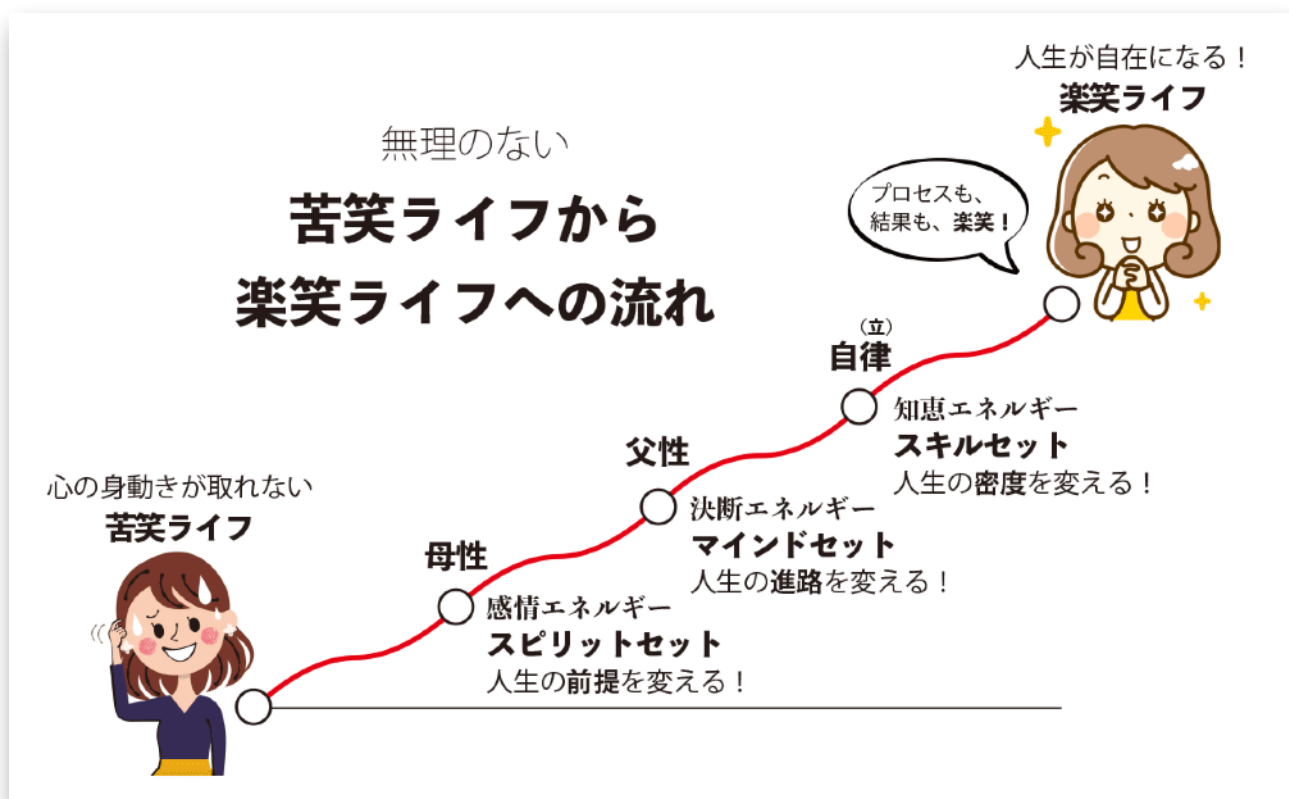


苦笑ライフから 楽勝ライフへの 3ステップ



ハミングウェイ（会う会）

音声ファイルは、こちらに一式あります。

苦笑ライフから楽笑ライフへの流れ

楽笑ライフへの流れ「全体像」（58分）

<https://bit.ly/3pg2aw0>

楽笑ライフへの流れ「4つの車輪」（34分）

<https://bit.ly/2Mr4uS3>

楽笑ライフへの流れ「魔法の言葉」（25分）

<https://bit.ly/2LVSnNg>

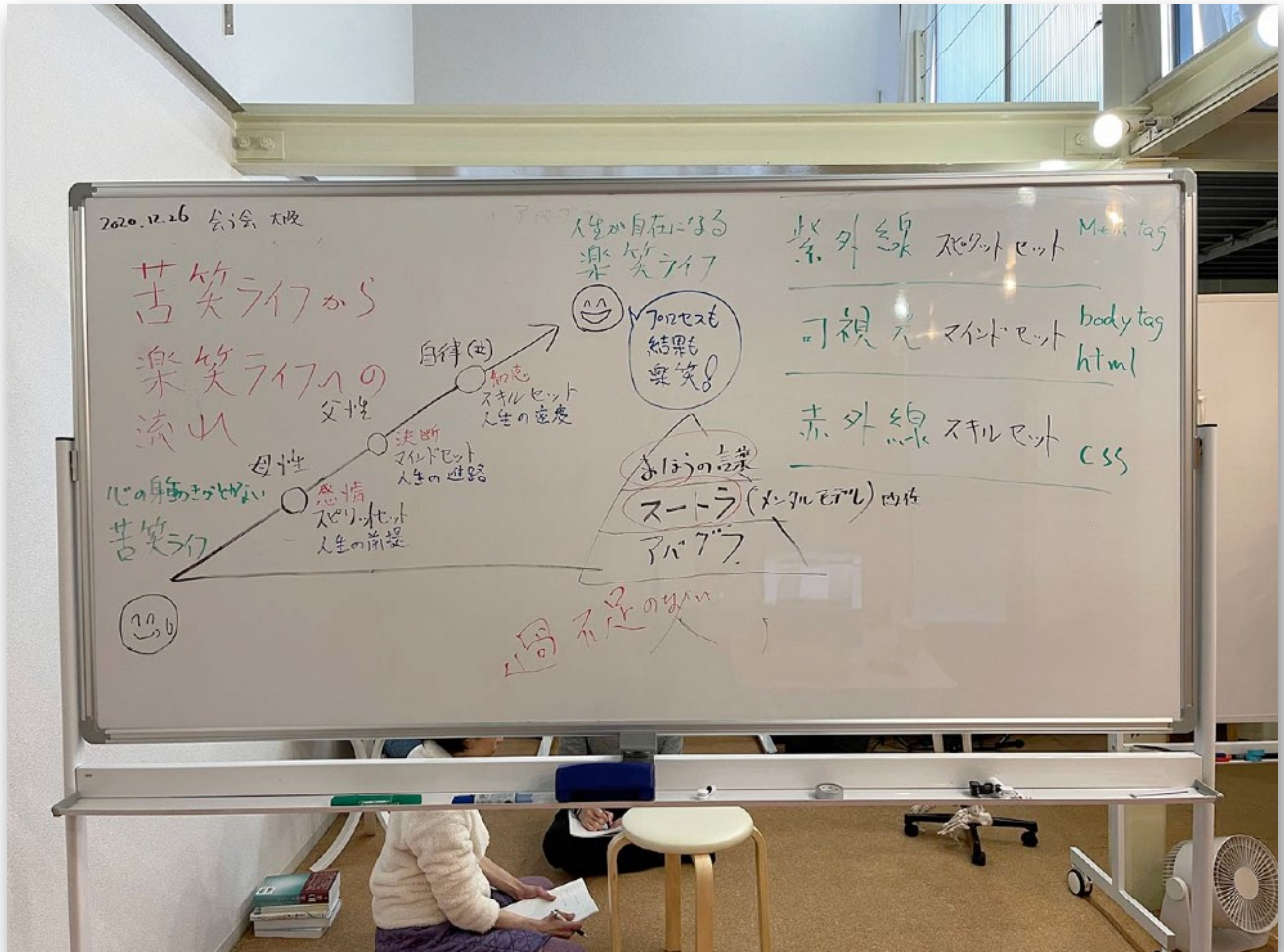
楽笑ライフへの流れ「Q & A」（18分）

<https://bit.ly/3c9mefH>

楽笑ライフへの流れ「心の処方箋」（16分）

<https://bit.ly/39UXSn2>

楽笑ライフへの流れ「全体像」



はい。では、始めさせていただきたいと思います。

今日は2020年のクリスマスの翌日で、「会う会」大阪BTAスタジオでこれは収録しています。

2020年の会う会というか、僕自身がよしえさんと一緒にやって来た中で、本当に深くメンバーと密なやり取りをしてきて、「会う会」

から「自輝フェスタ」、それから大人のサイン帳という中で、どうすれば知恵と感情と決断のエネルギーの循環っていうものを最大化することができるだろうか？

自分自身というものをどのように多角的に理解することができるだろうか？ っていう。その追及にフォーカスした2020年だったと思っています。

その2020年の中で、ちょうどコロナのパンデミックというものが広がって、デジタルへの移行というものを余儀なくされてく中で、それはメリットもデメリットも両方あって混乱をきたしているわけなんですけども、なお今もきたしているんですけども（^_^;）

その中で僕は「身土不二（しんどふじ）」というコンセプトをすごく大切にしているんですね。

その時の、その季節の、その場所の一回生气のご縁というものでよね。

それをすごく大切に、肉体面でも、感情面でも、精神面でも、経済面でも大切にしてくれているという中で、「会う会」というものは、やっぱりこの場所、この時間というものを共有するっていう考え方のもとで、それを大切にしてきたんですね。

もちろん今のデジタルの時代というところがありますので、今オンラインでつながるということは、この場所じゃなきゃダメだっていうようなファンダメンタル（ガンコな原理主義）というような感覚ではなくて、この同じ時間をこの瞬間、共有出来ているということにおいて、かなり近い臨場感というものを得られるのかなというふうに思っています。



この「zoom」もありがたいツールですよ。場所的にもいろんなリスクとコストを劇的に下げてくれているこのツールを通してつながり合っていくことも大切です。

とにかく映像で後から非同期で聞いている人はその分薄まっているという認識の下でこれは受けてとっていただきたいなというふうに思っています。

やっぱり一番大事なものは、「知る」より「やる」、「見る」より「体験する」っていうところに、自分自身が生きていることの意味みたいなものが入っているのかなと思います。

知るだけだったら身体もいらないかもわからないですし、縁というものの活用ってできないかもしれないですけど、とにかく「体験する」ということが一番大事になるかなというふうに思います。

その中で1人でやることとは違う充実ってどのように見いだしていけるだろう？ っていうのを追及してきました。

僕達なりにいろいろ提案をしてきて、その感触っていうものをみんなの熱いパッションとともに分かち合い、2020年を終われるところに来たなと感じています。

そこからじゃあ今年1年をプロトタイプという時期とした時に、これからどんな新しい可能性を生み出すことができるだろうかと考えます。

会う会で一緒に模索してきた可能性——「自輝フェスタ」や「大人のサイン帳」で共有してきたもの——あと、今年僕がもう1つすごい力を注いできたのは、「孤立フリー」という新しいコンセプトで立ち上がろうとしているティールの組織がありますが、そこの中で追及していく「助けてと言える社会づくり」ですよ。

それはやっぱり僕自身が孤立してきた人生というものが、どの時代を切り取っても見だせるし、その人生の最大の危機みたいな時期も、それぞれの人があるように僕もありまして、そこの中でも一番苦しかった時に、その状態の原因の根本って何なのかって見たときにやっぱり孤立——助けてと言えない自分がいたわけですよ。

だからそれを「助けてと言える社会」にするには、どういう基盤整備が必要なのか？　っていうことを考えたときに、ビジネスの起業という話ではなく、スピリチュアルな感動…とかの話でもなく、パーツではなく総合的に人が生きていく上で、肉体・感情・精神・経済面における調和を図ることが、これからすごく重要なテーマになっていくのかなというふうに感じています。

ですので、どういう興味ポイント、出血ポイントを抱えている人にとっても、活用していける、使っていただける、選んでいただける孤立フリーであったり、コアデザインだったりをこれから追及していこうと考えています。

ここ1、2週間、これまでの総決算みたいなところで、今年、みなさんと共有して、循環していただいたものをじゃあ、来年ほんとうに使えるツールとして、どんなふうに統合し、活用できる道具箱にすることができるだろうかっていうことをよしえさんとも合宿に合宿を重ねて、重ね湯に重ね湯を重ねて、温泉に浸かりながら楽しく決めてきました。

ちょっと入り口から真面目に話していますけれども、かなり楽しんでしまった10日間だったんですよね。いろんなところにひっそりと旅行をしまして、いろんな巡礼のツアーをしまして、その中で生まれてきたものです。

最初にタイトルを伝えておくと「**苦笑ライフから楽笑ライフへの流れ**」になります。

これは、これからお伝えするオーケストレーションすべてのトップにくるタイトルです。

僕は直感脳で、ガーッと来るタイプで、よしえさんは論理脳でそれを全部分析していく脳みそじゃないですか。それで散々議論してきた中で、引き出してもらったプロセス（手順）です。

要するに僕がコアデザインで提供しているものは「楽笑ライフ」への具体的な道筋なんだなって、そこに必要なパーツを取り揃えている商店なんだなっていうことを、浮き彫りにしていただいたわけですよ。

みなさんとプログラムを作るときにも活用していて「作業分析」、「行動分析」という言い方をしますが、いわゆるネガティブな状況からポジティブな状況に持っていくために必要な手順です。

手順っていうものを単純化して、具体的には3分割します。ホップ・ステップ・ジャンプみたいな世界です。



楽笑に向かっていく上で一番最初に「現在の苦しい状態」があり、これを「心の身動きが取れない苦笑ライフ」と言ってます。

人の興味ポイント、出血ポイントはそれぞれ異なりますが、この心の身動きが取れないっていうのは、人間の4大欲求である「お金の問題」。「人間関係の問題」。「健康の問題」。「コンプレックス」の問題です。

あんまり深刻ぶっても仕方がないから苦笑ぐらいにしています。

そこから人生が自在になる「楽笑ライフ」に向かいます。

「勝つ」ではなく、「笑う」です。

「楽笑ライフ」は無敵になる道なので「勝つ」ではないです。

自在っていうのは、「自由自在」ということです。参考書が昔本屋さんでよく並んでいて、僕は勉強ができなかったのも、それを見ると心にチクッと針の刺さる痛さを感じていました。

でも自分の人生では大分自在になったので、これを紹介しています。

人生が自在になるというのは「人間関係」と「お金」と「場所」の拘束から自由になることです。

雇われの身から自由になる。

コップの中のノミとか、サーカスのひもが付けられていたゾウさんとかいろんな言い方していますが、そこから自在になるということです。

これを僕の言い方だと肉体・感情・精神・経済——この4つの進化をバラバラの寄せ集めではなくて、統合された知恵として体現し、教えてきているというのが、僕自身がコアデザインでやってきたことの最大の強みだと思います。

僕自身が人生最大のフルコミットをしたメンターとして「Mr. X」という人がいました。他の先生とは次元が異なる統合力に長けた人物でした。

その知恵を「コアデザイン」「孤立フリー」という形の中で、僕のこれからの人生のB面としてのライフワークとして、ドコモのケータイくらい広げる、それぐらいの覚悟でいます。

今は本気でみんなに「助けて」と言えるようになりました。

電通の昔の友達にアクセスをし、アドバイスをもらっています。

村上さんにも理事として来てもらっている中で、フルコミットでみんなにアスクできる。

つまり「助けて」と言える状態が僕の中で基盤が整った気持ちがあり、それを今日、全体像としてお話しします。

その中でみなさんがそれに乗るか反るかっていうのは、それぞれの今、この時ですね。今の自分の気持ちの現在地点において、響きあえるものがあれば、来年一緒にやっていってほしいなと思います。

いやそこではないかなとか、まだ私には早いかなと思うのであれば、「会う会」というものに対しても1回ケリをつけていただいて、来年は自分自身がより響くところに、自分の人生をコミットするところを見出してほしいと思うんです。

要するに自分自身が中途半端な状態が一番苦しいと思います。

のるかそるかっていうのを1年をひとつのスパンとして、新しい気持ちを立て直すっていう意味において、年末年始というのは「集合意識」としての1つの節目になります。

今年いろんな濃度で会う会、僕、よしえさん、コアデザインというコンセプトと付き合ってきたと思います。濃度はみんなそれぞれバラバラだと思います。

僕はつねに知恵・感情・決断のエネルギーの循環を高めれば高めるほど、あなたの人生というものがより自在になっていきますよっていうことをずっと言ってきたと思います。

この1年「アバグラ」という発表の場。アウトプットの場を活用してくれた人。あるいはコアチャットやダイレクトチャットで僕と循環をしてくれた人の濃度に比例して、人生の変容というものがきちり出てると思います。

最近のさよさんのチャレンジにしてもそうですし、他の1人ひとりのやりとりも、僕はやってきているつもりです。

この1年僕が言っていること、今これを聴いているあなたがやってきたことの答え合わせをしてもらったら、僕の言っていたことが、

本当か嘘かっていうのはある程度、実感として理解していただけると思います。

それをまず実感として理解してもらわないかぎり、僕との来年以降の共同っていうものも臨場感を持てないと思います。

このタイミングで自分の学びに対する濃度や小松さんとの濃度がどれくらいだったのか？

それに対して（逆に）薄い濃度で自分なりに頑張って上手くいったか？ というのをここで一度、検討していただけないかなと思っています。

その濃度を高める中で、自分1人が孤立した状態でやってきたのと、今とどう違うのかを振り返っていただいて、来年をより深く、「僕」や「よしえ」や「会う会のメンバー」と濃度を高める。

でもやっぱり違うかな。付いていけないかな、この温度感はっていうのであれば、一旦離れてもいいです。

他の先生は再受講禁止みたいな厳しい先生もいっぱいいるんですけども、僕はいつでも帰ってきていただいたらいいと思います。

出入りしている人もたくさんいますから、そこはいつでもウェルカムです。

ただよく分からないままずるずる行くっていうのはお互いにとって良くないと思います。

そこを1つの区切りとして、来年2021年を自分の時間、お金、労力を僕達との集合知で高めていくのであれば、ぜひ検討していただけたらなと思います。

1つの締めでこういうふうに仕切り直しをするのが大事なので、ダラダラ一緒にやりたくないというのが僕はすごくあります。

ここで一旦仕切り直して、年末という感じになるかなと思っています。

ここで見切りをつけるならば、ポチッと切っていただいて、新しい世界に旅立ってください。

それでまだ残っているしぶとい人ですよね(^_^;)。

このしぶとい人はここから中身について入っていきます。

眼をパチッと開いて、心の眼をパチッと開いて、今からお話する話に心に向けてください。

* * *

今日は、すごく濃い内容でいきたいなと思っています。

濃い内容でいこうって、昨日まで決めていたわけではないです。

「苦笑ライフ」から「楽笑ライフ」への流れに僕自身が100%フルコミットして今2年半ぐらいになります。

それまでもいろんなスパイラルをやっていますが、今回の「楽笑ライフ」のスパイラルを実践して2年半ぐらいです。

この1年は仕込んだ内容に対するフィードバックという感覚がすごく、最初は自分が始めても社会との同調に時間がかかりました。

本当のものというのはタイムラグがあり、すぐには結果がこないわけですよ。

そこで自分の周波数をこの内容にロックオンしてずっとやってきて、ようやくフィードバックとしてすごく濃度が高まったのが、今年2020年だったんですね。

それはダンちゃんとの縁もそうですし、今一緒にやってくださっている仲間とのマンツーマンでのやり取り。

グループでのやり取りとかをとにかくフルコミットで、深いところを共有したいという気持ちの中で実践してきました。

実践しているときに「苦笑」から「楽笑」というのをよしえが名付けてくれました。

僕は今年ものすごくたくさんのプロジェクトをこなしたんですけども、感覚としてプロセスも結果も無理なく進んできたんです。

ガチで頑張って努力というのではなく、僕の中でもものすごく無理なく進んできたというのがあるんですね。

生理的にはもちろん酷使しています。

人権はく奪年間！って決めていたんで、絶対にNOと言わない。

自分の中で気絶するレベルまですべてやるって決めて、無理な時は無理って言うけどそれ以外は全部やるって決めて、100%コミットメントでいきました。

でも無理がなかったんですよ。

すべての縁、すべての人との今まで違う深い関係性というものが無理なく、すごく深くまでいける。

その無理なく行けるというところに今ようやく確信が持てたので、その確信をよしえだったり、ダンちゃんだったりに共有できてきているので、それをとにかく広げていこう。

これは絶対にいままでの起業塾、自己啓発の集団、専門家による高尚な議論よりも、多くの人に光を届けることになるとか、宗教みたいな閉塞された排他性のあるような世界ではなく、無理なく人々がいろんな場所やいろんな活用方法ができると思うので、そこをシェアしていきたいなというのがあります。

内容的には、僕は2年半行っているので簡単な話ではないです。

今日お伝えできることは全体像だけなんですよ。

つまりグーグルマップで行きたい地点を設定してそれでピッと押したら経路みたいのが出るじゃないですか。その経路です。

実際に行くのは、1人ひとりが体験しないといけない。

僕が体験したら逆に怒られるような話で、みんなそれぞれルートは違います。

1番気持ちの良い高速道路が好きな人もいれば、青春18キップを使って鈍行でチンタラ、チンタラ行きたい人もいる。

行きは18キップで帰りは飛行機という、僕みたいなタイプの人もあるし、そこはそれぞれのルートを選んでいただいたらと思います。

とにかくこういうふうなグーグルマップがありますよっていうのを共有したいなと思っています。

僕が今まで話してきたすべてと今ダンちゃんが持って来てくれている「実存的変容（じつぞんてきへんよう）」です。

いわゆる分離から統合への世界になります。

それはお母さんから切り離されたバーストラウマから始まって、そのトラウマからの分離への反抗期みたいなものがあります。

社会に出て行って、その社会の中で自分の自立を一旦やりますが、最終的には結局、自分自身の最初の場所に戻ってくる。

自身が小さなころに感じ取った嬉しかったこと、悲しかったことっていうところにつながり直していく。

そういうところへの「分離から統合への世界」というものを「実存的変容」、もしくは「ティール」という言い方をしています。

その知恵を融合させていった中で2021年、どのような歩き方ができるだろうか？

そこを統合させたような話になるかなと思います。

では、さっそく中身に入ります。

心の身動きが取れない苦笑ライフから 人生が自在になる楽笑ライフへ向かうロードマップ



基本は、全部で3つです。

すべては3つにしようというマインドセットで、手順は3つにしないかぎり絶対に人とは共有しないルールにしています。

3分割になる形ですが、起点と終点もありますので、全部で5つとも言えるかもしれません。

100万円から500万円の高額プログラム、もしくは安い3,000円の情報商材を買うなど、いろんな人がいます。

世の中には、1,000円から1,000万円ぐらいまでのプログラムが物販ではなく「心の問題」「知恵の問題」を扱うプログラムとして売られています。

下はココナラの500円から、上は、500万円、1,000万円ぐらいのプログラムがあります。

僕は「心の時代」だというのは自分が幼少期のころから感じていたので、この世界にすごく興味がありました。

iPhoneは16万円ですよ。

16万円でこの価値って何かあるじゃないですか。

みんなの素敵な顔が撮れるカメラが付いているとかがあって買うわけですけど、物が無いものに対してお金を出すっていう文化も、すごく興味深かったわけです。

最初『家出のドリッピー』という英語の教材が新聞の広告にあって、そこからスタートしました。



今これを聴いている1人ひとりも高い買い物って、物で数100万円を出している人が何人いるか分かりませんが、トータルでしたらそれぐらいの金額を払っている人って多いと思います。

僕自身、いろんな高額プログラムのコミュニティ入り、この10年間を見てきました。

ほんとうに使いこなせている人が少ない、というがあります。

1割くらいの人しか使いこなせていない。

8割、9割の人は使いこなせていないんですよ。

それはなぜか？

というのをずっと気になって見てきました。

3,000円の教材でも使いこなせている人と使いこなせていない人がいる。

100万円のプログラムでも使いこなせる人と使いこなせていない人がいる。

ここ15年くらい見てきた中で、その比率は何も変わらないという事実遭遇したんです。

つまり成功確率は提供する内容とは、まったく相関関係にはないということが分かりました。

素晴らしい先生、素晴らしい教材、結果が出るのは1割です。

かたやクソ教材、クソ人格の人のプログラム……成功確率、変わらないんですよ。

やっぱり1割の人が成功して、6割の人が行動すらせず、3割くらいの中途半端な人たちがいるっていう「6：3：1の分布率」って言い方を僕はしています。

だいたいこの6：3：1の比率になるんです。

それをもうちょっと粗くしたら2：8の法則になります。

20対80の法則になりますけど、僕の感覚としては3分割の方がしっくりくるので、6：3：1の分布率で観た方がいいというのがあります。

1万円の教材でも1,000万円の教材、プログラムでも本当に結果を出す人は1割で、6割の人はやりもしない。知るだけで満足。

3割ぐらいの人はその間で頑張るというみたいなものがある中で、その確率を変えたいという思いがあります。

こういうプログラムを提供しているプロとしては、その比率を変えたいというチャレンジが常になされていて、僕達もそれをやろうとしているわけです。

そこですごく整理がついて来たのが、これからお話する3つなんですよ。

物事を成就させていく上で必要なものとして、まず顕在化する問題としては「スキル」ですよ。

スキルができるようになったらうまく行くだろうみたいな感じが、まず起つと思うんですよ。

だからノウハウというものがたくさん売れている。

このスキルセットっていうのが1番最初に人が認識するものかなと思います。

でもスキルを学んでもほとんどの人はできない。

やり方、テクニックだけ教わったとしても刻々と状況が変わる中で、現場はそれだけでは、まったく通用しない。

まったくおなじ状態が再現された中でやってくださいだったらできる。

つまり学校のテストだったら覚えればできるわけですよ。

でも世の中はすべてレアケースみたいなところがあり、変動要素が多すぎるので、1つの固定化されたスキルを学んだところで無理。

つまり売っているスキルの商品はそのままでは全部使えないということですね。スキルマーケットというココナラには注目してますけれど(^_^;)。

そのスキルだけでは、できるようにならないっていう話があるわけです。。

その次に何が必要かという時に「マインドセット」というのが出てきます。

マインドセットというのはそれをやる上で判断する基準です。

てらやんが僕にクレームを言ってきたとします。

朝からこれがない、あれがないと怒って来た時に「お客様は神様です」みたいなマインドセットだったら、すいませんとかって「すぐにこれを用意します」みたいな行動や選択になりますよね。

でも「すべては自分の責任」というマインドセットだったら、その人がそのクレームを言っている「なぜ」にフォーカスして、その人自身が持っているその問題について、もしかしたら何か問いかけるかもしれない。

もちろん自分自身のクレームを引き寄せた原因が自分の中にあると考えるのであれば、そこに対して全身に向き合うという形になる。

どちらにしても向き合い方が変わると思うんですね。

だから何か物事を成就させていく不変的な原則としてマインドセットっていうものが凄く重要なものとしてあります。

ここを押さえておかないかぎり、現場では使えないということです。

いま、恋愛の会話術というのを議論する場にもいますが、ペアーズとか出会い系サイトで出会い、それで1回目のデートにこじつけるとします。

1回目のデートから2回目のデートに誘い出すっていうところぐらいから段々むずかしくなってきますよね。

その人の人間力、総合力が問われるようになってくるので、最初はプロフィールとか磨けば何とかなるし、文字だけのやり取りだったら、体裁を整えられる。

でも実際、会った時に真実が出ますよね。

そうした時に自分の中でマインドセットが準備できていない人は流されていく。

流されていく会話というのはつまらない会話になるので、なかなか次につながらない。

でもその世界で勝つ人、人たらしっていうものはマインドセットが全然ちがうわけですよ。

人と時間を共有する時にどうリードしていくのか？

その人に対して、1秒の無駄もなく「混乱」と「興奮」の中にすぐに誘っていきますよね。

でもそういうマインドセットがない場合は、マグロみたいな状態でグチを言ったり、社会的なつまらないスペックについての話とかしますよね。

それだと無理みたいなところあるので、マインドセットが、刻々と変化を迫る状況のなかで最適地を生み出す1番大事なものの。

「スキルセットよりもマインドセットのほうがはるかに重要です」と僕は先生から教わりました。

人生が自在になるノウハウの総合体として教えてくれた時に彼が言っていたのは、とにかく「マインドセットがすべてです」でした。

具体的なテクニックももちろん事例として教えてくれましたが、でも教えてくれたことの、ほぼ9割くらいはマインドセットです。

「マインドセットに始まり、マインドセットに終わる」

くらいマインドセットというのは凄く重要。

普遍的なものとして応用できる柔軟性を持ったマインドセット持っていれば、どういう状況だとしても、自在に使えるようになりますよっていうことですね。

Mr. Xが2006年ごろ、日本にマインドセットという言葉が普及させたんですけども、今はHSPの本にも書かれる程、マインドセットという言葉が当たり前に出てくるようになってきました。

そのマインドセットが大事ですという言う先生は、凄く多くなったんですよ。

一派、その孫弟子、その孫孫弟子とかその親戚弟子、いま世の中の教材を売っている人の7割ぐらいの人がマインドセットが大事だって言い始めているんですね。

じゃあそのスキルセット、マインドセットを売っている先生がたくさんいるにもかかわらず、まだ結果の分布率が6：3：1と変わらないっていう状態があるんですよ。

これはなぜかな？と、ずっと考えているわけです。

僕の周りや僕の兄弟子である村上さんのコミュニティでもそうなんですよ。

ものすごくたくさんさんのコミュニティがあり、そこでちょこちょこ見ているんですけど、マインドセットとスキルセットだけでもうまく行っていない。

マインドセットを学んでも、印象としてはそれがうまく応用できていないという感じなんですよ。

マインドセットは覚えているし、紐づけられた事例も覚えているにもかかわらず、6割ぐらいの人は今日、何をしたいかわからないという状態なんですよ。

結局ずっと迷っていたり、さまよっているんですね。

こんなに高い金額を払ってみんな学びに来ているのに、受け取る準備ができているはずなのにできない。

なんでかなっていうのがあり、ここにいま来てるんですよ。

こっちにシフトしてくるわけですよ（右上のスキルセットから、左下のマインドセットときた次の左下の部分）。

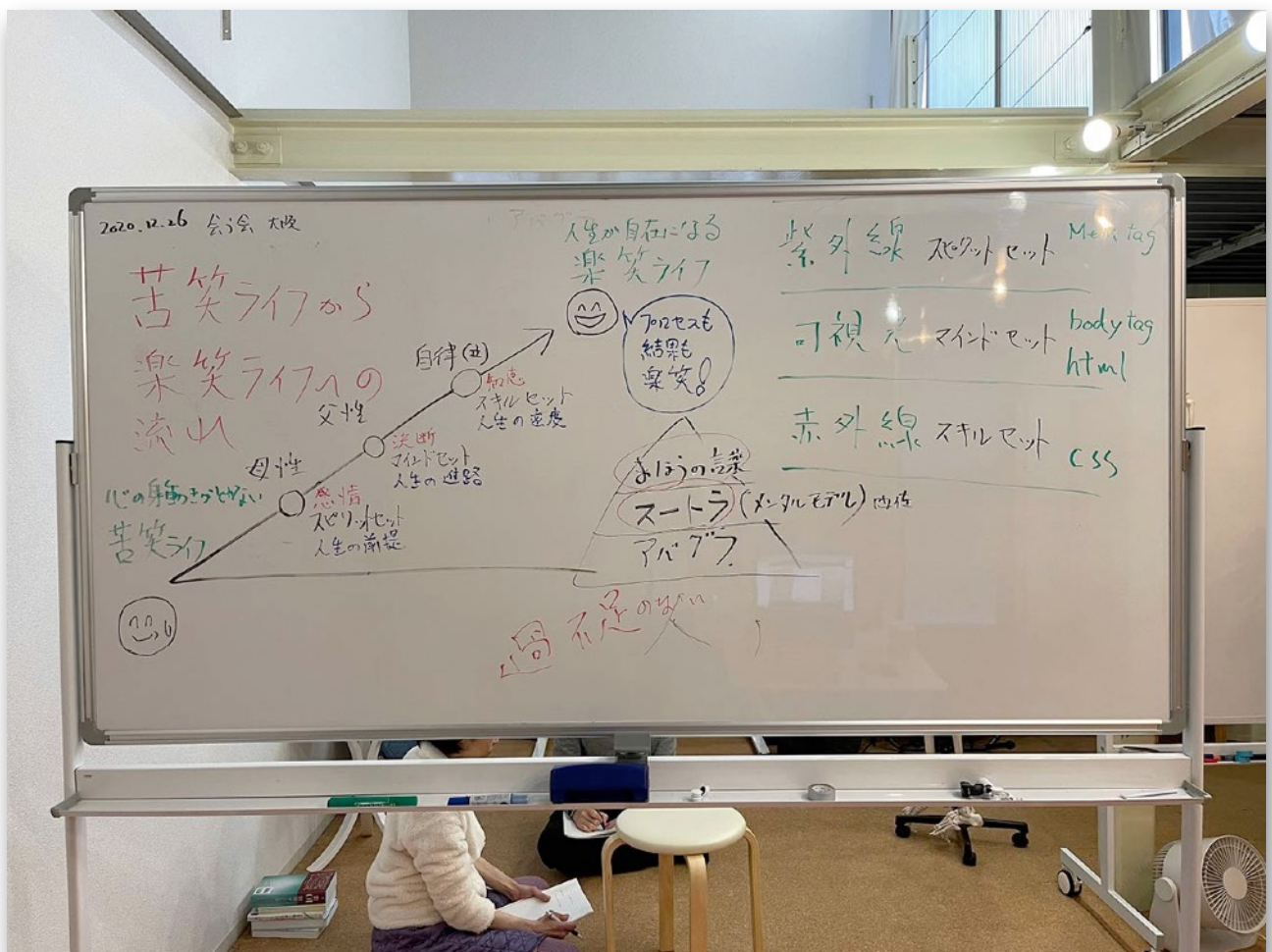
ついに第3段階に入ってきて、「自分の心」や「身体の身動き」が取れない、「お金」「人間関係」「健康」「コンプレックス」を何とかしたい。

それでまず行くのがスキルセット。対処療法を探しますよね。

でもこれでうまく行かない。「スキルセット」だけではまったく役に立たない、歯が立たないから次は「マインドセット」くるんですよ。

かなりやり込んだにもかかわらず、まだ変わらないとなった時に「スピリットセット」っていうのが、もう1つ重要になってきます。

ここでこっちの右の図にシフトします。



紫外線、可視光線エリアですね。

赤外線って書いてますよね。

要するに眼に見えるところと、これは眼に見えない長波、短波の細かいところはわからないですけど、こういう光のバンドエリアというのがあるわけです。

赤外線は見えないから、見える具体的なところに配置していることの無理さがありますが、スキルセットを見ている世界は赤外線と例えます。

でもここだけでは通用しないので、マインドセットの追加で色んなところが見えるようになっていくと応用が利くようになっていく。

でもやっぱりこの2つではなかなか通用しないので、前提条件がそもそもまちがっていますみたいな話になるんですよ。

それがスピリットセットで、スキルセットとマインドセットとスピリットセットというものを整えていくという流れにいくことが、この「苦笑ライフ」から「楽笑ライフ」へ行くために考えて、逆算して出てきたハシゴなのかなと思うわけです。

このハシゴの1つひとつの台にスピリットセット、マインドセット、スキルセットって書いています。

例えばホームページのコーディングの知識がある人、男性向けの話をします。

女性は「ハァ〜？」みたいな感じだと思うんですけど、メタタグっていうのがあります。

ホームページを作るページ言語の中に、一番最初にメタタグエリアっていうのがあって、ボディタグというエリアがあると思います。

そこにプラスしてCSSファイルっていうのに、リンクをメタから飛ばして、それでちゃんとコーディングしたサイトの基本3要素になると思うんですけど。

メタタグって何をやっているのかと言うと、どういう言語でこのページは記述しますか？　どういう文字構造、キャラクターセットでいきますか？　どういうキーワードを重要視して検索エンジンに引っ掛けたいですか？　とか、そういう検索のアルゴリズムに対する呼びかけをしているんですよ。

ブラウザ上の画面には出てこないメタタグっていうのは自分の視座の上の段階の部分ですよ。

ここをやるという意味でメタということなんですけど、メタタグというのは、ホームページの世界でも使われていて、これがまず1つになります。

次にボディですよ。ボディタグというのは、ホームページの例えばSafariとかChromeのコードを表示するというところに行けば、そういうエリアに分かれているのが出てくるとは思いますけど、ボディタグというのがあって、そこがHTMLという記述言語による構造、骨格部分が入っているんですよ。

この文字をタイトルにしてくれとか、この文字は見出し。この文字は小見出し。この文字は引用。この文字は序列のある箇条書き。この文字は序列のないポツポツの箇条書きという構造を指定するというのをやっているんですよ。

そして最後にCSS（カスケード・スタイル・シート）っていうのは、その体裁、お化粧ですよ。

ピンク色で表示しますとか、今このにゃんのクリスマスみたいな画像を手前に置いておいて、デコレーションを作りますとか、装飾の部分ですよ。

装飾の部分をかたちどる中で、だいたいこういう3要素でホームページというのは作られているんですね。

無料ブログとかでやっていると全部オートなので分からないんですけど、でもそのすべてのサイト、アメブロも含めてすべてのサイトは、こういう要素で構成されていて、僕たちは見てくれの部分だけに飛びついているわけですよ。

出血ポイントがあるとしたら。——例えば今日、よしえの話を後半してもらいますが、何か身体の痛みを抱えている。そうすると身体の痛みを治すっていう直接、見えるところを「スキルセット」を手に入れて何とかしようとするわけですよ。

でもそれでも、なかなか上手く行かないところのなかで「マインドセット」みたいな、いわゆる対処療法から根本治療へと入っていくわけじゃないですか。

でもその「マインドセット」や「スキルセット」をやり込んだにも関わらず、どうしても解決しない問題というのが人生レベルの問題なんですよ。

それをどうやって解決したのかってなったときに、前提条件を変えらるというのが重要になってくるわけですよ。

つまりこのメタですよ。

このメタの言語が間違えているとか、キャラクター（文字コード）設定を間違えているとか、検索に載せるためキーワードが間違えていたみたいなきこがあつて、そこがシフトする時ににすべてがガラッと変わる世界になるわけなんですよ。

今これを聴いている人は、自分自身の「心の身動きが取れない問題」に引き付けて考えてほしいし、検証してほしいんですけども。

自分の中で抱えているお金、人間関係もしくは家族、パートナーとか顧客とか自分自身、それからコンプレックスの問題、何かを言われたとかちんちんが小さいとか1人ひとりの悩みがいろいろあるでしょう。

もう1つは健康の問題。健康とコンプレックスはちょっと違うので、棲み分けていますが、これらが4大悩みですよ。

4大悩みに対して苦しんで、何とかそこから逃れようと頑張っているはずなので、そこを模索して基本的にスキルセットから入っているはずだと思うんですよ。

具体的な解決方法。

特に最初是对処療法でスタートすると思うですよ。例えばアトピーであれば、ステロイドを塗るところからスタートですよ。

でもそれをずっとやっても、ステロイドどんどんが効かなくなっていき、強くすると副産物も強くなる感じになって、マインドセットみたいなのを探し始めるわけですよ。

それでこれは対処療法ではダメなんだな……付き合えばどんどん薬を購入する金額を増やしていく医療業界の政治的な流れの中に組み込まれている……みたいな話になって、じゃあ、薬を断って、それでも痛み、症状を減らしていく道ってというのはないかな。

統合医療だったり、オルタナティブ・メディスンなどの選択肢のなかで、例えば僕だったら手作り酵素っていうのがあります。

これは自分の中ではベストなものとして選び取ったものです。

人によっては水素のデトックスかもしれない。

指宿みたいなところに行って砂風呂みたいなところでデトックスする人もいる。

砂風呂のデトックスは近くの木が枯れるくらい毒素を吸い出すというんですね。

そういう根本治療のほうに向かっていくマインドセットというのがあって、それは僕で言えば、例えば「それは自然なのか？」っていうのが究極のマインドセットです。

さらにマインドセットを分岐して、抽象から具象に展開してやっていく方法もある。

それでも、なお効かない難治性の病気があるんですよ。

病気に限らず、人間関係の問題でもコンプレックスの問題でも健康の問題でもなんですけども。

それはスピリットセットに問題があるんですよ。

例えば、よしえさんだったら、健康に治すために健康の中でこの領域を極めたけど結果が出なかった。

でも、そこからある出会いによって、人生を変える投げかけみたいなのがあって、そこを生きた時に結果的にこれが全部解決したみたいな。

ここ（健康というテーマ）のフォーカスから違うところ（お金のテーマ）にずらしたところを生きた時に、結果的に治っていたみたいなの。

そういうところがあるので、このスピリットセットっていうのが要するに1番重要になってくるってところがあるわけですよ。

人の顕在意識から下がって模索していくのと、これは全部、逆なんですね。

この逆の感覚というのが、全体像としてまず把握していきたいというところであって、ほとんどの問題を解決する重要な手段というか手順です。

僕は今回、この1年間、いろんなことが起きて、いろんなすごく嬉しい出会い、嬉しい結果、嬉しい人々との共有できる感情というのが一杯ありました。

今年、僕が得た一期一会、ご縁でどれ1つ違和感のあるものがないんですよ。

無理がないという流れだったんで。

それはなんでなんだろう？と思って、本当に流れに乗ってきただけみたいな感じなんですよ。

それ自身というのはやっぱり「最初にどの気持ちにつながるか？」っていうのが、すごく重要なんですよ。

「ティール組織づくり」でふるいにかけられる1年間があって、その中で僕がダンちゃんに教わった1番のポイントが、これだったんですよ。

最初にどの気持ちにつながるか？

組織を何回も改変させてきたんですね。メジャーバージョンアップで、3、4回、細かいのは、もっと一杯ありました。

そのときにずっとダンちゃんが言っていた「1番大事な気持ちはどこなんですか？」これが大切。

「成功要因は、どの気持ちにつながっているかが8割、9割です」みたいなことを言っていて、みんなそこに気づかず、まず稼ぎましように走るわけですよ。

いやこんなこと言っていたらみたいな感じで、放っておくとスグにレッド化（独占的トップダウン式）していくんですよ。

レッドで勝ちまくってきた師匠の中で出会っているのも、そういうのを叩き込まれているわけですよ。

「ビジネスは結果がすべて！」というのをね。

「不安=ヒマ」というマインドセットもありますからね(^_^;)。

やり込まなきゃという、その気持ちも大事なんですよ。

でも、それだけやっていたら「ティール」は難しいというなかで、そこで僕にとって1番、光が強かったのが、ダンちゃんのその一言でした。

「どの気持ちにつながってやっていくんですか？」をつねに問われてきて、それに共感できない人は、自分の優先順位がちがうので、チームから去っていくわけですよ。

どっちが正解とかまったくないので、その人の興味ポイントでやっていくわけですから、すべて「みんな違って、みんないい」が良いと思います。

でも僕が今この境地、つまり「苦笑ライフ」から「楽笑ライフ」になって人生が自在だなと感じたり、「肉体」「感情」「精神」「経済」の面で、ものすごく充実して楽しませてもらっているのは、その**一番大事な気持ちにつながるというメタの視点から、一番末端の具体的なところまで、一貫した統一性のあるマインドセットが出揃っているから**かなというふうに理解しているんですよ。

それはMr. Xから教わり、そして村上さんからその体現者として、実際どのようなものなのかを見せてもらい、そして僕自身が自分のライフワークを通じて実践してきたものの集大成とっていて、僕がいままでいろんなものを見たり試してきたなかで、この「楽笑に向かう」という意味でこれ（3つのセット）以上、強いものは無いと思います。

稼ぐとか数値化された目標達成に特化した場合は、このかぎりではないと思います。

でも人間という生命体っていうものをミクロの細胞からマクロの1つの身体だったり、もっと広い意味で僕は五縁という言い方をしていますが。

五縁

- 1：ご先祖さんからのご縁
 - 2：時としての命とのご縁
 - 3：物質としてのカラダとのご縁
 - 4：この人生で出会う人とのご縁
 - 5：この人生で導かれる場所との縁
-

この5つの縁の循環を起こしてきた中で、どうすれば良かったのかなというのを総決算させたのが、この3つのステップなんですね。

これを来年、よしえに作業分析していただくという流れに入っていくので、そのプロセスを体現していったら、僕みたいな直感タイプと、よしえみたいな理詰めの世界で、自分のいろんなものを犠牲に

して勝ち残ってきたものの答え合わせができるかなと思っているんですよ。

僕にとっての答え合わせであり、よしえにとっての答え合わせであり、でもはっきり言ってこれは両端です。

この両端の中の融合というプロセスをご一緒しませんか？というのが、今日の趣旨であり、来年にバージョンアップしていく中での、僕のコアへのオファーになります。

関わり方としては、700円の「会う会」、5,000円の第2部、もうちょっと濃度の高い関わり……それはその都度、時間・労力・お金のそれぞれ一番良いと感じるものを自己投資していただけたらいいと思います。

でも一番大事なコアの部分として、この3つの流れを共有していただけたらいいかなと思います。

取り組むテーマそれぞれに、スキルセット、マインドセット、スピリットセットがあると思います。

1つずつ体現していただけたらすごく嬉しいかなというのがあります。

いま1つひとつに入ると時間がかかり過ぎるので、今日はそんなに深くは入れないです。

一般的に人はスキルセットから入っていくんですけど、でも本当に整えていく順番として一番最初に大事なものは、まず「どの気持ちとつながるのか？」というご縁を意識すること。

どの気持ちとつながるのかっていう人生の前提、メタタグをまちがえると、その後に構築される、すべてのボタンを掛け違えた活動になるので、自分が本当に行きたいところと違うところに出ますよ、という話を共有したいんです。

マインドセット、スキルセットはこれまでも伝えてきたことですし、今後この3つの流れの中で、より最適化していくっていう一貫性を持ったものとして、調和を作り上げていきたいと思います。

今日はここですね。ここをやりたいんです。

スピリットセットというところです。

スピリットセットというのは、要するに豊かさにつながりましょう。

引き寄せだとか量子力学ですか？　みたいな話も今までもある程度はしてきたんですけども、スキルセット、マインドセット、スピリットセットのように「セット」を今回は大事にしています。

スピリットセットって何ですかと言うと、アバンドンス、グラチチュードというのがありますよね。

アバグラですよね。バイアグラみたいに覚えやすいみたいなのでアバグラって言っていますが、これは毎月やってもらっていますよね。

今回、さよのレポートに載ったのは、あれはもうちょっと長期的なアバグラですよね。

こういう状態になれた自分に祝福をして、そしてその状態になれた知恵を、今も昔の私のように苦しんでいるような人々に届けていきたいという気持ちのことを書いたアバグラだと思います。

あのアバグラとともに生きていると、最初はスキルという意味では、売れるスキルをそんなに持っていたわけじゃないにも関わらず、コナラでトップランカーになれたわけじゃないですか。

それはシャドウを資産にしていくというコアデザインの生き方そのものを体現してくれたので、すごく僕にとってもありがたかったです。

そのアバグラという抽象度を1つの起点としたときに、もう一段階上のものがあるんですよね。

アバグラの上にストラというものがあるんですね。

ストラは一言で言えば、祈りですね。

僕の言葉の中では祝福の祈り。

もうちょっと和の世界ではお経ですね。

「なんみょうほうれんげきょう」と、あれを1回1回唱えたら、1個1個の細胞が元気になっていくっていう話なんですよ。

それは科学的に証明されているから本当なんですよ。

だから唱えましょう。意味が分からなくてもいいから唱えましょうという言霊の世界なんですけども、でも古い宗教の色が付いた時に

僕達は思考停止するというか、共感しにくかったり、共有しにくかったりするんですよ。

なぜかという宗教には排他性があるからですね。

絶対的な排他性とは言えないですけど、でも大抵、排他性があるので、なかなか宗教の世界でそれをやっていくのは難しいという感じでいます。

宗教色がないストラ、つまり祈り、お経というものを活用できるものがあったら活用していけると、この抽象度におけるニーズを満たすものになり得るのかなというのがあります。

今日、紹介するのは1つのモデルです。

僕の中でもこれが最終形態かは分からないんですけど、メンタルモデルっていうのがあります。

由佐さんという人が作りました。

オットー・シャーマーという科学者がU理論というのを出していて、このU理論を当時、神田昌典先生が紹介してくれて、すごくありがたかったんですよ。

Uの字、自分の人生のヒーローズ・ジャーニーを英語のUの字のように捉えていく。

まず自分の棚卸、自分のエゴをそり落としていくというプロセス。

僕で言うコアクエ（コアクエスト）というのがあり、ムダなものがすべて外した時にプレゼンシングという特別な瞬間ってというのが訪れて、その啓示を開けたときに、それをプロトタイピングとかのプロセスで形にしていくU理論というのがあるんですね。

そのオットー・シャーマーの「U理論」を日本に持って来たのが、その由佐さんという人で、論理脳が卓越した人ですね。

論理脳の素晴らしい人で、人間のトラウマの中にある具体的なエネルギーの方向性みたいなものを言語化、見える化、プロファイリング化している人なんですね。

その由佐さんが「メンタルモデル」という本を出していて、そのメンタルモデルの中身に今は深く入らないんですけども、ここでその4つのメンタルモデルがあります。

その4つのメンタルモデルは「価値無しモデル」「愛無しモデル」「一人ぼっちモデル」「欠損モデル」ですね。

なぜ、なに、どのように、具体的に、の「4つの学習タイプ」と同じように、その4つを絶対だと捉えてしまうと見失うものがあるんですけども、よすがとして大変、参考になります。

メインとサブぐらいのものをちょっと把握したときに、それぞれの人が抱えているシャドウの部分を克服していくための祈り、つまりスートラを特定できます。

それをある程度の回数唱えたと潜在意識の一番奥——どこへ行っても、誰との関係性の中でも同じ痛い思いをする内側ある自分の目の前の世界を悲しいものに作り上げていくプロジェクターのフィルムの部分——このスートラっていうのは、フィルムの部分を書き換えていく普遍的なところを追及した由佐さん作品ですね。

その最新のものがダンちゃんから今日シェアされます。

自分のスートラ、4つのプロファイリング（メンタルモデル）、4種類の中それぞれに3つずつあるので、合計12個のスートラあります。

12個の中で一番じっくりくるものをお持ち帰りいただいて、それを自分の潜在意識の中に刷り込むという作業を1ヶ月ぐらい取り組めば、刷り込みは完了します。

その刷り込みの作業をしたい人は、ぜひこのスートラを唱えると良いなというふうに思っています。

* * *

今日は密度が高いのでもう1発あります。

メンタルモデルで扱うスートラから、もう1個上の、もっとも高い抽象度の中にあるトラウマをリリースするものとして「魔法の言葉」というのがあります。

これは「孤立フリー」のキャンペーンに対してお願いした時に手伝ってくれた人は、見たことがある例の6行ですね。

私はダメな自分がいても良い……っていうやつですね。

私はダメな自分がいってもいい
弱い自分がいってもいい
役に立たなくてもいい
それでも私は愛されているから
守られているから
みんなが助けてくれるから

これが僕の中では、スピリットセットの抽象度における最上位かな
と思っているんです。

1 番重要っていう話ではないですよ。

でも抽象度の違いをいま話しています。

アバグラは細かいところを具体的にやっているじゃないですか。

その前提条件として、その人の持っているシャドウを解かしていく
12分割されている具体的なストロ——祈りというのがあります。

それよりさらに、そのすべての12個のストロを統合する究極の
メタ——自分の孤立、人間が苦しみを味わって死んでいく一番の原

因で「助けてと言えない」——「人」という字の性質を無視している根本原因。

人って、助けあって成立しているものっていう字が充てられているにも関わらず、孤立させている根本原因を開放する魔法の言葉だ！って、ティールの実存的変容を提唱している天外伺朗さんからも直々のお墨付きをいただいています。

ストウを考えたのは由佐さんですけど、このあたりの人たちは、みんなチームなんですね。

要するに、由佐さんとか嘉村さんとかは、天外さんとチームなんですよ。

「実存的変容」「ティール」を日本で叶えていくために最もローカライズされた集団ですね。

そこの人たちにダンちゃんが作った「魔法の言葉」を見せた時に、ストウを全部統合するやつだな。これ1発でいけるなと言わしめた良いものなんです。

これだけやれば全部自在とはならないですよ。

この総体なので、これだけやればいいのか。だいたいほとんどのコミュニティとかプログラムはこのパーツしか担っていないんですよ。

あるいはこれを全部やっている人は、抽象度が高すぎてよく分からなくなるんですよ(^_^;)

この全体を整えていくということが凄く大切なんですけども、でも今日やるのは「魔法の言葉」と「スートラ」の2つだけです。

ここを今まで僕はちゃんと紹介したことがなかったので、これを入れて自分の人生の前提っていうものを整えていってほしいんです。

要するに「最初のボタン」です。

今あなたが2021年に、自分の有限な時間と労力とお金を賭けて勝ち取りたい結果、大切な人との分かち合いたい内容を手に入れるために、これを活用してほしいなと思っているんです。

お金儲けの話、健康、自分自身の内的な調和、ある大切な人との関係性、あるこだわりを持つ人との関係性……すべてにおいて関係してくるし、これが過不足なくできるというのが凄く大事なんです。

多すぎてもこなせないし、足りなかったら成就しないんですね。

過不足のないアプローチが「苦笑ライフ」から「楽笑ライフ」への流れなのかなというふうに思っています。

一番最初の人生の前提の部分で、アバグラは今まである程度やってきていると思うので、今まで見てきただけの人には、これら（魔法の言葉、スートラ、アバグラ）をセットにしてやるようになってほしいと思います。

「孤立」から「フリー」になる一番大事な「魔法の言葉」は、この6行です。

これは普遍です。ほぼほぼ普遍です。

8割くらい普遍です。

細かいテーマによって若干の調整が必要になるかもしれませんが、この6行が普遍なものとしてあります。

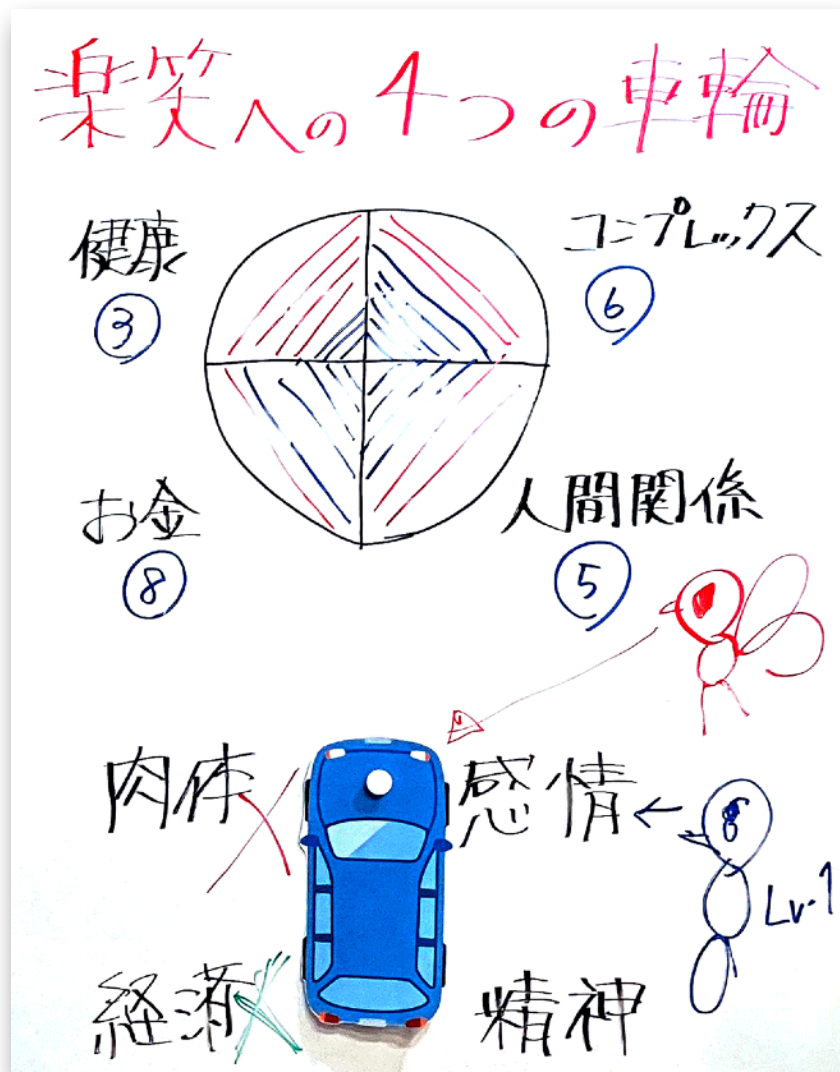
これから12分割されて、由佐さんのメンタルモデルの自分のシャドウを克服するための祈りというものがあります（スートラ）。

自分の祈りを今日1個決めてもらいます。

この2つをよしえさんの実存的変容プロセス——「苦笑ライフ」から「楽笑ライフ」になっていく中で、具体的にどのように移行してきたかの話を聴きながら、ご自身のこれからの体現のプロセスにしてほしいなというふうに思っています。

では、よしえさんにバトンタッチです。

楽笑ライフへの流れ「4つの車輪」



紙とペンをみなさん用意してください。

では「楽笑ライフへの4つの車輪」というのを引き続きやっていきたいと思います。

楽笑になりたい——なりたくない人はたぶん生きている人で、ほぼいないと思うんですよ。

私はなりたくない。苦笑人生を生きる！っていう人はいないと思うんですね。

でも楽笑になりたいと言ってるけど、楽笑とは何だろう？

じゃあ、そのためになにをすればいいのか？

抽象的な言葉なので、これをもうちょっと分解していこうと思います。

自分の現在地点やお客さんの現在地点を見ていくための分析というのを「4つの車輪」を使って見ていこうかなと思います。

4つの車輪だから4つとも必要なんですよという話をこの後していきます。

コアデザインを学んできている人たちは、肉体・感情・精神・経済の4つを整えるお話の中で聞いてきたと思います。

それを聞いたことがない——肉体・感情・精神・経済の進化という話を聞いたことがなかったとしても、いま何に困っているのかを人間の4大欲求から見ていきましょう。

私たちの4大お困りごと——健康の問題、心やカラダの健康で困っている人、自信がないとか、自己肯定感、自分が好きじゃないとか、コンプレックスの問題で困っている人、お仕事、パートナー、家族、何か人間関係でうまく行かないよという困りごと、お金が足りない、仕事のキャリア、起業、キャリアアップとかがうまく行かない、キャリア系を全部ここに入れたお金の困りごと……

健康、コンプレックス、人間関係、お金という「人間界の4大お困りごと」を全部解決すると「楽笑ライフ」を送れる。

分解して具体的にすると、この4つを整えたいけど、この4つ全部満足ですって言う人は、多分そういないんじゃないかなと思うわけなんですね。

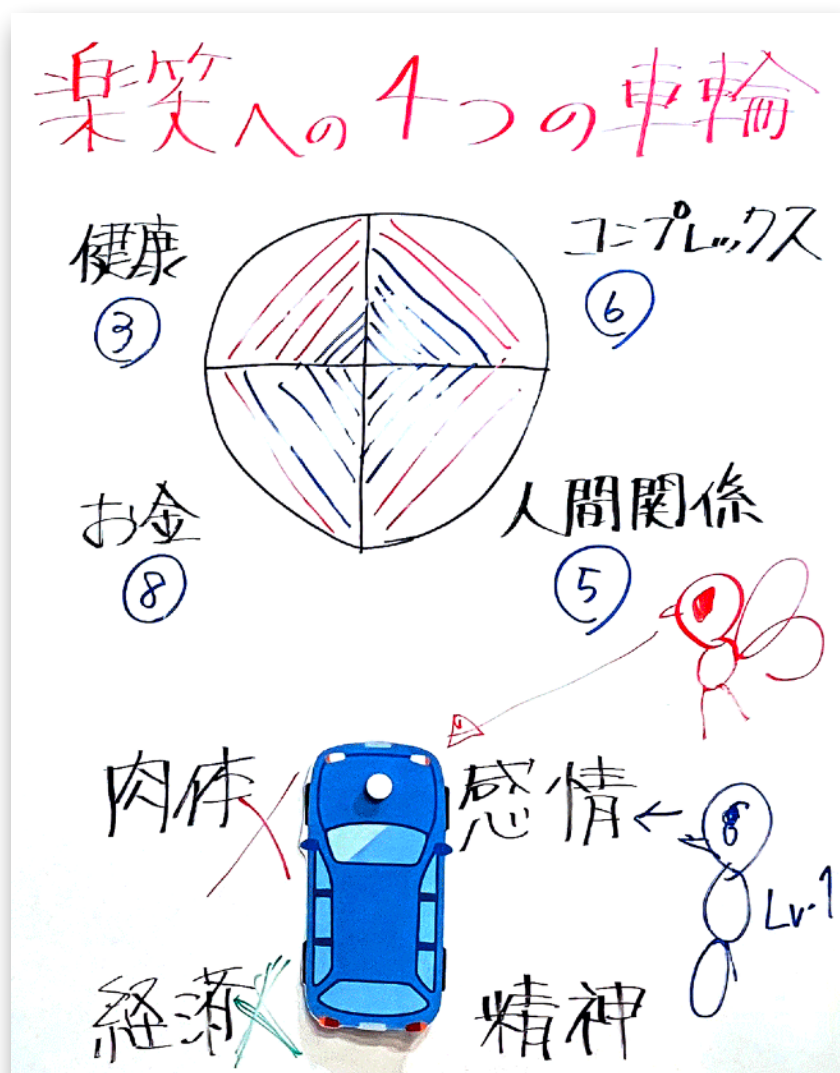
この4つの現在地点を見るワークをしようと思います。

これは直感で行きます。

丸を描いて、ぴょんぴょんというのを自分のノートの手元に描いてもらえますか。

この中に描きこみをするので少し大きめに描いて下さい。丸を描いて、十字描けましたか。描けたらここを10メモリで行きます。

真ん中が0で、一番外が10です。



いま自分の健康にどれくらい満足していますか？というのを自分の主観と直感で描いてください。

今の健康が6。コンプレックスは自信がないとかがあるから3にするなど、10段階評価で4つの車輪を埋めていってください。

困っているほど少ない数値になるっていうこととなります。

お金に対して満足していなければ低い。

例えば、いま借金があって、首も回りませんってなったら0とか1みたいな数値を満足度の主観で出してください。

例えば、ハゲというコンプレックスがあったとして、ハゲというもののコンプレックスに1ミリも心のネガティブな気持ちが無い状態。ハゲを強みにしている状態が一番高い10になります。

「これはヤバイは俺」って思っている度合いが高ければ、1と言うことです。

次に1年後、これをどこまで上げたいなというのがあれば、違う色だったり、分かるように足していってください。

全部10点。全部8点とか。

何点くらい上げたいのかは人によって違うので、今の現在地点からどこまで上げたいという1年後のイメージ、行きたいところを直感で適当に描いてください。

真ん中が0で一番外が10です。ハゲを強みにしているが10。ハゲで苦しんでいて、もう俺は自殺しようかなというのが0。

男だったらハゲとかデブとか他はなんだろう……体臭くさいとかですかね。

女は何が多いですか？

太っているからダイエットとか、あと、自由になるお金がない。旦那なり子どもと上手く行かないなどの人間関係ですね。

ではこの差（現状と叶えたいメモリの数値）が一番多かった領域は、この4つの内のどこか？というのを聞いていきます。

1 番目に大きいのが健康領域の人。

コンプレックス領域の人。

人間関係の人。

お金の人。

2つ目いきます。

2つ目の差が大きいのが、健康の人。コンプレックスの人。人間関係の人。お金の人。

普通の起業塾に行くと、1個目だけを解決しなさいと教えられますよね。

過去の私の例で、うつ病と不眠とかで悩んでいたから、12年前から7年前の私は、健康が一番ドカンって低かったんですね。

健康だけドカンと低くて、お金は年収700万円くらいあり、コンプレックスとか人間関係とかに対しても、キャリアもあったので、そんなに問題と思っておらず、健康だけドンと低かったという認識が過去の私だったんですよ。

社畜、サラリーマンで働いていて、働いているから評価もされるし、給料もあるけど、なぜかしんどい。

身体がズタボロだったのが過去の私でした。

通常、健康が下がっているから、健康を上げようと言うのが通常の塾やプログラムですよ。

健康の問題を解決しようとなったら健康を、というのが通常だと思うんですよ。だからやりました。

健康のためにお金と時間をかけて食事を全部変える。

冷え取り靴下4足履くというのを1年くらい、ローフードという生もの、果物しか食べない生活を1年くらいやり、ありとあらゆる時間・労力・お金を「健康になりたいくて」投入していたわけですよ、

良いところまでは、まあまあ行くけど、でも最後の薬、1錠だけ飲んでいて抗うつ剤がやめられない。

薬は減るけど最後の1錠が取れないんですよ。

食事を変えて、入浴方法を変えて、整体も行って、ありとあらゆる代替療法をやっても、薬の1錠が止められないんですよ。

私がこういう問題解決の世界に入ってきたとき、この薬を止めて子どもが生める身体になりたいというのを1番初めの健康系プログラムの先生にお願いしました。

妊娠したいから薬を止めないといけない。

この薬を飲んでいるかぎり、子どもを産めないわけですよ。

その時もう30代後半に差し掛かりつつあるから、もうタイムリミットが刻々と足音を立てて迫ってくる。

でもこの薬が止められない。

この薬をなんとかして止めたら、子どもは産めて幸せになれるはず。

それでここ（健康問題の解決のために健康問題に取り組みアプローチ）をやり込んでいるわけですよ。

薬を止めて子どもを作りたい……

でもここだけをやっていてもダメなわけですよ。

いくらやっても止められない。

私の場合はそこで、幸いにも「ここをやりたい時にそれは違うよ。お金の問題8と自分では思ってるようだけど8じゃないよ」と指摘してくれる人に恵まれました。

仕事が忙し過ぎて薬が止められていないっていうことだから、ここをなんとかしないかぎり、子どもを産めない。健康にならないというので、こっち（経済のタイヤ）をやり出して起業したんですよ。

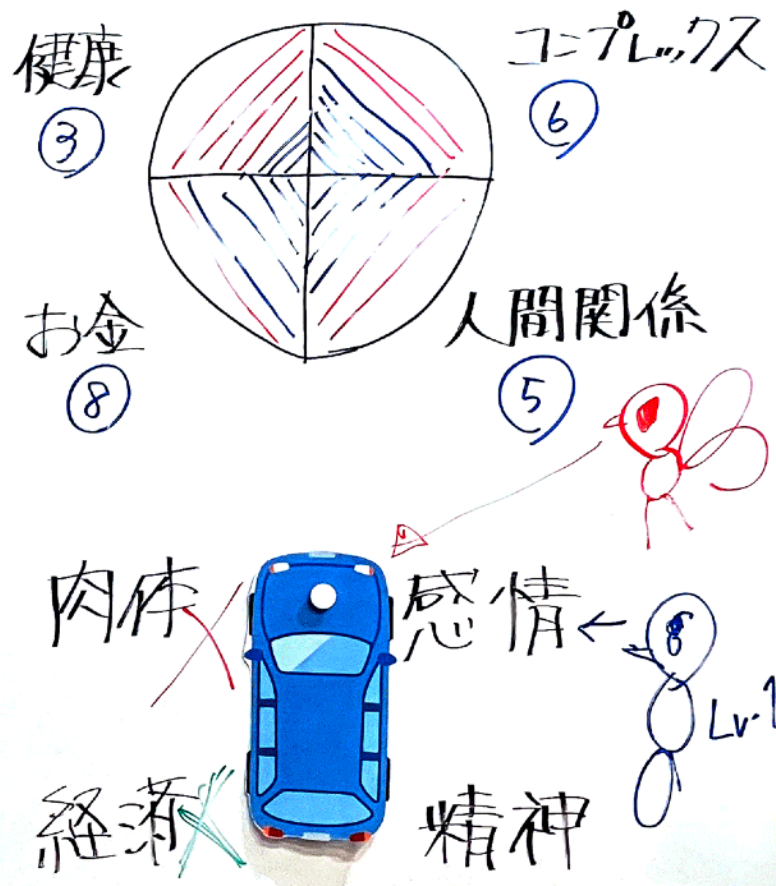
そしたら薬なんて勝手になくなり、すぐ止めたというより、楽しくなったら必要なくなった。

昼間すごく楽しいから、夜はすぐ寝て、不眠もなくなった。

こっち（経済進化）をやって仕事環境を変えて、仕事がすごく楽しくて充実して、ずっとコアビジネスをやっているから暇ではないんですけど、でも勝手にここ（健康のタイヤ）治ったみたいな（笑）。

この4つの車輪は「楽笑号」という車です。

人生の4つの車輪



車を上から見たところなんですけど、4つの車の1つ目の車輪が健康という肉体の問題。

2つ目の車輪がコンプレックスという感情の問題。

3つ目の車輪が人間関係。これは精神と表現します。

4つ目の車輪がお金の問題。経済と表現します。

結局、肉体・感情・精神・経済が4つともちゃんと整っていないと、この車は楽笑に向けて走って行ってくれない。

私の場合は肉体の車輪がパンクしていたわけです。

パンクしていて、このパンクを直そうと思って一生懸命パンク修理をしていたが、治してもパンクしているし、治しても空気漏れをしているから、この車がうまく走らない。

それで人に言われて、実はこっちがパンクしていたんだと気づいたのですが、私はここのパンク修理で手一杯だから見えなかったんですよね。

車を横から見ていて、当時の私はこのパンクをなんとかせねばと思っている。

これは例ですけど、ゲームのキャラクターでレベル1の一番はじめて弱いじゃないですか。

魔法は使えず、皮の防具を着て、錆びたこん棒を持っているみたいな状態。

自分では全然わからないけど、ここで仲間か、上から見てくれる羽根つきの人から「こっちもパンクしているよ」と教えてくれる。

これがメンターと呼ばれるもので、この人に「こっちがパンクしているよ」と言われて、私は初めてこっちにアプローチすることができて、この車はやっと目的地に進むようになりました。

私はずっとここが見えていなくて、肉体のパンクだけを治していて、すごく頑張っていたけど楽笑にはなれなかったわけですよ。

このメンターという存在に診てもらい「ここパンクしているよ」って教えてもらうのが凄く大事。

この楽笑号のボンネットにあっち行ったらいいよという答えが書いてあるわけですよ。

でも、レベル1の私の目線は低いから、ここに書いてあるものは絶対に見えない。だからメンターに見てもらう必要がある。

メンターに教えてもらうということをして、レベル1からレベル10みたいになると羽が生えてきて、こんなところに答え書いてあったと分かった。

今度は私が羽根つきになって、次の人に「こっちパンクしてるよ」と教えてあげるようになるというプロセスが、コアデザインで奨励されているコアビジネスかなと思うんですよ。

先ほど書いた一番、低いところがどこか聞きました。

その1番低いところはもちろんですけど、1番目じゃなくて2番目、3番目、4番目だったところはどうなっていますか？　というところも確認していきます。

これって、すごく珍しいことをやっているんですよね。

普通は「私はこの専門家です」という世界観だから、ここで無理やりでも解決しようとするじゃないですか。

でもここじゃなくて答えはこっちだよ。

今お金が一番低いと手を上げて下さったのが多かったけど、経済進化してお金を何とかしたい。コアビジネスを立ち上げたいとなったときに、この辺でエネルギー漏れしていませんか？　という話なんです。

こちら辺がボトルネック。

つまり第2のパンクになっていて、コアビジネスがバンって跳ねたりとか年収が上がるのを邪魔してませんか？ と気づけたのが、私が「社畜」から「楽笑」に行けた1番の理由と思ったんですね。

私の「苦笑時代」は、ザ・社畜でした。

その社畜から脱出させてくれたマインドセット郡があります。

それをちょっと今日シェアできたらいいなと思っています。

社畜、サラリーマンでここで苦しんでいたところから、楽笑へのプロセス——私もまだ完全には楽笑には行っていないと思いますが、楽笑に向けて進んでいるなという感覚がすごくあります。

そうするところら辺をやったことで変わった。

ここから入れたらよかったかもしれないけれど、ここは大分深いので、ここをやって大分変わったんですよ。

スキルとかマインドというところで、当時、社畜だったときの私がどういうマインドセットを教えてもらい、それ使えると思ったのか

のをシェアしたら面白いのかなというのをちょっと、ゆうじろうと相談していました。

マインドセットで私の場合は、入口は健康だったけれど、出口は経済進化になったという話です。

例えば、入口と出口は違う（アベコベになる）って言うマインドセットをずっと言われていて、入口のときは入口しか見えていないからわからない。

でも結局、経験を終えると出口は変わり、入口と出口は違うというマインドセットがその通りだなと思ったわけですね。

そうか〜！と思って、入口で一生懸命頑張っていたから気づかなかったんだとかを本当に身に染みて感じたわけです。

マインドセットって結構、抽象的にしてくれているので、どの仕事をしている人にも当てはまる。

人間関係でもコンプレックスでも、どのお困りごとにも当てはまるというのがマインドセット。

例えば「入口と出口は違う」というのに近いマインドセットだったら「本能の逆が正解」とかもですね。

私だったら健康を手に入れたいという本能と逆の例が思い浮かばないので、ゆうじろうに説明してもらいます。

（ゆうじろう）はい。

「本能の逆が成功の道」というマインドセットは結局、基本は自分自身の爬虫類脳と哺乳類脳と人間脳みたいなところの中で反射的な選択は自分の恐怖をベースとした反射（爬虫類脳が優勢な反応）になるという考え方です。

成功の道はその逆にあるというのがあるから、例えばクレームを言ってきたお客さんがいた時にそれに対して、逃げ腰になるのが普通。

私は悪くないっていう主張に走りがちなんだけど、本能の逆という中で、なぜそれを言っているのかというところの感情だったり、そのニーズにフォーカスを当てて行くみたいな感じになっていくと、その人との関係性において違うものを引き出していく。

それが本能の逆や直感。細かいところを言えば、成功の道は本能的反射の逆、ざっくりと言えば本能の逆みたいな。

マインドセットをずっとやり出すと100個以上になってしまうので、
またこれは来年以降まとめていこうという話をしているんですけど。

（よしえ）私にすごく良かったマインドセットがあり、いま困っている人の役に立つかもしれないから、シェアしたいと思います。

社畜を抜け出せたマインドセット 失敗するための行動

私は起業当時、すごくいろんな人に褒められました。

私の周りは、ちがう起業塾に行っている起業したい治療家の人がいっぱいいたんですよ。

それは違うマインドセットでやっている人達なんですけど、すごく高い起業塾に行っていて、その人たちにすごい褒められたのは、行動力ありますねと。

あちこちの人に会いに行くし、とりあえずやるみたいな。

すごく行動力ありますねって褒められたのは「失敗するための行動」というマインドセットが入っていたんですね。

行動する事、アクション大事だよって言われるんだけど、でも失敗したら嫌だからって普通は行動を躊躇するんだけど、私はゴリゴリ起業当時は行動していたので、いろんな起業塾の人にすごいと褒められたんですよ。

これは「失敗するための行動」というマインドセットが脊髄に沁み込んでいたということなのかなと思います。

よく言われるのは、成功って言うのは失敗というもので貯めた桶の中にある液体の上澄みみたいなところで、その液体のすべては失敗。

つまりその液体がないと成功っていうのはない。失敗の中の上澄なので、その上澄作りのための失敗は入れて行きましょうということかな。

社畜を抜け出せたマインドセット

止血、輸血、増血

あとさっき出てきました止血、輸血、増血。

血が出てるすごいお困りごと——私で言うならうつで不眠で、出血して血がダラダラ出ているフェーズというお困りごとがあって、そのときによく分からないからいっぱい足そうとするわけですよ。

認知行動療法がいいんじゃないかとか、ナチュラル療法がいいんじゃないかとかサプリメントが良いんじゃないかとかいっぱい足そうとするんだけど、でも血がダラダラ垂れていて、原因こっちだから、血が全然止まらないみたいな話です。

まず出血している段階があって、次が止血。

血が止まっている段階があって、その次に輸血や増血。

血を増やしましょうっていう段階があるんですよっていうのは、自分が医療従事者、病院に勤めていたっていうこともあって、すごいピンときたかな。

人にはやっているのに自分にはできていなかったのが、ちょっとピンと来たなと思います。

出血から止血の段階で、まず自分の出血しているところは見えているのか？ というのがあります。

自分は見えていなかったというのがビックリポイントでした。

それと一緒に痛いというのは分かるけど、出血しているものの中で、すごく出血しているのかどうかをシビアに見ないといけないと言われて気づかされたのが、時間・労力・お金。

社畜を抜け出せたマインドセット

時間・労力・お金は等価通貨のエネルギー

「時間」と「お金」と自分が何ができるかという「労力」はすごく有限性があるもの。

それがドンドン出血している状態では、何もできないですよという話はガンと頭を打ちました。

お金って節約しなきゃと思うじゃないですか。

お金を1円を節約するために、1時間かかるスーパーまで行くって
というのは、総合的に見てどうなの？って話です。

それは時間の価値というものをゼロにしていますよね。

時間には凄く価値あるんだよ。時間とか自分の労力ができることを
出血したままにしているからうまく行かないんですよと言われて、
それもっと早く教えてよ！ と思いました。

時間はタダって思っていたんですね。

頑張るタイプだから、あれもこれも頑張る。

とりあえず頑張る倒すみたいな感じで、お金を使いたくなかったら
頑張って時間を使うみたいな。

時間と労力とお金がすべてエネルギーだと聞いた時に、うわっマジ
かみたいな。

お金だけが大事と思っていたので、それはショッキングでしたね。
もっと早く教えてよっていう。

社畜を抜け出せたマインドセット

選択と集中

それに加えて起業準備期にすごく注意していたのは、結局、時間・労力・お金は有限なので、自分が突破したいところにやっぱり集中しないとイケないという話です。

「選択と集中」というマインドセットがあるんですけども、自分が何かを成し遂げたいっていうときに、これにやっぱり行きたいから、これに関係のあるものを選んで、ここに集中させる。

ここからはみ出た物というのは、その時は一旦お休みをした方が早く行けるよねという話なんですよ。

あれもこれもやりたいんだけど、例えば私が起業する時にはテレビを手放して——今もテレビはお家にはないんですけども、別に困っていないし、テレビ観たくてどうしようもないってことはあんまりないし、そのテレビを手放すことで時間を作るという選択をしたんだけど、それは正解だったなと思います。

それはテレビだけということじゃないんだけど、自分の人生の中で
こっちへ行きたいんだったら何かを手放した方が早く行けるよねと
いうのは、知ってよかったなと思いました。

そうじゃないとあれもこれもやっていて、結局、何をやっていたの
かな～となり、手は2本しかないと言われたんですよ。

1個持ってもう1個持ったら次は取りに行けないと。

これはちょっとマインドセットの名前が出て来ないんですけど、と
いうイメージが私に入っています。

手は2本しかないから、2つ持ったら次は手に入らないと思えと言
われて、そうかと思っていろんなものを捨てました。

「選択と集中」とか、何かを手に入れたければ、1個、手をあけて
おかないといけない。

私の社畜マインドセット達の中ですごく知ってよかったなと思いま
した。

今日の前半でゆうじろうが説明してきた人生の、

「前提（スピリットセット）」

「進路（マインドセット）」

「密度（スキルセット）」

みたいなのところの中で、出血ポイントからしか人は入れないので最初はスキルセットに行く。

ここに行くっていうのは、別の角度から見たときにこういうふうに分解できるんですよというところですよ。

（ゆうじろう）ただ厄介なのは、自分の見立てっていうのは、よくアインシュタインとかが言っていますが、「その問題はその問題を作り上げている人の視座では解決できない」という痛い真実があるわけですよ。

だからその人が見立てている解決方法では基本的には解決しにくいんですよ。

だいたいは的を外しているんですよ。

その人の顕在意識で、常にこの問題はこうやると解決するのではないかという見立て。

この辺（お門違いなところ）に答えがあるっていう感じなんですよ。

ほとんどの相談者の相談の内容がそうになっています。

つまりそういう人にとって最もお留守なところ、最もノーマークなところに正解はあります。

例えば、お医者さんに「僕、今日ちょっと風邪だと思うんですよ」と来る人いるじゃないですか。

いや「風邪ってなんで素人のお前が決めるんだ」とお医者さんからよく話を聞きますよね(^_^;)。

それと同じようにその人が苦手意識の克服という部分の中で持ってくる相談案件は、その人自身の見立てではうまくいきません。

それを治していくための見立てと言うのはだいたいお角違いなんですよ。

だから直接関与の指導を受けない限り、一方通行の教材を勉強したところで、基本的にお角違いなんですよ。

曲解ということもあるし、基本的にお角違いというのがほとんどのケースなので、だからここを指摘する。

いやお前ここだからって言われないとダメなんですよ。

でもそれを避けて孤立していけば、ずっと痛い状態が続いていく。

自分の人生の時間と労力とお金をドブに捨てて行く。

人がやっているのはよく見えると思うんですよ。

自分だと見えなくなると言うのがあるから、だからそのための視座としてメンターという視座を導入しようと言うのが1つ。

基本としてはやっぱり重要なコンセプトになるのかなと思っています。

メモリの見立てというのもズレていると、この話で分かったと思います。

8ととらえていたけど、実際はここが低かった。

なぜかというところ8という定義が進化前と進化後では全然ちがうということですね。

だから社畜で年収700万、800万ありました。

8ですか。やっぱり違うんですね。

ここに思いっきり大きな影響を与えていることにおいてはマイナス10ぐらいなわけですね。

ここに気付くということは額面通りでは評価できないし、表に出てくる数値では全然、見えてこないというのがあるわけですよ。

だからこの8という見立て自身も疑ってみる必要があると思います。

今日描いてくれた内容に関しても、往々にしてそういうズレが入っているんですよというところに向き合ってほしいというのが今回の趣旨なんですね。

その1つひとつの答えは、個別に見ないと分からないので、ちょっと言えないんですけども、でもそのためにも、自分っていうものを

横、後ろ、上、下から見てくれるいろんな視点というものに、アクセスするっていうのが凄く大事です。

僕はそれを10年前から言ってますけど、直接関与を受けてください。

曲解があるので。そして見立てがずれているので直接関与を受けてください。

成功している人、成功していない人はその眼差しを持っているか持っていないかだけですよというのが、僕自身、起業時の最初の問題定義だったと思うんですね。

『メンターに優遇される方法』というので始めたと思いますけど。

メンターの教材を買っている人は何千人もいるけど、そのメンターに直接指導される人は、本当に1%以下というところの中で、その1%に入るための知恵を売るところから、僕は起業という世界に入っていました。

この10年やってきて、その思いを深めるばかりなんです。

だからこの問題定義は、一番あなたに気付いてほしいポイントだと思うし、自分の尊大さに向き合ってほしい——ハッキリ言うとその一念です。

そこの具体的なやり方としては細かい作業が入ってくるんですけど、まずは集合地にアクセスする。

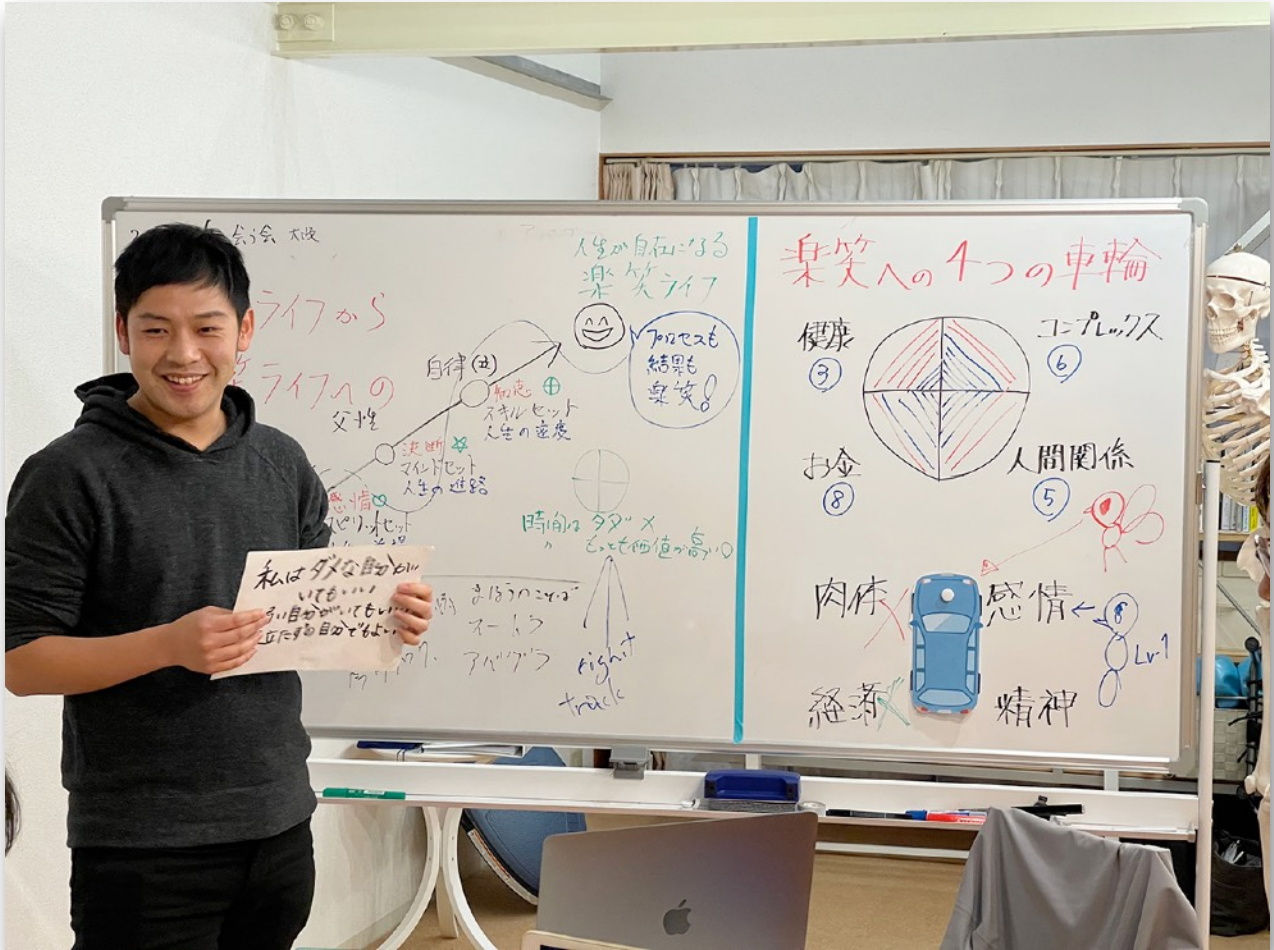
「大人のサイン帳」をやっているのも100%そこにフォーカスした内容で逆算して作っています。

それも含めていろいろ向き合い方を洗練させていってほしいなというのがあります。

その感覚と躍動感の中で、いろんな孤立を手放して「楽笑の人生」に向かっていきたいなと思っていますので、また引き続き、進めていくことができたらいいなと思っています。

では、つぎに「魔法の言葉」のだんちゃん登場です。

楽笑ライフへの流れ「魔法の言葉」



(ゆうじろう) ここまで一気に来たので大分、疲れていると思います。

僕の見立ては甘いので「スートラ」とか「魔法の言葉」とか欲張っていたんですけど、到底無理だなという流れにようやく気付き始めています（笑）。

じゃあどうするのかを今から言うんですけど、「ストロ」に関しては抽象度が高いです。

「アバグラ」に関してはより具体的な自分の内容ですよ。

最高の気持ちにつながるという意味で、5W1Hをより具体化させたものだと思います。

その次に、メンタルモデルというのが4つあります。

メンタルモデルのシャドウを埋めるための祈りが、それぞれ3つのフォーカスポイントで3×4の12個あります。

その12個の中で1つ選びます。

それを自分の中の脊髄に沁み込ませるというのを1ヶ月だけやると大分入るのでお勧めですよという話です。

そのさらに上に、1番のメタの高い「人生の前提」における、孤立するという「姥捨て信仰」の洗脳から解き放つための「魔法の言葉」があります。

もっとも高いメタ：

魔法の言葉（私はダメな自分がいてもいい……）

つぎに抽象度の高いメタ：

スートラ（メンタルモデルから導き出されるライフミッション）

それを具体化させたもの：

アバグラ（アバンダンスとグラティチュード）

この3つの抽象度を整えるスピリットセットというのをメタ情報の中に入れていただけたらいいかなと思っています。

時間は今あまりないので、今日やるのは1番上の「魔法の言葉」です。

この「魔法の言葉」をダンちゃんにシェアしていただきます。

スートラに関しては、プロジェクトを立ち上げます。

スピリットセットをゲットしますという決断をする人は教えてください。

スピリットセットを提供する特別なグループチャットを立ち上げます。

これは単純に数値化できる作業なので、全員にグループチャットの管理者権限を与えます。

このグループチャットの概要欄に、自分の名前を書いて、

ハミング：0回

てらやん：0回

．．．

と、0回から出しますので、そこで1回言えたら1回と自分のところを書き換えていってください。

翌日10回、言えたらその概要のところにアクセスして自分のを11回とか、書き換えていきます。

100回言えたら、111回に更新みたいな感じでバンバン上げていくと、みんなの決断のエネルギーが循環していった加速します。

そこを体現する人にメンタルモデルの30万円のプロフィールテストをプレゼントいたします。

プレゼントしますってダンちゃんのを勝手に悪用しているんですけど（笑）。

ダンちゃんもそういう細かいことは言わないので、多分、受け入れて下さると思います(^_^;)

そのテストを受けて、メンタルモデルを特定します。

「スートラ」はそれぞれ3つずつありますので、そこで自分が最も響くもの。

これじゃん！とか。あるいは、これを言うことにすごく抵抗があってウツとなる。

もしくは自分のアドレナリンが、これこそ私が手に入れたいもの！
というを選んでください。

例えば、僕だったら「一人ぼっちモデル」というのがプライマリー（一番手）で、セカンダリー（二番手）が「愛無しモデル」です。

自分のプライベートの中で、「愛無しモデル」というのが結構、顕著に出ます。

事業というビジネスにおいては、「一人ぼっちモデル」というのが強く出る。

僕は「一人ぼっちモデル」が強いだろうなというのが、さっき言っていたダンちゃんのテストで出ているので、自分に合う「スートラ」をそのメンタルモデルの中にある3つから選びます。

その3つの中で僕は真ん中にある——「私は組織や社会の中に不自然な支配、圧力、軋轢などがなくなり、人々が自由に本領を発揮できるようになることに強い情熱を感じます」——これが1個なんですネ。

言ってみれば、お経とおなじです。

南無妙法蓮華経や南無阿弥陀仏があるじゃないですか。

それと同じように、「私は組織や社会の中に不自然な支配、圧力、軋轢などがなくなり、人々が自由に本領を発揮できるようになることに強い情熱を感じます」を南無阿弥陀仏と同じように自分が好きな響きで言ってください。

例えば、女性でかわいらしい甲高い声で——「私は組織や社会の中に不自然な支配、圧力、軋轢などがなくなり、人々が自由に本領を発揮できるようになることに強い情熱を感じます」

もっと普通に——「私は組織や社会の中に不自然な支配、圧力、軋轢などがなくなり、人々が自由に本領を発揮できるようになることに強い情熱を感じます」

おへそと股間の間ぐらいにある丹田を意識して——「私は組織や社会の中に不自然な支配、圧力、軋轢などがなくなり、人々が自由に本領を発揮できるようになることに強い情熱を感じます」

もっとお経みたいに低い声で——「私は組織や社会の中に不自然な支配、圧力、軋轢などがなくなり、人々が自由に本領を発揮できるようになることに強い情熱を感じます」

という感じでカウントしていきます。

僕は100円ショップでカウンターを買ってきたりしてやっていますけど、数え方は人それぞれでいいです。

自分のシャドウを埋める一番重要な「スートラ」というものを選んで、それを5,000回、唱えます。

これを一発やっておけば、仕込み完了です。

アダンダンス／グラティチュードのアバグラを3ヶ月、手書きすると絶対に叶いますよって言ってますよね。それと同じです。

でも抽象度がちょっと変わる中で、スピリットセットの中の重要なパーツとして組み入れていけたら良いなと思っています。

やりたい人はぜひ、そのスピリットセットのグループチャットにエントリーをしていただけたらと思いますので、よろしくお願いします。

次にもう1個上の「魔法の言葉」を今からダンちゃんに説明をしてもらいます。

紙を用意してください。

できれば筆文字があればいいんですけど、なかったらマジックかペンでもいいですので、それで一度、書くというのをこの機会に経験していただけたらと思います。

魔法の言葉（だんじろう）

人生の前提というスピリットセットのところで、

「私はダメな自分がいてもいい」

「弱い自分がいてもいい」

「役立たずの自分がいてもいい」

「それでも私は愛されているから」

「守られているから」

「みんなが助けてくれるから」

という文言があります。

これを元々するようになったきっかけが、高齢者の介護とかで、みんな行き着くところが一緒なんですよ。

弱さを出してはいけない。

姥捨て山信仰で、弱さを出したら捨てられるというのが高齢者の意識にあります。

だからサービスを使わない。ギリギリまで頑張って弱っちゃうというのがあります。

これを高齢者の家とかにペタッて貼っておくと気がついたらあれだけ嫌がっていたのに、勝手にサービスを使い始めたりとかというのがあって、これは高齢者だけではなく、僕自身もすごく根付いていて、現代の日本人みんなが入っているんじゃないかなと思うんですよ。

私はダメになってはいけない。弱くてはいけない。役立たずになってはいけない。そうしないと自分は守られないし、助けてくれないという意識の思い込みがあると思います。

だから、ちゃんとする。強くいようとする。愛されようとする。役に立とうとするという前提を、どうしようもないダメで、役立たずの自分ですら愛される。守られる。助けてくれるという前提に変えると、見える世界がガラッと変わるんですよ。

前提を「苦しんで頑張って変えましょう」とかにすると、すごい、しんどくなりますので、方法としては1ヶ月間くらい張っておくだけでいいです。

見なくてもいいです。朝起きてベッドの前とかに貼るか、トイレに貼ってもいいです。

1ヶ月していると普段生活していても、周辺視野で無意識に入ってきます。

始めは気持ち悪かったり、そうありたいなと思うものでも、1ヶ月間、貼っておくと「そうそうそう」っていうくらいに変わってきます。

何ヶ月もしてくると当たり前という感覚になってきます。

前提を「どうしようもない、弱いダメな自分でも愛させる。助けてくれる」というのに書き換えた上で、何かを始める方が楽かなと思いますね。

ちょっと書いてみましょうか。白い紙を出してください。

ちょっと補足しておきます。

この言葉自身は、1回視覚に入ると潜在意識に入る効果があるみたいなんですね。

顕在意識が邪魔せずに、その人の根本的な行動とかとらえ方が、変容していくみたいな効果があり、もう本当にたった1回、この文字を目の中に飛び込ませたら勝ちみたいなところがあります。

「孤立フリー協会」自身の名前も、今この文字自身にしているんですよ。

このフルの6行を法人の名前にしているんですね。

そうすると今後プレスリリースとかで紹介された時に、その6行の活字が読み手の目に入るだけでも効果があるというふうに感じています。

その中でさっき言っていた「ストロ」を唱えていくというのは、より能動的な人向けになります。

この魔法の言葉は、まず最初のベイビーステップです。

でもバカにできない前提条件の深いところに入るのが、この6行のになります。これをぜひ書いていただけたらと思います。

これをそのまま文章として、

「私はダメな自分がいてもいい」

「弱い自分がいてもいい」

「役に立てなくてもいい」

「それでも私は愛されているから」

「守られているから」

「みんなが助けてくれるから」

これをあまり深く考えずに書いてもらってもいいですか。

書いているときの自分自身の感情とかも、ぜひ覚えておいてもらえるといいかなと思います。

書いていてどんな感じがしましたか。

ちょっと気が楽というか、癒されますよね。元気になりますよね。

ダメな自分になれ。だとちょっと違うんですよね。

ダメな自分がいてもいいという許可をしているだけなので、決してダメになれと言っているわけではなく、ダメな自分がいるときもあるし、良い自分もいるし、両方あるよということです。

苦しい方はダメになってはいけない。弱くてはいけない。役に立たないといけないというのが染み付いています。

人間ずっとダメだけの人もいないし、カッコイイだけの人もいないので、絶対に両面あります。

これをこっそりペタッと貼っていると自分自身の変化が地味にあります。

家族とかもこっそり変わっていったりとかしますね。

いままでダメな自分がいたときに、ウーってなっていたのが許可をしているので、そんなときもあるよなと冷静に見えてくる。

* * *

（ゆうじろう）これらのスピリットセット3つを整えていきます。

下から三角形で「アバグラ」「スートラ」「魔法の言葉」という中で、この「スートラ」と「魔法の言葉」をやるためのグループチャットを立ち上げます。

エントリー方法ですが、まず今の6行の「魔法の言葉」を自分で書いて自宅に貼ったのを写メをして、ここに貼りましたというのをゆうじろうかよしえのダイレクトチャットに写真を送って来てください。

それがエントリーしますというエントリー表明になります。

それでエントリーしてくれた人は新しいグループチャットに追加されていくという形になります。

まず魔法の言葉を書いて、今日、書いた人は貼るところから、これを見ている人（聴いている人、読んでいる人）は、書くところからやって貼って送るというのがエントリーです。

日付と名前をその紙に書いてもらえると助かります。

それがステップ1ですね。

ステップ2は「スートラ」。

真ん中にあった「スートラ」ですけども、「スートラ」はメンタルモデル4つに合わせて選び、このメンタルモデルを理系式で特定していきます。

これはこのプロジェクト用のグループチャットに、判定するためのエクセルファイルを用意しておきます。

それをやると、エクセルが勝手にA、B、C、Dに計算してくれるようになっているので、それでA、B、C、Dを決めて、スピリットセットの新しいグループチャットにA何点。B何点。C何点。D何点でしたというのを報告してください。

あなたは〇〇モデルですという結果が得られます。

各メンタルモデルにつき3つずつのストラがあります。

その内どれを選びますか？というのは、実際の「ストラ」を見てピンとくるものを最後に選ぶということですね。

これでエントリーして、「ストラ」が決まったら、5,000回に向けてカウントアップをいく作業をスタートしていったらいいと思います。

（だんちゃん）僕は介護、高齢者の時もそうですし、今も障がい者の施設をやっているんですけども、摂食障害でご飯が食べれない子、誰が何をやってもうまく行かない子を相手にしているんですよ。

母さんも絶対無理ですっていう子がいて、その子は半年くらいで何でも食べるようになったんですよ。

中学生くらいだったんですけど、それまで御飯とみそ汁しか食べれないという子だったんですよ。

その子の前提は、自分がダメな子というふうに思っていて、お母さんからこの子は私がいないとダメな子なんですと育てられてきたんです。

その子に対して「君はいろいろ誤解されるところがあるけど、良いところもいっぱいあることをよく知っているからね」と1日に100回くらい言い続けました。

前提を「あなたは良い子」に移したときに、ご飯も食べれるようになり、問題をいっぱい起こして物を投げたりしていたのも収まりました。

人生の前提というのは、障がいでだけではなくて、お金についての前提も当てはまります。

お金がないと言う前提の人と、お金があるという前提の人で現れる現実是不一样的し、誰も助けてはくれないという前提で行く人と、助けてくれるという前提に行ける人では全然ちがうと思うので、その前提の書き換えは、やり方を知ったらすんなりできるものなんだなというのを僕自身、思っています。

それを今回「孤立フリー」でやっていけたらなというふうに思っています。

1つだけ（スピリットセットだけ）だとすごく弱いので、マインドセット、スキルセットもトータルでやっているところは、今まで見た中でも正直ないなと思っています。

1つだけというのはあると思うんですけど、この3つをうまく合わせてできる、教えてくれるところは本当になくて、どんな感じになるんだろうなという楽しみで一杯です。

本当に今日は、楽しい時間をありがとうございました。

（よしえ）今回「魔法の言葉」というのをつい昨日、書かせてもらいました。

自己肯定感が低いというのは私の18歳くらいの自分ライフテーマな感じで、私自身は、自分と家族の問題があって自己肯定感が低くなってしまいました。

そこから気づきもあったけど、苦しみもあって、なんとかしたいという思いもずっとあり、それを上げるための〇〇法とかいっぱいあるんだけど、どれもやっぱりピンとこない。

ちょっとは結果が出るけどという中で、この「魔法の言葉」とか「ストロ」は凄い良く、ちょっとやり始めただけでもこれはいけそうだなみたいな感じです。

なんとなく手ごたえがあるとか、みんなで書いているなかで、見ただけで凄い楽になったとかというのがいっぱい出ていましたけど、すごい強力というのが直感的にあって、これはぜひやりたい。

私自身はコアデザインのスキルセット、マインドセットもいいなと思ってやってきて人生が変わってきた感があるんですけども、もう1段階ステージを上げるために、次にスピリットセットをやり込む必要があるなというのは、私自身のいま感じていることです。

ここをすごい強化したいと思っているんですけど、ではマインドセット、スキルセットは、いらないのかということこれは必要で、ここはやっぱり必要なところはしっかりお伝えしていきたい。

今回この図を作るために、ほんとうに合宿をして作り込んでいるんですね。

ここに整理されたことによって、やっと説明したり、お伝えしたりということがやりやすくなった気がしています。

来年の私は、これを作り込んでいったり、集合地の中でみなさんと一緒にやっていけたらなと思っています。

2021年もよろしく願いいたします。ありがとうございました。

（ゆうじろう）1人ひとりの気づきもちょっとやりたいんですが、出ないといけない人もいるかもしれないので一旦これで締めます。

そのあともう少しくらいは居残りますので、気付いたことのシェアだったり、アイデアだったりとか、そこをいただけたらありがたいというふうに思っています。

これだけは全員の中で話しておきたいというのがもしあれば、1人くらいいいけませんがどうしますか。

（しほからのシェア）さっき、私の4つの車輪のところで、満足度が1番高いのがコンプレックスで、一番低いのが人間関係のところだったんです。

コンプレックスのところは結構いろいろやって来たので、ここは大丈夫みたいなところがあったんですけど、書いて見るとやっぱりここやったんだなと思って、涙が止まらなくなりました。

画面から凄いエネルギーが出て、眩し過ぎて見れないなみたいな。

やっぱりこれやったな、出血多量だなとちょっと思っています。

これだけお伝えできればと思います。

（ゆうじろう）本当に不思議な言葉で、いろんなところに派生で起きてくるのかなと思うので、これを広げていくところを1番メタの高いところでやっていきながら、でもそこだけで、あとはほったら

かしとかではなくて、思いや願いを具現化していくところまで網羅していきたいと思っています。

抽象から具象までのレンジを網羅するので「オールインワン」という言い方をしています。

オールインワンでワンストップで提供していける地場みたいなものを集合地で、楽しく、ムリなく参加できるような形で、暖かい家族みたいな形で、その代わり顔出しがなく向こうだけが見えて、こっちは見えないような関係性だけはやめていきたいんですよ。

だから僕は基本「zoom」でも顔出ししてもらっています。

じゃないと対等の関係性は築けないと思うんですよね。

というのがあから会いに来てもらいたいし、「zoom」でもちゃんと顔の表現、表情が見えるような形でやっていく中で、暖かい家族のような関係性で、みんなが実存的変容を遂げていけるような流れを作っていけたらいいなと思っていますので、引き続きよろしく願いいたします。

ありがとうございました。収録は一旦終了となります。この後は参加している人達しかわからない謎の話になります（笑）。さようなら（Q & Aにつづく…）。

楽笑ライフへの流れ「Q & A」

Q：（みなとんより）すいません。あのすごく根本的な質問をしてもいいですか。たぶん皆さん知っていると思うんですけど、私まだ「アバグラ」のことがなんとなくしか分かっていないので、「アバグラ」のことをもう1回教えてください。

みなさん前提条件がバラバラで、僕は全然把握していないので、何を知らないかを教えてくださるのが一番ありがたいです。

よくぞ聞いてくださいましたみたいところで「アバグラ」は「コアクエスト」です。

自分塾のサイトに入ったことはありますか？

自分らしく輝く自分塾。

あそこにコアクエスト1、2、3が置いてあるのを見たことがあるでしょうか？

あそこの2に入っているんですけど、それはあんまり記憶と繋がっていないですかね。

あの中で一応、紹介はしているんです。

「コアクエスト」自身も自力でやるのは中々むずかしいというのはあるんですけど、でも最初から、直接関与のところまでくるには階段が大きいんですね。

だからああいう形で教材としてお渡ししています。

要するに自分自身の価値観だったり、一族の価値観だったり、そういったものを軽くみるテストがコアクエスト1にはあります。

それで自分のなんらかの職業観や価値観というものをコアクエスト2で具体化するためにグラチチュードとアバンダンスというシートを書くことを奨励しています。

コアクエスト3は「シャドウ」周辺にある心の強い鋳型みたいなところを抽出します。

基本的に「シャドウ」というのは、スパイラルなので何度も人生の中で起きてきます。

その共通項の中から、自分自身の強い特徴みたいなものを把握して
いって、それを社会のニーズに紐付けていくみたいな作業もいろい
ろ入っています。

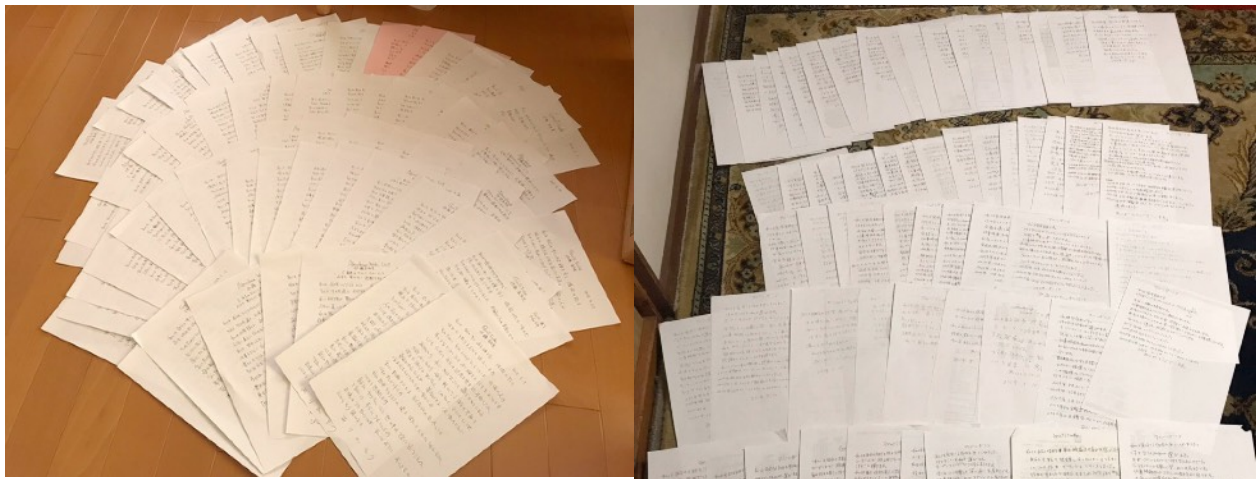
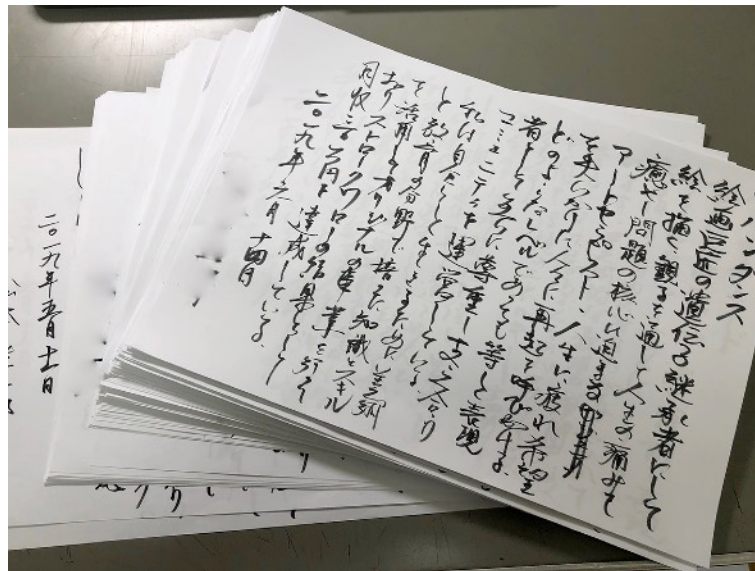
やっぱり自分自身の最高の気持ちにつながるというところにおいて、

どういう自分になっていきたいのか？

どういう人に囲まれていきたいのか？

どういう感情と共に生きているのか？

などの未来の最高像みたいなのを手書きで3ヶ月、90日間、連続
で書いてもらっています。



「魔法の言葉」、「スートラ」よりハードですが、効果が高いので奨励しています。

でもやっぱり、いま考えたら、みんなができていないということは、いきなりやってもらうには、やはりハードルが高いんですよ。

その手前の段階としてもう1段階、刻んだ形での「ストロ」いうものがあるって、さらにそれをもう1段階、刻んだ形でのベイベーステップとしての「魔法の言葉」6行があります。

そこでスピリットセットを整えていくことができたらいいかなという、そういうプロセスの中にいます。

つねに粗削りから、よりきめ細やかなところに移動中みたいなところがあります。

今回は全体像を見ていただきましたけれども、この全体像を叶える1年というのは、基本的に僕は考える最上の選択だと思っているんですね。

これより優先順位が高いものはあるのだろうか？というのは自分の思い込みなので、あんまり押し付けるのはいけないんですけど
(^_^;)

でも考えるかぎり、いろんな角度で、僕を含めたいろんな人の悩みと心の身動きが取れない「苦笑ライフ」を送ってきた中で、そこから総合的に「楽笑ライフ」へ向かっていく具体的なハシゴかなというふうに思います。

このハシゴ（スピリットセット→マインドセット→スキルセットと流れに生きる）に足をかけてくださる方は、しっかり支えますので、ぜひ自分自身であがっていただきたいです。

薄いところは人それぞれこれまでやってきた重点がちがうと思うんですよ。

どれか1つのところしかやっていない人がいると思うので、全体を整えていくというところが大事になってくるのかなというふうに思います。

そこが変わってきたら、去年や今年考えてきた目標設定とは、全然ちがう次元に入っていくことになります。

言ってみればコンプレックスはまさにそうじゃないですか。

コンプレックスをコンプレックスのまま捉えている人の見立てと、それを完全に克服されている人の見立てでいくのは、まったくちがう世界の領域に踏み込んでいくと思うんですよ。

そういうのも含めて、人間の4大欲求に対する知恵を生きるというところをぜひ体現していただけたらいいかなというふうに思っています。

Q：ちょっとお伺いしたいんですが、感情と精神どういうふうに区別したら良いですか？

そうですね。今Q&Aセッションが始まっています、質問をいただいたのは、4つの車輪の部分の中で感情と精神の違いは何ですかということ聞かれています。

これは多義語なので、どのようにも解釈できるから、この中での狭い意義として規定しておく、僕の中では感情というものは自分自身の内的なもの。

自分自身の内的な人格との対話という領域かなというふうに小分けしています。

精神というのは、精神年齢というベクトルがすごくイメージしやすいです。

「あなた精神年齢が低いですね」みたいな感じで言われるときって、利己的ですねという指摘ですね。

「あの人は精神年齢は高いな」という人は器が広い。人格が広いってことだと思うんですよ。

知恵と感情と決断のエネルギーっていうものは、その人の持っている心の器というのがあり、その心の器に比例した量や質が入っているしくみになっていると僕は捉えています。

心の器というのはセルフイメージなので、精神世界なので自由に設定が可能です。

物理的な今の所持金というのは規定されますけども、意識の世界というのは、いま急に日本からユーラシア大陸を挟んだシンメトリーの真逆といたらアイスランドになるんですけど、アイスランドに意識を飛ばすことって一瞬でできますよね。

火星にもいけるかもしれない。

だから精神の世界は自由に動けて、その自分のセルフイメージ心の器というのは自由に設定できるわけですよ。

小さいままで収まってもいいですし、どこまでも大きく広くとらえてもいいところの中で、それを大きくした時に必要な知恵と感

情と決断のエネルギーを取り入れることができるというのがあります。

その精神年齢が高いというのは、要するに大きな器を作り、そこにたくさんの視座を上げるエネルギーを取り入れることによって進化していけるベクトルということになります。

人間関係を良くしていくためのものが外側に向いたものに精神の進化というものがあり、その手前の、そもそも自分のことをよく理解していない、あるいは自分自身の中にあるいろんな人格が自分自身の行動を本来、望まない方向に向かわせてしまったり、異なる葛藤みたいなところで、こっちにも行きたい気持ちもあるけど、あっちにも行きたい気持ちもあるよね～というジレンマに入るんですけども、そういったものを整えていくのが感情進化というところです。

僕が教えている具体的なところとして、感情進化はIFS（内的家族システム）とか、NVC（非暴力コミュニケーション）の話をしていますけれども、内的家族システムを把握して、自分の心のなかの家を整えていくというアプローチを取ります。

精神進化という外側の活動という部分においては、コアビジネスを構築していくところの中で、必要なマインドセットは、人間関係をより良くしていくものだったり、自分が望む行動を相手から引き出

すための知恵（コピーライティング）を学んでいくことになります。

自分の心がどういう方向に向いているか？

人を落とし入れるのも、救うのも、その人格の内側のフィルムによって変わっていくとは思います。

いずれにしても、こちらが望む行動を相手から引き出す知恵というものがしっかり存在します（コピーライティング）。

それをしっかり把握していく過程としての自分自身の活動、プライベートの活動、もしくはビジネスの活動に活用していくための精神進化であり、感情進化みたいな感じなんですけど、よろしいでしょうか。

肉体はそのまま身体で循環ということなんですけど、経済もお金なので分かりやすいですね。

これ以外はないので、この4つを意識しておいたらいいなというふうに思っています。

ビジネスでしっかり稼げるようになるには、この4大市場に入らなきゃいけないという話はどこかで聞いたことあると思うんですよね。

- ・ お金の問題
- ・ 健康の問題
- ・ 人間関係の問題
- ・ コンプレックスの問題

大体、事業としてしっかり機能しているのは、この4大市場なんですよ。

それ以外というのは、やっぱりそこから外れるので儲かりにくい。

事業性に乏しかったりする。

なぜならそこには人の感情が深く入っていないからということですよ。

例えば、絵描きさんが儲けていくことは、この4大市場に直接、入っていないわけですよ。

絵が好きな人はたくさんいるかもしれませんが、絵を描くスキルで
しっかり700万円とか1,000万円を稼いでいくのは、なかなかむず
かしかったりします。

なぜなら、この4大市場から外れているから。

その人がこの状態の中、参入していくとなったとき、例えば、こい
ちろはドローイングのためのプログラムをキンドルや情報教材など
いろいろ売っていますが、それだけで1,000万円とか稼ぐのは中々
むずかしい。

数万円は自動的に稼げている状態だと思いますけど、数十万円、数
百万円はむずかしい。

レイヤーというコンセプトがあって、自分自身のテーマにおけるコ
アビジネスというのがファーストレイヤー。

例えば、ダンサーだったら、ダンスを教えるというノウハウ。

絵描きさんだったら絵を描くというノウハウ、スキルを売るという
のが、まず第1レイヤーとしてあります。

でもこれは4大市場から外れているので、それだけでは食っていけないというのが基本原則なんですよね。

もちろん天才はそれでも食っていけるかも知れないけど、でも多くの人にとっては、それだけで戦っていくのはむずかしい。

管理栄養士さんだったら、管理栄養士の知識だけでそれをそのまま売ってもなかなかむずかしい。

健康というところの悩みに入っていくと管理栄養士さんだって大きな高額の物を受けていくことも可能になります。

例えば、よしえさんの事業の中で、バレリーナのコンプレックスだったりとか、コンペに勝つための強いこだわりというのは、もしかしたらコンプレックス市場かもしれない。

あるいは身体づくりであれば、肉体進化という健康かもしれないですけども、そこに紐づけていくと高い単価のものを請求することができるといったのがあります。

さっきの絵描きさんでは、絵を描く方法では3,000円しか売れないけれども、そうやって自分の絵を描くスキルを自分のビジネスの仕組みにすることができて、それで自宅にいながらにして価値提供す

る、あるいは人と楽しく旅行をしながらも勝手に5万円くらいの商品が売れているというのが起きているわけですよ。

そのビジネスを構築する「やり方を教える」というレイヤーをもう1つ上につくることができるということですね。

つまり稼ぎ方を教えるということです。

となるとお金の市場に入ることができるので、そういうレイヤーを重ねていくことによって総体として500万円とか800万円というのは十分に作っていくことができるというのがあるんですよ。

別のレイヤーについていえば、例えば、認定講座。

協会ビジネスとか認定講座ビジネスをやっている人っていうのは、さっき言ったこいちろのやつでいえば、絵を描くというやり方を売っているのが最初のファーストレイヤーでありましたけれども、その絵を描くことを教える講師を育てるための教職課程。

ちまたで12万円くらいで売っている教職課程の認定講座で良く流行っているやつですね。それを売るというのが第2レイヤーに入ります。

さらにその全部の儲け方を教えるという第3レイヤーも作れます。

この3レイヤーを埋めていく。

絶対にこの3つをやらなきゃいけないわけではないですよ。

僕は協会ビジネスを1人でやろうと思ったけど、結局、性質に合わなかったんで、湯あたりして帰ってきたみたいなのところがあるわけですよ。

だからみんな3つのレイヤーを揃えないといけないわけじゃないけれども、その3レイヤーをちゃんと意識した上で、自分が勝てる組み合わせのものを作り上げていかないと、第1レイヤーだけやっていても絶対に儲からないので、その3つを整えていくという意識の中で、構築してもらえたらいいかなというふうに思います。

誰の質問からここまで行ったのかな（笑）。

精神と感情のちがいを訊かれていたんですね。

これは僕が学んできた一派の言語なので、多少解釈を固定化させないと共有できない考え方ではあります。

でもそういうふうに単純化して考えていくと、世の中のエネルギーの動き方というのがよく観えるわけですよ。

そうすると、どこに人のエネルギーというのは集まっていて、そのエネルギーがどこでお金に換わっているのかという「マネタイズの瞬間」というのが見えてきます。

手品師の手品の仕掛けを知らないと「何で消えたの？」って、消える場所しかみんな見ていない中で思うじゃないですか。

でもこっちに仕込んでいたり何かやっているわけじゃないですか。

仕掛けを知っている手品師たちは、こっちが見えているわけですよ。こっちが見えているから「今やったな」とわかる。

その「今やったな」という眼を育てるのが、ここで話していることなんですよ。

要するに現状下で起きていること、どのエネルギーの中で動いているのかということの見える化する。

これをずっとやってきているというのがあるので、これをぜひ自分自身のものにして——自分のレントゲンですよ。

世の中っていうものを観るレントゲン。

もしくは赤外線スコープみたいなもの。

その眼をぜひ養っていききたいなと。

そうすると、やっぱり社会をリードしていける側、家族をリードしていける側になれます。

偉いとかはないので、どちらが先にリードする側になるとかは別にどうでもいいんですよ。

知っている人は縁を与えられている人なので、知っている人からやりましょうという話です。

俺は先に知ったから偉いんだというのは、感情進化が発展途上ですよ、みたいな話になるので、知っている人が粛々としてやって、その手柄を相手の人と共有していく。

その流れにいとプロセスも結果も平和のモノになるし、まずまず無理がないという感じなのかな。

とにかく勝ち負けは分離された洗脳なので、それを全部、解いていくということが大事なのかなというふうに思います。

1つの質問で長い答えになりましたが、でもポイントはそういうことですよね。

では一区切りになりますので、コロナの混乱と興奮の渦のなかで常に見切り発車でやってきたのでオペレーション上では不生き届きがいっぱいあったと思うんですけども。

即応力を高めていくという中で1ヶ月前に決めたことをそのままやるということとはあり得ない社会になってきているというのがあります。

7割、8割精度ぐらいのオペレーションでも、鮮度の高いものを提供していくということの方が、今の時代、大切なのかなというふうに思いますので、こんなのでよかったら、また来年も、引き続きお願いいたします。

ありがとうございました（最終章につづく…）。

楽笑ライフへの流れ「心の処方箋」

私はダメな自分がいってもいい
弱い自分がいってもいい
役に立たなくてもいい
それでも私は愛されているから
守られているから
みんなが助けてくれるから

（だんちゃんより）個人的なお勧めとしては、これ（魔法の言葉）を書いて貼って、始めの1ヶ月はやってもいいんですけど、何もしなくてもいい。

「ストトラ」とかもしていいですけど、しないでもいいかなという気がします。

1ヶ月くらいとりあえず放置してから貼って、手術でいう麻酔みたいな感じで、それでちょっとほぐれるんですよ。

それをせずに結構グイグイいくとグサッとなるので、1ヶ月、2ヶ月すると大分ほぐれているので、本当に麻酔ですね。

天外さんのところも結構エグっていくので、始めの1ヶ月は貼るだけでも、かなりステップとしてはいいかなと思います。

そこで焦るとリバウンドがきつい。

痛いですよ。手術で痛いところから血がドッと出て痛いみたい。

要するに湯あたりする感じですよ。強すぎてね。

今までマイナス100からプラス100というのを見たときに、過去のマイナスの分がこれをするによって0くらいに大分、抑えることができるんですよ。

爆発的な、というよりは地味に漢方的に効いてくる。

西洋医学的なバンッという感じではなく、油断しているところに効いてくるので、ある程度0近くなってから、「スートラ」でもいいかなという気がしますね。

これはやっぱり優しいですね。

効き加減がマイルドだよね。怖さもない。例えば、人に勧めた時の辛すぎて泣いてしまうみたいながない。

嬉しくて泣くくらいはあっても、辛すぎて泣くということはなさそうですね。

これは素晴らしいベイベーステップだよ。

貼るだけでいい。

頑張らなくていい。なんて素晴らしいんだ。そして癒されるみたいな。

（ゆうじろう）「スートラ」は由佐さんのリケジョな科学的なメスが入るから、ちょっと感じとしてはきついよね。

スピリットセットに1ヶ月参加するならですけど、最初の1ヶ月は、1個目の「魔法の言葉」だけやって、それでジワッと効いてきてからメンタルモデルに入ってもいいかもしれないよね。

（だんちゃん）それぐらいでもいいと思いますよね。

無理にやる必要はないと思いますね。

やりながら感覚でやってもいいと思うんですよね。

ベストな組み合わせとしては1ヶ月、様子を見るぐらいでも全然、最短コースだと思いますね。

「ストロ」もハマるのがあったら、やったらいと思います。

Q：5,000回とは1ヶ月で5,000回じゃないとダメなんですか？

（だんちゃん）別に1ヶ月じゃなく、結構ゆっくりした方がいいですね。

メンタルモデルですごい面白いなと思うのは、「価値無しモデル」「愛無しモデル」「一人ぼっちモデル」「欠損モデル」の4タイプに基本、別れています。

「価値無しモデル」は自分に価値がないから、人に価値を与えねばという感じ。

村上さんが「価値なし」みたいで、僕は「一人ぼっち」で、僕なんかだと人の目とか、嫌われるスイッチとかが気になるんですね。不安定になった時は毎回、嫌われるにいきついているんですよ。

（ゆうじろう）僕もまったく同じですね。

（だんちゃん）うちのスタッフの50過ぎの方で、小さい時にお父さんをお母さんが出て行って、おばあちゃんに育てられた人がいます。

そのおばあちゃんからも「よその子になるか」と言われてきたので、見捨てられる不安がすごく強く、見捨てられないために見捨てるみたいなことを繰り返していたんですよ。

その人は「愛無しモデル」に当たるかなと思うんですけど、不安定になったら見捨てられるが入るので、それを認識できたら外せるようになると思うんですよ。

「欠損タイプ」の人だったら、弱い自分とか、できない自分を刺激されるとムッとなったり、カッとなったりして、できないスイッチを押されると不安定になるのかなという気がしています。

それぞれのタイプがあって、不安定になったときの対処法もあります。

1番面白いなと思ったのは、それぞれのタイプで人生をかけて、達成したいライフミッションというのが、それぞれ決まってるということが、すごくおもしろかったんですよ。

僕だったら「一人ぼっちモデル」で人々の意識の心のサポートをすることに大きな喜びを感じます。

本当にそれをしている時が一番幸せで、それ以外は、別になにもいらないくらいなんですよ。

それが一番人生を通して達成したこと。

村上さんだったら「価値無し」で、価値がなくても、価値を与えなくてもあなたは素敵な人なんだよと伝えるのが「価値無しモデル」の一生かけてやりたいこと。

あなたはいるだけで価値があるんだよと言いたい。

村上さんはきっと「価値なしモデル」だから、リードしたかったのかなというのがありますね。

手段はいろいろあってもいいと思うんですけど、やっぱり最終的には価値を与えなくても、あなたは素敵な人なんだよって伝えたいのが「価値無しモデル」。

「愛無しモデル」は、あなたは愛されているんだよ。

どうせ愛されないという経験をして、それでもあなたは愛されているんだよ、みたいなのが「愛無しモデル」。

「欠損モデル」は、デコボコな自分でもいいんだよと伝えるのが「欠損モデル」。

一生かけて達成したいモノが全部出ていて、それが文章化したのが「ストラ」。

結局、それを唱えていると宇宙の流れに沿うようになるというか、本当に自分自身が一生をかけてやりたいことを唱え続けると、自然にそことつながる。

つながって自然と上手くいくような状態になるというのを村上さんが言っていました。

そんなものなのかなと思っていたが、今は本当にそうだなと思いますね。

「ストロ」も地味なんですよ。

けどすごく効くと思いますね。

流れが凄く良くなりました。

「ストロ」が一生かけて達成したものというのにピタッとハマるとちょうどいいかもしれないですね。

ゆうじろうさんは、社会の軋轢とかに対してきっと凄い情熱がありますよね。

(ゆうじろう) そうですね。

「私は組織や社会の中に不自然な支配、圧力、軋轢などがなくなり、人々が自由に本領を発揮できるようになることに強い情熱を感じます」

と言うのは「コアデザイン協会」の定款とほぼリンクしてくるので、やっぱりその「ライフミッション」を12分割で言い当てるような普遍性を導き出した由佐さん功績はすごいと思います。

（だんちゃん）「スートラ」という言葉だと途端にアレルギーを起こす人がいると思うんですよ。

なんか怪しい、ドグマかとかみたいだから「ライフミッション」という言い方のほうがいいのかもしいかなと、いま話を聞いていて思いましたね。

「スートラ」「マントラ」というとちょっと宗教が入る。

（よしえ）ちなみに私は、

「私は自分は頑張らないと価値が無いと自分自身で決めつけているタイプで、私は人を見る時に能力や成果に着目するのではなく、そこに存在してくれている有難さをしっかりと感じられるようになります」

が、私が選んだやつなんですよ。

今これじゃないからこうなりたい、ありたい世界がこっちで、私は長女、お姉さんだから頑張らないといけない。

頑張っていないと価値がない。

認められないというふうに思いこんでしまっていて、これを外したい。

ただそこに居てくれるだけでありがとうという関係性の中に生きていたいんだけど、頑張ってしまうから、頑張ることを相手に求めてしまうんですよね。

お互いしんどいじゃないですか。

でも自分でそこをはずせない。はずせるのがこれかなと。

これは自分の処方箋ですよ。

（だんちゃん）本当にそう思いますね。

心の処方箋と言ってもいいかもしれないですよ。

行きたい世界の処方箋。

先にある世界とは何かなとなったときに、処方箋を自分自身であびて癒される。

それを周りにいる人に自由に処方箋を出せるような状態。

それがこの文章かなと思っています。

人によってはちょっと違ったりするんですけど、オーソドックスなのはこれで効くので、周りにいる人たちに処方箋とか紙を渡すだけでもいいです。

癒していけるようになるといいなっていう。

（よしえ）私の弟もうつ病なんですよ。

家族は近すぎて聞けないから例えば「コアデザイン」みたいなことをやったほうがいいよと分かるけど、彼には受け入れられないと思うから、こっちおいでとか言えないんですよ。

でも例えば、これを渡すだけだったら、もしかしたら近しい関係でもいけるかもしれない。ちょっとトライできるかもと思います。

（だんちゃん）今までの中でうつ、自殺未遂、精神病棟に何年も入った方で逮捕歴や中絶とか、酷い人だと6冠王ぐらい持っている方がいて、その方にこれを書いてもらったら、気持ち悪いみたいなことを言っていて、最初にまず貼ってもらったんですけど、1ヶ月もしたらなんか癒されていると思えるようになってきましたというのがありました。

次に家のトイレに貼ってもらったんですよ。

その方のお父さんがとても怖い方で、障害をドクターから言われたけど、10年くらい受け入れなくて、その反動が家族に来て、トイレに貼っていたら、3週間くらいして病院に行ったときに障害やったんですねと初めて受け入れてくれたんですよ。

10年間、受け入れてなかったんですけど、貼ることによって、弱いとかダメな自分を受け入れ始めたので、本人も効くし家族とかも地味に効いている。

（よしえ）例えば、私の弟のケースだったら、とりあえず渡すよりは自分で書いた方が良いんですよね？

（だんちゃん）そうですね。勉強でも一緒だと思うんですけど、言われて理解するだけだったらインパクト的に1ぐらい。

自分で書いて5ぐらい。

それを何回も見れる環境になったら100くらいになるのかなと思うんですけど、渡すのだと1インパクトみたいな感じですよ。

だから環境としては嫌でも貼る。見れるところに置いておくと、もう強制的に変わっていきます。

結局、自分で書くということが、自分が変わると決める意思表示なのかなというのがあるから、0よりかはいいかもしれないですけども、絵ハガキにして売ってもなあみたいなところはありますよね。

1番は変わりたい人がやる。

書くというのが一番ベストで、そのお父さんは変わろうなんてまったく思っていないので、こっそり貼られていたそれで変わったとは思っていないんですよ。

今回「孤立フリー」で言っているのは、張り紙を14万人の家に貼れたらいいなというのがあります。

宗教色とかを消して、それこそ笑顔文字みたいな。

あいだみつおみたいな。ああいうアートの感じで貼れたらいいかなと思っています。

アートみたいなので、14万人に届けようとする結構ライトの人のほうが渡せやすかったり、シェアされやすかったりするものが多いですね。

コアメンバーは書いて、自分でもできるし、人にもできるようになる。

ライトな人たち向けには、カードとかが良いかもしれないですね。

以上（最後までお読みいただきありがとうございます。）

言霊の波形（音声受講）にも、
ぜひ触れてください ^^

苦笑ライフから楽笑ライフへの流れ

楽笑ライフへの流れ「全体像」 （58分）

<https://bit.ly/3pg2aw0>

楽笑ライフへの流れ「4つの車輪」 （34分）

<https://bit.ly/2Mr4uS3>

楽笑ライフへの流れ「魔法の言葉」 （25分）

<https://bit.ly/2LVSnNg>

楽笑ライフへの流れ「Q & A」 （18分）

<https://bit.ly/3c9mefH>

楽笑ライフへの流れ「心の処方箋」 （16分）

<https://bit.ly/39UXSn2>
