



「ひらほく新聞」で検索！
★ホームページ・ひらほくランド★
http://www.hirahoku.com/
☆バックナンバー含め「ひらほく新聞」を
閲覧・ダウンロード可能です！

発行所 読売センター平塚北部 (ひらほく) 山本 直 〒254-0013 神奈川県平塚市田村9-4-32 電話 0463-54-2807

結果に「ハマッて」 人生をさっさと変える 「ライザップ」の極意とは

ライザップは「短期間にダイエットを成功させるジム」というイメージがありますが、実はお客様に提供しているのは「やせる」という結果ばかりではありません。お客様には「自分を変える」という結果をもたらすことにより、リバウンドの少ないダイエットが結果として実現しています。書籍『人は変わる。』ライザップで証明された自分を変える極意』(ライザップ編集部著・自由国民社)よりご紹介します。

あなたが考えるライザップとは、ひとりでいうとどんな場所ですか？」とスタッフに質問を投げかけると驚くことに答えは全員同じです。

「人生を変える場所」。

「身体が変わると気持ちが変わります。前向きになって、社交性も出てくる。私は入社前に自分がゲストだったので、ライザップには自分の人生を変えてもらいました」

「人生が変わっていった人を何人も見てきました。身体はもちろん変わりますが、性格まで変わるものなんです。精神的に大変な状態で来られた

以上、書籍のまえがきよりご紹介しましたが、決して宣伝目的ではありません。『自分を变えたい』と願う人へ向けた多くのヒントがありますので、書籍よりスタッフのコメント(教え)を中心に抜萃、ご紹介していきます。

◎みんな今より、
よくなりた

「ほぼ100%の人が、今よりもよくなりた」と思っている」

まず、現状を否定することから始める。

「過去と決別する(過去を否定してくれる人は身近にいる)。未来に対する欲望を持つ。この二つがあれば、人は変われます」

◎実は限界は自分が思うより、ずっと先にある

人は自分の力を低く見積りすぎなのかもしれない。本当はもっとずっと高いところを目指せるかもしれないのに、「この程度」で終わってしまったってほもつたない。

◎目標は、積み上げて設定していくものではなく、
『逆算思考』で決める。

「現状や過去は一旦、忘れてください。過去は変えられませんが、現状を把握するのの後でいい。なりた自分」がどこにあるのかと

いうのが、これから先にあなたが変えられる道だと思っんです」

この「なりた自分」こそが、行動を起す「目的」となるもの。ライザップではこの「目的」を徹頭徹尾、大事にしていくのです。

◎目的を明確にして自分を
動機つける。

「なぜやせたいのか、もしやせることができたならどんなことをしたいのかをすべしてお伺いします」

ライザップと他のジムとの大きな違いのひとつが、この「目的」の徹底したヒアリングと共有なのです。

「動機付けができていないと、どんな努力も継続できません」

「ダイエットの失敗の最大の要因は三日坊主」

継続は力なり。
動機付けは継続の母。

◎目標には、「ワクワク」を大切なのは、達成したときのワクワク感。

「ゲストにはこの先、自分が変わったことでワクワクできるようなことを、たくさん探してもらおう」

◎大事なものは「これまで」
より「これから」

「ゲストはご自身でもダメだったことをわかっていらつしやるので、過去を振り返ってこうでしたね、と確

認するよりもこれからのほうが大事。過去は振り返っても何も変わらないので、これからどうしたらいいのか、そのためにはどうしたらいいか、それを話すようにしています」

◎小さな「できたー」を
力に変える

「枠は超えられるんだ、やたらもつとできるんだ、というところを自分の中で一つひとつクリアしていく。それで自信がつく。結果もついてくる。ライザップに通うプロセスはその繰り返しなんです」

あなたの毎日にも、たくさん小さな「がんばった」「できた」が溢れているはず。目標を決め、昨日も今日も努力し、自分はがんばっている。そこには「できて当たり前」なんてことはひとつもありません。まずは、自分の小さな「できた」を認めていきましょう。

自分の努力をほめ、認めるのはまず自分からです。

◎賞賛を味方につける

人はほめられるとやる気になるもの。
「周囲の人たちに公表して知ってもらおう。すると、がんばっているね、やせたね」と声をかけてくれる人が出てくる。その一言がやりきる力になっていきます」自分の応援団を作る！

◎モチベーションが下がったときに(原動力を「他者」に依存しないために)

・「自分が目標を達成したときに、やりたいと思つていことを5つ書き出す」
・「達成した後に実現できるはずのものを先に用意」
・「心のあり様(モチベーション)を変え、使う言葉を変える」

◎「マイナス」を遠ざける

『スマホのアラーム作戦』
「目覚ましのコメント欄に『マイナスなことを言わない』と書きました。毎朝、起きると目に入るのは『マイナスなことを言わない』なので、『あつ、はい』と(笑)。自分に言い聞かせて一日を始めるんです」

◎自分が変われば
目標が変わる

目標達成した自分は以前の自分とは違う。心も変わったその先は夢も変わっていく。新しい自分へ目標のバージョンアップを。

=====
=====
=====

☆いかがでしょうか。習慣を変えるのは難しいですが、自分の思いからというヒントがいっぱいあります。ぜひ参考にしてください。



1,300円+税

慈愛の心を伝える

やまとしげや

「愛に満ちた一言を」

大和驥伝承学師

辻中公

私の友人Aさんの話です。Aさんの妹には大学院生の息子B君がいました。B君はとも勉強熱心で、「将来は弁護士になりたい」という夢を持っていました。

家から遠く離れた大学に進学を決めたB君は、「通学時間も勉強に充てたい」という理由で大学の近くに下宿していました。

ある日の早朝のことでした。雨が降る中、B君は黒いジャンパーに黒い傘、黒いリュックで出掛けていたそうです。

待っていた信号が青に変わり、B君は横断歩道を渡り始めました。そこに大きなトラックが突っ込んできたのです。

Aさんのもとに妹さんから電話が掛かってきました。「うちの子が事故に遭ったみたい。意識がないみたいなの」と。

家から離れたB君のところに行く間、妹さんは何度もAさんに電話を掛けてきたそうです。

「顔の右半分が潰れてい

いかもしれない。どうしよう、どうしよう」

Aさんはそれを聞きながらいろいろなことを思いました。「甥は人生これからなのに：」「黒い服装でなければ事故は起こらなかったかもしれない」「そもそも下宿なんてさせるんじゃないよ」

Aさんは加害者に対して怒りの気持ちでいっぱいでした。

~~~~~

幸運なことにB君は一命を取り留めました。数日後、Aさんが妹と病室にいると、加害者の人が警察の人とやって来ました。その人の態度が横柄に見えて、Aさんは胸ぐらを掴んでやろうと歩み寄りました。

その時、妹さんがその人にこう言ったのです。「息子の命を助けてくださってありがとうございます。どうもありがとうございました。」

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

「この「ありがとう」がございました」という一言はその場の雰囲気を一変させました。するとB君がこう言ったのです。

「この事故は自分にとって必要な経験だったと思う。いただいた命を大切に使用していきたい」と。

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

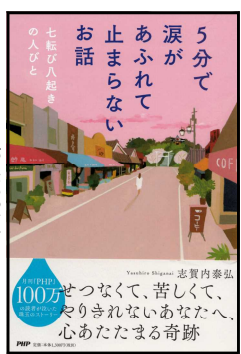
~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

# ◎超オススメ新刊



◆著者 志賀内泰弘 略歴

24年間金融機関に勤務後独立し、コラムニスト、俳人、飲食店プロデューサー、経営コンサルタント、ボランティア活動、講演や研修講師など幅広く活躍中。「プチ紳士・淑女を探せ！」運動代表。

## 『5分で涙があふれて止まらないお話』

月刊誌『PHP』100万の読者が涙した好評連載を書籍化。読めば5分で感涙必至。(1300円+税)

「万事塞翁が馬……」

「人は、大切なものを一つ失っても、必ず一つ得るものがある」

「傷を負った奴のほうが、最後は強くなれるし、人にもやさしくなれる」

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

◎心底辛い「失敗」「挫折」にぶち当たると、「上を向いて」「頑張るだけでは生きていけない。疲れて、倒れてしまおう……。そんな時は「下を向く」のです。



手元にあった志賀内さんの2011年発行の書籍、『他人と比べない生き方』より、その教えを少し抜粋、紹介します。

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

# ◎心辛い「失敗」「挫折」にぶち当たると、「上を向いて」「頑張るだけでは生きていけない。疲れて、倒れてしまおう……。そんな時は「下を向く」のです。

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

編集後記

お陰様を持ちまして当「ひらほく新聞」も今月号より8年目に突入です。「毎月楽しみにしているよ」と有難いお言葉、お便りをいただき、何とか続けてまいりました。今後ともよろしくお願いたします。

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~