

自律神経が9割

快眠 アドバイザー

はじめての
オンラインビジネス

T.H.S 提供
トトノウヒーリングサポート

結局、大切なのは自律神経

脳の疲れを解決すれば
パフォーマンスが上がる
究極のメソッド

快眠に導く
10の
方法

アドバイザーで成功する為の③つの方法

はじめに

自律神経を整える「快眠アドバイザー」

この本を開いてくださりありがとうございます。

この本を開いて下さったということは、前向きに改善しようと思われている方だと思います。他にも試して効果がなかったか、もっと自分に合うものを探している方なのか、もしくはすでに健康改善の仕事をされていて、役立つ情報が無いか開いてくださったのか。眠れない、起きられないなど不眠にお悩みがあるのでしょうか？ あなたのお役に立てれば嬉しく思います。

この本は3章に分けて書きました。

1 章目は不眠の改善について

2 章目は快眠アドバイザー、自分の健康を改善してその知識で周りの人を健康にするビジネスの方法、販売する方法について

3 章目は売上を上げて成功していくサクセスストーリーです。

私は心と身体を整えるケアレッスンの講師をしています。健康促進のために来られるお客様のヒアリングをして、その9割が自律神経の乱れから来ている症状であることが多く、整うとその症状のほとんど、あるいは全てが軽くなります。自律神経が整う方法は若返り方法です。今の生活リズムにほんの少し改善を加えるだけで、自分らしさを取り戻せたり、行動力が出てきたり、考え方に変化が現れたりするかもしれません。今持っている余分な緊張を緩めるだけで感覚機能が

蘇り、目が見えてきて、記憶力や判断力がかわり、感情のブレが減り、見た目も変わっていくかもしれません。これまでのお客様も見た目の年齢も変化する方が多く、年齢を聞いてびっくりする事がしばしばあります。

不眠で困っている日本人はかなりいます。自律神経の乱れが原因で不調に悩む人はコロナ禍を経て3倍から4倍と言われています。自律神経の乱れは病院に行っても病名がつかないことがあります。また、病院に行くほどでもないというところで我慢をしたり、市販薬を飲んでやり過ごすことが多いようです。その理由は仕事だったり、育児だったり、介護。人間関係と時間とお金の問題です。物価も上がり、税金も上がり、生活が変化せざるをえません。やりたいことがある人は、自分を変化させてお金と向き合う事を強いられている人もいるのではないのでしょうか？それが自律神経の乱れを引き起こす生き方になっていて、原因不明の不調が現れることになります。つまりお金の問題を解決するのも自律神経

の乱れを整える方法です。

私はインターネットのある販売スキルを身に着け、短期間で経済が一変しました。アドバイザーの仕事（知的情報）をデジタルコンテンツとして販売する方法は前から知っていましたが、リスクを懸念していました。しかし、この方法を知り、ぜひチャレンジしてみたいと奮闘し、経済状況を変えることができました。今の時代を乗り切るのに何をどうしたらいいのか悩んでいる方がいるならぜひ、選択肢の一つにしてもいいのではないかとおすすめいたします。

コーチングビジネスという言葉は聞いたことがありますか？

インターネットビジネスの中ではかなりトレンド入りしています。コーチングビジネスを簡単に言うと「知識」を商品とする講座のことです。英会話講座とか、ダイエット講座とかプログラミング講座などがコーチングビジネスにあたります。

アドバイザーの仕事はコーチングビジネスにあたります。

本やDVDで学習する方法もありますが、今はデジタルコンテンツが主流です。ネットで環境があればどこでも学習できます。パソコンでも、スマホでも学習出来てしまいます。ビジネスもインターネットがあれば出来てしまいます。家でも旅先でも、朝でも夜でも、いつでもどこでも出来てしまいます。

そしてコロナ以降、その人気は急上昇しています。あなたも広告でなにかの講座を目にしたことあると思います。それは儲かっているからです。随分前からトレンドビジネスモデルでしたが、ここにきてコーチングビジネスを始めて売上を伸ばしていく人がとても増えているので、もっとも効率のいい方法が確立されてきました。

中でも心や体の健康ケアのコーチングビジネスは大変伸びています。

コロナ以降急上昇しているのが原因不明の心身の不調です。

心身の不調の殆どは自律神経の乱れです。ストレスが原因で心や身体にいろいろなサインをおくります。それが自律神経の乱れです。

特に不眠で悩む方は多く、サプリメントや薬に頼る方、枕や寝具にこだわる方。睡眠業界は右肩上がりです。症状を緩和するためのケア方法は多く紹介されています。

確かに一時は緩和されますが根本原因を改善しないままではまた症状へ戻ってしまいます。そしてそのケア方法が効かないと勘違いしてしまいます。

なぜ一向に改善されて行かないのか。根本原因を理解し、その人にあったケア方法が提供できる人が不足しているのです。病院で治療を受けるには限界があります。原因が不明だと治療してもらえません。本書でご紹介する方法。特に五感

のワークを体感して下さい。深いリラックスを実感するまでやってみて下さい。そしてぜひ、あなたも誰かの健康と幸せのためのアドバイザーとして活躍してみませんか？

この「コーチングビジネス」メリットがかなりあります。

一つは利益率が高いところです。初期費用をほとんど使わずに始めることができます。

これからご紹介するスキルを身につければ、ほとんどの職業や媒体、店舗や物販でも使うことができ、健康だけでなく、自分の好きなことや得意なことで仕事ができます。また、特に得意なことがなくても始めることができます。やり方次第では比較的短期間で成果が大きな成果が出ます。

少ない資金から初めて大きな売上を狙いやすいビジネスモデルです。短期

間で資金構築したい方ならやらない理由は見つからないほどです。しかも今、かなりの追い風です。最強だと思います。

そんな私も大変な経済難からのスタートでした。東京で心と身体を整えるスタジオを経営しておりますが、新型コロナウイルス感染拡大防止対策により、スタジオはお休みしなければならぬ状況になりました。売上が0円になりました。スタジオを開けなければずっと0円です。しばらくして状況を見ながら再開しましたが、コロナ以前まで売上を戻すことができません。これも時代の変化です。ですが、健康改善は逆に求められています。

なんとかせねばと前向きに、色々な方の知恵を拝借しに経営の勉強会に参加したり、相談したり。しかし動けば動くほど経費がかさむけれど良い情報は得られない。

今まで経験してこなかった自己投資の経験を経て、そろそろコンサルティングに使うお金に躊躇する頃、出会ったのが「コーチングビジネス」でした。

もちろん、リスクが全くない仕事などありません。自己投資は大事です。ですが、今までなかった世界が始まり、経済的にもスキルも上がり、今までやりたかった選択肢が選択できるようになります。

かなりパソコンに弱い私もスキルがある方に助けていただき、知らなかったマーケティングを学び、感動を常に覚えながら、ちょっとゲーム攻略のような気分もありつつ結果へとたどり着くことができました。

今度はあなたの番です。月の売上5万円、10万円の売上を作ることが出来ます。ですが、経済の自由、時間の自由を手に入れた方には利益の高いビジネスがおすすめです。月に100万、200万円を安定して売り上げていくことをおすすめ

めします。コーチングビジネスはそういった高い利益を得たい方にとってもおすすめです。比較的短期間で不労所得、FIREを可能にします。

ぜひケア方法を実践していただき、お役立ていただければ嬉しく思います。自律神経を整える方法はイコール自分らしさを取り戻していく方法です。それはつまりズレに気づくことです。しかし知識はお役に立てても、ケア方法の効果的な実践は文章でうまく伝わらないと思います。さらに深く習得したい方は直接セミナーやレッスンに来ていただけると嬉しいです。そして健康と幸福感を手に入れていただきたいと思います。

私と同じようにこれからの人生を切り替えたいとお考えの方に役に立てただけだと思います。

目次

第1章よい眠りの準備

眠りのメカニズム	16
快眠のための栄養素	26
自律神経バランス	30
なぜ整えるのが難しい？	32
感情のブレーキ	34
気づき 自分の「ズレ」を整える	38
自分らしさが蘇る 五感力ワーク実践	51
自他を癒やす声	57
10の快眠生活習慣で自律神経を整える	61

第2章 快眠アドバイザー ビジネスをはじめ

成功する人しない人	70
未来シュミレーション	75
トレンドを追う	78
FIREを手に入れるストーリー	80
資産構築出来ない人の特徴	84
第3章 快眠アドバイザー 収入を得ていくサクセスストーリー	
重要なのはマーケティング力	94
最初のポイントは集客	97
お試し集客からはじめる	100
コーチングビジネス3つのメリット	102
今資産を作る	107

第1章

良い眠りの準備

眠りのメカニズム

なかなか寝付けない、ぐっすり眠れないなど睡眠の悩みを多くの方が抱えています。良質な睡眠をとるにはどうしたらいいのでしょうか？

毎年、フジ医療器という会社が「睡眠に関する調査」を実施していますが、日本は10年連続で調査対象者の9割を超える人が睡眠に悩んでいるという結果です。

睡眠産業も右肩上がりです、7兆円以上も売上を上げています。本屋には睡眠の専門コーナーがあり、検索すればサプリメントの数は驚くほどです。ではなぜこんなにも悩んでいる人の数が増えているのに「これ」といった解決方法にたどり着いていないのでしょうか？

睡眠の情報に関して、様々な見解があります。180度違う！という情報も

あります。睡眠のメカニズムは
ほぼ同じでも、とてつもない数
の情報をもとに検証された方法
も自分に合うかどうかはやって
みて快適かどうかは自分の判断
になります。また、時が経つと
前とは違う結果になることもあ
ります。

しかし、メカニズムを知るこ
とで睡眠を妨げているものを知
ることができるので有益です。
そしてその妨げているものを改



善していく「やり方」を知っておくことも有益です。

快適な睡眠のスタート「自分の幸せ」は自分で判断するということからはじまります。

「睡眠の常識」を俯瞰^{ふかん}しましょう。あの人には合っているかもしれないが自分には合わないかもしれない。常識の信者から脱会しましょう。常識と紹介されているもの、推奨されているものはあくまで膨大な数の調査結果に過ぎません。大多数の人が同じことを言うなんて、日本人のよくあることです。しかも時代がかわり、科学的に間違っていたと改善された常識もあります。

例えば睡眠には「ノンレム睡眠」と「レム睡眠」があります。眠りにつくとまずノンレム睡眠があらわれて、しばらくするとレム睡眠に移行します。そして繰り返すサイクルを每晚4回から5回繰り返します。

かつては1サイクルが約90分周期と考えられていましたが、これも実際は人によって、または日によって違います。60分以内のこともあれば120分のこともあるということが判明されました。

ノンレム睡眠時は脳は休みますが身体はレム睡眠の時に休まると言われていました。が、ノンレム睡眠の時、脳は活動を休息します。脳は全身に命令を下すことが少なくなり、筋肉の活動もすくなくりますので、ノンレム睡眠時は脳も身体も休息状態になります。

気になるところで睡眠時間ですが、アメリカのとある調査で5時間以下の睡眠時間は死亡リスクが高いことや、病気のリスクが高いといったデータがあり、7時間睡眠が長寿と言われています。これも調査対象者から集めたデータの平均値です。中には4時間で長寿の方もいますし、7時間でも短命な方はいます。

人によって適切な睡眠時間は色々です。7時間睡眠にこだわる必要はありません。それよりも大切なのは常識の信者になり、7時間寝られなかったことへの不安をいだし続けることのほうが睡眠の妨げになります。寝るための努力がかえって良質の睡眠を妨げてしまいます。身体がだるい、眠気がとれないのは睡眠時間が原因でないこともあります。

睡眠のメカニズムを正しく理解することが解決の第一歩です。睡眠には4つの状態があります。

- 1 入眠
- 2 睡眠
- 3 目覚め
- 4 覚醒

この状態全てがうまく行って「快眠」と言えます。自分がこの4つの状態どこのがうまく行っていないか観察すると、睡眠をコントロールするのに役立ちます。

不眠に悩む方の多くが入眠がうまく行っていないことを不眠の原因と思い込んでいます。つまり起きるのが難しいのも、起きてからスッキリしないのも、眠りにつくまでの時間に原因があると想定してしまっているのです。しかし入眠が難しい原因と覚醒がうまく行かない原因は別にあることがあります。寝る前の行動、または時間、体温などの調整が原因かもしれません。ひとまとめに全て入眠のせいにしてしまっているかもしれません。ですからスッキリしないからといって安易に睡眠薬やサプリを飲むのはおすすしません。

眠るか目覚めるかは脳内の「睡眠をつくる力」と「覚醒をつくる力」のバランス関係で決まります。それぞれの力の強弱を決めるのは体内時計と睡眠圧（眠気

を起こす力)です。

体内時計は体内の時刻に合わせて、血圧や体温、ホルモンの分泌などの調整を行っています。朝、覚醒を作る力が大きくなると私達は起きますが、覚醒後、16時間前後が経過すると睡眠を作る力のほうが強くなって眠くなります。

体温は睡眠と深い関係があります。温かい体温の状態から、深部体温を下げることで深い眠りにつくことができます。

身体の皮膚表面から熱が放射されると休息状態になり眠気が現れます。深部体温が下がっていくと脳と身体をしっかり休息させる仕組みがあるのです。深い睡眠のときほど体温は大きく低下します。

熱を逃すのに重要な働きをしているのは手足。特に手の甲の部分です。赤ちゃんの手が温かくなるのは眠たいサインと言われていますが、それは熱を逃しているのです。

冷え性の方が不眠に陥りやすいのは、手足から熱が放出されにくいために、深部温度が下がらないからです。自律神経の乱れから血行が悪い方も同じく、まず身体が冷えてしまうという悪循環に陥りやすくなります。

「Journal of Physical Therapy Science (2023年5月) にて温泉と入眠に関する研究が発表されました。

入浴してから90分後に身体の深部体温が入浴していないときよりも下がるので、スムーズに入眠しやすいという内容です。さらに同じ温度のお湯と、炭酸ガスや塩分を含んだ温泉と比較実験が行われ、温泉浴のほうが有意に深部体温が下がったとのことでした。

睡眠の際、深部体温が急激に下がっていると、非常に起きづらくなります。普

段から途中で目が冷めてしまって、なかなかその後寝られないことで悩んでいる方も深部体温が下がってしまっているためかと思います。寝具を工夫するかお風呂にもう一度入るのも一つの方法として使用できます。

眠りの状態では身体にリスクが生じています。深部体温の低下は代謝を下げて、さらにNK細胞などの免疫に関わる細胞の活動を抑制し、免疫力を低下させます。深部体温が低下すると血流も低下するため免疫細胞の輸送効率も下がります。

お風呂に入って身体がポカポカ温まっている状態で、部屋の温度を急激に下げて眠るのはとても気持ちいいことかもしれませんが、長時間低下させたまま眠ると身体にリスクが発生する可能性があります。ちゃんと布団をかけていなくて「起きぬけに風邪を引いた」とか「頭痛がする」「湯あたりした」などの経験談はありますでしょうか？

いい眠りのための寝るまでの準備は生活のリズムにぜひ取り入れましょう。入浴してすぐに寝るのではなく、入浴してから90分ほどたってから寝るようにしましょう。

入浴は少しぬるめにじっくり使って身体を温めます。末梢血管がからだがあたたまると広がり、手足から熱放射がスムーズになり深部体温を下げやすくなります。自律神経の副交感神経を優位にし、心身がリラックスして眠りにつきやすくなります。

熱いお風呂は逆に交感神経を優位にしてしまい、神経がたかぶり眠りにつきにくくなってしまいます。熱いお湯は浸かると気分がスッキリして疲れが取れた感じがしますが眠りには悪影響です。

寝る前までに身体が冷えないようにすることも大切です。布団はしっかりかけて眠りましょう。また深部を冷やしたままの長時間睡眠には健康状態にリスクがあるということを知っておくと、何らかの不具合があった時の改善に繋がります。

快眠のための栄養素

睡眠と覚醒は脳でコントロールされています。主に睡眠を担うのが脳幹です。睡眠システムと覚醒システムはお互いに抑制しあい、どちらかが優勢になるとシーソーのように睡眠が覚醒に傾きます。

視床下部では神経細胞がGABA（ガンマアミノ酪酸^{らくさん}）という覚醒を抑制する物質をつくり、覚醒にかかわる領域を抑制して睡眠の状態を作り出しています。また脳幹では、モノアミンやアセチルコリンという覚醒を促す物質がつくられ、これらが大脑皮質を覚醒化して覚醒の状態を作り出します。

たとえば、歩いているときや食べているときに人は眠りません。これは脳から分泌されるオレキシンという覚醒を維持する物質が働き、シーソーが睡眠側に傾

かないようにしているからです。

一方、睡眠中は視床下部視索前野でオレキシンの働きを抑える物質が作られるので、シーソーは睡眠側に傾いたまま。その状態では眠りから覚めることはありません。

睡眠状態で悩んでいる方の中に、「突発性過眠症」などの急に寝落ちしてしまうという状態になることがあります。原因にオレキシンを受容しづらいというところが挙げられます。

オレキシンの分泌量は個人差があり、「亜鉛」の摂取量が多いほどオレキシンの分泌量は増えていくことがわかっています。牡蠣や肉類に含まれている亜鉛ですが、日本人は亜鉛不足とも言われています。亜鉛が不足すると寝落ちを招くだ

けでなく、結果的に慢性的な眠気にも繋がります。

人間のタンパク質を構成するアミノ酸は基本的に20種類で、その全てが睡眠にとって有益なものとなります。中でもリラックス作用で有名なアミノ酸が「トリプトファン」です。入眠作用はないとされていますが、摂取条件などを調査した上で有利に働いていることがわかっています。夜に眠る方ならば朝に摂取するとセロトニンを経由して、寝入りに有利なメラトニンに変化します。変化にかかる時間が非常に長く13時間くらいで変化します。食べ物としては大豆製品に多く含まれています。

また気分を落ち着かせたり、副交感神経を有意にしやすい「グリシン」は腸から血液内に取り込まれ30分後をピークに4時間ほどかけて半減期にはいります。夜に摂取するのが有効です。牛肉、鶏肉、豚肉といった動物性タンパク質に多く

含まれています。

寝入りを改善するだけでなく、活動中の集中力を維持する効果が期待できるのが「セリン」です。

アルツハイマーや認知症の予防にも使用されるアミノ酸です。さらにストレスによって発生するコルチゾールを抑制する作用もあります。大豆、高野豆腐、イクラ、かつお節、海苔に多く含まれています。



自律神経のバランス

入眠に大切なのは脱力です。睡眠を担っているのは自律神経です。

「自律神経」という言葉は体調不良を表現するときに当たり前のように使われるようになりました。

自律神経は、内臓の働きや代謝、体温などの機能をコントロールするために、意思とは関係なく24時間働き続けています。

自律神経には人が起きて活動しているときに活発になる「交感神経」とリラックスしているときや寝ている時間帯に活発になる「副交感神経」の2種類があります。

健康維持のためにはこの両方を高いレベルで維持することが大切です。

この2種類の神経がどう作用するかによって、心や身体の状態が変わります。交感神経が強く働くと、血管が収縮して血圧が上がり、心と身体が活動的な状態になります。一方、副交感神経が優位に働くと、血管が緩んで血圧が下がり、心と身体が休んでいる状態になります。

心と身体の状態を活発にする交感神経と心と身体を休ませる副交感神経がうまくバランスを取りながら働いているお陰で私達の健康は保たれていますが、このバランスが崩れると心身に様々な不調が現れます。

不眠で悩む方はこの交感神経から副交感神経への切り替えが難しくなっています。す。

つまり、入眠に必要な脱力が難しくなっているのです。

なぜ整えるのが難しい？

自律神経を整える術を手に入れば、日常における不調を忘れてしまうことができます。

ですが自律神経は自動で私達の身体を調整している機能なので、自分の意思で自律神経をなんとかすることができません。

自律神経が乱れはストレスが原因ですがストレスは楽しくてもかかります。ストレスはどんなライフを送っていてもあります。そのストレスに対して自分がどう受け止めているか、潜在意識（自分の内側の深い意識）ではどう捉えているかなど、ネガティブかポジティブか問題ではなく、ストレスがあるかないかが自律神経に関わってきます。

幸福感、感情が平穏である状態が身体の免疫力を高めます。ライフスタイルを整える。身体のリセット、ヨガやストレッチ、ジムでのトレーニングやウォーキングなど適度な運動また、瞑想などを習慣にして、自分のリセット時間をもつことはとてもいいと思います。

しかし自律神経が乱れた方のほとんどは交感神経から副交感神経への切り替えが難しい状態です。何かをやるうとしただけで興奮状態、緊張状態に入り、瞑想でさえも有効的な効果が得られません。



感情のブレーキ

副交感神経を優位に立たせるということはリラックスすることです。くつろぐ、力をぬく。これがなぜ難しいのか。難しいという事自体自覚できていない方も少なくありません。

自律神経が乱れている、いないに関わらず日本人の多くは子供の頃「ストップ」「NO」「だめ」を覚えます。教育によっては徹底的に、優しくまたは厳しく。成長して日本社会の中でうまく生きていくには大切なことだからです。

ですがコントロールが難しい方がいます。感情のブレーキをかける習慣を自分の性格の一部のように捉えてしまい「力がぬけない（抜いてはいけない）」「脳が静まらない（静めてはいけない）」という状態になるケースがあります。

感情は筋肉で抑えます。小さい子供が「わーん」と大声で泣いて、母親に泣き止むよう叱られて泣き止もうと必死で自分を抑えている光景を見たことや自分の経験として覚えていませんか？ 身体の筋肉を必死に固めて感情を押し込めます。

筋肉は感情を記憶しています。

ですから、リラックスしようとするとも筋肉も当然ゆるもうとします。ですが、緩むと感情が出てしまいます。出せばいい。出た方がいい。

ですが小さい子供のときに「ストップ」と「NO」「だめ」をしっかり身につけてしまったので力の抜き方を大人になった今、改めて覚える必要があります。

自分の中からブレーキが強くなるときがあります。なるほど、今ブレーキがかかったなと感じて、その感じのまま、そのままリラックスに入ります。しかし苦しくなってしまう方がいます。その時はまだ心と体に準備が整っていないのだなと理解して、焦らずにやりましょう。

自分の理解する。自分のことをひたすら大事に親友を応援するかのようになり、向き合います。準備が整ったら自分の感情を感じて手放す。この繰り返しです。手放すとは感情をそのまま感じることです。

現在、何らかの不調を感じているとしたら「自律神経を整えてちょうだい」という身体からのサインです。

喉の詰まったような感じ、胃腸の調子、頭痛、めまい、動悸、イライラや怒り

不眠などなどの症状が起きるとまず、自律神経の消耗を疑って間違いないと思います。

ケアする時は集中できる環境を用意して深呼吸して落ち着くところからはじめてみましょう。いま、起きている感情、身体のサインを無視せずにまた執着もせずに観察しながらケアしていきます。



気づき 自分の「ズレ」を整える

リラックスとは何でしょう。横になっても、好きなテレビを見てもリラックスができない時があります。リラックスは身体を横にしたり、だらしなくすることではないのです。リラックスがよくわからない時は反対は何かと考えます。

緊張です。

緊張している状態とは心ここにあらず。思考に意識が強く向いていて、何かに集中できない状態にあります。集中とリラックスは一体なのです。集中力が高い状態のときはリラックスできていて、リラックスできているときは集中力が高い時です。

スポーツ選手、特にボクサーなどはわかりやすいかと思います。リラックスが出来ていると集中力がよく、集中力が高い時はリラックスしているときです。

ですので、リラックスする、リセットするのにとてもおすすめるのは瞑想です。そのなかでも「マインドフルネス瞑想法」という集中力を意図しながら行う瞑想がとても効果的です。

ですが、ただ目を閉じてても、何年瞑想習慣をつづけても「ストップ」「NO」「だめ」が染み付いていると深いリラックスを拒絶します。逆に苦しくなってくることがあります。

五感を養うワークをおすすめます。これは心のトレーニングや脳のトレーニングにもなり、感覚能力はもちろん、脳が実際に強くなり心が安定していきま

す。忙しすぎる方、子育て中の方、強いストレスを続けて感じている方には特に
おすすめします。

呼吸法、瞑想、ヨガ、ケアストレッチ、生活習慣の見直しや、呼吸法の改善な
どである程度スッキリしていきます。しかし、激的に改善が早い方法があります。
同じやり方がすべての方に有効というわけではないのですが、その人に届くよう
に言葉や手法を変えればほとんどの人に有効だと感じています。

その方法は深いリラクセスの時に生じる自分とのつながりにアプローチして脳
(思考)や感情を改善していく方法です。瞑想法や呼吸法のレッスンを受けたこ
とはありますか？ 講師はどんな声、こんな言葉を使っていたでしょうか？ こ
ちらから発する言葉を受け止める側がどのように感じて、どう受け止めるのかと
ても重要です。あなたの中に別の声はありますか？

先生に言われたからちゃんとしなくちゃ。先生が見てる。

先生に褒められたい！ みんなより早く結果を出してびっくりさせよう！

ほんと？ほんとにそうなの？ほんと？大丈夫？

え？私大丈夫かな？ちゃんと出来てるかな？私がうまくできるわけがない。などなど。

深いリラックスは肉体がだらしくつろいでいる状態ではありません。むしろ自分はハイレベルにあり、集中力は高い状態です。感情を受け止め、思考を受け止め、思い通りに動く。そして次にまたこう動きたいと思うコントロールに自在についていける状態。リラックスできない方は肉体は止まり思考はある人は停止、ある人はフル回転。自分の命令下に肉体はなく、こじらせています。素直な方なら何を言っているのだろうと疑問に思うかも知れません。自律神経の乱れで悩む方、何かしら自分に不自由さを抱えている方の殆どがこのこじらせた状態

を共感されるのではないのでしょうか。

自律神経の乱れを整える方法は自分らしく生きることですと書くとき皆さん本を閉じてしまうかも知れません。ですが自律神経を整える方法は自分の外交的自分が付いている嘘の感情を受け止めること。自分の性格分析を正しく捉えること。これがとても重要ポイントになってきます。

奥深くにこじらせている感情があります。この感情を見つけて、治癒した事例に、長年悩んできた鼻血が止まった。頭痛が止まったなどがあります。感情の習慣はこじれていること自体に執着を持っています。ですから改善するには改善しようとする意思が必要です。肉体の健康に良い方法を選んで行く。もしくは自分の体を痛めつけるのをやめる決心が必要です。幸せになる選択を取りましょう。

五感力は思考や感情とは違い、今この瞬間とつながることになります。

思考や感情といった曖昧で流れたり乱れたり変化しやすいものではなく、この瞬間に確かに起こる感覚と繋がります。

しかし、この五感力を養うワークを続けると筋肉の緊張が緩みます。それと同時に感情が出てきます。「怒り」とか「悲しみ」「うれしい」などのはっきりした感情ではないことが多いです、心を動かすことにあまり慣れていない方はそれが感情とはわからない程度かもしれませんが感情が動き始めます。

ワークが次の段階になるとそれが「怒り」とか「悲しみ」「うれしい」などのはっきりした感情になっていきます。感情を目的としてしまうとそれは「偽りの感情」です。

人は演技経験がなくても演技をする場面がたくさんあります。状況にあわせてコミュニケーションの中、うまく演じ分けています。

ですので、意識的にも無意識的にも感情を「偽る」ことができます。

それが癖になってしまっている方も多くいらっしゃると思います。

自分の感情を偽る。自分の感情をを隠す。笑っていないのに笑ってみせたり、怒っていないのに怒鳴って怒ってみせたり。何かの目的を果たすために人は「偽り」の感情を表現することが多様にあります。

1983年、キャビンアテンダントの方を対象に検証された論文で、職業的に要求される感情のサービスは心身に不調をきたすということがわかっています。

つまり、嘘の感情が続けていると体と心を蝕んでしまうということが科学的に証明されているのです。

そして、自律神経が乱れたときに身体に現れる症状、頭痛や肩こり、腰痛、胸の苦しみ、動悸、喉や鼻の不調などもメンタル、感情からきていると言われています。

「マインドフルネス瞑想法」と「五感力メソッドリラックス」で脳を鍛えて、無意識に防御するためになってしまう偽りの感情から解放されることが自律神経の乱れを根本から解決していきます。

演劇の世界に革新的な役割を果たした「メソッド演技」があります。役作りのために自己の内面を掘り下げるため、俳優自信に精神的な負担をかけすぎるとい

う批判もあります。

役作りのために、自分の内側に抱えている深い「闇」と向き合っていき、その負担に耐えることが難しかった俳優が多かったのだと思います。しかし、時代がすすむとその原因はどうやら子供の頃の環境で備わってしまった感情が原因ではないかということがわかり、心のケア方法が明らかになってきました。

この演技メソッドの入り口に必ずあるのが「五感力」の訓練です。

やり方はとても簡単です。ですが集中力を高めていくという習慣を身につけるものです、そのための時間と場所を用意することが大切です。

特別なことは何もありません。1人の場所と時間を10分ほど用意して、今から

「ワーク（練習）する」自分の意思をもってスタートするだけです。

そして1日何時間もワークしないことをお勧めします。1日10分を毎日です。そして観察記録のような体験日記をつけます。

効果には段階があります。意識を向けること自体が大切ですので、あまり結果には価値を持たなくても大丈夫です。始めはなんだかさっぱりわからないという方もいます。今までそんなことに集中してこなかったのですからできなくても当然です。

始めは1つの感覚から始めて、少しずつ変化させていきます。

最終的にはいろいろな五感を一度に感じられるところまでやってみると人生のいろいろな場面で驚くことがたくさんあります。

五感に集中すると感情が動くことがあります。とても上手く行っている証拠です。ですが猛烈な勢いでそれを抑え込もうとしている自分を観察することがあります。それこそが自分をくつろがせない原因、ストップの習慣です。

自分を痛めつけてきたのかもしれませんが。自分を追い込んできたのかもしれませんが。

その事実を受け入れる準備ができたなら、人生の多くの時間を頑張ってきた自分を褒めてあげてください。癒やしてください。自分によく頑張ったね。もう大丈夫。私は大丈夫だから、感情を出してもいいよ。子供の頃はコントロールが難しかったから抑え込んだけどもうコントロールできるから感情を出してもいいよ。と自分を応援してあげてください。

強くコントロールしてしまった方は急に緊張がゆるみ感情がコントロールできなくて強い感情が止まらなくなるときもあります。そんな時は「今日はここまで！」とストップをかけます。ストップは得意なのでとまります。

許されているなら感情はしばらく出した方がいいです。10分も感情を味わうと（出すと）感情は浄化されます。それ以上かかる時は自分の執着が始まったのかもしれない



ません。苦しかったことをわかってもらいたい、または分らせてやりたいというような。感情は抑え込んできたので歪んだイメージを持ってしまいますが、人やものを傷つけないように注意して、自分の感情を味わってみると、その時はすごく苦しく感じることもあります。感情がおさまると身体や心が喜んでるのがわかります。なにか軽くなった感じがするかも知れません。

ですが、何度もいいますが感情に執着してはいけません。必ず五感に集中を戻します。感情を目的としてワークをすると感情も思考も嘘を付き始める傾向があります。必ず、泣いても怒っても五感力に集中してワークします。

どんな感情が湧いたとしても、まずそのことに「気づく」ことが大切です。自分のありのままを「受容」することが大切です。

自分らしさが蘇る 五感ワークの実践

五感力メソッドは瞑想に通じるところがあります。「脳と心の筋トレ」と認識して間違いないと思います。

この「筋トレ」を習慣化し続けると大きな変化に繋がります。幸福感や感情調整に関連の在る脳の部位が鍛えられていきます

実践方法はシンプルです。

触覚、味覚、嗅覚、聴覚、視覚のどれかを使います。

感情と繋がりやすい臭覚を紹介しましょう。

何か臭いのするものを用意してください。

できれば好きない香りのもの。

できればリラックスにつながるアロマなどがおすすめです。

ですが、タオルに残る柔軟剤の香りでも、自分の肌の臭いでも、冷蔵庫にあるなにかでもなんでもできます。

リラックスする場所と1人の空間をおすすめしますが慣れればどこでもできます。

目をつぶって呼吸を取り、始めは呼吸に集中します。必ず30秒以上は呼吸に集中しましょう。

思考が優先しているとうまく行かない時があります。思考（考え）が強い状態では五感が消えています。やり方を思考するのではなく、五感に集中しましょう。

そして香りを吸って、ため息のように、筋肉の緊張が抜けるように息を吐きます。できれば息漏れのような音を出します。できれば声を漏らします。胸に響く低い感情ののった声を漏らします。

1分くらい繰り返したあと、こんどは記憶した香りを吸います。

五感は記憶することができます。

何もない状態で空間を吸って鼻の奥に記憶した香りと呼び起こし息を吐きます。つまり想像力（イマジネーション）です。

空想の香りは消えたり現れたりします。それで正常ですので追い求めすぎないようにしましょう。

想像の香りを吸って、息をはく時身体を緩ませます。可能ならば息漏れもしく

は声を漏らす感じで出します。思考が優先していると首や肩、胸などが固まっています。喉もつまり声や息がナチュラルではなくなります。始めは何度でもこの体と声と心と息のつながりを繰り返します。

息を履くときに首や肩、腰など力を抜いて少し揺らします。

そしてまた実際の香りを吸ってみます。そしてまた、記憶の香りに戻ります。体を緩めていき、息を吐きます。同じように息漏れ、もしくは漏れるような声を出します。胸に響く声はフィーリングと繋がっている声である可能性が高いのでそれを3分ほど続けてみましょう！ 神経が緩まっていきますでしょうか？

感情が湧いてきても受け入れて観察していきます。

五感とは感情とリンクします。過去に起きた強い感情とリンクしたとき、肉体に

強制的に強いブレーキが掛かかることがあります。

感情と肉体の関係には準備が必要です。無理に感情を出そうとしたり、止めようとせず、だんだん観察するようにするのが理想的です。五感ワークを深めていくと自分の押し込めてきた感情とその理由を紐解くことに繋がります。

感情はいくつもの層になっているので浅いものから少しずつ、皮をめくっていくように一つひとつ解放していくと、深い自分の発見に繋がります。

このワークによって「気づき」と「受容」の心が養われていきます。

今まで自分を苦しめていた抑え込む習慣やネガティブなパターンから解放されます。

新しい感情や思考パターンに変化していき、まるでアップデートしたように感じると思います。

自分一人で始めると難しいと感じる方もいるかと思います。

私のスタジオではこのようなレッスンを常時行っております。



自他を癒やす声

私のスタジオの講座では声のトレーニングをとっても大切にしています。このボイストレーニングには幅広い方が楽しんで参加してくださいます。

いつも独特で心を弾ませていくようなプログラムを提供するように力をいれています。

自分らしさを取り戻していくのに声を出すというのはとても大きな役割を果たしてくれます。こんな経験はありませんか？ 声に癒やされる。特に重要な内容と話しているわけでは無いのにとて心響いてくる。

逆もあります。すぐ大事な話だとわかっていてのに全然内容が入ってこないなど。人は話している内容ではなく、声で心が動かされます。人に届く声や心地いい声の周波数などは練習すれば誰にでも可能です。

言葉を伝える声、音は人の大脳の奥深くにある大脳辺縁系に到達します。危険を察知し、快・不快を判断する領域です。自律神経系を管理して、ホルモンを分泌し、身体の様々な機能に影響する領域です。声という音はここを刺激して、好きや嫌いといった本能的な感情を刺激しながら心身に影響を与えています。

声を形成しているのは体格や骨格など先天的な要素が2割と言われています。

顔や顎の形が似ている人は声も似ている傾向にあります。しかし8割は生育環境や生活、心身の状態から発せられています。今の心の状態を意識的にも無意識的にも相手に届けてしまっています。聞き手も無意識にこの感情を受け取っているのです。欧米ではビジネスリーダーや政治家では声に対する意識が高く、ビジネスボイストレーニングが重要視されていますが日本はそうした認識はまだ低いのではないのでしょうか。

しかし、日本人こそ、この声の力を大いに活かして心を取り戻して行くべきだと思います。しかし、わたしたちの家庭環境や学校教育では表現の仕方を学ぶ機会がとても少ないことが大きな原因だと思います。発声することに苦手意識を持ってしまう方もいます。

先生の声、お母さんの声、お父さんの声。子供の時に受けた声の環境はその後的人生に大きく影響します。心理的に癒やしていく方法もありますが、この声のトレーニングで改善していく方法もあります。

仕事柄録音の声を聞いて分析することが多くあります。声は何を目的として発せられているのかで力みや語尾がかわります。相手がみえれば声がかわり、目的が変われば音が変わります。トレーニングはできるだけ明確にシンプルに行います。技術的な滑舌や響鳴は別にトレーニングします。

声と向き合うと、自分の過去が見えてきたり現在の自分と向き合うことになったりします。意識的に行えば間違いなく、将来の自分を形成していきます。心と身体を正常化するのに声はとてもいい役割を果たしてくれます。

人の声に影響されると同じように自分の声にも自分は影響を受けていきます。自分の声と向き合うことは、とてもシンプルでとても効率のいいトレーニングです。今まで気づかなかった自分を発見し、自分の可能性を広げていきます。自分が「いいな、好きだ」と思ったその声は人にも影響をあたえます。人に説得力を与え人の心を動かしていきます。「いいな、好きだな」と思う自分の音やリズムを出して理屈抜きに「本物の表現、声、音」を探っていくことは心身を正常化するだけでなく、人生を変化させていくのに心強い味方になるでしょう。

10の快眠生活習慣で自律神経を整える

睡眠の悩みを抱えている人は、次の10項目を毎日習慣にしましょう。

① 睡眠を意識しすぎない

不眠に悩む人は「寝なくてはいけない」と眠りに意識を向きすぎてしまいがちです。しかし、そう思えば思うほどそれがストレスとなってますます眠れなくなります。

「昨夜は深夜1時まで寝付けなかった」

「今日は7時間眠れた」など毎日自分の睡眠の評価をやめましょう。

② 睡眠時間にこだわらない

たとえ「よく眠れた」と実感がなくても、日中眠くならずに普通に活動できていれば、自分にとって必要な睡眠は取れているので心配することはありません。

良い睡眠を得るには、規則正しい生活を心がけ、眠くなったら寝るようにするのが基本です。適切な睡眠時間は人によって異なりますから7時間睡眠にこだわる必要はありません。

③ 朝の光を浴びる

体内時計は1日24時間10分ほど。そのため、毎日少しずつ体内時計は後ろにズれていきます。夜の寝付きを良くするには、朝、光をあびて体内時計をリセットし、リズムを整えることが大切です。

光は太陽の光でなくても照明など人口の照明でも大丈夫です。光をあびることから始めてみて下さい。

④ 昼寝をするなら20分以内

日中眠くなったら昼寝をして睡眠不足を解消したほうが作業効率は上がります。ただし、昼寝は長くても20分までにしましょう。寝入りのノンレム睡眠で深く眠りすぎずに、起きたときに気分がスッキリします。

20分以上深く眠りすぎると、脳の機能が低下して、そのタイミングで無理に起きると頭がぼーっとします。その後の脳と体のパフォーマンスはかえって下がってしまいます。しかしかなりの疲労が重なっていたり寝不足のときはしっかり寝てしまいましょう。

⑤ 寝室で「眠る」以外のことをしない

本や仕事の資料を読む、スマホを見るなど、寝室を眠る以外のことに使っていると、脳は寝室を「作業場」と認識します。スムーズに寝入るには眠るためだけにベッドに入る習慣をつけましょう。もちろん、何をしても眠れる人は気にしないでOKです

⑥ 15分眠れなければベッドから離れる

ベッドにはいつから15分立っても寝付けなかった、寝室から出て本をよんだりテレビを見たりして眠くなるまで待ちましょう。これは寝室を「眠れば居場所」にしないため。「眠くなったら寝室に行く」を習慣にするうちに自然と眠気がた

まって眠れるようになります。

こちらも大丈夫な方は気にしなくてOKです。

⑦ 日中、脳と体を活動させる

体内時計だけが睡眠のリズムを作っているわけではありません。夜、スムーズに寝付くためには、日中積極的に脳や体を働かせて、睡眠圧を高めておくことが必要です。睡眠圧が高まっていれば、睡眠の欲求も高まり、ぐっすり眠れるようになります。

⑧ 夕食はやめにとる

寝るときに空腹だとオレキシンを作る神経細胞が興奮して覚醒レベルを上げま

す。逆に夜遅くに食事を取ると、その時間帯の脳の覚醒レベルが高まって眠れなくなります。夕食は就寝4から5時間前にとるようにしましょう。

⑨ 寝る前のカフェインと飲酒を控える

カフェインは眠気を引き起こすアデノシンの作用を阻害します。そのためカフェインを取ると眠気が生じにくくなります。眠れない人は夕方以降にカフェインを取らないようにしたほうが良いでしょう

・寝る前に飲酒しない

アルコールはGABAの作用を強める効果があるので寝付きが良くなります。ただしその効果は30分ほどなので、途中で目が覚めてしまいます。

お酒を飲むなら寝る頃にはいい感じに覚めている夕食時がおすすめです。

⑩ スマホ、パソコン、照明の光はさける

朝に光を浴びるのは逆に、夕方以降は部屋を明るくしないのが理想。寝る前にスマホやパソコンの画面を見るのはNGです夜の光は体内時計を遅らせます。体内時計のリズムを整えて寝付きを良くするには夜はなるべく明るい光を浴びないようにしましょう。



第2章

快眠アドバイザー

ビジネスをはじめる

成功する人　しない人

日本では「起業したい」人が少なく、開業率の低さがずっと指摘されてきました。しかし最近、この潮流に変化が起きているようです。「自分のスキルでお金を稼ぎたい」「自分で自分の道を切り拓きたい」と考えている人が上昇傾向にあります。

FIREという言葉は聞いたことがありますか？　早期リタイア、資産を構築して投資にまわして、配当で暮らしていける不労所得の暮らしです。月にどのくらい生活費が必要かは家庭によって違いますが、平均的な暮らしで1億くらい資産構築すればその夢は叶う計算になります。

このFIREに憧れる人も近年増加にあり、起業、副業ブームは加速しています。

しかし、やり方を間違えていたり、無謀なやり方をしてしまい挫折者は成功者より圧倒的に多いのも事実です。

しかし、昔に比べて、FIREするための手段が確立されてきているので、成功者の数はどんどん増えています。

ビジネスの上手な人のやり方の一つに保険案を作っておくという方法があります。挫折理由の殆どはメンタルです。不安や不信は時間をとり、挫折へと導きます。そうならない案を前もって用意しておくのです。これはスタートするならばぜひ、参考にしてください。

例えばビジネスを始める時、自分の商品の紹介のためLP (Landing Page) 制作にトライしようと思います。しかしいざ向き合おうと思っていたより進まなかっ

たりします。3日悩んで自分で最初から作るのは難しいと思ったらさっさと次に行きます。

- ① ネットにあるテンプレートを使ってアレンジからいる。
- ② ビジネスのディレクション（外注）に頼る
- ③ WEB制作会社に丸投げ

テンプレートをつかって始めていくと、もともと完成されているものを触っていくだけなので結構楽しく取り組みます。ですがテンプレート使ったけれど難しいという方はこんどは外注を使っていきます。今やあるサイトで外注費数千円からできます。

しかし外注も意外と自分にしっかりとしたコンセプトや依頼できるだけのスキ

ルがないと完成しません。そうなるとうワンランク上の制作会社に丸投げしてしまうという手があります。

利益さえあがれば成功です。自分にはLPの制作力がないと嘆く必要性などまったくありません。時間がもったいないです。しかも頼んだほうが時間も短縮できるし、お金も実は節約になることが多いのです。

事業する上でいくつかの工程が生まれます。すんなり行くこともあれば意外な壁が立ちはだかることもあります。保険案を作る癖をつけて、何通りかのパターンを考えておきましょう。

無鉄砲というか、何も考えてないとやはりかえって時間のロスになってしまいます。逆に保険案があるにも関わらず挑戦しない人もだめです。

現状を変えたいという思いがあるなら、挑戦したほうがいいのではないかと思います。

ベストは保険を用意した上で、挑戦する時は挑戦する。飛び込む時は飛び込むという方が成功していきます。



未来シミュレーション

日本の経済状況の悪化は経営や副業を思考しない人にもあからさまに影響がでてきました。年金システムや保険も年々上がって、給料は下がり続けています。

皆さんはライフシミュレーションをしたことがありますか？

老後までに今、どのくらいの資産を構築できて、その資産を何歳までに使い切ってしまうのかというシミュレーションです。

今、自分の経済事情をしっかりと把握しておくのは大事です。

ネットで簡単にできますので、ぜひおすすめです。

世帯年収600万、30歳の共働き夫婦、子ども2人、65歳まで働くというシユ

ミレーションでは80歳くらいで破綻しました。

世帯年収1000円くらいでギリギリというのが今の本の現状です。悪化していくという日本の状況の中で、現在の日本の制度が適応されている前提での結果です。このシミュレーションよりもっと悪い結果が訪れるだろうという覚悟するくらいで丁度いいかもしれません。

生活保護を受けるしかないのかという懸念もありますが、世帯年収600万円くらいだと確実に70歳、80歳、90歳まで働き続けないといけない。アルバイトに出ないといけないという状態になります。

これはほぼ確実かなと思います。

とにかく生きるために働き続けなくちゃいけないという状態が、80歳、90歳ま

で続いてしまうという現状が来てしまっています。

現在の65歳以上の貧困率も実は非常に高いです。これが今後もっと悪化すると思います。

65歳以上の3割から5割くらいの人
が貧困してしまうという状況がもうすぐ目の前に来ているという状況です。
ですから資産は意図的にちゃんと作って行く術を学ばないと、時間だけが失われ続けます。



トレンドを追う

繰り返しお話しますが、FIREを達成する手段は本当に確立されてきていますので、ここは本当にこの追風のうちに掴んでおくべきだと思っています。

理由はいくつかありますが、1つは働き方が自由になったという背景は大きいと思います。

企業が副業を進めているところもあり、在宅ワークという選択肢が当たり前になり、働く時間、場所が選択できるようになってきました。

2つ目の理由は市場の流れが完全に追い風状態になったのはコロナ禍において、在宅ワークが定着してきたことにより、ネットでの購入率がふえました。ネット

事業は全般売上を伸ばしています。広告だけを見ても、企業はテレビではなくインターネットに広告費を使っています。

3つ目はFIREに憧れる人たちが増え、様々なアプローチが試された効果的な方法が確立されたことにあります。

市場アンケートでも100人中80人くらいがFIREに興味があると回答するくらい興味が増えています。

FIREを目指す人達が増えれば増えるほど当たり前ですが、どのノウハウがいいのかかわかりやすくなってきました。ノウハウ制度が上がってきたのです。いろいろな手探りでこの方法がいいのだろうか？と探らなくても良くなってきたのです。

FIREを手に入れるストーリー

しかし、成功を目指しながらも意外なほど、成功者のストーリーを調査しないというところがあります。

例えばお金持ちが投資や資産運用をしていると、投資をしたら資産構築できるんだと思い、無鉄砲に手を出してしまう方がいるのです。

当たり前ですがお金持ちはお金が余っているから投資して資産運用をしています。お金持ちは最初から資産運用していたわけではありません。お金持ちは最初、お金がなかった頃に別のことをしています。それによってお金を増やしているのであって、資産運用で最初からお金を増やしているわけではありません。

ですから今、あなたがお金がない状況からお金持ちになろうとしているタイミングで、お金持ちが今やっていることを真似してもうまくいきません。

重要なのは最初のストーリーです。ここを追っていかねばなりません。お金持ちの必修科目3つあげなさいと言われたら、マーケティング、株、不動産です。

この3つを学んだほうがいいのですが、学ぶのには実は順序があつて、株からやるとお金は増えません。

たまたまうまく行ってしまう人がいますが、多くの方は株からはじめると逆にお金溶かしてしまいます。

順序があり、実はマーケティングを学んで、マーケティングでお金を作って、

その利益を株式に回してお金を資産運用で増やしていくのが正しい循環です。

ですが、これを正しく理解していない人が多く、しかもFIREの書籍もさも株だけでFIREできるような書き方をしまっているの、勘違いしてしまう人が続出しているようです。

株だけでFIREはできなくはないですが、とても時間がかかるし、難易度が高いです。

最近FIREしている方、特に短期間でFIREされている方はどういう方法でFIREしているのかと言うと、ネット事業です。

ネット事業を使ってFIREや資産構築をしている人が多いです。そこを多くの方は理解していないので株式投資から最初に手を付けてしまうのです。

これは結構大事なので覚えておいてください。今は始めるのはネット事業がおすすめです。

ではどんなネット事業かというと通販事業もありますが、今はデジタルコンテンツ事業が強いです。

そこで利益を出して株式投資に回していく。そしてFIREしていくというストーリーの人が多いというデータが出ています。



資産構築できない人の特徴

追風が来ていて、FIREできそうな人でもFIREしている状態です。特に2020年からずっと右肩上がりになってきている状態です。それは何故なのかと言うとデジタルコンテンツ事業全般が売上が上がっているからです。

ビジネスをしてこなかった普通の人でもFIREできます。ただし、間違ったことをやっているとはFIREに全く近づきません。ここで紹介したいのはFIRE出来ない人の特徴や間違いに関して述べたいと思います。

1つ目 お金の使い方を教えてもらっていない方。

お金が1億円手元にあるとします。資産構築出来ない方の特徴は「貯金する」

です。

准富裕層は利回り5%の投資をします。500万円位が毎年もらえるようにします。

では富裕層はというと一億円の一部を担保に更に一億借りて二億円で低利回り、低リスク投資をする。

毎年1000万円が入ってくるという方法をとります。あくまでこれは一部の方のシュミレーションですが、この方法をとれば返済額などを入れても余裕で返せますし、1億円投資に回した額よりかなり高い額が入ってきます。これが本当のお金持ちがやる投資のやり方です。

こういったお金を増やすロジックを習ってこなかったから、お金が増えるわけがありません。

マーケティングに関しても、「自分に何が売れるのかわかりません」と不安を

訴える方がいますが、実はこう言っている時点でマーケティングが全くわかっていない証拠だったりします。

「何が売れるのかわからない」ではないのです。お金を作っていく上で自分が何が売れるのかは全く関係ないのです。

資産構築までの算段、ステップをちゃんと理解してもらえればこの辺の内容もわかっていただけるかと思います。自分に何が売れるのかわかりませんといった質問があったり、労働集約型の働き方しか知らなかったり、なんとなくブログやSNSを更新しているとか。なんとなく更新していても絶対に結果は出ないです。結構戦略がいろいろありますのでなんとなくはダメです。

あとは、書籍の内容がすべてだと思ってしまう。

最近FIREに関する本もたくさん出ていますが、本を鵜呑みにしてしまっ
て、本の内容が全てだと思ってしまう。もっとFIREの方法はいろいろあります。
一般的に書かれている内容は難しかったりするもっと簡単に達成する方法がある
と思ってしまう。

FIRE出来ない人たちの特徴を一言でまとめて言うと、資産の作り方を教え
てもらっていないということです。

資産の作り方を教えてもらっていないのに資産を作れるわけがありません。知識
不足が根本的原因だと思っております。

しかし、裏を返せば資産の作り方を教えてもらえれば資産構築できる人が圧倒
的多数増えるわけです。

マーケティングと投資をやるのが大切です。投資だけやってもしょうがないです。

私の結論は、今1番資産構築しやすい手法は

コーチングビジネス×投資

この2つを組み合わせるのが最近でいうと一番はやいFIREに近い方法だと確信をもっております。

コーチングビジネスモデルとは簡単に言うと講座です。オンライン上の講座をつくってそれを販売するというモデルです。

たとえばマーケティングのスクールを販売する。とか健康改善の方法をまとめて販売するとか子育ての方法をまとめて販売するとかプログラミングスクールを

つくって販売する、ダイエット講座を作って販売する。料理教室をつくってオンライン上で開催して販売するなど、オンライン上での講座を作って販売するというモデルをコーチングビジネスと呼んでいます。デジタルコンテンツの販売ですので、コンテンツビジネスと呼んだりもします。

「健康改善」方法のコンテンツでコーチングビジネスを始めることをおすすめします。

これと投資を掛け合わせるとというのが最近はとても伸び率がよく、FIREしやすい一番注目している方法です。

なぜコーチングビジネスモデルを私が選んだかという話ですが、一番は最近オンラインコンテンツの視聴時間がすごく伸びてきています。2倍近く伸びてきて

おります。今までよりも2倍のお金、資産が作りやすいということになります。今まで1000万円しかお金を作れませんでしたという人は2000万円を同じ労力で作れるという話です。

You Tube も使っていない層がほとんどいないくらい You Tube をみんな見えています。50代から70代のおじいちゃん、おばあちゃんもほとんどみんな You Tube を見えています。そんな時代が今訪れてきています。

これだけ普及したらデジタルコンテンツは伸びます。ネットショッピングの市場も急成長していて、日本人の2人に1人がネットショッピングを使っています。しかしまだ2人に1人です。ここから倍に伸びると思われます。全員が将来的にはネットショッピングするのではないでしょう。まだまだ市場規模が2倍に膨らむ余地がある市場になっております。

企業もそれを見越してどんどん、大企業もデジタル化を進めています。そしてデジタルコンテンツを出してきています。何故かと言うとやっぱり市場がデジタルコンテンツを求めているからです。

だから初心者の人でも今、これだけ売上を立てられるわけです。資産を作れるのです。

市場の影響というのはとても大きいです。

事業とか資産を構築するというのは結局波乗りです。トレンドの波が来ている時に乗ることができないと資産構築は結構難しいです。逆に言えば1つの波に乗ることができれば資産構築できるというわけです。たった1つの波でいいのです。いくつも波乗りする必要はなくて、1つの波に乗ることさえできればまとまった資産が構築できます。勝ち逃げできるのです。

第3章

快眠アドバイザー

収入を得ていくサクセスストーリー

重要なのはマーケティング力

コーチングビジネスは、スキルを身につければ誰でもできる仕事であるため、参入ハードルが高くなく副業にオススメです。また、初期費用や経費がかからないため高収入も見込めます。

コーチングビジネスを一つのビジネスモデルと考え、利益率の高いビジネスモデルなので始めようと考えたけれどコーチングスキルがない場合、コーチングスキルを持っている人を雇うという考え方があります。

現在は自分のスキルを売り買いするサイトが多様にあり、かなり高スキルが期待できる人材もいます。そうになると、コーチングビジネスにおいて大切になってくるのはマーケティングになってきます。

もちろん、自身がコーチングスキルを持っていて、それをお客様に提供する場合はそのスキルをもとにマーケティングを行っていけば外注の必要はないので利益があがります。

また、コーチングスキルは、セミナーやコーチングスクール、書籍などで学ぶことができます。

セミナーやスクールはコストがかかりますが、講師に質問ができたり仲間ができたります。メリットがあります。

一方、書籍は低コストですが、完全に自分の力で理解してスキルをつけないといけない。しかし、3冊、4冊と読んでまとめていくうちに、かなりのスキルがついてきます。

何を利用するかは、かけられるお金と時間に合わせて無理なく学べるものを選ぶと良いと思います。

また、意外と見落としがちですが、自分自身もコーチングを受けることは必須です。

実際のコーチングを受けないと、価値あるコーチングとは何なのかを体感できません。

したがって、まずはスキルを身につけるためにスクールや書籍などで勉強し、自分自身もコーチングを体験してみましょう。自分が一番興味が深いもので市場が求めているものをおすすめします。

本書では「快眠アドバイザー」をおすすめしております。今、あなたが興味を抱いていて市場が求めている利益の上がりやすいコンテンツビジネスでおすすめしております。

最初のポイントは集客

誰に売るのかを決めるとコンセプトが決まってきます。実際同じコーチングスキルでも、ターゲットを変えてしまうと、マーケティング準備すべてが変わります。そのくらいターゲット、つまりコンセプトは大変重要です。

スキルを身につけたら、誰の、どんな未来のためにコーチングをするかというコンセプトをきめます。

ターゲットは細かく定めれば定めるほど、クライアントの望む未来に導きやすくなります。自分の知識や得意を活かしたコーチングは、誰をターゲットにできるのか細かく定めていきます。

お客様が勝手に来て勝手に注文するということはありません。そのためどう

やって集客するのが一つの大きな壁になってきます。

コーチングを仕事にするためには、集客が必要です。コーチングを受ける顧客が集まらなければ、成り立ちません。

広告がおすすめです。集客の方法としては、SNSやブログ、メルマガなどがあります。しかし膨大な時間の浪費になってしまいます。

自分のターゲットの顧客層に合った方法で集客を行いましょう。無料の集客方法はいたたくさんあります。しかし、大勢の方が無料の集客方法を利用しているため難易度が高くなっています。そして活字離れの傾向にあり、メールでの戦略はおすすめしません。

広告はいま、1000円から始められたり、地域やターゲットを絞ってくれたり、かなり味方になってくれます。広告の出し方を覚えれば、Facebook 広告、

You Tube 広告、Instagram 広告、Google 広告など、あらゆる媒体でも参入することが出来ます。

はじめた瞬間から集客することができるので、やはり広告がおすすめです。

効率を考えるとインターネット広告代理店に依頼するのがおすすめです。手数料が発生するので自分で行うということも出来ませんが、ある程度余力があるならば外注したほうが効果が出るケースが多いです。

外注に関わらず、どんな広告があるのかは知っておくと、より効果的な広告運用ができるので、知識は積んで置きましょう。

WEBサイトにたどり着くにはURLを直接指定するか、検索エンジンの検索結果をクリックするか、広告やSNSサイトに貼られたリンクをクリックするかです。広告の種類はかなり多く、効率のいい手段を選ぶのがいいと思います。

お試し集客からはじめる

ガッツリ広告費をつぎ込むのではなくお試し集客から始めます。これは重要なポイントなのですが、売れる確証のないことをやるから上手く行かないという事実があります。ですがやってみないとわからないところがあります。成功するには売れる確証のあるものしか売らないことにするのです。

やり方を簡単に説明するとWEB広告を最初に3日だけ使います。

3日だけ使ってそこで興味がある人が集まるかどうかをテストします。興味がある人が集まれば進めます。集まらなければ撤退です。

WEB広告を使うところやって興味がある人がいるかどうかを一瞬で調べられるわけです。

興味がある人がいたら、そこから商品を作ります。興味がある人がいないなら商品を作らない。作らないというのが大事です。興味がないのに商品作る必要はありません。

ですが商品を取りあえず作るぞといって作ってから売の方がいいのです。しかし作ってみて売ってみたら興味ある人が全くいなかったという結果が起きる可能性は避けられません。

とりあえずお試し集客する。興味を示す人がいたら商品をつくり、いなかったら作らない。売れない商品を作ってしまう時間を節約できます。

日本で今、資産を短期的に増やしている人はほとんどの人がこの方法をとっています。

コーチングビジネス3つのメリット

- 初期費用が安い
- 利益率が高い
- 高収入が見込める

副業コーチングは、初期費用が安い点がメリットです。

コーチングスキルを身につける際には、書籍代やスクール代がかかります。

しかし、スキルを身につけて、実際に副業コーチングをする際には、パソコンさえ手元があればほぼ初期費用なしで始めることが可能です。

オンラインで集客して、オンラインでコーチングを実施することができれば、

場所や教材などの費用は全くかかりません。

副業を始めた人にとって、初期費用が安いのは大きなメリットでしょう。

そして利益率が高い！ コーチングビジネスは、オンラインでもできるため場所代がほかからず、経費もほとんど掛からないため利益率が高いです。

また、集客は人を雇わず自分の力でできれば、コーチングを行って得た収益はほぼ100%利益になります。利益率が高いのは、副業として大きなメリットだと言えます。

高収入が見込めるのも、コーチングビジネスのメリットです。コーチングの相場は幅広く、数千円から、高いと何十万円になります。

しかし、副業コーチングで稼ぐためには、スキルのような表面的なことではなく、圧倒的な生き様を残しているかどうか 중요합니다。

生き様とは、その人がどんな実績を残しているかどうかです。

たとえば会社を起業して成功している。やりたいことを実現している。などの実績があると、クライアントからの信頼度が高まります。

人は「何を言われたか」ではなく「誰に言われたか」を重要視するからです。例えば孫正義氏に言われたアドバイスであれば、誰でも受け入れるでしょう。

だからこそ、コーチングビジネスで稼ぐためには、まずコーチが生き様を残しているかどうか非常に重要になります。

ですから副業でコーチングをしたい人は、まずは自分が実際のコーチングを受けるべきでしょう。コーチングを受けることで、自分の夢や目標が定まり、それを達成できれば自分の実績になります。

さらに、コーチングを受ければ、副業コーチングは「自分の才能を活かせるのか」「望む未来に進めるのか」も考えられるので、適性を判断してから副業を始めることが可能です。

コーチングを受けて、クライアントの立場になってサービスについて考えられるようになるのもメリットだと言えるでしょう。

コーチングビジネスを始めるならば、まずはコーチングを受けてください。コーチングを受けるメリットを3つ紹介します。

- レベルの高いコーチと出会うことができる
- 人生のGOAL設定ができ、副業の目的が明確になる
- 自分の才能が明確になり、コーチとして活躍できるようになる

だからこそ、コーチングを始める前にコーチングを受けて、コーチという職業に覚悟を持つとモチベーションも上がり、続けていくと自分の才能が明確になり、コーチとして活躍できるようになるのは間違いありません。



今資産を作る

1995年に発売されたパソコン用OSのWindows95はインターネット機能が標準で搭載され、インターネットの普及を後押ししました。1996年にはヤフー・コーポレーションが日本のソフトバンク株式会社と共同でヤフー株式会社を設立し、日本で始めてインターネット広告の提供を開始しました。その後すぐに検索エンジンが登場し、SEOやリスティング広告が生まれ、2000年代に入るとブログやSNSが急成長します。

良い商品であれば広告を打たなくてもユーザーが広めてくれることもあり、専門家の意見よりも実際に商品を使った見知らぬ人の投稿を信頼する傾向が生まれました。

商品を扱う企業側も信頼性のある情報提供を重視するようになります。その現れが2010年代頃から頻繁に耳にするコーチングビジネス（コンテンツビジネス）です。商材を売り込むのではなく、長期的な視点でユーザーの課題解決に寄り添うことで利益を得るという考え方に変わってきました。GoogleやYahoo!の広告でも入札単価が高ければ良いということではなく、ユーザーにとって有益であるサイトかどうかの評価も加味した上で広告の掲載順位が決まるような仕組みであることから、ユーザーの課題解決というのが重視される流れに変化していきます。

インターネットが普及してから現在まで、WEBマーケティングの領域は目覚ましく変化しており、明日には新たな手法が生まれている可能性があります。WEBマーケティングを含むデジタルマーケティングがビジネスで存在感が大きくなっているのは狙ったターゲット層にアプローチでき、その結果をデータで検証

できるからです。データが取得できればそれを基に改善策を実行できます。

今、どのくらいのコストを使って、どのくらいの売上になったか、自分でデータに基づく意思決定をすることができます。本当に今、デジタルコンテンツの時代の大きな波が来ています。この波に乗ることがとても重要です。

2020年から急激にデジタルコンテンツ市場が全般的に伸びています。昔はここまで売り上げが作りやすくなかったのですが、市場のお陰で資産構築1億円達成の人が増えました。本人のマーケティング力がそこまでなかったとしても成果を出しているという結果が出ているくらい追風が吹いています。あなたがマーケティングにあまり詳しくなく、ビジネスに初心者ならば、簡単なうちに始めることをおすすめします。

前章でもお話しましたが、所得が下がり、年金が下がり、物価が上がリ、増税があり、本当に大変な時代がこれから始まります。年金だけで生活するのは難しいです。今、資産を作るうちに作ってしまうのが良いと思います。

時代の流れは早いです。狙うなら今です。この手法がいつまで続くかわかりませんし、やれるうちに資産構築して、投資をした方が良いと思います。

今の時代だからこそできるビジネスモデルです。そしてこれからの人生の健康と幸せのために是非、コーチングビジネス×投資による資産構築の成功をおすすめいたします。

終わりに

最後まで読んでくださりありがとうございます。無料でお届けする内容はここまでになります。トトノウヒーリングサポートでは睡眠、自律神経だけでなくマーケティングサポートも充実しております。興味を持たれた方はぜひ、オンラインセミナーにご参加下さい。お会いできるのを楽しみにしております。

※セミナーの予約はこちら

