

みなさんの疑問にお答えいたします！

中井貴雄の心理体系は何が違うのか？

2010年10月28日 公開 Ver.2011年6月27日

みなさんから良く聞かれる質問をQ&A形式でお答えしていきたいと思ひます。

Q.まず、中井さんの心理体系は他とどう違うのですか？

私が一番大切にしていることは「わかりやすさ」です。

シンプルでわかりやすい説明は、説明する時間も短くなりますし、説明を受ける相手の方にとっても、とても理解しやすくなります。

それと、人の幸せというのは、

「心理」「経済」「健康」という、3つの要素がベースになっていると思ひています。

私はこの3つのバランスが大事だと思ひますし、

それをバランス良くアドバイスできる存在になりたいと思ひています。

私が中学生の時メンタルがやられた原因のひとつに、

食事と食生活の乱れというのもすごく大きかったと思ひます。

実際、現在問題にされている、「不登校・ひきこもり・無気力・キレる」といった若者の精神の働きや、精神疾患を持つ人のほとんどは、食生活がひとつの原因です。

ですから、私の運営する心理塾「Grow Heart School」でも、

「健康と食事」や「お金と仕事」についての講義を盛り込んでいます。

心理以外の「経済」と「健康」の知識についても、勉強と研究を重ねてきましたし、これからも勉強していくつもりです。

今のところ、「心理」「経済」「健康」の、三分野とも詳しいという人は少ないのではないのでしょうか？

ですから、人の幸せに関するあらゆる知識を学んでいるというのが、私の特徴だと思ひます。

Q. 中井さんの説明はなぜわかりやすいのですか？

それは、2つの理由があると思います。

1つ目は、私は昔、携帯電話の販売の仕事をしていたのですが、

お客様に契約内容を説明するときに、「いかに短い時間で説明できるか？」
という事を追求しながら仕事をしていました。

誤解が生まれないように、かつ早く説明しようと思うと、
説明はわかりやすくシンプルでなければなりませんし、説明する順番にもこだわります。

たぶん、合計2000台ぐらい販売していますので、
それだけ、わかりやすく説明をするという作業をこなしてきています。

1日平均5台でも400日かかりますから、相当な量だと思います。

2つ目は、私が学校の勉強をしてこなかったからでしょうね（笑）

頭に難しい事が入っていないので、説明もわかりやすくなるのだと思います。

高校は通信制の高校に行っていましたけど、高校で学んだ内容はほとんど覚えていません（笑）
つまり、私の説明は中学生が理解できるレベルということです（笑）

私は難しい事が苦手ですし、実際私の人生で難しい事が役に立った試しがありません。
私の人生で役に立ってきたことは、すべてシンプルな事なんですよ。

もちろん、心理の仕組み自体もとてもシンプルです。

ですから、これからもシンプルでわかりやすい説明を心懸けて行きたいと思います。

Q. 他にこだわっている部分はありますか？

これも、私の心理体系の大きな特徴だと思いますが、
心理の仕組みや法則、つまり「メカニズム」を伝える事を最も重要視している事です。

数学の世界では、大昔の偉大な数学者が何年もかけて解明し、証明してきた公式を、現代では小学校や中学校で勉強し、幼い子どもが使いこなすことができます。

例えば、円周率や公式を証明するために、数学者が多くの時間と労力を費やしたのです。

ところが、円周率なんて小学校3年生で学びますし、それによって、円周の長さや円の面積を求める事ができるのです。

私も、自分の心理体系を創り上げるまでに6~7年かかったわけですが、その仕組みを教える時間は、とても短い時間で済むわけです。

ある結果が生まれるということは、必ず原因があります。

それは、心理の世界でも同じで、

なぜ、こういう考え方をするのか？

なぜ、こういう気持ちになるのか？

というメカニズムと簡単な対処法さえ理解できれば、人生で降りかかる数々の問題を素早く自力で解けるようになります。

ですから、心理の仕組み・メカニズムを理解すれば、

自分の問題も解けるようになるし、簡単なカウンセリングをお友達にしてあげることできます。

「Grow Heart School」の受講生の方の中にも、友達の悩みを解決して喜ばれた、感謝されたという方はたくさんいます。

Q. 心理塾「Grow Heart School」に対するこだわりは何ですか？

こだわりはたくさんありますが、心理を学ぶということも、スポーツや英会話を習得するのと近いものがあると思います。

何故なら、心理も実践して体感する事によって、本当に理解する事ができるからです。

サーカスに入団して、一輪車と綱渡りと空中ブランコを同時に練習する。
英語とイタリア語とフランス語と中国語を同時に勉強する
サッカーと野球と柔道を同時に練習する。

こういう事をしていても、効率が悪くて上達しないんですね。

何かを学ぶ、習得するという時は、
「一定期間集中して学ぶ」という事がとても大事だと思います。

そして、学校の勉強と違って、
暗記して答えを書けば良いと言うものではありませんから、

いろんな先生から教えてもらうのではなくて、
一人の先生から集中して学ぶのが良いと思います。

一度集中して学べば完全に身につきますから。

自転車も乗れるようになるまではたくさん練習します。
でも、一度乗れるようになったら、一生乗れますよね？

それと同じだと思います。

それと、人間が一日に脳にインプットできる量、成長できる量というのは限られています。
たくさん情報を詰め込んでも、頭がパンパンになって、整理されるまでに時間がかかります。

ですから、一日集中型や、数日の合宿形式ではなく、

「Grow Heart School」では、
毎週講義を行い、受講生の方に通って頂くようなカタチにしているのです。

もちろん、忙しい方は毎週ではなく、不定期で通うことも可能です。

それと、少人数制を取っているので、質疑応答がしやすいというのもメリットです。
参加者が疑問に思ったことは、その場その場で質問して頂き、その場で疑問を解消します。

GHSの一番のデメリットとしては、モチベーションのない人は続かないと言う事でしょう。
それは、英会話スクールなどと同じだと思います。

Q. コンサルティングを受けるメリットを教えてください

コンサルティングを受ける事のメリットはとても大きいです。

もちろん、セミナーを受けたりするよりもお金はかかりますが、それを超える効果は十分にあると思います。

日本では、「お金を払って誰かに相談する、何かを覚えてもらう」という行為になじみがない人が多いかもしれませんが、

一流のプロのコンサルティングを受けるということは、その数時間で人生が変わるほどの学びや気づきを受け取る事ができます。

例えば、私の父も、一流のファイナンシャル・プランナーに相談する事によって、毎月の支出が3万円程度減ったと言っていました。

相談料は、90分で3万円とか言っていました、一ヶ月で十分に元は取れたわけです。

それと同じで、「早く解決したい問題がある」という場合は、何事もプロの専門家に相談するのが一番だと思います。

弁護士に相談したら30分で解決する事でも、自分で法律を勉強しようと思ったら大変な「時間」と「労力」と「お金」がかかります。

30分という時間は短く感じますが、弁護士はそれまでにたくさん勉強してきましたし、知識にお金を払うのであって、時間にお金を支払うわけではありませんからね。

それに、超一流のプロほど、短い時間で問題を解決する事ができます。

ですから、コンサルタントというのは、問題を解決するまでの時間、つまり相談時間が短ければ短いほど優秀なのです。

超一流のプロに相談すれば、いともカンタンにあなたの持っている悩みを解決してくれます。

それどころか、人生が大きく変わるような話をしてくれるかもしれません。

何事も知っているか知らないかで、人生大違いという情報が、世の中にはゴロゴロしているのです。

その代表格が、「心理」「経済」「健康」に関する知識だと思います。

でも、困ったことに学校では教えてくれません。

ですから、**基礎の部分**は「Grow Heart School」で、**個別の問題やハイレベルな話**は個人コンサルティングで行っているのです。

話が大きくなりましたが、専門的な事は、自分で考えるよりも一流のプロに相談した方が早いのです。

それどころか、自分の期待以上の話を聞かせてくれることも多々あります。それが、コンサルティングを受けるメリットだと思います。

Q. 仕事をしていて一番楽しいと思うときはどんな時ですか？

一番嬉しいのは、幸せになる方法を伝えた人が実践してくれて、実際に効果を感じてくれたときですね。

- ・心が軽くなりました
- ・自分の事が好きになりました
- ・自分を責めなくなるようになりました
- ・自分に自信が持てるようになりました
- ・自分を許せるようになりました
- ・素敵な人と出会えるようになりました
- ・友達をカウンセリングしたら心が軽くなったって言われて感謝されました
- ・職場がもっと良い所が変わってお給料が増えました
- ・就活で内定もらえました

何でも良いんですけど、現実になんかが変わってくれた時が一番嬉しいです。

そういう声を聞くと、自分が生きている意味みたいなモノを感じる事ができます。

Q. 中井さんの夢は何ですか？

自分一人が幸せになると、その周りの人も幸せになります。

幸せというのは、そうやって広がっていくものですから、
自分を幸せにするという事は、「社会や世界の幸せ」にも貢献する事なんです。

どんなに、良い政治家がいても、どんなに法律やルールが改善されても、
みんな一人一人が幸せにならなければ、争いも犯罪も無くなりません。

戦争を無くしたい、犯罪を無くしたい、世の中を良くしたい、そう願うのであれば、
まずは、自分を最高に幸せにする事だと思います。

ですから、幸せな人をたくさん増やして行って、
この世の中を少しでも住みやすい世の中にしたいですね。

それは、自分の為だけじゃなくて、
自分の子供の世代、孫の世代にも影響していくものだと思います。

でも、実はこういう事を言うのは好きじゃないんですよ（笑）

周りの人に「人間というのは立派な事をしなきゃいけないんだ」とか思って欲しくないですから。

お金持ちで、毎日ゴルフ三昧している人もいますけど、それはそれで素晴らしいと思います。

他人を不幸にすることなく、
自分一人を最高に幸せにできれば、それでもうその人は十分に役割を終えていると思います。

私が、社会貢献とか、世界に貢献と言っているのは、
単なる美学であり、飽きない目標を持ちたいからであり、完全に自己満足の世界ですからね（笑）

心理を学んで、自分のためだけに使おうが、周りの人たちのために使おうが、
他人を不幸にしない限りは、その人の自由だと思います。

Q. 最後に読んでいる方にメッセージをお願いします。

長々と読んで頂いてありがとうございました。

これを読まれているという事は、私と何らかの縁があったという事だと思います。

日本の人口は1億人を超えていますし、
現代の世の中には、星の数ほどの情報が溢れかえっています。

その中で、この文章を読まれているという事自体、
私にとっても、すごく貴重な機会だと思います。

私の役割というのは、あなたにとってのカーナビなのです。

私の仕事は、あなたの望む幸せ、やりたい事、
その目的地まで、最短距離でスムーズにナビゲーションさせて頂く事なのです。

あなたの人生の主人公はあなたです。

あなたが人生において持っている「時間」も「エネルギー」も限られています。

余計な回り道をしなくてもいいように
あなたの幸せに、夢の実現に、最大限サポートさせて頂きます。

あなたに無限の幸せが訪れますように…。

それでは、お会いできる日を楽しみにしています。

中井貴雄

中井貴雄 略歴

1983年10月 奈良県 生まれ

幼少の頃、「発明王・エジソン」に憧れる。

15歳の時に人間関係と受験のストレスと、
食生活の乱れによりうつ状態になり、不登校・自殺願望を持つ。

20歳の時に一冊の心理学書と出会い、以後、独学で徹底的な心理学研究を始める。

22歳の時に幸せな人と不幸な人の違いを知り、
幸せになる考え方を伝えるためにブログを立ち上げる。

ブログ読者のメール相談で感謝された事をキッカケに、メールカウンセリングを始める。

対面のカウンセリングを始め、数多くの人たちの考え方を改善、ストレスを軽減させる。

23歳で健康の重要性に気づき、健康の研究を始める。

24歳で独立。25歳でセミナー講師としてデビュー。
総合金融コンサルティング企業と提携し、金融コンサルティング業を開始。

26歳で法人設立。

心理学を教える心理塾、「Grow Heart School」の運営を開始。

現在、27歳。今までに5〜6回大きな挫折を味わっています（笑）

何よりも結果と成果にこだわり、即効性があり、翌日から使える、
独自で作上げた**“幸せになる心理学”**を 笑いとユーモアを交えながら、
日々、多くの人々に伝えている。

インターネットメディア

公式 Web サイト 「Grow Heart」

<http://growheart.com>

中井貴雄の"ちょっと心が軽くなるBlog"

<http://growheart.livedoor.biz/>

新・幸せになる本（無料・PDF）

<http://growheart.com/present/happy.html>

Facebook（フェイスブック）

<http://www.facebook.com/takao.nakai>（個人ページ）

<http://www.facebook.com/growheart>（Facebookページ）

twitter（ツイッター）

<http://twitter.com/GrowHeart>

mixi（ミクシィ）

http://mixi.jp/show_friend.pl?id=990648

【会社概要】

合同会社グロウハート 代表 CEO

リーディングチーフ・コンサルタント 中井 貴雄

〒532-0011 大阪市淀川区西中島 1-6-16-202

E-mail: takao@growheart.com