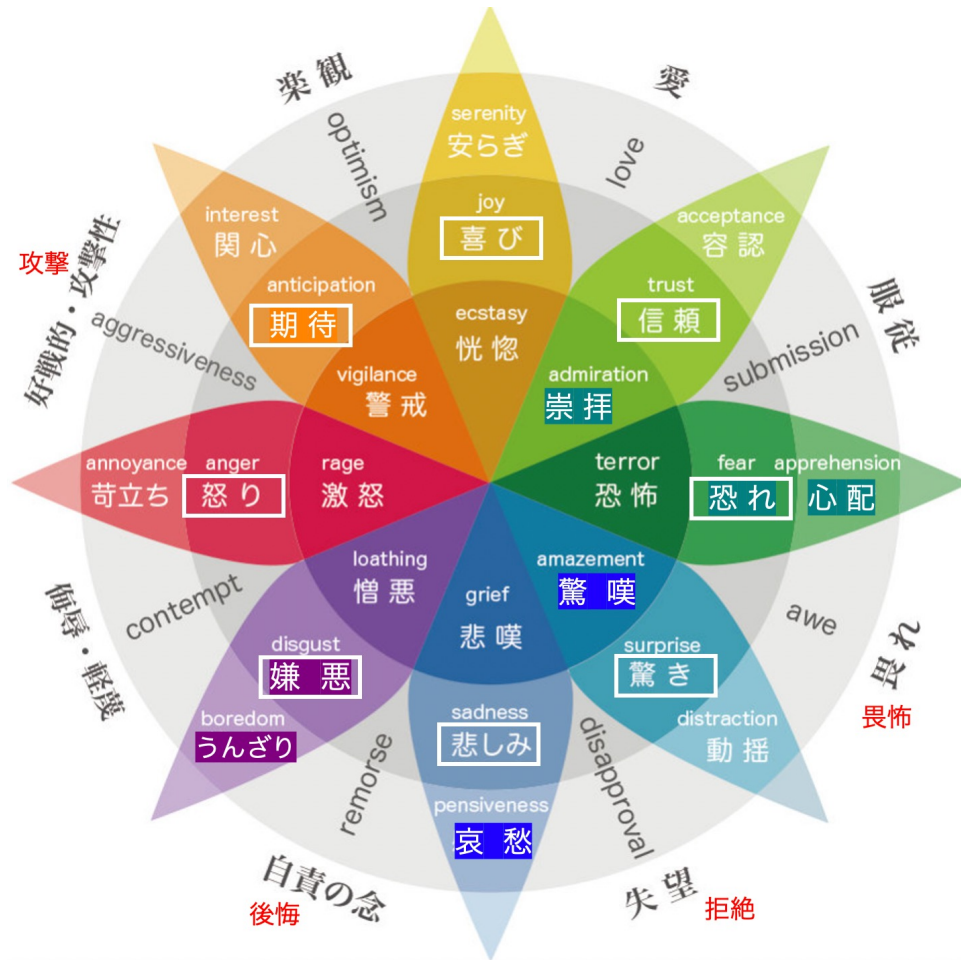
■ 感情のグラデーション

中心＝強まる
外側＝弱まる



■ 8つの混合感情（二次感情）

基本感情の2つが結びついて生まれる感情

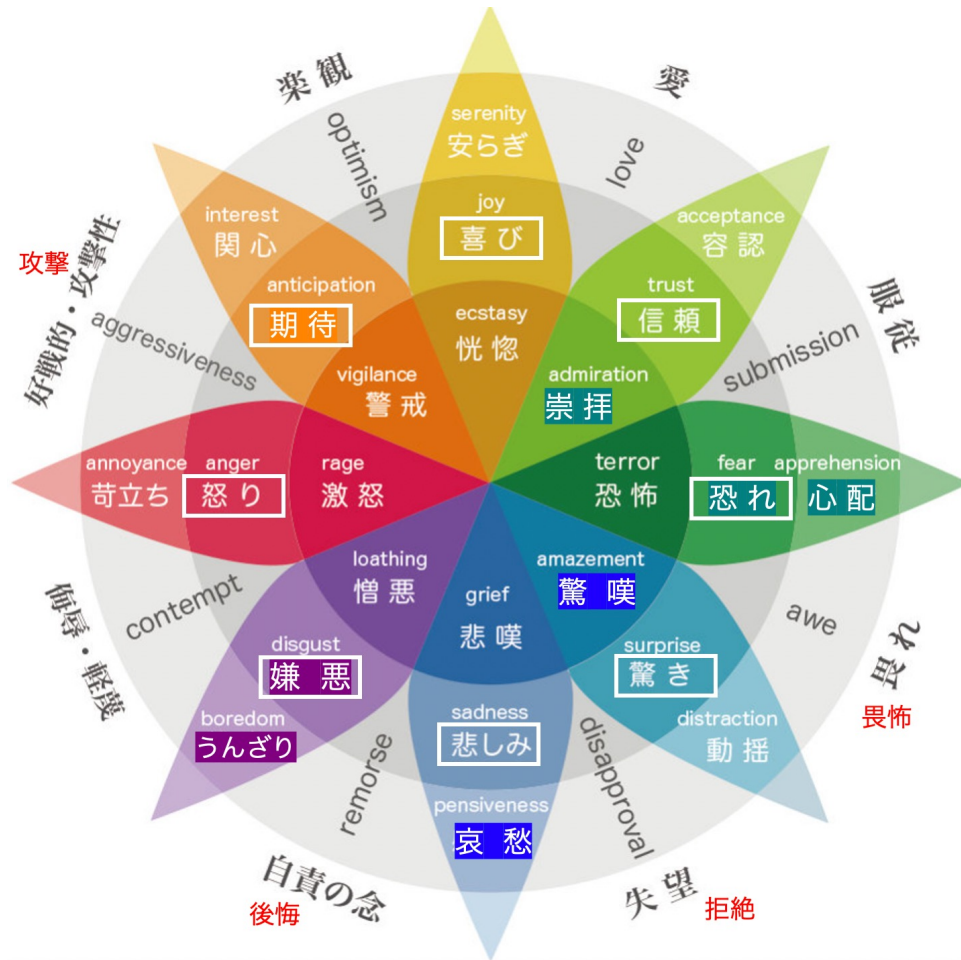


<1つおきの混合感情>

罪悪感 喜び+恐れ	悪いことをしたと感じて罪を償いたいという気持ち
好奇心 信頼+驚き	珍しいことや未知な物事に興味を持つ気持ち
絶望 恐れ+悲しみ	希望を全て失ってやる気がなくなる気持ち
不信 驚き+嫌悪	思いどおりにならないことに、ひどくイライラする気持ち
嫉妬 悲しみ+怒り	悲しみといきどおりが混ざり合った気持ち
冷笑 嫌悪+期待《予期》	人を意地悪く、遠回しに非難したい気持ち
誇り 怒り+喜び	自分の言動に自信を持ち、他からの干渉を排除したい気持ち
希望 期待《予期》+信頼	人間の意志を超えた天命に感じる気持ち

■ 8つの混合感情（二次感情）

基本感情の2つが結びついて生まれる感情



<2つおきの混合感情>

<p>歡喜 喜び+驚き</p>	<p>ある物事に深い感銘を受けて心を奪われる気持ち</p>
<p>感傷 信頼+悲しみ</p>	<p>物事を感じて心を痛めたり同情したりする気持ち</p>
<p>恥 恐れ+嫌悪</p>	<p>名誉などが傷つけられて恥ずかしく感じる気持ち</p>
<p>憤慨 驚き+怒り</p>	<p>ひどく憎み嫌う気持ち</p>
<p>悲観 悲しみ+期待《予期》</p>	<p>物事を悪い方向に捉える失望の気持ち</p>
<p>不健全 嫌悪+喜び</p>	<p>心の状態が歪んで、価値観に反することをしたいと感じる気持ち</p>
<p>優位 怒り+信頼</p>	<p>他人よりも優れていることに喜びを感じる自己肯定の気持ち</p>
<p>不安 期待《予期》+恐れ</p>	<p>良くないことが起こるのではと恐れる、落ち着かない気持ち</p>

思い出すのは「感情が動いた瞬間」

- 自分の感情が一番大事だと理解しながら、優先できない
- 「仕事だから」▶感情を抑制する力がある
- 効率の良さ、高い生産性、合理性を重視▶感情は持ち込まない



モノ消費からコト消費、さらにトキ消費へ変化

所有できなくても感情が大きく動いたときにお金を使うことに満足する

第3章

感情を正しく認知する

アウトプットの質を高める 【認知/受容/選択】のサイクル

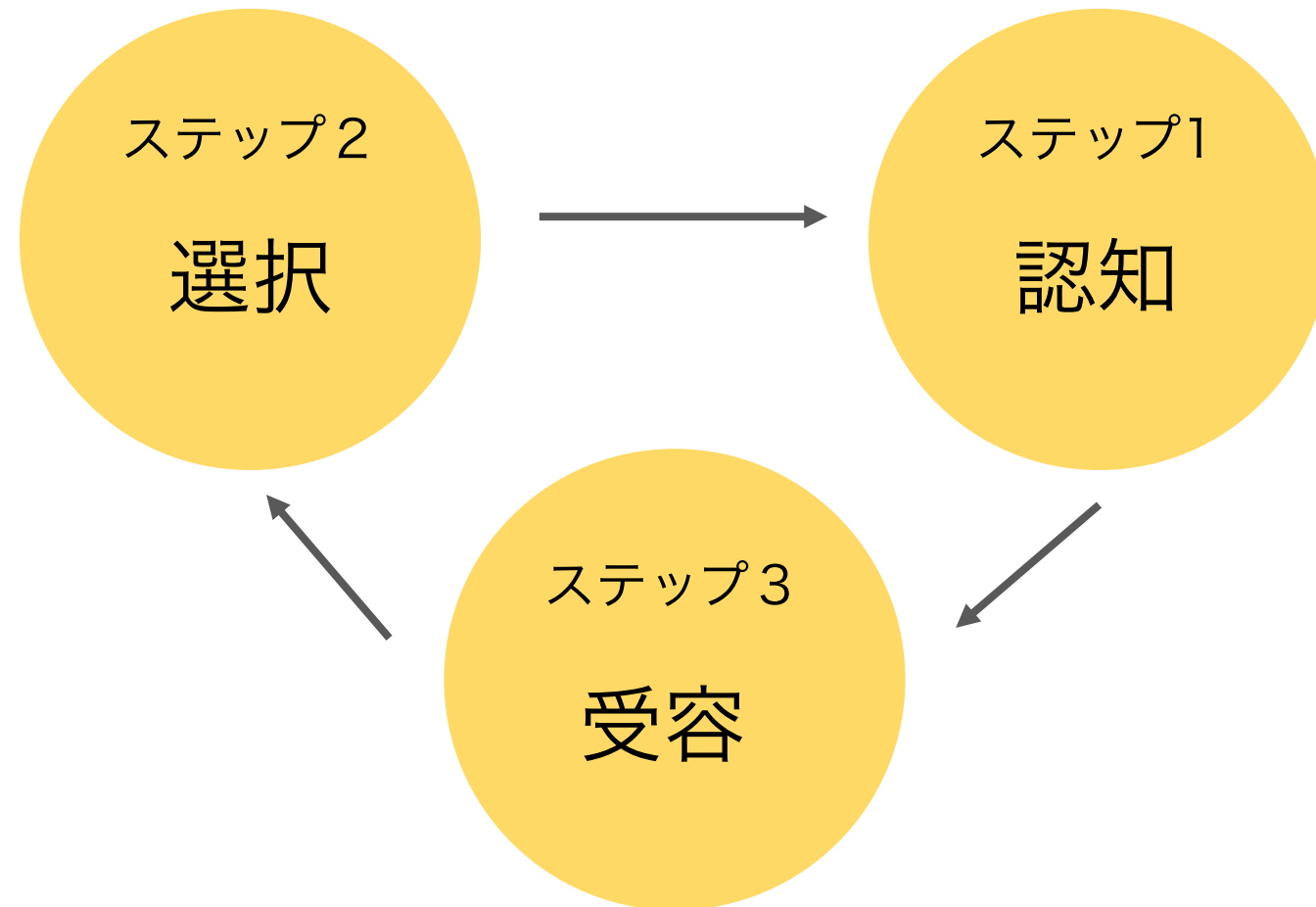
感情への理解を深めるために観察力を磨き、インプットの質を高め、さらに質の高いアウトプットへつなげる



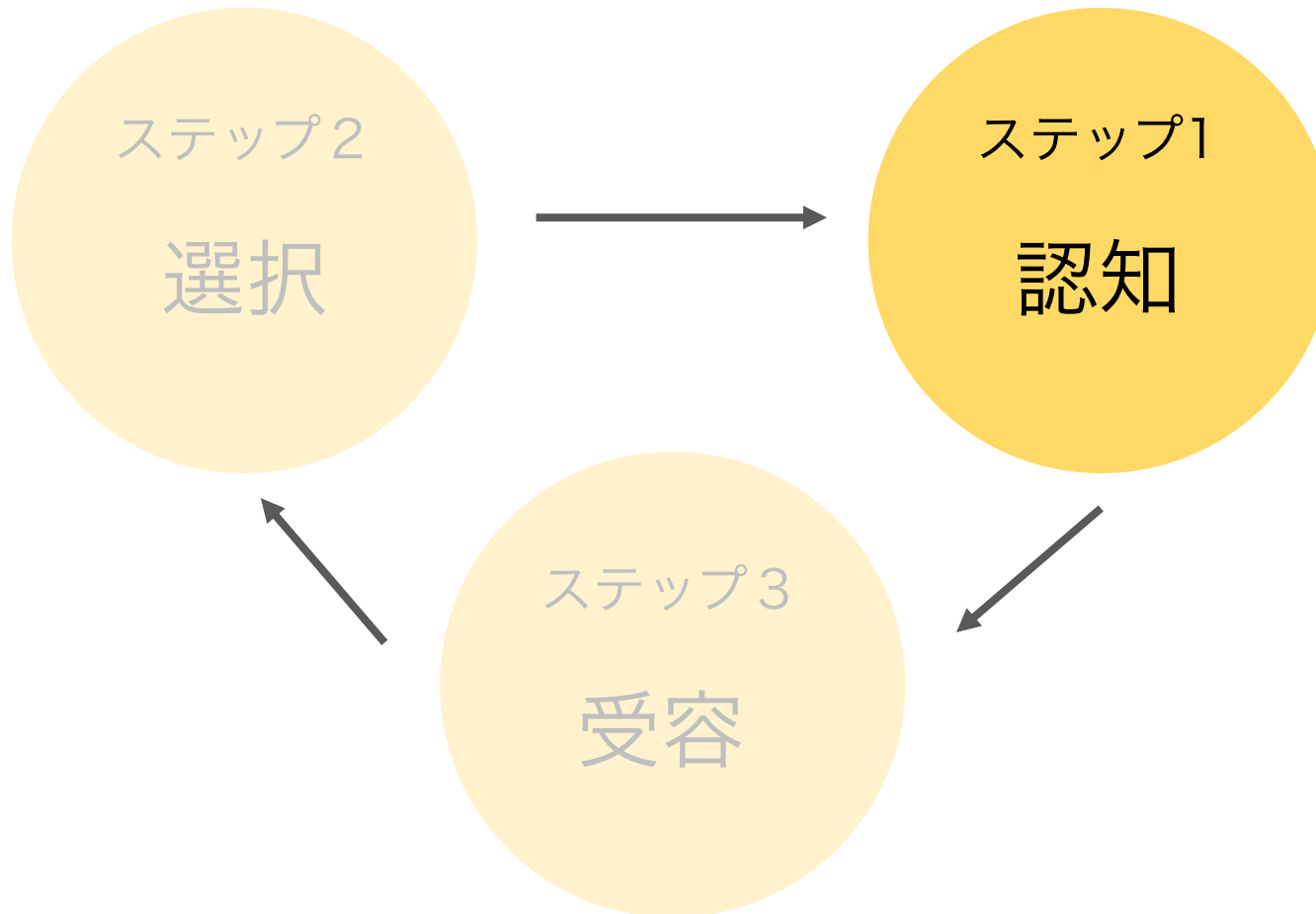
1つの感情に長くとらわれない

ネガティブも、ポジティブも

アウトプットの質を高める【認知/受容/選択】のサイクル



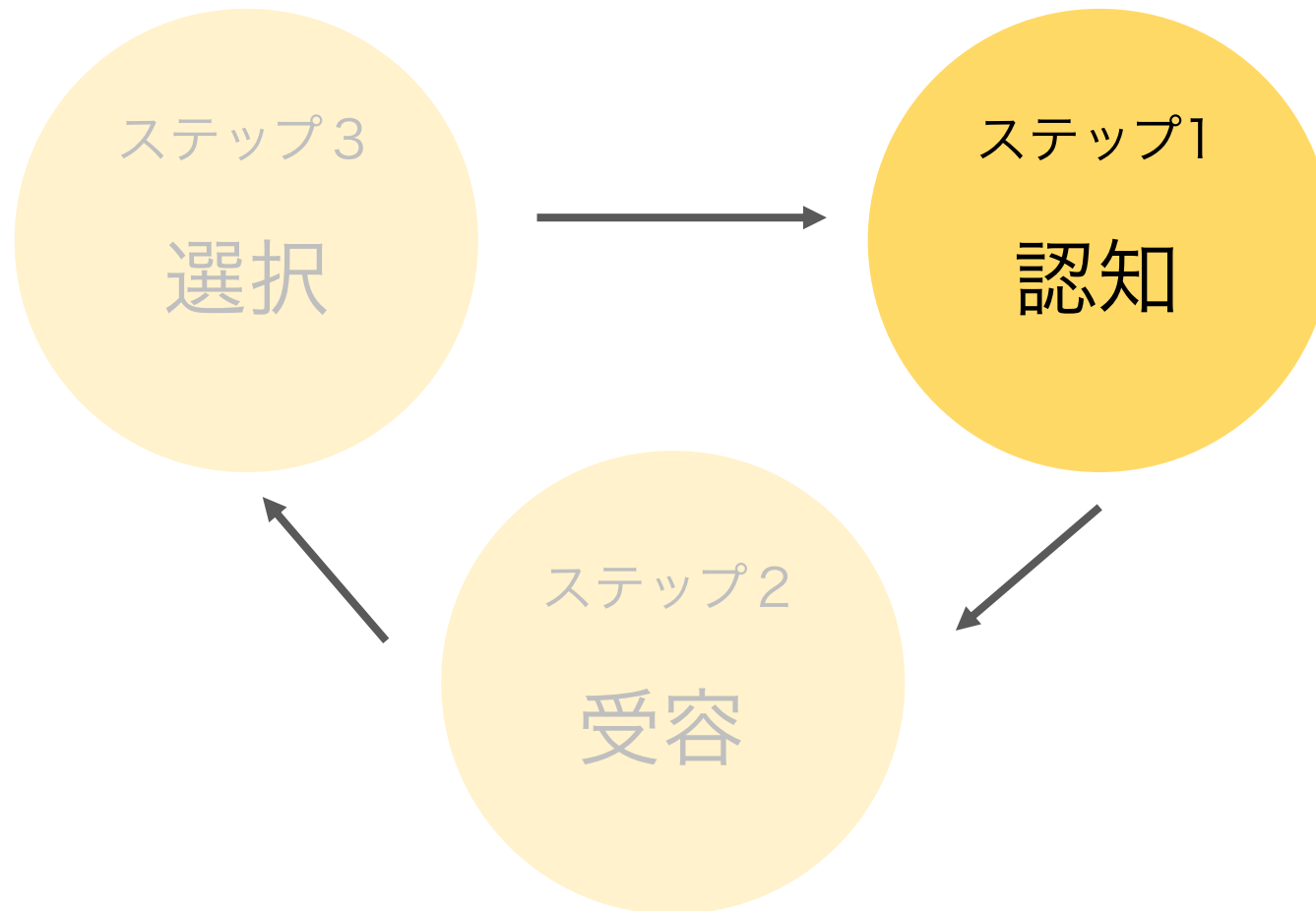
アウトプットの質を高める【認知/受容/選択】のサイクル



■問い

- ・自分は何を感じている？
- ・どんな感情？
- ・その隣/対極にある感情は？

アウトプットの質を高める【認知/受容/選択】のサイクル



■ 問い

- ・ 自分は何を感じている？
- ・ どんな感情？
- ・ その隣/対極にある感情は？

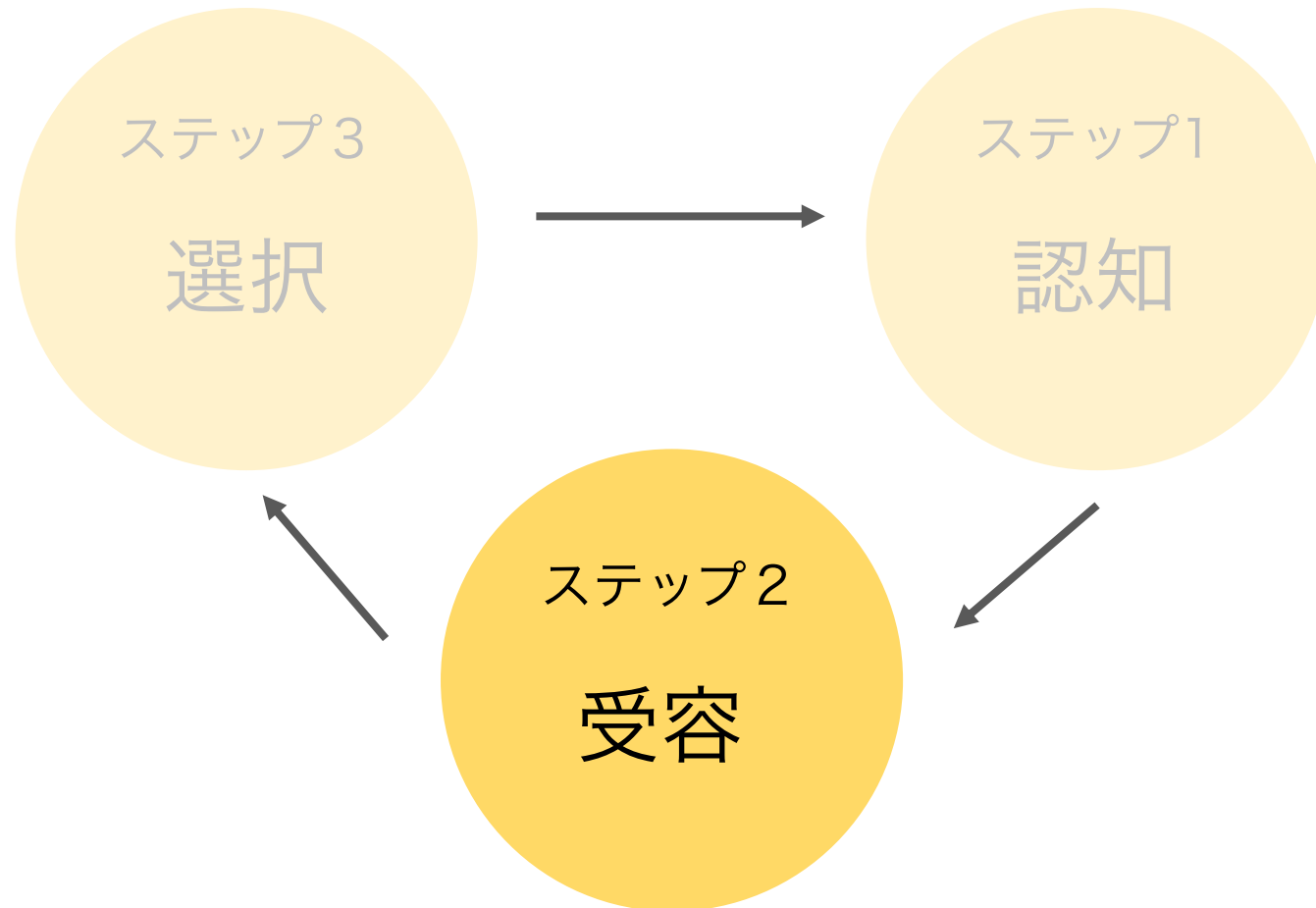
■ 精度を上げていくために 振り返りをする

例) ビデオ会議を録画
自分が記憶している感情と
画面から感じ取れる感情の
動きがズれていないか、
メタ認知

- 例) 音声メディアを使って
話しながら思考の整理
- ・ 事実と感情に分ける
 - ・ 弱い感情に目を向ける
 - ・ 仮説を立てて思考を深める

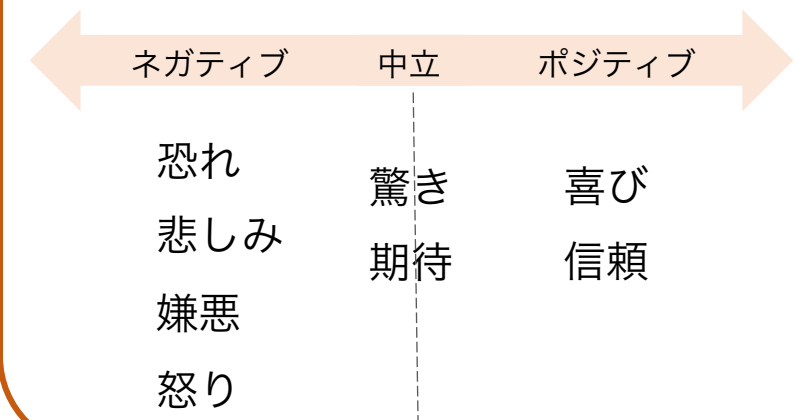
■ EQアセスメント ツール

アウトプットの質を高める【認知/受容/選択】のサイクル



- ・ 認知と同時に受容している場合もある
- ・ すべての感情には意味と価値があり、持ってはいけない感情などない

8つの基本感情（一次感情）

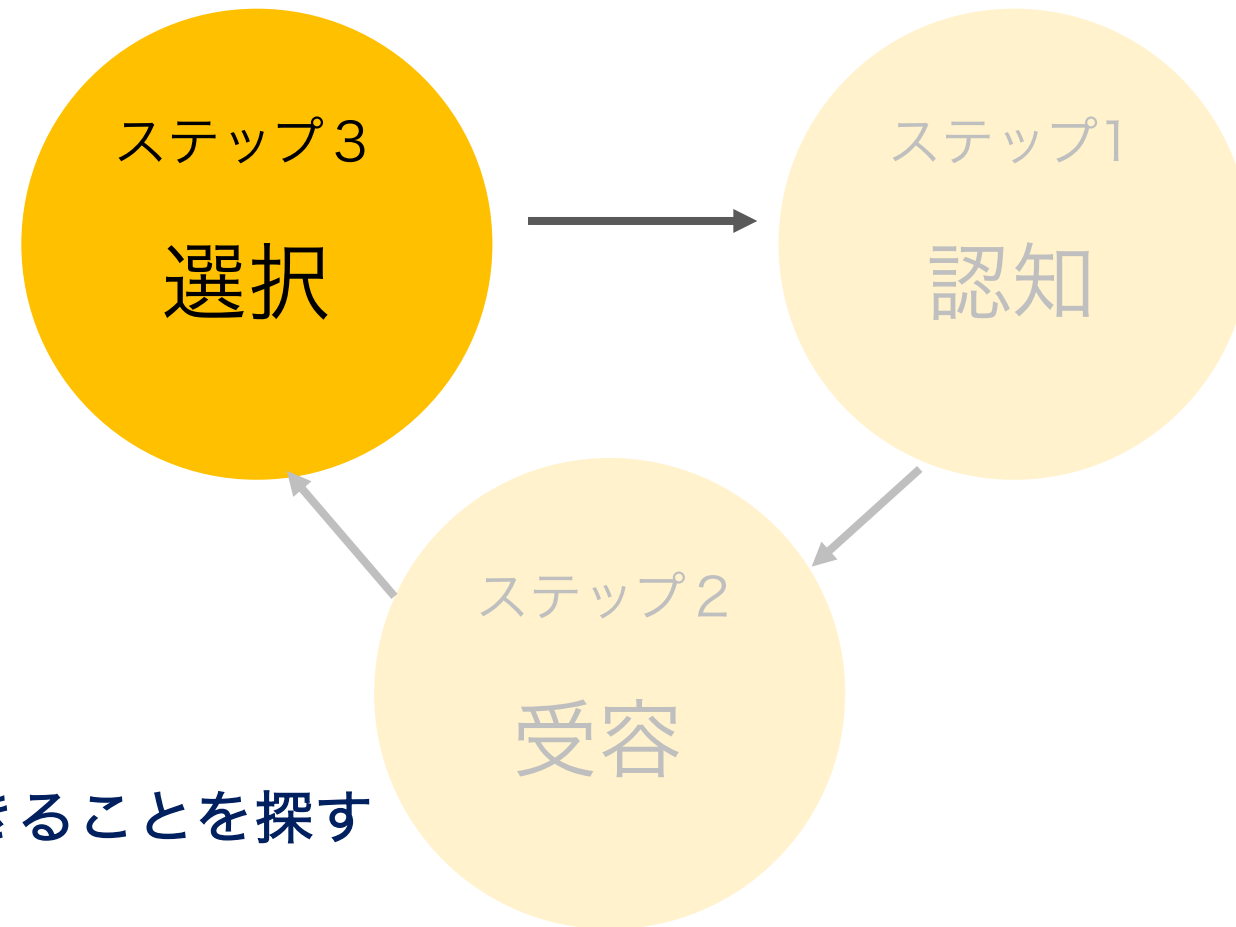


アウトプットの質を高める【認知/受容/選択】のサイクル

- ・では「自分はどうしていきたいか」を模索・追求する
- ・感情のどの部分に注目するか

不安▶「わからないこと」に注意が向く
恐怖▶「手に負えないもの」に注意が向く
悲しみ▶「無いこと」に注意が向く
怒り▶「大切なものがおびやかされること」に注意が向く
喜び▶「獲得したこと」に注意が向く
安らぎ▶「満たされていること」に注意が向く

他者に意識を向けるのではなく、自分にできることを探す
感情を言葉にして誰かに伝える



第4章

感情を語り、思考を深める

～ネガティブ感情編～

【佐渡島庸平、石川善樹、羽賀翔一（画）の対談】

ネガティブ感情 「恥」

- ・何が恥ずかしいかは人によって違う
- ・自分と他者、人はどちらに恥を感じるのか
 - ▶他人の目があってこそ恥ずかしいと感じる
 - ▶自分に向けての情けなさを恥と感じる
 - ▶人からどう見られているかより、自分というものを見ることの方が恥ずかしい
 - ▶常識と照らし合わせてそこから外れると恥ずかしい
 - ▶自分にとって良いと思っているものから外れた時が恥ずかしい

ネガティブ感情「罪」

- ・ 「自分にとってのルールとは何か」を考えると罪の本質が見える
- ・ 自分の中で決めた約束を破ることに対する「罪悪感」
- ・ 同じ感情を頻繁に繰り返すと麻痺してくる
- ・ 新たなルールを増やして、より質の高いものにするのがアップデート
既存のルールを壊していくのがアップグレード
アップグレードする人はルールを破ったり壊すから、罪悪感を抱いているかもしれない
- ・ 「背徳感」は、社会のモラルに反してそれを心のどこかで喜んでいること

ネガティブ感情 「悲しみ」

- ・ 「悲しみ」は共有できるし、コミュニケーションのツールの1つ
- ・ 長く浸ると肉体も悲しみにとられてしまいそう
- ・ 男性は女性が喜んでいと嬉しい。女性は男性が悲しんだり、落ち込んだりしていることを打ち明けられるのが嬉しい
- ・ 悲しいときに笑う国もある。「悲しいけど笑う」は、思考回路や解釈を変える「変容」、ポジティブシンキングもこれに近い。
- ・ 受容し、手放す

ネガティブ感情 「絶望・希望」

- ・ 「希望」を抱いた瞬間に「絶望」も存在している
- ・ どんなに小さくてもいいから、何か1つ発見をして1日を終える
- ・ 鏡があることで他人と自分を比較する
- ・ 「なりたい姿」は自分の外にあるはずで、鏡を見ている行為から外れないと見つけられない

ネガティブ感情 「怒り・イライラ」

- ・ 「怒り」は大切なものが脅かされたときに起こるなら、サインとして捉えることができる（大切なものがないなら怒らない？）
- ・ ハーバード大学の「感情のチェックリスト」では「怒り」と「イライラ」は、別感情
- ・ 「イライラの延長線上に怒りがある」という意見もある

第5章

感情を語り、思考を深める

～ポジティブ感情編～

【佐渡島庸平、石川善樹、羽賀翔一（画）の対談】

ポジティブ感情 「誇り」

- ・ 伝統や組織、種族といったものへの帰属とセットかもしれないが不安と表裏一体（根拠がないのにあるように見せる道具）
- ・ プライド（誇り）を「WHAT」、フィロソフィー（哲学）を「WHY」、プリンシプル（原理・原則）を「HOW」に当てはめると面白い
「優れたリーダーやチームは「WHY → HOW → WHAT」の順番で物事を伝える（TEDでサイモン・シネックが提唱）
- ・ 誇りには「すぎる行為」と「自分を鼓舞する」作用がある
すぎるとマイナス行為、鼓舞するための誇りはあってもいい

ポジティブ感情 「驚き」

- ・どんな感情にも直前にはまず「驚き」がある
- ・「では」ではなく、「とは」で話すと驚きが生まれやすい

例) スウェーデンでは・・・（日本より優れていることばかり、じゃあどうしたらいいかのアイディアが出なかった。
スウェーデンとは、で会話をした方が深まる。

ポジティブ感情 「安心」

- ・ 自分はここに所属しているという安心感（頑張れる場所）
- ・ 「不安」をなくすと安心できる？
- ・ 社会的関わりの中で生きる以上、いくつつけている仮面。
自分はいつでもこの仮面を外せるという自信が安心につながる。
- ・ 身体的安全性と心理的安全性の確保で安心が生まれる。

ポジティブ感情 「感謝」

- 「当たり前」をいかに外すか
- 「感謝」という見返りを相手に求めなければ、「人から感謝されたい」という欲求もなくなる。一方通行でいい。
- 「生き方」とは「感謝の伝え方」
- 給料は投資のようなもの、組織やメンバーみんなが成長するようになると思いながら投資している。それが成長で返ってくると嬉しくなる。
社長「このくらいでごめんな」従業員「こんなにありがとうございます」
これが起き続けているのがいい会社。