

## 第1章：最短距離で嫌な人を撃退するために

はじめに

最短であなたが変わるために必要な「非常識なこと」

学んだことを実践できるようになる、一見あぶない方法

ノウハウを覚えられない人が知るべき「学習効果を高める、ずるい方法」

ゲスを圧倒撃退するための、「究極の戦術書」孫氏の最強の5戦略

悪口に負けない体を作る最高の食事プログラム

肉体の機能を180度変える、快適睡眠マニュアル

ストレスに効くハーブ（スマートドラッグ）とは？

ストレスを快樂に変える「マゾの秘密」

はじめに

はじめまして

進藤です。

この度は、ご購入いただき、  
ありがとうございます。

このメソッドを買ってくれたということは  
今現在、あなたも人間関係に苦しめられている  
状況にいると思います。

ぼく自身も、  
あなたと同じように  
職場の嫌な人に苦しめられてきました。

今から少しだけ、  
その頃の話をしようと思います。

このゲスはぼくが新入社員時代に  
初めて配属になった店の店長です。

この店長はぼくに  
毎日、パワハラをしてきました。

具体的には、

- 人格の否定
- 仕事を取り上げる
- 人間関係から孤立させる
- 暴言
- 暴力
- 金銭の要求

など、本当に辛いものでした。

あなたも経験したことが、  
あるかもしれませんが、

他の同期やアルバイトの方が  
見ている前で、

「お前は無能だ！」  
「お前はいないから、  
すぐに会社をやめろ！」

と2時間以上、  
叱責されるのは  
耐えられませんでした。

その行為は店長とシフトが  
被っていると、  
毎回のように行われるため、

常に緊張状態を強いられ  
いつ機嫌を損ねるか、  
気を使って働かないといけませんでした。

店長が本当に耐えられなくて、  
家族に相談したのですが、

「石の上にも3年」  
と言われ、  
我慢するように言われました。

人事部にも話をもちかけたのですが  
「理不尽な上司で良かったね」  
と取り合ってもらえませんでした。

Aのもとで半年も働く頃には  
体も心もボロボロになって、  
睡眠を全くとることができなくなりました。

休日にも仕事のことを思い出して  
悔しくて泣いてしまったり、

翌日、Aと同じ時間帯に働くことが  
わかっていると、

「電車に飛び込んで楽になりたい」

と危険なことを考えていました。

プライベートの時間さえ  
全くリラックスできる時間は1秒もない  
という生活を1年以上送りました。

そんな状態だったので、  
仕事に集中できず  
ミスが多発してしまうので、

それによって  
さらにきつい暴言、暴行を  
受ける……

という悪循環に陥っていました。

「この地獄から抜け出したい」

と考え、  
色々な本を読んだり、  
セミナーに参加したりしましたが……

一ミリも事態は改善しませんでした。

人事部や同期に相談したりしましたが、  
取り合ってもらえませんでしたし、

同じ店舗で働く同期や先輩社員、  
アルバイトさんは

「関わりたくない」

と無視をしたり、

中にはAに賛同して  
ぼくを痛めつける人までいました。

ぼくはAによって  
うつ病と自律神経失調症に  
なりました。

うつ病の症状としては

- 気力がなくなる
- 「ぼくには価値がない」など  
無価値観に苦しめられる。
- 思考力が下がる。
- 集中力がなくなる。
- 異常に疲れやすくなる。
- 自殺念慮、つまり死にたくて仕方がない、  
というものが挙げられます。

自律神経失調症は自律神経がうまく作用しなくなる症状をさします。

たとえば食欲がなくなったり、眠れなくなったり、めまいや動悸といった症状が起きます。

うつ病だけでもまずいのに、ぼくの場合は自律神経失調症というダブルパンチでした。

正常に働くことは厳しい状態でしたが、ぼくは仕事をつづけました。

店舗の人が足りなかったので、ぼくが抜けるわけにはいかない、と考えていたからです。

心理クリニックの先生からはドクターストップを勧められたのですが、

ぼくはそれまでの人生で、自分の幸せを全く考えず、人の幸せだけを願って生きるよう育てられたので、

自分の都合で休むという発想ができませんでした。

今考えると、本当に頭がおかしいのですが、

ぼくはAに痛めつけられている  
ときでもさえ、

「Aには家族がいる。  
Aがリストラされたら  
露頭に迷うことになる。  
ぼくが我慢すれば、  
みんなが幸せになれる」

「ぼくが耐えることで  
いつかAにもわかって  
もらえる」

と博愛思想を持っていました。

本当にクソだと、  
今は思います。

ぼくは今、全く  
異なる価値観を持っています。

「自分を不幸にするものは  
しっかり対策をしなければいけない」

「自分の幸せを最優先する」

と価値観が変わりました。

こうした価値観を変えること  
についても、

このメソッドでは  
シェアしていくので、  
楽しみにしておいてください。

話を戻しますが、

ぼくは最終的に病状が悪化して  
休職することになりました。

そして、  
ぼくを休職に追いこんだことが原因で、  
店長は会社をクビになりました。

ぼくはその後、  
Aのようなゲスがどこにでも  
いる。

生き延びるためには知恵とスキルを  
身に着けなければいけない、  
と考え、

このメソッドを  
作りあげました。

このメソッドはぼくが  
誰にも痛めつけられないために  
作ったものであり、

あなたをゲスからお守りする  
危険な武器になると自負しています。

このメソッドを作る上で  
ぼくが参照したのは……

- 現代哲学
- 禅、東洋思想
- 孫子の兵法
- 認知科学
- メタ認知
- 脳科学
- 心理学
- 栄養・睡眠など生理学

## ●コミュニケーションテクニック

などです。

本を読んだり、セミナーに参加して、  
コミュニケーションについて研究した結果

ぼくが感じたことが  
「視点が低い」ということです。

ぼくは当時、本やセミナーの内容を  
何度も実行したのですが、  
全く問題解決にはつながりませんでした。

なぜか、と言いますと、

当時、ぼくの食生活や睡眠、運動も含めて  
生活習慣が壊滅的で  
肉体も心も著しく弱っていました。

それだけではなく  
「上司に逆らってはいけない」  
という感情の強いブロックがあったので

一流のコミュニケーションテクニックを  
マスターしたとしても  
それを実行することができなかったのです。

そのため、  
ぼくは肉体を健全にするために  
栄養、睡眠、運動などの生理学を、

感情のブレーキを外したり、  
自分自身への理解を深めるために、

そして表面的ではなく、



本質的なコミュニケーション  
テクニックを得るために、

認知科学、メタ認知、脳科学、心理学  
などについて研究を重ねると同時に  
実践して、

その結果を検証し、  
さらにメソッドを進化  
させていきました。

他の商材や本、セミナーの多くは  
表面的なテクニックを身に着ける  
ものにすぎません。

それでは短期的には解決しても  
長期的にはあなたが不利益を被る  
可能性が高くなります。

たとえば、ゲス上司に言い返して  
そのときはうまくやりこめたとしても、

そのゲス上司があなたを恨み、  
嘘の情報を流して、  
職場に居ずらくしたり、

権力を利用して、あなたを左遷したり  
降格するかもしれません。

つまり、表面的なテクニックは  
真の問題解決には役に立たないので、

本質的な  
コミュニケーションテクニックが  
求められるのです。

このメソッドでは  
本来の言葉の定義とは違いますが、

その本質的な  
コミュニケーションテクニックを  
「メタ・コミュニケーション」と呼んでいます。

「メタ」とは「高次」という意味で、  
より高い視点を意味します。

この「メタ・コミュニケーション」を  
マスターすることで、

あなたは自分の身を危険にさらすリスクを  
最小限に抑えつつ、

ゲスを寄生虫のようにコントロールして、  
「ゲス」からあなた自身を  
守ることができるようになります。

またこのゲスキラーメソッドは  
肉体、こころ、スキル  
3つの面にアプローチしているので、

ぼくのように  
肉体もこころもボロ雑巾状態で、

さらに「上司に逆らってはいけない」  
などの強い感情のブロックがあり、

コミュニケーションに苦手意識を  
感じている人でも有効です。

今から、少し「メタ視点」から  
お話します。

人間についてのことです。

ぼくたち人間は複数のシステムが  
組み込まれた、歩くパソコンのような  
ものです。

たとえば、  
あなたは威圧的に迫られたとき  
どんな反応をしますか？

威圧的に迫られた場合に  
相手の要求に応じてしまうのであれば、

あなたには  
「威圧的な相手に従う」  
というシステムがあることになります。

このシステムはあなたの中に  
何百万とあり、  
ぼくたちの感情や行動を決めています。

あなたのゲスも  
「部下がミスをしたら怒鳴る」  
というシステムがあるからこそ、

あなたがミスをしたときに  
怒鳴るのです。

もし「部下がミスしたとしても  
しっかり話を聞く」  
というシステムがあれば、

あなたがミスをして、  
怒鳴ったりしません。

そう、

ぼくたち人間はシステムの奴隷です。

まず、この事実を知り、  
認識してください。

あなたは今から  
自分自身のシステムを調べて、

自分に不都合なシステムは  
アンインストールしていかなければ  
なりません。

そして必要なシステムを  
インストールしていく必要が  
あります。

そして、

- 本質的で強力なコミュニケーションスキルを  
マスターできる。
- ゲスに対して恐怖や不安を感じなくなる。
- パワハラ、セクハラ、モラハラを  
やめさせる可能性を飛躍的に高める。
- ストレス0でぐっすり眠ることができるようになる。
- 怒鳴られたとき、嫌がらせを受けたとき、悪口を  
言われたときにも効果的に対応できるので、  
仕事の人間関係で悩まなくなる。
- 感情を自由にコントロールできるようになる。

などのシステムが  
手に入ります。

当プログラムは  
結構長いので、

お時間があるときに  
ご覧になることをおすすめします。

ただ  
嫌な人に苦しめられていることを、  
できれば誰にも知られたくないですよね？

ぼくは家族や友人にはそんな姿を  
見せたくなかったの、

ひとりで抱え込んでしまった時期が  
長かったのですが、

あなたも  
できれば家族や友人には知られたくないのでは  
ないでしょうか？

そのような場合は  
できれば自宅で、誰もいないときや場所で  
こっそり見てください。

また理解を深めるため  
ノートを用意して  
メモを取るようお願いします。

ノートにしっかりとメモを取り、  
そのノートを何度も復習してください。

復習をすることで  
よりいっそう、あなたは  
当プログラムをマスターできます。

最後に  
今、あなたの近くにはゲスがいて、  
なんとか撃退したいと思っているはずですよ。

ぼくもそうだったのですが、  
「ゲスがいなくなってほしい」  
「誰か助けてほしい」と思っていました。

しかし、  
ゲスはいなくなりませんでしたし、  
誰も助けてはくれませんでした。

ぼく自身が変わることのみ  
ゲスがいなくなりました。

インドの運動家ガンジーは  
嘗てこう言っています。

「世界に望む変化に、まずあなたがなりなさい」

あなたの苦しみを  
解決するためには

まずあなた自身  
アップグレードしなければならないのです。

このゲスキラーメソッドをインストール  
することで、  
全ての状況が変わっていくでしょう。

目の前のゲスだけではなく、  
将来現れるであろうゲスにも

臆することなく、  
挑み、  
攻略することができるようになります。

苦しい場面もあるでしょう。  
失敗や挫折を経験すると  
思います。

ですが  
共にこのメソッドを  
こなしていきましょう。

少し脅すような言い方に  
なってしまいましたが、

ぼくは「人生はゲーム」  
だと考えています。

ゲームをするのに  
真剣になるのはいいですが  
深刻になってはいけません。

たとえば真剣に  
「このボスを倒すまで寝ない！」  
と楽しむのはいいですが、

「このボスを倒せなかったら  
自殺しなくてはいけない」と  
深刻になってはいけない、

ということです。

今から、あなたが行うことは  
ゲームで経験値を稼いで、  
レベルアップをしてボスを倒す、

本当にそれだけの  
簡単で面白いゲームです。

経験値を一気に上げて、  
ボスという名のゲスを  
一緒に攻略しましょう。

**最短であなたが変わるために必要な「非常識なこと」**

このチャプターでは  
最短であなたが変わるために  
必要な「非常識な考え方」をお伝えします。

あなたは考えたことありませんか？  
「どうして6年間も英語を勉強したのに  
まったく話せるようにならないのだろう？」

考えてみてください。  
ぼくたちは中学から高校の間  
6年間も英語を学んでいるにも関わらず、  
英語をほとんど話すことができません。

おかしくないですか？

6年ですよ！

それどころか6年も学んで、  
センター試験でなぜ8割も取れないのか？

小学校のときから数えると、  
12年間も歴史（日本史や世界史）を学んでいるのに、  
どうしてセンター試験で6割も取れないのか？

12年間もやっていれば、  
満点をとってもおかしくはないのに、  
どうして結果は出ないのか？

答えは簡単です。

**テストに出るところを  
学んでいないから。**



たとえばあなたが  
次の大学の入試試験で 90 点  
取らなければ合格ラインに達しない、  
としましょう。

あなたは  
「学力を短期間で伸ばすには塾しかない」  
と考えて、大手塾に通うことにしました。

授業を受けて、復習をして、  
宿題をこなし……  
とゆっくりと着実に学力をつけていく  
というのが学校や塾の特徴です。

時間も手間も、費用もかかりますが、  
基礎からの力がつきますし、  
共に学べる友達など  
得られるものも多いでしょう。

しかし、ひとつ問題があります。

**その方法では合格できない、**  
ということです。

難解大学ほど頭がきれいな  
天才・秀才が集まってきます。

そのなかで、実力と運だけで  
勝負をして合格を勝ち取ることは  
むずかしい。

一生懸命努力をしても、  
当日、体調不良で実力をだせなかったり、  
勉強していた内容とは関係のない問題が出たら、  
0 点です。

残酷ですが、  
ただ努力するだけでは意味がありません。

「結果につながる」

努力に意味があるのです。  
当プログラムは結果だけにフォーカスします。

つまり、大学試験なら

**当日の試験に「出るところだけをそのまま覚える」だけなので、  
学力がなくてもすぐに100点取れます。**

最小限しかやらないので、  
時間も手間もかけずに、  
結果を出せる、ということです。

以上が当プログラムの  
ポイントになります。

これはかなり大切なことですよ！  
まじめな人ほど陥りやすいポイントなので、  
「一から学んで100点を取ろう」という  
思考は今日から捨ててください。

とにかく学んで「満足した～」と  
終わるのではなく、

即実践です！

読んで満足するなんて  
もったいないですよ。  
あなたは未来を変えるために  
参加したのですから、  
学んだことは今すぐに実践！

という気持ちで  
一緒に取り組んでいきましょう！

最高の未来があなたを  
待っていますよ。

**ゲスを圧倒撃退するための、「究極の戦術書」孫氏の最強の5戦略**

あなたはきっと、  
「早くゲスを撃退するスキルを教えてくれ」  
と思っているのではないかと、思います。

ですが焦らないでください。

「マインドセット」ができていないと、  
メソッドがまるで役に立たないからです。

たとえば「蝶のように舞い、蜂のように刺す」  
で有名な伝説のボクサー  
モハメドアリでも、

相手のボクサーが、アリの子供を誘拐していて、  
「一発でも俺にヒットさせたら子供を殺す」と  
脅迫していたら、

天才モハメドアリでも、  
なすすべなくやられてしまいます。

この例は極端ですが、  
ぼくたちも同じくらいゲスい要求を、  
されているのです。

- 上司に逆らったら降格や退職勧告。
- 会社の理不尽なルールを守らなかったら、  
干される。
- セクハラに堪えないと、  
僻地に左遷される、

など目には見えない強迫で

ぼくたちは常に怯えています。

あなたにも思い当たる節があるのではないかと思います。

直接、言われた訳ではないものの、ぼくたちは暗黙のルールで逆らってはいけないと洗脳されているのです。

ですから、どんなに卓越したコミュニケーション技術を身に着けても

マインドセットができていないと、行動に移せないのも、宝の持ち腐れになってしまいます。

では今から、「マインドセット」についてシェアしていきます。

突然ですが、クイズです。

あなたは「マインドセットとは何だと思いますか？」

マインドセットとは簡単に言うと、「こころの構え」と呼ばれるものです。

こころの構え、です。

たとえばあなたがボクシングをしているとしますよね。

あなたは相手がパンチしてきても

ガードできるように両腕を上げます。

すると相手がパンチをしてきても  
避けたり、ガードでできますよね。

では  
もし両腕をだらんと下げていたら、  
どうでしょうか？

相手の攻撃をよけることも難しくなりますし、  
ガードもできません。

「マインドセット」とは、  
この「構え」なのです。

あなたがゲスにやられ続けてしまう  
最大の原因は、

あなたが「構え」ていないからです。

あなたが構えていないので、  
サンドバックのように殴られ続けて  
しまっているから、

あなたはずっと苦しい想いを  
しているのです。

今から伝える5つのマインドセットを  
マスターすることで、

あなたはノーガードの状態から  
どんなパンチも受け止められる  
ガードを取ることができるようになります。

そう  
ゲスに苦しめられることが

なくなるのです。

あなたはもう休日にゲスのことで  
悩み、涙を流すこともなくなり、

職場にいるときも  
ゲスに恐怖したり、緊張したりする  
こともなくなります。

では今から5つのマインドセット  
について話していきます。

このマインドセットは「孫子」の兵法から  
取ったものです。

孫子はビジネスマンにも人気で、  
これを取り入れて成功する著名人が  
非常に多いです。

たとえばマイクロソフトのビルゲイツや  
ソフトバンクの孫正義会長も小さい頃から  
孫子を愛読してきたと言っていますし、

歴史上の偉人・英雄である  
ナポレオン、毛沢東、ホー・チ・ミン、東郷平八郎  
なども孫子を読んできました。

どうして彼らは「孫子」を  
愛読したのでしょうか？

その答えは……

戦争でも、ビジネスでも非常に役立つ  
究極の戦略を教えてくれるのが  
「孫子」だからです。

孫子では、戦う上で大切なマインドセットや、戦場での戦い方などを説明していますが、

孫子で最も強調しているのは「戦わずに勝つこと」です。

当プログラムでも嫌な人・攻撃してくる人を「戦わずに」撃退することを目的にしています。

それを踏まえた上で、この「孫子の5つの究極のマインドセット」を紹介します。

その5つとは……

- ①戦わずに勝つこと
- ②敵に負けない態勢を作ること
- ③主導権を握ること
- ④敵を知り、自分を知ること
- ⑤敵を「赤ちゃん」だと思ふこと

ではそれぞれ具体的に見ていきましょう。

①戦わずに勝つこと  
孫子はかつて「国を全うするを上と為し」と言っています。

戦争における最上の方法は無傷のまま敵を倒すことである、という意味です。

どうして戦いを避けるのか、と言いますと、

たとえば日本が他国に戦争を  
仕掛け、日本の戦力の8割を派遣したとします。

すると  
日本を守る戦力が2割しかない、  
ということになります。

この守りが手薄な状態で  
他の国に攻め込まれたら、  
日本は占領されてしまいます。

ですから  
孫子は戦うことは  
極力避けたのです。

ゲスを攻略するのも同じです。

ゲスと戦うことで、  
会社にいづらくなったり、

もしくは降格・異動  
になる可能性もあります。

もし会社と裁判をする場合  
になったとしたら、

あなた自身が時間・体力・お金を  
大量に消費することになりますし、

会社で定年まで働きたいと  
思っている、

裁判を起こしてしまえば、  
難しくなるのは  
間違いないでしょう。



ですから、  
あなたがまずマスターしないと  
いけないことは、

「敵と戦わないこと」

そして、それが難しいときに  
「敵と戦う」ことを  
選んでください。

②敵に負けない態勢を作ること

闘いに勝つ大原則があります。

それはまず  
敵に負けないような態勢を  
しっかり作り、

その後で、  
敵がボロを出す状況を待つ  
という戦術です。

たとえば、  
あなたがパワハラをされて  
人事部に相談しようとする場合、

レコーダーで証拠を取ったり、  
メモ帳でしっかりと記録を取る  
ということをしていないと、

人事部はあなたの発言が「真実」か  
どうか疑います。

そして、人事はあなたの職場に  
訪れて、同僚や部下などに

ヒヤリングを行います、

ここであなたを痛めつける敵が  
非常に権力を持っているとしたら

報復を恐れて、  
人事に真実を話さない  
ことも起こり得ます。

すると、  
人事はあなたに責任がある、  
と判断し、

あなたが降格したり、  
異動、退職という辛い目にあってしまいます。

ですから、  
自分が敵に勝つ状況を作った上で  
行動を起こさないといけません。

### ③主導権を握ること

孫子の有名な言葉ですが  
「人を致して人に致されず」  
というものがあります。

戦上手は、  
主導権を握って敵を自由に動かし  
相手に主導権を握らせません。

そのために何をすべきか、  
と言いますと、

敵が準備していないところを  
突きます。

たとえば厄介なクレイマーや  
悪質なパワハラ、セクハラ上司は  
自分に都合よく事態を考えています。

つまり

- 「俺はお客様なんだから、  
いう事を聞くのは当たり前」
- 「俺は上司だから、部下が  
俺の言う通りに動くのが当たり前」  
と考えています。

そしてぼくたちも同じことを  
思っています。

- 「お客様のいう事は誠意をもって  
聞かないといけない」
- 「上司に逆らったら、会社で干される」
- 「降格したり、退職に追い込まれる」
- 「仕事がしづらくなる」

あなたは幼少期、学校、家庭で、  
「いい子」でいるように求められたと  
思います。

いい子とは……

問題を起こさず、  
組織のルールを守る子のことです。

あなたは「いい子」でいることで  
褒められたり、ご褒美が与えられたの  
ではないでしょうか？

反対に「悪い子」のときは  
怒られたり、罰せられたりしたはずです。

ぼくたちは「いい子」であるように

条件づけされて生きてきました。

すなわち「従順であること」  
「逆らっていけないこと」  
を教育されてきたのです。

これは心理学の「交流分析」という  
心理療法の中で「人生脚本」  
と呼ばれています。

この人生脚本  
があなたの意思や感情に関わらず、  
あなたを強制的に動かしてしまいます。

ですから、  
あなたが上司にパワハラをされたり、  
セクハラをされるなどして、

自分の権利を踏みにじられても、  
「あなたは従順でないといけない」  
「逆らってはいけない」  
と人生脚本が寄生虫のように  
あなたをコントロールします。

ですから、  
あなたは逆らうことが  
できないのです。

だからこそ、ぼくたちは  
クレイマーが自分勝手な理屈を  
こねくりまわして、

「誠意を見せろよ！」  
と不当な請求をしてきたり、

ゲスが

2時間以上説教をし、

「お前は会社に不要だから  
すぐに辞めろ」

と退職勧告をしてきた場合、

ぼくたちはクレイマーに対しては  
迷惑料としてお金を渡したり、

ゲス上司の法律に違反する  
暴言に対して、誠実かつ真剣に  
受け答えをして、

ストレス解消の  
サンドバックにされたり、

承認欲求を満たすネタに利用  
されてしまいます。

ですから、ここでゲス共の  
準備をしていない、

つまり想定していないところを  
攻撃することが必要になってきます。

そう

ゲスクライマーに対しては

「ぼくでは判断しかねる問題ですので  
警察に連絡をし、客観的に判断して頂きたいと  
思いますが、いかがでしょうか？」

ゲス上司に対しては

「A部長がおっしゃるように、  
ぼく自身、至らぬ点が多々あると  
思いますので、今から人事に相談します」

と、彼らが想定していないことを  
攻めることで、

一気に主導権を握ることが  
できます。

重要なのは、ゲスに主導権を握らせないこと、  
あなたが主導権を握ることです。

#### ④敵を知り、自分を知ること

敵をよく知り、  
自分のこともよく理解していれば負けない、  
ということです。

勝つためには  
敵のことを知るのは大事ですが、  
自分のことも良く知らないといけません。

もしあなたが「勝てない状況」なのに、  
ゲスに戦いを挑めば敗北は必至です。

勝てない状況なら、  
決して戦わずに、

相手が弱みやボロを出すのを  
待ち、勝てる状況になるまで  
待ちましょう。

そうあなたが敵を倒すため  
には、敵の情報を集め、

あなた自身の評判や職場での位置などをよく理解しておかなければ、ゲスを攻略することはできません。

⑤敵を「赤ちゃん」だと思ふこと

孫子は嘗てこう言っています。  
「卒を視ること嬰兒の如し」

「部下をみるときは赤ちゃんだと思って接しなさい」という意味です。

この視点を持つことで、部下はあなたを親のように信頼するようになり、危険な敵地にでも、一緒に行くようになる、

と孫子は述べているのです。

これはゲスにも通じる極力な武器です。

あなたは上司や親、友人、恋人を「立派な大人」だと思っているでしょう。

しかし、彼らは大人ですが同時に赤ん坊でもあります。

たとえばこんなシチュレーションを経験したことがあるのではないのでしょうか？

- 自分の責任をあなたになすりつけたり、責任を追及しても「俺は知らない」ととぼける無責任な上司

●2時間以上、部下に怒り狂って説教をする。  
そのせいで毎日全員が残業することになる  
パワハラ迷惑上司

●「抱かせないとクビする」と  
権力をふりかざしてセクハラを迫る性犯罪者

●商品をすべて平らげた後で「まずかったから  
返金しろ」という無茶ぶりクレイマー

.....

「大の大人がどうして  
こんなことをするんだ！」  
「馬鹿野郎！」

と怒ったり、嘆くことも  
多々あると思います。

ですが、その上司が  
赤ちゃんだったとしたら、  
どうでしょうか？

●自分の責任を回避する  
→赤ちゃんだから「責任」  
がわからないのは当たり前。

●2時間怒り狂う。  
→赤ちゃんは泣くのが仕事だから  
仕方ない。

●パワハラ発言

→赤ちゃんは自分が何を話しているのか  
理解していない。意味がわかっていないの  
だから気にする必要はない。



とすることができます。

これはNLPでサブモダリティと呼ばれる手法です。

後ほどNLPについては別のビデオで詳しく説明しますが

サブモダリティとはイメージを変えることで、行動をも変えてしまおうというスキルです。

そう、赤ちゃんに大人の対応をしても問題を解決することはできません。

そうではなく、

「どうしたら赤ちゃんの不満を解消できるか？」  
「どうしたら赤ちゃんを泣き止ませることができるか？」  
を考えて、発言・行動するようにしましょう。

つまり、赤ちゃんをあやすということ  
ことです。

コミュニケーションにおける「あやす」とは

- 「ありがとうを言うこと」
  - 「褒めること」
  - 「相手を重要な人物のように取り扱うこと」
- です。

相手を赤ちゃんだと思いうことで  
ストレスを軽減したり、

相手の本心を探りやすくなります。

そして、相手をあやすことで  
解決する問題も多いので、  
是非試してください。

**ノウハウを覚えられない人が知るべき脳の性質を悪用した「学習効果を高める、ずるい方法」**

そろそろ頭が痛くなってきてはいませんか？

「進藤さん……長いよ。  
覚えきれません……」  
「最小限のことを覚えろ、というわりに  
長いですね」と思う方がいると思います。

そこでこのチャプターでは  
「人間関係」とはあまり関係がうすいですが、  
記憶術についてお話します。

これを覚えることで、仕事を  
覚えるのが早くなりますし、  
記憶するのが得意になります。

エビングハウスという心理学者は  
次のような実験を行っています。

彼は「ADS」のような意味のない言葉を記憶し、  
一定時間後にどれくらい思い出せるかを  
自分自身を実験体として調べました。

その結果、20分後には58%  
1時間後には44%、  
1日後には26%、  
31日後には21%しか覚えていないことが  
わかったのです。

「それならいくら覚えようと、  
努力しても無駄じゃないか」  
とあなたは思うかもしれません。

ですが、同じ内容を 50 回、100 回  
繰り返していくうちに、  
この記憶成績がどんどん高まっていきます。

**記憶は土の上を走るタイヤの跡と一緒にです。  
その土の上を走れば走るほど、  
タイヤの跡は深くなっていきます。**

この跡を深くするために  
**ぼくたちができることは、  
同じ内容を回数をこなすこと**だけです。

ですから、たとえば孫氏のマインドセットを  
メモに書き出して置き、一日に最低でも 2 回は読みこむ  
ようにしましょう。

早く定着させたいければ  
10 回でも 20 回と  
多いこなすほど、早く身に着きますので、

必ず取り組んでください。

そして土曜日か日曜日でも、  
好きな曜日でもいいので、

マインドセットを  
振り返る時間を 10 分、20 分でもいいので  
取ってください。

たとえば「勝利する体制を作る」  
というマインドセットについて、

「今週、このマインドセットできただろうか？」  
と自問をして、

できていれば、  
次のマインドセットに進み、  
同じ要領で自問してください。

もし十分にできていない場合は  
「どうすればもっと  
自分を大切にできるか？」

「具体的に自分を大切にする行動とは  
どういうことだろうか？」

と自問してみてください。  
教材を読み直し、「これだ！」と見つけるのも  
グレートですし、ぼくにメールで聞いてくだされば  
お答えいたします。

そして具体的な行動案はメモをして  
翌週、実行してください。

これを繰り返すことで  
あなたはどんどんレベルアップをして

今のあなたでは想像できないような  
すごい人間になります。

### 肉体の機能を 180 度変える、快適睡眠マニュアル

今回のテーマは肉体とところを  
レベルアップする  
睡眠と食事です。

「どうしてゲスへの攻略方法」なのに  
睡眠と食事について話すんだ？

とあなたは思うかもしれません。

ですが、睡眠と食事はゲスを攻略する上でとても大切なものです。

たとえばあなたが「100mを早く走るコツ」を知ったとしても、あなたが風邪をひいていたら早く走ることはできないですよね？

ゲスを退治するのはエネルギーが必要です。

そこで、このビデオでは、睡眠と食事にまとをしぼって、必要な情報をシェアしています。

まず睡眠についてお伝えしていきます。

突然ですが、クイズです。  
睡眠をとらないとどんなメリットがあると思いますか？

デメリットではなく、メリットです。

ぼくにとって、睡眠を削るメリットは

- 睡眠時間の分だけ、勉強ができる。
- 好きな本や映画を見る時間を確保できる。

といったような、時間を削ることで、楽しむ時間を作ることができる、というものです。

それ以外にメリットは思いつきません。

逆に、睡眠をとらないことで、

生じるデメリットは何でしょうか？

少し考えてみてください。

答えは

- IQが下がる。
- 記憶力や学習能力が低下する。
- パフォーマンスが低下する。
- 活動量が減る。
- 気分が落ち込む、うつになる。
- 寿命が縮む。

など、が指摘されています。

ぼくがパワハラ上司に苦しめられた時期  
の睡眠時間は4時間ほどでした。

そのためぼくの主観的な判断ではありますが、

- 正常な判断力がなくなり、ミスが多発。
- 体が重くて、常にだるい。
- 精神状態も不安定になりうつ病になる。
- 感情が不安定になる。

などの問題が出るようになりました。

しかし、睡眠時間を7時間取るよう  
なってから

- 判断力が評価されるようになる。
- ミスを全くしなくなる。
- 仕事で成果を出せるようになる。
- 体が羽のように軽くて、驚く。
- 感情が安定して、多幸福感に包まれる。

と180度人生が変わりました。

睡眠は本当に大切です。

睡眠時間が6時間未満の日が  
3日続いただけで、  
泥酔状態と同じ状態になる、

という研究結果も出されている  
ほど、人間にとって睡眠は大切なのです。

中には1日1時間、2時間しか寝なくても  
大丈夫な「ショートスリーパー」という  
タイプの間人もいますが、誰にでも  
可能なわけではありません。

睡眠専門の医師の多くは、  
睡眠時間は遺伝子で決まっているとの  
見解を出しています。

そして世界の8, 9割以上の方が  
6時間から9時間は睡眠時間を  
取らなくてはならない、

と現在では考えられています。

ですから、エネルギーを回復するために  
7時間以上は最低でも眠ってみてください。  
その効果は絶大です。

「とは言っても進藤さん。  
仕事のことで辛くて、憂うつで  
夜眠れないんです」

という悩みを抱えている人も  
いると思います。

ぼくも明日、嫌な上司と出勤がかぶっていると  
「嫌だな、明日、あいつの顔を見るのか」  
と、

そのまま苦しむにのたうちながら、  
朝を迎える、

という経験を何百回と経験していますので、  
その気持ちは理解できます。

今からこの「悩み」を解決する  
話をします。

この話を聞き、実践するだけで、  
あなたはどんなゲスと働いても  
夜ぐっすり眠れるようになります。

明日、どんなに重要な会議や面談が  
あっても、あなたは関係なく、  
安眠できるのです。

前置きも長くなって  
きましたので、

肉体の機能を増大する睡眠法を  
シェアしていきます。

このメソッドは  
3つのステップを踏みます。

ステップ1  
マインドセットをマスターする

ステップ2  
睡眠環境の整備



### ステップ 3

#### チェックリストをこなす

まずマインドセットについて  
お話しします。

前回のビデオでもシェアしましたが、  
「自分を大切にする」  
というマインドセットを思い出してください。

ちゃんと睡眠を取らないと、  
ぼくたちの肉体にも心にも  
悪影響が出ます。

仕事はとても大切ですよ？  
ぼくたちが生きていくために  
お金を稼がないといけません。

あなたは生きるために  
仕事をしているのに、  
自分が死んでしまっは  
本末転倒ですよ？

仕事を、  
自分よりも優先させてはいけません。

広告業界最大手の電通で  
新入社員だった女性社員がパワハラと  
長時間労働で自殺してしまいましたよね。

もし彼女に「自分を大切にする」  
「自分を不幸にするものを放置せずに対策する」  
というマインドセットがあれば、

このような最悪の結末には至らなかった  
と思います。

ぼくたちは自分より会社を  
優先させてしまいがちですが、

仕事のために人生があるのではなく、  
人生のために仕事があるのです。

ですから「自分を大切にする」  
というマインドセットが重要に  
なります。

勇気をもって、睡眠を取ってください。

「とはいうものの、怒られるのは怖い」  
「このレポートをやらなかったら、  
明日怒られる」

と恐怖を感じるがあると  
思います。

しかし、仕事のパフォーマンスを  
上げるためには自己管理が必要ですよね？

40度の風邪で  
声が出ない状態で  
プレゼンはできないですよ？

今にも倒れそうな状態で  
営業周りは  
できないですよ？

そう  
「睡眠も仕事のパフォーマンスを上げる」  
ために絶対に必要です。

ですから、

「睡眠をとらないと、～のデメリットがあります。  
ぼくは仕事でパフォーマンスを高くするために、  
眠っていました。全ては仕事のためです」

というスタンスを貫きましょう。

よほど、理解がない上司でない限り  
受け入れられるでしょう。

もしあなたの意見が受け入れられないのなら  
あなたの意見がルールになるように  
働きかける必要があります。

この方法に関してはレベル2、レベル3で  
シェアしていきますので、  
楽しみにしてください。

次のステップが環境作りです。  
あなたの寝室には仕事関係のものを  
一切排除しましょう。

なぜか？  
と言いますと、

ぼくたちの脳の仕組みが  
厄介だからです。

ぼくたちの脳は、目の前の情報を  
無意識かつ自動的に処理しています。

心理学では  
「自動的処理」と言います。

あなたが寝ようとしているとき、  
ブリーフケースを見て、

「今日、部長に怒られて辛かったな」  
と脳が情報を処理するのです。

そこで情報の処理が終わるのであれば、  
あなたはそれほど苦しむことは  
ないのですが、

一度火がついた情報は  
次々と他の情報を処理します。

つまり

「明日も、部長と顔を合わせるのが  
苦痛だな」

「明日は、朝一で会議がある。憂うつだ」  
などと考え始めてしまうわけです。

そうなると憂うつスパイラルに陥り、  
リラックスできなくなるので、  
中々眠りに入れないばかりか、

眠りが浅くなったり、  
疲れが取れにくくなります。

ですから、  
仕事のことを思い出させるような  
物質は寝室から一切排除しましょう。

具体的には、書類やビジネスバッグ、スーツ、  
携帯（これが一番ミソです）  
を全て取り除き、

寝室を「完全にプライベートな空間」  
にします。

寝室をあなたを世界から守る、

最高のオアシスに変えてください。

とはいっても、

「携帯は常に持っていないと落ち着かない」  
という方もいると思います。

そういう方は、寝室では絶対に仕事をしない、  
と決めて、電話がかかってきたときは、  
寝室を出て対応するようにしてください。

寝室＝完全なプライベート空間に  
してください。

最後にチェックリストですが、  
この中から取り入れることができるところから  
取り入れてみてください。

- 最低6時間は眠ること。
- 夜10時から寝ること。
- 眠る5時間前に胃にものをいれないこと。
- 眠る最低30分前まではスマホやPCを使用しないこと。
- カフェインは18時以降取らない。
- 運動をする。
- お風呂につかる。
- アロマを使う。
- リラックスできる音楽をきく。

今では仕事の関係上、  
このチェックリストのすべてを  
こなすことができませんが、

- 最低6時間睡眠
- カフェインは18時以降取らない、
- 週に2日、ジムで有酸素運動を1時間行う、
- 週に最低1日は湯船につかる

●リラックスできる音楽をきく

という5項目は実行しています。

本当にあなたができることから始めてください。

ただ、このチェックリストの中で、  
必ず守ってほしいことがあります。

それは6時間睡眠です。  
最低6時間睡眠を取るようになしてください。

ぼくの場合は、  
6時間睡眠では足りないので  
7時間睡眠を取っていますが、

人によっては8時間睡眠をとらないとダメ、  
という人もいますので、

睡眠時間を自分で色々と試してみて、  
自分が「体調がいい」「体が軽い」と感じる  
最適な睡眠時間を調べて、

それを必ず取り入れてください。

この3つのステップを  
こなすことで

翌日どんな困難が待ち構えていようと  
どんなに寝つきが悪いひとでも、  
ぐっすりと眠ることができるようになります。

**悪口に負けない体を作る最高の食事プログラム**

このチャプターでは  
肉体の機能を増大する  
食事法についてお話しします。

ここでまた、クイズを出すので、  
少し考えてみてください。

日本一の長寿村として知られている  
山梨県の譲原（ゆずりはら）という村があります。

この村では若者が早くに、  
病気やけがをして亡くなり、

逆に老人は元気で長生きしているという  
逆転現象が起きています。

なぜ、  
このような現象が  
起きていると思いますか？

- 1 若者が危険な遊びにはまっているから
- 2 この村の老人が有酸素運動にはまりまくっているから
- 3 若者と老人の間で、食生活のジェネレーションギャップがあるから

正解は3の食生活の違いです。

ご高齢の方々は

- 麦などの雑穀類
- 野菜類
- 豆類（豆腐、納豆、味噌など）

を常食しています。

肉や乳製品、人口甘味料が豊富な  
お菓子などを食べずに生きています。

老人たちの「粗食」ライフとは反対に、  
若者たちは

- 白米
- 肉や乳製品
- 甘いお菓子

●加工製品（カップラーメンなど）  
を中心にジャンク的な食生活を生業としています。

We are what we eat.  
（我々はたべものからできている）

という言葉の通り、  
ぼくたちの肉体は食生活で作られます。

身体に悪い、栄養素のない食品を  
食べ続けていれば、

けがや病気をしやすくなったり、  
実際に病気やけがをしたとき  
治りずらくなります。

これはとても重要なことですが、  
肉中心の食生活は  
胃がんや大腸がんなどガンリスクを高めて、  
死に至る可能性を高めます。

そう、食生活を正すことが  
あなたの肉体とこころの健康には必要不可欠  
なのです。

「でも、具体的にどう食事を変えたら  
いいんですか？」

と考えていると思いますので、

具体的な食生活の



チェックリストをシェアします。

まず

①加工されていない新鮮なもの  
(より自然の状態に近いもの)を食べる、  
ことに関してですが、

たとえばマーガリン、レトルト食品、  
ケーキ、スナック、チョコレートなどの表示欄に

「ショートニング、加工油脂、」などの表示を  
見つけることができると思いますが、

これらの食品には  
トランス脂肪酸が含まれている  
可能性が高いです。

トランス脂肪酸は  
必要以上にミネラルが消費されるので、  
体に負担がかかりすぎるのです。

しかもトランス脂肪酸は  
老化やがんの原因となる活性酸素をつくり、

まともな脂肪酸の働きの邪魔をするので、  
とるべきではありません。

また人口甘味料の摂取を控えましょう。  
間食をやめられない、という方は  
ケーキやクッキーなどの人口甘味料ではなく  
干しいもやせんべいなどにシフトしましょう。

②穀類、発酵食品、野菜中心の食生活へ

白米はできるだけ食べずに、  
玄米や雑穀などにしましょう。

玄米がおすすめですが、  
独特の味なので食べた印象が白米に近い、  
胚芽米もおすすめです。

また野菜を最低でも、  
1日小皿で必ず2品食べるようにしましょう。

そして、納豆や味噌汁などの  
発酵食品を食べるようにしましょう。

### ③塩分を控える。

塩分は多くても  
一日9グラムくらいまでにしましょう。

大体1円玉、9枚くらいと考えると  
わかりやすいかもしれません。

塩分はソースや醤油、  
ドレッシングにも含まれているので、

サラダや豆腐にかける際には  
あまりかけすぎないように  
注意してください。

### ④小麦のパン、白米を極力摂取しない。

白いパンや白米は急激に血糖値を高めます。  
すると血圧を下げるために、  
体に大きな負担をかけてしまいます。

玄米や全粒粉のパンは低GI商品と呼ばれており、  
血圧の急激な変化を抑えてくれます。

できるだけ白米や白いパンをさげ、

玄米や全粒粉のパンに変えましょう。

⑤カフェインをあまり摂取しすぎない。

カフェインには興奮作用があるため、  
あまりに摂取すると良質な睡眠にとって悪影響を及ぼします。

一日5杯以上は飲まないようにし、  
少なくとも夜の17時以降は取らないことが  
推奨されています。

⑥良質な食品を食べること。

たとえばコンビニのカット野菜ではなく  
デパ地下で販売されている食品の方が  
栄養価が高いです。

⑦できる限り自炊をすること。

販売されている惣菜のほとんどは、  
栄養よりも、味を重視するため  
多量の砂糖・塩などが使われています。

ですので、できる限り  
自炊が望ましいです。

個人的におすすめなのは  
タニタ食堂の料理本を買って、  
作ってみることです。

タニタ食堂のメニューは

- 調味料をあまり使わない、
- 薄味のメニューが多い。
- 簡単に作れる料理が結構ある、

など、他の料理本とは

一線を画しているので、  
おススメです。

#### ⑧ジュースを飲まずに、ミネラルウォーター、炭酸水をメインにする

WHO が指定しているのですが、  
一日の砂糖の摂取量があります。

WHO によると、  
一日の総カロリーの 5%未満が  
推奨されている摂取量です。

具体的には、  
1日に 22g くらいが許容ラインです。

ちなみにペットボトルのコカ・コーラは  
100ml あたり 11.3g 入っています。

つまり 500ml のペットボトルを飲むと、  
2日分の摂取量を大きく超えてしまうのです。

ですからジュースではなく、  
ミネラルウォーターや炭酸水にシフトして  
いきましょう。

#### ⑨最低 20 回はかんで食べる

かむことで  
食物を消化しやすくするだけではなく、

歯ぐきを丈夫にしたり、  
脳の血流をよくするので、  
必ず噛んで食べる習慣づくりをしましょう。

最初は馴れないと思いますが、  
心の中で 1、2、3 とカウントしながら食べると

意識作りができます。

今9つチェック点を挙げましたが、  
チェックリストの全てこなすのは  
難しいと思います。

睡眠法と同じように  
できるところから  
取り組んでいきましょう。

食事を変えるときに  
最初におすすめなのが弁当屋を利用することです。

魚メインの弁当やおにぎり、  
総菜などが揃えてあるので、  
チェックリストをこなすことが簡単です。

ぼくが食生活を変えようと思ったとき、  
いきなり自炊するのはハードルが高すぎたので、

夜に焼き魚弁当などを購入して、  
明日の朝食べるおにぎりと、  
総菜3品、

たとえば  
きんぴらゴボウや  
野菜がふんだんに入った煮物、  
冷ややっこなどを買っておいて、  
朝食べるようにしていました。

ランチは社食を利用していました。

最初の内はお弁当屋さんや社食を利用して、  
今日からできる健康的な食事について考えて、  
実行してください。

「でも進藤さん。  
それってお金がかかりすぎではありませんか？」

とあなたは思うかもしれません。

しかし、意外とお金はかかりません。

ちょっと外食をすると、  
1000円はかかってしまいますし、

ランチをしようとすれば、  
最低でもワンコインかかります。

朝、ちょっと小腹に入れたいなと思って、  
おにぎりやパンを買っても  
300円はかかります。

食生活を変える以前、ぼくの場合は、  
1日当たり2000円食費に使っていました。

食生活改善の初期、  
三食を弁当屋で済ますとき朝200円、昼500円、  
夜800円、合計1500円ほどで済んだので

ぼくの場合は、  
一日500円の節約効果がありましたし、  
圧倒的に食生活が健全になりました。

それでも高い！というあなたは  
ごはんを自分でたいたり、  
総菜を自分で作るようにすると

もっと節約になりますし、  
よりいっそう健康的な食生活になります。

今現在、

ぼくは1日当たり、  
食費に1000円ほどしかかけていませんが、

さきほど挙げ  
た9つのチェックリストを  
ほぼ網羅できていますし

一日当たりの摂取カロリーも  
ちゃんととっています。

全ては、やり方次第です。

最後に、

ぼくたちは食べ物からできています。

これは当たり前のことですが、  
あまりに食べ物に対して、無頓着な人が  
多いのも事実です。

ぼくたちはついつい、食生活を疎かにしがちです。  
そして病気や怪我になってから、ようやく  
食生活のありがたみがわかるのです。

ですから、あなたも手遅れになる前に  
「食事にお金をかけていられない」と考えずに、  
食事にお金と労力を注いでみてください。

### ストレスに効くハーブ（スマートドラッグ）とは？

このチャプターではストレス耐性を高め、  
肉体のパフォーマンスを向上させる、  
と噂されているサプリメントを  
紹介していきます。

結論から言いますと、  
謎のサプリメントの正体はロディオラ・ロゼラです。

「進藤さん、何ですか、それ？」  
と感じる方が大半だと思います。

以下、Wikipedia の引用です。

イワベンケイ（ロディオラ・ロゼア）は気分を向上させたり、鬱を軽減したりする効果があるといわれている。

ロシアの調査によると、それは肉体的、精神的パフォーマンスを向上させ、疲労を減らし、高山病を改善することが示されている。

イワベンケイの効果は、セロトニンやドーパミンレベルを最適化し、また、 $\beta$ -エンドルフィンのようなオピオイドペプチドに影響を与えるためであると考えられている。

[要出典]この効果は、ニコチンのような中枢神経刺激薬と比べて、健康に深刻なダメージを与えることは少ない。このような効果を示す物質は、アダプトゲンと呼ばれる。

スマートドラッグとして取り扱われることもあり学習効果を増大させるとされている。

ー引用終了

「本当にこんなに効能があるの？」  
とぼくは疑っています。

リサーチしてみると  
ロディオラを数週間摂取した  
うつ患者が完治した大学の実験も  
あったり、体験者の声も多数あり、



効きそうな印象を  
持ちましたが、

\*実験がすべて正しいわけでは  
ありません。実験者効果や  
プラシーボ効果によって効果が  
感じられることがあります。

劇的に効く、というのではなく、  
数ヶ月飲み続けると、  
効果が出てくるハーブの  
ようです。

識者によっては  
「サプリメントより食事を  
整えるべき」という方もいます。

「それはそうだろう」  
と思います。

3食ハンバーガーしか  
食べないような食生活を  
送っているのに、

良質なサプリメントを  
いくらとったところで  
効果は出にくいでしょう。

※最強の食事法を参考にして、  
食生活を整えてみてください。

またサプリメントには  
合う合わないがあるので、  
注意が必要です。

しかしながら、足りない栄養素を

取り入れるために食生活を改善したり  
サプリメントをとることは、

健康だけではなく、  
QOL（クオリティオブライフ）を高めることにも  
つながります。

ぜひやってみましょう！

## ストレスを快樂に変える「マゾの秘密」

このチャプターでは  
ストレスコントロールについて  
お話をします。

このメソッドをマスターすることで

●**ストレスをためこまなくなる日常を  
システム化できる。**

●**脳の「扁桃体」を進化させることで  
ストレスに対して根本的に強くなる。**

●**人生が楽しくなる。**

●**自分を大切にする、  
ことに繋がるので  
自己肯定感が高まる。**

という効能があるので、  
最後まで  
お付き合いください。

ぼく自身、ストレス耐性が弱く、  
ずっとストレスについて研究をしていて、  
今でも勉強を続けています。

今、あなたに紹介するのは  
ぼくが今、最高だと思うメソッドを  
組み合わせたものです。

できる限り  
主観的な意見は省いて作ったので  
参考にしてくれると嬉しいです。

今から、クイズを出します。  
少し時間をおいて考えてみてください。

あなたは「ストレスの正体」  
とは何だと思いますか？

A いつも怒鳴るゲス上司  
B ぼくたちの思考

正解は  
B のぼくたちの思考です。

あなたはきっと  
「ストレスの原因はゲスだよ！」  
と叫びたい気持ちでいっぱいだと思います。

その考えは間違っていない。  
ただここで考えて欲しいのが、

**ぼくたちが  
ストレスを感じるかどうかは**

**ぼくたち自身の「思考」に  
最終的な責任がある**ということです。

あなたの認知がストレスの源です。

もしあなたが個室で、  
ゲス上司に2時間以上  
ひどく叱られていて、

何を言い返しても  
「馬鹿」「死ね」と  
言われるような状況では

「もう怒鳴られるのは嫌だ」  
と恐怖して  
強いストレスを感じるでしょう。

もしあなたが  
生粋のマゾだとしたら

ゲス上司に2時間怒られても  
物足りないと思います。

もっともっと  
叱りつけて欲しいので、

「もっと怒鳴ってくれ」  
「もっと長時間いたぶってくれ」

と喜び、快楽を感じるので、  
ストレスを感じることはありません。

心理学者ラザルス曰く

「感情が生じる前には  
必ず認知的評価がなされている。  
つまり感情は認知に依存したプロセスだ」

つまり、  
ぼくたちがストレスを受けるか否かは

ぼくたちの思考に最終的な決定権がある、  
ということです。

「サブモダリティの変換」  
でもシェアしましたが、

ゲスに対して深刻にならないことが  
重要です。

真面目に取り組む必要はありません。

ゲスからどんな悪質なことを  
言われても、

「真面目に取り組まない」

と決意してください。

どんなに言葉では  
「あなたのことを想っている」  
と言っても、

相手はあなたのことを  
本気で想ってはいませんので、  
信用してはいけません。

では、  
今から「認知」を変えることに  
プラスして

ストレスを0にする  
3つの秘訣について  
話していきます。

3つの秘訣とは

- ①「ご褒美」を用意する
- ②リフレッシュシステムを作る
- ③瞑想を取り入れる

この3つです。

#### 第1の秘訣

「ご褒美」を用意する、ですが、

たとえば

ゲスに2時間説教された場合、

「アンリシャルパンティエで買った  
ショートケーキを食べる」

と報酬を決めておきます。

このショートケーキが  
あなたのご褒美になり、  
あなたのモチベーションが上げてくれます。

報酬を意識することで、  
脳の脳幹部で作られるドーパミンが  
動きだして、

ぼくたちのモチベーションが  
一気に高まります。

すると、次第に

「ゲスに怒られてもケーキが食べられる。  
むしろ怒られてラッキー」

という

こころの余裕さえも生んでくれます。

即ち「認知」が変わるのです。

ですから、  
あなたにとってゲスに  
嫌なことをされたとき

「報酬」を  
1つ用意しましょう。

ただし、この報酬は  
いつでも食べているものではなく  
特別なものにしてください。

「特別感」がモチベーションの  
鍵になります。

しかし

「進藤さん。食事法のところで  
砂糖は控えるように  
言っていたじゃないですか？」

と疑問が出てくると思います。

流石に毎日、ケーキでは  
身体に悪影響なので、

その場合はリーズナブルで、  
美味しい有名店のうどん、  
など、にシフトしていきましょう。

重要なのはバランスです。

第2の秘訣

リフレッシュシステムを作る、  
ですが、

これは毎日リフレッシュできるように  
1週間を設計するという事です。

たとえばぼくがリフレッシュできると  
感じることは、

- 感動する DVD
- アンジャッシュの渡部さんが  
勧める美味しい店に行く
- スパに行く
- 温泉に入る
- 風呂に入る
- 旅行に行く
- ショッピングでおしゃれな服を買う
- 新本を読む

などがあります。

これを一週間の中に組み込んでいきます。

たとえば

月曜日はお気に入りの入浴剤を使って  
素敵なバスタイムを楽しむ。

火曜日はアフター5に  
友人とウインドウショッピング。

水曜日はお気に入りの喫茶店で  
読書をする。

木曜日は感動する DVD を見る。

金曜日はジムで汗を流す、  
といったように、



一週間の中で、  
リフレッシュできる仕組みを  
作ってください。

「自分に合うリフレッシュ法がわからない」  
とお悩みのあなたは

今、ぼくが挙げた例の中から  
どれか選んで試してやってみる  
というのもいいですし、

ヤフーやグーグルで「リフレッシュ 方法」  
と検索エンジンに入力して、  
探してみるのもいいと思います。

そして1週間の中に  
最低でも3つ、リフレッシュシステムを  
導入してください。

ぼくたちは辛いとき、苦しいときに  
引き籠ったりしがちです。

心理学に「気分一致効果」と呼ばれる  
効果があります。

これは、  
「特定の気分が生じると、  
その気分の持つ性質に一致する  
記憶、判断、行動が促進される」  
効果のことです。

いくつもの実験で  
確かめられているのですが、

被験者の気分を高揚させた場合と  
気分を落ち込ませた場合とでは、

商品を勧められたときに  
購入する割合が前者では  
大きく伸びる、とされています。

その割合は実験条件や被験者の状態に  
よって異なりますが、

有意に差が出ています。

そう  
ぼくたちは感情によって「行動」  
が大きく影響されてしまうのです。

つまり  
あなたがゲスに苦しめられて  
憂鬱になったり、苦痛を感じると、

もっと憂鬱になったり  
苦痛を感じるような行動や記憶が  
引きだされてしまう、ということです。

リフレッシュシステムを  
事前に用意しておくことで、

あなたはどんなに辛いことが  
あっても、

そのイベントを行うことで  
リラックスし、楽しむことが  
できます。

すると、今度は「リラックス」「楽しい」  
という気分一致するような  
記憶や行動、判断を

強制的に引き出すことに  
繋がります。

最後に第3の秘訣  
瞑想を取り入れる、ですが、

「何か宗教っぽいな」  
「怪しいな」と思うかもしれません。

ですが  
瞑想の効果について  
科学的な研究が現在も  
進められていて

その効果は科学的に実証されています。

これはカーネギー大学の研究ですが、  
瞑想をすることで  
感情を司る扁桃体が薄くなり

- 感情をコントロールしやすくなる
- 学習力や記憶能力を司る  
脳の部分が大きくなる
- 決断力・記憶力が高まる
- テロメアが長くなる

テロメアとは、  
染色体を保護する  
タンパク質複合体です。

これが伸びることで  
心血管疾患、ガン、老化を治したり、  
良い影響をもたらすと言われています。

- 免疫力が上がる。

●仕事のパフォーマンスが上がる、  
直観力が飛躍的に高まる、

などの効果が指摘  
されています。

アップルの創業者である  
スティーブジョブスが実践したり、

グーグルの研修でも  
取り入れられています。

ぼく自身、瞑想に取り組んだことで  
今説明した効果を強く感じています。

では今から具体的に  
瞑想のステップを紹介していきます。

ステップ1  
まず楽な姿勢を取ってください。

ステップ2  
次に目をとじ、  
呼吸に意識を集中させてください。

5秒ゆっくりと鼻から息を吸い、  
5~10秒かけて口から息を吐きます。

ステップ3  
5分経ったら、  
ゆっくりと目を開けます。

事前に携帯などで  
タイマーをしておく  
いいでしょう。

瞑想に慣れてきたら、  
10分、15分と

1日あたりの瞑想時間を  
伸ばして行ってください。

ただ、瞑想には注意点が  
あります。

- 瞑想には向き不向きがあるので  
不調になったり、精神状態がむしろ  
悪化する場合はやめること。
- 15分以上の瞑想は控えること。

瞑想に関しては  
この2点を守り、自己責任で  
行ってください。