

心理的盲点（SCOTOMA/スコトーマ） & フィルター（RAS/ラス）

心理的盲点と脳には自分にとって重要なものは通し、そうでないものは遮断するフィルターの役割を持つ機能 RAS（Reticular Activating System）「網様体賦活系（もうようたいふかつけい）より

『誰でもできる「コーチング」のはじめ方 STEP3 「スコトーマ」について解説より株式会社ライフイニングコミット 杉本浩章

注：※コーチングとは 参照

「スコトーマ」という言葉があります。コーチングでは、「**心理的盲点**」または「**認知的盲点**」という意味になります。もともとはギリシャ語で、「盲点」を表す眼科の用語です。

目（眼球）の内側にある網膜には、画像が映らない部分（暗点、見えない部分）が目の構造上存在しています。脳には画像補正機能があって、通常私たちがその暗点を意識することはありませんが、誰も見えていないはずの部分が必ず存在します。

コーチングにおける「スコトーマ」は、そこから引用しています。

私たちが普段から見ている目の前の現実世界というのは、実は、見ている人によって見えているものが全く異なります。隣にいる人が自分と同じ角度で、同じ景色を見ていたとしても、見えているものは全く違います。

これは、脳には自分にとって「重要なもの」「緊急性の高いもの」以外は見ない、というより見えなくなる仕組みがあるからです。

例えば、朝、その日がスタートして初めて目に入ったクルマの車種や色などは覚えているでしょうか。もしくは、その日一番初めに見た木や植物の種類や状態を覚えているでしょうか。

よほど、クルマや自然や植物に対して注意を向けている人は覚えているかもしれませんが、多くの人には見えていないはずです。

この見えなくなったもののことを、コーチングでは「スコトーマ（心理的盲点）」と表現します。自分にとって重要ではない遮断された情報が、盲点のように見えなくなるのです。

そして、**脳には自分にとって重要なものは通し、そうでないものは遮断するフィルターの役割を持つ機能が備わっていて、それを「RAS（ラス）」**といいます。

「**Reticular Activating System**」の略なのですが、日本語で「網様体賦活系（もうようたいふかつけい）」という訳語がついています。脳全体を網目のように覆っていて、脳の全部位を選択的に活性化するネットワークシステムであることから、このような名前がつけられています。

コーチングにおけるスコトーマは、視覚情報だけではなく、聴覚、触覚、嗅覚などの全感覚情報を含みます。例えば、椅子に座っているときに、お尻の感触は普段は気になりませんし、自分に関係のない話や音は耳に入りません。新聞などを見ていて、興味のない記事は目に入りません。自分にとって重要なもの以外の情報は、RAS というフィルターを通り抜けることなく遮断され、意識に上がりません。

私たちには、このような脳のフィルター機能が備わっているからこそ、集中したいときは重要なもの以外のものに意識を取られることなく、集中することができて、脳の処理がパンクせずに日常を過ごすことができるのです。

「カクテルパーティー効果」というものがあります。

カクテルパーティーのように、たくさんの人がそれぞれ雑談をしている中でも、自分が意識を向けている人の会話や、遠くから呼ばれたとしても自分の名前は自然と聞き取ることができます。

これも RAS によるものです。重要でない会話や音は、スコトーマに隠れ、気になりません。

さて、コーチングでこの「スコトーマの原理」がどうして重要なのかというと、先ほど、人には自分にとって重要なもの以外は見えないというお話しをしましたが、この「自分にとって重要なもの」というのは、自分の信念や思い込み、すなわち「脳内のリアリティ」によって生じることが、認知科学によって明らかにされているからです。

例えば、やりたいことや目指したいゴールがあったとしても、常識にとらわれ、そんなものは出来っこないとか、セルフイメージや自尊心が低くて、自分には到底無理だなどと思い込んでいると、スコトーマの原理によって、できる方法やリソース、人脈などが、本当はすぐ目の前にあったとしても、見えなくなってしまうのです。

簡単に言うと、自分の信念や思い込み、セルフイメージに合致したものは自分や脳にとって重要なものとなり、よく見えますが、そうでないものは見えなくなります。

人生＝テニス人生

人間は、自分の信念や思い込みによって物事を見ているし、世界を認識しています。

コーチングの創始者であるルータイスの言葉をいくつか引用してみます。

「私たちは実際に目にするものを真実として受け取りがちですが、何かをまっすぐ見つめているにもかかわらず、それを見ていないことがあります。習慣や条件づけされた思考から離れられず、可能性を考えることで見えてくるはずの他の選択肢を締め出してしまいます。習慣や条件づけが邪魔をして、自分が望む人生に焦点を合わせることができなくなってしまうのです」

「スコトーマがあると、見たいものだけを見させ、聞きたいものだけを聞かせ、考えたいことだけを考えさせます。一つの意見・信念・態度に縛られると、自分の信じることと矛盾するものに対してスコトーマを築きます。ものを見るときに先入観にとらわれ、何をすることも習慣にとらわれます。スコトーマは変化や柔軟な思考や創造性を阻害します。これらのものは、私たちに情報を選別して集めさせるからです。スコトーマは友情を壊し、結婚を失敗させ、国家を戦争に導きます。それぞれの側が、君はいったいどうしたんだ？目が見えないのか？と考えています。率直に言えば、答えはイエスです。誰もが盲点を持っています。スコトーマを理解すると、人生のより多くの選択肢と機会が見えるようになります」

「平均的な人と高パフォーマンスの人（つねに運を切り開いているように見える人）の唯一の違いは、高パフォーマンスの人は異なる考え方をするため、もっと多くのものが見えているということです。ただし、自分の能力や可能性について間違った信念や疑わしい信念が蓄積されると、それがそのまま行動に現れてしまいます」

信念や思い込みは、私たちの身の周りの世界を一変させます。

私は幸福な人生に恵まれていると考えていると、幸福に感じられるものに対してはスコトーマが外れ、幸福感を感じるものが目の前にたくさん現れます。幸福に感じられない出来事があったとしても、それは自身の信念に合致していないものですから、スコトーマを築き、幸福感を感じないものは見えなくなるのです。こうして、身の周りの世界とは、私たちの信念や思い込み、すなわち脳内のリアリティどおりに形づくられていきます。リアリティとは、脳内におけるその人にとっての真実のことで、自分自身のあるべき姿と、そこから見える世界のことです。

逆に、「私の周りには無能なやつばかりだ」「この会社は本当に無駄で意味のないことばかりしている」「この組織には未来がない」などと、自分の周りや会社に対して否定的にとらえていると、本当は目の前に優れた人物がいたとしても、会社の中での目標や戦略や会議に今後の明るい未来への道筋や重要なヒントがあったとしても、組織に何らかの大きな発展をしていくような予兆があったとしても、まったく見えなくなってしまう。

特定の人物に対する思い込みや信念も、同じことが起こります。

この人は素晴らしい人物だと思っていると、その人の素晴らしい部分ばかりが見えてきて、その人の良くないところとか習慣や癖みたいなのは見えないか、見えたとしても気にならなくなります。それがどうしたの？といった感じです。

逆に、相手を卑下したような言動を取ったり見方をしていると、その人にどんなに素晴らしい特筆すべき長所や才能があったとしても、スコトーマに隠れてしまいます。

恋愛や夫婦関係を思い出してみると、このようなことに思い当たる経験は、あなたも今までにたくさんされてきていると思います。「恋は盲目」みたいな言われ方をしますが、まさにスコトーマの原理によって生み出されたものなのです。

スコトーマの原理によって、信念どおりの世界が私たちの身の回りに広がっていき、自分が考えている通りの未来と現実世界を自分に引き寄せます。

スコトーマの原理を利用した、「自己充足的予言」という考え方がコーチングにはあります。

朝、「今日はいいい日になる」と思っていると、必ずいい日になります。

悪いことに対するスコトーマが生まれ、悪い出来事が見えなくなる一方で、良いことに対するスコトーマが外れ、良いことばかりが見えるようになるからです。こうして、その日は必ずいい日になります。

この延長に、「私たちの人生はセルフイメージどおりの現実を引き寄せる」という真実が存在します。

「私は裕福だ」「私には十分な稼ぎがある」と思っていると、もしくはそういうセルフイメージを自分に対して築いていると、そのような生活をするための方法だけが実際に目の前に現れ、実際にそうした生活を送るようになります。

逆に、それ以外の生活の仕方やお金のない世界はスコトーマに隠れ、見えなくなります。セルフイメージどおりの生活に必要なことしか見えなくなるのです。

まさに、「**心が現実をつくる**」のです。

こうしたスコトーマの原理、認知のカラクリを考慮すると、人生をより豊かで実りあるものにしていくための秘訣が見えてきます。

それは、「ゴールが先、方法は後から」というものです。すべては「ゴールありき」ということです。

ルータイスは言います。

「**”なぜ”と”何”を見極める**。どのようには心配しなくていい」

「頂点にいるパフォーマンスは、**ビジョンと目標、そして結果のイメージに誘導されています**。現状では自分に必要な情報やリソースがどこにあるのか分かっていないかもしれません。平凡な人は、信じる前に証拠を要求します。高パフォーマンスの人は、証拠がなくても信じることができます。**特定の目標を定め、それが達成できると信じることで必要なことが見つかり、証拠が次々と現れます**」

多くに人々は、今の自分の状況や能力、資源やリソースを考えてから、「このくらいのことならできそうだ」という現状に合わせた目標設定をしようとします。

現状とビジョンとの間がどれだけかけ離れているかを考えたら、「私なんかができるはずない」「そんなことを達成できる能力も機会なんかも自分にはない」と思ってしまうのかもしれませんが。

しかし、それでは私たちのマインドや無意識に秘められた潜在能力や可能性を十分に引き出すことはできません。現状の内側にゴールを設定してしまうと、スコトーマが外れず、現状をさらに強化することしか見えなくなるからです。

先に、現状の外側に思い切ったゴールを設定して、するとそれに必要なものは、後から認識が起こり、方法が見えてくるというのが、コーチングの正しい考え方です。

ゴール設定によって、その達成に必要なこと、例えば、「こういう人に会ってみよう」「こういう戦略やアプローチを取ってみよう」「これを学んでみよう」「今の自分に本当に必要なものはこれだ」という具体的にやるべきことが、だんだんと目の前に姿を現すようになるのです。

ゴールを先に設定することによって、新しい認識がどんどん生まれていきます。

ゴール達成のための方法やリソースというのは、心配するものではなく、ゴールを設定することによって、「後から勝手に見えてくるもの」なのです。ゴール設定によって信念が大きく変わり、スコトーマが外れるからです。

人が大きな成長や人生に大変革を起こしたいと願った場合、自分にとっての重要なものを変えなくてはなりません。

そうでなくては、今までの自分が見ていたのと同じ世界しか目の前に現れず、未来はいつまでたっても、今までの人生の延長にしかありません。いかなる変革のための道筋もスコトーマに隠れ、見えなくなってしまうのです。

自分にとっての重要なものを変えるには、信念や思い込み、セルフイメージを大きく変える必要がありますが、コーチングの場合、それは **STEP 2のゴール設定**で解説した「現状の外側のゴール設定」をすることからはじまります。

現在の自分に見えているものや世界というのは、現状のセルフイメージに合致したものです。現在の自分にとって、何が重要であるかを決定しているのは自分自身であり、セルフイメージなのです。

しかし、ひとたびゴールを設定し、そのゴールに合致した脳内のリアリティ、セルフイメージを構築することに成功すると、自分にとっての重要なものは変わりますから、スコトーマの原理によって目の前の見えている情報や世界は変わりはじめ、ゴール達成に必要なものが現れ、ゴールに必要なものはスコトーマに隠れます。

私たちに予め、このような「ロック・オン」「ロック・アウト」のシステムが生得的に備わっています。何かにロック・オンする（照準を合わせる）と、それと関係のないもの、相反するものはロック・アウト（遮断）されます。

こうして見てみると、人間の脳の働きには、「自動追尾システム」「自動操縦システム」のような機能、働きがあることが分かります。これこそが、先に紹介した目的志向の正体であり、セルフイメージが自動操縦装置そのものなのです。

Qtanaka : 人工知能 (AI) では?

私たちは社会生活をする中で、様々な出来事に出くわし、思ったり感じたりします。時には、悩んだり、傷ついたり、トラウマになってしまうこともあるでしょう。

こういったとき、きちんとゴールが設定され、それに集中する意識をもっていると、ゴールの世界に関係のないものはRASによってフィルタリングされ、気にならなくなります。

ゴールが設定されていることは、人間関係や社会生活などにおいて、余計なものに意識を取られたり、不用意に傷つけられたり、あらゆる被害から自分を守っていく上で、とても大切なことです。

ゴール設定こそが、私たちの心を守ってくれるのです。

- ・ Invent on the way Lou Tice
やり方は発明していく ルー・タイス
- ・ It always seems impossible until it's done. Nelson Mandela
何事も、果たされるまでは、不可能に見えるものである。 ネルソン・マンデラ（政治家、弁護士）
- ・ Seeing is not believing. Believing is seeing!
You see things, not as they are, but as you are. Eric Butterworth
見るものを信じるのではなく、信じるからこそ見えるのだ。
あなたは物事があるがままに見ているのではなく、自分の目を通して見ているのだ。
エリック・バターワース（神学者、哲学者）
- ・ We need men/people/persons who can dream of things that never were. John F. Kennedy
私たちは、今までに存在しなかったものを夢見ることができる人々を必要としている。
ジョン・F・ケネディ（アメリカ大統領）

※**コーチング**とは、運動・勉強・技術などの指導をすること。英語 coach の動詞のうちコーチする意味の現在分詞。促進的アプローチ、指導的アプローチで、クライアントの学習や成長、変化を促し、相手の潜在能力を解放させ、最大限に力を発揮させることを目指す能力開発法・育成方法論、クライアントを支援するための相談の一形態。

[ウィキペディア](#) より



+++++

Qtanaka : 人工知能 (AI) では?

人間の脳の働きには、「自動追尾システム」「自動操縦システム」のような機能、働きがあることが分かります。これこそが、先に紹介した目的志向の正体であり、セルフイメージが自動操縦装置そのものなのです。

