

人生を
変えるのは、
自分だけだ。

クソみてえな 負け犬人生から

大逆転

底辺
失敗
絶望
挫折

どん底の経験が
最強の武器になる。

貧乏・学歴・職歴ゼロ

逃げて、転んで、壊れて

それでも諦めなかった男の

「リアル」すぎる人生録

心が折れそうな夜に、
この1冊が

お前を救う!!

裏・人生相談所 編集長

渡邊 堅太

クソみてえな負け犬人生から **大逆転**

裏・人生相談所 編集長

渡邊 堅太

中国の古い『ことわざ』に…

“只要功夫深，铁杵磨成针”

コレを日本語に訳すと

『手間をかけさえすれば鉄の棒を針に磨き上げることができる』



僕の『座右の銘』です。

最初は誰もが皆、みっともなく小汚い『サビ付いた鉄の棒』なのでしょう。
もしかすると、想像以上に長い時間が必要になってしまうかもしれません。

しかし、手間ヒマかけて、己を磨き上げさえすれば
誰もがキレッキレの『鋭い針』に成長ができる！！

…と、僕は感じています。

裏・人生相談所 編集長
渡邊 堅太

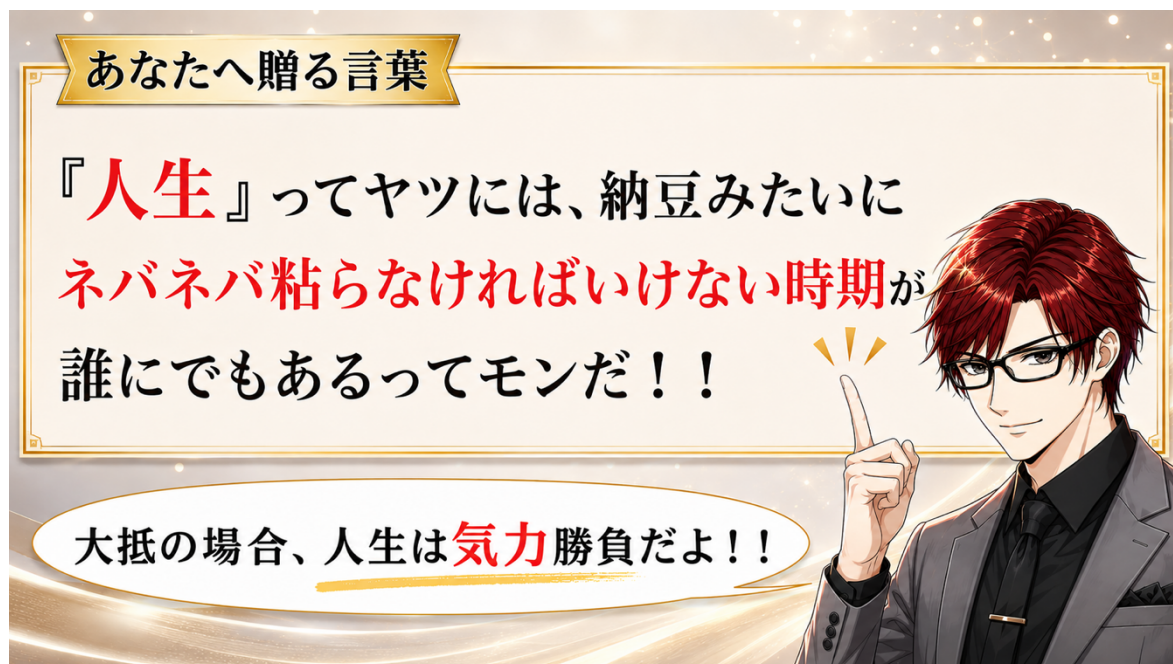
目次

【本篇】	クソみてえな“負け犬”人生から大逆転：10の究極エッセンス.....	4
VOL.01：	下らねえ泣き言をガタガタ抜かす『メソメソ野郎』になる前に	6
VOL.02：	やっぱり“学校のセンセーの言うコト”は聞くべき…って話だぜ！	26
VOL.03：	GABA 配合のチョコレートへ。この『イカれ喰いモン』があ！	46
VOL.04：	オマエは『神』にでもなったつもりか？…どうかしてるぜ。	60
VOL.05：	それっぽい『正論』ブラ下げやがって、テメエは嫌なヤツだな？	69
VOL.06：	“オンリーワン”を極めた先に“ナンバーワン”があるんじゃないか？	100
VOL.07：	暴風雨のような『求愛ラッシュ』も悪くないが、ちと落ち着けよ	118
	筆者の恋バナ：【実話恋愛】イカれた失恋談 ～マカロン大惨事～	125
VOL.08：	ドロドロとした不安に喰われて“トチ狂う”前に、頭と心を整理	143
VOL.09：	オレ様の『やる気』が出ねえのは、意志の問題なんかじゃねえ！	162
VOL.10：	「もう、ダメかもしれない…」いや待て、諦めちまう前に1つ	179
	筆者の思い出：【実話体験】ボクを救った藤井のアニキ	181
【シメの言葉】：	「挫折したって？・・・良かったじゃんか。」	197
さいごに		203

【本篇】クソみてえな“負け犬”人生から大逆転：10の究極エッセンス

渡邊です、

いきなりですが・・・



そう、

今回、僕は
あなたに対して『本気のメッセージ』を

スタートからラストスパートの勢いで
バカ真面目に、お伝えしていきます！！

もしかすると内容によっては熱が入りすぎるあまり
少々『乱暴な表現』が含まれる可能性があります…

が、

しかし！！

1つ1つの言葉を、

全力2億%の『本気スタンス』で
あなたに受け取って頂く

ことができれば、とっても嬉しいです。

それでは準備は、よろしいでしょうか？

今あなたは『鋼のメンタル』を手に入れる
だから今後、落ち込んで、沈んで、
ヒステリックになるのは…もう辞め！！



VOL.01：下らねえ泣き言をガタガタ抜かす『メソメソ野郎』になる前に

渡邊です、

あなたはモデルの卵と六本木ヒルズで
イチャイチャ『同棲』したいですか？

．．．

ちょっと今、あなたが
どんな風に感じているか？

その具体的なコトまでは
画面越しでキーボードを叩いている
僕には到底分かりっこありませんが、

いわゆる『ご世間様』では…

ヒルズ六本木に豪勢な部屋を持ち
男殺しの悩殺ボディ美女（または大金持ちの色男）と
ゼイタク三昧の暮らしを、心ゆくまま存分に味わう…

こんな『幸せ野郎』の満ち足りた生活を
一般的には“成功”と表現される

…でしょ？

まあ、ここで例を挙げたら
本当キリがないですが…

他にも．．．

- ・ 夜景を一望できる超高層タワーマンションの最上階に住む
- ・ 世界に数台しかない限定版の超レアな高級外車を乗り回す
- ・ 美形の相手と結婚をして子供を産み幸せな家庭生活を送る

etc...

お家はプール付きの大豪邸で
『のんびりライフ』を、ご堪能ってか？



そうです、いわゆる『成功』ってヤツです。

誰もが『成功』という2文字を追い求め
その甘美な響きに魅了されるモノですが...

あなたは、ド派手に成功したいですか？

...

イチイチ聞くまでもありませんね。

当然ながら
あなたも『成功する』ことを
渴望していると思います。

たとえ口先で何をグチグチ言っていようが
『本心』では、成功を願っているはずです。

ここで「別に、成功なんて興味ねえぜ？」などと
ヤボな回答をする奴は原則1人もいないでしょう。

で、

当たり前の話ですが・・・

成功の果実を『もぎ取る』ためには 圧倒的な努力が必要になるモンです

が、

しかし！！

成功を掴み取るまでの『道のり』には
攻略困難な障壁が存在しているワケで、

あなたも、僕も
真っ赤な血が通った生身の人間であり…

プログラムされた内容通りに稼働し続ける
どこまでも無機質なロボット（機械）とは
当然、違うのです。

つまり??

ちょっとした失敗で イチイチ落ち込み、泣きわめき…

しばしば成功するための行動が『停滞』してしまう。



そんな、

「不都合な“バグ”を心に抱え込んでいるのが人間」
なんて風に言っても、差し支えないと思います。

そう、

たとえ表面で、マツチョ気取ってようが 案外ココロは『センチメンタル』で…

要するに、

自分自身が思っている以上に
実は『キズ付きやすい』過敏な性質を
隠し持っているのが人間ってヤツです。

（僕は、かなりの『気にし屋さん』なので人間関係では気苦労が多い…です。汗）

…えっ！？

デリカシーがない奴だと思ってた？？

ヒドいな…。

こう見えても『敏感肌』以上に
僕のココロは過敏な代物だよ？

・・・で、

下らん『茶番』は
この辺までにして・・・

今回の話を聞いておくと…

あなたの辞書から『失敗』の2文字が
綺麗サッパリ抹消されます

そうならば当然、

些細なコトで、心を『かき乱す』ことなく
夢や目標に向かって一直線に突き進むことが
できるようになります。

さながら『失敗は成功の母』と言わんばかりの邁進。

つまり！！

とびきりの『ポジティブ体質』へ ガラッと豹変することができるのです

が・・・

今回の話を知らない
ネガティブな連中は…

ただでさえ動きが『ノロマ』だというのに、

ちっぽけなコトで自己嫌悪に陥り 挙げ句の果てには、動きが完全停止

ビクとも動けなくなってしまう『ストップ』状態。

そんで気づいた時には 「歳ばっか、ムダに喰っていた…」

なんて、ダラシねえ落ち。

それでも！！

「人生で、イチバン若いのは今日なんだ！」
そんな名言チックな言葉を心の拠り所にして
頑張ろうと試みるワケです。

しかし、出遅れもイイ所。

例えば『ウサギとカメ』という
有名な話がありますが、

そこに登場してくる
亀の『歩むスピード』は遅い。

ですが・・・

亀は、自分の足を止めることはない。

だからこそ、ノロマな亀でも
ウサギを『追い抜く』ことができる

ワケで・・・

成功に向かって突き進む『歩み』を止めてしまう
というコトは、つまり亀以下。

さながら、

道端に転がっている『石コロ』同然
誰からも相手にされない有象無象

道の隅っこにゴロゴロ転がっている
『石コロ』は自分から動きませんし
注目を浴びることもない。

時たま、蹴飛ばされることはありますが…。(悲)

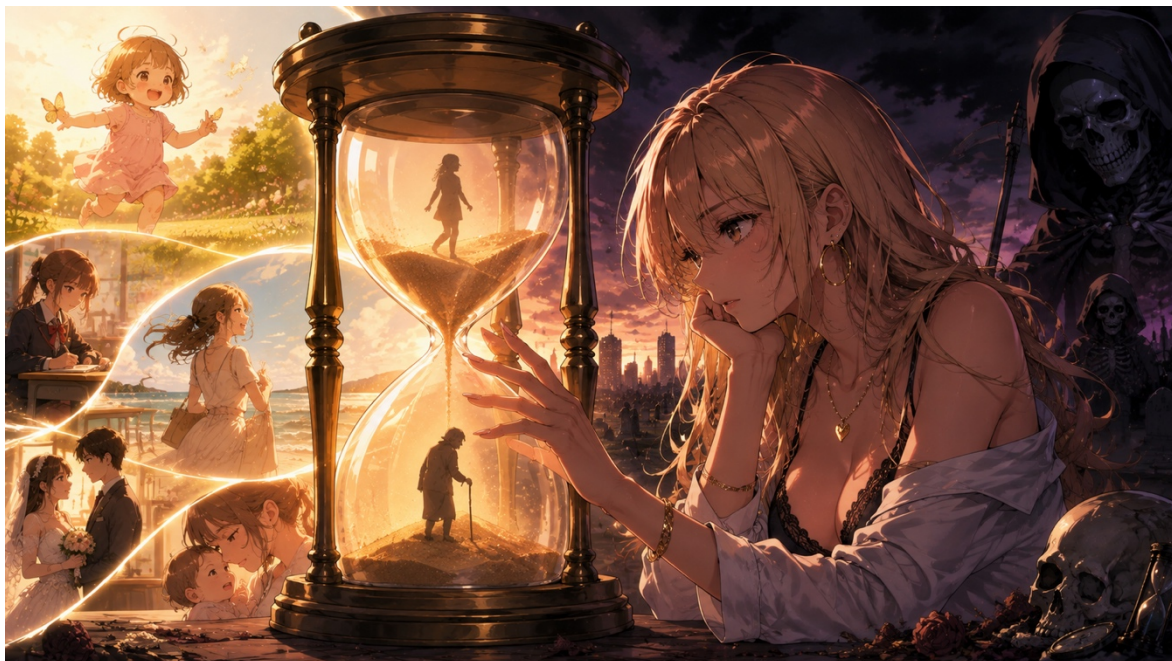
と、、、今・・・

少々、トゲトゲしい物言いをしました
『何事も始めるに、遅すぎることはない』
という考え方を、僕は持っています。

しかし、早いに越したことはありません。

なぜなら・・・

僕たち人間には『寿命』がある
つまり『タイムリミット』がある。



だからこそ成功を掴むのであれば
若ければ若いほどイイのです。

(※誤解を生む乱暴な表現ですが…。)

まあ、

いつでも『時間』ってヤツが
人生では問題になってきますよね…。

では！！

限られた時間をムダにしないためには 一体どうすれば良いのか？

現在、あなた自身が、

- ・ 夢
- ・ 目標

などに向かって
実際に何かの行動を起こし
歩み始めているのであれば、

きっと毎日のように
ヒシヒシ感じているコト
だと思いますが…

ある程度の成功を収めるまでの、

いわゆる『下積み期間』ってヤツに チンタラ休んでいる暇は 1 秒も無い

のです。

~~~~~  
※注意ポイント※  
~~~~~

「休息を取るべきではない」という意味ではなく
「ボケーッと怠けている時間が無い」という意味。

この点を履き違えてしまうと・・・

逆に、パフォーマンスが低下するので注意が必要です。

また、金メダリストと銀メダリストの違いは
『休憩スキルの差』とも言われています。

つまり…

- ・やる時は、本気の『集中』
- ・やらない時は、全力で『脱力』

いつでも“メリハリ”が大切です。

~~~~~

ちっぽけな失敗ごときで  
イチイチ落ち込むような  
時間も、猶予も、余裕もない。

いや…、そもそも『落ち込む』必要がない。

もちろん！！

失敗を繰り返さないために  
反省することは大切ですが、

あなたが『失敗』を犯した際に…

✓自分を過剰に責め立てる

✓ガッカリ落ち込む

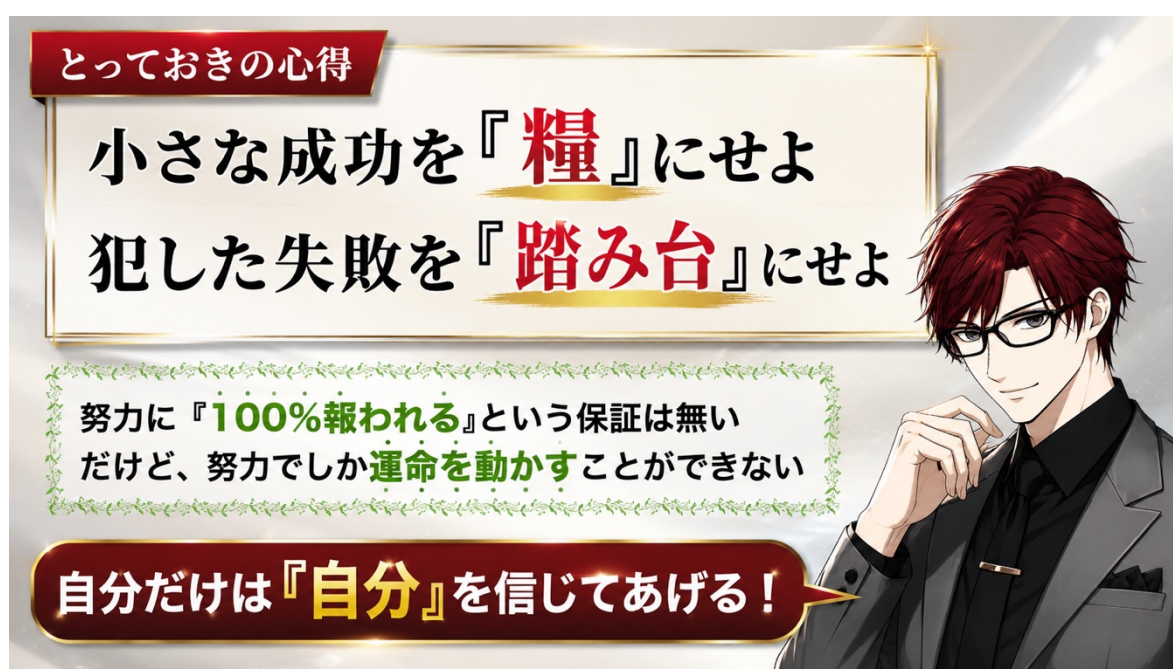
そんな必要は、微塵もないんだよ！！

そもそも『失敗』という言葉それ自体が  
僕は嫌い、おかしいと思っています。

だって…

今日までの人生で  
あなたが犯してきた失敗は全部…

明日からの『踏み台』なんだから！！



とっておきの心得

小さな成功を『糧』にせよ  
犯した失敗を『踏み台』にせよ

努力に『100%報われる』という保証は無い  
だけど、努力でしか運命を動かすことができない

自分だけは『自分』を信じてあげる！

他にも・・・

高くジャンプする直前は  
深くしゃがみ込む

なんて??

ちょっと『イカした名言』を  
昔どこかの誰かが言っていた…気がします。

そう、

たとえ血の滲むような努力をしたとしても  
『ド派手な大成功を驚掴み』なんて所業は  
なかなか出来るモンじゃありません。

それこそ・・・

- ・ 神から授かった天性の勘
- ・ 遺伝子に刻み込まれた才
- ・ 圧倒的なカリスマ性

etc・・・

そんな『大層なお宝』を  
何1つ持ち合わせていない  
薄汚い小市民である、

僕みたいな『下品なボンクラ野郎』は  
そりゃ、もう失敗ダラケの人生です…

が！！

ミスを犯す度に落ち込んでいたら  
正直ね…、キリがありません。

（そうは言っても「久々に、受け止められないヤツ来た…」なんて風に、感じる  
コトもありますが…。苦）

どうしても失敗した時って  
パニック状態になりがち、

ですが！！



少し『脳みそ』を冷やして  
考えてみて下さい・・・

失敗を、単なる失敗だと捉えるのではなく  
ちょっとだけ、見方や視点を変えてみると  
また違った『景色』が見えてきませんか？

そうです。

みっともねえ失敗をした分  
高みへ登るための『踏み台の数』が  
どんどん増えていく

ワケです。

そんな風に失敗を『解釈』できれば  
また一步、夢の実現に近づくことが  
できるってモンです。

だから・・・

失敗した時は『落ち込まなくてイイ』  
逆に、エネルギーが湧いてくる場面だよ

そんなイケてる『メッセージ』を  
あなたの心へプレゼントしたい！！

僕は、そう思っています。

そして・・・

『世界』ってヤツは  
いつでも変わりません。

ですが・・・

世界が変わったように感じる時が  
僕たち『人間』にはあります

それは一体、どんな時??

今、実際に考えてみて下さい。

・・・

あなたなりの『答え』は出せましたか？

コイツは僕の意見ですが、

いつでも変わらない世界が  
変わったように感じる時...

それは・・・

あなたの『心』が変わった時です。

そんな風に考えると・・・

僕たちは『目』で世界を見ているようで  
実は、目で世界を見ていないのかも!?

...しれません。

そう、

瞳ではなく『心』で、モノを見る生き物  
それが“人”なのではないでしょうか？



そんな風に、僕は感じています。

また・・・

ご世間様じゃ『努力は報われる』

なんて、

ちよいと汗クセえ“キレイゴト”が  
まかり通っていますが…

あなたは、どう思いますか？

そうです。

いくら努力を積み重ねた所で  
叶わないモンは、叶わない。

『人生』ってヤツは  
どこまでも残酷な代物です。

努力は報われる??

そんなコトは『真っ赤な嘘』だと  
大人になって、僕たちは気づくモノです

が、

はじめから『諦めモード』全開で  
実際に何も行動を起こさなければ  
当然、何1つ人生は変わらない。

そんな話は誰でも知っている…と思います。

きっと、今・・・

この文字を読んでいる『あなた』は  
何かしらの行動を起こしている最中のはず。

そうじゃなければ、

ヤケ酒でも喰らって  
ハナから『ムチャな夢だった』と  
綺麗サッパリ諦めちまえ！！



そうゆー話です…よね？

確かに・・・

『努力』ってヤツに  
報われる保証なんてありません。

だけど…

努力でしか自分の運命を  
動かすことはできない。

それこそ、

泣き言は『負け犬』になった後で  
好きなだけ抜かせばイイ

なんて…ね？

たった今・・・

ちょっと『強気なコト』を  
あなたに申し上げましたが…

僕だって『人の子』です。

当然、木の股から生まれてきたワケじゃないので  
やっぱり落ち込んだりします、不安にもなります。

弱音を、ブチ撒けたくなる時だってあります。

ですが、

そんな時は決まって・・・

『メソメソ野郎』に成り下がるには  
ちょっと早すぎやしないか？

と、

自分に問いかけています。

そんな風に『自問自答』してみると  
案外まだやれることが大量に残っている  
ことに気づけることが多いってモンです。

もしかすると『気休め』かもしれませんが…

99 の失敗・挫折・絶望が  
たった 1 つの『成功』を生み出す

たとえ、周りの連中から  
ボロクソに叩かれようが…

あなただけは  
最後まで『あなたの可能性』を  
信じてあげなきゃ！！

夢への道すがら・・・

大抵の場合、

裸の心を『サンドバック』にされたような  
苦しい挫折を味わうハメになるモンです。

しかも！！

そこに追い討ちをかけるよう  
外野連中から浴びせられる、

「もう、イイ加減、諦めたら？」なんて  
破壊力抜群の言葉をマトモに喰らう…

かなりの『大ダメージ』を負い、あなたの HP は激減。

だけど！！

自分が、自分を信じてあげなくて  
「どうすんだよ？」って話…だよな？

口には出していないかもしれませんが  
誰もが、胸の奥に『夢』や『目標』を  
隠し持っているモノです。

そして、

- ・夢を叶える
- ・目標を達成する

コイツの『秘訣』は…

**『どこまで自分を信じ抜けるのか？』**

結局、何だかんだ言っても  
この一点に、すべてが懸かっている…のではないのでしょうか？

では！！

最後に、ひと言。

あなた『だけ』は  
あなたを信じてあげて下さい。



自分の可能性なんて  
自分『だけ』が信じていれば、それでいい。

他人？  
周りの声？

…全然カンケーないね。

あなたの『ステキな夢』が叶いますように。

VOL.02：やっぱり“学校のセンセーの言うコト”は聞くべき…って話だぜ！

渡邊です、

学生時代・・・

ボクは『学校』って場所が  
マジ半端ねえくらい“大っ嫌い”でした

…えっ！？

「よほど“暗い青春”を送ってきたんだな、お前。」

…だって??

・・・

余計なお世話だ、バカヤロウ！！

ですよ…、ホント。(泣)

で、

妙な茶番劇は、さておき。

よく学校の先生から、

「応用編の勉強もイイんだけど  
それよりも基礎固めが大切だよ！！」

なんて…ね？



そんな言葉を浴びせられた経験が  
誰でも一度くらいあると思います。

## 『基礎が大切』

コイツに関しては・・・

どうやら学校の先生の言うコトを  
素直に聞いた方が良さそうです。

なぜなら、学校の勉強だけではなく、

人生でも『基礎』『基盤』ってヤツが  
メチャクチャ大事だから！！

です。

もう…ね。

『人生のバイブル』にしても、全然イイくらい  
僕たちの人生ではホントに基礎が重要なのです。

ちなみに・・・

人類史上『最も高い建築物』は何か…  
あなたは、ご存知ですか？

・・・

つまり、世界で1番『高いビル』です。

で、まあ・・・

この話を聞いたのは『かなり前』なので…  
(確か 2015 年くらいだった、かな。忘)

もしかすると今現在は  
違うかもしれませんが  
世界で 1 番高いビル。

例えば、馴染み深い所言えば…

- ・東京タワー（東京都港区芝公園にある総合電波塔）
- ・東京スカイツリー（東京都墨田区押上にある電波塔）

ちょっとした『うんちく』を  
あなたに披露するのであれば、

## “自立式電波塔”としては 世界 1 の高さを誇る東京スカイツリー

は、

「東京のランドマークの 1 つだ」  
なんて風に、言われているくらい。

他にも、台湾などに  
ものスゴく高いビルがあります。

ただし！！

ソイツらを軽々と凌駕する  
圧倒的な高さを誇るビルが  
世界にはあるのです。

じゃ、世界で1番高いビルは何か？

答えは・・・

## ドバイの『ブルジュ・ハリファ』 人類史上、最も高い建築物で高さ 828m



トム・クルーズ主演の映画  
『ミッション・インポッシブル』の舞台としても  
かなり有名な超高層ビルディングです。

300m~400m 級の超高層ビルが立ち並ぶ  
ドバイの摩天楼の中でも倍以上の高さを誇る  
天を貫かんばかりの『ブルジュ・ハリファ』

124 階と 148 階にあるらしい  
展望台からの絶景は、たまらんでしょうね。

ちなみに 148 階では、専用ラウンジが利用できるそうで…

それを聞いただけでも  
セレブでVIPなムードが  
強烈に匂い立つワケで、

それこそ！！

## 東京スカイツリーとは、別格な建築物

なのでしょうね…。

“画面を通して”ではなく、この目で、ナマで  
『ブルジュ・ハリファ』を拝むことができたのなら  
圧倒的な存在感に、シビれちまうこと間違いナシ！！

てな感じで・・・

## ドバイの摩天楼『ブルジュ・ハリファ』 高さが828mで160階建て

コイツが世界で1番高いビル。

で、

## どのビルが“世界 No.1”なのか？ それよりも『考えるべきコト』が1つ

あるのです。

ここで、あなたに考えてほしいコトは  
目に見える部分の高さではありません。

# 目には見えない地下に埋まっている 『土台の部分』に注目してほしい！！

ちなみに  
建築用語で『基礎杭』と言うのですが…

160 階建ての『ブルジュ・ハリファ』  
高さが 828m ありますよね？

当然、コイツにも基礎杭があるのですが、

## 828m の超高層ビルで 一体、何 m くらいの『基礎杭』が 地中に埋まっているのか？

あなたは知ってますか？

．．．

答えは『地下 70m』だそうです。

ちなみに  
東京スカイツリー（高さ 634m）の  
基礎杭の長さは『地下 50m』で、

フツの家（高さ 8m くらい）の  
基礎杭の長さは『地下 70~75cm』なんです。

分かりやすく  
比較してみましょう．．．



~~~~~  
建物を支える地下の『基礎杭』の長さ
~~~~~

1：ブルジュ・ハリファ（高さ 828m）

▶基礎杭『地下 70m』

2：東京スカイツリー（高さ 634m）

▶基礎杭『地下 50m』

3：フツの家（高さ 8m くらい）

▶基礎杭『地下 70~75cm くらい』  
~~~~~

なぜ、こんなに長さが違うんですか？

ドバイの『ブルジュ・ハリファ』828m だって
フツの家と同じように基礎杭 75cm くらいで
別に良くないですか？

なんで、地下に 70m の長い基礎杭が
必要なんですか？

...

そうです。

至極、当たり前の話ですが...

上に高い建物であれば
それを支えるだけの『長い基礎杭』が
地下にズドンッと埋まっていないと、

建物自体が、グラグラと不安定。

最悪の場合・・・

建物がバターンッと
倒れてしまいますよね。

で、もうコレ、、、

本当に『カンタンな話』なのですが…

上に高く伸ばしたかったら
下に『基礎』を伸ばすしかない

地下に『深く掘る』しか
方法がないのです。

それこそ
建築現場などで仕事をした経験がある人や
建築に詳しい人は知っていると思いますが、

家を作る時も、ビルを建てる時も
『先に』基礎を掘りますよね？

まず先に
地面に馬鹿デカイ穴を掘って
基礎杭をキチンと作ってから、

その後で、だんだん建物を
上に伸ばしていきますよね？

先に上物（ビル等）を建ててから
地下に基礎を伸ばすワケじゃありませんよね。

まず『先に』基礎ですよ？

そうです、

この『順番』が非常に大切なのですが…

盤石な『基礎』ができていなければ
成果や結果なんて出やしないのです。

例えば、

- ・ビジネスで大成功を収めて億超えの財を成したい
- ・異性からチャホヤされて、モテ人生を楽しみたい
- ・超難関の国立大学にストレートで一発合格したい

etc…

その具体的な内容は分かりませんが・・・

きっと今、あなたにも
いろんな『夢』や『目標』がある
と思います。

ですが！！

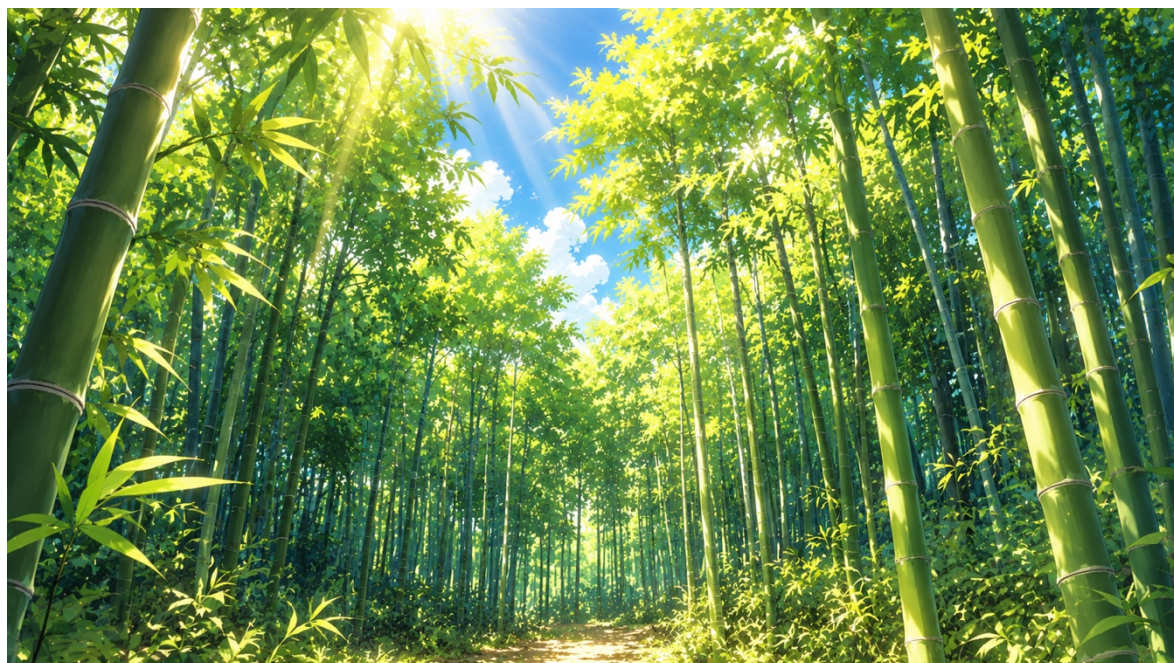
今よりも高みへ登りたければ 先に『基礎』を伸ばすしかない！！

のです。

コレが自然の摂理であり
物事の『本質』なのです。

例えば・・・

急激にグングン上に伸びることで 公害問題になっている『竹』



『竹取物語』と『かぐや姫』でも
かなり有名な竹ですが、

別に、竹は『突然変異的』に
いきなり伸びているワケでは
決してないのです。

竹にしても・・・

上にグングン成長する前に
先に、じっくり時間をかけて
地下に根っこ伸ばしている。

そして！！

地中深くまで『根っこ』を
バチンツと張りめぐらせた時点で
竹は上へ上へ“グングン”伸びている

のです。

確かに、僕たち人間様から見ると・・・

急激にググッと伸びているように感じますが
竹は急に『生えてくる』ワケじゃないんです。

竹にしても『先に』根を張っている、のです。

もう、これは『自然の法則』ですよ？

つまり、僕たち人間も同じ。

仕事でも、恋愛でも、勉強でも
スポーツでも、趣味でも、

もう何でも・・・

人生の『すべて』に共通して
言えるコトなんです、

『先に』基礎を伸ばす。

その後で
目に見える部分の結果が
後から追い付いてくる。

では、

人間にとっての『根っこ』とは何か？

それが・・・

テメェ自身の『考え方』ですよ
ソイツが持っている『考え方』ですよ

そう、

いわゆる『マインドセット』ってヤツです。

中学生の頃・・・

僕はバスケットボール部に
所属していたのですが、

当時、部活の顧問の先生が
メチャクチャ『イイ先生』で
こんな言葉を教えてくれました。

=====

考え方が変われば、行動が変わる
行動が変われば、習慣が変わる
習慣が変われば、運命（結果）が変わる

By.黒縁メガネのイケメン鬼コーチ

=====

スゴく厳しい先生でしたが
とっても素晴らしい教育者でした。

オトナになった今でも
彼には感謝しています。

もしも自分に子供が生まれたら
「彼のような先生に我が子をビシビシ指導して頂きたい」
と、心の底から思えるような先生でした。

で、

話を戻しますが・・・

要するに！！

人生の『結果（運命）』を変えたければ 自分自身の考え方を“先に”変える

すると自然に・・・

自分を取る行動が、徐々に変わり始めるワケで
行動が変わり始めれば、おのずと習慣も変わります。

そして毎日のルーティーン（習慣）が変われば
結果的に、人生レベルでの結果が変わってくる。

すべて『一本道』で繋がっています。

人生を変える方法なんて 実は『超シンプル』なモンです

実は『答え』なんて、
案外、シンプルなもの。

他にも昔・・・

池袋の『ルノアール（喫茶店）』で
大成功を収めた敏腕経営者の方が、

こんな『イカした話』を
当時 20 歳だったクソガキの僕に
サシで熱く語ってくれました…

=====

「俺の人生、こんなはずじゃなかった…」
なんて言う奴が、たまにいるけど、

ソイツは『こんなはず』だったんだよ。

人生は『選択の連続』なんて言ったりするでしょ？

つまり『こんなはず』になるような選択を
今日までの人生で、ずっと選び続けてきたから
その人は結果的に『こんなはず』になったんだよ。

君は毎日する選択を間違えないようにね。

By.脱サラして大成功した男性経営者

=====

で、

ここからが肝心な部分なのですが
僕たちが、人生の選択をする際に
『基準となる物』は一体、何か？

そう、結局・・・

コレが…

自分が持っている『考え方』です。

あなたの人生を形作る上で『基礎』になるのが
あなた自身が持っている『考え方』なのです。

なんて…ね？

僕が、あなたに言ったら、

クソみてえな『御託』聞かせやがって
ふざけるなよ、ケツ野郎があ！！

そんな風に感じるかもしれません…

が！！

学校の先生も言っていたように
『基礎』ってヤツが、人生でも大切に…

コレに関しては世の中にいる
いろんな経営者の方も口々に言っている話です。

なので、別に僕だけが話しているコトじゃありません。

要するに、

ほとんどの成功者が言うってことは
やはり大事なのではないでしょうか？

ちなみに僕は・・・

ニンゲンの“人生”ってヤツを 『超高層ビルの建築』に例えてみました



普段の生活において僕たち人間は
基本的に表面的な要素（見た目）でしか
人や物、物事を判断しないモンですが、

本当に『大切なコト』って 目に見えないことが多いんじゃない？

…と、感じているワケで、

先に挙げた『竹の根っこ』に関しても
表面的に目には見えないモノ…ですよね？

僕たち人間は周りの連中を判断する時
相手の『表面的な結果』しか見ません。

それこそ分かりやすい例を
ここで挙げるのであれば…、例えば！！

色恋なんかじゃ『相手の外見』しか
あなただっって見ない…ですよね？



ましてや「初めまして〜！」の段階で・・・

（この人の“性格”に注目するぞ！）
なんて、心で思うヤツは1人もいない…でしょ？

…えっ！？

恋愛で大切なのは見た目じゃなくて

『中身（性格）』の方だろ！！

…だって！？

おいおい、ソレ『本気』じゃねえだろ？
つまらねえ“冗談”は、よしてくれよ…

違いますか…ね？

ちょっと『乱暴な表現』ですが…

『イケメン（あるいは美女）なのか？』
それとも『ブサイクなのか？』で…

あなたの目の前にいる相手のことを
『見た目』で判断するでしょ。

例えば、あなたが女性であれば
「経済力（収入）は当然、高いのよね？」
なんて、厳しいジャッジを男性に下す。

要するに、

イイ仕事に就いてる金持ち男なのか？

それとも

ダラシねえ生活のビンボー男なのか？

例えば、あなたが男性であれば
「おっぱい何カップなのかな？」
スケベ心を丸出しで女を判断する。

つまり、

色気ムンムンの抜群スタイルなのか？

それとも

ドラ息子が勃たねえ貧相な体なのか？

基本的に僕たち人間は
相手の表面的な要素でしか
判断を下さないモノです。（※全員とは言いませんが。）

これは人生でも同じコト。

もしも今、あなたが…

自分の人生、こんなはずじゃなかった… 頑張ってるのに全然『結果』出ないよ…

そんな風に『感じている』のであれば、

パニック状態になって混乱する前に
まずは『冷静』になって考えてみる。

自分と『向き合う時間』を作ること 案外、大事だったりします。

僕たち人間は、日常ってヤツに忙殺されると
すぐに頭の中がゴチャゴチャ散らかるモノ…

なので！！

時たま、あなたの『脳内』を
キレイに整理整頓してみてください。

また『工事現場』でも、同じですが・・・

往々にして、

『工期（結果出しまでの時間）』は
人生でも延びる傾向があります…

そう、

よくあるコトなんだ、と…

少し『割り切る』気持ちも
人生では必要だったりもします。

大丈夫。

アセっても、雑になるだけです…

だから！！

「今は、着実な前進を楽しもう！」

あなたの気持ちが『必要以上に』急ぎ始めてしまった時は
こんな風に、少しでも落ち着いて、前向きな心を大切に。

VOL.03 : GABA 配合のチョコレートへ。この『イカれ喰いモン』があ！

渡邊です、

GABA 配合の『チョコ』を喰えば
精神的“ストレスが軽減”しますよ～！



…なんて風な？

ちょっと都合のいい『都市伝説』が
世の中じゃ、まかり通っていますが、

おいおい、たらふくチョコ喰ったが
全然“ストレスの野郎”が消えねえよ？

もしかして・・・

『有り金』を巻き上げるために
オレ様を、ダメしやがったな…。

ペテン師じみた『宣伝』しやがって
ふざけるなよ、インチキ喰いモンがあ！

…そんな風に感じる、今日この頃。笑

~~~~~

健康ヲタクの僕から『マメ知識』

~~~~~

GABA の正式名称は『 γ （ガンマ）-アミノ酢酸』

GABA は、アミノ酸の一種で、発芽玄米やトマト、キムチや納豆などの発酵食品等に多く含まれていると言われています。

また人間の体内では、脳や脊髄などの中枢神経に GABA は多く存在しており『抑制性の神経伝達物質』として働いていることが明らかになっています。

つまり、イライラや興奮を緩和してくれたり、精神的なストレスを和らげてくれ、僕たちのカラダをリラックス状態へ導いてくれる『抗ストレス作用』があるのです。

他にも、血圧を下げる効果もアリ。

（GABA の血圧抑制作用は血圧が高い時にだけ働くため、無理やり血圧を下げるワケではありません。そのため血圧が下がり過ぎる心配はないと言われています。）

と、通称『GABA（ギャバ）』ってヤツは、ご世間様で、チャホヤされています。

~~~~~

てな具合で・・・

少々、ガラの悪い『出だし』から  
今回の話は、愉快にスタートで…

現代は『ストレス社会』なんて風に  
巷（ちまた）では騒がれていますが、

今回の話を聞いておくと・・・

- ・ 妙な食べ物や値が張るサプリメント食品
- ・ 怪しい臭いがプンプンする変なセラピー
- ・ 宗教じみた自己啓発セミナーの講義

etc・・・

そんな『ワケの分からん代物』  
なんかに頼ることなく、今すぐに！！

クソいまいましい『ストレス感情』を  
跡形もなく“消し去る”ことができます



きっと、あなたも毎日のように…

息苦しい『ストレス』をデリケートなココロに  
ズキンズキン感じているのではないでしょうか？

ですが！！

ドロドロした『ストレス感情』とは  
今日限りで“オサラバ”です！

しかし、今回の話を知らないと・・・

イマイチ正体不明な『ストレス』に  
ネチネチ悩まされる日々を送り続け、

遅かれ早かれ、あなたの『メンタル』が  
こっぴみじんに崩壊してしまう…

実際問題、世の中の的に  
心が『ビョーキ』に蝕まれてしまう  
人の数は、想像を絶するほど多くて、

「アイツが、いきなり来やがった…」

なんて風に  
『うつ病』を表現する人も  
中にはいますが、

- ・ 癌（がん）
- ・ 脳卒中
- ・ 急性心筋梗塞
- ・ 糖尿病



それらに加えて…

国の機関である厚生労働省は  
『精神疾患（うつ病や統合失調症）』を  
“5大疾病”として数えているのが現状

ココロの病は、ホント馬鹿にできません。



今、この文字を読んでいる…

あなたもドス黒い『ストレス感情』に  
心が喰われそうになっていませんか？

重たい気分を引きズリながら  
毎日の人生を送っていませんか？

腹の底が『どんより』重たい・・・

そんな窒息死寸前の気持ちに  
負けそうになっていませんか？

・・・

あなたの心が『オダブツ』になる前に！！

あなたの優しいココロを  
『がんじがらめ』に縛り上げている  
邪悪な“ストレス感情”から解き放つ

ためには、一体どうすれば良いのか？

✓ ストレスが心に発生するメカニズム  
✓ 即効性アリ、究極のストレス解決法

この『2つ』について  
今から解説していきます。

まず先に、

『ストレスの正体』を知る必要があります。

そして・・・

『ストレス感情』が発生する仕組み  
いわば“方程式”を、あなたに紹介します

## 腹の底が「どんより重たい…」**ストレス**人生から大脱出！！

### 『ストレス感情』の方程式

『心に“**ストレス**”が発生』

=『発言』と『行動』と『思考』と『感情』が一致していない時

① **発言**（言ってること）

② **行動**（やってること）

③ **思考**（考えてること）

④ **感情**（感じてること）

#### ストレスを感じる例

口先で「俺は、**ダイエット**するぞ！」なんて堂々の**宣言**をしておきながら  
実際の行動は、お口の周りにトマトケチャップをベッチョリくっ付けて  
ハンバーガーをバカ喰いしていたら…やっぱ、**ストレス**感じるでしょ？

4つは『車の車輪』みたいなモンで  
全部が**同じ方向**を向いてないとマズい…



- 1.**発言**：（口で言っているコト）
- 2.**行動**：（実際にやっているコト）
- 3.**思考**：（頭で考えているコト）
- 4.**感情**：（心で感じているコト）

この4つが『ちぐはぐ』になった時に  
ストレスを感じるのが人間

なのです。

つまり！！

今後の人生において

あなたが心に『ストレスを感じた』際は…

- ・発言（口で言っているコト）
- ・行動（実際にやっているコト）
- ・思考（頭で考えているコト）
- ・感情（心で感じているコト）

この4つが『一致している』のか？

を、

真っ先に探る『クセ』を  
身につけてみて下さい。

表現を変えるのであれば・・・

ストレスを感じる時は『自分との約束』を  
ビリビリ破っているケースが極めて多い

のです。

例えば  
学生時代の『試験勉強』を  
思い出してみてください。

今夜は『英語の問題集』を  
絶対に〇〇ページまで終わらせるぞ！

なんて風に  
気合十分で意気込んだ...

その直後！！

テレビ番組やスマホの着信が、無性に気になってくる…  
または、とっ散らかっている机の上が気になり始めて…

いや、その前に…ちょっと休憩だな～  
待てよ、机の上を整理してから勉強だ！

なんて、ガタガタ言い訳を始めた挙句・・・

気づいたら??

「アンタ、いつまで寝てるのっ！」  
「学校のテストがあるんじゃないの？」

そんな『ママの声』で  
絶望的な目覚めを迎える…

そして、テスト結果は惨敗・・・

あなたが学生だった頃、こんなシーンで  
『ストレス』を感じませんでしたか？

この場合は・・・

発言：「勉強するぞ～！！」  
行動：強烈な睡魔に負けて寝てしまう  
思考：「イイ成績を取らなきゃだな！」  
感情：（ああ～、勉強なんて面倒クセえな…。）

この4つが『一致』しておらず  
違う方向を向いてしまっています。

このように、

- ・発言（口で言っているコト）
- ・行動（実際にやっているコト）
- ・思考（頭で考えているコト）
- ・感情（心で感じているコト）

この4つが『ガチッと合致』していないと  
僕たち人間は心にストレスを感じるのです。

なので！！

ストレスを退治したい時は  
自分自身と正直な会話をして  
キチンと向き合ってみる。

その時のポイントは・・・

『発言』『行動』『思考』『感情』  
この4つが一致しているのか？

この部分を  
よくよく確認してみると、

あなた自身でも気づいていなかった  
ストレスの『原因』が透けるように  
だんだんと見えてくるようになります。

そもそも『自覚』がなければ  
反省も改善も、到底できないワケで…

まずは手始めに！！



あなたが抱え込んでいる、

## ストレスの『元凶』『根源』を ハッキリ明確にして言語化する！！

ここで、注意ポイントが1つ！！

どんなに間違っても・・・

腕を組み、斜め上をボケーッと眺めながら  
「え〜っと、ストレスの原因は、うーん、何だろー…。」

なんて風に、

大口をポカーンと開けて  
考えるではありません。



それは考えているのではなく  
考えている『フリ』です。

そんな風に考える『フリ』をしていても  
口の中に“ハエ”が侵入してくるだけ…

考える時の鉄則は  
ペンを持って紙の上にカリカリ書きながら  
自分自身と真剣に向き合うコトです。

言っておきますが・・・

『GABA 配合のチョコレート』を  
たらふく食べても何も変わりません。

なぜなら…

チョコレートを食べるだけでは、

『ストレスの原因』を何1つとして  
あぶり出すことができません

…からね。

それこそ・・・

いつまで経っても  
ストレスの『出所』すら分からずじまい…

もう、イイ大人が、

おもちゃを買ってもらえなかった  
クソガキみてえに駄々をこねていても

# 問題は1つも解決しません。

- ・下らねえ不平不満
- ・みっともねえ愚痴
- ・不毛な言い訳

etc...

グダグダ垂れた所で  
人生は1つも変わりっこありません。

それが『非情な現実』ってヤツです。

(少なくとも僕は、そうでした…。焦)

なので！！

まずは・・・

あなたが現在進行形で  
心にチクチク感じている、

## ストレスの『源泉』を見つ出す所から スタートしてみてください。

案外、気づくコトが多いモンです。

コレは  
僕自身も日々の生活で実践している  
かなり『オススメの方法』です。

それに・・・

# アセっても『雑になる』だけ…

厄介なストレスを解決するためには  
自分自身の課題を、1つ1つ着実に  
『クリア』していく必要があります。

さて、あなたは…

- ・発言（言っていること）
- ・行動（やっていること）
- ・思考（考えていること）
- ・感情（感じていること）

この4つが全部

キチンと『一致』していますか？

ココが見えてくると  
ストレスとの向き合い方が  
ガラッと180°変わります。

ぜひ一度、自分と向き合う時間を作ってみてください。

VOL.04 : オマエは『神』にでもなったつもりか??…どうかしてるぜ。

渡邊です、

僕たちの『人生』ってヤツでは、

傲慢な『考え方』が身を滅ぼし  
自分に対して“牙を向く”モノですが…

あなたは『心のどこか』で、

何でも“自分の思い通り”になる



と、

そんな風に考えていませんか？

世の中には・・・

- 1：自分のチカラでコントロールできる物事
- 2：自分のチカラでコントロールできない物事

この2種類あります。

では、ここで・・・

今回の内容と絶妙にマッチした  
かなり『興味深い言葉』を、

あなたに、1つ紹介します。

=====

自分の意のままになるのは  
『自分の行動』のみ

他人に与えることができるのは  
『情報』のみ

=====

この『本質を突いた言葉』は・・・

映画『ワイルド・スピード』第8作目  
アイス・ブレイクで出てきた名言です。

(確か、2017年くらいに公開した映画だった…かな。忘)

この『セリフ』が  
僕の鼓膜を刺激した瞬間に…

「おお～、まったく、その通りだ！！」  
と感心してしまいました。



つまり、

1：自分のチカラでコントロールできる物事

▶自分の行動のみ

2：自分のチカラでコントロールできない物事

▶自分の行動以外のすべて

そして、どちらかと言えば・・・

自分のチカラで  
コントロールできない物事の方が  
人生では『圧倒的に多い』ワケですが・・・

それでも！！

- ・ 仕事で大きな結果を叩き出す
- ・ 自分の言いなりに部下を動かす
- ・ 好きな異性を振り向かせる

etc・・・

あなたは自分以外の“人”や“物事”を  
『どうにかしてやろう、何とかしよう』  
と、心のどこかで考えていませんか？

わざわざ僕から、あなたに対して  
クドクド『説明するまでもない話』  
だと思いますが、

当然、自分の希望を叶えるために、

## 最善を尽くしたり、努力をすることは 極めて『大切なコト』です

が、しかし・・・

『仕事で結果を出す』というのは  
あらゆる要素が絡んでくるワケで、

自分1人のチカラだけでは  
どうすることもできない・・・

そういった要素の方が  
圧倒的に多いのが実際の所。

それを踏まえた上で・・・

それでも尚、最善を尽くし続け  
血の滲むような努力を継続する。

## 運以外の『すべての要素』を塗り潰す！

コレが仕事で結果を出すための  
『定石』『鉄則』『心得』です。

要するに、

自分のチカラでコントロールできない要素が  
『あるんだ！』と、キチンと理解・認識した上で  
努力をすることが非常に大切になってくるのです。

また、他にも・・・

部下を思い通りに動かすこと  
にも『今と同じ話』ができます。

例えば、

部下の価値観や気持ちを  
キチンと理解してあげた上で、

あなたが希望する行動を  
促すような『指示（言葉など）』を  
部下に投げかけることは可能です。

なぜなら、

『どのような伝え方で部下に指示を出すのか？』  
コレは、あなたのコントロール下にあるからです。

しかし！！

部下の行動を『操作する』ことは  
到底、不可能なワケです。

それこそ『ゲーム機』のように  
他人を操る“コントローラー”があれば  
そんな芸当も可能になるんでしょう…

が、

そんな都合のいい代物は  
この世に存在しません。

そして、男女の恋愛でも  
コイツと『話は同じ』で、

好きな異性に対して・・・

自分に“惚れてもらう”ための  
『自己アピールをする』ことは  
誰でも自由にできることです。

しかし・・・

好きな相手の気持ちを  
『どうこうする』ことは  
到底できないワケです。

つまり！！

もしも、それら  
(自分のチカラではコントロールできない物事) が、

自分の『思い通り』にならなかった際に  
文句をグチグチ垂れているようであれば・・・

オマエは『神』にでもなったつもりか？  
“ツケ上がる”のも大概にしろよ？

と、

そうゆう話になるワケです…よね？

何の努力もナシに思うがまま事を運べるのは  
『神』か『超能力者』くらいなモンでしょう。

僕も、あなたも  
自分が『人間である』ことを  
忘れるべきじゃありません。

では、

あなたに『伝えたい話』が  
正確に伝わっているのか？

かなり心配なので・・・

## ここまでの内容を 分かりやすく『ド直球』に表現します

あなた自身が仕事を頑張ることはできても  
あなたの部下に仕事を『頑張らせる』ことは  
残念ながら、土台ムリな話なのです。

しかし、そうは言っても部下に対して  
頑張る『あなたの背中』を見せたり、

やる気を焚き付ける言葉を  
部下に『投げかけてあげる』ことは  
もちろん、あなたにも可能なワケです。

また、他にも・・・

あなたが『あの手・この手』を使って  
好きな異性をドキドキ喜ばせてあげる。

つまり、相手に対して“好きになってもらう”ための  
『アプローチをする』ことは、あなたにできるコト。

ですが、

気になるあの人の恋心を  
『どうこうする』ことは  
当然できない話なのです。

そもそも論として！！

コントロールできない代物を  
コントロールしようと思えば思うほど  
ストレス感情が、ココロに『巣食う』

コレが僕たち人間の  
脳の『仕組み』なのです。

コレが人間の脳の『構造・作り』なのです。

どうしても『人生』ってヤツには・・・

自分『1人のチカラ』では  
どうしようもできないコトが  
多くあるモノです。

そして・・・



自分『1人のチカラ』では  
どうしようもできないコトを  
「どうにかしてやろう！！」  
なんて風に思えば思うほど、

心の中に『ストレス感情』が  
棲みつき始めてしまうのです。

どーせ、自分にできるコトは  
限られているのだから、

「無理なモンは、ムリなんだ！」

と、

割り切って考えていた方が  
トータルで見た時『効率が良い』上に  
感情的にも『健全』ってモンです

人生では、

自分のチカラで  
**コントロールできる**物事だけに  
全集中したいものですね。

この話は『人生のすべて』に  
共通して言える**本質**です。

・・・あなたは大丈夫？

時には『手放す』心も  
スゴく大切なのです。

VOL.05：それっぽい『正論』ブラ下げやがって、テメェは嫌なヤツだな？

渡邊です、

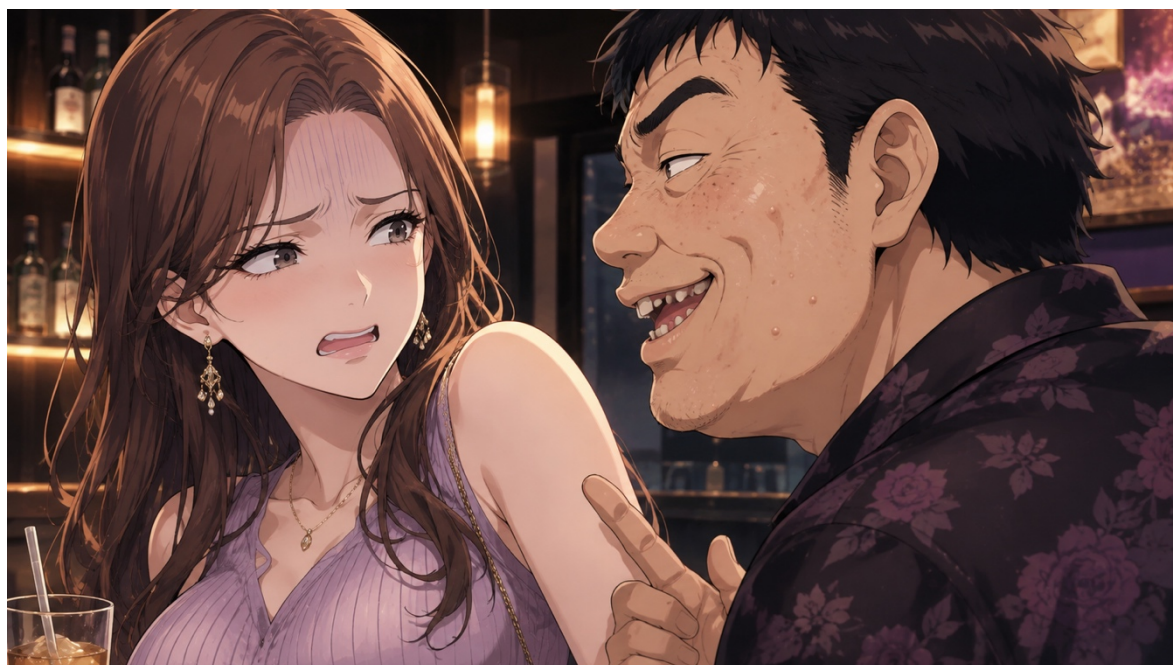
相手の『気持ち』を考えないで、

ズカズカと『高圧的な物言い』をしてくる  
デリカシーがねえ“ひねくれ者”に対して…

『ケツの穴』が“小さすぎ”やしねえか？

…なんて風に、僕たちは感じるモンです。

それこそ表情に出さなくても  
腹の底じゃ完全に『ドン引き』でしょ？



きっと・・・

あなたの身の周りにも、

デリカシーがねえ“意地汚いヤツ”が  
1人くらい『いる』のでは？

…えっ！？

性格の悪い“ヤカラ”が  
わんさか『いる』って！？

そりゃ困りましたね・・・

なんて…ね？

自分には関係ない『他人事』じゃ  
決してありませんからね？

なぜなら・・・

気を抜けば、あっという間に、

あなた自身が感じの悪い『ケツ野郎』に  
成り下がってしまうワケですから…

というコトで！！

今回は『コミュニケーション能力』ってヤツを  
主なテーマに据えて、アツく語っていきます。

ズバリ、今回は・・・

# 恋愛シーンでも『効果テキメン』 相手の心理を“抱き込む”究極の会話術



あなたに今からお伝えする  
たった1つの『トークのコツ』を  
チョロっと理解しておくだけでも、

かなりの『アドバンテージ』になります。

要するに・・・

## あなたと一緒に話せば話すほど 相手は『あなたの術中』にハマっていく

例えば、あなたと初対面の相手であれば  
当然、相手の心は固く閉ざされています。

目には見えない『心のシールド』ってヤツです…

が、しかし！！

今回お伝えする絶妙な会話術をもってすれば  
相手の心の中にある何枚もの『シールド』を、

あっという間に…

✓ダブル・ブレイク

✓トリプル・ブレイク

あなたは会話1つで、

相手との“心の距離”をスムーズに縮め  
自然な流れで『親密なカンケー』へ発展

することができます。

それこそ、聞いてもいないのに…

相手は、自分の『プライベートな話』を  
あなたに対して“ペラペラ”話し始める

相手が『人間』であれば  
誰もが共通して持っている…

本能にプログラムされた願望、欲望、欲求

- ・自分を理解して欲しい
- ・自分を分かって欲しい

つまり！！

## 自分の話をしている時間は 誰でも至福の『ひと時』になるワケで…

「○○さんと一緒に話していると、スゴイ楽しいよ！！」  
「言うつもりがなかったコトまで、つい口を滑らせちゃうんだよな～」

なんて風な『好印象』を  
あなたは勝ち取れるのです。

わざわざ言うまでもなく  
『イメージ up』は当然、

例えば、仕事の休憩時間になれば  
みんなが『あなた』と話したがるワケで…

## ゾッコン、ラブコールの嵐 絶対的な『愛されキャラ』への昇格！

あなたは、“大した苦もなく”周りの人たちから  
チヤホヤされる『人気者』に成り上がるのです。

そして・・・

あなたの『良いウワサ』が広まって  
色目を使ってくる“異性”まで出てくる

…かも、しれません。



ですが・・・

今回の『トーク術』を  
まったく知らない“気の毒な連中”は…

知らず知らずのうちに、

相手を『イヤな気分』にさせてしまい  
ひそかに“恨み”を買ってしまう



かなり『ヒドい目』に遭います。

悪気なんて1mmも無かったとしても  
あなたと言葉を交わせば交わすほど、

相手は『ご機嫌ナナメ』の状態に陥り  
血圧に関しては“グングン上昇”…



「オマエを訴えてやりたい！！」  
「怒らせるのが上手いな??」  
「胸クソ悪いとは、このコトか。」

今すぐ、その“クセえ口”を閉じやがれ！

なんて風に・・・

相手から『圧倒的なバツ』を  
マトモに喰らってしまいます。

それじゃ孤独な人生へ、まっしぐらです。

根性が“ひん曲がった”虫ケラ野郎だと  
相手から『反感』を買ってしまう前に…

ぜひ！！

今回の内容を楽しみながら  
最後まで真剣に聞いて下さい。

バツが悪い『気まずい思い』や  
相手の地雷を踏むような『へま』は  
金輪際、無くなります。

あなたの両肩に『圧倒的な人気』が  
ずっしりと乗ってくる“トークの秘訣”

です。

さて・・・

世の中には、

1：正しいこと

2：間違ったこと

この『2つ』があります。

ですが、そうは言っても…

人それぞれで持っている価値観は違いますし  
信じている現実も、また違うモノなのです。

例えば、

## 日本人男性 35 歳の平均的な夢は何か？

ちょっと僕の『偏見が入る』かもしれませんが…

- ・キレイな女性と恋に落ちて結婚
- ・子供は2人くらい産んで子育てに励む
- ・フラット 35 でマイホームを手に入れる
- ・ローンを組んでファミリーカーを入手

時たま、奥さんと“痴話ゲンカ”しながらも、

「文句を言い合っても、何だかんだ一緒にいるのが夫婦だろ？」  
そんな、キザなセリフを得意げに言ってみたり？

老後のための貯金をコツコツ蓄えて  
60 歳すぎたら旅行でも楽しみたいな～

こんな雰囲気の人生を、大抵の日本人男性は  
胸の内側に抱いているのではないのでしょうか？

ですが・・・

# マサイ族の男性、35歳の夢は何か？

どうやら聞く所によると  
マサイ族は一夫多妻制で、

特に男性は“ライオンを倒す”と  
『一人前になれる』らしいです。



なので、

- ・ライオンを倒して一人前になる
- ・たくさんの妻たちと契りを結ぶ
- ・歳を取ったら村長になりたい

きっと、こんな人生を  
マサイ族の男性は夢見ている  
のだと思います。

で、

ここからが今回の『肝』なのですが、

同じ『35 歳』、同じ『男性』なのに  
“抱いている夢”が全然違いますよね？

つまり！！

あなたに今、お話した通り・・・

- ・ 立場
- ・ 状況
- ・ 環境

etc・・・

そういったモノが変われば  
あっという間に、価値観や信じているコトが  
ガラッと 180° 変わってしまうモンなんです。

それこそ・・・

『正しさ』なんて代物は、案外モロい・・・

なぜなら、

人それぞれで信じている『正しさ』は  
人それぞれで全然『違う』からです。

では、表現を変えましょう。

スゴく分かりやすい例を出します・・・

- ・ 僕が『正しい』と信じているコト
- ・ あなたが『正しい』と信じているコト

この2つは**全然『違う』**はずなのです。

この話をするのに  
イチバン分かりやすい例を  
ここで『1つ』挙げるなら、

## 乳製品の『牛乳』ってありますよね？



他にも、

- ・ ヨーグルト
- ・ チーズ

その『乳製品』の話をします。

で、

## 基本的に『乳製品』は“カラダに悪い”

のです。

まさしく『牛乳』とか…ね。

僕は普段、牛乳は飲まないのですが  
なぜか小学校の給食では必ず牛乳が  
毎回メニューに登場してきますよね。

その流れでオトナになった今でも  
牛乳を飲んでいる人がスゴく多い  
と思います。

まあ…、あんまり難しい話をして  
聞きたくないと思うので簡単に！！

## なぜ『牛乳』が、カラダに悪いのか？

を話していきます。

まず『母乳』ってありますよね？

お母さんの『お乳』です。

## 人間の赤ちゃんも母乳を飲むんだから 牛乳も“体にイイ”んじゃないの??

そんな風に感じている人が多い  
と思うのですが、

そもそも論として！！

# 牛乳は、仔牛のための『お乳』であって 人間用に発生した『お乳』ではない

のです。

もしかすると聞く人によっては  
ちょっと“マニアック”な用語に聞こえてしまう  
かもしれませんが、このまま話し続けます。

(興味が全然ない人は、この部分の内容をスッ飛ばしてもらって構いません。  
僕が隠し持っている“健康うんちく”のスイッチが ON になってしまいました…。)

あの…『カゼイン』という物質があるのですが、

## 牛乳に含まれる『カゼイン』は 人間の母乳の 20 倍以上の量がある

例えば、人間の赤ちゃんが生まれた時  
体重が 3000g (3kg) あったとします。

それを大体 18 ヶ月くらいで  
体重を 10~12kg まで育てる。

これが僕たち『人間』ってヤツです。

ですが・・・

牧場で生活している  
モーモー野郎の『牛』では話が違うのです。

## 生まれた時の体重 40kg の仔牛を



## 2 年間で 450kg まで育てるのが牛乳

なのです。

要するに！！

牛乳は、ママの『おっぱい』から分泌される  
人間の母乳とは“アプローチが違う”ワケで、

そもそも『構造』が違うのです。

## 牛乳は、人間様の『飲み物』じゃねえ！！

これが**結論**です。

“牛乳ビジネス”ってヤツは  
『アコギな商売』ですよ…。(美味しいんだけどね。泣)

CM で、人気沸騰中のタレントなどを使い  
クリアなイメージを植え付ける『戦略』で  
一般大衆を絶妙にコントロールする企業。

中でも、アメリカの CM は  
かなり面白いんですが…

## アメリカ人の牛乳の摂取量は 世界で『トップ』と言われています。

僕の記憶が正しければ確か…

1 人のアメリカ人で『年間消費量が 270kg』だった  
と思います。

つまり、アメリカ人は相当な量の牛乳を  
ガブガブ『かぶ飲み』しているワケです。

で、

さっき僕は、あなたに対して  
母乳と牛乳とでは『構造が違う』  
そんな話をしたのですが、

## 人間は“牛乳”を体内で消化できず その上『アレルギー』になりやすい

ちなみに昔、確か 50 年くらい前までは  
牛のカゼインで『接着剤』を作っていて…

要するに、

- ・ ボンド
- ・ のり

ですね？

そういう側面からも、

## ある意味『牛乳を飲む』ってことは 接着剤を“バカ喰い”しているのと同じ

とも言えます…よね？

では、ちょっとだけ今  
想像してほしいのですが・・・

# 木工用ボンド『接着剤』を口に含んで ジューって吸っている自分の姿…

粘り気のある、あの『白い液体』を、

“ゴクゴク飲み干している”自分の姿を  
具体的に『イメージ』してみてください。



## フツーに気持ち悪りい…でしょ？

だから、まあ・・・

僕たち人間が牛乳をゴクゴク飲むと  
『下痢』になりやすくなるのです。

(※僕の個人的な経験談：牛乳を辞めた途端に下痢をしなくなりました。)

ちなみに・・・

- ・スーパーで販売されている紙パックの牛乳
- ・牧場などで乳を絞って飲む牛乳

もっと細かい話をするのであれば…

- ・自由に放牧されて育てられた牛
- ・ギューギュー詰めの場所で育てられた牛

とでは、

全然『クオリティが違う』のです。

そうは言っても…

基本的に牛たちは、成長ホルモンなど  
いろんな注射をブスブス打たれていて、

- ・bST
- ・rBGH

そうゆー『成長ホルモン』があるのですが  
そういった代物を、ガンガン打たれている。

…なんか今、ね？

牛乳ってヤツを  
『ディスって』ばかりいたので、

少しだけ褒め称えてみます。

一応、いろんな研究で…

牛乳に含まれている

## タンパク質の『量』は圧倒的に多い

ということは分かっています。

そう、

だからこそ…

タンパク質が多く含まれているから  
牛乳を飲む人も『多い』のでしょう、

が、しかし！！

正直な所、

- ・タンパク質が多い
- ・タンパク質が少ない

問題は、そこじゃない。

なぜなら、

牛乳に含まれるタンパク質の『量』が多くても  
ソイツを上手に分解して消化吸収できなければ  
牛乳を飲む“意味がない”からです。

そして残念ながら・・・

## 牛乳のタンパク質を消化吸収するのは 人間のカラダでは至難なワケで…

ちょっと『小難しい』単語を  
ここで持ち出すのであれば、

- ・  $\alpha$ -ラクトアルブミン
- ・  $\beta$ -ラクトグロブリン

牛乳には、そうゆーモンが  
バッチリ入っているのです。

コイツらが、

- ・ 人間の『免疫システム』を狂わせる
- ・ お腹をユルくさせ下痢を引き起こす
- ・ 鼻炎、花粉症、アレルギーを誘発する

他にも、、、

血液中にタンパク質を混じらせたり…

と、

人間のカラダでは栄養とみなさない…

逆に『天敵』とみなすモノが  
牛乳には含まれているのです。

超シンプルに表現すると、

牛乳をゴクゴク飲めば  
アレルギー反応を引き起こしやすい

そして・・・

僕たちの体内にある乳製品を分解する  
『ラクターゼ』という消化酵素が  
どんどん不足していく。

なので・・・

僕は基本的に牛乳『反対派』というか  
ここ最近7年くらいは飲んでいません。

ですが！！

“牛乳神話”を持っている人からすると  
『カルシウムが摂れる』じゃねえかよ！

と、こんな『反論がある』でしょう。

ご世間様では、さぞ注目を浴び  
チヤホヤされている『カルシウム』

牛乳を飲むめば…

- ・骨が強くなる
- ・骨太になる

僕が子供の頃（成長期くらい）に  
そういった話が流行しましたが、

背を伸ばすためには『牛乳』だ  
飲んで、飲んで、そして飲みまくれ！！

世の中じゃ、そんな『神話』が  
まかり通っていますけど…ね？



今の僕が持っている限りの知識で  
結論を言うのであれば、

これは『大ウソ』です。

乳製品（牛乳）を、たくさん飲めば  
『骨太』＆『背が伸びる』は真っ赤な嘘

なのです。

そうは言っても『牛乳』ってヤツには  
カルシウムが、たくさん入っています。

それは本当の話。

カルシウムを摂れば・・・

- ・骨が太くなる
- ・身長が伸びる

これも確かなのですが・・・

さっきも言った通り、

牛乳は『人間用』ではなくて  
『仔牛用』に作られた“お乳”でしょ？

仔牛を、スクスク育てるために  
『牛乳』は出ているモノでしょ？

つまり、僕たち人間のために  
出ている代物ではないので、

人間のカラダは、牛乳を吸収したり  
上手に活用したりができないのです。

それどころが逆に・・・

牛乳を飲むと、骨中の“カルシウム”を  
ギューギュー押し出してしまおう…

要するに！！

- ・牛乳を飲むと骨が弱くなる
- ・牛乳を飲むと骨折しやすくなる

もう端的に申し上げると、

骨がスカスカ状態になるビョーキ  
『骨粗鬆症』へ、まっしぐらなワケで…



ホント、恐ろしい限りです。

で、

なぜ骨が『モロくなる』のか？

なぜなら牛乳は  
カルシウムとマグネシウムの『バランス』が  
メチャクチャ悪い、だから骨が弱くなるのです。

(参考：『カルシウム：マグネシウム』 = 『10：1』 くらいのイメージ)

それに加えて、

- ・ リン
- ・ 硫黄

etc…

そういったモノが含まれているため、

## 体内の『ミネラル』を消費してしまう

(個人的なオススメは、ゴマやブロッコリーが、カルシウム源としては good!!)

で、ちょっと今・・・

僕は牛乳ばかりを“責め立てて”いますが  
話は牛乳だけではなくて『乳製品』全般に  
言えるコト、ですからね？

他にも、

## 乳製品のヤバイ『問題点』は数知れず…

例えば、

- ・ 心臓病
- ・ 癌（がん）
- ・ アレルギー
- ・ ぜんそく
- ・ 慢性疲労
- ・ 関節炎

etc…

『カゼイン』と『人間の抗体』

カンタンに説明すると・・・

あなたの体内に侵入してきた、

外敵と戦ってくれる体内の『抗体』が  
戦闘し終えた後に出る“残りカス”が  
関節に蓄積されて、関節が痛くなる…

他にも、

- ・ むくみ
- ・ 腫れ
- ・ 糖尿病
- ・ 風邪
- ・ 鼻炎
- ・ 中耳炎
- ・ 貧血

乳製品を摂ると・・・

# 鉄分『ヘモグロビン』が失われてしまい “貧血”を引き起こしやすくなる

もう、お分かりだと思いますが、

## 牛乳を飲むのは『自殺行為』だ！！

と、僕は個人的に思っています。

で、

話を戻します。

(※今回のテーマは『コミュニケーション』や『会話術』であって、決して健康の話ではありません。)

僕は個人的に  
牛乳を飲むことは『間違い』だ  
と信じていますが、

世の中の大半の人たちは  
牛乳を飲むことは『正しい』ことだ  
と信じているはずです。

では！！

牛乳が健康に良いと信じている人に対して  
僕が「牛乳なんて猛毒だから飲むな！！」

と、

強気の姿勢で言ったとします。

そうすれば当然・・・

『牛乳』＝『背が伸びる&健康になる』  
と信じていた人は気分を害すワケで・・・

ここで大事な『ポイント』なのですが、

いくら僕が言っているコトが“正しかった”としても  
心の底から、牛乳神話を信じ切っている人の耳には  
僕の話が1つも入っていない・・・

なぜか？

人間は感情に支配された生き物なので・・・

自分が信じているコトを否定されると  
感情的に『拒絶反応』を起こす

からです。

つまり！！

『正しさ』のみを武器にして会話すると  
相手から“毛嫌いされる”可能性が絶大

なのです。

この話で分かりやすい例を出すのであれば  
『ダイエットの話』がイチバン良いでしょう。

例えば！！

ダイエットできずに悩んでいる人に対して…

喰わなきゃ痩せるだろ！！  
おいおい、オマエは馬鹿なのか？

なんて具合に  
『正しい』ことを言ったら？？

凶星を突かれた相手は  
どう『感じる』のか？？

．．．

クッソ…『正論』ブラ下げやがって  
テメエは本当に“嫌なヤツ”だな？

となるワケです。

そして、

人間関係とは  
『ガラスの花瓶』みたいなモンで…

たった一度でも、

- ・ ヒビ
- ・ 亀裂

が入ってしまったら元通りに修復できない  
かなり『デリケート』なモノなのです。



だって・・・

いくら相手の言うことが  
『正しかった』としても、

『嫌なコト』を言われた、その時点で  
ソイツとの仲は永久に“終わり”

…でしょ？

**コミュニケーションで、とっても大切なコト!!**

時として『正しさ』とは、相手の心をズタボロに傷つけるので  
相手の**感情に配慮しながら**コミュニケーションを行うべし!!

自分の無能さっぱりを棚上げにして、ついつい正論ブラ下げてしまいがちだけど  
コミュニケーションってヤツで1番大切なのは、いつでも**相手の『感情(気持ち)』**

気を抜くと「**忘れがち**」だよ…ね?

**参考**  
正しいことをするのは、もちろん大切なことです。  
だけど、**優しい**ことをする方が、**もっと大切**なんじゃないでしょうか？  
戦争みたいに、正しさと正しさはブツかるけど、  
優しさと優しさならブツからない。  
**2つの優しさが会ったら、もっと大きな優しさになる。** 映画『恋妻家宮本』



うっかり口をスベらせたら『ジ・エンド』

この“蛮行・愚行”は取り返しがつかない  
『致命的なミス』なワケで…

あなたの人間関係を一瞬で『破綻』に追い込みます。

たった一度でも、

相手の『気分』を害したら  
そこが終点、ターミナル。

ヒビが入った？  
亀裂が入った？

...

な～に“寝ボケたコト”抜かしてんだ？  
『断裂』だよ、真っ二つに断裂…

その時点をもって・・・

相手とのカンケー性は  
『幕引き』ってワケです。

永遠に交わることがない、という意味です。

あの・・・別に『大袈裟』じゃなくて  
ホントに人間関係ってそんなモンです。

つまり！！

『正しさ』ではなく『優しさ』の方が  
コミュニケーションでは圧倒的に大切

という話です。

僕たちが、日常的に行なっている  
『会話（コミュニケーション）』とは、

自分自身が思っている以上に  
センシティブな行為なのです。

## いわゆる『敏感肌』よりも 相手の感情は非常にデリケートな代物

なワケで・・・

それこそ仕事で疲れている時や  
ココロに余裕がない時は、要注意。

何気ない『雑談』『世間話』『ヨタ話』1つ取っても  
普段以上に相手への配慮（感情面への気配り）が  
かなりのレベルで要求される高度な行いなのです。

そして、

## 優しさを『持ち続ける』ことは 口で言うほど簡単じゃありません。

頭では分かっているながらも  
口が全然いうコトを聞かない。

そんなシーンに出くわすことが多い  
コレが僕たちの人生ってヤツです。

なので『心得』『心がけ』が  
とっても大切になるワケですが、

『相手の気持ちを考えよう！』なんて  
道徳の教科書じみた“スローガン”は…

それこそ・・・

幼稚園生のガキンチョでも知っている  
とっても『当たり前なコト』です

…が、しかし！！

僕たち『オトナ』ってヤツは  
その当たり前を、ついつい忘れてしまいがち。

当たり前を、当たり前に行うことは  
自分が思っている以上に難しいモンで、

特に『親しい相手』には注意が必要です。

ぜひ！！

誰かと『会話』をする際は・・・

相手の感情（気持ち）の部分に  
スポットライトを当てながら  
慎重に言葉を選んでみて下さい。

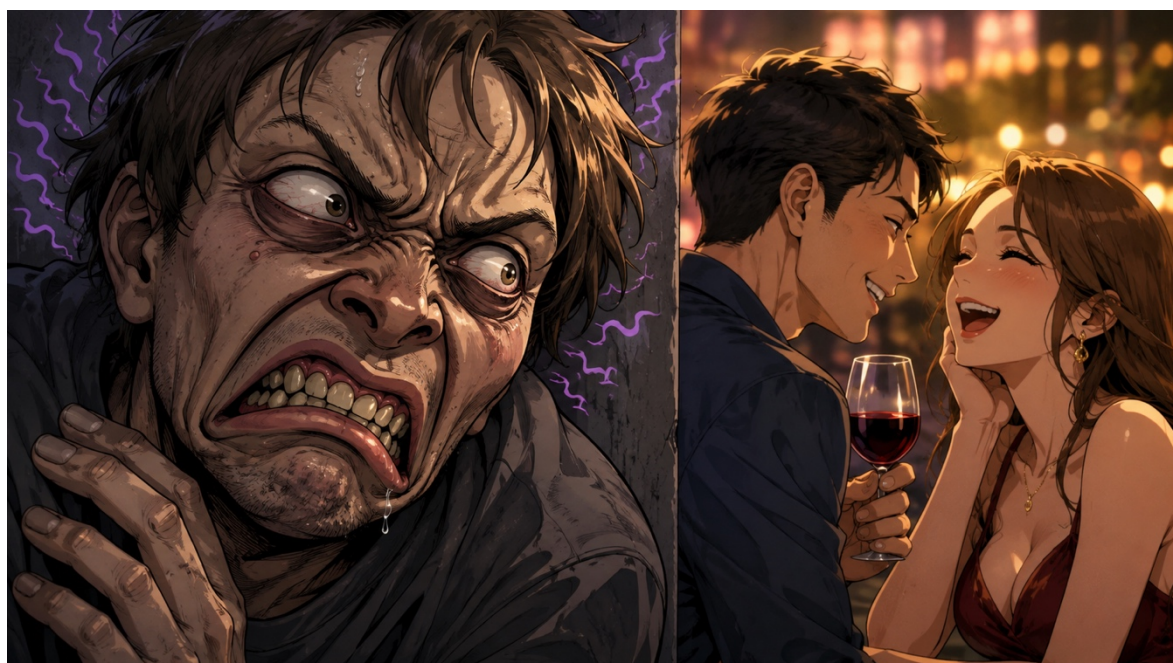
あなたの人間関係が  
ガラッと良くなります。

そして叶うのであれば  
正しくあり、優しくもありたいモノですね。

VOL.06：“オンリーワン”を極めた先に“ナンバーワン”があるんじゃないの？

渡邊です、

あなたは粘着質なストーカーのように  
誰かにネチネチ『嫉妬』していますか？



例えば SNS など・・・

- ・ Twitter で流れてくる妙な金持ちアピール
- ・ Facebook に表示される友達のリア充投稿
- ・ 知人の Instagram じゃ映えた写真が鼻につく

他にも・・・

- ・ 学生時代の同級生が自分よりも先に結婚した
- ・ 親友が商売で成功して自分よりも年収が高い
- ・ 職場に自分よりも美形（美男美女）がいる

こんな具合に…

## 他人の『幸せ』が許せず ヤキモキした感情に襲われてない？

みっともないマイナス感情に  
あなたは囚われていませんか？

恥ずかしながら、僕にも  
そんな時期があったのです。

そう、

キラキラした『憧れ』の気持ちは、

## いつの間にか、ドス黒い『妬み』に ガラッと豹変してしまうモノです

だけど、よくよく考えて??

ジェラシーを心に感じるだけでも  
精神的に、ホトホト疲れませんか？

## 意外と、嫉妬というモンは疲れる

のです。

…でね？

元々、嫉妬深かった僕から  
現在進行形で嫉妬深い方へ『言うコト』があるとすれば1つ。

ちょっと言葉が『乱暴』ですが…

不毛な『デキレース』から降りたら？

いい加減、バカバカしい『**比べ合いっこ**』辞めたら??

大抵の人と会話する度に感じるコト

他者との比較で得た“**差分**”でしか  
自分自身の『**幸せ**』『**不幸せ**』を決めることができないヤツは  
死ぬまで幸せになれない人生だと思うけど…どうですか？

 **心の声 (おまけ)**  
たった今、あなたに対して「どうですか？」なんて、  
ちょっとマッチョ気取りましたが、  
人と話していて感じるってコトは、自分の中にも、  
そうゆー要素や傾向が少なからずあるんだよな…  
と、冷えた頭で思ったりもしています。

もしも“**比べる**”のであれば  
『**今日の自分**』と『**1年前の自分**』が**健全**だよ



これは僕の個人的な意見ですが・・・

SNS で幸せアピールしてる連中って  
実は、幸せ『じゃない』奴らだよな…

…と思うワケです。

なぜなら・・・

『リアルが充実している』のであれば  
わざわざ SNS 投稿する必要がないから



まあ、そうは言っても？

- ・勉強
- ・スポーツ
- ・恋愛

etc…

僕たち人間ってヤツは、

熾烈（しれつ）な『競争社会』の中に  
クソガキの頃から放り込まれるワケで、

誰かと『競い合う』ことが根性に  
“こびり付いて”しまっている人が多い

のです。

それこそ・・・

一度貼ったら二度と剥がれない『ビニールテープ』のように  
『脳みそ』に、ベッチョリ染み付いてしまっている状態です。

が、しかし！！

脳細胞を1つ残らずキンキンに冷やして  
よくよく“考えて”みて欲しいのですが、

上を見上げれば『上には上がいる』  
下を見下せば『下には下がいる』

# 世の中って“そうゆうモン”じゃない？

つまり！！

他人と比較した結果・・・

勝っていたら『幸せ』『満足』『嬉しい』『誇らしい』

負けていたら『不幸』『不満』『ムカつく』『イケ好かない』

そもそも、

『上には上がいる』ワケなので  
死ぬまで誰かには“敗北”し続ける

同時に、

『下には下がいる』ワケなので  
死ぬまで誰かには“勝利”ができる

この考え方（勝てば幸せで、負ければ不幸）が

『良い（性に合っている）』or『悪い（性に合っていない）』

については、

人それぞれで自由な考え方があって

全然イイとは思いますが…

なんちゅうか・・・

## この考え方『不健全』じゃないですか？

重ね重ね申し上げますが・・・

あくまで僕の個人的な見解ですよ？

(あなたに対して「僕と同じ考え方を持て！」と言いたいワケじゃありません。)

まず1つ目に・・・

あなたの『人生』は  
他でもない“あなたのモノ”です。

なので、

## あなたの人生の『良し悪し』を “他人基準”で決めてしまう

コレは、どうなのかな？

…と。

どこまでいっても人生とは“本質的”に  
『自分は自分で、他人は他人』でしかない。

2つ目に・・・

どんな分野・内容に関しても  
『上には上がいる』ワケですから、

## 誰かと競い合っていても 永遠に勝てない（幸せを感じられない）

と、僕は個人的に思っているのです。

だからと言って…ね？

“No.1”より“オンリーワン”だぜ？

そんな『キレイゴト』を  
ガタガタ抜かすつもりは  
毛ほどもありません。

なぜなら・・・

社会で生き残るためには  
少なくとも競争で『勝つ』必要がある

からです。

例えば、仕事であれば  
同じ業界のライバル会社よりも  
優れた商品やサービス展開などを  
自社で行う必要が必ずあります。

でなければ、利益が出せず  
会社が倒産してしまいます。

また、恋愛でも話は同じで、

特定の『誰かの No.1 になる』ことが  
もしもできなければ…

誰とも『結婚する』ことができない。

だからこそ『No.1』を目指すべき！！

と僕は思っています。

ただし！！

自分自身の『実体験』を通して  
僕は、こんな風にも“感じて”います。

それは・・・

『オンリーワン』を極めた先にしか  
『No.1』は存在しないモノだ！！

…と。

僕は中学生の頃  
バスケットボール部に  
所属していました。

ちなみにスポーツは中学校に入ってから始めたので  
中学1年生4月の段階では、かなり運動神経が悪く…

同級生の誰よりも『ノロマ野郎』で  
ボクは“鈍臭い中坊”でした…。

それこそ  
小学校の頃に、ミニバス（バスケのクラブチーム）で  
基礎体力とバスケの技術を鍛えていたヤツもいたので  
そういう意味でも僕は完全に『出遅れて』いたのです。

バスケ部は『運動部』だったので  
当然ながら走り込みがあるワケで、

部活の練習で学校の周りを走り込めば  
決まって僕は『周回遅れ』にされ…

部員みんなの『後を付いていく』コトすら  
体力がなかった僕には叶いませんでした。

さながら『金魚のフン』以下・・・

(金魚のフンは、金魚の尻にベッタリと“へばり付いている”ので…。汚)

部活の先輩たちからは煙たがられ  
同級生たちからは足手まとい扱い。

今でも覚えています…

部活の同級生（ガキ大將的なヤツ）から  
こんなセリフを言われたことがありました。

とっとな、オマエ部活…辞めたら??

コレも『当時の僕』からすると  
かなりショックな言葉でしたが…

極めつけは、コレ・・・

テメェさあ、卒業したら  
一步も外を出歩けなくさせてやるよ?

まあ、早い話が  
中学生の『イジメ』ってヤツです…。

(せっかくピカピカの中学生になり、前向きな気持ちで部活を頑張ろうと思っていた矢先に、イジメ。まさか自分が“イジメの対象”に抜擢されるとは夢にも思っていませんでした。)

で、

当時、ウブだった僕は  
それが本当に悔しくて…

もう、悔しくて、悔しくて・・・



それ以上に！！

絶望的にダメ、救いようがなくダメ



そんな“自分自身”を心底『憎み』ました

そして・・・

雑魚キャラ根性が染み付いている  
自分を“ブツ殺して”やりたくもなった

だから走り込んだ。

ただでさえ部活の練習を終えて  
クタクタに疲労困憊したカラダ。

ソイツに、強烈なムチを打って  
家に帰ってからも自宅の周りを  
ひたすら1人で走り込みました。

どのくらい??

胃液が逆流『吐き気』を催すまで  
来る日も、来る日も、走り込みました…

そんな根暗で地味な日々を  
『約2年』ほど送って・・・

中学2年生の体育の授業での話。

真冬になると学生って  
『持久走の授業』があるでしょ？

クソみてえに寒いってのに…

- ・ 半袖
- ・ 半ズボン

なぜだか、体育教師のキビしい監視下の元  
強制的に走らされる毎年“恒例の行事”です。



ちなみに、ボクが通っていた中学校は・・・

生徒全員分の『持久走タイム』が  
廊下に張り出される“非情なシステム”

でした。

(1位から最下位まで、全員分のタイムが廊下に張り出されていました。怖)

ソイツを見つけた僕は・・・

「おっ、持久走のタイム表が張り出されてるじゃん！」  
なんて思い、学年室（職員室的な場所）の前で足を止め、

## ランキング表の“イチバン下から” 順番に見ていき『自分の名前』を探した

（その方が、すぐに自分の名前が見つかる、と思っていたからです。）

でも見つからない・・・

当時、ボクが通っていた中学校は  
結構な『マンモス校』だったので、

1 学年『300 人以上（9 クラス）』  
くらいの生徒数がありました。

なので・・・

## 持久走の“ランキング表”（男子版）は かなり『タテに長い』紙でした

下から上へ、自分の名前を探す…

そして目線が表の『真ん中』くらいに  
差し掛かった時、僕は「しまった！」  
と思いました。

「ヤベェ、自分の名前、見落としたな…」

だから・・・

表の真ん中に来て  
もう一度『最下位の名前』から  
自分の名前を探すことにしました。

だけど、それでも見つからない・・・

「じゃ、今度はイチバン上まで見てやるよ！」

そんな具合に、ちょっと『ヤケ』になりながら  
僕は目線を、グ〜っと上へ、上へ、運びました。

で、

僕は持久走『学年 3 位』のタイム  
“銅メダル”の成績を叩き出していた・・・

今でも覚えていますが、

1 位：サッカー部

2 位：サッカー部

3 位：バスケット部（ボク）

4 位：サッカー部

サッカー部に『サンド』される形で  
僕の名前が“トップ層”に入れ喰い状態

そこで『初めて』自覚しました。

「あっオレ、知らない間に  
足が早くなってたんだ！！」

もう僕を『イジめる奴』は 1 人もいませんでした。

バスケ部活を引退した時・・・

僕はバスケ部の『部長』で  
僕の前を走っている部員は  
1人もいませんでした。

で、

その当時、

僕は誰かを『追い抜かそう』なんて  
本当に 1mm も考えていなかった

のです。

…って、いうか！！

持久走の学年ランキング表が  
廊下の壁に張り出されるまで、

「所詮オレは足が遅いダメな奴なんだ。」  
と、ず～っと思い込んでいたので…

とにかく！！

みんなに置いていかれたくないがために  
必死こいて走り込みをしていたのです。

走りながら考えていたことは何か？

昨日の自分より『1秒』でもイイ…

ちよつとでも『足が早く』なれば  
部活の練習が“ラクになる”はずだ！！

コレだけを毎日のように  
考えながら走っていました。

中二病っぽくて…少し恥ずかしいから  
正直あんまり言いたくないのですが…

『1秒先の敵は自分自身』なんて風に  
中坊だったボクは考えていて…

当時の僕は  
とにかく『オンリーワン』を追求しており、

他の連中なんて見ていませんでした…

と言うよりも、周りを見ている余裕が  
僕のココロには一切ありませんでした。

自分のコトだけで  
いっぱい、いっぱい。

まあ…ね？

学年で No.1 にはなれませんでした  
部活では No.1 になることができました

これが僕の人生史上『初』の成功体験

中学生の『クソガキ』ながらに、

「どんなにダメな野郎でも頑張れば  
ある程度の所までは行けるんだな…」

そう実感した瞬間でした。

...

✓身の周りにいるデキる奴

✓ネット上にいるすごい奴

あなたは自分ではなく『他人に』  
無駄なエネルギー使っていませんか？

他の連中共の『幸せ??』を、遠目に眺めて  
ネチネチ嫉妬している時間があるのであれば…

限られたエネルギーを“あなた自身に”  
『フル MAX』で使ってあげて下さい。

1日は24時間しかありません。

体力だって、精神力だって  
限られているのが人間です。

もっと『自分に』全力を出してあげて下さい。

そして・・・



周りとのバカバカしい“比較ゲーム”

そろそろ『不毛なデキレース』から  
抜け出す時なんじゃないの？

...

いつだって僕たち人間は  
『無いモノねだり』で、

『隣の芝生』は青々と茂って見える上に  
キラキラ輝いて見えるモンです...

が、

実際、中身をノゾいて見ると・・・

実は“外ヅラ”だけが良くて  
バケの皮の下は『真っ黒けえ』だった

そんなコトが実際問題  
ホントに多いモノです。

**『他人と競い合うのではなく、自分自身と競い合う』**

たった今、この瞬間から、“No.1”よりも先に  
まずは『オンリーワン』を極めてみては??

VOL.07：暴風雨のような『求愛ラッシュ』も悪くないが、ちと落ち着けよ

渡邊です、

優しいだけの男なんか求めてないわ  
私は『たくましい男』に抱かれないの！



愛しちゃってる大本命と“2人キリ”で  
スリル満点の『色欲』に溺れたい…

そうです！！

- ・君だけに『ヒミツの合図』を送るよ？
- ・瞳の奥まで『トキメキ』を感じてね？
- ・世界で『イチバンの愛』を捧げたい！

…なんつって??

男女の『色恋』ってヤツは狂おしい！！



…えっ！？

オマエが言うと、吐き気する？  
超キモいから、やめて？

…だって??

やれやれ・・・

ボクだってね、1人の『オトコ』ですから  
ガラにもなく恋くらいしますよ、そりゃ…。

で、

ガラにもなく『恋落ち』した時って  
刺激的な LOVE に“のぼせ上がって”さ、

と一っつも『大切なコト』を  
僕たちは見失いがちな、と。

大切なコトって??

相手を『追いかける』だけじゃなくて  
キチンと『向き合う』ことを忘れがち…

## 男女の『色恋』から学べるコトは多い!!

### オトナ恋愛 ～大切な心得～

好きな相手を『追いかける』ばかりじゃなくて  
好きな相手と『向き合う』ことも忘れないように。

…なんて風に  
恋愛相談してきた相手に対して説教タレていたら、**ふと気づいた!!**

向き合うことが大事なのは仕事でも同じ…  
「いや、、、**人生でも同じだコレ!!**」って思った。

そんな気づきがあった、という話でした♪



悪趣味な『恋愛テクニック』を使って  
相手に奇襲を仕掛けるのもイイけど…

好きな相手に対して『余計なマネ』をすれば  
当然その相手はすーっと離れていってしまう。

暴風雨のような猛アタックも悪くない

## だけど、ちょっと落ち着いた方が賢明

そんな風に、僕は思っています。

また・・・

- ・叶えたい夢を追う
- ・己の理想を追求する
- ・大好きな異性を追いかける

etc・・・

『追いかける』のは誰でも簡単にできる  
しかし『向き合う』ことは案外できない

なぜなら・・・

『追いかける』という行為は  
いわば“夢を膨らませるコト”だから。

つまり！！

## スケベ心『丸出し』で、妄想にふける

誰だって**楽しい**に決まっています。

ですが・・・

『向き合う』という行為は  
いわば“自分の弱さを直視するコト”です。

要するに・・・



# 目を背けていた『見たくない部分』に スポットライトを当てる

誰だって **ツライ** に決まっています。

そして・・・

## 今よりも高みへ登りたいのであれば 『自分の弱さ』を直視して“乗り越える”

それしか方法がありません。

少なくとも僕は  
そんな風に考えています。

ぜひ！！

これからは『追いかける』だけではなく  
『向き合う』ことを意識してみてください。

と、

こんな具合で・・・

…今回の話に幕を閉じても  
別に『イイ』のですが、

それじゃ話が“短すぎ”で  
ちょいと“寂しすぎ”やしませんか？

…えっ！？

オマエのクソ長い『御託』を聞かずに済んで  
こっちとしては“せいせいしてる”だって？？

グッ・・・

あれ！？

なんか、前が見えねえぞ…。涙

>>>>>茶番は終了<<<<<

さて！！

せっかくなので、今回は…

19 歳の時、僕が、

一目惚れした『女の子』を追いかけて  
マジ失恋した“秘蔵のヤツ”を大暴露！

します。

きっと、この話を最後まで聞いた“あなた”は  
いかに昔の僕が『恋愛ベタ』な野郎だったのか？

そして！！

お前、馬鹿ヤロウにも…ほどがあるぜ？

と、僕の失恋談を聞いた『あなた』は  
そんな風を感じ、爆笑が止まらないでしょう…



では・・・

あなたは腹を抱えて“大爆笑”必至  
未曾有の『失恋談』を紹介します！！

かなり恥ずかしいですが  
洗いざらい打ち明けます…

タマナシ野郎とは“まさに俺”のこと…  
～イカれた**失恋談**『マカロン大惨事』～



今だから僕にとっても『笑い話』ですが…

当時の『ウヴ』だった僕は  
マジのマジ、本気でした…

では、スタートです！！

…えっ、アタシ！？

うーん、、マカロン好きだよ。

...

そう。

この『ひと言』から  
すべての悪夢がスタート。

地獄の門番は  
ウブだった僕を大歓迎し  
奈落の底へ叩き落とした…

これは・・・

数多くある『へマ』の中でも  
トップ3に喰い込む悲惨な“実話”です

つまり、僕のイカれた失恋談。

...

水泳が得意だったらしい  
スタイル抜群の『莉菜ちゃん』（仮名）

- ・すらっとした色っぽい抜群シルエット
- ・サラサラした綺麗な黒髪ロングヘア
- ・ニキビ1つない、真っ白なつるつる肌

カワイイ系、と言うよりは  
断然『キレイ系』の清楚系女子。

世の闇を知らないって『オーラ』が  
彼女の周りにゆらゆら漂っている…

そんな感じの女の子。

そんな莉菜ちゃんは  
当時スポーツジムで  
仕事をしていました。



で、

その頃の僕は・・・

『愛』だの『金』だのは  
いつでも品切れ状態で、すさんだ人生…

当時、ボクが住んでいた『我がアジト』  
じめじめと湿気が多い半地下の自宅で…

夜な夜な 1 人で『エロ動画』を漁り  
若さを主張してくる敏感なイチモツを  
シコシコ必死に“シゴく”味気ない日々

早い話が『童貞』でした。

そして…

色恋に『餓死』寸前だった僕は  
幸か不幸か莉菜ちゃんと出会った…

その瞬間！！

✓ベタ惚れ

✓恋落ち

✓一目惚れ

これぞ…

胸ズッキュン、圧倒的『一目惚れ』！！

僕は 1 人で、恋心をゾクゾクさせ  
莉菜ちゃんを口説き落とす算段を  
コツコツ立て始めました。

だけど…

かなりの『ビビり屋さん』で  
マトモに声すら、かけられない…

「最初は、敬語かな??  
いや、それじゃ、ちと堅すぎや…しねえか?

そこは、やっぱり!  
フレンドリーに、タメ語だよな?」

あれこれ悩み、グルグル葛藤・・・

その姿は、まるで…  
同じ場所をグルグル回り続けるバカ犬

イヌ並の思考回路で、必死に考え抜き  
『声をかけよう』と1つの結論に至る。

そして・・・

少ない勇気を、ギュッと絞り出して  
声をかけ、会話にコギつけることに  
見事『大成功』しました。

が、しかーし!!

早くも、トラブル発生!!

黄色を、一気に通り越して  
いきなり『赤ランプ』が点灯!!

(ヤベェぞ、かなり大ピンチだぞ…  
一体、何を話しゃ、イイんだよお…。)

## ココロが『音量ゼロ』の悲鳴を上げる…

頭の中は文字通り『真っ白』状態で  
まるで、汚れが1つもない『白紙』(ああ～、話題が…ねえ。。。)

そんな、切迫した状況下で、僕が苦し紛れに出した答え！！

**19歳のボク：**

「あ、あのさ、好きな食べ物って何？」

**莉菜ちゃん：**

「…えっ、アタシ！？  
うーん、、マカロン好きだよ。」





当然ながら、

その後の会話が盛り上がるはずもなく  
結局『一言・二言』話してトーク終了。

しかし、

その時の僕は…

## 恋の『突破口』を手に入れた！

と、

ウカウカ浮かれていました。

そう、

莉菜ちゃんは『マカロンが好き』という  
僕しか知らない情報を見事ゲットした

のです。

しかーし！！

ここでも『問題』が発生。

非常に困ったコトに、

ビンボー出身で“育ちが悪い”僕には  
『マカロン』ってヤツが分からない…



そんな単語は『お初にお目にかかる』ワケで  
マカロンなんて言葉、聞いたこともなかった。



だが、しかし！！

ボクの手には、心強い味方『iPhone』  
コイツがあるじゃないか！！

「よく分からねえけど、まあ食べ物なんだよな？  
とりあえず、検索すれば、何かしら出てくるだろ！」

そう、この問題に関しては  
想像以上に、あっけなく解決。

「なるほどね、カラフルな、お菓子的なね…。  
まあ、いかにも女の子が好きそうな感じだな～」

そして・・・

『恋の女神』が憐れむ“低脳ブリ”を  
ボクは、このタイミングで発揮した…

...

「これさあ、かなりイケてるじゃんか！！  
女の子って、手作りに弱いって聞くし…

これを上手く利用できれば  
莉菜ちゃん、俺にイチコロだろ～！！

よっしゃ、マカロン作って  
莉菜ちゃんに渡せば、これは、もしや…??」

ロクに会話もしたことがない女の子に  
“手作りマカロン”を贈る『奇怪な案』

そんな・・・

ある意味

『天性の勘』をビリビリ感じさせる  
危険なアイデアを思いついた僕は…

『善は急げ！』と言わんばかりに  
東京都：日本橋駅の近くにあった  
デパートの地下へ直行しました。

もちろん場所は、製菓店。

- ・ 上等な白い粉類（砂糖）
- ・ ちょっと値が張るバター

etc…

## 店頭に並ぶ、数々の『ブツ』に困惑した



だって・・・

『グラニュー糖』なる代物を  
その時、初めて見たんだモン。

しかし難解なブツを目の前にして  
グダグダ迷っていても始まらない。

慣れない手つきで『クックパッド』を参考にしながら  
マカロンの材料を、次々に購入、購入、そして購入。

合計で 5000 円くらい買った。（そんな記憶があります。）

そうです、

すっかり僕の脳細胞たちは  
恋の熱で『のぼせ上がった』状態で…

冷静な判断なんざ、到底できっこない。

不慣れなショッピングを終えた僕は  
とりあえず家路に向かいました。

当時の僕が“ドハマリ”していた  
アイドルグループ『Berryz 工房』

容量 32G のウォークマンで  
『シャッフル・リピート』設定。

彼女たちの曲を  
無限ループで聴きまくる。

両耳にイヤホンを差し込み・・・

脳内の隅々にまでドシドシ流れ込む  
魅惑的なミュージック

キタ、キター！！

薔薇の似合う人生とは ROCK エロティック  
ただ単に、恋するんじゃつまらない～♪

僕は、

かなり『ノリノリな足取り』で  
地下鉄（東西線）に乗り込み  
スタスタ自宅へ帰宅しました。

そして・・・

人生“初”にして、人生“最後”の  
『マカロン作り』堂々のスタート！

で、

完成した『品』は、コレ・・・



(※実際の写真です。)

ペシヤンコにぶっ潰れた、謎の物体…  
気の毒な『せんべい』か??

…という感じ、でした。

どこから、どう見ても  
マズそうな『せんべい』

ですが!!

「うーん、確かに・・・

ネット情報ではマカロンを  
ふっくら膨らませるのは  
かなり難しい、…

って、書いては、あったけど…

コイツは、あまりにも・・・

ネットで見た画像と  
かけ離れすぎてや…しねえか？

いや、でもさあ、こうゆーのって  
見た目じゃなくて、気持ちだよな？

そうそう、そーだよ、気持ちだよ！  
手作りで頑張った、この気持ちが重要！

せっかく作ったんだからさ  
渡す以外の選択肢、俺にはねえだろ！！」

そう、

当時の僕は・・・

✓アイドル・ソング

✓ラブストーリー作品

などに・・・

完ペキに『感化』されていたワケで・・・

この物体を、可愛く包装して  
僕は莉菜ちゃんへプレゼント。

そして、愛の告白！！

で、当然・・・

僕の『告白』の結果は  
あなたのご想像の通り・・・

ですが！！

家には、大量に余った  
お菓子作りの材料たち。

そして、

僕が乗り込んだ『恋の特急列車』には



## ブレーキなんて“ヤボな物”は無かった

「そりゃ…、そうだよな～

だって、まだ莉菜ちゃんと  
ロクに話したことないんだモンな。

だけど、きっと、オレの気持ちを  
莉菜ちゃんに伝え続ければ…

いつかは振り向いてくれるはず！」

そして！！

僕は、深層心理の奥底で眠っていた  
『もう 1 つの記憶』を呼び覚ました…

...

「…えっ、アタシ！？  
うーん、、、マカロン好きだよ。」

莉菜ちゃんの、この言葉。

実は、コレには『続き』があったのだ！！

...

「…えっ、アタシ！？  
うーん、、、マカロン好きだよ。

あっ、でも、  
紅茶クッキーも結構、好きだよ。」



そうだった・・・

莉菜ちゃんは  
紅茶クッキー『も』好きである

この情報。

そして！！

僕の目の前には  
紅茶クッキーを作るに足る  
大量の『材料』たち。

『恋の追撃』と言わんばかりに・・・

## 第1弾：

### 手作り“マカロン”大作戦

コイツから、次なる作戦…

## 第2弾：

### 手作り“紅茶クッキー”大作戦

コイツへと・・・

作戦行動を『移行した』のです！！

はい、ドーン！！





紅茶クッキーだけでは芸がないと思い  
チョコクッキーも合わせて作りました。

（そんな記憶があります。）

で、これね・・・

詳しく話すと、かなり長くなるので  
具体的な詳細は、ハシ折りますが、

**莉菜ちゃん：最後のメッセージ**

「アタシに、“餌付け”してんの??」

...

現実の『キビしさ』を知った19歳のボク...

2回目に圧倒的な『バツ』を喰らって  
僕の“恋の炎”は、あっという間に鎮火。

まだ『ウヴ』だった 19 歳の僕は  
はかなくも恋に惨敗した…という話でした。

．．．

この時の僕は、

好きな相手を  
ただ『追いかける』ばかりで．．．

好きな相手と『向き合う』努力を怠り  
サボり腐っていた

のです。

そして、この話は  
男女の『色恋』に限った話ではありません。

僕たちの人生『すべて』に共通する話なのです。

『追いかける』ばかりではなく  
キチンと『向き合う』ことも大切！！

そーゆー話でした。

ぜひ、あなたは  
僕と同じ轍（てつ）を踏まないように…。



VOL.08：ドロドロとした不安に喰われて“トチ狂う”前に、頭と心を整理

渡邊です、

浮かない顔して“モタモタ”してたら…

凶悪で、残忍で、傍若無人な

『不安』の悪魔に…心が喰われますぜ？



科学的にも、適度なストレスは  
人間の免疫力を向上させる上で  
『有効』とされていますが、

過度なストレス（強すぎる不安）は  
人間を“ダメにする”『猛毒』なワケで、

ふとした瞬間・・・

「将来、不安だなあ・・・。」

なんて具合に、

胃袋の底が“どんより”重たく感じ  
敏感な心にキリキリ激痛が走るコト・・・

あなたは、ありませんか？

ネガティブ思考に悩まされる夜を  
1人で寂しく過ごしていませんか？

・・・

そう、

漠然とした『不安感情』のヤツに  
モヤモヤと悩まされ続けていれば  
遅かれ早かれ、メンタルは崩壊。

最近では・・・

社会的にも精神病（うつ病）が  
問題視されていますが、

手遅れになってしまう前に  
手を打つ必要があるのです。

まさしく・・・



あなたの『心』は“ポップコーン”だ…



十分に火が通っており  
破裂する瞬間を、今かと待っている…

要するに“ギリギリ”瀬戸際の状況。

風船がパンッと割れる寸前みたいな…

ポップコーンが弾ける瞬間みたいな…

不安の気持ちを“野放し”にしていたら  
確実に『メンタル』が持たない…

僕たち人間は不安に襲われ心細くなると  
誰かに救いを求め、すがりたくなるモノ、

ですが…

肝心な時に限って・・・

壊れそうな『心』をキツく抱きしめて  
癒してくれる奴など1人もいない

コレが、どこまでも非情な現実です。

それこそ普段、

「何かあったら遠慮なく俺を頼ってくれ！」

なんて風に  
気前よく抜かしていた相手。

しかし、そんな『ヤカラ』に限って  
いざって時に手を差し伸べてくれない。

挙句の果てには「自分で何とかしろよ！！」と塩対応  
素っ気ない態度へ、ガラリと豹変してしまうモンです。

つまり・・・

自分で抱え込んだ問題は  
自分自身で解決するしか、方法がない

のです。

もちろん他人のチカラを借りることもありますが  
本質的に、最後は自分で解決するモノなのです。

これは僕の『実体験』ですが…

『問題』ってヤツから、

- ・ 全力で逃げれば逃げるほど
- ・ 目を背ければ背けるほど

さらに自分の『背中』に『両肩』に『頭上』に  
ずっしりと、重く“のしかかって”くるモンで、

根が深く厄介な問題を、

- ・ 放置すれば放置するほど…
- ・ 先延ばしにすれば先延ばしにするほど…

最初は小さかった問題でも、次第に『ブクブク』太って  
気づいた時には、馬鹿みてえにデカく肥大化してしまう、

人生の問題からは決して逃げ切れない  
地の果てまで、あなたを追いかけてくる

そもそも…ね？

あなたは、

問題を“問題のまま”終える人生で  
本当に『イイ』のですか？

...

僕は、そんな『泣き寝入り』した

クソみてえな人生、まっぴら御免だ

では、

一体、どうすれば??

ココロに巣食う『不安』を抹殺して  
すがすがしい気持ちで生活できるのか

まず断言できるコトが  
『1つ』だけあります。

そもそも、あなた自身に  
『自覚』がなければ…

- ・反省のしようがない
- ・改善のしようがない

ワケです。

つまり？

✓何が『不安』なのか？

✓どうして『不安』なのか？

etc…

あなたを苦しめている『不安の野郎』が  
どこから“ワイて出てきている”のか？

要するに、

- ・ 不安の発生源
- ・ 不安の出所
- ・ 不安の源泉

を、

キチンと見つける必要があります…よね？

じゃあ！！

具体的には、どうやって??

...

今回の話を聞いておけば、

雲隠れし、影に潜んでいた邪悪な不安を  
バチッと『見つけ出す』ことができる！

早い話が・・・

あなたは瞬間的に  
不安の根本的な原因を見つけることができ  
胸の内側に抱え込んでしまった『悩み』を  
着実に1つ1つ解決していくことができる、

そして！！

ドロドロした不安から“解放”されて  
息苦しい『ストレス』が消失する

今日まで、あなたのココロを締め上げていた  
『不安』『悩み』『葛藤』『アセリ』などとは  
今日限りで“サヨナラ”できるワケです。



が、しかし・・・

今回の話を知らない  
悲劇のヒロイン気取りの連中は…

永遠に、正体不明の不安に襲われ続け  
死ぬまで、グチグチ不平不満を漏らす…

まったく醜悪で、みにくい。

体ばかりが馬鹿デカい『オトナの赤ん坊』

自分の『無能さ加減』を棚上げにして  
愚痴や文句を、タラタラ垂れていても、

現状は何1つとして変わらないってのに…

まるでダメ、救いようがなくダメ…

ですが！！

今、この文字を読んでいる“あなた”は  
そんな『ぐ～たら野郎』では断じてない

はずです。

理由は、単純明快。

なぜなら・・・

エサを運んでくれる親鳥を待つだけの  
“ヒナ鳥”じみた『クサれ野郎』共には…

文章を読む集中力すら無い

からです。

(※所詮、口先だけ。自分じゃ何も行動を起こさないフツの連中たちは、ここま  
でスクロール“さえ”しないと、相場は決まっています。

きっと今頃、何となーく YouTube 動画でも見て貴重な時間を浪費し、関連動画の  
トラップにハマっている頃か、SNS を貪るように眺めている頃でしょうね…。)

「サイテーな現状を変えたい！」と口先で言うコトは  
誰にでもできますが、実行に移す人は少ないモノです。



たとえ『ドロ沼の状況』から抜け出すことができなくとも  
それでも、もがいて、もがいて、もがき続けるのですよ。

…えっ！？

もっと『ココロ優しい言葉』を  
たくさん聞かせて欲しい…だって！？

...

例えば、

ベストセラー本には『最終的な結論』として…

- ・あなたは素晴らしい、そのままで良いんだよ
- ・今のままで良い、無理に変わる必要ないんだよ

このような『シメ』が書いてあることが多い。

ですが、

今の自分を変えるのに  
今のままで“イイ”はずがない！！

世の中に“はびこる”大量の変わりたくない連中が  
こぞって手に取る本、それが『ベストセラー本』

だから、たくさん売れる、売れる  
バカ売れバーゲン大放出してワケ。

それこそ、

- ・耳ざわりのイイ御託
- ・感傷ダラケの綺麗事
- ・現実逃避するための名言

etc…

そんな言葉を“聞きたい”のであれば  
僕なんかとは『オサラバ』しましょうよ



確かに！！

そういった言葉は  
一見すると、

『優しい』と感じます。  
『温かい』と感じます。

だけど「実は、冷たいよな…」  
と、ボクは感じてしまうのです。

そもそも！！

心にも思っていない“デタラメ”を  
僕は、あなたに言いたくありません

だって・・・

限りある、あなたの貴重な人生を使って  
僕の『コレ』を読んでいるワケです。

だから、

『本気トーク』を全力で捧げることが  
あなたへの最低限の礼儀

だと、僕は思っています。

ピントがズレた甘い言葉に癒されたい方々は  
ここで『オサラバ』です、ご退場ください。

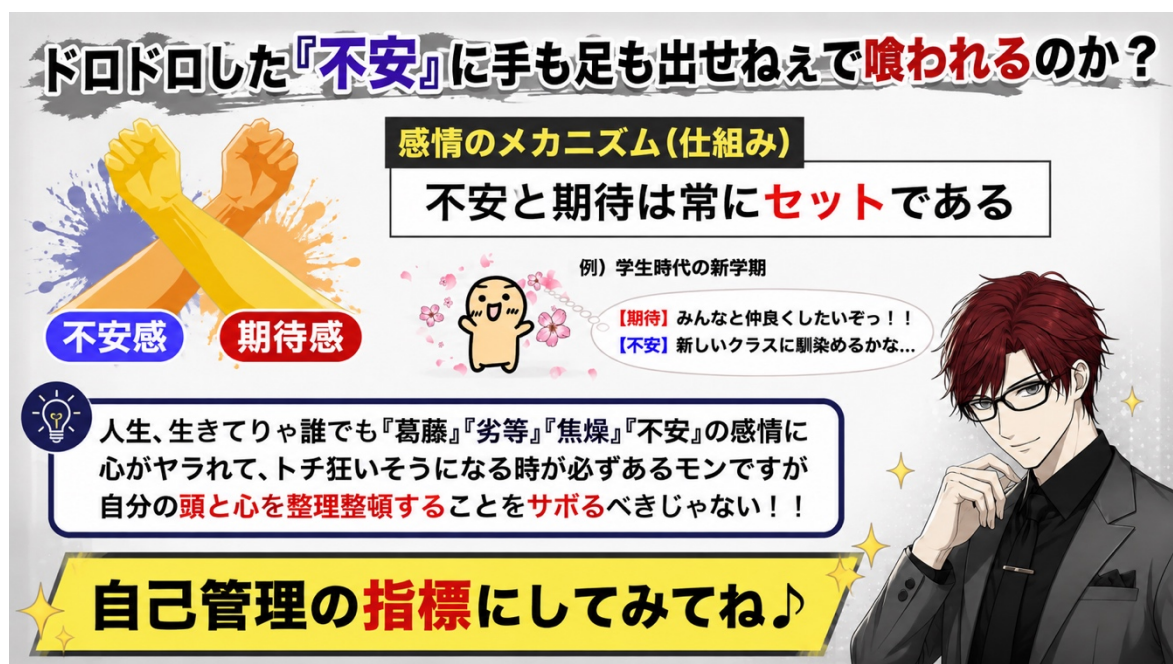
・・・

…よろしいでしょうか？

では！！

この場に残った『あなた』に向けて、お伝えします。

不安の“発生源”を突き止めて  
不安という問題を『解決』しましょう！



コレは人間の『脳』の特性ですが・・・

## 『期待』と『不安』は“セット”である

ことが非常に多いです。

例えば、学生時代の新学期を  
ここで思い出してみてください。

桜が満開に咲いた学校の校門。

- ・入学式
- ・始業式

新たなスタートの季節です。

- ・可愛い子（イケメン）はいるかな？
- ・みんなと仲良くしたいな！
- ・サイコーの1年間を過ごしたいな！
- ・もしや恋人ができちゃったりして～♪

# 新しいクラスメイトに夢を膨らませ 楽しいスクールライフを『期待』する

その一方で・・・

- ・新しいクラスに馴染めるかな？
- ・ちゃんと友達を作れるかな？
- ・イジメられたら嫌だな、大丈夫かな？
- ・クラスに不良がいたら怖いな…

## 新しく始まる 1 年間に対して 同時に『不安』も感じていたはずで、

あえて方程式で表すのであれば…

『心に“不安”を感じている』  
= 『心のどこかで“期待”をしている』

『心に“期待”を感じている』  
= 『きっと心に“不安”も感じている』

ということですよ。

そして！！

## 厄介な『不安を解決する』には たったの 3 ステップです！！

頭に叩き込んで下さい！！

### Step1：（自分と向き合う）

不安の原因（発生源）を突き止める

- ✓「何が不安なのか？」を自覚する。
- ✓「なぜ不安なのか？」を自覚する。

（※あなた自身に『自覚』がなければ、反省も改善もできません。まず最初は自覚するところから始めます。）

### Step2：（考える）

不安の原因（発生源）が分かったら  
それを解決するための方法を考える

### Step3：（行動する）

あなたなりに考え出した  
『不安を解決するための方法』を  
手当たり次第に実行していく

毎日のように感じている不安を  
『解決する』と言っても、

- ・“何を”不安に感じているのか？
- ・“どうして”不安を感じているのか？

etc…

コイツを自覚できなければ  
お話にならないワケです。

そのため真っ先にやるべきことは  
不安の発生源を突き止める必要が  
絶対にあります。

その際『1つの指針』になるのが・・・

不安と期待は**セット**である

という人間の特性です。

なので、

不安感情を生み出している『犯人』を  
ズバリ“見つけ出す”時は…

ちょっとだけ視点を変えてみて、

自分が『期待している』ことは何かな？

そんな『角度』から探してみると  
案外、見えてくるモノがあります。

「もしかして、これが不安の原因かもしれない」

と、

今まで見えていなかった『事実』に  
気づくことができるようになります。

ぜひ、試して下さい。

僕たち人間は、

自分自身で思っている以上に  
キズ付きやすい『ガラスのハート』を  
持っているモンです

そして・・・



一度でも『ガラスのハート』が壊れれば  
その破片が、再度あなたをキズ付ける

当然ながら・・・

傷口を放置していれば化膿するワケで、

「将来が不安だ・・・」

と、

浮かない顔してボヤク・・・だけ。



あなたのココロの中で『不安』のヤツを  
好き勝手に暴れさせ野放しにしていたら  
取り返しがつかない事態になってしまう。

そして、

不安は、自然消滅してくれるような  
『生やさしいモノ』ではありません

すこぶる『厄介な代物』なのです。

だからこそ！！

- ・何が不安なのか？
- ・どうして不安なのか？

ピリピリした日常から“解放されたい”  
と、あなたが『願う』のであれば…

まず先に、

不安の『発生源』を見つけて下さい。

コイツを真剣に考えて…

不安の『出所』『源泉』を  
あぶり出さない限りは、

いつか、ドロドロした『不安感情』に  
メンタルが喰い尽くされてしまう

のです。

もしかしたら今のあなたは  
スゴく忙しいかもしれない。

やるべきことが膨大な量あって  
1秒すら暇が無いかもしれない。

ですが・・・

あなた自身がブツ壊れちゃったら  
『元も子もない』でしょ??

少しだけ立ち止まって『自己分析』してみてください。



たまには、じっくりと時間を設け  
あなたの『ココロ』と正直な対話をする

そんな時間も  
また『オトナの粹な時間』なのでは??

VOL.09：オレ様の『やる気』が出ねえのは、意志の問題なんかじゃねえ！

渡邊です、

またも、宣言した矢先の“約束破り”か…

一体、いつになったら

“本気”とやらを出す日が来るんだあ？

と、

自分で、自分が心底『イヤ』になる…



そんなコトばかりの人生だったのが、

僕という『ボンクラ野郎』でした。

例えば、

- ・計画は立てたが、実行に移さずサボってしまった
- ・夢はあるが、なかなか行動を起こせず怠けている

etc…

『弱さ・甘え・欲望』に惨敗してしまい  
自分との約束を“ビリビリ”破く…

コレは結構  
精神的に『相当キツイ』モンで、

『自己嫌悪』に陥る原因の1つです。

実際ボク自身も、そんな不毛な日々を  
ずっと、ずーっと送り続けていました。

「ああ〜、またできなかったよ…。」

「はあ…、昨日も寝ちゃったよ…。」

と、

「やるぞ！」という“強い気持ち”はある  
だけど、イマイチ『やる気』が出ない…

もしも今、あなたが昔の僕のように、

日夜『モチベーション』が上がらず頭を抱えており  
自分自身に、ホトホト嫌気が差しているのであれば…



今回の話は・・・

## 現状を打破する『魔法のキー』となる

はずです。



最初に『ひと言』断言しておきますが…

あなたの、

『やる気』&『モチベーション』が  
ちっとも出ないのは…

“意志の問題”なんかじゃねえ！！

のです。

それこそ世の中じゃ・・・

“いつか”のために『今がある』なら  
今、動くべきだ！！

…なんつって??

誰も、彼もが、口をそろえて、

- ・今でしょ！！
- ・すぐやれ！！

etc…

とっとと「行動しろ！！」の一点張り…

そもそも・・・

んなコト、わざわざ言われなくても  
オレだって『分かってる』つつーの！

と、

そうゆう話、ですね？

だけど、ビクとも動けない  
決めたことを行動に移せない。

自分で、自分がイヤになる…

それこそ・・・



## 改竄(かいざん)された他人の成功話に アテられて“無謀な希望”を胸に抱く…

✓見通しが甘い目標を立てる

✓実現不可能な夢を追いかける

そして、ソイツが叶わず・・・

「はあ～、自分は、とんだダメ人間だよ…。」  
と、自分自身を過剰に責め立てて自己嫌悪。

『お決まりのパターン』を飽きずに  
何度も、何度も、何度も、繰り返す。

ですが・・・

## 自分を責め立てたり、落ち込むの… もう、辞めにしませんか？

・・・

今回は、

## 『みなぎる意欲』を圧倒的に生み出す 手ごたえアリ“行動力の方程式”

を、あなたに紹介します。

あなたが、この方程式を  
理解することができれば…

# 金輪際「行動できなかった…」などと ネチネチ悩むことが一切なくなる

のですが・・・

あなたが『行動力の方程式』を  
キチンと理解することができれば、

いつまで経っても、動けない。

## 『やる気』などという実態の無いモンに 頭を抱え続けるハメになってしまう

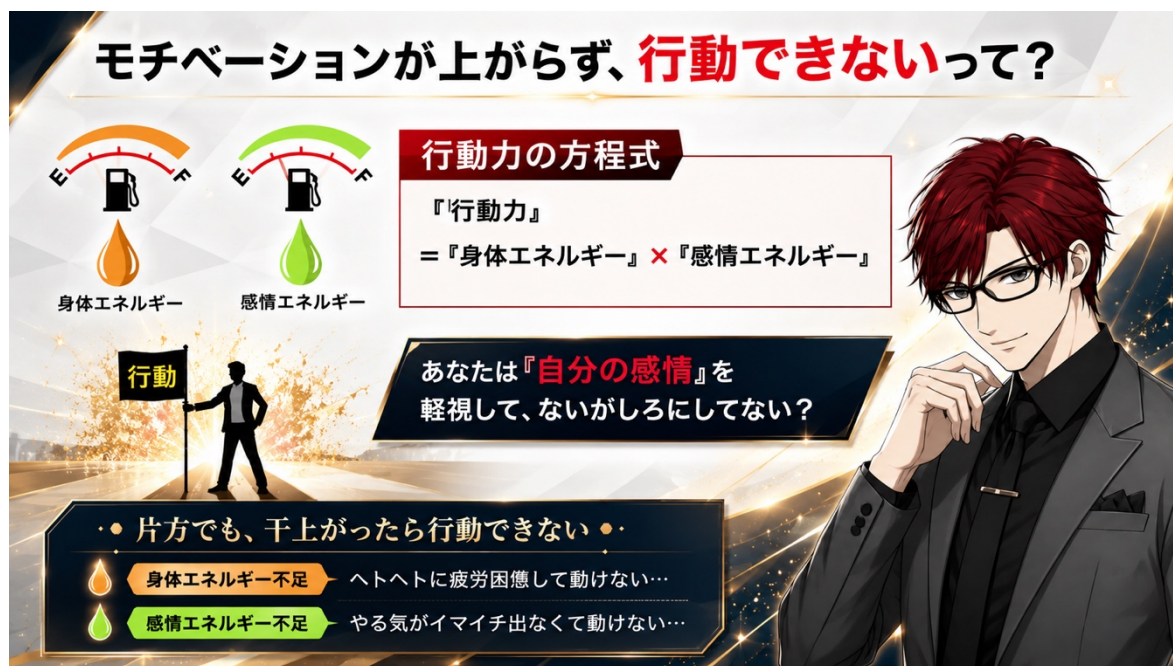


ぜひ！！

『脳みそ』を、フル回転させながら  
話を最後まで聞いて頂ければ幸いです。

では、まず最初に・・・

## 僕たち人間の『行動のメカニズム』です



つまり・・・

$$\begin{aligned} & \text{『行動力』} \\ &= \text{『身体エネルギー』} \times \text{『感情エネルギー』} \end{aligned}$$

何かしらの行動を生み出すためには  
『体』と『心』の両方のエネルギーが  
僕たち人間には、必要不可欠なのです。

ここでのポイントは  
『足し算』ではなく『かけ算』です。

つまり、どちらか一方が『ゼロ』だったら  
行動力も『ゼロ』になってしまうのです。

片方が『100』あっても  
もう片方が『0』だったら？

かけ算なので『0』になってしまうのです。

では、

回りクドイ話は、一切抜きにして…

## 身体エネルギーとは『健康状態』です



例えば、

- ・ 食事（栄養）
- ・ 運動
- ・ 睡眠

etc…

ホント『当たり前の話』ですが・・・

体がビョーキの状態で  
『やる気』が出るはずがない。

例えば、風邪を引いている状態。

## インフルエンザで寝込んでおり 『体温 38 度』高熱が出ている時に…

「新しいことにチャレンジだ！！」  
などと考える人間は 1 人いません…よね？

## ウイルス性胃腸炎にかかり ゲロ吐いている時、下痢している時に…

「よっしゃ、今夜は勉強するぞ！！」  
なんて、フツー考えられません…よね？

僕なら、完全ムリです。

まあ・・・

今、あなたに挙げた例は  
かなり極端な例ですが…

誰だって『具合が悪く』なれば  
モチベーションなど上がるはずがない。

それほどまでに健康状態とは  
かなり大切な要素なのです。

そういった意味で申し上げますが、

カップラーメンを“すすり”ながら  
モチベーションが上がるワケがない

のです。

ジャンクフードを“バカ喰い”しながら  
やる気が出るワケがない

のです。

コカ・コーラを“ガブ飲み”しながら  
チカラが沸き起こるワケがない

のです。

いいですか？

ここで例を挙げたらキリがありませんが、

僕だって“ポテトチップス”食べた日は  
パフォーマンス『ガタ落ち』ですよ？

(※確かに、美味しく出来てるんですけどね…。泣)

『栄養（食事）』ってヤツは  
ホント馬鹿にできません。

ちょっと、ボクが健康の話をすると



クソみてえに長くなってしまうので  
詳細は今回ハシ折りますが、

まず、飲むモノは『水』に変える！！



あの…『透明の水』ですからね？

水分を取ればイイって話ではなく  
クリアで透明の『水』を飲むんです！！

ちなみに水道水には  
消毒の『塩素』が混入しているので、

- ・浄水した水
- ・ミネラルウォーター

が、好ましいです。



ちなみに・・・

コップ1杯の水道水（塩素を含んだ）を  
ゴクッと飲んだら腸内菌が全滅します

要するに、

塩素は『善玉菌』も『悪玉菌』も両方  
滅多刺しにして、ブチ殺す“殺人鬼”

ってワケです。

いわば、体内での『無差別テロ攻撃』

他にも細かい理由は数多くあるのですが  
今回はスッ飛ばします。（またの機会に。）

とにかく僕は個人的に  
『水道水』はオススメしません。

あと・・・

お茶とか、ジュースとか  
何かが『混じっている』モノは  
基本的に NG だと思って下さい。

仕事上の付き合いがあるかもしれませんが  
可能な限り『お酒』も控えるよう心がける。

他にも・・・

- ・適度な運動をする
- ・睡眠をキチンと取る

これに関しては  
イチイチ説明するまでもありませんよね。

まずは『体の健康状態を整える』ことです。

次に、

感情エネルギーの話です。

…えっ！？

カルトじみた話なら、聞きたくねえぞ？

…だって？？

はい、安心して下さい。

確かに『感情エネルギー』なんて風に  
僕が、あなたに対して申し上げると、

どこか『オカルト・チック』な印象を  
あなたに植え付けてしまう…

かも！？

…しれませんが、

平たく言うと  
『心』とか『精神』の話です。

あなたに伝わるのであれば  
表現方法は何でも構いません。

要するに、

鬱憤（うっぷん）が溜まったら発散！！

痩せ我慢は、ココロに良くないぞ！！



つまり！！

心が“スリ切れている状態”では  
『やる気』なんか出なくて当然だよ？

僕は、そんな風に、

画面越しにいる『あなた』へ、申し上げているワケです。

どうしても僕たちは…

- ・やる気スイッチ
- ・モチベーション

こういった問題を、

単なる『意志の問題』と決めつけ  
ロクに考えもせず片付けてしまいがち

ですが！！

実は『肉体面』や『感情面』などに  
根本的な原因が隠れている恐れがある

のです。

誰だって『やる気が出ない』時が  
どうしたって“ある”モンです。

…えっ！？

「イイ大人が…何、言っちゃってんだ？」

…だって??

いやいや、どこまでも無機質なロボットと違って  
僕たちは真っ赤な血が通った生身の人間ですから  
やっぱり疲れちまう時がありますよ、そりゃ。

だからこそ！！

あなたの『体』と『心』  
両方を労わるのが大切。

言うまでもありませんが・・・

体がへトへトに疲労困憊しては  
誰だって動けないのは当然のコト

ですが、

心がクタクタに疲れていても  
動けないのが『人間』ってヤツ…

なのです。

そうは言っても・・・

- ・もっと頑張れ
- ・ちゃんと行動しろ

…なんつって？

どいつも、コイツも『馬鹿の一つ覚え』みてえに  
汗臭いセリフを、ガタガタ抜かすモノですが、

僕は、こう言いたい！！

**休め！！**

そして、イマイチ行動ができない際の原因として  
『感情の充電』ができていない場合も多くある。

それこそ食事（栄養）や運動、睡眠などで  
人間の体は、案外カンタンに回復しますが  
人間の『心』は、そう一筋縄にはいかない。

ぜひ・・・

## 心の『リフレッシュ』も大切に。

僕たち人間の『体と心』は  
絶妙にリンクし共鳴し合っているのです。

## 本当に大切なコトは 目に見えないことが多いモノですから。

少しだけ、心の方を  
意識してみてください。

もちろん！！

カラダに必要な『栄養』にも  
注目してみてください。

## 意外と、単なる栄養不足が原因だった…

なんて『オチ』も考えられますから。

VOL.10 : 「もう、ダメかもしれない…。」 いや待て、諦めちゃう前に 1 つ

渡邊です、

21 歳の頃・・・

挫折の『ドン底』にいた時  
僕を救い上げてくれたのは、

マンガに出てきた『2 つ』のセリフ。

=====

光に向かって一歩でも進もうとしている限り  
人間の魂が真に敗北する事など断じて無い

例え千の挫折を突きつけられようとも  
私が生き方を曲げる理由にはならない

By.血界戦線『Klaus・V・Reinherz』

=====

そして・・・

当時 25 歳：北海道出身の元料理長  
自称：歓楽街“すすきの”の帝王

彼女へのプロポーズを控えた  
『藤井のアニキ』という 1 人の男でした



その頃、僕は・・・

## 『派遣アルバイト』として とある大手“建設会社の現場”に出向



そこで出会ったのが  
当時、僕より4つ歳上だった  
『藤井のアニキ』という男。

## 彼は、とにかく酒に強く、男気あふれる フレンドリーで『イカした青年』でした

きっと彼は、僕の存在なんか、す〜っかり忘れてしまい  
どこかで家庭を築いて幸せに暮らしていると思いますが  
今でも僕は、そんな彼に『心の底』から感謝をしている…

そんな『エピソード』です・・・

筆者の思い出：【実話体験】ポクを救った藤井のアニキ

20 歳～21 歳の僕は、

もお～、何をやっても『裏目』でね…

何かを必死に頑張れば頑張るほど  
自分の首がギューギュー絞まっていく

どこまでも報われない人生。



それでも諦めず必死に  
生きていたつもりでした。

ある日の朝。

今でも『この日』のことは・・・

頭の中に  
具体的なイメージが思い浮かぶくらい  
鮮明に記憶しています。

当時、住んでいた場所は…

色っぽい女を部屋に連れ込んで  
イチャイチャ SEX でもしようモンなら  
建物全体が『キシむ』ように感じ…

隣の住人が電話を始めりゃ会話内容は  
僕の部屋まで、もれなく筒抜け状態…

そんな木造『オンボロ・アパート』の 201 号室。

その日、

ゾーキンみてえな『布団』から  
僕は起き上がることができなかった…

そう、

僕は、その日を境にして  
すべての仕事を放棄、丸投げ  
自宅へ引きこもりました。

お世話になった人たちに対して  
恩を仇で返す『ロクデナシ』とは  
この時の僕に、ピッタリの言葉。

LINE には未読のメッセージが  
どんどん溜まっていく。

しかし、彼ら彼女らに  
合わせる顔が1つも無い。

「比較的、ストレスには強い人間だ」と  
自分で思っていました…

とんだ『勘違い』だったようです。



当時、

「頑張れば、きっと報われる」  
「努力すれば、結果が出るんだ」

と、信じていた若かりし僕でしたが  
頑張るほど、大幅なマイナスを被る。

それが一度ではなく毎回  
襲いかかってくるワケです。

だけど・・・

「諦めたら、そこで試合終了」でしょ？

だから僕は決して諦めなかった。

原型なんて、とどめないほどに  
心がズタボロになろうが関係ない。

だって、諦めたら終わりだから…ね？

でも、とっくに僕の試合は  
終了していたのでしょう。

もう『試合が終了している』ってのに…

「まだ終了していないんだ」と思える  
自分の“バカさ加減”に嫌気が差す

ってモンですよ、ホント。

僕は文字通り『すべて』から逃げた。

全力疾走で、逃げました。

- ・ 仕事
- ・ 人間関係

とにかく『全部』から逃げました。

そして思った。

どうせ誰からも相手にされない  
有象無象のクズ野郎が俺。

生きているだけで家族に大迷惑をかける  
害虫・クソ虫のゴミが俺。

何をやってもダメ、救いようがなくダメ  
絶望的に不器用な底ナシの『ドアハウ』

散々、世話になった人たちに対しても  
恩を仇で返しちゃうような『ケツ穴野郎』

だから・・・

## そんな自分を『殺す』ことに決めたワケ

ですが・・・

どうやら、根性ナシで  
ボンクラだった僕には、

自殺なんて『芸当』は  
ハナから向きじゃなかった…

## 蓋を開けてみりゃ『未遂』という なんとも格好悪りい…ダラシねえ落ち。

それから色々あって・・・

ビンボー人は何でもイイから  
仕事しなきゃメシが喰えねえ  
キビしい世の中なワケです。

なので僕は、

誰でも雇ってくれる派遣バイトに登録  
クソみてえな『日銭稼ぎ』をスタート

『チョイス』したのは肉体労働。

そこら中に、粉塵、火花、轟音。。

圧倒的・肉体労働。

ひょろっちい『モヤシ野郎』の僕には  
かなりキツイ仕事でした

が、

この時の僕の『選択』は  
間違っていないでした。

なぜかって??

「おい、今日から、ヨロシクな！！」

と、

マイナスオーラ全開だった僕に  
声をかけてきたのが、藤井のアニキ。



それから彼と打ち解けるまでは  
あっという間のコトで、

彼と話しているだけで  
僕は『嫌なコト』を全部  
忘れることができました。

確かに、肉体労働は超大変でしたが  
彼のおかげで楽しい時間を過ごせた。



アレは…、いつだったか・・・

確か、天気が良かった日でした。

## 海賊王になる『モンキー・D・ルフィ』

あの『ONE PIECE』の話で  
彼と大盛り上がりだった時のコト…

# 僕は藤井のアニキに 自分が『逃げた』話を打ち明けました

今日まで誰にも話してこなかった話を  
もう自分の中だけにとどめておくことができず  
非難を浴びる覚悟で洗いざらい打ち明けました。

そして、

藤井のアニキが、ポツンと『ひと言』  
僕に、こう言い放ちました…



別に『逃げた』って、いいんだよ。

彼は、こう続けました・・・

=====

逃げるって漢字は

『しんにょう』と『兆し（きざし）』だろ？

だから、兆しから足で逃げるワケだよ。

で、

挑むって漢字は

『手へん』と『兆し』だろ？

だから、兆しを手で掴むって意味だよ。

別に『逃げた』って、イイんだよ。

また『兆し』が見えた時に  
それを掴みに行けば、イイんじゃない？

まあ、受け売りだけどね。

By.藤井のアニキ

=====

と、

彼は、僕に話してくれました。

その時、僕は

彼の言葉でハッと目覚めました。

な～に俺は、悲劇のヒロイン気取って  
ゴチャゴチャ考えてたんだ…

とっとと『兆し』ってヤツを  
掴み取りに行かなきゃダメじゃんか！

と、

少々、せっかちな僕は  
そんな風に感じました。

それから  
そそくさと工事現場の仕事を退職して  
僕は、もう一度、立ち上がったのです。

半ば『蒸発』に近かったコトは  
今となっては反省していること…

ですが・・・

『藤井のアニキ』の言葉で  
眠り姫状態だった僕は叩き起こされた

ワケです。

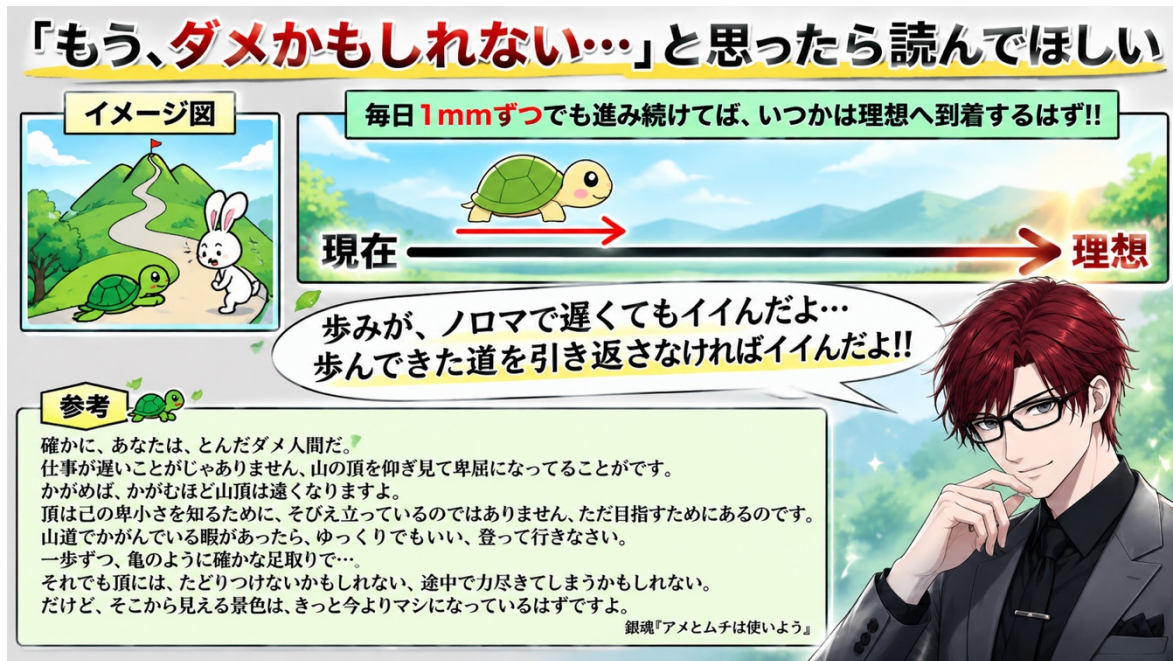
きっと他のヤツから同じ話を聞いても  
僕が目覚めることはなかったでしょう。

心から信頼していた藤井のアニキ『から』聞いたからこそ  
僕は、バチッと覚醒することができたのだと感じています。

・・・  
・・・

さて、人生には…

「もう、ダメかもしれない…。」  
そんなタイミングが誰でもあるモノ



ここまで話してきたように、

僕は文字通り『落ちこぼれ』でした…

仕事では何1つ見込みはなく  
人間関係も全部イヤになった。

もう、身も心も“ボロボロ”状態でね…  
それで『逃げた』のです。

あなたに『正直な気持ち』を  
ココで洗いざらい白状するなら…



正直、アセりました。

20 歳～21 歳の当時、

僕の周りにいたのは  
経営者の方ばかりでした。

だから・・・

自分だけ、こんな場所で、1 人ボッチ  
『置き去り』喰らうなんてイヤだ…と。



ですが・・・

大きな挫折を経験し、自殺未遂までして  
奈落のドン底を味わうことができたからこそ  
見えた景色、気づけたコトがあったのです。

だから・・・

僕から、あなたへ贈る言葉が  
もしも『ある』とするなら…

『回り道』は、悪いことばかりじゃない

これを伝えたい。

僕が9歳の頃、僕の父は38歳  
彼は若くして『大腸ガン』で死にました



高校3年生まで、僕の夢は  
『ガンを治せる外科医になること』

でした。

さて・・・



- ・水平縫合
- ・マットレス縫合
- ・スキンステープラー

『破れたキズ』を縫い合わせる方法を  
外科医は何通りも知っています

ですが・・・

『心のキズ』を縫い合わせるには  
一体、どうすれば良いのでしょうか？



心のキズを癒す『簡単な方法』は  
残念ながら、ありません。

ただし、僕はこんな風に感じています。

人間に『心のキズ』は必要なモンだ

と。

なぜなら・・・

心に『キズ』を負うことで  
他人の痛みに気づけるようになるから。

- ・挫折
- ・失敗
- ・絶望

etc・・・

僕たちは周りにいるデキる奴と  
ダメダメな自分とを比べてしまい  
落ち込むことが多々あるモノです。

だけど・・・

- ✓どんなに回り道をして・・・
- ✓どんなに歩む速度がノロマでも・・・

あなたのペースで前に進めばイイ  
そして、来た道を引き返さなければイイ

だって・・・

あなたの人生には  
あなただけの『道のり』があるんだから

今日の僕は  
そんな風に考えています。

そして、

あなた自身が秘めている『可能性』を  
どうか嫌わないであげて下さい。

- ・ 人生が長い
- ・ 人生が短い

に関しては、

それぞれの寿命によって違いますが  
人生は『死ぬまでが人生』なのです

あなたの心臓が止まるその日までが  
あなたの『大切な人生』なのです。

いいですか？

誰が何と言おうと  
周りが何と言おうと、

あなたは『最後の瞬間』まで  
あなた自身を信じ抜いてあげて下さい。

【シメの言葉】：「挫折したって？・・・良かったじゃんか。」

挫折したって？

・・・良かったじゃんか。

このまま借金地獄に溺れて  
クビが回らず破産したらどうしよう…

自分には稼げる瞬間なんて  
死ぬまで訪れないんじゃないか…

家賃を滞納しすぎて  
いつ追い出されるか分かったモンじゃない…

そんな不安にビクビクおびえている  
独立希望者の数が多いモノ、

ですが・・・

もしも今、あなたの人生が  
こんな『最悪サイテー』の状況なら…

ここで僕は、ハッキリ断言したい！！

「おめでとう！！」

と。

・・・

それは一体、なぜか？

これまで大成功した  
有名人のほとんどは…

『破産の道』を通ってきているからです。

それだけじゃない。

圧倒的な成果をあげてきた  
権威たちは、

## 社会から無遠慮に浴びせられる批判 強烈な憎しみ、葛藤、苦しい挫折…

あらゆる地獄を味わって  
大成功を収めています。

例えば、誰かって??

こんな人たちです。

- ① ウォルト・ディズニー（ディズニーランドの創設者）
- ② ヘンリー・フォード（世界の自動車王）
- ③ ジェームズ・フォルジャー（フォルジャーズ・コーヒーの創設者）
- ④ コンラッド・ヒルトン（ヒルトンホテルの創設者）
- ⑤ サム・ウォルトン（世界最大のスーパーマーケット、ウォルマートの創設者）

もちろん、挙げたらキリがありません…

が、実は彼らにも  
そんな時期があったのです。

実際、僕の身の周りでも  
億レベルで借金を抱えた人もいました  
破産を経験した人もいました。

だからなのか・・・

彼らは、

苦境を乗り越えるほどの凶暴なパワーと  
『絶対的なチカラ』を得ることができた

ワケです。

今では  
過去の挫折経験が魅力に変わり  
毎日キラキラ輝いています。

だけど・・・

今、あなたはココロの中で  
こう思ったかもしれません。

じゃ、成功するには『地獄の釜の底』を  
生えずり回れってコト…なのか??

いやいや、

別に、そんなコトはありません。

しかし『地獄を味わう』ということは  
それ程の行動と挑戦をしてきた証なので  
成功しやすいのは間違いありません。

要するに？

早い話が・・・

# ドン底を味わったヤツの方が 才能を開花させる『チャンス』が多い

…という話です。

つまり！！

そういう意味で、僕たちの人生とは  
『ハイリスク・ハイリターン』なのです。

逆に言えば…

- ・至極ありきたりで平凡
- ・誰もが簡単にできる行動
- ・リスクを毛嫌いした選択

etc…

そんなコトをしていたら、

当然、得られる収穫も  
小さいモノになるワケです。

ちなみに僕は…

ロクに学もない高卒フリーターで  
『社会人デビュー』を果たしました。

その後、20 歳で会社を設立。

しかし・・・

TV ドラマのような都合のイイ展開は  
僕の人生には1 つもなく、



## 21 歳で挫折、自殺未遂まで犯した 絶望的に不器用な『ボンクラ野郎』

…が、ボクという人間です。

まさしく『神が憐れむ低脳ブリ』ってヤツです。

ですが、いや…、だからこそ  
見えた景色があったのも事実。

そして、あなたに伝えたい。

## 人生で1度くらいは ド派手に『大失敗』してみろよ！！



どーせ、死にはしません。

かくゆう僕自身も・・・

こんな小冊子を夜な夜なシコシコ作り  
のうのうと“ヨロシク”生きています。

例えば、

- ・勇気を出して新しい環境に飛び込んでみる
- ・今後のキャリアのために勉強を始めてみる

具体的な内容は  
何だっていいと思います。

ただし！！

肝に銘じてほしい点が1つ…

いつも通りのことしかやらなければ  
いつも通りの結果しか生まれない

なので・・・

コレをきっかけに、

**普段とは『違うコト』を、何か始めてみては??**

『地獄は豊かである』  
By. ダン・ケネディ

『何事にも“初めて”は付き物だ』  
By. 渡邊堅太

さいごに

今回は、

本書を、最後までご覧いただき  
本当にありがとうございました。

で、

『さいごに』だからと言って…

「本書は、ボクの血と汗と涙の結晶です！」  
なんて言いたげに、

冊子完成までの『苦労話』を  
最後にダラダラ聞かされても、

バカみてえに『退屈』すぎて  
健康的にスヤスヤ眠っちゃうでしょ？

なので、下らない制作秘話は割愛します。

どうぞ、ご安心ください。

さて、本書には・・・

**クソみてえな“負け犬”人生から大逆転**

という、

ちょっぴり『過激なタイトル』がありました…

が、

当然、あなた自身が大逆転するからには  
『クソみてえな“負け犬”人生』とは何か？  
をキチンと理解しておく必要があります。

でなければ、大逆転のしようがありません…よね？

では！！

そもそも、どんな人生が  
『クソみてえな“負け犬”人生』なのか？

あなたは、どんな風に考えますか？

少しだけ、考えてみて下さい。



実際に、考えてみましたか？  
あなたなりの『答え』は出ましたか？

では！！

例えば・・・

## 『愛』や『金』が常に品切れ状態で…

- ・ビンボー生活をしている困窮人生
- ・死ぬまで結婚ができない独身人生

etc…

こういった人生が『クソみてえな“負け犬”人生』なのでしょうか？

僕は『違う』と思います。

コレは、あくまで僕の個人的な  
意見・見解・考え方なのですが…

『クソみてえな“負け犬”人生』とは、

あなた自身が『あなた自身』を  
心の底から認めることができていない

そんな状態…

コイツを指して僕は今回  
『クソみてえな“負け犬”人生』  
という風に表現をしています。

表現方法を、少し変えるのであれば…

あなた自身が『あなた自身の人生』に  
納得ができていない状態

という風に言っても  
差し支えありません。

そもそも！！

他人の人生と比較（比べ合いっこ）をして  
あなたの『人生の良し悪し』を決めるのは  
ナンセンス極まりない。

なぜか？

なぜなら・・・

あなたの人生は“あなたのモノ”だから

そして、

本質的に『人生』ってヤツは  
他人と“比較できるモノじゃない”から

です。

もっと踏み込んだコトを申し上げると  
現在、あなたが生きている世の中には、

上を見上げれば『上には上がいる』  
下を見下せば『下には下がいる』

そんなモンです。

つまり??

他人との比較で得た差分でしか  
自分自身の『幸せ』『不幸せ』を  
感じるができない人間は、

きっと死ぬまで  
幸せを感じるができない…

そんな風に  
僕は考えており感じています。

ぜひ！！

余計な雑音（他人の声や、ネット情報など）を  
1つ残らず、すべて消し飛ばして、

あなたの胸の奥で鳴り響いている  
正直な『心の声』に耳を澄ませて…

あなたの『本当の気持ち』と  
真剣に向き合い続けてみて下さい。

もしかすると・・・

精神的に相当キツイ作業になるかもしれませんが  
『深刻になる』のではなくて『真剣になる』のです。

では・・・

最後に『1つ』だけ！！

クソみてえな“負け犬”人生から大逆転を  
最後までお読み頂いた『あなた』へ

僕から『メッセージ』を贈ります。



✓言い訳

✓弱音

…そんな汚物『便器』に流しちまえ！！



本書が、あなたの人生に対して  
何か1つでも良い影響を与えることができれば  
とっても嬉しいです。

そして・・・

本書の中で、何か『1つ』でも  
あなたの心に響く言葉があれば  
とっても嬉しいです。

一緒に頑張って生きましょう！！

今まで諦めずに頑張ってきて、  
本当に良かった。

…と、あなたが思える、その日まで。

今回は、最後までお読み頂き  
本当にありがとうございました。

あなたの人生に  
もっと笑顔があふれますように。

心を込めて。

渡邊堅太