

浜口隆則著 Takamori Hamaguchi

# エレファント・シンдрローム

なぜ99%の大人は自由になれないのか？

Forest  
**2545**  
Shinsho



われわれが無知によって道に迷うことはない。

自分が知っていると信ずることによって迷うのだ。

ルソー

◎本書は、2008年6月に小社より刊行された『心の翼の見つけ方』を  
改題・加筆および再編集したものです。

ブローグ

「何かを足さないと成長はできない」という  
思い込みを捨てる

～人は思い込みを捨てるだけで成長できる～

## 「ストーリー」エレファント・シンドローム

ある場所に、大きなゾウがとても細い杭にロープでつながれていました。

大空を自由に飛び回っていた小さな鳥が、その大きなゾウの大きな頭に降り立ち、こう話しかけてきました。

「ゾウさん、こんにちは。いつも、ここにいますね」

大きなゾウは言いました。

「やあ、トリくん、いつも気持ち良さそうだね。ボクは人を運ぶ仕事をしているんだ。子どもの頃から、人と一緒に生活をしているんだ。今はその人を待っているんだよ」

「ゾウさんは、どうして逃げないの？」

「逃げる？ ボクだって、君のように自由に飛び回りたいよ。でも、ダメなんだ」

「どうして？ ゾウさんは、そんなに大きいじゃないか。こんな細い杭とロープは簡単に引っっこ抜けるよ。やってごらんよ」

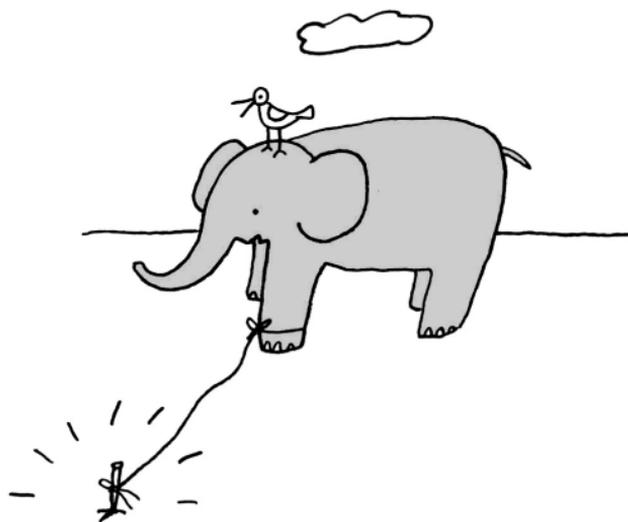
「いや、ダメなんだ。昔、何度も試したんだ。でも、この杭とロープは壊せなかった。だから、無理だよ。やるだけムダさ。このロープはボクが壊せないくらい強いんだよ」

「大丈夫だよ。ゾウさんは、すごい力を持っているんだから、きつとできるよ」

大きなゾウは想像した。ロープを引きちぎって自由に走る姿を……。

それは、心地の良い、爽快な妄想だった。

「ありがとう。何だか気持ち良かったよ。でも、今まで何度やってもダメだった。やっぱり無理だよ。……ボクは、学んだんだ」



## 巨大なゾウが支配される理由

何だか、ちょっと悲しいお話ですね。でも、分かりやすいので、この話を最初にさせていただきました。

インドでは、今でもゾウは交通手段の一つなのだそうです。

ゾウはとても大きくて力があります。だから、人を乗せたり、荷物を運んだりできるわけです。また、ゾウはとても賢い動物でもあるそうです。

でも、あれだけの力を持ちながら、なぜ逃げてしまわないのでしょうか？

人はどんな屈強な道具を使ってゾウをつなぎとめておくのでしょうか？

実は、その道具とは……**細い棒とロープ**だけです。細い棒切れにロープをくくりつけて、それをゾウにつないで地面に刺しておくだけです。細い棒は特別な強さを持っていて、それではありません。ただの棒切れとロープ、たったそれだけです。

インドの人は、棒切れとロープだけで自分たちより何倍も大きくて力強いゾウを支配しています。

それらは、ゾウが本当の力を出せば簡単に壊せてしまいます。しかし、ゾウはそういうとはしません。

なぜなのでしょう？

その秘密は、ゾウの「**思い込み**」にあります。

そして、その思い込みこそが、人がゾウを支配するために使っている「**本当の道具**」なのです。

**「できない」と思い込んでいるだけなんです！**

簡単に断ち切れそうな、細い棒切れとロープにつながれているゾウが、逃げ出そうとしない理由、それは驚くほど簡単です。

それはゾウが「**自分にはできない**」と**思い込んでいる**からです。簡単に断ち切れそうなロープを、絶対に断ち切れな**い**と思**い込んで**いるからです。

なぜ、そう思い込んでしまったのでしょうか？

その秘密はゾウの子ども時代にあります。

ゾウは、まだ身体が小さい頃、どんなに暴れ回ってもビクともしないような太くて頑丈な杭と絶対に切れないような強くて太いロープにつながれます。

子ゾウは、最初逃げ出したくなって暴れます。ロープを引きちぎろうとします。杭を引っこ抜こうと暴れます。しかし、頑丈な杭とロープはビクともしません。何度も暴れますが、結果は変わりません。

そして、そのうち学習するようになります。

「暴れるだけムダだ」「この杭とロープは絶対に動かないものなんだ」と学習します。

そして、二度と暴れなくなるのです。そうやって育てられたゾウは、大人になっても暴れません。

もう、十分に力があるにもかかわらずです。しかも、頑丈な杭と太いロープではなく、細い棒切れとロープにつながれているにもかかわらずです。

「自分にはできない」そう思い込んでしまったからです。

このゾウは、私のことです。  
そして、あなたのことかもしれません。

## 数千人の起業家を見てきて、初めて気づかされたこと

私は「起業の専門家」として、数千人という起業家が起業する瞬間を見てきました。ある時は近くでアドバイスをしたり、ある時は遠くで温かく見守ったり、いろいろなケースがあります。とにかく、たくさんの方の起業家の支援をしてきました。

起業の支援をするということは、起業家という一人の人間が成長するためのお手伝いをさせていただくことと同じです。なぜなら、ビジネスや会社は、起業した社長が成長しない限り、成功はしないものだからです。

実はそうでないケースもあります。よくあることなのですが、ビジネスがたまたま当

たつてしまうことがあるのです。しかし、それは短いスパンで見た時のことです。長い目で見れば、社長の成長なしに成功し続けることはできません。ですから、成長しない限り、成功し続けることはできないと言い換えておきましょう。

話を戻しましょう。

私がたくさんのお起業家が成長しているこうとする過程、成功しているこうとする過程を見てきて気づいたことがあります。

私自身も起業を経験し、自分なりにもがいて成長しようとしてきました。成功しようとしてきました。しかし、おそらく自分自身の経験だけでは気づけなかったでしょう。

数千人という多くの起業家の支援をしてきたからこそ、気づいたのだと思います。

人は、**思い込みによって支配されている**ということ。

そして、その思い込みが、成功する大きな妨げになっているということ。

## 多くの人の成長を阻害しているメカニズム

ゾウの例のような心の壁（意識の壁）を「メンタルブロック」と呼びます。

メンタルブロックを持っていると、二つの相反する意識が引つ張り合いをして、動けなくなってしまう。

「ロープを引きちぎって、トリくんのように自由に自由に走り回りたい」と思えば思うほど、「自分にそんなことができるわけがない」と思う意識が反作用のように働いてしまつて、結局、自分の思い通りにできなくなるのです。

メンタルブロックは、無意識に存在する心のブレーキのようなものです。

「内制止」といったりもします。本当はやりたいんだけど、心の何かが悪魔してできなくなってしまう心の作用を表しているからです。

こういったメンタルブロックは、学習することのできる動物であればあるほどつくつてしまいやすいそうです。つまり、賢い動物ほど、メンタルブロックをつくつてしまう

ということですよ。

ゾウはとても賢い動物なので「このロープを壊すことはできない」ということを「学習」してしまっているわけですよ。

では、世界で一番賢い動物は何でしょう？

そう、霊長類。**私たち「人間」こそが最もメンタルブロックに支配されているのです。**

人は、ほかの動物と比較するのが無意味なくらい、ものすごく学習のできる動物です。そんな私たちは、常に学習しています。そして強固なメンタルブロックを築いてしまうのです。

知識を得れば得るほど、経験を重ねれば重ねるほど、メンタルブロックは強固になっていってしまいます。

実際に多くの起業家を見てきて思うことは、学校で勉強ができた優秀な人ほど、メンタルブロックが強い傾向にあるということです。ですから、このメンタルブロックというのは、ある意味、**優秀な人ほど陥りやすい**のです。

それは逆に言うと、このメンタルブロックがなくなってしまうえば、解放されたよう

に成長できるということです。

そうやって、自由になって、成長し、成功していく起業家を何人も見てきました。

## メンタルブロックを壊すと――

私は起業を支援している起業家という一人の実践者ですが、スポーツを愛するアスリートでもあります。

健康のためにもやっていますが、競技者としてスポーツに取り組む理由は、精神の修行のようなものです。もちろん、楽しんでやっている時もありますが、競技として続ける理由はメンタル部分の健康や強化のためです。

メンタルという部分では、ビジネスの世界のほうがずっと簡単です。なぜなら、スポーツの世界よりビジネスの世界のほうが、時間的な余裕があるからです。

また、ビジネスの世界では、ようやくメンタルタフネスが必要だというような気運に

なりつつありますが、スポーツの世界では何十年も前から、より良い結果を生むためには必要不可欠な要素とされてきました。

ですから、スポーツの世界は、ビジネスの世界より、ずっとメンタルに対する研究が進んでいます。

たとえば、陸上競技で1マイル走というのがあります。

1マイルはだいたい1600メートルなので、私たちに馴染みがあるとすると1500メートル走がとてに近い競技です。中学生や高校生の頃、持久力テストとして走らされた、憂鬱ゆううつな記憶のある人も多いと思います。

その1マイル走というのは、中学生でも、速い人なら4分台で走りますが、世界記録も4分台で、3分台は人類には無理といわれていたそうです。

当時、ある医師が「1マイル走で4分を切るのは医学的に無理である」と言った言葉が有名になっていました。4分は「記録の壁」とされていたのです。

ですから、何十年も、この記録は破られませんでした。

しかし、ある日、一人の選手が3分台を出し、記録の壁を破りました。するとどうなったか？ 不思議なことに、3分台を出す選手が続出したのです。今まで誰がどうがんばっても越えることができなかった記録なのに、です。

世界レベルの選手は、体力的にもそうですが、精神的にもかなり優秀な人たちです。そんなメンタルタフネスを身につけた超一流アスリートでさえ、メンタルブロックは強く作用していたのです。

彼らは、その競技に最も精通していました。だからこそ、「3分台は無理」という思い込みが強固に築かれていたのかもしれない。

記録の壁の正体は……**思い込みの壁**だったのです。

## 常識が正しいとは限らない

私たちは、自分が正しいと信じている考え方に沿って生きています。私たちの中での常識に従って生きています。

それでは、常識とは何でしょうか？

1895年、イギリス科学アカデミーの会長が「空を飛ぶ機械は技術的に不可能である」と発表しました。だから「空を飛ぶ機械なんて絶対につくれない」が常識でした。

数年後、ライト兄弟が空を飛びました。その瞬間、常識は破られました。今では、ジェット機で世界の裏側にも飛んでいける。それが常識です。

常識は「正しいこと」ではありません。

常識とは、ある時点で世の中の多くの人が「正しいだろう」と考えていることです。世の中の大多数が、正しいと思い込んでいることにすぎません。

常識とは、ある意味、思い込みの集合体のことです。

正しいとは限らないのです。

ですから、私たちの世界は、まだ見ぬ真実、「未常識」であふれています。

何だか、まだしっくりこないかもしれません。でも、それは自然なことだと思えます。『マトリックス』という映画がありました。世界中でヒットしたので、ご覧になった方も多いと思います。

近未来の人間が生きていると思っていた世界は、実は機械（人工知能ロボット）たちによって制御された仮想現実だったという話です。その真実を知った主人公は最初、その事実をどうしても信じられないでいました。

現実の世界も、同じようなものです。

私たちは、ある意味、自分が常識と考えている仮想現実の中に生きているのと同じです。それらを正しいと感じ、信じて生きているのです。

だからこそ、思い込んでいること、自分の中の常識をちよつと疑ってみることに大きな価値があるのです。

## 足していかなきゃ成長できないという思い込み

私は職業柄、多くの**成功法則**に触れる機会があります。

それらの多くを学んで、自分でも実践してきて分かったことは、成功法則というと、何か新しい情報や考えや習慣などを自分に「足して」いけないといけないという思い込みがあるということです。

だから、私たちはがんばってしまいます。がんばって新しい考えを追いかけて、それを自分に足していこうとします。

その結果、足していく方向だけしか見えなくなってしまうです。

もちろん、自分に何かを足していくこと、付加していくこと、プラスしていくこと、それはそれで悪いことはありません。

悪いのは、**プラスばかりが、プラスになるという思い込み**です。

足すことも、もちろん大切です。しかし、実は引くことも同じくらい大切なのです。

自分が今まで持っていた、また足してきた考え方を、引いたり捨てたりすることによつ

て、足すこと以上の効果があるのです。

「引く」「捨てる」というマイナスの表現というのは、後ろ向きに思われがちです。だから敬遠されるのかもしれませんが、でも、プラスしていくことが大切なと同じように、時にはマイナスすることも良い結果を生むために必要です。

私たちは、どうしてもプラスしていくことだけが、成長することのようなイメージを抱いてしまっています。多くの人は、成長というと何かが積み上がっていくイメージしか持っていないません。

ですから、そもそも「引いたり」「捨てたり」ということを意識していません。

がんばってもがんばっても前に進めない時がありますよね？

そんな時は、自分にとって邪魔な考えを、ずっと大事に持っているからです。それらを捨てられないからです。

私たちは潜在的な力を持ちながら、成長を阻害するような要因も同時に持ち合わせています。

だから、どんなにプラスしても、それらを打ち消すようなものが私たちの心の中に存在し続けると、がんばってもがんばっても結果が出ないということになってしまうのです。

## 人生の「守・破・離」

「守・破・離」とは、茶道の作法を習得する時の成長段階を表す言葉です。

「守」の時期は、師匠など教えてもらう人からの教えを徹底的にマスターする時期です。

ここで徹底的に、その道の基本をマスターします。あるいは、その世界における、その師匠の成功要因の基礎を学びます。

「破」の時期は、「守」で身につけた基本をさらに洗練させて、時には、師匠からの教えとは違うことを試したりしながら、自分らしさの創造をスタートさせます。

「離」の時期では、「守」の時期、「破」の時期を経て、自らの新しい独自の方法を確立

させる時期です。

この「守・破・離」は、いろいろなことを習得する場合にも使えます。

私は、人生も同じようなものだと考えています。

幼少期は「守」の時期です。何も知らないのですから教えてもらうしかありません。

私たちは、ここで生きていくための基本を学びます。

そして、「破」「離」と進んでいければ良いのですが、私たちの多くは、**人生において**  
**は「守」のまままで終わってしまっていることが多いのです。**

なぜなら「守」の段階で得てしまった考え方や思い込みがとても強く、それらを破り、それらから離れるのを強力に止められているからです。

人は誰もがすべて「自分らしさ」というものを持っていると思います。その自分らしさを発揮できないまま人生を終えてしまうのは悲しいことですよね。

ですから、私が本書で伝えたいことは、人生の「破」をあなたにも経験してほしいということなのです。

「守」の時代に築いた考えは、もちろん、私たちが生きるためのベースです。しかし、人生をより良く豊かに、自分らしく生きようと思ったら、「守」の部分を「破<sup>やぶ</sup>」り、自分らしい生き方を創造し、究極的には「守」から「離」れて、最も自分に合った生き方をすることです。

そこには、今までに出会ったことのない自分が、きっといます。

さあ「**本当の自分**」に会いにいきましょう！

エレファント・シンドローム  
なぜ99%の大人は自由になれないのか？

◎ 目次

## ブローグ

「何かを足さないと成長はできない」という思い込みを捨てる  
↳人は思い込みを捨てるだけで成長できる↳

「ストーリー」エレファント・シンドローム……………6

巨大なゾウが支配される理由……………8

「できない」と思い込んでいるだけなんです……………9

数千人の起業家を見てきて、初めて気づかされたこと……………11

多くの人の成長を阻害しているメカニズム……………13

メンタルブロックを壊すと……………15

常識が正しいとは限らない……………18

足していかなきゃ成長できないという思い込み……………20

人生の「守・破・離」……………22

## 「自分にはできない」という思い込みを捨てる

### ↳ 本当の自分に出会うために

「ストーリー」 自分を守るための扉…………… 36

大切すぎて、触れられなかったもの…………… 41

「自分にはできない」という思い込み…………… 43

自己制限という呪縛…………… 45

気球の法則…………… 46

私たちが変わらない理由…………… 49

自己像がすべてを変える…………… 52

## 「失敗してはいけない」という思い込みを捨てる

### ↳ 新しい一歩が踏み出せない 自分を変えるために

「ストーリー」 バラクーダ・シンドローム…………… 56

バラクーダが好きなものを追いかけなくなる理由…………… 59

夢が動いていかない理由…………… 61

「魅力的な人」が持っている、たった一つの特徴……63

失敗の定義を変える……66

やらないということにもリスクがある……69

「ストーリー」認められていた自分を捨てて、起業する……72

挑戦者のそばにいよう……77

落ち込んでしまう自分に落ち込まない……79

## 「仕事は嫌なこと」という思い込みを捨てる

「仕事楽しくなると、人生は180度変わる」

「ストーリー」大人の背中……84

「嫌なことをするからお金もらえる」という思い込み……86

仕事に嫌になるメカニズム……88

「人生の8割の時間は嫌なことをしている」で良いのか？……90

仕事は人生のセンターピン……92

正反対の人生……94

「ストーリー」小さな会社の社長が教えてくれた大切なこと……………96

報酬は何に比例するのか?……………99

仕事で遊ぶ人たち……………103

幸せになれる方法を、仕事が教えてくれるワケ……………106

## 「運はコントロールできない」という思い込みを捨てる 〜運を味方につけるためにできること〜

「ストーリー」雪が降っても自分の責任……………110

サーファーではなく、潜水艦になろう……………117

人の成功度を測れる定規……………119

人の成功度に比例するもの……………122

何をやってもうまくいかない時につける薬……………123

「運はコントロールできない」と思っている人に仕事は集まらない……………125

人生において、最も大きな損失……………127

なぜか、覚悟は伝わる……………128

成功していく人が持っている「自己効力感」とは？……………130  
幸せの種をふりまきながら生きる……………133

## 「お金は汚いもの」という思い込みを捨てる

### 「お金の問題から自由になる」

「ストーリー」 冷凍人間が見たお金のいらぬ世界……………138  
お金と自由の関係……………146  
お金を再定義しよう……………149  
私たちが本当に交換し合っているもの……………152  
お金を嫌うという意味……………154  
お金から自由になった瞬間……………156

「自分らしさは悪いこと」という思い込みを捨てる

〜自分らしい生き方を選択できる生き方〜

「ストーリー」ネクタイをはずして本当の成功の意味を知る……………160

「人と違うことをするのは悪いこと」という思い込み……………163

「好きなことができなくなってしまう」というメカニズム……………165

自分らしさのための「守・破・離」……………167

自分らしさとラクをすることは、ちよつと違う……………168

「ストーリー」N倍で拡大していく先に見えた、上場をやめること……………170

「成功しないと幸せになれない」という思い込みを捨てる

〜今すぐ幸せになるために〜

「ストーリー」幸せの神様……………176

幸せ探しの迷子になる理由……………182

「幸せになるにはすごいことをしなければいけない」という思い込み……………184

幸せは成功の背中に乗っているという幻想……………186

がんばる人ほど幸せから遠ざかってしまう理由……187

「ストーリー」妻が教えてくれた小さな幸せ……191

## 「自分は一人で生きていく」という思い込みを捨てる 〜人間関係を良くするために〜

「ストーリー」天国と地獄への見学旅行……196

たった一つの違いが、すべてを変える……201

一緒に生きているという感覚……203

人間関係が嫌になる原体験……205

与える者が与えられる「ギブ・アンド・ギブ」の考え方……207

「ストーリー」ありがとうのキャッチボール……210

成功する人と成功し続ける人の違い……215

人の成功度が簡単に分かる、もう一つの定規……216

感謝できる能力……217

自分を大切にするには、人を大切に…… 220  
自我を退化させる…… 222

## エピソード 8つの思い込みを手放せば、あなたの「真っ白な場所」が見つかる

思い込みを取り払ってみれば、人生は真っ白なハズ…… 224  
心の翼をひろげて…… 227  
「人生は明日もある」という思い込み…… 228  
小さな、しかし偉大な第一歩を！…… 229

カバーデザイン 斎藤啓一（パニックス）  
本文イラスト 依田定幸  
DTP 海江田暁（タダハウス）  
編集協力 飯田達哉（オフィス・トライアイ）