

# 心理学とマジックを掛け合わせた企業向けメンタル研修で 延べ 3,000 人のメンタルを改善させてきた メンタルコンシェルジュ 山田康博

※マジシャン「スペンサートリックス」としても活動

## 【コロナ禍を機に、「メンタル不調」を訴える人が増加】

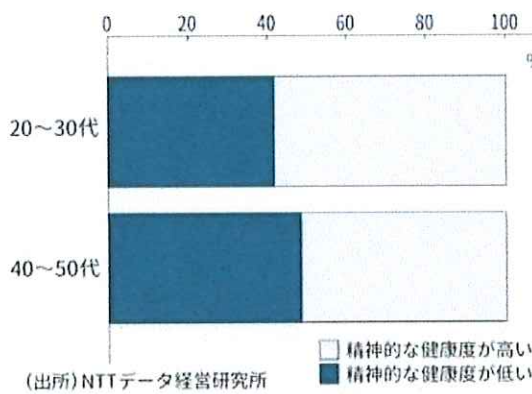
■働く人の約半数がメンタルヘルスの不調を抱えていることがわかった

—NTT データ経営研究所 2021.09.22 発表

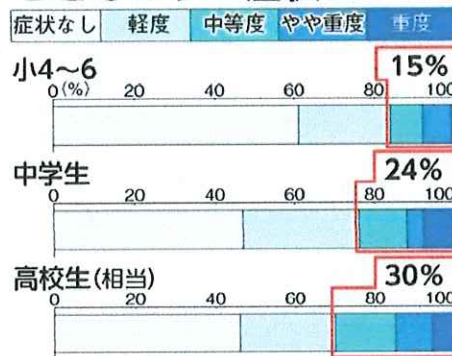
■子どもたちへの影響も大きく、子どものうつ病が増加している

—国立成育医療研究センター調査 2022.01.25

40～50代の約5割がメンタル不調を抱える



こどものうつ症状



※抑うつ状態の評価尺度としてPHQ-AI日本語版を使用  
（「コロナ×子どもアンケート」第4回調査報告から）

↓ ↓ ↓ ↓ ↓  
コロナでメンタルの不調が増えている中で  
数々の企業のお悩みを解決している  
メンタルコンシェルジュの山田康博さん



▼企業メンタリズムとマジックを掛け合わせ、トークライブのような笑いも交えた

唯一無二のセミナーを行い、他にはないモチベーションアップメソッドを伝授

企業メンタリズム、脳科学、マジックのプレゼンテーション技術までを幅広く盛り込み、トークライブのような雰囲気でも笑いを交えて、セミナー・研修が楽しめる。即興で悩みについて応える、ライブ感も兼ね備え、他にはないモチベーションアップメソッドで結果（変化）を出している。

↓ ↓ ↓ ↓ ↓  
日常生活に潜む「メンタルの危険」を招く考え方

## ■夫婦間、親子間を壊してしまうかもしれない考え方

### ①子供の将来のために自分が「きちんと育てないといけない」と思う

解説：「育てる」は子供の可能性を潰してしまう。親の視点からではなく、その子の特性や強みを理解し「育てる」ではなく「育む（はぐくむ）」という意識が必要。

### ②夫婦は共感が大事だと思う

解説：「共感」よりもまず必要なのは「理解」。男性と女性では脳の作りも方向性も異なるため、「別の種族が交流を図っている」くらいの意識で相手を理解することに努めることが重要。

### ③常識に基づいた正しいコミュニケーションが大切だと思う

解説：「常識」をベースにしない。「常識」とは各々が持つ知識の範囲であり、経験に基づく「過去の正しさ」でしかない。千差万別であるため、そこをベースにコミュニケーションを図ると正しさのぶつかり合いになってしまう。

### ④ついつい「なんで？」と言ったり考えたりしてしまう

解説：相手や自分自身など、言われた対象の心を萎縮させる危険な言葉。相手の言動や起こる現象などの「結果」はコントロールできないという大前提に基づいて認知が必要。

### ⑤自分のことは自分が一番わかっていると思う

解説：自分のことは自分がわかっているというのは主観的な思い込みでしかない。そのため、自分が本来持つ「心の反応のメカニズム」を理解把握する必要がある。

## ■職場でメンタルを追い込んでしまう考え方

### ①「正しい職場」にすることが大切だと思う

解説：正しさは人によって千差万別のため、本来合わなくて当たり前。職場で目指したいゴールから逆算した「最適な未来」を決めていくのがより良い職場環境。

### ②「モチベーションアップ」や「意識統一」が大事だと思う

解説：(自分なりの)「意識統一」「モチベーションアップ」が組織をよりダメにする。しっかりとした前提がなければ、一時的なテンションが上がるだけになってしまう。

### ③「ストレス」は出来るだけ感じないように仕事したいと思う

解説：「ストレス」は大歓迎すべきもの。人は安定しようとする「メンタルのコタツ」から出なくなり、その状態が続くと不自由さに不安定になり、結果として自律神経のバランスが崩れる。

### ④失敗は成功の元だと思う

解説：失敗は成功の元ではない。失敗も成功もすべては「体験」「気づき」の一部であると考えすることで、無駄に心の反応が起こらない強いメンタルが手に入る。

### ⑤常にベストを目標に進むことが大切だと思う

解説：ベストは求めなくていい。ベストを求めると脳は「ベストと現状の差」にフォーカスする。「減点法」で捉えてしまうため、行動に余計なプレッシャーがかかる。ベストではなく「ベター」を求めることで、無駄なプレーキなく行動に移すことが可能になる。

## ■日常生活でやりがちな考え方

### ①常にポジティブシンキングが大切だと思う

解説：「結果に期待する」ポジティブシンキングがメンタルを破壊する。結果はコントロールできないため、望んだ結果にならなかった場合、自分を追い詰める。代わりに必要なのは起こった現象をそのまま認めて次のより良い行動を選択する「ポジティブリアクション」。

### ②面倒なことは避けて快適に生きたいと思う

解説：快適は不自由。「今まで通り可能なことをする」という「快適さ」に囚われていると、そこから外に出ようとした際に「不安」や「恐れ」が大きくなる。ストレスを感じない「安定した状態」でいようとすればするほど、変化への恐怖でメンタルが不安定になっていく。

### ③AかBかという選択のときに考え込んでしまうことが多い

解説：迷ったら選択なんてどちらでもいい。ある程度考えても答えが出ない選択肢は、「ベスト」と「セカンドベスト」と捉えるようにする。ある程度客観的事実を集めたら「どちらでも大丈夫」くらいの気持ちで決めていかなければ、限られた時間という資産を失い続けることになる。

### ④何事も考えて行動することが大事だと思う

解説：脳はあなたを幸せにしない。脳は元々ネガティブ要素を考える傾向があるため、考えれば考えるほど、変化（前進）させない選択肢に近づいていく。

### ⑤安定した生活を送りたいと思う

解説：「安定」は自律神経を破壊する。安定とは過去データを基準に「今まで通り」に過ごしたいという「思い込み」。しかし実際は年収500万円なら600万円というように「より良い変化」を求めている。「安定する」こと自体が生物としての本質に逆行する行為なので、ものの見方が減点法になって常に不安が上がってくる。

## ■学校でメンタルを追い込んでしまう考え方

### ①失敗したときやうまくいかないときは反省が必要だと思う

解説：反省なんて必要ない。反省することで失敗そのものの印象が強くなり、そこに向かっていくようになる。必要なのは反省ではなく「新たなゴール」。

### ②まずは勉強することが大事だと思う

解説：「勉強」とは読んで字の如く「勉めることを強られる」ということ。そこに欠けているのは「目的意識」。目的意識を持って何かを身につけるのは「学習」。明確な目的があれば、子供は自動的に勉強から学習に向かう。

### ③具体的な未来のイメージを描くことが大切だと思う

解説：「目的」は曖昧かつ抽象的で良い。「目標」は具体的かつ数値的に。目的と目標をそれぞれきちんと分けて設定しておくことで、状況が変わったときに挫折することなく変化に対応できる土壌ができる。

## 延べ 3,000 人のメンタル研修を行ってきたメンタルコンシェルジュ

### ■山田康博(やまだ・やすひろ) 41 歳



- ・「株式会社イシキスト」代表取締役。「スパンサートリックス」という名でも活動。
- ・銀行員を経て、恩師の急死をきっかけにプロマジシャン/メンタルコンシェルジュとして独立。
- ・現在マジック・コンシェルジュ/メンタルコンシェルジュとして国内外で活躍。

▼心理学×脳科学×マジックを取り入れた独自のメソッドを使った研修が、「今までにない研修」と大好評を博し、国内外で活躍する心理学や脳科学、認知科学や催眠暗示などを取り入れた独自のメソッド「企業メンタリズム」を使ったオーダーメイドのモチベーションアップ/職場メンタル環境最適化プログラムである『魔法の研修』が様々な業種の企業から「今までにない研修」と大好評を博し、国内外で活躍。

### ▼TEAM NACS(チームナックス)も認める実力を持つ！



“マジック”に“心理学”“催眠”を組み合わせ、「人間の感覚を曲げる」という独自のパフォーマンスを披露し、TEAM NACS (チームナックス) を驚愕させた。

#### 【企業お問い合わせ先】

株式会社イシキスト 代表取締役 山田康博

電話：080-3232-8872

MAIL：patient\_x\_1020@movie.ocn.ne.jp

HP：<https://mahounokenshuu.com/company/>

〈本資料に関してのお問い合わせ先〉