

## 目次

はじめに

**第1章 自分独自の才能を開花できない人の共通点とは？**

**第2章 自分独自の才能を開花できない問題の正体とは？**

**第3章 恐怖心から解放されたことで体験したフロー状態**

**第4章 あなたを成功へと導く3つの思考法**

**第5章 恐怖心に打ち勝ち自分独自の才能を開花した方の声**

おわりに

## ★読者様限定プレゼント★

ゾーン状態（フロー）への入り方や自分の可能性を最大限に引き出す方法等、他にはない情報満載です！

期間限定となりますので、今すぐ下記リンクをクリックして手に入れてください。

<https://24auto.biz/creare/registp.php?pid=9>



Web講座ご登録の方に  
オンライン動画セミナーを**無料プレゼント!**

独自の才能を開花させ人生を再スタートする

### 6つの動画セミナー



※ご登録いただいた方にメールにて視聴用URLをご案内します。

元レーサーのメンタルライフトレーナーが教える！

恐怖に打ち勝ち自分独自の才能を開花させる3つの思考法

著者名：麻生裕二

## はじめに

このたびは、当書籍をお手に取って頂きありがとうございます。まずはじめに著者である私の簡単な経歴をご紹介します。

私は、かつてカーレーサーとして活動していました。高校卒業後、レーサーを目指すためにフランスのレーシングスクールに通い、その後レーサーとしてイタリアなど国内外で約15年間の現役生活を送る中、2度のチャンピオンを獲得しました。

現役引退後、レーサーの経験を活かして大手カーメーカーのイベントなどでインストラク

ターや研修講師として約5000人以上の方に指導する傍ら、約150名の富裕層の方にサーキットでのドライビングレッスンを実施してまいりました。

一方、ドライビングテクニック以外での経歴としては、現役時代に数多く実践してきたメンタルトレーニングの中でも、私をゾーンへと導いたとおきの手法や思考法、自分自身がセカンドキャリアとしてビジネスを構築してきた経験を基に、企業においてメンタル系講座のトレーナーとして300名以上の方にやりがいや生きがいを引き出すメンタルのサポートを行なってきました。

現在は、それらの実践してきたことをメソッド化したメンタルフロー・コントロールで、自分軸を整えるスペシャリストとして活動を展開しています。

私は過去にレースで一生懸命頑張っても結果を出せない時期がありました。頑張

れば頑張るほど焦りが増し、恐怖心やプレッシャーに押しつぶされそうになりました。そんな時に出会ったメンタルトレーニングで、本当に救われる思いをしました。

人生の転機と言っていいかもしれません。それから結果が出るようになり、ゾーンを経験することにもなりました。

そんな過去の私のように、これまで一生懸命頑張ってきたけれど、仕事、人生に行き詰まりを感じている方に、強く、しなやかで、安定性のあるメンタルを手に入れて頂き、心からやりたい仕事や生きがい、やりがい、自分独自の才能を見つけて、充実感のある自分らしい人生を再スタートする人を増やすべくサポートしています。

この書籍では、あなたの行く手を阻んでいるであろう恐怖に打ち勝ち、自分独自の才能を開花させるための「3つの思考法」をお伝えしてまいります。

きっと、あなたの真の成功に役立てると思いますので、ぜひ最後までお読み頂ければ幸甚です。

## **第1章 自分独自の才能を開花できない人の共通点とは？**

さて、この書籍を手にとって頂いたあなたは、もしかしたら恐怖心があり前に進めなかったり、強いメンタルを手に入れたいと思っていたり、自分独自の才能を見つけ開花させたい、そんなことを思っているのではないのでしょうか？

ビジネスや人生で成功をつかむためには、多くの方は「知識」や「スキル」だけを身につけようとしています。

しかし、それだけでは上手くいかないことは、すでにあなたの経験上も十分理解されているのではないのでしょうか？

×成果が出ないと焦って次々と新たな手法に手を広げてしまう

×悪習慣を断ち切れず、ズルズル負のループを繰り返してしまう

×夢に向かってチャレンジしたいけど恐怖心が勝り前に進めない

このようなことが起きるのは、自分軸がブレブレだったり、メンタルが弱かったりすることが考えられます。

このような状態でいると、自信を失い、恐怖心が芽生え、チャレンジしたくてもできないという負のスパイラルに陥ってしまうのです。

そこで私は、仕事や人生で真の成功を掴むために必要なことは、「心」「体」「脳」を整えることだと実体験を通して結論づけました。

というのも、自分独自の才能を開花できていない人の共通点には、「心」「体」「脳」がバラバラになり芯が通っていないということがありま

す。

だからこそ、「心：何事にも動じないメンタル」「体：ブレない自分軸と健全な身体」「脳：潜在意識の活用」、この3つの視点で自分軸を整えることが、ビジネスはもちろん、お金、人間関係、健康、プライベートなど、あらゆる分野であなたらしさを発揮することにつながるのです。

そしていつでも「恐怖心に打ち勝つ自分軸の整った状態」を再現できるようになるのです。

## **第2章 自分独自の才能を開花できない問題の正体とは？**

多くの方は自分が120%情熱を捧げられる仕事で才能をフルに発揮して活躍したいと願っています。

そして、充実した人生を望んでいます。しかし、本当にそんな人生を送れている人は一握りかも



しません。それはなぜでしょうか？

それは、恐怖心がブレーキをかけているからです。頭では「人生を変えたい！自分らしく自由に生きたい！」と願っていても、変化への恐怖、挑戦への恐怖、失敗への恐怖、自由への恐怖、批判への恐怖、経済的な恐怖など、無意識レベルで様々な恐怖心が働き、足かせとなっているのです。

自分の強みや才能がわからなかったり、今の人生に満足できないのは、あなたが人よりも劣っているわけでも、才能が足りないわけでも、能力が低いわけでもないのです。

自分独自の才能を開花できない問題の正体、それはただ単に「恐怖に打ち勝ち才能を開花させる方法」を知らないだけなのです。

私はレース経験を通して、死と向かい合わせの恐怖をいかに乗り越え結果を出すのかを、身をもって学んできました。

その中でまずやるべきこと、それはあなたの中にある恐怖心を言葉にして明確にすることです。

あなたがどんなことに恐怖心を感じつまづいているのか、それを明らかにする必要があります。

続いて、その恐怖心があったら、その恐怖心を作ってしまった原因を探っていくことです。

恐怖心を作ってしまった原因を探る方法として、「なぜ、どうして？」と問いかけていくことがいいでしょう。

例えば、「なぜ、どうして私はこの恐怖心を持っているのだろうか？」「なぜ、どうしてこの恐怖心は作られてしまったのだろうか？」というように、繰り返し自分に問いかけていくことです。

これをしていくことで、なぜ恐怖心が生まれたのかの原因が究明できるはずです。

恐怖心の原因を究明できれば、それをどう処理していくかに集中できます。

多くの人々が恐怖心の原因すらもわからず、ただ漠然と悩み恐怖に怯えているということがあります。

これでは、いくら夢を叶えたい、チャレンジしたいと言ってもなかなか難しいものがあります。

しかし、しっかり恐怖となっているものの原因を究明し対処できれば、前に進んでいくことができるのです。

実は、恐怖心を探っていくという作業は、自分と向き合うことでもあるのです。

しっかり自分を律している人こそ、恐怖に打ち勝つ揺るぎないメンタルやフローのような自由自在で自然体な「心」「体」「脳」を手に入れる

ことができるのです。

だからこそ、「心」「体」「脳」を整えて揺るぎない自分軸を手に入れること、これこそが自分独自の才能を発揮する上で最も重要なことなのです。

### **第3章 恐怖心から解放されたことで体験したフロー状態**

私はかつてレーシングドライバーをしており、イタリアで活動していました。時速250km近くで駆け抜けるレースは、まさに心と体のバランスが勝負を決めます。

私はあまりメンタルが強くなく、レースをする中でスピードやクラッシュなどに対する恐怖心が常にありました。

特にイタリアでの初レースで大クラッシュをしてしまったことがトラウマとなり、その後の

レースではクラッシュのことが脳裏に浮かびなかなか結果を出すことができませんでした。

そんな私がなぜ、自分独自の才能を開花し結果を出すことができるようになったのか？

それは、生死を分けた音速体験から導き出した答えにあります。

スピードやクラッシュの恐怖心に打ち勝つためには、まさに自分の心と体をリンクさせることが大事だということがわかりました。

そして、その方法がわかり、それを実践したところ見事表彰台に登れたのです。

その後、日本に戻りそのメソッドを活用し、ジャパン・ルマン・チャレンジ耐久レースでチャンピオンも獲得できました。

そして、レース引退後の第二の人生は、もがきと迷いの連続でした。それまでレース活動の中

心にしてきた私からレーザーの自分が失われ、心にポツカリと穴が開いた感じでした。

「これから自分は何を糧に生きて行けば良いんだろう？」

「何を仕事にしていけば良いんだろう？」

「レーザー以上に打ち込めることなんてあるんだろうか？」

セカンドキャリアという、まさに人生の岐路に立たされたのです。

しかし、私の中には確固たる想いがありました。それは、私がスランプに陥り、頑張っても頑張っても上手くいかなかった時のことです。

なぜ頑張るのかと言えば、恐怖心があったり、自信がなかったりと、どこかで自分を信じきれていなかったのです。

そこで、メンタルトレーニングを受けたことで、恐怖心が解放され、自信がみなぎり、さらに自

分独自のレースへの取り組み方など、才能を開花させることに成功したのです。

不思議なことに、才能を開花させると頑張らなくてもスルスルと上手くいってしまうのです。

私は、才能を開花させた際にスポーツ選手が体験すると言われるフローを経験しました。

自分の心と体、さらには自分とマシンが一体化し、全てがスローモーションに見える感覚。緊張とリラックスの間の、まさにフロー状態。

そんなフロー状態をより多くの方に伝え、仕事や人生でも活用してもらいたいと思ったのです。

「フローを伝えたい！再現したい！」という想い、それを実現させるため、スポーツ心理学、メンタルトレーニング、古神道、ビジネス、脳科学、量子力学、仏教など、様々な学びを行い、その手法を体系化したのです。

そして私自身もこのメソッドを活用して、ビジネスを飛躍させました。

ちなみに、一般的なビジネスマンは、1日のうち5%しかフロー状態にないと言われている中で、いかにビジネスマンにフローが必要かをお伝えし、自分独自の才能を開花させ自分らしくイキイキと輝く人材が育ってくれればと願っています。

## **第4章 あなたを成功へと導く3つの思考法**

多くの方が抱える悩みとして仕事・お金・人間関係・健康が挙げられます。

このような悩みの多くは、恐怖心がブレーキをかけてしまっていることが要因として挙げられます。



だからこそ、恐怖に打ち勝ち自分の才能を開花させてやりたい仕事で活躍するためには、私が編み出した以下の「3つの思考法」が必須なのです。

以下が3つの思考法になります。

1. レーシング思考
2. フロー思考
3. 大和思考

では、1つずつ解説してきたいと思います。

1. レーシング思考（人生を軽やかに過ごす方法）

ブレーキを踏みすぎると前に進めない、かと言ってアクセルを踏みすぎると事故を起こす。

レースではブレーキとアクセルのバランスとタイミングが命なのです。仕事や人生でも私は全く同じだと考えます。恐怖心というブレーキが強すぎると前に進めない。

かと言って無計画で無鉄砲に行動しても結果が出ない。レーシング思考では人生のアクセルとブレーキのかけ方を身につけます。

アクセルは直感や閃きであり、ブレーキは目的や目標設定となります。いかに直感や閃きを目標に落とし込めるか、アクセルとブレーキのバランスが最も重要なのです。

## 2. フロー思考（集中力を上げ最小限の力で最大の成果を得る方法）

私はレースでフローという超集中状態を体験しています。マシンがまるで自分の手足のように自由に操れる感覚。

フローを体験したレースではやはり表彰台に登れました。このフロー状態を仕事や人生でどう再現するのか？長年の研究の結果、ある条件が整うと意図的にフローを創り出すことができるのです。

そのある条件とは、雑念がなくなり自分が空っぽになった時にフロー状態となるのです。この時の集中力は素晴らしいものがあります。

### 3. 大和思考（日本人に合った心と身体の使い方）

日本人は体格、筋力的には欧米諸国にはかいません。

私がイタリアでレース活動をしていた頃にもそれは痛感しています。

しかし、我々日本人が古来より活用している思考法や身体の使い方があるのです。かつての武士や日本兵もこの方法を使って敵と対峙していました。

現代の日本人が本領を発揮できていないのは、そもそも日本に合っていない輸入された方法を実践しているからなのです。

私は元々日本が嫌で海外に飛び出したのですが、外から見た日本は素晴らしいものであり、実は我々日本人の中に眠る DNA を呼び覚ましてこそ、自分本来の才能を開花できるのです。

以上の3つの思考法を手に入れることで、あなたは強く、しなやかで、安定性のあるメンタルを手に入れることができ、それによって自分独自の才能に気づき開花できるのです。

自分独自の才能を開花すると、頑張らないのにスルスルと勝手にうまく進む、そんなことが起こっていくのです。

この3つの思考法を盛り込んだメソッド「メンタルフロー・コントロール」を受講された多くの方が、独自の才能を開花され、時間やストレスから解放され自由な人生を過ごすことができるようになっていきます。

## 第5章 恐怖心に打ち勝ち自分独自の才能を開花した方の声

ここでは、メンタルフロー・コントロールを受講された方の声をご紹介します。

=====

「目標を失いつつあり、変わるきっかけを探していました」

T.H様 30代男性 スポーツトレーナー

1人で仕事をしているため、目標を失いつつあり、何か変わるきっかけはないかと思っていました。講座を受けてから、前向きになりつつも、地に足がついて行動できていると感じています。エクササイズ後はいつもスッキリと仕事できています。

麻生さんの柔らかい口調や、実績の説得力もあり、変なプレッシャーなく講座を受けることが

できました。これからの漠然とした不安がある方や、自分自身と向き合いたいと考えている方に、ぜひおすすめです。

=====

「ブレない軸が出来上がったのには驚いた！」  
N.T様 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。

メンタルフロー・コントロールでは、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ります。

=====

「言葉を上手に使うって人生の目的を果たしたい」  
F.H 様 60代女性 個人事業主

長年関わってきた取引先や人間関係を考えて、なかなかキツパリと離れられなかったことと、自分が本当に進む道が決められませんでした。組織の庇護のもとでの活動から自立する勇気がありませんでした。

あらゆるワークを行い、その中でも自分に問いかけるワークの中で、何を自分が大切にしたい

のかが見えてきました。おかげさまで、踏み切れなかったラインを超えられ、実務レベルで考えることができるようになりました。この機会をいただけたことに感謝申し上げます。

そして、日本人なんだな、とつくづく感じ、そこを大切にしたい自分が、ハッキリとしました。

日本人を体感する言葉のワークで、あんなにも体のしっかり感が違うのが驚きでした。

言葉によって体感が変わる、体幹がしっかりすることを知り、言葉を上手に使って人生の目的を果たしたいと思いました。

体幹、体感ワーク、日本人ならではの感覚を感じられたことが印象的でした。お腹のワークは、あれから毎日実践していますが、便通が良くなった気がします。

さらに、ご報告ですが、県立美術館より作品展示の正式オファーを頂きました！セッションを



受けて、たった3ヶ月でここまで展開するとは驚きです！

====

3名の方の声をご紹介させて頂きましたが、いかがでしたか？3名の声の中でもあるように、漠然とした不安が見え隠れしていたように思います。

やはり、そこには恐怖心というものがあり、それがブレーキをかけていて上手くいかないということが起こっているのです。そこで、レーシング思考やフロー思考、大和思考を手に入れることで、ブレない自分軸を作ることができ、恐怖心を解放し前へと進んでいけるのです。

## おわりに

最後になりますが、ここまでお読み頂きいかがでしたか？自分独自の才能を開花させるために

は、恐怖心に打ち勝つための強く、しなやかで、安定性のあるメンタルを手に入れること、そして3つの思考法を手に入れることが最も重要だということがお分かり頂けたかと思います。

人生の悩みや願望と言ってもそれは様々だと思っています。そして、悩みやストレスのステージも違ってくると思います。

しかし、例えあなたがどんなステージであろうと、心や体などの自分軸を整えることで、今あなたが抱えている悩みを解決することができるようになります！

多額の自己投資をして学び続けてきたけれど、解決することができなかつた方や、藁にもすがる思いでコーチングを受けてみたけれど、満足のいく成果を手に入れることができなかった方でも、そのような苦しい思いをしてこられた方こそ、私のご提案している「メンタルフロー・コントロール」がきっと役に立つはずです。

令和になり新型コロナウイルスに翻弄されたこの時代において、本来の自分、私たちに受け継がれてきている日本人のDNA、それら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、私は考えます。

私が目指す日本の未来、それは「夢を持つ人を増やす」「日本人の精神性を目覚めさせる」「1人1人が自律して生きる」ということです。

私はイタリアにレース留学した際、他の国の人達と話す中で、自分は日本のことを全然知らないことに愕然としました。

他の国の人達は、自分の国に誇りを持っており、自己肯定感も非常に高いのです。それに比べ日本人は、戦後の教育により自己肯定感を失い自虐思想へと進んでいきました。

そのことにより、他国と比べても日本人は自分に自信を持つことができない国民となってしまったのです。

日本人が、より自分らしく生きられるよう、本来持つ才能を開花できるように、そして最高のパフォーマンスを発揮できるようにするには、日本人の精神性を呼び覚ますこと、それにより日本人の自己肯定感が高まり、多くの子供達がそんな大人を見て自分自身に誇りを持って生きられるようになっていくのです。

ぜひ、あなた独自の才能を開花させ、子供達に誇れるような自分らしい人生への一步を踏み出して頂ければと思います。最後までお読み頂き、ありがとうございました。

## ★読者様限定プレゼント★

ゾーン状態（フロー）への入り方や自分の可能性を最大限に引き出す方法等、他にはない情報満載です！

期間限定となりますので、今すぐ下記リンクをクリックして手に入れてください。

<https://24auto.biz/creare/registp.php?pid=9>



Web講座ご登録の方に  
オンライン動画セミナーを**無料プレゼント!**

### 独自の才能を開花させ人生を再スタートする **6つの動画セミナー**



※ご登録いただいた方にメールにて視聴用URLをご案内します。