

40代、50代の経営者、経営幹部の方へ！

生活の質・人生の質・生命の質

レーザー流

QOL（クオリティ・オブ・ライフ）を
向上させる方法7選

麻生裕二

はじめに

私のクライアントには、50代の方が多く、皆さん共通して同じような悩みを抱えています。

それは、

- 「昔ほどバリバリ働けなくなった」
- 「疲れが取れにくくストレスが溜まる」
- 「集中力がなくなり良い仕事ができない」
- 「アイデアが出てこない」
- 「判断力、決断力が鈍っている」

などなど、否が応でも年齢による衰えには逆らえないといった感じなのです。

それも致し方のないことだと思えます。

しかし、だからといって、その状態を野放しにしておいて良いわけありません。

確実に衰えていくわけですからね。

ただ、安心してください！

その状況を克服する方法があるのです。

その方法、知りたいですか？

ここでお伝えする内容を実践して頂ければ、確実に生活の質、人生の質、生命の質が向上し、集中力も記憶力も判断力も思考力も創造力も超回復していくのです。

QOL向上で、以下のようなメリットが得られます！

1.高いパフォーマンスを発揮できる

人が高いパフォーマンスを発揮する時には、高い集中力を維持している状態にあります。その集中力の高い状態をセルフコントロールすれば、自然に生産性アップにつながり、短期間で効果的に成果を上げることが出来ます。これぞまさにセルフマネジメント術の1つです。

2.とっさの判断、選択を迷いなく下せる

いざという時の決断をバシッと決められるのもリーダーとしての必須条件。“超集中状態”をコントロールするということは、迷いや雑念からは無縁の状態をつくり上げるといことです。

3.ボディとメンタルの超回復で五感が研ぎ澄まされる

ボディとメンタルの超回復で、本来持ち合わせている本能、また野生の勘を最大限引き出すことができ“脳力アップ”できます。さらに、健康になり抗ストレス力も身に付きます。そして、五感も研ぎ澄まされます。

4.常に落ち着きを持って現状把握できる

脳が超回復した時に持つことができる「俯瞰視点」。これをモノにすれば、常に周りよりも1つ上のレベルから状況判断ができます。客観的に冷静な状況把握をすることは、頼られるリーダーとして是非持っておきたい能力です。それがあれば、更に人望がアップすること必至！

5.運も味方する！

脳内をデトックスすることは、究極のセルフマネジメント。それを実践できる人は、自らが発する「気」の密度が濃く、また周波数のヘルツ、波動が高い証拠です。ということは、引き寄せるエネルギーも自然と自分と波長のあった高エネルギーの「気」と調和して運氣も上がっていきます！

ということで、このあとお伝えする内容を理解し、ぜひ何か一つでも取り入れて頂けたらと思います！

第1章：集中力、判断力、創造力、決断力を失っていく人の共通点

歳を重ねれば、否が応でも能力が衰えていくというのは当たり前です。しかし、それをただ放っておいては、さらに衰えを加速させてしまうばかりです。

問題を何もせずに放置しているようなものですよね。

集中力、記憶力、判断力、思考力、創造力、決断力を失った皆さんに共通して言えることは、**ゴールを見失っている**ということです。

忙しいことを理由に、自分のコンディションを後回しにしてしまい、その結果、QOLが下降していくのです。

本来、自分自身を変えれば解決するのですが...

実はこれ、「**自分のことを大事にしていない**」「**自分を愛せていない**」とも言えるのです。

だからこそ、そこに気づけた人だけが、QOLの下降にストップをかけ、質の良い人生にすることができるのです。

そんな私も以前は、同じような考えでした。

以前、レーサーとして活動していた私は、イタリアで武者修行をしていたこともありました。

速いスピードで走るレーシングカーを操るには、刻々と変わるマシンや路面状況を把握するための集中力、そして、行くところは行くという決断力、引くところは引くといった判断力、そして創造力も必要になります。

なぜなら、それが結果にも現れるし、生死をも左右してしまうからなのです。

ただ、スキルやテクニックばかりに目が行きがちだった私は、根本のところの自分自身を整えることを疎かにしていました。

その結果、集中力が足りなかった私は、レース後半で失速したり、クラッシュしたり、迷いから判断ミスでリタイアしたりと、あと一歩のところまで表彰台がすり抜けてしまう、そんな苦い経験もしました。

次は絶対大丈夫！

そんな思いで挑んだレースも結果は同じ。頑張れば頑張るほど負のスパイラルに陥り、自分自身も、周りのモチベーションも下がっていくのがよくわかりました。

本当に、辛く、苦しく、力ない自分を悔いたものでした。

第2章：問題の正体、それは自分のことは自分が一番わからない

そんな悩んでいた時に会ったのが、スポーツトレーナーでした。

これまでは自己流であれこれやってきたのですが、しっかりプロからレースまでのコンディショニングを教わることで、自分に何が足りないのかが見えてきて、自分自身の質が向上していきました。

思えば、体を鍛えるのも、メンタルを整えるのも、レースまでのコンディションの整え方も全て自己流になっていたことに気づきました。

レーサーになった時も、レーシングカーの操作はレーシングスクールで学んだように、自分自身を整えることもプロに学んだ方が確実に結果が出るということがわかったのです。

というのも、筋力トレーニングを一つ取ってみても、ただ筋力を闇雲に付ければ良いというわけではなく、レーサーに必要な持久力のある筋肉が必要だったりするのです。

メンタルの整え方も、その人の状況によって状態も違うので、その人に合った方法で整えることが必要なのです。

自己流でやっていた時は、本を読んだり、他のドライバーの方法を取り入れたりしてやっていたものですが、良かれと思っていたことが、実は違っていたなんてこともあったんですね。

これには正直驚きました！

1年1年が勝負のレーサーにとっては致命的である、やはりこれでは時間がかかるし、限界があるということがわかったのです。

大事なことは、**ゴールが明確か、自分に合った方法を理解し取り入れているか**、なのです。実は、私自身も含め、私のところに来るクライアントさんも自分に必要のないことをやっていることがほとんどだったのです。

ここで決定的なのは、**自分の状態というのは自分ではなかなかわからないもの**なのです。だからこそ、客観的に見てもらうことが重要なのですね。

ただ闇雲に頑張るだけでは上手くいかない、自己流では上手くいかない、これが問題の正体だったのです。

あなたは良かれと思って闇雲に頑張っていませんか？

自己流になっていませんか？

第3章：なぜ苦境から脱出できたのか？ キーワードは「引き算」

レーサー時代に私が集中力や判断力、記憶力、思考力、創造力、決断力を養うために実践してきたこと、それは、自分の今の状態に合った体カトレーニング、食事の改善、メンタルトレーニングでした。

これをルーティンで繰り返すことで生活の質が向上し、自分の中にある悪いものが取り除かれていき、自分自身が研ぎ澄まされていくのがよくわかりました。そして、時にはゾーンに入ることもありました。

そして、このノウハウのおかげで2007年にはジャパマンチャレンジでチャンピオンを獲得することもできました。

その後、レースで経験したゾーンについて、色々学び研究したことでわかってきたことがありました。それは、**集中力や判断力、記憶力、創造力、決断力に脳が大きな影響を及ぼしている**ということでした。

というのも、私がレーサー時代にやっていたコンディショニングは、実は**脳をクリアにし研ぎ澄ましてきた**ことでもあったのです。

この状況を分析していく中でわかってきたのですが、体力トレーニングにしる、食事の改善にしる、メンタルトレーニングにしる、やっていたことは「引き算」だったんですね。

全ては何をやめるか、だったのです。

色々をやめた結果、脳が研ぎ澄まされ、集中力や判断力、記憶力、創造力、決断力といった人生の質、生命の質が向上していったのです。

さらに、このノウハウ、特にレーザーと似たような集中力や判断力、記憶力、創造力、決断力が伴う経営者に必要だと思ったんですね。

レーザーも経営者も孤独やプレッシャーの中で戦うという意味では同じ。経営者には、経営判断というのが付き纏います。

そこで、アスリート以外の方が、そして忙しい人がもっと簡単に実践できるように新たな学びを取り入れて体系化したのが、今お伝えしているプログラムなのです。

では、私が何をやめ、何を取り入れたのか、をこの後お伝えしたいと思います。

第4章：レーザー一流QOLを向上させる 方法7選

今私が提供している有料プログラムは、レーザー時代にやっていたことをさらに強化するために学び、そしてゾーンについても研究しノウハウ化したのものなのですが、結果、日本人に合った方法になりました。

これまで西洋の教えでは、足すことを教えることがほとんどでした。しかし、結果は出てもその後また行き詰まってしまう人が出てきたのですね。

結論から言うと、前の章でもお伝えした「引き算」が日本人には合っているようなのです。

突然ですが、あなたは神社に行きますか？

神社に行くとお祓いというものがありますが、そもそもお祓いとは、自分の身についた罪汚れを祓うというものです。

日本人には昔から祓って自分自身をまっさらにしてから祈るというのが普通に身についているのです。これも言ってしまうえば、引き算なのです。

じゃあ、具体的にどんなことをすれば良いのか、1つずつご紹介していきますね！

1.ゴールを設定する

まずは人生の質を向上させる上で脳をやる気にさせることが大切です。目的のないまま闇雲に動いても良い結果は出ません。ゴールという目的を決め、そこに向かうための目標を設定し、さらにゴールに行くまでのプロセスをイメージすることが大切です。ゴール設定することは、ポジティブ脳にすることであり、ゴールまでどう進むのかを脳がフル回転し考え始めるのです。私もレース前にはイメージトレーニングを実践していました。

2.腹を整える

日本には「腹を決める」や「腹に落ちる」など、腹にまつわる慣用句がたくさんあります。それだけ腹が大事な役割を占めおり、腸は第二の脳とも言われています。生活の質を向上させるには、腹を整えることです、その簡単な方法は腹式呼吸です。腹式呼吸で太陽神経叢、セロトニン神経を活性化させ自律神経をコントロールします。自律神経には、交感神経と副交感神経があり、交感神経優位になると覚醒や集中を促すことにつながります。私もレース前は緊張でカチコチになった体を腹式呼吸で自律神経をコントロールすることで、バランスの良い状態に持っていくことをやっていました。

3.食事改善・ファスティング

コンピューターとしての脳の働きを最大限研ぎ澄ませるためのメンテナンスが、食事改善でありファスティングです。ソフトとしての肉体を徹底クレンジし本来の脳力を呼び覚ますことができます。現代は飽食の時代と言われており、多くの病気が食べ過ぎによるものだと言われています。そして、食べ過ぎは脳の働きも鈍らせてしまいます。さらに、現代の食べ物には松果体を石灰化してしまうものなども入っています。それが原因で、脳力が衰えてしまうということにも繋がっています。だからこそ、定期的なファスティングが必要です。ファスティングは引き算の健康学と言われており、体の中に溜まった毒素をデトックスすることができます。そのことで、体が軽く快調になると共に、心や脳への影響もあり、頭が冴えて集中力もアップしアイデアが降りてくることもあります。これが生活の質や生命の質を向上させることに繋がります。

4.思考をクリアにする

悩みや願望、感情などが頭の中に渦巻いていると、何をやっても上手くいかないということが起こります。紙に悩みや願望、感情などを書き出してみることで、客観視点に立つことができ、思考がクリアになっていくことがあります。思考をクリアにすることは、脳内のデトックスになります。さらに、スマホを見る時間を減らすといったデジタルデトックスも生活の質を向上させることに繋がります。

5.瞑想する

人生の質、生活の質を向上させる意味でも、瞑想は有効です。瞑想の続かない人が多いと思うのですが、それは雑念が出てきてしまったり、飽きてしまうというのもあるでしょう。雑念が出てきたら「放っておく」というのがポイントです。さらに、飽きてしまうという人は、1日5分でも良いので、短い時間をできるだけ毎日続けるようにしてみましょう。できるようになると、何十分と瞑想できるようになり、思考もクリアになり変性意識に入っていきます。

6.少しだけ難易度の高いことに挑戦する

人生の質、生命の質を向上させるには、自分の能力を少し上回る難易度に挑戦することです。これが脳を活性化させる方法でもあります。背伸びをすれば達成できるくらいの難易度に挑むことが大切で、好奇心を活用し、難易度を調整することが大切です。これは、意図的にフロー状態を作り出す方法でもあります。

7.ストイックにやる

QOLの向上には、ストイックにできるかどうかです。ストイックな人ほど、結果が出るのが早いのはもちろんなのですが、そのためにはゴールが鍵を握ります。本当にやりたいことであれば、自然とストイックになれる。何でも良いからストイックにやるというのは時間の無駄になってしまうのでお勧めできません。

第5章：実践者の声

ということで、ここまで「レーサー流QOLを向上させる方法7選」をお伝えしてきましたが、実はこれ、コンディショニングでもあるのです。

そして、各チャクラを整えることにもつながるのです。

実際、このノウハウを他の人に教えたら、利益が1.5倍になった不動産経営の方や、月の売上が400万円になった声楽家の方、県立美術館からオファーが来た作家さんなど、結果を出す人が続出しました。

50代男性の不動産会社経営の方は、

「衰えにより昔のようにアイデアが出てきたり、バリバリ仕事ができなくなっていました。さらに、コロナで社員との関係もギクシャクし、売上も下がってしまいました。そんな中、このノウハウを実践したことで、自分自身が研ぎ澄まされていき、**社員との関係性も良くなると共に会社の利益も過去最高になりました。**以前は、マルチタスクが良いと思っていましたが、実は、良い仕事できていないことに気づきました。そこに気づけて、さらに**社会に貢献できているという実感を持てるよう**になりました。」

という言葉を受けました。

まずは経営者本人が良くなないと、会社も良くな
らないんですね。

60代女性の会社経営兼作家さんは、

「踏み切れなかったラインを超えられ、受講から**わずか3ヶ月**で、**県立美術館から出展オファーがありました！**美術館関係者の方がアトリエまで来て下さり打ち合わせをする中で、デパートの展示会の話もまとまったり、**身体を整えただけで自分の意識が変わり、波動も上がって、これだけ現実に起きる事象が変わる**んだというのをひしひしと実感しています。」

そうなんですよ。あれこれスキルやテクニックを身につけることも大事なのですが、まずは自分自身が変わることで、周りも変わって行って流れが良くなっていくんですね。

50代女性の声楽の起業家さんは、

「**今までのことは全て思い込みだった**ことに気づき、一気に道が開けて**対人関係や家庭環境も大きく改善**しました！お金のブロックも外れ、お客様が増えたり、友人とのお金の問題も解消しました！そして、2日間で81万円の成約を達成！さらに、1ヶ月で400万円の売り上げを達成しました！」

実はこれ、脳内にある様々な雑念や思い込みが邪魔をしていた例なのです。全てはQOL（クオリティ・オブ・ライフ）を向上させることで、このような素晴らしい結果が得られるのです。

脳というのはパソコンで言うところOSみたいなものです。ゴミが溜まれば、パソコンも動きが遅くなるように、私たちの脳もゴミが溜まれば、集中力や記憶力、思考力、判断力、創造力が鈍るのは当たり前なのです。

鈍っているのを年齢のせいだけにしてしまいがちですが、実はQOLを向上させることで、いくらでも脳を若返らせることはできるのです。

ちなみに、QOLを向上させることは、内臓系も健康になるし、ダイエットにもなるし、メンタル面も最適な状態になるし、良いことづくしなのです！

おわりに

ここまでお読み頂いていかがでしたでしょうか？
知らないことも多かったのではないかと思います。

実は、多くの方が自分を犠牲にし過ぎて、生活の質、人生の質、生命の質を落としています。ただ、そこに気づけた人だけが、QOLを向上させることができ、次のレベルへと進むことができます。

さあ、次はあなたの番です！

ここではお伝えしきれない内容もまだまだあります。あなたに具体的な内容やノウハウ、事例をお伝えしたいと思いますので、ぜひLINEに登録してくださいね。

LINEのおともだち登録はこちら↓

<https://lin.ee/XN4tkSA>

ぜひ、QOL（クオリティ・オブ・ライフ）を向上させ自分らしい人生を歩みましょう！

プロフィール



株式会社create 代表取締役 麻生裕二
レーサー流エグゼクティブコーチ

高校卒業後、人生一度しかないと決心し、真剣にレーサーを目指すためフランス・ウィンフィールドレーシングスクールに留学。

その後、アルバイトでお金を貯めて、22歳の時にイタリア・フォーミュラフォード選手権に武者修行。いくつかのレースでは表彰台など入賞を経験。

その後帰国し、国内のレース等に参戦していく中で結果が出ず悩んでいた時にメンタルトレーニングと出会うことに。

このメンタルトレーニングの効果が絶大で、その後のレースでスポーツ選手が体験されると言われるゾーンを経験。

その後、ジャパン・ルマンチャレンジ耐久レースでチャンピオンを獲得する。

車関係の仕事では、150名以上に個別のドライビングレッスン、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5000人以上に指導。

その他に、レーサーの経験を生かして企業でのメンタル系講座の立ち上げや講師として300名以上に指導した実績を持つ。