

少しの工夫で

最高の人生になる

# 幸せの レバレツツ

安藤優希



「豊かな日本にいるのに  
なぜ幸せじゃないのか？」

とを感じる人への処方箋

# 幸せのレバレッジ 少しの工夫で最高の人生になる

## 目次:

### ■はじめに

#### ■第0章: 幸せのレバレッジとは

- ・考え方を考えるだけで感じ方が変わる
- ・ウェルビーイングの状態をつくる
- ・幸せになるための大切な考え方

#### ■第1章: コーチングで

自分を見つめる力や考える力を身につける

- ・コーチングを受けたり学ぶとどうなるのか

#### ■第2章: 夢や目標を持つ

#### ■第3章: 幸せのレバレッジを効かせるための行動計画

#### ■第4章: 豊かになって娯楽に費やせる時間が増えたのに 幸せじゃない原因

#### ■第5章: 感謝の気持ちは持つてはいけない

#### ■第6章: 科学的に幸せとは

#### ■第7章: 健康は資産

## ■はじめに

全文最後まで読んで人だけが自己肯定感を上げてもらえる仕組みにしています。長いですが、最後までお読みいただけると幸いです。

「デブ、引きこもり、吃音でコミュ障、当然彼女なし」当時の僕のスペックでした。

コンプレックスの塊で、いつも「なんで彼女ができないんだろう」とか考えていたり、同じサークルのメンバーが可愛い女の子と付き合っているのに、でも僕は部室の片隅で、スマブラをやっているメンバーの一人でした。

強烈に劣等感を感じることは本当に多くて同年代で、すでにビジネスプランを持って人もいて、見た目も髪やスーツがバッチリしていてカッコよく、人前で堂々としゃべっている姿を見て、同じ歳なのに、なんでこんなにもスペックが違うんだろう、という悔しい思いもたくさんしました。

勝手に自分なんてと思い込み落ち込む気持ちを癒してくれるのは家に帰って楽しむアニメやゲームでした。そしてまた学校に行くと、見た目もスペックも高い人たちがいて落ち込むという日々を送っていました。毎日がコンプレックスとの戦いです。

大学生で特に生産的なことを何もしていない本当に最底辺な存在だと自分のことを思っていました。なんとなく悪そうなことに興味があってパチンコもするし、趣味といえばゲームで、人生の大切な何かから目を背けるようにして、3日引きこもって家に出ないとかザラでした。高校でラグビーをやっていて引き締まった体もみるみる腹が出てくるだらけきった生活でした。

一応サークルに属してしたけど、やることはゲームくらいで、女の子と楽しそうに話している人を羨ましそうに見ながら、男だけでスマブラをしていました。家でゲームして学校でもゲームして、一人でやるのか友達をやるかの違いでした。

当時は親の仕送りを食いつぶしているという感覚はなくて、ただ毎月1日の仕送りの日が待ち遠しい、正直なんのために生きているかわからないくらい、墮落した生活を送っていました。

心の中にはこのままじゃいけないと言う気持ちは持っていたけど、まだ時間があるし大丈夫だろうと思って、現実と向き合わずに、また家でゲームをする世界に帰ってきました。

たまに気が向くと本で勉強したり、大学で行われる他の授業に参加してみたり頑張っているつもりになるのですが、3日くらいですぐに元の墮落した生活に戻りました。

食事は近所のスーパーで98円で3袋入った焼きそばを買って、キャベツともやしを入れて炒めて食べたり、学食で300円の唐揚げ定食を食べたりしていました。

本当に毎日、娯楽と食事が楽しみで、大学の授業はおまけみたいな生活を送っていました。やはり学食にはイケイケ集団がいて、たくさんの可愛い女の子と楽しそうに話している姿を見て、羨ましく思いました。当然自分がその輪の中にいるイメージもできずに愕然としました。

帰りに大学のトイレににある大きな鏡を見ると、脂肪がたくさんついた、みっともない自分を見るとさらに落ち込みました。落ち込むけど特に行動をせずに、またモテない男の集団に帰って傷の舐め合いをしていました。

目指す目標は当然なくて、夢も具体的なものがあつたわけではなく、こんな状態では当然何かを頑張ろうという気もなく、将来のことを考えるということも、もちろんありませんでした。しかしもちろんこのままで良いはずがなく、僕は心の中でモヤモヤを育てて時は進んでいきました。

そしてそのまま、大学生なら訪れる一大イベント就職活動を向かえることになりました。周りが就活を始めたからという理由で、一応それなりに就活はしました。合宿に参加したり、就職四季報を見たり、エントリーシートを企業に提出したり、就職課にしきりに相談しに行ったりしていました。企業に面接に行くこともありました。しかしこのまま就職していいのだろうかと心に違和感を持っていて、とりあえず行動だけしているという感じでした。

心の中では、このままじゃ将来いい生活することができなくなる。今は学生というものというモラトリアムという特権階級にあぐらをかいて座っている馬鹿な何も考えていないしょうもないやつ、という心の中のモヤモヤがさらに溜まっていきました。

飲み会があると聞いたらすぐ行くと返事したり、遊びに誘われたら何も考えずにふたつ返事です承する、という欲望に忠実で楽なほうに流される人生を送っていて、さらに悩みや人生でモヤモヤを広げていきました。

たまに復活したようにコンプレックスに襲われていて、同じ歳なのに、しっかりとした文章を書いたり、サークルメンバーを率いて何か社会的な活動をしている人を見て強烈な劣等感を感じていました。

自分もこのままで駄目だと感じて変えたくて、少し本を読んだり、ネットで「自分を変える方法」など検索しましたが、具体的な方法が分からないし、方法を示されたとしても継続できていませんで

した。結局、また娯楽に誘われて、モヤモヤを根本的に解消しない日々を送っていました。

臭いものには蓋をして、放置している状態です。しかしその状態は爆弾を抱えてるようなもので、いつかは爆発してしまうと頭ではわかっていました。それでふと闇雲に行動してしまうこともあり、安いビジネスセミナーや本を買っても学んだ気になって、自分を変えたつもりになり、表面的には満足をしていましたが、現状は何一つ変わっていませんでした。

墮落した生活なりにもビジネスに憧れを持っていて、高校の時からビジネス番組であるガイアの夜明けやカンブリア宮殿、プロジェクトXを見て「将来は起業したいなー」とか思っていました。具体的な行動は特に何もしないで口にだけは一丁前に持っていました。まさに意識だけがなくて、夢を持って、なんとなくBOOKOFFで100円で買ったビジネス書を読んで勉強した気になり、そんな自分に酔っているだけでした。

就職四季報には平均年収が書いてあって、だいたい350万～600万くらいでした。毎日、就職四季報で企業研究していると、自分の価値がだいたい年間で500万くらいになるんだろなーと思って、もっと何か別のことが出来るんじゃないか、と謎の自信だけは持っていて、だんだん就活のやる気を落としていきました。

たまに臭いものに蓋をしていた中身が溢れ出して、自分にとって大きな悩みとなり襲いかかってきます。意味もなく暗い気持ち

になったり落ち込んだり、将来に対して暗い気持ちを持っていました。

自分ではすごく頑張っている気持ちになっているので、悔しくて突然涙が出てくることもありました。道で歩いていると突然泣きたい気持ちになり、涙が溢れてくるんです。

さらにその事を後で振り返って考えると、メンタルの弱すぎる自分に絶望してさらに落ち込みました。この負のループがしばらく続き、自信も取り柄も何もなく、さらに吃音症も相まってどんどん心が塞ぎがちになりました。

モヤモヤはずっと持ったまま結局就職して、仕事に慣れて転職する機会があり、そこで出会ったのがコーチングでした。転職先の社長さんに「安藤さん、いい研修があるから受けてみないかい？案内をメールで送っておくから、興味あったら言ってね。」と紹介されたのがコーチングの研修でした。

僕は二つ返事で「行きたいです！」と返事をして数日間の研修に参加することになりました。習った内容を、周りの人や職場の人に規定の人数や回数を実践したり、実際にショートセミナーをしてしっかり教えることができれば資格が取得できるというものでした。やった内容と結果を講師の方に報告してフィードバックをもらいます。



今はコーチングの考え方を身につけたら滅多なことでは悩まなくなったし、なにか起こっても冷静に考えられるし、イキイキ毎日充実して過ごせるようになりました。目標の達成の仕方もあるから迷うことなく行動できて、やりたいことができるようになりました。失敗しても反省力が向上しているから、すぐに振り返り考えて悪かったところも直せるようになって成長も加速しました。

自分のメンタル面でも目標に向かっていくから、モヤモヤしないし毎日が本当に充実していて良い日々を送ることができていると思っています。

人間力を磨くからどんどん良い人に囲まれるようになるし、結果も生まれるようになって視座が高く、時間軸も長く持っている世の中から「すごい」と評価されるような人と会えるようになりました。

視座が高いというのは目標が年収を上げたいとか、タワマンの最上階に住みたいとか自分目線だけの目標じゃなくて、業界を盛り上げたいとか、社会を良くしたいとか、日本を元気にしたいとかそういった広い視点を持っている人のことです。

時間軸が長い人っていうのは3年先のことを考えていたり、長い人だと10年、本当にすごい人は3世代後のことまで考えていたりします。「君のおじいちゃんに助けてもらったから」と孫に恩返しに行く方の話も聞いたことがあります。

当時のコーチングを学ぶために行動したのと、投資することができた自分に「グッジョブ！」って言いたいです。あの時提案に対して「興味ないです。」と答えていたら、きっと今も心にモヤモヤが大きいまま迷走していたと思います。

人生変えるきっかけって、「ふとした時に訪れる出会いを活かせるかが大事」ということを実感していて何度もこういうチャンスには巡り合っていて行動に移したり時には「えいやっ」で飛び込むこともありました。もちろん失敗もあるし、コーチングのように人生を変えてくれたものもあります。

失敗した例は、会社員時代にFXのコミュニティに入会した時です。話を聞くと自分の相場を読む力を付けて稼いでいくというもので自動ツールみたいな怪しい類ではなく、自分の力を付けて稼げるようになりましょうとのことでした。

実際に入会して稼いでいる人の話も聞くことができました。これなら自分も稼げるかもしれないと200万円の入会金でかなり手が震えて不安でしたが、将来返ってくるでしょうとポンツと支払いました。

勉強会や個別サポートしてくれて、たしかに結果を出す環境でした。しかし、自分がFXに向いてなくてフェードアウトする形でやめてしまいました。チャートとにらめっこしているのが退屈で仕方なかったし、常に取引したいなとか考えてしまい、なんか違うなという思いを持っていました。一生使えるスキルにしたいかと

言ったら、たしかに欲しいけど、0から1を生み出すビジネスがしたいと言うのが僕が強く思っていたことに気が付きました。

自動取引ツールなど「そんな虫のいい話はない、怪しい」とわかっっていて、もし胡散臭い提案なら断っていました。しかし、期間制限もなくサポートしてくれるとのことで入会したが、FX自体が自分に合ってなくてやめてしまいました。いきなりドンツと支払わずに体験とかに申し込むのも大事だなと思う経験になりました。

ビジネスがしたいという初心があったのにも関わらず、自分の理念に沿って進まなかった結果でもあります。しかし僕は失敗と捉えるのではなく学びと捉えてチャレンジ精神は常に持つようにしていて、自己成長など投資になりそうなものはバンバン投資するようにしています。その方が成長が圧倒的に早いし、近道になります。時間を買っているという感覚です。

もし今、幸せか不幸かと聞かれたら不幸だと答えます。

「いやいやそんなやつから幸せになるための方法なんて聞きたくない！」と思われるかもしれませんが、ちょっと待ってください。今は幸せではない状態だったとしても、なぜ僕がイキイキできているかというのは「将来に幸せになる確証がある」からなんです。

今は特に幸せという状態ではないがすが、将来に確約された幸せが待っていると思うことができているから、幸せじゃないけど

イキイキ活動できる状態でいられます。つまり毎日充実しています。

今は幸せじゃないのは、自分の欲をたくさん我慢して将来のために備えているからです。僕は本来アクティブで旅行も好きで写真もたくさん撮るし、スポーツも嗜みます。筋トレやランニングも好きで、時間さえあれば美味しいものを食べて水泳して自転車乗って筋トレしたりもします。

しかし最近では将来のため成長したくて、娯楽は我慢しています。最近では食事の時にちょっとした息抜きでNetflixを見るくらいです。コロナもちょうどいい修行期間だと思っています。

**成長と幸せって残念ながら両立できないです。**成長するには自分が快適だと感じる外側(コンフォートゾーンの外)に行かないといけなからです。

でも成長している期間って将来に幸せがくる確証を持てるので、矛盾したと言いますが、逆に幸せだったりします。成長の実感その時だけを考える狭い視野で見れば不幸だが、長い目で見て幸せになることが決定しているから今はイキイキと活動できています。

この長い目で見て幸せが来る状態を作ること、これを幸せのレバレッジと言います。テコの原理のようにちょっとしたことで、一気に人生をよくできたりもします。

この書籍では幸せにレバレッジをかけられるようにたくさんの方を紹介していきます。

この書籍を手にしてくださっているということは、人より幸せを追求する意識の高い方だと思います。その思いどうか大切にされてください。あとは実践して幸せを実感するだけです。一緒に頑張っていきましょう！

## ■幸せのレバレッジとは

・考え方を变えるだけで感じ方が変わる

幸せのレバレッジとは「自分で自分のことを幸せだ」と認めることです。これで今からすぐに幸せになることができます。最後まで読んでいただきありがとうございました！

と言われて急に「自分は今幸せだ！」と考えることが出来る人はいないですね。詳しく少しの工夫で良い人生にできるコツを紹介していきます。

コーチングをするときに基準のひとつとしてあるのが、クライアントに幸せになってもらえるかということです。もちろん短期的な幸せじゃなくて、成長したほうが長い目で見たら幸せになれると思ったら目先の利益より成長を優先します。

もちろん長期的に考えた視点をクライアントに説明します。長い目で見て自分にとって何が幸せかと考えるのと、客観的な目線からアドバイスもらったりすると自分で気が付かなかった発見を得ることができます。

「いかに長い時間、幸せを感じることができるか」がより幸せな人生になると思っていて、こうして僕なりの「幸せな状態」の定義を作ることができているから、将来の幸せにワクワクしています。

今は長い幸せな時間を手にするために成長している段階で、幸福度は普通だけど、自分はいずれ長い期間の幸せを手にすることができると思えているから充実感を感じることができています。

人は失う時の方がショックが大きいと言われていています。例えば、定年退職でたくさんの退職金をもらって、一時は貯蓄額は増えるが、老後はそれを切り崩して生活しないといけないため精神的負担は大きいです。

実際には日本の年代別で見ると50代を境目に幸福度は上昇傾向にあります。資産に関しては最後が下がっている状態です。グラフにすると60の定年時がMAXで徐々に右肩下がりになります。今の30代以下の人たちは人生100年時代で労働期間が伸びて資産のピークがはるかに70代とかにもなりそうですね。

当たり前の話ですが、本当に幸せになるなら、幸福度も資産も右肩上がりの状態がベストですね。もちろん資産だけではなく、最近良く耳にするようになったウェルビーイングな状態を作ることです。ずっと幸せに過ごせるようになります。

「ウェルビーイング」(well-being)とは、身体的・精神的・社会的に良好な状態にあることを意味する概念です。

身体が健康であるのはもちろん、メンタル面でも、社会的にも良好で満たされている状態であることが幸福の要素としています。

幸せのレバレッジをかけるならどれが自分には足りていないか自分を知ることからスタートです。

幸福度世界No.1のブータンでは幸福度調査はみんな10段階中5だと答えます。理由を聞くと「(幸福度が)高かったり、低かったりすると気分の波が起こるから安定せずに、穏やかな状態じゃないから幸せとは言えないんだ。いつも真ん中で、安定して穏やかな方が幸せ。5が最高だと思えば常に幸せのピークにい

るよね」とのこと。この考えからも自分で幸福だと思うことが大事なことがわかります。

たしかに上の見ればキリがないです。例えば成功者はよく欲望の渦というものに、ハマってしまう傾向があります。

成功して年商10億とか稼いで、一生で使い切れない資産を手に入れます。なんでも手に入ってしまう状態ですね。例えば別荘を購入したり、タワマンに住み始めたり、フェラーリに乗り始めたりします。(もちろん投資になることを見込んで購入する方もいますが。)

そして高い買い物をした後に「また稼がないと」と考え、また稼いで、次はランボルギーニとか海外の別荘買ったりして、また稼がないといけない...っとなり、こうして底のない欲望の渦に飲み込まれていってしまいます。次々にもっと良いものを求めていってしまふんですね。

幸せでないお金持ちはこの欲望の渦に飲まれてしまっています。

この話からもお金があれば幸せになれるわけではないということがわかります。



お金さえ稼げば幸せになると思っているなら危険で、健康のことを考えたり、マインドを磨いたりして考え方を変えることのほうがよほど重要です。

じゃあ成長を求めるのは欲望の渦にハマってしまうんじゃないかと思われるかもしれませんが、自分以外に依存しているのが欲望の渦(特に物に対して)で、自分自信に頼るのはむしろ健全な状態です。

実際にいいかどうか決めるのも自分次第です。欲望の渦との違いは、お金など物質的なもので心を満たそうとするのと、自分の思考の中で完結するかの違いです。

自分自身が満たされているかどうか決めるのも自分次第です。成長と欲望の渦との違いは、お金など物質的なもので心を満たそうとするのと、自分の思考の中で完結するかの違いです。

物で他人でも自分以外に求めればキリはないが、今で満足、もっといい明日が待っているという自分への期待がある状態が一番幸せといえます。

大切なのはもっと自分に対して目を向けるということです。どの本でもセミナーでも共通して言われていて、自分を理解するために今の今の気持ちを紙に書きまくったり、紙にかけない状況でも今は自分の感じていることに目を向けていたりしています。



## ・ウェルビーイングの状態をつくる

僕はコーチングを学ぶ前からいつも幸せそうだねと言われて、自分でも充実させることができている、と思っています。それは本能的にウェルビーイングの要素が大事だと理解していて実践していたからです。

まずは身体的幸せ、つまり健康に関してですが、僕は元々体重が108キロあったのですが、やはり健康は資産になると気が付き20代前半で69キロまで落としました。

この時は大学生ですが、飲食で働いていました。六本木ヒルズでまわりに美味しいものがたくさんあって、食べ歩きが趣味の僕は食べたいものを好きなだけ食べていました。その代わりに毎日筋トレとランニング14キロをしていて、月間走行距離は390キロくらいでした。

行動と継続を続けた結果ダイエットも成功したわけですが、運動のモチベーションを上げるために、かっこいいシューズやウェアを買っていました。当時六本木に入っていたアディダスやReebokなどのスポーツブランドに足繁く通い装備一式を揃えていました。

買ったからには続けようって思えて2年間同じ生活を続けることができました。

これも自分への投資が成功した例ですね。目標達成に必要なだと思ったから迷わずに投資することができて、結果痩せて身軽になって、乗馬とかスキューバダイビングとかやってみたかったことができるようになりました。

体力がかなりついたので、旅行でも無理な日程を組んでも回ることができて、色々楽しめるようになりました。健康が手に入って、幸福度がグンと上がったことを実感しました。体が強いと活動できる時間が伸びるので、普通の人より充実度はかなり上がります。

次はウェルビーイングの精神的と社会的に良好な状態に関してです。

飲食店で働いていた時もまわりの人に恵まれていて、お店には六本木ヒルズで働くショップの店員さんやオフィスに入るたくさんの方が来てくれていました。

特にお店のアイドルタイム(お客さんがあんまり来なくて暇な時間)にはお店に来てくれた人とお話をしていて、仲良くなる人が多く人間関係も良好に保つことができていました。ウェルビーイングでいえば社会的に満たされている状態ですね。

スポーツウェアブランドの店員さんと仲良くなってファミリーセール(セールのときにさらに安く買えたり、先行販売で買えたりします)に誘われたり、ごはんをお店に食べに行くとおまけでいろいろ付けてくれたり値引きしてくれていました。逆に自分のお店に

来てくれた時はサービスしていたこともあります。ごはん大盛りとか、おかずを少し多めに盛ったりとか。(お店がサービスしてもいいよという方針でした。良いお店で働けていました。)

### ・幸せになるための大切な考え方

幸せのレバレッジは、考え方一つ変えれば充実した人生だと思えることができる人もいれば、行動が必要な方もいます。

幸せを掴んでいる人はもしくは将来の幸せが確証できた人に共通して言えるのは、「幸せになることを諦めない姿勢」があります。

人生適当に生きている人ももちろんいて、変えようという意識がなければ変わることはできません。ここまで読み進めてもらっているということは、あなたには「幸せを追求する姿勢がある」と言えます。

毎日仕事に行って、人混みや渋滞の中通勤して、通勤途中にも音声学習などを行い、帰り道も疲れたところなんとか帰り、夜もダラダラせずに読書などして自己研鑽して頑張っているのに報われないとか、気持ちとてもわかります。なりたい自分があるのに、理想の自分とは違うついスマホでSNSを眺めたり、休日に息抜きに走ってしまったり意図したこととは別の行動してしまっと思った結果がでないとかとてもわかります。

本当に良い状態までもう少しなので一緒に頑張っていきましょう！いままでたくさんのクライアントさんとも向き合ってきましたが、みなさんイキイキしてもらうことができます。

僕も変わっていくクライアントさんを見ていくのが本当に嬉しくて、この仕事をやっていることに誇りを感じます。

僕の「人を想い素直に夢に導く」ということを人生の理念にしているが、これが僕の幸せのレバレッジの正体だったりもします。

利他の心を持つと幸せな状態になると言われていますが、もちろん人によります。自分は承認欲求が強く利他の心を持って、人から感謝されたり必要とされている状態が最高に幸せに感じるので、良く本に書いてあることが当てはまります。

しかし女性の幸福度について調べた結果が興味深いものとなっていて考えさせられます。

未婚と既婚の女性だと未婚女性の方が幸せだったり、結婚している中でも仕事の有無と子供の有無で比べた場合、専業主婦で子供がいない方が最も幸福度が高いという結果が出ています。

逆に仕事していて、子供がいる女性が最も幸福度が低いという結果が出ています。仕事をして、子育てもして利他の精神に溢れている方が最も幸福度が低いという結果になっています。

自己啓発書を鵜呑みにしてしまうと幸せが遠ざかることもあるので、自分の幸せは自分で決めることの重要さを実感できます。

マッチャー、テイカー、ギバーという話をご存知でしょうか。この中で最も不幸になるのはギバーです。(1割のギバーは大成功しますが。)人に与えるギブ精神と利他の心を持っているに、矛盾しますよね。

ちなみにマッチャーとはギブアンドテイクをバランス良く行う人で、テイカーはクレクレ君で人から何かを奪うことしか考えていない人で、ギバーは逆に人に与える人のことを言います。テイカーは幸せも奪っていくので、身近にテイカーがいたら真っ先に逃げてください。家族だろうが、遠慮せずに距離をとることをオススメします。

人生奪われたままでは、本当に幸せを掴むことはできません。

ラッセルの幸福論では不幸になる要素3つとして「①競争②ねたみ③世評に対するおびえ」が語られています。

わかりやすく言うと、「人と比べないで自分の価値基準を持つ」ということです。考え方、マインド一つで不幸を回避できるのに、昔から受験競争とか、仕事でも周りに比べられる日々で刷り込まれたマインドをなかなか取っ払うことができずに苦しんでいる人がいます。

だから「自分で自分のことを幸せだ」と考え方一つ変えれば解決できるけど、それが難しいということも、とても共感できます。

人と比べずに自分の価値観を持つ具体的な方法はたくさんあるので、後の項目で紹介してきます。

簡単に説明すると、自分のことを理解することや自己肯定感を上げることです。あとは荒療治ですが、徹底して人と比べて嫌になることです。僕は泣くほど人と比べて嫌になって人と比べることをやめました。ただ、本当に辛いので本当に自分を変えたい人以外はおすすめしません。

自分のあり方を自分で決めるというのは幸せであるための重要な要素となっています。保健機関 WHOは1993年に「ライフスキル」という概念を打ち出しました。「個人が日常生活の欲求や難しい問題に対して効果的に対処できるように、適応的、前向きに行動するために必要な能力」と定義されています。

簡単に言うのを「よりよく生きるための技術」ということです。ウェルビーイング状態を達成するための技術であります。そのライフスキルのひとつに「自分をご機嫌にする力」があります。ちなみ



に自分のご機嫌について1日のうちにどれくらい関心を払っているでしょうか。

日常生活の中でいろんなものに関心を取られて、自分の感情に気を向けるということは意外と少ないと思います。幸せになるためには、もっと自分の心や機嫌を大事にする生き方をする必要があります。

全く同じ1日を別々の人が送ると捉え方はまったく異なってきます。

例えばこんなことが起きたとします。

朝起きてカーテンを開けたら雨が降っていました、明日ご飯を食べようと冷蔵庫を開けたらいつも食べているヨーグルトが切れていました。

そして雨のせいで服装もなかなか決まらずに、仕事に出る時間がぎりぎりになってしまいました。

また一人で駅に行きましたがギリギリで電車に乗ることはできませんでした。

Aさんの場合は、朝雨が降ってことにテンションが下がってさらにヨーグルトがないことに気分が落ちて、電車を乗り過ごす事によってさらに気分は最悪になります。

一方Bさんは朝雨が降っていても今日は雨だから準備しなくちゃ、ヨーグルトはせっかくだから仕事に行く前にコンビニで別の商品を買ってみようとか思ったり、電車が行ってしまっても、スマホで捨て曲を聴いて気分を切り替えようと考えました。このA

さんとBさんはどちらの方が幸せに人生を送ることができるでしょうか。

こうして自分の機嫌をとることは重要なライフスキルとなります。

職場にムカつく人がいて自分の機嫌を損ねてしまうことはあると思います。悪いのはムカつかせる人ですが、しかし機嫌を持って行かれて損をしているのは自分自身です。幸せな毎日を送るコツは「自分の機嫌は自分でとる」ということが重要です。

不機嫌な状態になると、人間の機能が低下してしまったり、健康を害してしまいパフォーマンスが下がり人生の質が悪くなるという事例もあります。実際に人の体はストレスを受けるとビタミンやミネラルを排出してしまうので、理にかなってますね。

つい日常で気分を損ねてしまうことってあると思います。会社が給料は安いとか、上司が嫌な奴とか、コンビニで欲しかった物が売り切れているとかあるとか。これは人間が自ら作り出してしまったストレスであり、原始の時代にはなかったもので、新しいため人が順応できずに、ストレスに感じてしまっていることです。文明が発達して人間の脳が認知脳に切り替わって作った、「意味づけ」という現象です。詳しく説明していきます。

日本人はネガティブという印象を持つ人が多いと思いますが、民族のDNAにも暗くなったり鬱になったりする人が多い種族のようです。

しかし元々の日本人はこの国に比べても自分で自分のご機嫌を作ること大切にしてきた民族です。

大日本大震災の時には都心部で電車など公共交通機関がストップして多くの人が徒歩で帰ることになりました。タクシーも大勢の人が並び大混乱になりました。しかしその混乱の中でも順序よく並んで歩いて騒が大日本人の姿が素晴らしいと海外のニュースでいくつも取り上げられました。

「順番に並ぶ」というルールはどこにもないのにみんなちゃんと順番は持って大人しく並んでいました。モラルやマナーだからとか、当たり前だから、昔からそうだから、みんながそうするから、いろいろ理由はあるんでしょうが本当のところは、並んだ方が自分にとって気持ちがいいからです。

ちゃんと並んだ方が自分の気分がいいということを体感として知っているからです。我先にと電車の窓口に押し寄せたり、タクシー乗り継ぎ割り込んだり、暴れたりしても余計に不愉快・不機嫌になることを知っているからです。

自分の心の状態を基準にして思考や行動を決まる習慣が長い歴史の中で日本人にはあります。それは宗教や法律を超えた日本人の精神文化です。だから順番を守るし、人に対しても礼を尽くします。

いただきますやごちそうさまの習慣もそのひとつです。感謝の気持ちをするすと言っても、実際にはその言葉はお米を作った農家の方には届いていません。本当に気持ちを伝えたいのであれば、手紙やメールを書いた方がいいです。

ではなぜ、「いただきます」という習慣があるのでしょうか。それは感謝することでまず自分をご機嫌になるという人間としての自然な心がけだからです。

僕はよく海外に旅行に行くんですが、現地の人とも頻繁に食事をします。その時はいつもの癖でいただきますと言ってしまいます。

海外には「いただきます」とか「ごちそうさまでした」という食事前後の挨拶の文化はありません。やはり現地の人には疑問をもって「それには一体どういう意味があるんだい？」と聞いてきます。

英語のなど現地の言葉で「いただきます」を説明しようとする、直訳はありません。いつも「食べ物を作ってくれた人や、犠牲になった命に感謝するために祈っている」とすごくたどたどしい英語で説明をしています。

説明すると「良い文化だね！」とか言って理解してもらえます。時にはマネして一緒に言ってくれる人もいてホッコリしてます。

先ほどのきちんと順番を守る例でも、「ちゃんと並んだらいくらくれるの?」とか「並んだら何か得があるのか?」と見返りを求められる国もあつたりします。

こうした考えは、「認知」という立場に立った考えです。「認知」は人間の進化過程で高度に発達した脳の機能でこれだけを重視すると理由は理屈、正誤損得でしか行動ができない人間を作ります。

現代の人間の脳はこの認知が恐ろしく発達しています。不機嫌は人間の宿命であって進化の過程で獲得した脳の働きのしわざです。

その脳の働きの一つが「認知」なんです。人間が自分の周囲の状況や出来事に意味づけし、判断して行動の内容を決定し行動を促していく働きです。

例えば、うさぎが、きつねのしっぽを見つけたら「危ない!」と判断して一目散に逃げ出します。それが通常の脳の働きです。もし「危ない!」と認知しないでのんびり草を食べていたら、きつねに食べられてしまいます。

認知の機能を発達させればさせるほど、生存の可能性があがります。生物の中で最も繁栄しているのは人間です。つまり人間は認知の方が恐ろしく発達しています。

人間の反応の速度や量はうさぎの比ではありません。生き残るために外界の出来事にいち早く反応して行動してきました。認知の働きは人間が生き延びるために必要不可欠な脳の機能だったのです。

そして生き残るためには楽しいことより危ないことにより敏感に反応しなければいけません。だから人間の認知は物事をよりネガティブだったり悲観的に捉えがちになります。

人間がご機嫌でいることより、不機嫌でいることが多いのは生き残るための必然。脳の認知の働きによるものでした。不機嫌は人間が進化する上で戦い続けている習性なのです。

さらに人間はどうすればもっと便利効率的になるか、と考え判断し行動することを繰り返してきました。その結果、常に認知の脳を全開にして生きるようになってしまいました。今もうこの文章を追って読んで様々な意味付けをしながら理解しようとしていると思いますが、まさに認知の脳が働いています。

人間は外側の状況を認知して行動する。つまり、身の回りの出来事に認知の脳が脳が反応して生きるようにできています。そして人間は認知の脳の働きを止めることはできません。この働きが止まるのは死ぬ時か認知症になってしまった時だけです。

認知と脳が発達してくれたおかげで、人間は大変便利な生活をするようになるようになりましたが、この認知の脳が過剰に発

達したことで人間の心に不機嫌すなわちストレスが起きるようになりました。

僕も経験あるんですが、また起こっていない未来のことについて不安に思ったり、将来に漠然としたモヤモヤ思って悩んだりすることがあります。

よく考えるとまだ起こっていないことについてそんなに考えられるなんて思えばすごい脳の働きですよ。認知の脳は危険とか恐怖を察知しやすいようにできているので認知などを使えば使うほど、マイナス面やウィークポイントが見えてきます。

そして心はその影響を受けて常に不機嫌になりやすい状態になっているというわけです。現代人は皆基本的にマイナスに認知しやすいということなんです。

成功している人ほど鬱になったりしますが、理由の一つとして普通の人より認知の脳が発達しているからなんです。脳の感度が高いためいろんなことに反応してしまい、脳のエネルギーをたくさん消費してしまうためです。

簡単に言うと感情や外側の状況に対して感度が高くよりネガティブになりやすいからです。

西洋社会はこの認知的な脳の使い方を中心に形成されています。合理主義、成果主義も目標管理も、コーチングも、ポジティブシンキングも、認知を使ってパフォーマンスをあげようとする考え方です。こうした考え方は長らく一定の成果をあげてきました。

一方でこうした認知の機能だけに従って生きていると、心が苦しくなってくるということを、人間はずっと前から知っていて、心を安全に保つため、いろんな対策をしてきました。

その一つとして宗教や信仰を持つことです。ウォール街で働く合理主義の超エリートたちも日曜日には教会に行きます。認知だけだと心は病んでしまうからです。日本人には信仰心がないと言われていますがそんなことはありません。日本人にとっては長い間、自然やものそのものが信仰の対象でした八百万の神様の発想ですね。

山には山の神様がおり、川には川の神様はいました。それはいうなれば、自然を見つめる自分の心の中に神がいるということです。自分の心を大切にすることが日本人の信仰そのものでした。

こうした考えを背景に、自分で自分の機嫌をとるという知恵が、日本ではもともと含まれていたのではないかとされています。



しかし海外から様々な考え方が入ってきて、成果主義や目標管理の仕組みがどんどん導入され、認知の働きで無理やりモチベーションを上げること続けていった結果、だんだん自分の心を大切にす知恵や生き方が忘れていきました。

今日本は世界でも有数の鬱大国自殺大国になってしまいました。心を大事にする知恵というセーフティーネットを失って心を後回しにして、認知の方が大切にす方向になってしまいました。

認知によって物質的には豊かになりましたが、心の大切さを後回しにしてしまった結果の一つが、日本全体に漠然とあるモヤモヤとした悩みを持つ人が多く、自殺大国、鬱国へ変貌させてしまいました。

しかし日本人は自分で自分の機嫌を重んじるということは DNA レベルで大切さを実感しています。誰でも自分の機嫌は自分でとるというライフスキルは身につけることができます。

人間はたえず外界を見て判断します。そしてその出来事に意味をつけるという反応します。

例えば電車に乗る時に列に並んだりします。割り込まずに線の内側にとすることは認知な脳の働きです。多くの人が並んでいたらあなたはどんな気分になりますか。

「人が多いな」「ぎゅうぎゅう詰めになりそう」と少しブルーな気分になったりしませんか。これが意味づけの影響です。

「満員電車は不快なものである」という意味が脳が勝手に作っています。考えてみれば電車に人が多く乗っているだけで、認知の脳が勝手に意味づけをしてしまっているだけで、満員電車を想像して憂鬱になってしまいます。

例えば赤ちゃんが満員電車に乗っていても「窮屈だなあとか居心地悪いな」とか思ったりしません。後天的に「満員電車は窮屈なものである」と認知の脳が作り出してしまっただけなんです。

このようにいつも物事の意味は自分が付けている。それを理解しないと心が外の出来事に持っていかれてしまい、とても機嫌が悪いという状態になります。

この意味づけに気づくことさえすれば、ごきげんを持っていかれてしまうことを防ぐことができます。

例えば朝早起きは大変だと思う人は多いです。しかし朝はただの朝です。

自分が朝早起きは大変であるという意味づけをして大変な気持ちになっているだけです。そして「明日朝早くて大変なんだ」と愚痴を言ってそのせいで前日から不機嫌に過ごしているのも自分のせいです。まずはそのことに気づくことがスタートです。

自分を大事にして頭と心を楽しむ方法としてブッタの教えを紹介している反応しない練習という本があります。そこで語られて

いる内容も、心の反応を止めることで一切の悩み苦しみを受けることができる」と紹介しています。

この反応しないようにするために自分の心を見ることは自分の機嫌を取るためのスタートラインといえます。ちなみに自分が身につけをしてしまっていると気がつくだけで勝手に意味づけしてしまったものを少しはがすことができます。

そうすると嫌な気分がちょっとだけご機嫌な方に傾きます。1が最も危険な状態で、10が最も上機嫌な状態だったします。元々2の不機嫌だった状態に気づくだけで3か4にあげることができます。ほんの少しだけご機嫌の方に心を動かすことができます。持って行かれた心が自由になる感じですよ。

これを積み重ねていくことで外側の出来事に翻弄されてすぐ不機嫌になる状態からうまく抜け出せるようになります。

本来は意味がついてないのに意味づけをしているよ自分に気づくことが重要です。この意味づけに気づくトレーニングとして最適なのがマインドフルネスです。(後で詳しく説明します。)

意味づけをせずにまずは理解する、これが不機嫌にならないための秘訣です。不機嫌にならないだけでなく、悩みは解決する良い方法でもあります。自分の今の心の状態を見るという習慣を持つことで日頃のストレスや怒り、落ち込み、心配などの無駄な意味づけを抑えることが可能になります。

ブッタは人間の欲望も自己も全てはフィクションと捉えて意味づけに気づくことを主張しました。そこで具体的なテクニックとして提唱したのが瞑想を使った自己観察です。

ブッタが説明する瞑想の方法は大まかにこんな感じですよ。

- ・最初は呼吸のような特定の対象に意識を向ける瞑想を繰り返します。集中力を極限まで磨き上げます。

- ・次にその集中力を使って、自分の内面をひたすら眺め心の中に何が起きているのか観察する熱をスタートします。

- ・「今退屈を感じている」「『退屈だ』という思考が浮かんだ」など自分の思考と感情の変化にリアルタイムで気づく作業を、何万回と繰り返して行きます。

- ・するとやがて大きな変化が起きます。様々な内面の移り変わりを観察するうちに自分の中に「いかなる減少も刻一刻とうつろうフィクションに過ぎない」という確信が生まれるというような欲望や感情にも巻き込まれなくなります。

- ・ここに置いて打ったら外には達成され人生の苦しみは消え失せます。

正しくマインドフルネスをおこなった場合の実験データによれば1日に30分の瞑想を8週間ほど続ければ薬物治療と同じレベルで不安と鬱を和らげることができるそうです。薬に依存しない優秀な方法とされています。

しかし、実際にマインドフルネスを自分で行うと結構難しいです。僕も1ヶ月1日10分のマインドフルネスを続けたんですが、あまり効果を実感できませんでした。よく調べたら、呼吸に集中するだけだと、集中力しか鍛えることができません。

しかし初期の段階で重要なのは「自己観察とはどのようなものか」体験することです。重要なのは瞑想トレーニングで得たマインドフルネスの感覚を、日常生活でも保ち続けながら生きることです。そのためには瞑想のテクニックにこだわるよりも「そもそもマインドフルネスとはどのような感覚なのか」深掘りしていく方が実は多いです。

自己観察とはどんな意識の状態を意味しているのか。なんと科学的なマインドフルネスの運用方法をすることができます。MAASと呼ばれるマインドフルネスをどのくらい理解しているか尺度として測ることが可能になります。

「MAAS」は質問で構成され、誰でも自分のマインドフルネスレベルを診断できます。

---

## MAAS

6点満点で解答する。

1=「ほとんどいつもそうである」～6=「ほとんどない」

1. その時の感情に後になって気づくことがある
2. 注意や考え事が原因で物を壊したり思ったりすることがある
3. 今の状況に集中できないと思うことがある
4. 過程を重視せず、目標にたどり着く為に急ぎがちである
5. 本当に気になるまで身体的な緊張や体の違和感に気づかないことがある
6. 初めて聞く人の名前をすぐに忘れがちである
7. 自分のしていることをそれほど意識せず、自動的に何かをしているように感じることもある
8. きちんと注意を払わずに、急いで活動しがちである
9. 達成したいゴールの方に目が向き今その度に行っていることには意識が向かなくなることがある
10. 自分のしていることを意識せずに、機械的に仕事や作業をしている
11. 何かをしながらも、同時に他人の会話に聞き耳を立てていることがある
12. 無意識のうちどこかに向かっている、後から考えるとどうやってそこに入っていたか思い出せないことがある

13. 気が付くと未来や過去のことで頭がいっぱいになっている
  14. 気が付くと注意を払わずに物事に取り組んでいる
  15. 気が付いたら間食をしていることがある
- 

採点が終わったら全てのたして平均点を出せば完了です。

おおよその得点の目安は次のようになります。

- ・3.84ポイント前後=平均的なマインドフルネス度
- ・3.95ポイント前後=平均より上のマインドフルネス度
- ・4.38ポイント前後=平均よりかなり上のマインドフルネス度。

瞑想の上級者はこの辺りの数値に落ち着くケースが多いです。

大事なものはマインドフルネスが決して何か特殊な精神状態や行為だとは考えられていない点です。「MAAS」の質問を裏返せばマインドフルネスが意識とは「その時の感情を自覚している」「今の状況に集中できる」「常に比較的作業を行う」といった状態を意味します。

いつでも自分たちが普段の生活で気をつけている平凡な要素ばかりです。つまり、単なるリラックスや幸福感の言い換えでも

なく、スピリチュアルや宗教的な至高体験でもない、ごく日常的な意識のあり方です。

食事の時にスマホやテレビを見ずに、「今食べている」とかお風呂に入っている時に「湯船に浸かって気持ち良いと自分は感じている」とか最初はそんなレベルで大丈夫です。

こうして自分の「心の状態そのもの」に気づくことで自分が、何かに意味付けをしてしまっていることに気づいて、自分のご機嫌のレベルを上げることができます。

さらに感情に気づく力を高めるために、自分の気分や感情を気持ちに言葉にして片っ端からノートに書き出していくという方法もあります。

僕は特に仕事でミスが多い時とか落ち込んでしまった時に行っていました。自分の考えてることをノートとペンだけを準備して片っ端から書いていきます。そうすると、だんだん思考の整理がされてきて前向きになることができます。

さらに自分の心をいい状態に保つために良い表情や態度でいようとする方法もあります。一流の人は心の状態によって、パフォーマンスがストレートに結果に反映されると分かっています。

そのため常に表情や態度に気を配り自分の心をご機嫌にする生き方を心がけています。よく、「やばい時こそ笑う」というセリフ



を聞くとと思いますが、僕が実際にそういった人に会ったことがありますし、皆成功していました。僕も真似をして仕事でやばい時とが入って笑顔になって乗り切っていたこともあります。意識をすると自分の気持にも気を配る余裕が出てきて、結果冷静になれたりします。普段から自分を理解する訓練ができているからこそできる芸当です。

自分をごきげんにするために簡単な方法もあります。自分が口にするだけで心をご機嫌に傾くキーワードを考えておくことです。例えば僕だったらカレーと言っただけでつい気持ちが湧きま  
す笑

他には「イキイキする！」とか。自分のテンションの上がる言葉をたくさん持っています。

この後の章ではさらに具体的な考え方を換えられる方法や、行動に移してもらえうように具体的なノウハウを書いています。

## ■自分を見つめる力と考える力

いままで、たくさんのセミナーや研修、勉強会に参加して毎日イキイキ生きれるようにするには？とか、たくさんの幸せについての本を読んだり、自分の心を磨くために時間もお金もかなり投資してきました。

そこで共通して教えてくれたのが、この自分を見つめて自分を理解する力と自ら考える力でした。セミナーでも本でも共通して言われているということは重要なポイントであることが容易に理解できます。実際に僕自身も力をつけて効果を実感しています。

少し話がそれますが、幸せを追求したり、心を磨くために自己啓発を学ぶとたくさんの自分を理解するための手法やノウハウを知ることになると思います。5分程度で簡単に実践できるものから数時間かけてワークするものがあります。

そのツールが合う合わないかは使ってみないとわからないですし、僕も実際に使ってみて効果を実感できたものもあれば、よくわからなかったものもありました。

大切なのは行動で、せっかくインプットして学んでも行動しなければ意味はなくなってしまいます。有名ですが、「したい人10000人。始める人100人。続ける人1人。」という言葉がありま

す。ほとんどの人が何かしら学んだとしても行動せずに終わってしまいます。

例えば本を読んで、学んだ内容を実践するだけで100人に1人の存在になれます。さらに継続する習慣が付けば1万人に1人の存在になれます。知識を学んだら、一緒に行動する方法を考えるのをセットですると知識だけで終わらせずに、実際に効果を実感できます。

僕はセミナーなどでは、行く前に目的を考えて、直前にはそれを付箋に書いて近くに貼っておきます。ブリッジングと言うのですが、目的と知識を橋渡しする意味でこう呼ばれます。「なんのために学ぶのか」を意識するだけでも情報感度のアンテナが高くなり、自分の得たい情報を手に入れやすくなります。

同じように本でも読み始める前にこの本から何を得たいのか考えて読むと学びが深くなります。逆に自分には合わない内容なら、損切りして読むのをやめてしまうという選択肢もできます。

本を効果的に読む方法で読み始めたら20ページごとに想起学習という方法もオススメです。何が書かれたか思い出すと知識が定着しやすくなります。

想起学習は、勉強でも定期的にテストをするクラスと、テストをしないクラスに分けたときに、テストしたクラスのほうが成績が高いという実験からわかるように有効な勉強法でもあります。

僕は以前は想起学習に慣れるために1ページ毎に行っていたこともあります。さらに想起学習に加えて自分の行動に生かすことも考えられればベストな読み方ができていると言えます。

とはいえ、どうしても面倒になってしまうと思うので、読み終わってパラパラめくりながら想起学習してもいいですし、最低でも1つ行動に移せることを挙げようと決めるくらいで良いです。

負担なく始めた方が継続に繋がります。想起学習すると意外と思い出せなくて悔しいのですが、その悔しさがバネになってもう一度読んだときに知識が一気に定着します。

行動するためのハードルを徹底して下げてほしくて、例えば本を読むことが続かないのであれば、まずは本を開くことを目標にしたり、5分だけ集中して読むみたいに低く設定するとあとから結局継続できたりするのでおすすめです。

さらには人を巻き込んだほうが継続にできるようになります。自分との約束だと破ってしまう方は多いですが、人との約束なら守らないって思うので、ラインで友達と一緒にやらないとか誘うのもいいです。

行動が大切なのは全員頭でわかっていることですが、自己啓発にのめり込んで、心を磨くことだけにハマりすぎてしまう人も多

く、マインドだけはピカピカだけどスキルが伴っていないという人がたくさんいます。

心を磨くのも一時は幸せを感じるかもしれませんが。人から感謝されることだったり、社会に価値を提供したり、自分の健康を維持するためには行動が必要です。持続的に身体的・精神的・社会的に良好な状態を保つにはスキルも必須です。そのためこれだけ行動の重要性について書かせてもらいました。

幸せのレバレッジをかける方法を紹介しても、モチベーションが上がっておしまいだったりとか、少しの間だけ幸せになった気になるだけとか、モヤモヤが復活してくるなんてことがないようにしてほしいです。

僕がコーチングで人生変わったと思う理由は、コーチングを学ぶことで、自分を見つめる力と考える力の力が磨かれたからだと思っています。

自分を見つめるというのは具体的に言うと自己分析や反省、今の自分の感情と向き合うことをいいます。幸せになるには「自己分析して自分の強みを理解すること」と言われていますが、半分正しいですが、半分は当てはまりません。

自分の強みを活かせる社会的な役割(仕事など)につくことができれば、結果も出やすいし、自分でも満足度が高い人が多いです。しかし、自分の強みを活かすより、自分の好きを優先したほうが幸福度が高かったりします。

3人の事例を紹介します。

ひとりめは

自転車日本一周中に出会った人で、東大の物理工学専攻で博士課程を修了した方がいます。物理の研究が好きすぎて四六時中考えているそうで、修了時には工学系研究科長賞(研究最優秀)というもらってました。修了した今も研究室で楽しく研究を続けているそうで、やりたいことが多すぎて定年まで時間が足りないと言っていました。

前に物理の話をしたのですが、私立文系の僕にもめちゃくちゃわかりやすく難しい話を説明してくれました。本人はかなりイキイキしていて強みを行かせている事例です。

自分の強みと好みが合っている理想的な状態ですね。

次の方は...

以前一緒に働いていた方は中国全土の数学コンテンツで2位になった方がいます。その方は計算が計算機より速いとかの次元ではなく、数字の背景を理解したり、市場の相場がどう動くか予想できた、と言っていて一時はそれで稼いでいました。

しかし、数字と生活するのは疲れるとのことでオムライスを作る仕事を選んでいて、本人は料理してるときが一番やりがいを感じる充実しているとのことでした。

不動産収入で何かあったときでも食べていくために収入があるようにしているけど、オムライスの仕事が楽しくてもう10年以上続けています。

3人目は

この方も数字に強く、会社でも営業で数字を読む仕事をしている友人がいます。会社も適正を買われて入社して、強みを生かして成果もそれなりに出していました。しかし働きすぎでうつ病になり、生きるのが辛いと言っている時期もありました。

強みを生かしているけど本人の人生の充実度は低く、楽しみなのは土曜日出勤のない金曜日に飲み行くことで、終末は寝溜めをすることと言っていました。昭和の働き方をしている企業があることにも驚きです。

自分の人生を生きれるようになるために、自分でコントロールできる仕事に付いたほうが成功者を見ていると感じます。その方

は今は別の仕事に就き以前より良い働き方ができているそうです。

このように強みを生かすことが100%いいとは言い切れませんがもし、強みを理解する場合は自分の実績を根掘り葉掘り探るのが有効です。僕の無料プレゼントのライフレビューシートでもそれは可能です。

あと、ライフレビューシートを持って相談することもオススメです。

第三者目線で見てもらうことでいままで知らなかった自分を発見することができます。客観的な視点が強い人か、自分が信頼している人から聞くことで精度の高いフィードバックを得ることができます。

一流のスポーツ選手だけでなく、経営者や世界のエクゼクティブがこぞってコーチングを受けている理由は客観的視点が得られるからです。客観的視点で自分を見てもらえるのは幸せになるという観点だけでなく、ビジネスでも有効な手段になります。



僕の過去なんですが、六本木ヒルズにある飲食店で4年間働いていました。大学の時に就職活動の現実から目を背けていた結果です。

強みを生かすこと、自分の好きを大切にすること、自分を客観的に見てくれる人の存在がいかに大切か実感した話です。

飲食店で働く前も自分で起業できないかと考えて様々なビジネスセミナーや、ビジネスの集まりに顔を出してもいました。

大学3年の頃に起業塾という怪しい塾に出会い、1年間そこで学んでいました。起業塾で教わったビジネスプランの作り方は、「自分が好きなことで起業すると良い」ということでした。そこで僕は飲食でビジネスプランを考えました。

最初は小資本で始めるといいと聞き、僕は当時、飲食×小資本といこうとで、移動販売を考えました。そこで飲食を学ぶために、起業塾の繋がりの、大学教授の知り合いの経営者の方を紹介してもらったりいろいろな人に会いに行っていました。

たくさん行動できていたのは、強烈なコンプレックスからどうしても自分の殻を破って、外の世界に出たいという思いしかなく、恥もきつい思いも何も考えずにとにかく飛び込んでみようという気持ちしかなかったです。

そして飲食で移動販売をやっている社長さんに出会うことができました。僕は迷わずに働かせてください。といってアルバイトとし

て採用してもらいました。最初の現場は二子玉川の高島屋の地下1階の食品コーナーの催事で、オムライスを販売する売り子として店に立ちました。

これまで引きこもりのコミュ障で、しかも滑舌が悪く、吃音があったため、お客さんと話すだけでも汗が吹き出てきて、手足が震えていました。お客さんからは「大丈夫？体調悪いの？ゆっくりでいいからね」と心配されれうほどでした。場所柄が良い人が多いのか気遣ってくださる方が多かったです。

「い、いい...いらっしやいませー」みたいに早口や乙音の僕の接客でたまに苦笑いして帰るお客さんがいて、とても悔しい気持ちになりました。(今振り返ると接客で苦笑いされるってどれだけヤバいやつだったんだって思います笑)

しかも当時体重百キロ超えていて、緊張していることもあり余計に汗が滝のように吹き出ているので清潔感が全くなかったです。飲食うんぬんの前に、人として大切な清潔感さえ持ってなかったんです。

支給されたTシャツも僕のサイズがなくてパツパツになっていて、今にも北斗の拳バリに破れそうでした。Tシャツ以外は自由で格好して良かったのですが、僕にはファッションセンス皆無で、Tシャツに茶色い迷彩に馬の刺繍が入った変わったシャツを羽織っていました。下に履いていたジーンズも古着屋さんで980円で買った3Lサイズのボロボロのジーンズでした。ダメージ加工ではなく単純にボロいジーンズで余計に汚い感じをかもし出していました。

飲食に清潔感がない状態だと当然売れないのですが、僕はお店で1番売れない売り子だったそうです。紹介してもらった社長さんやその飲食の社長さんには申し訳なく、何も役に立っていない自分を不甲斐なく感じました。

無力感に襲われて、仕事ができないという現実を目の当たりにして、悩みが増えてますます落ちこみました。責任感にも欠けていて、シフトをよく見ずに自分が入るべき時間をすっぽかしてしまっただけが、一度ありました。僕はみんなから嫌われる存在になり、だんだん自分という存在が嫌いになっていきました。

人間関係が嫌で仕事をやめるのは退職理由として最も多いですが、ほとんどの人は仕事ができないから周りに嫌われて退職します。僕は最初の労働経験からしっかり仕事して人間関係を良好に保つ大切さを実感しました。(後にこの経験が店長になった時になんか活きました。)

アルバイトで落ち込んだ時の癒やしは食べることで、閉店のシフトに入った時は余ったお弁当をたくさんもらっていました。体が大きくて、表情だけは明るかったので、周りのおばちゃんにとっても可愛がってもらっていました。

それで、余ったお弁当をたくさんもらっていて、多い日は大きい紙袋3袋ぐらい自転車に積み込んで、持って帰って家の冷凍庫に入れいました。

その日に食べるものもあり、アルバイトの終わった10時過ぎにステーキ重とオムライスとハンバーグ弁当とケーキを食べていたりしました。

みるみる体重増えてあっという間に108キロになりました。さらにダメな自分を癒すようにたくさん持ち帰って、冷凍庫にしまって冬眠前のリスのように必死に食べ物を保存していました。時には雨の日でも紙袋で持ち帰って、途中で破けても無我夢中で拾い集めて持ち帰っていました。

そして惨めな自分に絶望してさらに心の悩みが大きくなってきました。悩みが大きくなってしまっているときこそ自分を客観的に見てくれる人の存在が大きく、弱点を気づかせてもらえるので、成長の機会になりますね。この時もメンターになるような人が入れば良かったと思い、今では相談できる方を常にそばに置いています。もちろん自分でもコーチをつけています。

なんとかしたいと思っていたある時にひらめいたのは、周りの売れている店員さんはどんな接客をしているのか？と思うようになりました。そしてうまい接客している姿を観察するようになりました。

当然まだ自分は全く売れないので、観察する時間はたっぷりありました。アルバイト中は暇で2分おきに時計を見て、「まだ2分しか経ってないや」と絶望するくらい長く感じました。しかも6時間立ちっぱなしなので当時100キロを超えていた自分にとっては、苦痛の時間でした。

その暇で苦痛な時間を有効活用するという意味でも売れている売り子さんを観察して、トークを学びました。

見ていると店員さんから積極的に話しかけていました。自分なら店員さんに話しかけられたらちょっと嫌だなと思うタイプだったので、新しい気付きになりました。

「こちらおすすめのお惣菜で、サクサクのカツと、ふんわりとした卵がマッチして、出汁がとても合いますよ」とシズル感を刺激する表現がうまく、売れる理由がわかりました。マネしようと思って、僕も食べることは好きだったので自分で食べたくなる表現を考えることはできました。

ただ問題は自分から話しかける勇気がありませんでした。最初のうちはやはり手が震えながら、来た客さんに対して話しかけていました。しかし話してるうちにだんだん慣れてきて、徐々にスムーズに話せるようになってきました。

あらかじめ話しかける言葉を決めておいてそれ通りにしゃべうという状態にしておきました。つまり頭の中にテンプレがあるから、スムーズに話すことができました。いくつかパターンを試してみても、お客さんの反応が良いものをよく言うようにしました。そうすると徐々に買ってくれるようになって、気がつけばお店で一番売れる売り子になっていました。

僕が懸命に頑張っている姿を見てくれて、社長さんもいろんな現場で連れて行ってくれるようになりました。サマソニなど、音楽フェスに行ったり、実際に移動販売の車を運転させてくれたり、もちろん調理も教えてくれました。

そして大学4年生のときに、六本木で店長の席が空くということで、僕に声がかかりました。ふたつ返事です承して、店長に就任することになりました。

店長に就任してから月収18万円になりました(ちなみにまだ学生です)月の労働が340時間で、時給に換算すると530円ぐらいでした。今考えるとめっちゃくちゃ搾取されてますが、お店は任せてもらって勉強にもなって、新商品も開発させてくれて、オムライスの食べ放題だし食費が浮くからということで喜んで働いていました。

仕事はアルバイトの時と比べて、格段に増えました。仕入れる量の調整だったり、原価の計算、六本木ヒルズとのやり取り、全てが初めてで、教えてくれる人もいなく、なんとか進めていきました。

時には予約のお弁当が入っているのに、たまたまお店が混んでしまって、デリバリーの予約時間に遅れそうで、冷や汗をかきながらワンオペで懸命に作業していました。

デリバリーの注文で道に迷って、インフォメーションの人や、歩いてる人に場所を聞いて、六本木のビジネスマンで忙しいはずなのに、僕が全力疾走して息を切らしてるせいか親身になって話を聞いてくれて、なんとか辿り着くことができました。

約束の時間に5分遅れていてお客さんを待たせてしまっていました。しかし僕が顔を真っ赤にして息を切らして、汗だくになっていて平謝りしている僕の姿を見て、心配までしてくれて「また注文するからね。その時またよろしくね」と優しい言葉でかけてくれました。心が暖かくなりましたし、また仕事頑張ろうと思いました。

大変ですが、とても仕事にやりがいを感じていて、人間関係にも恵まれて、とても良い環境だと思っていました。こんな感じで一人で考えて来てしまいました。しかし、もしこの時に客観的な視点で自分を見てくれる人がいたら、成長はずっと早いスピードで伸びていました。

コーチングのコーチがいたとしたら、当時の僕に自分で考える大切さを教えてくれたと思います。僕も典型的な受験勉強組で、自分でゼロイチを作るというのはかなり苦労していました。

指示待ち人間ではないですが、ゼロイチを作る経験と言っても、自分のビジネスを立ち上げるわけではなく、今所属している会社の中で新しいことをやる程度です。

今は独立して、全て自分で決めなくてはいけなくて、ゼロイチの大変さを実感しています。コーチをつけるなら早ければ早い方が成長が早まるので、いまでは最優先に教わる人を探すようにして成長のスピードを早めてきました。

僕はコーチングで人生変わりましたが、まわりでも同様にコーチングと出会って良かったという人がたくさんいます。毎日が充実してイキイキ生きることができて、幸せになるヒントがたくさん詰まっているので紹介していきます。

・コーチングを受けたり学ぶとどうなるのか

コーチングも受けてよかったという声ともちろん良くなかったという声両方ともあります。

最初に良くなかったという声を聞くと、

- ・モヤモヤするのみで、具体的なものが得られなかった。
- ・質問されて答えたけど、特に成果も出てないし思考の整理もされていない。
- ・コーチだからなにか具体的なことを教えてくれるのかと思った。

という声があります。

コーチングの意味がなくなるのはコーチ側と受ける側どちらか、もしくは両方に問題があります。最近僕も感じているのは、**コーチがかなり増えて飽和状態になっていて質の低いコーチも量産されている**ということです。

みんなこぞってコーチングのスキルを磨いてコーチが増えて業界や日本が活性化するならとても良いです。しかし現状は気持ちにコーチになりたい人やスキルを磨くため、稼ぎたいという自身の方に向いてしまっているので良くない状態になっています。

そもそもコーチはクライアントのために存在するのであって、スキルを磨く＝より問題解決できるというようにはなりません。いかにクライアントの問題と向き合う姿勢のほうがよほど重要です。それがスキル重視になってしまっていて、気持ちが置き去りになってしまっている状態になっています。



ちなみに有名なコーチに受けた場合でも良くない口コミを聞いた  
りするので、業界全体が少し危ないなと考えています。フォロ  
ワー数もコーチング業界でトップに行く人で高額のコーチ料だけ  
ど、受けてみたら良くなかったと聞いたこともあります。

一流のコーチとはクライアントの満足度を最大限にあげられる  
人です。一流は人の感情の扱いに長けていて、受ける人自身も  
気づいていない悩みも的確に探し当てて、モヤモヤを解消しま  
す。

コーチが増えたせいで、質の悪いコーチも増えましたし、まして  
や副業ブームで稼ぎたいコーチが増えて、コーチングのクライア  
ントのために存在するという前提を理解していない人が増えて  
います。

稼ぎたいという思いは主観的な感情であり、コーチに必要なの  
は客観的な視点なので、稼ぎたい系の人たちはコーチに向いて  
いないということもあります。クライアント目線が持てているな  
ら、最低限の客観的な視点があると言えます。

さらに視座に高い方は、より広い客観的視野を持っています。3  
人称の視点、つまりコーチとクライアントの関係がまわりにはど  
う見られているのか、という視点を持っていて、さらに視座の高  
い方だと業界全体のことも考えてしかも3年後のコーチング業界  
はどうなるのか？という人もいます。そういった優れた客観的な  
視点を持つコーチに出会えると本当に人生変わります。

僕自身もコーチングを受けて考えがガラッと変わり、毎日かなり充実するようになりました。一緒に学んだコーチ仲間も受けて考え方が変わり、しかも自分で得た明るい気持ちや気分を周りにも影響させられるようになったと言って良かったと言っています。

コーチ仲間の皆さんもコーチングを受けてみて良かったから学びたくなってしまったようでした。

僕自身がどう変わったかはあとで詳しく紹介しますが、まず実際に受けた人がどのように変わったかをお話します。

#### ・コーチングを受けた事例

1人目は整体院を個人で経営されている方です。コーチングを受ける前はなんとなく成功したけど、なんとなく生活していることにモヤモヤを感じたそうです。

仕事するにも、モチベーションが上がらずにいつも決めた時間内に終わらせることができなくて、夜遅くまで一人で働いていたそうです。音楽を聞きながらダラダラ仕事をして23時過ぎにやっと終わらせていました。

楽しみはその音楽と一日の終りに飲むお酒くらいでした。翌日の朝も早いので仕事が終わって帰宅後にはすぐに寝ていました。

特にやる気のない毎日を過ごしていたときに出会ったのがコーチングでした。受けてみたら自分を理解したり、目標を持つことを学んで、実際に行動したくなり、メリハリを付けて生活するようになりました。

いままではモチベーションを上げることにエネルギーを取られていたそうですが、目標を達成するために何をすればよいか考えたり実際に行動することにエネルギーを使うことになり、イキイキ毎日を過ごすことが出来るようになりました。

気がついたら年商も3倍になっていて、自分の機嫌を良くしただけでなく、それにより仕事にやる気が出て、売上も上げてしまいました。その方は定期的に会っていたのですが、会うたびに目つきが、どんよりから晴れやかになっていました。

そしてゾーンにも入っているときにお会いして話したんですが頭が冴えきっていて話し方や態度までも変わっていてハツラツとしていました。今でも毎日を過ごすのが楽しいそうです。

2人目は、実業家の方で、会社役員をやりつつ、税理士事務所を自分で行っている方です。

趣味で陸上競技もやっていて、長距離の選手です。頻繁にマスターズに参加されて自己ベストを更新していて、元から自己コントロール能力が非常に高い方でした。

しかし悩みもあり、お酒の誘惑にかなり弱く、飲み会に誘われるとつい飲みすぎてしまい、必ず次の日に二日酔いになり、運動や仕事など自分の習慣を守ることができなくなっていました。しかも習慣を立て直すのに3~5日かかっていて、時間をロスすることが多く本人はそれが原因で自己肯定感を下げてしまって、なんてダメな自分なんだろうと思ってしていました。

しかしコーチングを学ぶことで習慣化を学び、さらに自己コントロール力をつけてお酒は飲む時は2杯までと決めてスマホの待

受にも2杯までとか、紙に書いて見えるところに貼ったりして対策をして、時間を失わなくなりました。

すると仕事が1.5倍くらいはやく終わるようになり、余暇ができてさらに趣味の陸上に時間を使うことができるようになり精神的に余裕が生まれるようになりました。

コーチングで人間性も磨き、さらにいろいろな人と話す時間も確保できて、人間関係もグンとよくなり、人生の充実度がかなり上がったそうです。

今はコーチングの知識を生かしてさらに役員の会社でも自分の税理士事務所でも、スタッフやお客さんのメンタルのサポートもして、まわりもイキイキさせることができます。

3人目はコンサルティング会社の6名の部下を持つリーダーの方の話です。

それまでの社内での評価は仕事はできるけど人間性に問題ありと言われていろいろな部署を転々としていて、仕事も個人での仕事しか与えられていませんでした。

それで余計に心が荒んでいて、常にピリピリしていてあまり良い人間関係が築くことができていませんでした。仕事与えられない→心が荒み態度に出る→仕事もらえないの負のループです。

部下ができて理不尽な怒り方をして精神的に追い込み、部署替えや転職をさせてしまっていました。本人も人間性が良くないと気がついていたのですが、仕事で結果を出すためだとそのスタイルを貫き通していました。

しかしコーチングという指導方法を知りガラッと変わりました。今までは威圧やプレッシャーをかけて無理やりやらせるスタイルでしたが、部下の提案を聞くようにしたり、部下の立場に立ってどうしたら動きたくなるかと考えるようになりました。

コーチングにより人間性が磨かれて、部下からの信頼を得てチームワークよく働けるようになり、部下自らやる気を出して仕事をできるようになりました。

自分はたくさんMVPを取って、仕事の自信(自己効力感)を付けてきたが、今度はその自信を部下に味あわせてあげたいということで、指導をはじめました。

部下もやる気になり、チーム一丸で取り組みました。部下が社内MVPを取るだけでなく、ベストチーム賞にも選ばれました。

コーチングを受けてみんなから変わったと言われて、自分はもちろんまわりも社会的にも精神的にも良好にすることができて、全員がハッピーという状態を作りました。

人によっては紹介した事例のように全てがうまくいくようになる魔法のツールのようになります。

コーチングを学んだ上級者になるとたくさんの手法を知っているので、自分に合った形にしたりします。そもそもスクールやコーチによってコーチングの定義が違うので決まったコーチング自体ないのですが。僕も習ったコーチングを自分流に変えて実践しています。

※初心者のうちは型通りがよくて守破離を守ったほうが効果出ます。

・僕がコーチングを学んで良かったこと

僕自身もガラッと変わった経験を紹介します。毎日を充実させてイキイキ幸せに生きれるヒントが詰まっているので参考になれば幸いです。

コーチングに出会って良かったという点は、学ぶ力が急上昇ことです。コーチングでセッションする時に達成したい目標をテーマとして、コーチと話します。(コーチによってももちろん異なります。)

その中で、達成するための方法を一緒に探りました。さらに達成するために何が一番重要か優先順位を決めて取り組んで行くことになりました。

コーチングを受ける中で質問をされるので、その質問が考えるきっかけになり、目標達成に必要な行動を自分で洗い出せるようになりました。

最初にコーチングを使って行ったのは会社でTwitterのアカウント運用をしていたのですが、その運用を完全に任せられた時です。

1ヶ月でフォローは1000人超えることを目標に始めました。もしそれまでの自分だったら、方法が全く分からずに、闇雲に行動し

てしまっていたと思います。しかしコーチングを学んでいた  
ので目標を細分化する考え方が頭にあり、自分で何をすればいいか  
考えることができました。

もちろん SNS 運用に関しては素人なので専門家にアドバイスを  
聞くこともしました。

専門家には具体的な行った方がいい行動と、優先順位をあげて  
取り組んだ方がよいことを聞きました。

コーチングでコーチは具体的なことを教えてくれるわけではない  
ので、専門知識は別のコンサルの方に依頼します。コーチング  
では自分の持っている知識を整理して行動できるように促して  
もらえます。

優先順位を絞るのは本当に重要で、パレートの法則という「結  
果の8割は結果を生み出している原因の2割の要素から生まれ  
ている」というものがあります。

結果を出すための重要な2割の要素も専門家に聞くように  
していました。聞いたら徹底的にその2割に注力するのみです。

情報を集める段階で有料のコンサルを受けたりノートを買った  
り、インフルエンサーに直接話を聞きに行ったりとか、時間とお  
金もバンバン投資していました。

専門家に聞くことによって自分の数十時間が数時間で済んだり  
とかします。

その後でコーチングで、目標立てて行動を明確にしているので、迷わずに行動できます。

しかも、ただ行動するだけでなく行動から学びを得るための反省する習慣が形成されていて、振り返る力が上がっていてあつという間に専門家と同じレベルになり、目標達成を早めることができます。

例えば Twitter で、ツイートに対して、いいね数が少ないと、やはりフォロワーの伸びも鈍っていました。そこでなんでいいねが貰えないんだろうとか、目的を考えて、「もし際限なくやるとしたら何をするか」などコーチングで様々問われるので、自分のない視点で考えることができ、成長が早まります。

いいねをたくさん貰っている人は140文字びっしりで書いて、結論をあとに持ってきているとか分析してひとつひとつ改善していきます。

ちなみに、SNS 運用の結果はコンサルの人には一か月で1000人超えればすごいと言われていて、3ヶ月で5000人は10%の確率くらいでいけます、という話していました。

結果蓋を開けたら3ヶ月で1万人を超えるアカウントに成長しました。自分で立てた目標を大きく超えて達成するという貴重な成功体験を積むことができたのは何事にも代えがたい経験ですね。

今までも、仕事で成果を出すことはありました。ただ失敗も多く下手な鉄砲数うちや当たる戦法で仕事をしていて、効率がとても悪かったです。



会社員でメーカー勤務時代、輸出入の部門で働いていました。当時もやる気だけは人一倍強く、率先して業務改善プロジェクトを率いて行っていました。

そこで

- ・英語も喋れないし
- ・特にリーダーシップがあるわけでもないし
- ・特別取り柄が上がるわけではないし
- ・経験があるわけでもないし

むしろ自分には当時も強烈なコンプレックスしかなくて、何としても仕事で成功したいと思うだけの野心家でした。

気合でなんとか乗り切っただけで、狙った結果ではありますが、達成感より、疲労感の方が強くて仕事の楽しさは味わえませんでした。

目標を立てて、達成するまでの道のり(戦略)を作り早く目標に到達することの大切さを実感しています。

## ・コーチングとの出会い

コーチングは前職の時にたまたま出会ったのですが、最初はいつものように自己研鑽のために行く気持ちでした。特別にいいものという認識はなく参加しました。

いつも何かを学ぶときは人生を変えるつもりで、徹底的にコミットメントして学びに行きます。どうしても自分の中にあるモヤモヤを晴らしたくて、その一心で学びに行きます。

なにかを学びに行く場合に、知識の定着をより深くするために、あればですが、講師の方が出版している本を10冊ほど読んで、DVDも3時間ほどあるものを見まして挑んだりします。コーチングの場合も、もちろん例外ではありませんでした。

そしてセミナーを受ける時は必ず一番前に座って、一番最初に質問をするようにしていました。会場も一番最初に言って必ず、講師の方に「本日はよろしく願いいたします！」と挨拶をして、やる気がある人だと思ってもらえるようにしていました。覚えてもらえるとより面倒みてくれたり、開催側も積極的な参加者で助かったりします。

せっかく時間もお金もかけているので学びを最大化したいと思っていつも積極的な姿勢で受けていました。

コーチングのセミナーでは数日間に渡って、6時間の研修とワークをします。座学が半分で残りはワークです。実際にその中でコーチングを行って講師の方のフィードバックをもらいます。

宿題も貰ってペアコーチングを5名に行うことや、自分の理念を考えるとか、褒める相手と褒める文言を考えるとか、「実践した結果を報告してください」と言われたりたくさん課題が出ました。

周りは経営歴20年とか、知識も経験もすごい人たちが一緒に受けていました。自分も飲食やメーカーでリーダーを務めてきて、結果を出していて人とは違う経験があると自信満々に受けに行きました。

意識が高いだけではダメですが、自分にはリーダー経験があるんだとか、人の役に立ちたい気持ちは同じ、と志を合わせていたので自信を持って対等に話すことができました。

僕が毎日イキイキしているのはコーチングを受けて、自分の機嫌は自分で取ることや、目標に向かって毎日行動できていることが充実感につながっています。

もちろん100%目標を達成できるというものではありません。(あえて高い目標を設定して出る結果も高くなるようにしているという理由もありますが)

目標達成の精度を上げるために毎日反省を繰り返しています。1年前に毎日反省すれば、365の成長を止めることができます。

僕の幸せのレバレッジになったのはまさにこのコーチングのスキルです。

今まで行動しても10段階のうち2から3ぐらいまでしか学びがありませんでした。しかし反省力がついたことによって、10段階のうち8くらいは学ぶことができるようになりました。

成長のスピードが3倍から4倍になってますね。昨日の自分と比べて、より高みにいるという実感が毎日持てているので、毎日充実していると感じています。

もちろん毎日何か活動してずっと人生を駆け抜けている感じがあり、疲れるときもあります。しかしその時は書いた目標を見直してまたモチベーションを上げて取り組むことができます。

バカの壁という本をご存知でしょうか。ずっと学び続けることはロッククライミングで断崖絶壁を登り続けるようなものと表現しています。

また学びをやめることはその断崖絶壁から手を離して飛び降りることだと表現しています。

今もまさに、この葛藤に悩むこともありますが、いつも目標を見ることができているので、断崖絶壁から手を離さずに、上を目指し続けることができます。

人生は振り子だと思っています。例えば美味しい大田原牛のグラム25000円のリブローズステーキを毎日食べていけば、飽きてしまいます。しかし、1年間毎日もやしを食べていて、1日だけそのリブローズステーキを食べることができれば、感動もひとし

おです。こうして落差があるから 人生は楽しいものだと思っています。

コーチングに投資して成功体験をたくさん積むという何事にも代えがたい経験ができました。何よりも、自分で立てた目標に対して、自分の力で達成することが大きな自信につながります。

僕は今まで失敗が多くて、学びも反省力が弱く成長がかなり鈍かったです。失敗が多いせいで負のループにはまっていて、さらに自信をなくして、落ち込んでまた失敗するという繰り返しでした。

たまたまチャレンジが多いせいで成功したことはありましたが、疲労感ややっと決着を付けられたという安心感の方が大きく特に達成感はありませんでした。

しかしコーチングを受けることでその負のループを断って正(成長)のループに入ることができて、本当に充実しています。コーチングに対して投資する判断をした自分を本当に褒めたいです。

この後は、本当に毎日が充実させてほしいのでたくさんの方を紹介していきます。

## 夢や目標を持つ

幸せのレバレッジをかける方法のひとつで、すぐに効果が出るのは自分の目標とかやりたいことを見つけることです。

もちろん目標がプレッシャーになって辛いとか立てても達成できないということもあるので、全員に合う方法ではないです。

本書ではみんなが幸せのレバレッジをかけられるようにいろいろな方法を紹介していきます。

いろいろ試してもらって効果があるのを続けてもらえればと思います。

僕は目標は人をイキイキさせる重要なものだと考えています。まだクライアントさんやコーチ仲間の間でも目標を立てない方がメリットがある人に会っていないので、多くの方は目標を作ることが、幸せのレバレッジになると考えています。

具体的にどんな風に目標を立てればいいのかと言うと、まずは5年後、3年後、1年後、3ヶ月後、自分がそれぞれどうなっていたのか、本当に制限を設けとなく書きまくることです。

紙はそれぞれ達成した時期ごとに書くようにしてください。できればA3の紙を使うと書きやすくなります。そしてそれぞれ。縦に一回横に一回折ると別のマス目ができます。これで準備は完了です。

書く内容としては以下の4つです。

- ・右上に自分が得たいもので形があるもの例えばステータスだったり、物、状態、地位などをさします。

- ・右下は自分が得たい形がないもの。これは感情を指します。

- ・左上は、一つ目に書いた得たい物について書くんですが、自分以外の人を主語にして書きます。

- ・左下は他者を主語にしてにして、その他者に得て欲しい感情を書きます。

こうやって目標を書くと本当に自分が得たいものが分かって、目標達成のモチベーションが上がります。

なぜ他者の視点で目標を書くのか？と理由をよく聞かれるんですが、他者の視点を切ることによって、視座が上がり、長くモチベーションを上げ活躍することができます。

確かに短期的に目標達成するのであれば、自分を主語にした目標だけで構いません。

しかしすぐに達成してしまって、モチベーションを落としてその活躍が続かなかったりします。実際に成功者であると視座が高くて、時間軸も長く持っています。僕はずっと幸せな状態でいてほしいから必ず他者の視点も書くようにしてもらってます。

というのも、僕自身も最初は他者の視点で目標を書くことに疑問を持っていました。しかし、社会により大きな価値を提供したり、

長く活躍している方ほど他者の視点が自分の目標に入っていて、はじめて理解できました。

逆に自分の視点しかもっていなくて長く活躍できずに終わる人もたくさんみてきて実感しています。



・幸せを実感する時間をいかに伸ばせるかがゴール

僕は人生のゴールを「幸せを実感する時間をいかに伸ばせるか」かつ「その感じる幸せも大きなものにして人生に感じる幸せの絶対量を多くすること」が、人生のゴールだと考えています。

そこで手助けになる便利なツールがコーチングです。徹底的に自己分析をするから、自分が得たい状態を掘り下げて考えます。

そして目標立ててそれに向かって頑張り達成し、本当に心から充実感を感じることができます。

僕はこの繰り返しで、充実した人生にできると信じています。だから夢や目標に向かう時間を1日1時間でも1分でも一秒でも長く取って欲しくて、コーチングを世の中に広めたいと思っています。

経営者に指導している理由も世の中の影響力がある人と考えたらインフルエンサーか ビジネスを行っている社長さんだなと思っています。

前職ではインフルエンサー支援事業を行っていました。そして経営者の方と取引をすることが多く、コーチングを行っていました。悩みも聞いて解決に導いてきました。今はその時の経験を生かして独立してコーチングを行っています。あと目標も作るのももちろん大事なんですけど、手入れするのも同じくらい大切です。

せっかく作った 夢や目標でも手入れをしなければ、どんどん錆びていってしまいます。

そのため毎日目標を意識できるように、

- ・紙に書いて部屋の壁に貼ったりとか、
- ・スマホの待ち受けにしたいとか、
- ・いつも作業をするノートや、手帳に目標を書くとか

常に目に見えるところに目標を書きしておくことをお勧めします。

言葉の力は本当に強くて声に出すことによって自分の頭に染み込ませることができます。

そのため目標は達成している前提で書きます。例えば「私は3ヶ月後の12時までに年収を1.5倍に上げています。」というように自分が目標地点にいるように書くことが大事です。

## 幸せのレバレッジを

## 効かせるための行動計画

もちろんコーチングを受けて欲しいと思いますが、全員に合うわけではありません。ただ目標を作るということは全員に行なって欲しいです。

目標の持ち方や作り方はこれまでに書いた方法を使ってもらってもいいですし、コーチ依頼してオーダーメイドで作るのも良いです。その道のプロに聞くというのは成功する確率をグンと上げてくれるのでオススメです。

まず行動と投資を恐れては、自分の時間を数十時間か数百時間無駄にする可能性もあります。

投資や行動できないのは長い目線を持てない人ほど陥りがちな失敗です。

将来返ってくるのが分かれば、簡単に投資することができるはずで

もちろん最初から闇雲に行動しては効率が悪いので、本書の内容を1つだけでも、その行動をする目的と何をするのかを決めてもらいちょっとずつでも実行していきましょう。

本を読んでモチベーションが高くなっている今がチャンスです。ぜひ、今行ってもらおうのが幸せになる第一歩になります。

## 豊かになって娯楽に費やせる時間が増えたのに幸せじゃない原因

日本にいて、食べ物に困らないし、世界の中でも豊かな暮らしをしている方なのになぜか幸せじゃない。

こう感じている人は多いですね。理由は前半の方で話した認知の脳が発達しすぎたせいなのですが、さらに原因と対策を書いています。

最初に、もし今不満に思っていることや不幸に思っていることがあるならを洗い出して原因を考えるのが重要です。

みんな暇になって時間があり、余計なことを考えてしまって日本にモヤモヤとした気持ちが蔓延してしまっています。

僕はコロナウイルスよりこの蔓延した精神的な暗闇の方がずっと怖いです。自分の価値観は自分で決める、と頭でわかっているけどどうしても、学校教育で洗脳された他人と違うことは恐ろしいことという思い込みが頭からこびりついて離れません。

その洗脳から解くことが幸せへの第一歩です。自分の幸せは自分で決めないとずっと人の人生を生きて後悔することになります。

あと幸せではない人って自分を自分で不幸にしたりします。自分の過去にこだわってしまって、過去自分がこうだから、今の自

分はダメなんだと思い込んでしまっています。そう考えずに今から目標に向かって自分を変える覚悟さえ決まれば、人生は大きく好転していきます。

一人で歩み始めるのが怖かったら、信頼できる人に相談したりとか、客観的な目線を持ってる人に相談しても良いです。そのモヤモヤを晴らすのは、第一歩を踏み出すことから始まります。

## 感謝の気持ちは持ってはいけない

どのセミナーや本にも他人のために行動すると、幸せになれるとか、感謝の気持ちを持つと自分も明るい気分になって心が晴れやかになると言われていて、セミナーによっては感謝する力や心をトレーニングする時もあります。

しかし感謝って言われてするものではありません。感謝が大切だから感謝しなさいと言われて感謝したとしても、気持ちが乗っていない表面的な感謝にしかならず言われた方も上っ面な感謝だな、と逆にマイナスのイメージを持ちます。

たしかに、よく家族とか慣れた関係性だと何かやってもらうことなど当たり前になってしまったりするので、感謝を伝えるということがなくなってしまうたりします。

そんな時は無理矢理にでも感謝するということが有効な時もありますし、普段感謝していなかった人に感謝するとかなり喜ばれたりもします。

僕は組織の人間関係を改善するグループコーチングの資格も持っています。コーチ仲間がよく情報共有するのですが、社内で感謝の手紙を出し合うのは人間関係を良好にする上で効果があったと事例として報告されることが多いです。

しかし、言われたから感謝をするというのは、感謝の本質とはズレてしまいます。感謝の心を持つことで自然と「ありがとう」という言葉が出てくるのが理想です。

自分で本当に感謝の気持ちを持った時の心から「ありがとう」が出た時、相手も心から本当に良かったと思えてもらえます。相手の承認欲求も満たされて、お互いに幸せな気持ちになります。

心で繋がるとはこういうことで、本来の信頼関係のあり方ではないでしょうか。感謝しようと意識するのではなく、相手からしてもらって嬉しかったことや相手の目線に立って考えて何をしたら喜ぶか考えたり、人の良いところに目を向けることだったり、逆に1日を振り返ってありがとうと言われた時はどんな時だったか思い出したりすると自然と感謝の気持ちを持つことができ、心からの感謝が出るようになります。

感謝を伝えるということは本当に人間関係を良くして自分の幸福度も上げてくれます。しかし上辺だけの感謝になって本来の感謝の力を得られなくなってしまうように感謝するなと書きました。

幸せになるためには自然な感謝の気持ちを持つことが大切で、自分の気持ちと向き合い、やってもらってよかったことを考えたり、相手の良いところを見たり考えたりすると自然と「ありがとう」が出てくるようになります。

## 科学的に幸せとは

科学的な幸せの定義なんですが分泌される脳内物質にポイントがあります。幸せを感じる時にどんな脳内物質が出ているかと言うと、なんと100種類以上の物質が出ています。

幸福を構成する主な脳内物質として「ドーパミン」「セロトニン」「オキシトシン」の三つが注目されています。この三つは世界的に見ても三大幸福物質と言えます。

人間はこの3つの物質が分泌されてる状態で幸福を感じます。つまり脳内で幸福物質が出た状態が幸せであり幸福物質を出す条件が幸せになる方法です。

簡単に3つの幸福物質を紹介します。

- 1, セロトニンの幸福とは健康の幸福。心と体の健康です。
- 2, オキシトシンの幸福とはつながりと愛の幸福。友情、人間関係、コミュニティへの所属などの幸福です。ウェルビーイングで言うと社会的に良好な状態を作っていることを指します。
- 3, ドーパミン的幸福とはお金、成功、達成、富、地位などの幸福です。

この三つには優先順位があります。その順番とはセロトニンの幸福→オキシトシンの幸福→ドーパミン的幸福の順番です。



つまり優先順位は「健康」、「繋がり」、「お金や成功」の順となります。

先に成功を健康より重視してしまうと、メンタルが崩れてうつ病になったり、そもそも成功しているけど健康を害していて幸せじゃないという状態になってしまいます。

僕も目の前でせつかく成功しているのに健康を害してしまっていて幸せじゃない経営者を何人も見ていてそのため健康のサポートも行なっています。

成功をつながりより重視してしまうと、どれだけ仕事で成功しても家族との繋がりが希薄で信頼関係がなく、家庭に居場所がないとか、パートナーから離婚を迫られるとか、子供から毛嫌いされてしまったりなどの状況になり、幸せとは言えない状況になります。

実は方法はすでに紹介しており、セロトニンを分泌させるのは健康的な習慣ですが、次の章でコスパの良い健康法を紹介します。もちろんマインドフルネスも有効です。

オキシトシンはさきほどの感謝で、他にはスキンシップや友人との交流です。ペットを可愛がることも有効でこれも次の章で紹介します。

ドーパミンの分泌はこちらもすでに紹介した感謝で、対象をお金やものに向けたり、認知の脳の働きを制限したり、毎日成長に実感を感じることや、コンフォートゾーンを出ること、自己肯定感を高めることです。

コーチングではこれらすべてを教わることができます。  
僕のブログでも詳細に書いているので良かったら見てみてください。  
い。

## [【反省を120%生かす方法】振り返りの手法とイメージトレーニングのコツ](#)

### [自己効力感と自己肯定感の違いと揺るぎない自信のつけ方](#)

また別な話ですが、昔からウキウキした気分や、イライラした気分など周りに気分が伝わって、その場の雰囲気を変えていたりしているのは感覚として理解していたことです。

最近の量子力学の研究でも気分は伝染するものだと証明されています。気分の量子が空気を伝わって相手に伝わるそうです。つまり気分も物質と呼ぶことができます。

自分の機嫌をとることで、周りにそれが伝わり、周りも上機嫌になることによって、場全体の雰囲気が明るくなり、その状態を保っていればずっと幸せな気分でいられるということです。量子力学の研究でも証明されていて科学的に幸せな状態と言えます。

## 健康は資産

科学的にも健康は幸せの土台と言われていますが、普通に考えれば体調が悪い時って気分がすごい落ち込みますよね。

直感的にも健康の大切さ理解していると思います。しかし分かっ  
ていても行動に移せない人がほとんどです。その結果、健康的  
でない生活を送ってしまってる人も多いです。

最初に注意点を言っておくと健康になりたい人が陥りがちな  
のは食生活と運動、睡眠の3つをコントロールしようとしています。

しかしそれらと同じくらいストレスコントロールも大切な要素に  
なってきます。心身ともに健康になるためメンタル面のケアも重  
要です。

世の中にはお金とか手間を惜しまずに 玄米とか有機野菜など  
体にいいものばかり食べたり、定期的に運動したりサプリを飲  
んで、健康に気を使ってる人がいます。

睡眠も規則正しい生活がいいんだと毎日同じ時間に寝て同じ時  
間に起きるという生活をしている人もいます。

しかし逆にそういった健康的な生活を維持しようと注力しすぎ  
ると他が疎かになってしまって、幸せではない状態になってしま  
います。

もちろん人によっては、一定の期間は治療するという意味で身  
体の健康に注力する人もいます。

しかしほとんどの人は元から、ある程度は健康なので食生活が  
変えたりとか運動習慣をつけるとか少し工夫する程度で良いと  
思っています。健康診断で「早急な精密検査が必要です」と言  
われていない限り、ある程度健康と言えます。

なぜなら人間の体はどこかしら異常(炎症)があることが当たり前だからです。古代から人間の体にはどこかしらに炎症が起きていて万全な体調という状態の方が珍しいです。

例えば健康寿命長くて70代や80代になってもまだまだ超元気みたいな人って・野菜中心のバランス良い食事・毎日運動・規則正しい生活のリズムをしているように見えますか？

むしろ生涯現役な人の共通点を見ると、自分に悪いストレスをかけずに程よい良いプレッシャーを自分にかけて生活をしていたりします。

例えば大きな組織に所属して誰かの指示のもとにいつまでも働くという働き方をしていないし、好きなことを仕事をしていたり、愚痴や不満を言わないし、言い訳もしないです。

周りと自分が違っていても全く気にせずに、空気を読まずに自分の道を突き進むし、何か夢中になるもの見つけて心がワクワクする状態を作っています。そして常に動き回っていて、常に考えていて、守りの姿勢に入らずに攻めの姿勢で暮らしています。

アメリカに住む104歳のおばあちゃんの話ですが笑顔が素敵で健康に困らない生活を送っています。長生きの秘訣は大好きな「ドクターペッパーを毎日3本飲むことだ。」とイキイキと語っています。

健康に気を使って生きたのではなく「自分の好き」を優先することで幸せで健康的な生活を送っています。自分に注意をしていた医者は全員早くに亡くなってしまったそうです。

健康に気を使いすぎても逆にストレスになってしまいます。僕もやっちゃってしまっていたんですが自己管理に徹底しすぎると、管理することにエネルギーが消費されてしまいます。そうすると自分の目標に対して達成することに注力できずに、中途半端な結果が出たりします。そうならないように少しの工夫で健康になれる方法を紹介します。

## ・コスパの良い健康法

僕は21歳の頃体重が108キロありました。それまでは健康とか全く意識していませんでした。しかしある時、何もしてないのに右足首が体重に負けたせいか、痛んだりしました。普段笑顔の可愛い優しい後輩がいたんですが、怖い顔をして「そのままじゃ死んじゃいますよ」とも言ってくれました。僕は「さすがにこれはやばいんだな」と気が付いてダイエットを始めました。

高校時代にラグビーをやっていて多少の筋トレ方法や運動の仕方は分かっていました。そこに食事制限を加えて徐々に体重を落としました。

そして90kg中盤になってくると、体重が落ちるのが面白くてダイエットにのめり込んでいきました。みるみるの結果が出るので面白いんですね。そして同時に健康になっている感じがしてすごく気分が爽快でした。

この気分を一生に渡って保つことができれば、一生いい気分で幸せな状態でいられるんだらうなと思いました。この時直感的に長く健康でいる大切さを理解しました。

そこから健康の知識をつけるために本をたくさん読むようになりました。この時アルバイトで朝6時から夜10時まで働いていて多い時は73連勤とかありましたが合間をぬって少しずつ読むようにしていました。ランチ休憩とか夜に帰った後に少しずつ本を読み進めていました。

気がつけば50冊ほど読んでいましたし、セミナーにも参加するようになっていました。その内容を実践して今では効果のあったコスパの良い方法だけ続けています。

体重も80キロ台になって落ちにくくなって、学んだ健康法が役に立ちました。(この時は六本木勤務で好きなものを食べる生活してたんで減りにくくなるなったのは当たり前ですね笑)

最終的に体重は69 kg まで落として腹筋も割れていました。しかし痩せすぎて気持ち悪いと言われて、自分ではそんなことはないでしょうと疑問に思っていました。

しかし写真に撮ってもらったら確かに気持ち悪かったです笑 元から大きな顔で、細い体にマッチしていなかったのです。

毎日筋トレとランニングを14 kmしていました。有酸素運動の比重が95%で筋肉が少し落ちて、脂肪ががっつりと削られてかなり細い体型になってしまいました。

僕は元から顔が大きいのですが、体型と顔のバランスが悪くて気持ち悪くなっていました。そのため今では75 kg あたりをキープしています。BMI 値も26で一番長生きする BMI 値だと言われています。

この後はさらに詳しく健康に関しては食生活、運動、睡眠、ストレスコントロールの観点で語っていきます。

## ・食生活

食生活と運動、睡眠、ストレスコントロール4つ全て重要ですが、あれもこれも手をつけてしまい、結局行動できないということがないように優先順位を付けて紹介します。

まず、食生活、つまり栄養管理です。  
まず発想として体に良いものを食べることも大事なんですが、同じくらいに悪いものを食べないという考えも大切です。

むしろ健康に取り組むのであれば、一番最初にやることは健康に良くないものを食べていないか、見直しを行うことです。

具体的な最優先にやめてほしい食べ物は、菓子パン、お菓子（ポテトチップスや甘いお菓子）、ファーストフード、カロリーゼロ飲料、清涼飲料水、加工食品（ベーコンやハムなどを添加物の多い食べ物、カップラーメンなど）です。やめると一気に健康度が増します。

添加物や塩分により、また食べたいという依存が減り、食欲が正常に戻ります。腸内環境も整い体調が改善されます。多すぎる糖により体が糖化してしまうことがなくなり、体のダルさも改善されたりします。

胃の消化や、腸の吸収の負担が軽くなり食事後の眠気が改善されるだけでなく、体全体が軽く感じるようになります。

次に取り組んで欲しいのは断食とパレオ生活です。



両方ともきついので、長く続けるという発想ではなく食生活を改善するという目的でまずは短期間で取り組んで欲しいです。

まず断食なんですけど最初から1日何も食べないというのはきついので、最初は16時間空腹の時間を作ります。そうするとによって体の中ではオートファジーが起こります。

オートファジーとは人体の細胞内の浄化・リサイクルシステムです。人間の体は37兆個の細胞からできています。細胞によって違うんですが、生まれ変わりが早い細胞によっては1日で生まれ変わります。長い期間変わらない骨の細胞でさえ三年間で変わってしまいます。

つまり3年間で全く違う自分になってしまうということです。食べたものが自分を形成していると考えるといかに悪いものを避けて良いものを食べる重要性が実感できると思います。

オートファジーは古い細胞を栄養にして、新しい細胞に生まれ変わらせてくれます。しかも悪くなっている細胞から入れ替えてくれるので、オートファジーはアンチエイジングや体の中の炎症を抑えてくれる働きがあります。

そのため体調が悪い人はまずは断食に取り組むのを勧めします。最初は辛いですが、断食に慣れると空腹が自分のコンフォートゾーンに入るのであまり辛くなくなります。

慣れてきたら三日間の断食に取り組むと体が一気に変わります。

身体だけではなく精神面で変えることができ、「食べない」ということが当たり前になり空腹でも「今オートファジーが働いていて体がアンチエイジング中だ」くらいに思えるようになります。

注意なのが断食が終わって、また同じ食生活に変えたら意味がありません。むしろ断食の反動でたくさん食べてしまったりしたら、逆効果になります。

萎んだ胃袋に一度にたくさんの食べ物が詰め込まれて体がびっくりしてしまうのと、胃への負担がかなり大きくなりダルさに襲われます。

そこで断食明けの回復食としてパレオ生活になります。僕は食べるの好きだし、継続的に食べるのが難しい食事です。持続可能性が低いから最初は再現性がないダイエット方法だと思っていました。

それでパレオダイエットは取り組まなくていいやと思っていたんですが、実際実験で一か月ほど取り組んだところ生活全般の改善につながり体が一気に浄化されました。

僕は食べるのが好き(趣味は食べ歩きです笑)なので今では普通に白いご飯もパンもパスタも食べますが体重が増えることはめったにありません。

1995年のワシントン州の牧師、ムーアヘッド氏が「現代の矛盾」というエッセイを發表しました。その内容というのは

『私たち人間は長大なビルを作り上げたが、一方で気は短くなった。』

道路を広くした割に、視野は狭くなった。  
お金を使っても身につくものはなく、物を買っても楽しみが少ない。  
家は大きくなったが、家族との関わりは小さい。  
便利になったのに、時間はない。  
専門家が増えても、それ以上に問題も増えた。  
薬が増えたのに、健康な人は減った。

私たちは、酒を飲みすぎ、タバコを吸いすぎ、時間を無駄に過ごし、少ししか笑わず、毎日を急ぎすぎ、怒りすぎ、夜更けまで起きすぎ、目覚めたら既に疲れている。』

とうもので、まさに現代病を表すものとなっています。

実際これだけ文明が発達したにも関わらず現代の日本人は幸福でなくモヤモヤを抱えた人がたくさんいます。

朝起きても何かだるい感じがして、気が重いまま職場に向かって、デスクについても特にやる気も出ず、ランチは適当な食事済ませて、仕事が終わって疲れきって家に帰るという感じですね。

結果パフォーマンスが下がって思考力が下がり仕事でミスが増えて自分を責めて、太っているのは自分の意思は弱いからだと思いついて、仕事が終わらないのは残業が多いのは自分が仕事ができないせいだ、毎日自分を指定してしまい自己肯定感を下げて少しずつ心と体が蝕まれてしまいます。まさに文明病です。

人類は600万年にわたって狩猟採集生活を続けてきました。農耕生活が始まったのはここ数千年です。そして現在はかつてないレベルのカロリーを摂取してしまっています。

狩猟採集生活のパレオダイエットがいかに人間の体に合っているかが分かります。

どんな生活になるかと言うと狩猟採集時代のような生活になります。もちろん服装や家など全て真似をしたということではありません。基準としては旧石器時代の原始人が食べていたものなら食べてOKということです。

具体的に食べてもいいものは肉、魚、卵、ナッツ、野菜、フルーツ、アーモンドミルク、ココナッツミルク、オリーブオイル、ココナッツオイル、アボカドオイルなどです。

食べてはいけないものは先にあげた悪いのはもちろん、米、小麦、穀物、豆類、乳製品、精製された砂糖や醤油などの調味料、コーン油、キャノーラ油です。

1ヶ月ほど続けると体が体重だけでなくだるい感じもなくなり軽く感じるようになります。(※個人差はありますが)  
もちろん1ヶ月もこれしか食べてはいけないと思うときついので、土日は好きなもの食べてOKとかにします。

そして月曜日に断食そして火曜日から金曜日までをパレオ生活を送ると続けやすいです。わずか一か月の頑張りで健康という資産の基盤を手に入れられるので安い投資だと思えます。

(自分は1ヶ月完全にパレオにしてそのあとはパレオの食事を意識しつつ、普通の現代の食事を食べています笑)

## ・ストレスコントロール

日本は豊かなはずなのにどこか心にモヤモヤや不安を抱えて毎日を生きています。うつ病の患者も10年で約2倍に増加しています。

一度うつ病にかかってしまうと完治は難しいです。そのため人生を破壊する病と言われています。かかってしまうと常に脱力感を持っていて活躍が消えて夜は眠くなってしまうと、人生の喜びを味わう能力まで消してしまいます。

一度治っても再発率の高い病気で、一生病気の自分と付き合っていく必要がでてきてしまいます。

僕もう1度うつ病手前までになってしまったことがあって、その時は会社に向かう自転車漕いでる時に不思議と涙が出てきたり、大好きな映画を見に行っても一切楽しめずに気がついたら終わっていたことや、いつも美味しく感じる食事が味がなくなったとかあります。

100年前に比べて現代人の環境は大きく向上しました日々の食事に悩むことなく蛇口をひねれば水が飲めて、スマホではすぐにコミュニケーション取ることができます。この世にいたはずなのに精神病んでしまう人の数は世界レベルで増え続けています。

パプアニューギニアのカルリ族という2000万年前の旧石器時代と同じ生活を送っている人がいるのですがうつ病に悩む人の数は0といえます。

カルリ族のうつ病の発症率は先進国の100分の1で、自殺をする人は一人もいなくて、「絶望」を意味する言葉すら確認できなかったそうです。メンタルの健康に関しては現代人は狩猟採集民より遅れをとっています。

僕はこのストレスコントロール力が高いと言われていています。確かに紹介しようと思えばたくさんのご紹介ができます。

今回の幸せのレバレッジで紹介した方法を実践すれば幸福度は上がって悪いストレスレベルは減ります。

ストレスをコントロールする方法はたくさんあるんですが、ブログの記事やメルマガで紹介させていただきます。今回は一部に絞って紹介します。

ストレスに関しても食生活と同じで「悪いものは取らない」という発想が重要になります。悪いストレスとはどういったのかって言うと、最近リモートワークの普及で減りましたが、朝の満員電車や職場での理不尽な叱責や対応のことを指します。

他には人間関係に問題を抱えていたりとか職場の上司に恵まれなかったりとか、住んでいる場所の近隣トラブルとかよくないストレスのことを指します。まず自分の生活を振り返ってみてそういう悪いストレスがないか振り返るとから始めると改善の一步になります。

もし悪いストレスがあるのであれば環境を変えるのをお勧めします。むしろ何か問題だったりとか悩みを解決するよりこの環境を変えるという事の方がコスパが良かったりします。

人間関係も一度悪化してしまうと修正が難しく、信頼も得にくいことからわかるように、環境を変えてマイナスの状態を一気に0に戻ってしまったほうが手っ取り早いです。

さらに問題が絡み合って悩みになってしまってる場合もあり、その問題ひとつひとつを解決するよりも環境を変えてしまった方が一気に改善できて良かったりします。

僕も経験があるんですが、既存の職場で仕事を全部終えてしまって自分のやる事がなくなっていました。メーカーで働いていたんですが、同僚からの信頼はあり、いろんな仕事をお願いしてもらっていたのですが、上層部に遠慮なく意見をしてしまったりあまり気に入られてませんでした。つまり上層部から評価はマイナスの状態でした。

加えて仕事を終えてしまって、ない状態で、ほぼ何もしなくてもお給料もらえる状態だったのですが、仕事をして世の中に価値を与えていきたいタイプなので、現状を変える必要がありました。

問題は上司からの信頼を取り戻したり、自分で1から仕事を作ったり必要がありました。

しかし新しい提案をしても上層部からは気に入ってもらえてなかったなので提案を通すのは難しいだろうと考えました。そこで転職という道を選んで職場を変えて住む場所も変えました。

その時は東京から千葉に引っ越したのですが、ストレスがかなり激減しました。元々、群馬の赤城山の麓で育った人が少ない環境が当たり前だったため、東京の特に渋谷とか人混みがすごく苦手でした。

東京に8年間住んで、人が多いことに慣れて当たり前だと思ってたんですが、千葉に引っ越して、人が少なくしかも職場まで自転車で3分という距離で、今まで出勤する時貴重な朝のエネルギー消費してしまったんだなと気がつきました。

今の環境を当たり前だと思わずに自分の感情と向き合うことができているら、もっと早くエネルギーの使い方を良い方向にできていたと思っています。コーチングに出会えてよかったですが、もっと早く出会いたかったという思いもあります。

次にストレス解消法なんですが、見てるとこれが下手な人が多いな一って思ってます。ストレスが溜まりすぎると体のビタミンやミネラルなどを体外に排出してしまったりします。

これ以外でもストレスがかかっていると脳からアドレナリンやコルチゾールストレスホルモンが分泌しっぱなしになり結果心臓や血管に過度の負担がかかたりします。このシステムは原始の世界であればうまく働いてました。



ライオンやヒョウに襲われた時に瞬時に全身を興奮状態に切り替えすぐ逃げるが使えるかのどちらかを選択できました。ストレスホルモンは役割を終えて体は元の状態に戻っていきます。

しかし現在は文明の発達で人体がパニックを起こしたのか cortisol 出すように指示を出し続けて、少しずつ自分たちの体をストレスホルモンに慣れさせてしまっています。

人間は短期的に終わる急性のストレスをさばくのは得意ですが、現代の慢性的なストレスに立ち向かうようにはできていません。

好みや趣味が人によって違うように、効果のあるストレス解消方法も人によって異なります。実験で検証されているコスパが良く効果があるストレス解消方法を紹介しておきます。

まずは最強のストレス解消が森林浴です。自然との触れ合いが人体の副交感神経を活性化してくれます。

気持ちが穏やかな時に働き出す自律神経が、日中に溜まった疲れやダメージを回復させる働きを持っています。つまり自然は人体の疲労を回復する働きを持っているということです。他には木の葉っぱが放っているフィトンチッドと呼ばれる物質も人体に良い影響があります。

フィトンチッドは木が、虫に自分の葉っぱを食べられないようにして放出している虫よけ物質です。それが人間にとっては良い影響がありリラックス作用があります。これが最強といわれているストレス解消方法です。ちなみに偽物自然でもリラックス効果はあります。

例えば Google で検索してもらえば出てくるんですが自然をや自然の画像だと見てもリラックスすることができます。職場に観葉植物を置くだけでも空気が浄化されるだけでなく仕事がパフォーマンスが上がるというデータもあります。

別の実験でも三泊四日で旧石器時代に近い暮らしをする実験があります。体重が減る減っただけではなく内臓脂肪をも改善されてインスリンの抵抗性も改善されたそうです。

自分のライフスタイルを崩さない範囲でステントの摂取くれる上  
最大化していることがストレスを和らげるコツです。Amazonで  
も観葉植物を売ってますし、YouTubeでも自然の映像を見たり  
自然を聞くことができます。気軽にできるストレス解消方法なの  
で大変お勧めです。

僕も昔から前が大好きで登山とか森林に入っていてすごくリ  
ラックスになっていて何でだろうと思ってたんですがこんな理由  
があったんですね。

体が弱い人がよく田舎に引っ越して治療するという話を聞くこ  
とがあると思います。これは都会の排気ガスで体を蝕んでしまっ  
て、地方のきれいな空気がそれを浄化してくれるそうです。実際  
周りでも小さい頃の体がすごく弱くて田舎に引っ越したらそれが  
全て治ってしまったあと何回か聞いたこともあります。

あと効果があるのは、アニマルセラピーです。アレルギーがあっ  
てできない人もいるかもしれませんが、動物と触れ合う事になっ  
てストレスレベルが大きく下がります。

老人ホームで動物がいるかいないかの違いでアルツハイマー  
の発症や健康を害してしまう人の割合を下げることができるとい  
う実験結果もあります。

最近だとドッグカフェにキャットカフェにいろんな動物カフェがあ  
ると思います。気軽に足を運べるのでストレス解消にはお勧め  
です。

他には人と喋ることもストレス解消になるので、友人や家族と遊びに行くのはもちろん近くにそういった人がいなくても地域のイベントとかに参加して話すことができます。ボランティアの参加もおすすめです。

僕も飲食店とか言ったりして店主の人が話しても良さそうな人だったら、話しててストレス解消だけでなく、仲良くなってサービスとかしてもらえたりします。

ボランティアはストレス解消だけでなく心を磨く効果もあります。無償で人に貢献するとにより充実感を得ることができます。人の役に立っている感を味わえて心がキレイになっていきます。

他にはジョギングなどの軽い運動や散歩でも構いません。運動もストレス解消になりますね。

## ・睡眠

一日8時間寝るだけでも心が前向きになり毎日イキイキ生活できるというデータがあります。6時間睡眠を毎日送っていると認知症になる確率は上がるというデータもあります。

睡眠負債がたまると、体にストレスがかかり健康に良くない状態になってしまいます。2週間6時間睡眠を続けると、なんと二日酔いと同じ脳の状態になるそうです。僕も睡眠不足になると吃音がますますひどくなります...！

そのため平日2～3時間しか寝れないとか睡眠負債を持つ人にとっては、土日少し長く寝溜め有効な健康法になります。

寝具をこだわったり遮光カーテンを設置したり寝る前にスマホを触らない 寝る90分前にお風呂に入るとか寝る前に目のマッサージをすとか、アロマを焚くとか出来る対策はたくさんあります。僕もスマートウォッチで睡眠の質をはかっていますが睡眠レベルが高い日は仕事のパフォーマンスがかなり上がります。

## ・運動

ダイエットにもストレス解消にも運動はかなり向いています。

コスパの良い運動はスクワットです。多くの筋肉が下半身にあります。つまり下半身の筋肉を使うことで、より多くのカロリーを消費することができます。

フォームがとても大事なのですが、YouTubeでなかやまきんに君の動画を見るととてもわかりやすいです。下半身を鍛えるメニューなどいろんな動画がたくさん上がっています。

前にクライアントをしていた経営者の人なのですが、運動を親の仇のように嫌っていました。

運動することで、かなりストレスを感じるようで意地でもしない方でした。そういった場合は無理にせずに蒸気の食生活やストレスコントロール睡眠だけは気をつけるので大丈夫です。

運動する場合は筋トレ8割有酸素運動2割ぐらいにしたほうがいいです。

有酸素運動で脂肪を消費できるんですが、同時に筋肉も落ちてしまいます。そうすることによって基礎代謝が落ちてしまって太りやすいからになってしまうので、必ず筋トレを並行すると健康的な体を維持できます。

僕はダイエットしてた時に体重と体脂肪が落ちるのが面白くて有酸素運動を95%にしてしまったのですが、これは間違った方法だと後から学んで気が付きました。運動は習慣化が一番ネックになると思います。

電子レンジで食べ物温めるのを待っている時とか YouTube や Netflix を出るときにスクワットをしたりとか、歯磨きの時に腰を回すフラフープ動きをすとか、一番簡単なのはお風呂に入った時に浴槽の中で足と手を使い、浴槽の壁が迫ってきてそれを力を入れて抑えるつもりで力を入れるのを6秒以上すとか、10秒で終わる運動やなにかのついでに行うくらいの運動習慣でいいです。

## さいごに

最後までお読みいただきありがとうございました。  
本書では日常で簡単に使える「幸せの追求方法」をお伝えしましたが、

簡単に使えるようにしたのは実際に体験してもらいたいからです。ひとつひとつは心理的な負担が少ないと思うので、ぜひ生活に取り入れて効果を実感して欲しいです。

ちなみに、「ご購入する書籍全体の95%が適用されない」というデータもあるように、今このページを見ている時点であなたは「なりたい未来に対して努力できる、ごく限られた特別な人」である可能性が高いです。私はそんなあんなにはぜひ大きな幸せを掴んで欲しいと願っています。

本書でも書いたように時間とお金をたくさん使って学んできました。それが今では開花していい投資になっています。

僕は毎日頑張って遅くまで働いてたけどモヤモヤが晴れないとか、疲れきって気分が上がらないとか、本当にたくさんの悩みは持っていました。

しかしコーチングを受けて学んだら、自分と向き合うことができ、問題解決の思考のパターンを作ることができました。自分を向上させるために諦めずに行動し続けた結果、イキイキとした毎日充実した生活を手に入れることができます。

現代は個人では、どうしようもない病みやすい環境になっています。人生は幸せになるために生きてるのであって幸せになるためには惜しみない手間とお金をかけた方が人生の充実度がぐっと上がり死ぬ前にいい人生だったと思えると思っています。

『DIE WITH ZERO』という本がありますが、豪快に生きて死ぬ前はなにも残っていないのが理想の人生と語っている。僕もそんな人生を送りたいと思っています。

ここまで読んでくださったあなたはきっと、人生をより良くしようという思いが強く、行動力に溢れてると思います。あとはまた一步一步踏み出すだけで一緒に頑張っていきましょう。

ではでは本当にありがとうございました！



安藤優希

コーチングのコーチで元映像クリエイター & YouTubeプロデューサー

年商3億円の社長や、従業員100名を超える会社の社長のコーチング実績

幸せになってもらうことをコンセプトに目標達成や健康面もサポート

◆公式サイト : <http://andoyuki.com/>

◆Youtube :

<https://www.youtube.com/channel/UCTdmoNvUwDUtV8SA82kfYxQ>

◆Twitter : <https://twitter.com/AndoYuki55>

◆Instagram : <https://www.instagram.com/andoyuki55/>

◆活動実績 : <http://andoyuki.com/achievement>