

あなた本来の  
幸せを手に入れる！

フローライフ  
のすすめ

著者：麻生裕二

自分らしくイキイキと  
フローライフで  
自由自在の人生を送る！

# 目次

はじめに

第一章：フローライフを邪魔するブロックとは？

第二章：フローライフを邪魔するブロックが  
なぜ生まれるのか？

第三章：なぜフローライフを実現できたのか？

第四章：フローライフを送るための  
6つのポイント！

第五章：フローライフプログラムお客様の声

最後に

著者プロフィール

フローライフ情報

# はじめに

2020年8月現在、時代はまさにパラダイムシフトを迎えています。

新型コロナウイルスの影響で、テレワークが常識となり、オンライン化の波が加速しています。今後さらに加速するものと思われ、オンライン化の波についていける人とついていけない人で、二極化が進むものと思われます。

このような大きなことが起こると、自然と人の意識も変わるのですね。なかなかここまでの変化というのは珍しいものだと思います。

さらに、あなたもご存知のように、AIの進出により2045年には私たちの生活に大きな変化が訪れると言われています。

AIとは、いわゆる人工知能です。今ある私たちの仕事が、AIに取って変わるとさえ言われています。

そして最も影響を受けるであろう社会保険労務士や税理士、行政書士といった士業の方や、ファイナンシャルプランナー、芸術学校の先生の友人にAI問題について質問してみました。

すると、こんな答えが返ってきました。

「士業や保険代理店などの仕事はAIに取って変わるだろう」と。

2045年までまだしばらくあるから大丈夫なんて思っている方も、実はそうでもないようです。

今の技術の進歩だと、2035年くらいにはAIにとって変わるのではないかとさえ言われています。

ちなみに、私も聞いてびっくりしたのですが、すでにある保険代理店などではAIを導入しているそうです。

営業の方々はAIから顧客のデータをもらい、顧客とどうい話をしたらいいか、どう顧客対応したらいいかの情報を得て営業するそうです。

すごいな～と思う反面、人間がどんどん考えることをしなくなっていきますよね。

企業としては、ゆくゆくはAIだけで完結させるのでしょね。その方が効率も良く、経費も安いというのがあるのかもしれない。

でも、これって自分ごとに置き換えるとちょっと怖いんですよね。近い将来、自分の仕事が無くなってしまう可能性だってあるわけですから。

新型コロナウイルスの影響もある中で、次はAI問題と、戦々恐々としている方は多いかと思います。

では、どうしたら良いのか？

それには、今からしっかり準備しておくしかないんですね。

どんな、準備をすれば良いのか？

貯蓄でもしましょうか！？

それも大事かもしれませぬ。

しかし、もっと大事なことがあります。

それは、本来ある脳力を発揮することなのです。

私たち人間の脳力は、実はAI以上に優れているとさえ言われています。しかし、私たちはその脳力を活かしきれていないのです。

はっきり言っておくと、これからの時代、

「人間味」

「人間力」

「魅力」

「閃き」

「創造力」

などが、確実に重要になってきます。

これが無いと、本当にやばいです！

ちなみに、これ、芸術関係の方が仰っていました^^;

ただし、心配ご無用！

今からしっかり準備しておけば大丈夫です！

ある意味、新型コロナウイルスやAI問題といったこの状況は、意識を変えるチャンスでもあります。

そう！ピンチはチャンスなんですね！

今こそ、あなた本来の脳力を開発、発揮するチャンスなのです。

だって、いくらAIがすごいからと言っても、人間にしかできないこともありますし、これからの時代はより人間が人間らしくなっていく可能性があるのですから。

なぜかと言えば、それだけ人間が脳力を使う必要性が出てくるわけですし、脳力を発揮しなければいけない状況に追い込まれているとも言えるのです。

本当にこの時代に生きている私たちはラッキーですよ(^ ^)

あなたの脳力は、まだまだこんなものではないということです(^ ^)

そう、この状況は脳力アップのチャンスなのです！

この状況を逆手にとって、今一度自分と向き合ってみてほしいと思います。

その鍵を握っているのが、フローやゾーンといったことなんです。

つくづく時代が変わったな～と思うのですが、つい数年前であればフローやゾーンの話なんて理解されませんでした。



それが、今では普通に理解もされるようになってきたし、同じような体験を語れる人がいるというのがすごいことです。

それだけ、人の意識というものが変わってきていることなんだと思います。特にこれからの時代はさらに加速していくものと思われます。

本当に右脳を活用していかないとこれからの時代についていけないと思うし、この時代の波に乗り遅れてしまうと思いません。

いわゆる、後天的なものはAIがやってくれるので、今僕らに必要なのは、僕らに元々ある**先天的な能力を活かす**ことなんです。

だから、今フローやゾーンといったものが大事なのですね。

フローやゾーンというのは、**好き嫌いを超えたところにある愛**というようなものです。

このような状態の人が増えればもっと世の中は平和になっていくものと思います。

もっと自分の先天的能力を信じて、それを活かして生きてほしいなと思います

# 1.

## フローライフを 邪魔する ブロックとは？

---

そもそもフローとは何なのでしょう？

まずはフロー理論についてお話したいと思います。

「幸福」「創造性」「主観的な幸福状態」「楽しみ」

これらの研究を行う心理学者のミハイ・チクセントミハイがフローの概念を提唱しました。

チクセントミハイの研究では、フローに入ると自分という存在を忘れていた忘我の状態になり、無理なく自然な感覚に到達し、自分の仕事を楽しんでいるそうです。

人がフローに入る時の条件として、7つの条件があると考えており、この7つのポイントが十分強まると忘我の感覚、明晰な感覚に到達するとされています。

それは、時間の経過と共に常に自分が何をしたいのかがわかっていて、ただちにフィードバックが得られて、何をする必要があるかわかっていて、それが難しくても可能なことで、時間の感覚が消失すること、

自分自身のことを忘れてしまうこと、自分はまだ大きな何かの一部であると感じること、これ自体が価値のあることになると言っています。

(出典：一部2004年TEDより)

この理論からすると、いかに自我を超えた状態、忘我、無我の状態になれるかがフローに入れる条件でもあると言えます。

無我夢中という言葉がありますが、この状態こそ、まさに最強と言っても過言ではありません。

このような無我夢中の状態をいかに作り出すのか？

それは、7つの条件にも出てくるのですが、

「挑戦レベル」と「スキルレベル」というのを上げていくことなのです。

僕の例を挙げると、以前イタリアでレース活動をしていましたが、最初のうちは語学ができず本当に苦労しました。

しかし、何とか伝えたい、何とかして結果を出したい、その一心でイタリア人とコミュニケーションを図り、勉強するなどして、挑戦レベルとスキルレベルを同時に上げていきました。

すると、だいたい3ヶ月目で覚醒というか、抜ける感覚があり普通にリズムカルに喋れるようになっていました。

それと同時に、レースの成績も向上していきました。

このように、ある程度集中して諦めずにやることでフロー状態へと入ることがあります。

そして、諦めずに集中してやる、フロー状態に近づくためには**夢中になれるゴール、本当に達成したいゴールを設定すること**なのです。

そうすることで、思いがけない力を発揮することができますし、**超集中力状態であるフロー状態**へと近づけるのです。

さらに、このような、いわば”超集中力エリア”にある自分の状態を脳にアンカリングすることで、**お金、仕事、人間関係、健康など、私たちがいつでも悩ませるこれらの難題を”超越”したところから解決させてくれるのが、この「フロー」の状態**でもあるのです。

こんなフロー状態の生活、それをフローライフと僕が定義付けたのですが、そのフローライフを邪魔するブロックが我々の中にあります。

それは、あれこれと考え過ぎている、いわゆる**思考をし過ぎている**ということなんですね。

というのも、あれこれと考え過ぎている時というのは何かに悩んでいたり、やることに集中できなかったりと、たいがい生産性が悪いというか、上手くいかないことが多いのです。

正しい判断をできないということもあります。

僕も時々あるのですが、あれこれやるが多かったり忙しかったりすると正しい判断ができていなかったり、なんか仕事をしているんだけど、何ひとつ進んでいない、なんてこともあります。

じゃあ、どうすれば良いのか？

それは、

「1回全てをやめてみる！」

ことです。

1回頭をリセットするとか、クリアにすることが大切なんです。

よくある話ですが、

「お風呂に入っていたらアイデアが湧いた！」

「ドライブしていたらアイデアが湧いた！」

なんてことがあります。

そう、わりと何にも考えていない時にアイデアというものは湧いてくるのです。

遊んでいる時なんかもそうですね。

そう考えると、どれだけ僕らが日々思考しているか、ということがよくわかります。

特に、無駄な思考をし過ぎているということもあります。

だから、たまには思考を止めてみるということが必要なんです。

成功者やすごい物を作る人、すごいことを達成する人というのは、思考したものではできないと思うんですね。

やはり、何か閃きによって導き出されたアイデアによって成功しているのだと思うのです。

なので、まずはあなたの閃きを邪魔している思考をリセットすること、あなたの日々の生活の中でリセットするための方法を見いだしてみるといいでしょう。

そしてもう一つブロックになっているものがあります。それは、感情です。

感情に左右させられている状態、それはフローと真逆の状態とも言えます。

感情に左右されるとどんなことが起きるかということ、浮き足立ったり、体が硬直してしまったり、というようなことが起きます。

すると、思うような結果が出ないんですね。

僕もレーサーをやっていた時はそんな経験が幾度となくありました。

例えば、

緊張しすぎて体が動かない、  
視野が狭くなっている、

その逆にすごい  
リラックスしてみたら

力が入らない、  
闘争心がわからない、

こんなことがありました。

さらに、  
周りから何かを言われたことで怒りが湧いてきて、それを  
レースにぶつけたこともあります。



しかし、怒りは一時的なモチベーションにはなるけど結果を出すのとは別みたいです。

こんなことを経験する中でわかってきたことは、感情に左右されることがフローライフの邪魔になっているのです。

# 2.

## フローライフを邪魔するブロックがなぜ生まれるのか？

---

フローライフを邪魔するブロックがなぜ生まれたのか、やはりそこには根本的原因があります。

あなたは二項対立という言葉をご存知でしょうか？

二項対立とは、

良い、悪い

好き、嫌い

肯定、否定

勝ち組、負け組

など、このように相対するものを言います。

実はこれが原因で、世の中の色々な争いやトラブルが起きていたり、自己否定や自己肯定といったことも生み出していたりします。

宗教対立なんかもそれに近いものがあるかと思います。

結局のところ、それぞれ価値観が違うので人や国によって違うのは当たり前なんです。

このようなことが原因で、お金、仕事、人間関係、健康などの悩みが生まれているのですが、では、どうしたら良いのか？

それは、二項対立を超えていくしかないんですね。

実は、

良い、悪い

好き、嫌い

肯定、否定

勝ち組、負け組

といった、この二項対立を超えたところにフローやゾーン、愛、世界平和というものがあったりします。

だから、フローライフを送ることが大事なのですね。

なぜなら、フローとは二項対立を超えたところにあるわけですから。

そもそもフローとは、人間本来の喜びや幸せを感じている状態であると言われてています。

そのフローのような生活、フローライフを送るための方法としては、

良い、悪い  
好き、嫌い  
のジャッジをしない、

肯定、否定  
勝ち組、負け組  
といった決めつけをしない、など

普段からこういった意識でいるとお金や仕事に対する意識が変わってきたり、家族や職場での人間関係が良くなったり、偏った思考が減るので、過度なストレスなどが減り、健康にもなっていきます。

これは、**俯瞰視点を持つ**ということでもあり、その訓練にもなります。

そして、この二項対立やジャッジしてしまうこと、決めつけてしまうこと、これらがなぜ生まれたかと言えば、それは、**親からの影響やこれまでの教育、メディアなどからの情報で出来上がってしまった価値観や固定観念などが根本原因にあります。**

しかし、新型コロナウイルスの影響で、時代は変わりました。パラダイムシフトが起き、人の価値観や意識はかなり変わりました。

その中で、いつまでも古い価値観に縛られていては、これからの新しい時代を生きていくことは困難でしょう。

フローライフを送るためには、自分という枠を超えていかなければなりません。そして、**自分の枠を越えた先にフローライフが待っているのです。**

これは、ある意味**コンフォートゾーンを抜ける**とも言えます。コンフォートゾーンとは、自分にとって居心地の良い場所のことを言います。

このコンフォートゾーンにいつまでもいると、成長はなく、脳がどんどん退化していくんですね。本来、人間が生きる上で大事なことは、成長し続けていくことなのです。

それを自分で止めてしまっている、自分で自分の脳力の限界を作ってしまったのです。もちろんそこには、プレッシャーもあるかと思います。

僕も以前レーサーをやっていた時は、プレッシャーとの戦いでしたが、本当にプレッシャーは嫌だったし、レース前は緊張のあまり怖くて逃げ出したいともありました。

だったらレースなんてやらなければいいのですが^^;

でも、どこかでその先にもっと楽しいことがあって、それを味わいたいという思いが心の奥底にあるのかもしれない。

こうやって自分を追い込み追い込まれとやっているわけですが、今振り返ってみるとまさに人生って自作自演みたいなもんだなと思います^^;

こんなことを繰り返していると、ある時コンフォートゾーンを抜けるような経験をするわけです。

それが、ゾーンだったのです。

# 3.

## なぜ、フローライフを実現できたのか？

---

これは僕の経験談ですが、僕は追い込まれないとやらない性格で、実はこれがフローとも関係してくるのです。

追い込まれると言えば、小学校の時の夏休みの宿題なんかもまさにそうでしたね。夏休みの最終日に親に手伝ってもらいながら、必死に宿題をやっていたなんてことはありませんでしたか？

そう、人間というのは追い込まれないとなかなか動けない生き物であり、嫌なことに向き合わない生き物なのかもしれませんね。

嫌なことは避けたい、しかし、追い込まれるのはプレッシャーとなりそれはそれで嫌ですよ。ただ、あとでよくよく考えてみると追い込まれることは決して悪いことばかりでもないみたいです。

実は、僕は雨のレースに苦手意識がありました。雨の日のレースというのは、氷の上を走っているようなものだと、よく表現されます。

「雨＝氷の上」という意識が僕の中にあると、勝手に苦手意識が生まれてきます。

しかし、雨の日でもレースは行われるわけで走らなくちゃいけない...そんなプレッシャーがあるわけです。

しかし、そのプレッシャーも必ず底があります。

そう、どん底までいくと開き直るといふか、不思議と覚悟が決まるんですね。

すると、雨の中でもスイスイ走れたり、ゾーンのような思いもよらない経験をしたり、結果もついてくるのです。ある意味、コンフォートゾーンを抜けるんですね。

こんな経験を幾度となくした私は、あることに気づきました。

それは、「どん底にこそ答えがある！」ということです。



人間は追い込まれていくと、断捨離のように自分自身を削ぎ落としていき本当の答えに行き着きます。

これは何もレースに限ったことではありません。仕事などでもそうです。

おそらく、あなたもこれまで仕事やプライベートでピンチに陥った時に、思いがけない力、「火事場の馬鹿力」的な能力を発揮したことがあるかもしれません。

まさに、人間には「底知れない能力」があるということなのです。

なかなかどん底には行きたくないものですが、しかしどん底になっても、そこに真の答えがあるならば、どん底も悪くないのかなとも思います。

これも固定観念かもしれなくて、勝手にどん底と決め付けている自分がいるんですね。要は、意識の問題だとも言えるのですね。

どん底の先にある楽しい経験、素晴らしい経験を体験できるのであれば、どん底も悪くないのかなと思うわけです。これも意識次第ということなのです。

あともうひとつ、どん底こそがゼロとも言えます。

まさにゼロポイントフィールドということも言えます。

そう、ゼロポイントフィールドには全ての答えがあるわけですから！

ということで、日々自分をクリアにしていくこと、これがフローライフの実現へと繋がります。

さらに、フローライフを実現するには他にもあるのです。

フロー体験の構成要素というものが6つあります。

フローの名付け親である心理学者のチクセントミハイとジェーン・ナカムラという方が、フロー体験の構成要素には、

「1.専念と集中、注意力の限定された分野への高度な集中」

「2.自己認識感覚の低下」

「3.活動と意識の融合」

「4.状況や活動を自分で制御している感覚」

「5.時間感覚のゆがみ時間への我々の主体的な経験の変更」

「6.活動に本質的な価値がある、だから活動が苦にならない」

以上の6つがあると言っています。（ウィキペディアより）

要は、フローに入るとこの6つを味わうことになるということですね。

その6つを僕の経験値から1つずつ僕なりに解説していきたいと思います。

=====

・1つ目

「専念と集中、注意力の限定された分野への高度な集中」

これはまさに、**究極の集中力**と言えます。

究極の集中状態に入ると周りが全く気にならないということが起こります。

・ 2つ目

「自己認識感覚の低下」

これは、自我がなくなり無我に近い状態になるということです。

無我に近い状態になるとフロー状態に入りやすいんですね。

・ 3つ目

「活動と意識の融合」

これは、意識していることとやっていることが一致している  
というか、一体感があるような状態なのかと思います。

自然体とも言えるかもしれませんね。

・ 4つ目

「状況や活動を自分で制御している感覚」

フローに入ると、全てを掌握しているというか、自分のコントロール下にあるような状態になります。

・ 5つ目

「時間感覚のゆがみ時間への我々の主体的な経験の変更」

フローに入ると、流れがスローになったり時間があっという間にたったりと、時空を超越したような感覚になります。

時空が歪むような経験をされる方もいるかと思います。

僕も実際に、瞑想で時空が歪むような経験を幾度となくしたことがあります。

・ 6つ目

「活動に本質的な価値があるだから活動が苦にならない」

本当に好きなことだったり、本心でやりたいことなど、**自分の内から湧き出てくるようなもの**とも言えます。

**無我夢中**とも言いますよね。

=====

以上の6つを簡単に解説しましたが、これらを見ていてフローを促進するために重要なのは、

やはり、

**自己意識を薄めること、**

**自我を捨てること、**

**無我の状態に持っていくこと**

が大事なのだと思います。

ちなみに、これはあくまで僕がフローやゾーンを経験してきた中での解釈なので、正しいとか、正しくないとかではない、感覚値のところでもあるんですね。

そもそも、フローやゾーンについてはまだまだわかっていないことが多いと思うので、研究が必要なんですね。

ただ、これからは、より**感覚的なことを大事にしていく時代**になってきています。

ですので、より**自分の感覚を研ぎ澄ましていくこと**、より**自分の感覚を信じていくことがフローへ入るコツ**でもありますし、**フローライフを実現するコツ**でもあります。

1人1人感覚は違う、だから、面白いという側面も持っているように思うのですね。

なので、僕は色々な人のフロー体験を聞くのが楽しくて仕方ありません！

# 4.

## フローライフを送るための 6つのポイント！

---

フローライフを送るための6つのポイントをご紹介します。

### 1.無我

「どんなことをすればフローに入りやすいですか？」

これは僕がよくされる質問です。

あなたは、どんな時にフローに入りやすいと思いますか？

「頑張って集中しようとしている時？」

「それとも無我夢中で何かをしている時？」

この2つで言えば、後者の「**無我夢中で何かをしている時**」かと思います。

だいたい、「頑張って集中しようとしている時」というのは雑念だらけで、集中することばかりに意識がいつてしまい、結果、集中できないということが起きてしまいます。

これでは本末転倒ですね(^\_^;;

では、無我夢中になる方法とはどのようなことをすれば良いのでしょうか？

「あなたがどんな時に無我夢中になりやすいのか？」を思い出してみると良いかもしれません。

例えば、

「料理をしている時」

「書道をしている時」

などが、仕事などのことを忘れて無我夢中になれるという人もいますよね。

書道と近いところで、「写経」などもその類かと思います。

他には、こんな例もあります。

「草むしりをしている時」

「工場のラインでの作業」



こういう時というのは、おそらく「単純作業」という無心の状態によってフロー状態になるのだと思います。

他にも色々あるかと思いますが、無我の状態になる方法は、人によっても違うことがおわかり頂けるかと思います。

そして、無我な状態に入ることは、意外と身近なこと、身近な作業にあることが多いですね。

この無我の逆が自我なのですが、実はこの自我が集中やフローの邪魔をするということなんですね。

ここで、あなたにも簡単にできる無我になるコツをお教えしたいと思います。

それは、

「1日1回数分間、ボーっとする」  
ということです。

現代人は仕事で忙しく、家に帰ってくればスマホを見て忙しくするという生活が習慣化されています。こんな状態では無我とは無縁の状態と言っても過言ではありません。

## 2.志

僕たちは日々生きる中で様々な悩みを抱えます。それは大概、仕事、お金、人間関係、健康についてです。これらを解決したくて、試行錯誤するのが人生なのかとも思います。

仕事、お金、人間関係、健康は一見別の問題のようにも感じますし、僕たちはそれぞれを対処しようとはしますが、よくよく紐解いていくと、実は根本にある問題は1つであるということがわかってきます。

ここで僕たち日本人にとって最も重要なのが、「志」を明確にすることなのです。

さて、ここであなたに質問です。

「夢」と「志」の違い、あなたはこのそれぞれの言葉に対しどんなイメージを思い浮かべますか？

「夢」は、

「ふわ～とした感じ」

「夢は叶わないもののように感じる」

そして「志」は、  
「ずっしり重い感じ」  
「自分の奥深いところにある感じ」  
「公な感じ」

など、かなり、イメージが違うのがわかります。

経営学の権威 野田一夫先生の言葉を借りると、

「夢とは何がほしい、ああなりたいという個人の未来への願望。それに対し、個人の願望を遥かに超えて多くの人の夢や願望を叶えてやろう！という気概を志という。夢は快い願望だが、志は厳しい未来への挑戦である。夢と志では次元が全く異なり、経営者たるもの志を持つ人間になれ！」

とっています。

結論を言うと、私利私欲のために自分の才能を使うと力を発揮できない、もしくは、それなりの力しか出ません。

しかし、**世のため人のために自分の才能を使うと、自分以上の力を発揮できる**のです。これって、まさにフロー状態ですよね！

よくスポーツ選手が、試合後に多くの人に感謝の意を表明しますが、これはまさしく自分ためではなく、みんなのためという志があるからです。

そう、自分のためと、みんなのためでは広がり全然違うんですね。志を持って生きるということは、みんなためになるようなことだということです。

実は、日本人には、このような精神が自然と植え込まれています。震災の時など見ても一目瞭然ですよね。

「自分にはどんな志があるのか」

「どんな志を持って生きるか」

これを明確にし行動することで、仕事、お金、人間関係、健康が好転していくことでしょう。

### 3.平常心

スポーツ選手はよく「平常心」という言葉を口にします。なぜなら、平常心でいることが結果を出しやすいからなんです。

じゃあ、平常心ではない状態とはどんな状態なのかといえば、感情に左右させられている状態とも言えます。

なので、感情に左右されない平常心が良いということです。

もし、あなたがプレゼンや講演など、何かプレッシャーのかかることなどで上手くいかないのだとしたら平常心を保つことです。

そして、平常心を保つための方法はイメージトレーニングもいいですし瞑想もいいでしょう。

常日頃からいかに感情をコントロールして平常心を保てるように意識していくことです。平常心を保てるようになると地に足がついた状態になりどっしりと構えることができます。

## 4. 覚悟

危機感だったり何か切羽詰まってくると人間は底知れぬ能力を発揮するんですね。

で、ここには僕は「覚悟」があると思うんです。

あらゆるリスクを負うことで自ら覚悟を決める状況を作っていくということがあります。

僕もレースでマシンに乗る前というのは緊張しているのですが、ひとたびマシンに乗り込むと覚悟が決まるというか鎮っていくんですね。

ある意味、やるしかない状況に自分を追い込むことで底知れぬ力を発揮できるのです。

僕らが集中できなかつたり閃きが起きなかつたりするのは、わりと感情が邪魔をしているということがあります。感情に左右されることで集中力を欠いたりします。

これって、覚悟が決まっていない状況でもあるのかと思います。

だから、覚悟を決めて臨むことが大事なんですね。

覚悟が決まると余計なことを考えなくなり感情に左右されなくなります。脳内がクリアな状態、ゼロに近い状態になるんですね。

これが超集中力エリアへと入るコツでもあり、閃きを起こすコツでもあります。

覚悟が決まると、不可能を可能にすることだってできるわけです。

## 5.日本人に合ったこと

さて、そして多くの方の悩みである脳力の衰えは、いったい何が原因なのかを紐解いていくと、「日本の現状」が関係しているように思います。

ここで2つあげるとすれば、

- ・ 飽食
- ・ 日本人のDNA

に原因があると言えます。

まず飽食ですが、明らかに飽食により脳力が低下しているように思います。僕たちには「1日3食」といった観念がどこかにあり、1食抜くことに恐怖心があるという方もいます。

まずは、食べる量を減らしてみる、糖質を減らしてみるということが良いと思います。

そして、日本人のDNAについては、丹田を意識するだけで体幹が変わるということがあります。実は、日本は腹の文化と言われており、丹田を意識することで力を発揮できるので、日本人にはすごい力が秘められているのを僕たちは忘れてしまっているのです。

脳力アップのコツは、今の日本人に合ったものを選択する、そして、**日本人のDNAを呼び覚ますこと**です。

そうすれば、自然と脳力が発揮されるのです。今の日本人が忘れてしまっていることも実はDNAレベルで受け継いでいます。

それは、僕たちのちょっとした動作の中にも、ちょっとした言葉にも**日本人のDNAが受け継がれている**のです。それを知ることが脳力アップのコツなのです。

## 6.引き算の法則

引き算といふとなんかあまり良いイメージじゃないですね。

しかし、実は**引き算こそ自分の能力をアップさせる方法**なんですね。

というのも、これまでの西洋の法則というのは足すことばかりをしてきたんですね。

これをやれば上手くいく、  
あれをやれば上手くいく、  
という感じですね。



トレーニングなんかもそうですが、部分的に鍛えたりしますよね。

実は、これも本来の能力を発揮するにはちょっと役不足というか...

結局のところ、**根本をなんとかしない限り本来の能力は発揮できない**んですね。

そこで大事なのが**引き算**なんです。

何をやめるか、  
何を捨てるか、  
何を削るか、

こんなシンプルなことで能力アップが図れるわけなんです。

でも、何かを捨てるとか怖いという方もいますよね。

こういうことが執着となり自分をごんじがらめにしてしまいます。

すると、集中力が分散してしまい、本来一点に集中すべきエネルギーが分散してしまう、これって、すごく効率の悪いことだし、生産性も悪くなるんですね。

だから、引き算が重要なのです。

今って情報が多すぎてあれもこれもになっていますよね。

なので、どの情報を取っていくか、**いかに自分に合った情報を取れるか**ここが鍵となります。

引き算で自分を研ぎ澄ましていくことで、本当に自分に必要な情報、自分に合った情報が見えてくるはずですよ。

**常に新しい自分へ、それが引き算の法則**なのです。

# 5.

## フローライフ

## プログラムお客様の声

---

さて、超集中力エリアに入るコツ、それは「日々の習慣」であり「自分軸」です。

ここでは、フローライフプログラムを受けられた2人のお客様の声を紹介します。

---

東京都 N.Tさん 40代男性 経営者

仕事のアイデアもドンドン湧き、まさにフロー状態で仕事にも集中でき短時間でそしてごくごく自然な形で大きな成果を発揮するということを望んでいました。

フローライフプログラムでは、ちょっとした意識の置き方で体の反応がガラリと変わりブレない軸が出来上がったのには驚きました。

また日本人として普段何気なく行なっている動作や思考の秘密を知れたので、今後は意識して過ごしたいと思います。

心と体がここまで密接につながっているのか！と初めて体感できました。

また改めて自分の中にある「日本人らしさ」に気づけ、日本人魂が呼び起こされた気がします。

ビジネスの飛躍や組織の活性化、そして自己実現を目指しているビジネスマンにお勧めします。心と体のバランスがいかに大切なのが体感として分かると思います。

-----  
東京都 S.Rさん 50代男性 個人事業主

ゾーンとフローの違い、ゾーンやフロー状態に簡単になれるのか？

ゾーンやフロー状態になると日常にどういうメリットがあるのか？

などゾーンやフロー状態に興味があった。

体操のワークによって立っている時にしっかりして安定している感覚があった。

発する言葉、思っていることが自分の生活や未来に影響を与えることが実感できたので、常に後ろ向きな言葉や思いをゼロにするように心がけるようになった。

ワークが多く、それによる実感ができるものだった。ゾーンという海外からの輸入のようなイメージでしたが、日本にもともとある叡智をベースにしており、そのアンマッチが意外だった。

自分の本来のパフォーマンスを100%出し切れている人は少ないのだと思います。この講座で、フロー状態を理解し、その状態に入りやすくすることなどで、自分本来のパフォーマンス100%に近づけることができると思います。

-----  
お二人の声をご紹介させて頂きましたが、

「ブレない軸」

「心と体のつながり」

「発する言葉による未来への影響」

「自分本来のパフォーマンス」

といった言葉が彼らの感想で非常に印象的でした。

そう、やはり普段の生活の中で、僕らはイライラしたり、悩んだりと感情に左右され、それが元で体の具合を悪くしたりと心身ともにバランスを崩していることが多いのです。

そういう時というのは、物や人に対しても乱暴になったりしますよね。そんな状態では、やはり超集中力エリアに入るのは難しいでしょう。

だから、超集中力エリアに入るには日々の習慣や心身のバランスが大切なんですね。

例えば、物を扱うだけでも丁寧に扱う、丁寧に物を置くなどの心がけが大切です。

このような日々の習慣でバランスを整えていくことで使う言葉も変わっていきますし、体のバランスも整い、自分軸が出来上がり、より自然体のあなたになり、

超集中力エリアへと入っていきあなた本来のパフォーマンスが発揮されるのです。

フローライフプログラムでは日本人に合った方法を採用しているのですが、それが一番腑に落ちやすく意識がガラリと変わるのですね。

# 最後に

---

集中したいけどできない、  
何に集中したらいいかわからずどうしていいかわからない、

だけど、何かしないと、動かないとと焦るばかりで結局何も  
進まない、

頑張らないといけないんだけどやる気が出ない、

どこに進んでいいかわからない、

お客様とこんなことをお話しすることがあります。

この気持ち、本当によくわかります。

僕も過去にこういうことがありました。

このような状態、実は**固定観念が邪魔している**ように思うんですね。

というのも、

忙しくしてないといけない、  
何かをしていないといけない、  
何かをしていないと不安、

などなど、

どこかで無意識のうちに世間の目だったり、他人を意識しすぎているのだと思います。

忙しくすることで自分を納得させている部分もありますよね。

これって、問題なのは自分に目が向いていないということだ  
と思うんですね。

これだと、エネルギーが分散しちゃうし、結局のところ集中  
もできなければ良い仕事もできないんですね。

すると、何も進まずまた自己否定してしまうばかりです。

はっきり言って、僕は頑張りや努力っていらな  
いと思っています。



それよりも、もっと自分の感覚を大事に自然体で生きた方がいいと思うんですね。

何も進まないのであれば、  
休めばいいし、  
遊んだっていい、  
寝たっていいと思います。

そんな自分の感覚に正直になることも必要だと思います。

じゃないと、バランスを崩してしまいますからね。

そうやって自分の感覚を大事にしていると、また自然と仕事も集中してやりたくなったりするもんなんですね。

その時の集中力の方がすごいと思いますし、何にフォーカスすべきかも明確になるんです。

大事なのは、だらだらやるのではなく集中して短時間でやることなんです。

これが、生産性を上げる方法でもあるんですね。

僕らは今を生きているわけで過去にも未来にも生きていないのです。

だから、今何をすべきか、今何に集中すべきか、これが大事なんです！

昨日と今日では違うし、今日と明日ではまた違うように僕らは日々成長しています。

今日1日を無駄にしないように、

仕事をするのか、

遊ぶのか、

休むのか、

自分の感覚を大事にして、自分の感覚をもっと信じて、過ごしてほしいと思います。

さらに、新型コロナウイルスの影響で、働き方も変わりました。そして今後AIの台頭で、よりオンライン化の波がやってきます。

その中で、我々に求められるのは、「人間力」です。そのためには、脳力アップは不可欠であり、脳力アップの結果、超集中力エリアに入れる自分を当たり前にすることができるようです。

今後は、本来の自分、私たちに受け継がれてきている日本人のDNA、それを目覚めさせることが、これからの社会に必要なことだと私は考えています。

私が目指す日本の未来、それは、「カリスマ性溢れる人」「影響力を与えられる人」「世界で活躍する人」を増やすこと、そして「日本人のDNAを呼び覚ます」「1人1人が主体を持って生きる」ということです。

より良い日本、より良い世界にしていくためにも、人々の先頭に立つリーダーが、より自分らしく生きられるように、本来持っているカリスマ性を最大限発揮できるように、そして、最高のパフォーマンスを発揮できるように、日本人としての精神性を呼び覚まし、多くの子供達が自分自身に誇りを持って生きられるような世界にしていくことです。

ぜひ、共にフローライフを送り、より良い未来を創造していければと願っております。

最後までお読みいただき、ありがとうございました。

# 著者プロフィール

---



株式会社create  
代表取締役  
麻生裕二

東京都生まれ。  
子供の頃は外で遊ぶ  
ことが大好きで、将  
来は野球選手になり  
たいとスポーツばか  
りに夢中な少年だっ  
た。

その後、つまらない高校生活を送る中で、何気なくテレビで見えていたF1に魅了される。レーサーになりたいと時速300キロの世界を目指し、単身フランスのレーシングスクールに留学。

22歳でイタリア・フォーミュラフォード選手権に武者修行。イタリアでのレース留学では、言葉の壁、文化の壁、技術の壁、能力の壁、そしてメンタルの壁など、実に様々な壁にぶち当たる経験をするも、それらの試練を乗り越え、複数のレースで表彰台や入賞を経験。

帰国後は、国内レース等に参戦していく中で結果が出ず悩んでいた時期にメンタルトレーニングと出会う。このメンタルトレーニングの絶大な効果により、成績面で結果が伴うように。

メンタルトレーニングを通して、「自分に合ったやり方」「自分らしさ」を大事にすることの重要性に気付き、その後のレースで僕の感動体験でもある「ゾーン」を体験。その後、ジャパン・ルマンチャレンジ耐久レースにてチャンピオンを獲得。

引退後のアスリートが直面するセカンドキャリア問題を自ら体験し、どん底にいる中で自分のゾーン体験を話すことで人が興味深く話を聞いてくれるのを見て、それ以来ゾーンやフローについての研究をはじめ、フロー状態がビジネスマンなどに役立つことがわかる。

現在、影響力を与える人材、カリスマ性溢れる自分らしくイキイキと輝く人財を育成する活動を行なっている。

- ・約15年間カーレーサーとして国内外で活動
- ・ゾーンという感動体験
- ・パーソナルドライビングレッスンを約150名へ実施
- ・大手カーメーカーのイベントインストラクター、研修講師として約10年間で5,000人以上に指導
- ・レーサーの経験を生かして、メンタル系講座のファシリテーターとして約300名以上に指導

# フローライフ情報

---

## ■フローライフ完全無料プログラム5日間オンライン講座

<https://flow.jpcreate.com>

## ■ブログ：フローライフのすすめ

<https://blog.jpcreate.com>

## ■YouTube：フローチャンネル

[https://www.youtube.com/channel/UCK6EXK5z56I9RSOT5pAUpTw?view\\_as=subscriber](https://www.youtube.com/channel/UCK6EXK5z56I9RSOT5pAUpTw?view_as=subscriber)

## ■Facebookページ：フローライフのすすめ

<https://www.facebook.com/flowlife/>