



「ひらほく新聞」で検索!

★感謝で継続12年目に突入★

http://www.hirahoku.com/

☆ぜひ、バックナンバーをどうぞ!

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

# 2022 多習慣で

吉井雅之

ズボラ、3日坊主、ナマケモノ……どんな人でも大丈夫!

習慣1つで、結果も理想の自分も手に入る!

5万人を変えた習慣形成の科学がわかる「続けられる」最強スキル

「新しい習慣」5つの秘訣も収録

「日記」は1行、「筋トレ」は1回、「勉強」はテキストを開くだけ

仕事、お金、人間関係、人生がうまくいく最も強力でシンプルな方法

令和四年、謹んで新春のお慶びを申し上げます。引き続き本年も「ひらほく新聞」の縁をよろしくお願いたします。

年頭にあたり、新たな目標に挑戦という方も多いと思います。今月号では、No.1習慣形成コンサルタントの吉井雅之さんの『習慣が10割』をご紹介します。今の自分は「過去の習慣」の積み重ねでできている。「人に能力の差はなし。あるのは習慣の差」だけ。だからこそ、習慣は、人生を通して役立つ最強のスキル。脳科学を取り入れたメソッドをぜひ一緒にどうぞ。

## 脳への刷り込み

生まれた時は誰もが平等で、まっさらな状態だが、「習慣」という違いが生まれる。その理由は、「脳への刷り込み」。

物心ついた時から周囲に「あなたはダメな子ね」「あなたには無理よ」と言われ続けた子は、本人も「自分はダメな子」「自分には無理」と思うようになる。何度も反復して耳から入ってきた言葉が、脳に刷り込まれる。また、他人の言葉のみならず、自分が発した言葉も耳から情報として取り込まれ、脳に刷り込まれ、習慣を作り、その習慣があなたという人間を作り上げていく。

一定期間に渡って五感から繰り返し取り入れた情報は、やがて人間の潜在意識に到達して、脳の奥深くにどっか根を下ろしてしまふ。

## 習慣を変えれば人生が変わる

過去の習慣の積み重ねが、今の自分を作り上げている。

ならば、今から始める新たな習慣の積み重ねで、未来の自分を作り上げればよい。

過去を変えることはできないが、未来を作ることにはできる。そして、その未来を作る手段が「習慣を作ること」。

どんな小さなこと一つだけでも、やり続けることで未来は変わる。何かを習慣化できたという実績が、あなた自身を変えてくれる。それが人生を変える大きな一歩になる。

そして、習慣が変われば物の捉え方も変わる。捉え方が変われば人生も変わる。習慣は、資格や教養をはるかに超える強力な武器になる。

## 習慣は、誰でも何歳からでも「良い錯覚」で

「こうなりたい」という夢を描くのに、年齢制限はない。今日という日は、残された人生で一番若い日。

誰にでも平等に今日という日はやってくる。毎日が新しい習慣を始めるチャンスであり、人生が変わり始める起点の日になる。

さらに言うと、習慣を身につけるのに、才能もやる気も必要ない。一般的に平均などない能力や意志の強さを勝手に「ない」と決めつけているのは自分自身。ようするに自分自身の錯覚にすぎない。

だったら思いきり、自分に都合よく「錯覚」しよう。ウソでもいいので、「自分は天才なんだ!」「自分は意志が強いなあ」と考えれば、脳は素直にだまされてくれるので、潜在意識に刷り込まれて、そのうち「自分にできそう」と思えてきて本当にそのように行動するようになる。

=====

■ここで山本からひと言

大人の言葉が子どもたちの人生を変えるといえる。どんな言葉がけが良いか、お分かりでしょう。自らも言葉の習慣、変えましょう。

## なぜ続かないか

続く習慣と続かない習慣の違いは? それは「脳が楽しいと感じるか、感じないか」。脳の仕組みからいえば、すべては「好き嫌い」で決まる。

五感から脳に入った情報には、扁桃核という部位が「不快」を判断。そして、「快(=好き・楽しい・嬉しい・ワクワクなど)」を感じたものには自ら接近していく(「接近反応」)。一方、「不快(=嫌い・退屈・悲しい・ムカムカ)」を感じたものから、遠ざかろうとする(「回避反応」)。

要するに、人間は楽しいことしか続かない。多くの人は、「これは正しいから続けなくてはいけない」と考えるが、脳は正しさだけで何かを続けることはできない。よって、「習慣を続けるために必要なのは、「正しいことを楽しむ努力」をすること。

苦手な何事も挫折した英語の勉強が、ある英会話スクールに行ったら、先生があなたの大好きなハリウッド俳優にそっくり。となれば、その先生に会いたくてスクールに通い続け、英語そのものが好きでなくても通うのが楽しくなり、結果的に英語の勉強が好きになる。脳をワクワクさせることは意外と簡単だ。

## まずは小さな習慣から

人生を変えるのは一発逆転の出来事ではなく、日常の些細な習慣の積み重ね。早起きする・日記をつける・通勤時間に本を読む・脱いだ靴を揃える・職場の人に自分から挨拶をする・目の前のゴミを拾う、など、一見すると「誰にでもできる」と思えるような「小さな習慣」を続ける。

重要なのは、「何を続けるか」より、「自分で決めた約束を守ることができた」という実績を作ること。「続けられた」という実績が、あなたの大きな武器になる。

## 「続ける」ではなく「始める」

脳が「不快」と判断すると長続きしない。ならば何かを「続ける」のではなく、「始める」と考えてみる。「とりあえずやってみる」という気持ちでスタートする。「まずやってみる」ことに価値がある。

どんな些細なことでも自分との約束を決めてやってみると、自分が無意識のうちにごうごう考え、どう行動しているのか、今まで自覚していなかった自分の「本性」に気づくことができる。

## 「1個前の習慣」を決める

たとえば、「毎朝6時に起きる」と決めたら、「何時に寝るか」を決めること。さらに、何時までに風呂に入る、何時に食事を済ませる、何時に帰宅する……、と常に1個前の習慣を決めれば、習慣はスムーズに実行できる。

=====

★その他の最強スキル

■とにかく「ハードル」を下げる 腹筋は1回、日記は1行でOK

■ゲーム感覚でやる 「攻略感」がモチベーションを生む。

■「仕組み」を作る 時間と場所を決める、他人を巻き込む。

■「何のために?」を考える 目的がないものは長続きしない。

■「誰を喜ばせたいか?」を考える 目的が「誰かのため」なら、人間は何倍も頑張れる。

■「脳のワクワク」を高めれば、習慣はもっと強固になる 「くかも」から入り、ワクワクするような未来をイメージ。脳のブレーキが外れると「できて当然」に変わる。

心温まる書籍紹介ブログ『人の心に灯をともし』より本年もご紹介します。

## 運を運んでくれる人を大切に

小林正観さんの心に響く言葉より…

■「運命」は「人が運んでくるもの」。運んできてくると、人生が「うれしさ」「楽しさ」「喜び」に満ちたものになっていく。

「運命」というものは「人が運んでくるもの」。だから、宇宙的に言えば、「運がいい」「運が悪い」ということはない。

「運が悪い人」は目の前の「運を運んできてくれる人」を大切にしていなくても、一人ひとりに感謝し、大切にしている人は、必ずいい「運命」を手に入れることができる。それは、社会的な地位や身分に関係なく、目に見えない「ツイてること」がたくさんやってくるということ。

「いままで自分は運が悪かった」「ツイてない」と嘆く人は、運んでくれた人たちに感謝をこなかつたのではないか。たとえば、手紙やメールに返事を書くと思うって、つい忘れてしまったとか。あるいは、ちよっとしたことにも「あり

がとう」と言い忘れるとか。もう一度、自分の日常生活を見直してみよう。経済や報酬、仕事にかかわって、なくても、縁のある人や出会った人が必ずいる。その一人ひとりに感謝し、大切に。そうすることで、いまままでにない「幸運」な日々が展開していくこと。しよう。

『心を軽くする言葉』 イースト・プレス

「この映画、ホントに素敵だったよ」「この本、すごく感動するよ」、など人におすすめするとき、「いえ、今忙しいんで」「本あまり読まないからなあ」など返事をされたら、シユンと

なつて一遍に気持ちが萎えてしまう。そういう人には、「二度ともう教えるものか」と思ってしまう。それはつまり、人からの新たな情報があまわつてこない人になる、ということだ。運がやつてこない人、ということでもある。

運がいい人は、誰から何かをもらった時、それがどんなものであつても、そこで「お礼を言う」、「感謝の気持ちを書き」や「感謝の手紙を書く」という感謝を伝えることを必ずしている。また、何かを教えてもらったようなとき、その話に、「驚愕」や「感動」、「共感」、「笑い」、「受容」があ

る人。驚愕とは、非常に驚くことだが、心の底からびつくりしたり、感動したり、笑ったり、共感できる人は、感謝する人と同じで、相手を全面的に肯定している。反対に、素っ気ない返事をしたり、相手のテンションを一気に下げたり、相手の心を冷やす人は、相手を否定している。なぜなら、相手を受け入れていないからだ。つまり、それがたとえどんな素晴らしい運であつたとしても、かたくなに受け入れないということ。

運を運んでくれる人を大切にしたい。

## 運転者

筆文字の師匠でもある「しもやん」が、SNSで喜多川泰さんの書籍、『運転者』を朗読していたのを聞き、久しぶりに読み返した。不連続きの保険営業マンの主人公が、「運を転じる」「不思議なタクシーに乗

り「運」というものについて教えられる物語だ。「運はいい悪いではなく、貯めるか使うか。運をつかむためには上機嫌でいること。不機嫌では運に気づかず取り逃がしてしまう。貯めた運は半分くらい使つて後は次世代や誰かへ使う」「自分の人生にとつて何がプラスで何がマイナスかな

んで、それが起つているときには誰にもわからな。い。どんなことが起つても、起つたことを、自分の人生において必要だつた大切な経験にしていくこと、それが『生きる』ってこと。長い目で見たら、報

われない努力なんてない。あまりにも短い期間の努力で結果が出ることを期待しすぎているだけ」「まず他の人の人生と比較するのをやめる。そして自分の人生をしっかりと見つめる。そうすれば、自分ほど恵まれていない人はいない。心から気づける、思えるようになつていく」

至極のメッセージが満載の書籍をぜひどうぞ。



## ソバニールヨ

喜多川泰さんの書籍でも一冊、『ソバニールヨ』を紹介。中高生や子育て世代の親御さん、教育関係者の皆様にもぜひ！海外出張へ行く父の置き土産はAIロボットのユーシ。中学生の隼人にアイを教えるために生まれたという。ユーシとの出会いで隼人が成長していく物語。

「必要最低限を超えたところ」に「楽しさ」がある」「勉強だけじゃない。何をやろうとするとときも必要最低限を超えようとした時間だけが投資になる、つまり将来の財産になる」

「これをやったら、人がどう思うか。そんなことを気にしてばかりで、自分のやりたいことをやらずに終えていく人生はすぐくもつた。ない。たつた一度だけの人生、他の誰かの価値観に合わせることに費やすんじゃない。自分の価値観にもっと正直に生きるべき」

寿命の短いロボット、ユーシ。終盤は号泣必須。隼人の成長していく姿からぜひ親子で学んでほしい。



## 運を拾う

昨年、大谷翔平選手の目標達成シート(マンガラチヤート)についてご紹介したが、「世界一の選手になる」ための中目標、「運」を良くする(のなかの小目標の一つに「ゴミひろい」があった。

「必要最低限を超えたところ」に「楽しさ」がある」「勉強だけじゃない。何をやろうとするとときも必要最低限を超えようとした時間だけが投資になる、つまり将来の財産になる」

「これをやったら、人がどう思うか。そんなことを気にしてばかりで、自分のやりたいことをやらずに終えていく人生はすぐくもつた。ない。たつた一度だけの人生、他の誰かの価値観に合わせることに費やすんじゃない。自分の価値観にもっと正直に生きるべき」

寿命の短いロボット、ユーシ。終盤は号泣必須。隼人の成長していく姿からぜひ親子で学んでほしい。

## 編集後記

習慣形成のプロ、『習慣が10割』の著者・吉井雅之さんとは10年程前のご縁。当時、一緒に年末に元気になる活動をされていた下川浩二(しもやん)さん、大嶋啓介さん他、中村文昭さん、てんつくマンなど、濃厚な出会いがあり、そこから繋がりが広がる多くのご縁も有難くいただいた。直後、みやざき中央新聞(現・日本講演新聞)とも出会い、当ミニコミも講演会の紹介など、感動系に(良い意味で)変態、現在に至る。同時期に東京初講演会で出会った、昨年7月号で著書「喜ばれる人になりなさい」を紹介したシゲちゃんこと、永松茂久さんの「人は話し方が9割」は、2年連続の総合日本一を達成。年末に発刊の新著「人は聞

き方が9割」も大ヒット中。そのあとがきに北原照久さんからいただいたという、人生を変えた貴重な言葉として次の名言があつた。『身体は食べたもので作られる。心は聞いた言葉で作られる。そして未来は語つた言葉で作られる。だから、人はどんな人に出会い、どんな話を聞き、どんな話をするかがとても大切だ』

まさに「人生を作っているのは言葉である」という教えである。

言葉といえば、ヤクルト高津監督の魔法の言葉「絶対大丈夫」。「ヤクルトスマイル」が前面に出たその背景には、野村監督の下で勝つほどに明るく、楽しそうになつていった過去から続く『明るく元気に』の伝統があるという。そして、自由奔放という意味では、渋谷日向子さんら多数のプロゴルファーを輩出してきた岡山・作陽高の田淵潔監督率いる、「日本一ゆるい」ゴルフ部。そのモットーは、『自由』だという。

『運』を虎(とら)えるために言葉と共に大切なもの。それは「笑顔」で自らの気持ちで行動する習慣。前向きに考えられると、新年年頭からワクワク向き合えることがたくさん浮かんでくる。まずはそんな境遇を初詣で有難く合掌しよう。