

稼げる男になるために必要な、たった一つのスキル

～起業・副業・出世、すべての土台になる「コーチング」入門～

配信元：成長哲学／ニッシー 公式LINE

※本資料の無断転載・複写・共有は固く禁じます。

この動画のまとめ

収入も結果も、変えたいならまず変えるのは「考え方（思考のOS）」。そのOSを自分と相手に書き換えさせる技術が「コーチング」。教える・答えを渡すのではなく、“自分の足で走れる”ようにするのがゴール。

1. ワクワクする目標を「数字（定量）＋意味（定性）」で立てる
2. その目標にふさわしい考え方へ、思考のOSを書き換える
3. 小さな成功を積んで「やれる気」を育て、当たり前（習慣）にする

この資料の内容

- 01 「正しいやり方」を教わっても続かない、本当の理由
- 02 目標を立てても叶わない人が、見落としていること
- 03 ワクワクしない目標は、そもそも達成できない
- 04 「我慢」で変えた行動は、必ず元に戻る
- 05 「やれる気」は性格じゃない。環境で作れる
- 06 おわりに：変える順番は、いつも「考え方」から

01. 「正しいやり方」を教わっても続かない、本当の理由

起業でも、副業でも、会社員として出世して収入を上げていくうえでも——共通して効いてくるスキルがあります。それが**コーチング**です。「野球のコーチ」のようなイメージがあるかもしれませんが、ここで言うコーチングは少し違います。まず、似た4つの関わりを整理します。

人を支援する関わりは、大きく**ティーチング／コンサルティング／カウンセリング／コーチング**の4つに分けられます。**ティーチング**は「教える・技術を伝える」。**コンサルティング**は答えを持っていて、最短距離

で問題を解決する。**カウンセリング**は悩みや自己否定を受け止めて、心を軽くする（マイナスをゼロに戻す）。そして**コーチング**は、問いを出して相手の目標達成を支援する。教える立場ではなく、対等の立場で問いかけ、一緒に伴走していく関わりです。

TEACHING

ティーチング

教える・技術を伝える。正しいやり方を指導する
（例：正しい筋トレフォーム）。

CONSULTING

コンサルティング

答えを持っていて、最短距離で問題を解決する。いま目の前の課題を片づける。

COUNSELING

カウンセリング

悩み・自己否定を受け止める。マイナスをゼロに戻し、心を軽くする。

COACHING

コーチング

問いを出して、相手の目標達成を支援する。対等の立場で伴走し、“自分で走れる”ようにする。

どれも有効。ただし人生を変えるのは、あなた自身が「自分で走れる（自走）」ようになったとき。

たとえばダイエット。「糖質制限」「ケトジェニック」「ローファット」といった痩せ方を教えるのは**ティーチング**。課題を分析して手順を組むのは**コンサルティング**。どちらも効果はあります。でも、それだけだと——**その人がいないと動けない**。理想は、顧客が**自分で食事管理できるようになり、それが習慣になっていく「自走」**の状態です。

効率だけなら、人に習うほうが早い。それでも独学したくなるのは、「依存」だと応用が効かず、続かないから。

だからコーチングが目指すのは、依存させる関わりではなく、**相手が一生それをできるようになる関わり**。世の中の多くのサービスが「いかに依存させるか」に向かう中で、これは本質的に価値が高く、単価も上がっていきます。そしてこの関わりの根っこにあるのが、次に説明する**「思考のOS」**という考え方です。

02. 目標を立てても叶わない人が、見落としていること

スマホやパソコンに「OS（基本ソフト）」があるように、人の考え方にも**“思考のOS”**があります。物事の捉え方・人との関わり方・価値観——これがあなたの**行動**を生み、その行動が**今の現実（結果）**を作っています。ここが最重要ポイントです。

多くの人は、自分（考え方）はそのままで、結果だけを変えようとします。「何か幸運が舞い込んで、望む未来が引き寄せられるかもしれない」——これは**大いなる勘違い**です。今の考え方が今の現実を作っているのだから、**結果を変えたいなら、考え方と行動のほうを変える**しかありません。つまり目標設定の次にやるべきは、**思考のOSを書き換える**ことなのです。



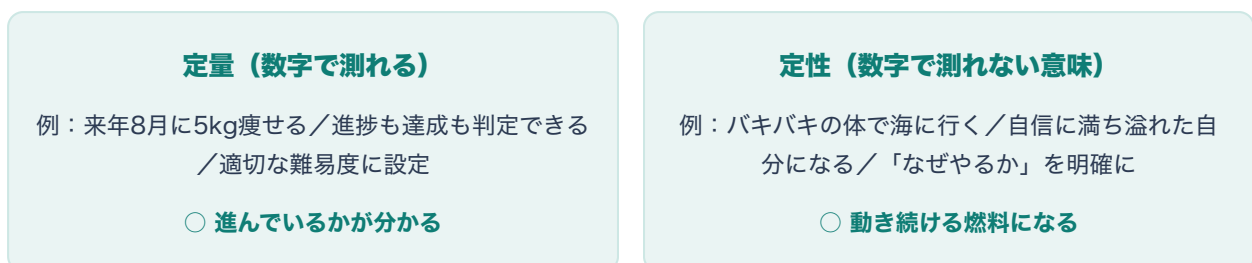
上流は「考え方」。ここを書き換えないまま結果だけ変えようとしても、川の流れは変わらない。

コーチングを一言で言えば、「**目標達成を支援するプロセス**」。これは他人に対してだけでなく、**自分に対して使う＝セルフコーチング**としても効きます。やることは大きく3つ+1つ。①**ゴール設定**、②**思考のOS**を書き換える、③**やれる気（自己効力感）を高める**。そして、それを④**当たり前（習慣）にする**。次の章から、順に見ていきます。

03. ワクワクしない目標は、そもそも達成できない

まずは①**ゴール設定**。ただし、これは「未来の予定」でも「夢物語」でもありません。自分が**ワクワクして、エネルギーが湧いてくる**目標を、正しく立てられるか。ここが、人が動いて成果を出せるかどうかの分かれ目です。

いまの人生に満足していても構いません。現状の延長線で最高だと思えるなら、それが最高の人生。でも「**もっと良くなりたい**」なら、現状の延長線ではない未来を描き、いまの自分との**差（人生の角度）**を作る必要があります。ゴール設定のコツは2つ。**定量（数字）**と**定性（意味）**をセットで持つことです。



数字だけでも、意味だけでも足りない。「いつまでに・どれだけ」と「なぜ」の両方をセットで。

ニッシーさん自身の実体験があります。20代後半、タバコをやめて太り始めた頃、「できる会社員はジムに通うものだ」という**ふわとした理由**で通い始めたものの、3ヶ月で幽霊会員に。ところが、**期日つきの数字の目標と、その意味（なりたい自分）**がバチッと決まったとき、そこから筋トレが続くようになったといいます。目標が“予定”から“ワクワクする未来”に変わった瞬間でした。

あなたのゴールを書いてみる

数字（何を・どれだけ）→

期日（いつまでに）→

意味（なぜやるのか）→

達成した自分は？ →

「なぜ」を掘るほど、目標はワクワクに変わる。数字と意味は必ずセットで。

04. 「我慢」で変えた行動は、必ず元に戻る

次が②思考のOSの書き換え。現実を作っているのは行動、その行動は思考・感情・価値観から生まれる——だから、考え方の癖や価値観そのものを変えていきます。ここで邪魔をするのが、**自分の可能性に“蓋”をしている考え方**。「本気を出すのが怖い」「自分には自信がない」——こうした思い込みは、**事実ではなく“解釈”**にすぎません。過去のあなたを守るために身につけた考え方の癖です。まずはそれを特定し、いまの自分に必要なければ手放していきます。

そのうえで、考え方を**ゴールにふさわしい形**に寄せていきます。「年中バキバキのマッチョ」になりたいなら——そういう自分は、どんな基準で食材を選び、どんな食事をとるのか。ポイントは、これは**我慢ではない**ということ。「なりたい自分ならどう考えるか」に乗せていくのです。

“天ぷら大好き”でも、捉え方は変えられる

天ぷらが大好きでも、当たり前のように食べ続けると、途中でむしろ罪悪感が出てくる。「ヘルシーなものを食べるほうが、自分の体にも健康にもプラス」——そう思えるほうが、だんだん幸せに感じられるようになる。**食事が「腹を満たす・ストレスを晴らす道具」から、「望む未来に近づく行為・体の土台」**へと、捉え方そのものが変わっていく。

知識を足したり、根性で我慢したりでは、いずれ**リバウンドし、続かない＝目標を達成できない**。考え方（OS）が変わって、はじめて行動が続くのです。

我慢で行動だけ変える

知識・根性で無理に抑える／OSは古いまま

× リバウンド・続かない

思考のOSを書き換える

なりたい自分の捉え方に寄せる／やがて「当たり前」になる

○ 我慢なく続く

続く人と続かない人の差は、意志の強さではなく「OSが書き換わったか」。

頑張っているうちは、まだ二流。ゴールは「当たり前」になること

だからこそ④習慣化が効いてきます。習慣とは、自分の“当たり前”になっている状態のこと。当たりのようにジムに行き、行かないと気持ち悪い。ヘルシーな食事を選ぶのが普通になっている。そこに我慢はありません。「まだ頑張っている」うちは、OSがまだ書き換わっていない証拠。努力しているうちは二流三流で、それが当たり前＝習慣になっていくのがゴールです。小さな成功体験を積み重ね、当たり前にしていく。それが次章の「やれる気」にもつながります。

思考のOSが古いままのサイン

- ☐ 「痩せたい」「稼ぎたい」はあるが、なぜやりたいのかは答えに詰まる
- ☐ 目標が“予定表”になっていて、思い出してもワクワクしない
- ☐ 知識やノウハウは増えたのに、行動が続かずリバウンドする
- ☐ まだ「我慢して頑張っている」感覚がある（＝当たり前になっていない）
- ☐ 「自分は意志が弱い」と責めている（※弱いではなく、OSが古いだけ）

05. 「やれる気」は性格じゃない。環境で作れる

最後が③やれる気（自己効力感）を高める。ここでよく混同されるのが「自己肯定感」との違いです。自己肯定感とは「何もしていなくても、自分には価値がある」という土台。一方自己効力感とは「自分の未来・可能性は“やれる”」という、未来に対する自己評価です。

直感に反しますが、強い人は自分を高く評価しているわけではありません。健全な自己否定——「今の自分は、まだ大したことない。でも、未来の自分なら必ずいける」。今は低く、未来は高く見積もる。この共存が「やれる気」の正体です。分かりやすいのは、ワンピースのルフィ。「海賊王に、俺はなる」——今はまだでも、未来への確信は揺るがない。この感覚です。

自己肯定感が“高すぎる”のも危ない

- 「今のままでいい」「俺は最強」だと、成長の“伸びしろ”が消える
- 逆に、健全な自己否定があるから「もっと良くなろう」と動ける
- 目指すのは、健全な自己否定 + 「自分ならやれる」の共存

では「やれる気」はどう育てるのか。生まれつきの性格ではなく、**あとから作れます**。効くのは次の3つです。

1

信頼からの信頼

信頼する人に「お前なら絶対できる」と言われると、自分を信じられる

2

仲間

周りが挑戦している中に身を置くと、「自分もやれるかも」に変わる

3

環境

100m10秒の壁も、1人が破ると続々と破られた。人は周りに影響される

人は良くも悪くも周りに影響される。だから「環境をセッティングする」ことが、いちばん確実。

この技術は、仕事にも家族にも効く

コーチングは自分にだけでなく、あらゆる人間関係に応用できます。

セールス

ゴリ押しでなく、相手の望みや目標を聞き取り、課題を一緒に棚卸ししていく。実際、この関わりを学ぶ研修（コア）では、受講者の一定期間の売上が**約300%弱アップ**。対面での影響力が大きくなるためです。

部下のマネジメント

恐怖や行動管理で動かすのではなく、各メンバーの**望むゴールと組織のゴールを紐づけ**、つまづいている考え方にアプローチし、「やれる気」を作る支援をする。

パートナー・家族

不満を言う前に、「**相手が本当に望んでいるものを、自分は把握しているか？**」。よかれと思っても、それが自分視点なら空回りする。相手の目線で自分がどう映っているか——人間関係を俯瞰する（メタ認知）ことが、関係を前に進める。

06. おわりに：変える順番は、いつも「考え方」から

コーチングは、人を操る技術ではありません。相手の——そして自分自身の——**本当に望むゴールを引き出し、そこへ“自分の足”で歩けるようにする**関わりです。教える・答えを渡すのは早い。でもそれだけでは、あなたがいないと動けない人を作ってしまう。

ゴールを立て、考え方（OS）を書き換え、やれる気を育て、当たり前にする。この4つを自分に向けてやるのが**セルフコーチング**です。うまくいかないときは、盲目に「なぜだろう」と悩むのではなく、「**そもそも自分は何をやりたいか**」から**逆算し、ギャップを特定して前に進む**。あなたの結果を変える、最も確実なレバー——それはいつだって、行動の上流にある“考え方”です。

© 成長哲学／ニッシー | 本資料は動画内容をもとにした要約であり、特定の成果を保証するものではありません。