

A：じゃあ続きをやりたいと思います。ワークしましょう。

やりたいことがたくさんありすぎてなかなかできないんだとか、スケジュールに追われているとか、あれもこれもやりたいってパニック、焦るっていうのがある人います？

...けっこうみんな手を上げてるね。

私も最初はそうだったんですけど、焦る必要は特にはないんですよ。

なんで焦るかっていうと、人間って料理しながらテレビ見るとなかなか難しいじゃないですか。食事しながらサッカーするとなかなか難しいじゃないですか。一度に1つの事しか基本できないじゃないですか。

一度に1つのことしか基本できないのにあれこれもやらなきゃなっていうのがナンセンスで、そもそも不可能なことを考えちゃってるわけです。

その人も、あれもこれものの中に優先順位ってあるはずなんですけど、だからその優先順位を考えて、これからやるのか、明日やるのか、3日後にやるのか、1週間後にやるのか、1ヵ月後にやるのか、1年後でいいのか、10年後でいいのか。

そういったことを明確化すると、今はこれをやればいいんだっていうのが分かるようになるよね。だからそこら辺を明確化しましょう。

今からみんなに手持ちの紙に書きだしてほしいのは、これからやりたいことを、できればやりたい優先順位が高いものが上で、下の方は遅くてもいいものでなるとなくでいいから分けて100個書き出してください。

参加者：それはなんでもいいんですか？

A：なんでもいいです。

参加者：なんでもいいです？

A：なんでもいい。

お菓子食べたいでもいいです。なんでもいいから100個書いてください。

参加者：それは優先順位が高いものから？

A：そうですね。優先順位が高い順から。

優先順位よく分からないなって思ったら真ん中に書いといて、あとから上下に書いていけばいいと思います。

普段こういうのちゃんと考えてない人は、多分15個20個ぐらいで出るの止まってきて苦しくなると思います。やりたいことは100個も基本ないので。

(♪～) ...なんだこれ？

...

だいたい書き出し終わったらこれ以上見つからないぜっていう人はお待ちください。楽曲が終わったら終わりにします。

...

止まってきたかな？...まだ書いてますね。

...

出るね。いいことですよ。

普通に出なくても大丈夫だけど、私とかは全然でないし。

やりたいことを全部すぐやっちゃうので、やりたいことないです。

ゲームやりたいです。

ストリートファイターVやりたいです。

参加者：（笑）

A：...多くなきゃいけないってわけじゃないからね。

...そろそろ一回終わりますか？

まだ出したい人は家に帰って出してください。

用事っていうのはこの4つの分類に分けることができます。

緊急と、緊急ではない、重要と、重要じゃないというものです。

見方としては重要で緊急な事。

これはみんな1番最初にやると思います。

危機的問題が目の前にある時に、すぐこれを解決しなければいけない。

これは最初にやるよね。子供が死にそうだとか、病院に連れて行かなきゃいけないとか、緊急で重要です。

あと機嫌ががあるもの、に関して重要です。

これ第1領域っていいです。第1の領域です。

優先すべきは1です。

実際にすまじく重要なのが実はここです。

緊急ではないけど重要なこと。

重要なんだけど緊急じゃないからみんな先延ばしになっちゃいます。

例えば人間関係作りとか忙しい中で毎日新しいことへの挑戦はそのうちやろうと先延ばしにして、普段のこういう緊急だけど重要だったり、重要ではないこと。

例えば緊急だけど重要じゃないことはどういうことかという飛び込みで入ってきた用事とかね。

なんか形式上の会議とか上司の接待とか、緊急に接待とかは抜け出さないとやらななきゃいけないけど自分の人生において別にそんな重要じゃない。

これが第3領域で、ここが第4領域です。

第4領域は緊急ではなくて重要でもないこと。

例えば会社の雑用とか暇つぶしとか、ただの快樂。

欲望を満たすためのことです。

多くの人は緊急なことで日々を過ごしている人がとても多いですね。

重要で緊急な危機に即していることや期限のある仕事、毎日のルーティーンワークはしっかりやって、重要ではない飛び込みに入った用事とか、形式上の会議と

か、上司の接待とか、こういったものやって疲れて家に帰ってきて雑用で終わるっていうか。お風呂に入ったり、食事作ったり、子供泣いてきたり、旦那の相手してるとこういう重要でなくて緊急でないことでけっこうプライベートが潰れたりします。

なんで私とか小中野さんは、今こうやってみなさんより1つ抜きんでいるかという第2領域、ここに力を入れてここを進めているからです。
すなわちこういうのを当たり前やりつつ、人間関係をしっかり作ってるし、だから私もこうやって呼んでいただいたり、みなさんもあるように色々な人と小中野さんは繋がりあると思うんです。
あと新しいことへ挑戦したり、あるいは新しいことに挑戦する準備とかです。
色々日々のルーティーンやっていく中で準備もちゃんと進める。

あとはリラックスするというのもとても重要です。
リラックスも時々ちゃんと、快樂、暇つぶしじゃなくて本当に癒されるために自分の力を抜くからこそ、激しい挑戦にもまた立ち向かっていける。
ここらへんのことは新しいことに挑戦しないと、やっぱり同じことの繰り返しの惰性は下がってってしまうので、常にコンフォートゾーン抜けてトライするっていうのは必要ですけど、多くの人ができないところです。

重要だけど緊急じゃないことが多分みんなやりたいと思ってるけど、できないことが多いのかなと思います。
これは本当に人生で先に進む時に豊かな未来にしたかったらやった方がいいです。
あとは雑用や暇つぶし、快樂、緊急じゃないけど重要じゃないことも、みんな書いてるかもしれないけど、こういうふうに分けて考えることをしっかり把握してください。

そしてけっこう重要だけどみんなが抜けてるのが、重要だけど緊急ではない第2領域だということを理解してください。
知っている人と知らない人では全然違うと思います。
成功者は第2領域を頑張っています。

ちなみにこの図は「7つの習慣」の本を読んでも人なら知ってると思います。
7つの習慣を読んでください。いい本ですよ。
7つの習慣、ジェームス・スキナーが翻訳したりしてます。
もっと詳しく書いてますよ、これは簡易的に書いてます。
次に、そしたらみなさんが今やりたいことをそれなりに書き出したと思うんですけど、緊急度の高いものや早くやった方がいいなとやつから、じゃあ今日やるのか明日やるのか3日後にやるのか1週間後にやるのか1カ月後にやるのか3カ月後にやるのか、今日付をふってください。
カレンダーとか見たかったらスケジュール長を見ながらでも良いです。
決めてください。
やりたいんだったらやりましょう。
それ、空いた時間でやろうと思ってたらなかなかできないですよ。
1日に2つのことをこなせるんだったら1日に2つのことを入れても良いです。

これは3日以内にやるとかじゃなくて、何月何日から何月何日にやるのか、何月何日に1日終わらせるのか、日付を振ってください。

ここまでにやるじゃない、この日にやるです。

あるいはこの期間にやる。

(♪～…)

さっき書き出したけどスケジュール入れようとしたら、実際はめんどくさいしやらなくていいなと思うやつは別にはじめてもかまわないです。

…

字が汚いね…

…

ハナさん終わったんですか？

参加者E：私これ昨日やってたんです。

7つの習慣のこの表は知ってたんですけど、手帳を使って7つの習慣でやるっていう本が売ってるんですよ。

それでこの表が載ってて、第2領域が大事ですよっていうのを読んでたんですけど、私昨日モヤモヤして在中休みますって言ったじゃないですか。

A：いいことしましたね。

参加者E：それで寝ててもしょうがないし、テレビ見てもしょうがないので、ちょっと喫茶店に出かけてこれを昨日やりました。

その本を読んでいる時に、鈴木さんのブログにこれ載ったでしょ？

A：これって？

参加者E：この表。

A：これ？

参加者E：いや、下の。

A：ああ～…ブログっていうか、そうだね。フェイスブックだね。

フェイスブックをブログでもシェアしてるから。

それを見て、ちょうどね。

参加者E：そうです。

A：ふむふむ。スケジュールをご夫婦のうえでこれ？

参加者：(笑)

A：ふむふむうけですか？普通なかなか言わないよね
漫画のセリフみたいなこと。…よく言われる。

じゃあそろそろいくか。

日付のスケジュールとかまでやってある？

参加者E：日付というか今は書き出したものに。

A：はいはい、日付も入れたの？

参加者E：いれました。

A：はやっ。

参加者E：なんでさっき離婚届けは明日書くとか、提出は何日ですよとかも決めたんですよ。

A：最高です。

参加者E：ありがとうございます。

A：じゃあ、ちょっと次に行きましょうか

まだ途中の人は自宅とかで続きをやってください。

みなさん忙しい中でそれを決めた日にやりたいんだったら、やることになるんですけど、そもそも時間ありますか？っていうところですよ。

どこまで今書いたやつを本気でやりたいのかによると思うんです。

本気じゃなかったら今書いてるのを多分やらないと思うんです。

本気でやりたいものはやるでしょう。

例えば時間が足りないっていう人、小中野さんがどこまで時間管理について教えてるのか分からないので私の経験上でお話しますが、例えば生徒さんの中で最短で稼ぐ女性が例えば3日間でシャワーすら浴びないとかね。

本人は苦しいわけじゃないんです。

シャワーを浴びて髪を乾かしていると30分40分かかったりするから、その時間をこっちのママレボの仕事に在宅中国貿易の仕事に使いたいと。

そしたらより稼げる期間が早まるしもっと稼げるから。

自分で稼ぐという楽しさにはまった人、もっと稼ぎたいと思う人は、もう小学生時代も友達と遊んでいて超楽しいと、すごい私もっと遊びたい。

でも夕飯の時間がきてお父さんとかお母さんに「もう食事だから遊ぶのまた今度にして、食事に集まってね」って言われたら、もっと遊びたいなと思ってる時あったでしょう？

ああいう気持ちでこのママレボで教えてるような仕事に携わることができたら、風呂なんて入って髪を乾かしている暇があったらこの仕事を乐しみたい、進めたいわっていう心境になった人、かなり最強です。

だって基本的によく分からないことをパソコンに向かって一人でやってるのって、孤独で辛くて痛くてめんどくさいから避けたくなるし、他のことしたいですもん。そんな中で辛いけど頑張りますけど焦ります。

でも頑張りますとか言っている人より、楽しんでやっちゃってる人って絶対的に
凄いから。

「天才は努力家に勝てない。努力家は楽しむ人に勝てない」という言葉がありま
す。

楽しんだ者勝ちということです。

みんな大体やらされごとって苦痛だけど自分の趣味って誰にやらされなくても詳
しくなっていくでしょう？そういうことです。

楽しめちゃうといいですね。

それで、みんなが今書いてくださったやつを実際にやっていくのはもちろんやっ
ていくんですけど、このママレポに入っているということはこの実践も毎日や
るわけですね。

各自1時間とか足りないと思うんで、1日最低2時間以上はやると思うんですけど、
1日のタイムスケジュールを今から書き出してみてください。

普段やっている人はやっていると思うんですけど、例えば7時に起きる、6時に起
きる、5時に起きる。

人それぞれですけど、起床時間はいつも何時ぐらいですか？

いつも通りの1番よくある平均の日付のスケジュールでいいと思うんですけど、7
時に起きて最初なにしますか？お手洗い行ったり、着替えたり、食事作ったり、
テレビ見たり。

7時半ぐらいから家族が起きてきてみんなで...これただの例ですよ。

みんなはみんなを書いてくださいね。みんなの生活を。

みんなで食事して...どうでしょう自ら仕事してる人も、自ら家族を送り出すだけ
の人もいます。

8時に例えば家族を送り出して、8時から掃除始めるとか。

それで8時半、なんでもいいですけど...なんか仕事出るみたいな。

移動...仕事...みんなは書いてていいよ。

...

さあどうでしょう？大体書けたかな？

なるべく細かく書いた方がいいですよ。

こちら辺が雑務、色々なことをしますというよりは、洗濯物を回しながら掃除を
するとか、なるべく細かく書いた方がいいです。

あとで自分の時間管理を分かってる方が、自分でコントロールしやすいですね。
抽象的に思い描いてるより具体的に。

ただ普段掃除に私何分かかっているのかな？ご飯作るのに何分かかっているのかな？
という、スケジュール管理してみたことがないと何分かかっているのか、もしかし
たら今分からないのかもしれない。

今これに何分かかっていたか分からないという人は時間を把握してないから、自
分が何にどれぐらいかかるのか分かってない。

だから焦ったり不安になったりするんですよ。

すごいめんどくさいけど、この長い人生の中で2、3日でいいからすべて自分が
やってみたことを、それぞれスマホとかでもストップウォッチなんてあるじゃん。

あれでちょっとスタートストップやって、これ2分かったのか、これ5分かったのか、30分かったんだって1度だしてみたらとても面白いですよ。これに私30分かかってたんだ、これに私10分、40分、50分、60分かかってたんだ...理解しましょう。

それに60分かけることが本当に正解なのか？

例えば毎日60分お風呂に入っている人は1週間で何分風呂に入ってますか？

420分1週間にお風呂入ってるわけです。

1時間お風呂入ってる人は1週間で420分風呂に入っていると。

ここにいるみんなは分からないけど年間で何分風呂につかってる？

1年って何週間あるんですか？

まあいいや、 60×1 年で365分風呂にはいつているんだよね。

...年間で21905分風呂にはいつてる。

21905分って何時間だ？私の計算が...あれなんか違うな。

参加者：（笑）

A：頭悪すぎて分からない。

参加者：1日1時間お風呂に入ってたなら365時間だと思います。

参加者：（笑）

A：そうだよ。天才。

なんか計算で出そうとして全然分からなかった。

300の3までは出たんだけど

参加者：（笑）

A：年間で1日1時間お風呂はいつてる人は365時間風呂に入っている。

凄いね。いやそういうの好きだよ。

年間で1日1時間かけてることは、年間で365時間も時間をかけてる。

例えばだよ、365時間って何日分なの？

15日間ぐらいは風呂に使ってるんだよね？

風呂の中にいて癒されてるんだけど、これがもし食事とかだったら家族で時間使ってる人いるんじゃない？

もし朝食1時間、昼食1時間、夜1時間、合計毎日1日に3時間ずつ食事をしていたとしたら、これの3倍だから45日間食べ続けているんだよ。

年間で1カ月半は食べ続けていることに時間を使っている。

ここら辺分かりますか？

これが果たしてみんなの人生において必要なのか？

必要だったらやればいいし、12カ月あるけど1カ月半は食事してるのかって考えたならなんかもったいないなって思ったら他のことできるし。

別に1日1食健康法とかもあるしさ。たけしとかさんまとか有名人もみんなやってるじゃん、GACKTとかも。1日朝ごはんしか食べないとかさ。

1日3食食べたらず元気になるっていうのは、ただの食品業界のビジネス仕掛けられてるだけだからね。3食食べなくても大丈夫ですよ。

3食食べてるからこそ化学調味料がたくさん入ってるやつを3食食べて、みんなが成人病とか病気になるでしょ。

みんながなんで脳梗塞、心疾患、悪性腫瘍っていう現代の三大病に年々かかりやすくなってるかという、ちょっと分かりやすいとこなんだけど人間の体を作ってるのは何？っていったら食事でしょ。

食事の質がどんどん安く、色々な化学調味料を3食食べて元気になるうっていつて食べるから皆が病気になって、脳梗塞、心疾患、癌などになって病院に行く。病院に行ってもみたいに食べなくなるでしょ？

ちゃんとした薄い食べ物がでて、ちゃんと食べていくから普通に体が戻っていつて、元気になるって病院でも金を落として。

病院で元気になるって元の生活戻ると「よし。元気をつけるために3食食べよう」となって3食食べて、また病気になって病院に金落として、食品業界に金払ってという感じで、この食品業界と医療業界の金づるになっている人が三大疾患になりやすいです。

今の三大死因、日本の三大死因は脳疾患と心疾患。脳と心臓とあと癌です。

鬱とかもそうですけど、鬱、パニック障害...

ちょっと全然話がブレるけど、お子さんが落ち着きがなくてすごく走り回っちゃって、この子がなんたらだてアルファベット3文字で落ち着きがない子供の精神病だとかそういうのあったりするじゃん。

あれってファスティング、断食で直りますからね。

治った子供がいます。

お子さんにお菓子ばかり食べさせてるとやっぱりやばいですよ。

うるさいからってお菓子を食べさせてると余計バカになるから、うるさい子供がいたら逆に断食をさせる。

断食っていうのはもちろんその間栄養素は取るんですよ。

酵素、ジュースとかちゃんとした天然塩とか梅干しとかね。

断食にもやり方があるので、素人の人は一応先生とかに確認してやった方がいいと思いますけど、そういうのってけっこう治ります。

アトピーとかやけどの痕とか。

断食ファスティングは世界最強の健康法だと言われています。

断食ファスティングというのはダイエット目的のものではないです。

毒素を排出、デトックスのためにあるものですから。

大腸とかの宿便も全部出ますし、ちょっと話がブレたけど健康に関してもせっかく稼いでも不健康になったらしょうがないんで、しっかり勉強したいと思います。

断食、英語でいうとファスティング。

これももし興味があったら検索してみてください。

スケジュールの話に戻しましょう。

例えばこんなの書いたんですけど、普通の人で仕事をしている人のスケジュールを書いてみました。

私の中での普通っぽい人の想像ですけど、7時に起きて最初はお手洗い行って、食事作ってテレビ見たりしてニュースとか見て、みんなで朝食食べて、ちょっと掃除した後に仕事に行って、30分移動して、30分移動した上で会社に着いて、仕事をする。

あるいは主婦さんだったら掃除洗濯家事して、また1時間昼休みとってそして1時から7時まで仕事、あるいは家事とかやって、そんなに家事は...ちょっとよく分からないんですけど。

また30分かかって家に帰る。食事作って8時ぐらいになって家族で食事とかして、お風呂とか入って、テレビとか見てると10時とかすぐになっちゃう。

それで家族と話し合ったり、旦那さんと話し合ったりして、そのまま寝て7時間睡眠みたいな。大体こんな感じかなと思うんですけど、この中からみなさんはママレボにせつかく入ってからここで人生変えるために1日2時間ぐらい抜かなきゃいけないんです。

何を抜くんですか？

抜けるところ死ぬほどありますから、私だったらいかようにでもこのスケジュールに5時間ぐらい空けられる思うんですね。

別にこの表はただの例だから、みんなのスケジュールの中で時間を空けることになります。どれの時間を絞るのか？

例えば先人の具体事例で言えば、食事作りとかを毎日やっている人もいるけど3日分ぐらい先に作って作り置きして食事を作るのを簡略化するとか。

ただ食事作りをあまりおさえると家族に対して、姑に対して、主婦としての役割をちゃんとやっていない自分を責めちゃう人とか、責任感の強い人はちゃんと作ればいいと思うんだけど、そういったところが「今だけはちょっと勘弁してね。ママレボにいる数カ月間は」って自分で納得できる人、家族も協力してくれる人は作り置きしてもいいかもしれません。

あとは朝のテレビ。

中にはテレビ自体捨てちゃう人とかいますね。

中にはびっくりしたのはベッド捨てた人もいますね。

ベッドがあるから寝ちゃうからって言って。

よく分からないけどベッドなくても、布団があれば寝ると思うんだけど。

そういう趣味的なものがあると使っちゃうから捨てるという人もいました。

掃除とかに関しても毎日1時間とか掃除してる人いるけど...使ったら使った時点で片づけるっていうルールにすればそんなに時間かからないような気がするし、そもそもそんなに毎日片づけるなんて物が家に多すぎるんじゃないの？って思います。断捨離して物をいっぺんに全部捨てちゃったらいいんじゃないかなと思います。みんなが元気に豊かに生きるためには物なんか必要ないので。

まあ掃除は綺麗にしてください。

それで仕事に行く移動。

これは人によってなんらかの移動時間があると思いますけど、その30分間とかみんなは何をしているのか？

例えばニュースとか見ちゃってるとか、あるいは携帯アプリでゲームとかしてる人はこの中にはいないと思うんだけど、本当にママレボとかで人生変えたいのであれば小中野さんの動画を見るとか、Amazon で出品者とか商品を探してみるとか、教材を読み直すとか、ライバル視察するとか、移動中にも必ずできることはあると思います。

あるいは今書いたスケジュールの中で、その当日の移動中にできることだったら当日やる。

何月何日やるって決めたものをこういうところで進めてもいいですね。

仕事に関しては仕事は基本難しいと思うんですけど、例えば人によってですけど地方の公務員とかですごく緩くて、ただパソコンに座っているだけで上司が見回らないみたいな人は会社で仕事してる人とか時々いたり、深夜の警備員やっている人は深夜なんか用事があった時だけ警備に出るんですけど、深夜の警備員なんて常に忙しいわけじゃないから、警備室で待ってる間はずっとこういう仕事してるんです。

そういう人もいたりします。

仕事中にできる人もいる。でも大体の人はできないでしょう。

さあ昼休み。

1時間ぐらい昼休みあったとして、全部休んでる人もいれば、15分ぐらいで飯食っちゃってあとの45分はこういうビジネスを進めている人もいます。

仕事をして、そして帰りの30分。

ここでは何ができるでしょうか？

音声教材、動画、色々なものを見ることができると思います。

あるいは遊びに使うのか、みなさんが何をしたいのかによります。

食事を作る。

ここら辺も手の込んだ食事を家族に作るという責任感の強い人と、軽く男飯みたいなやつで済ませられる人、色々個人差が分かれてくるところだと思います。こだわりの世界なので。

まあ安いもので買ったばかりのやつとかだと、どうしても罪悪感とかで出来ない人もいますが、一生続くものではないですから。

稼いだしたい間の食事はどこまで自分を突き詰めて、ちゃんとしたものを作るのかというのはしっかり真面目に考えていいと思います。

主婦さんとしては生命線というか、旦那に質素なものあげて旦那が敵対しても困りますからね。

「お前、こんなに家事を手を抜くぐらいならそんな仕事やめちまえ」とか言われてもすごくやりづらくなるし、理解は必要ですから。

みんなが納得できる範囲で自分も納得できる範囲で時間を作れるようにしたいと思います。

あとは家族での食事とかで1時間かかっている場合、ここら辺はあった方がいいと思うんですけど例えば30分にするとか。価値観の違いはあると思います。

1時間ここが必要だという人は1時間取ればいいです。

ただ家族の食事とかも取らずに、本当にガンガン濃い時間やってる人にはもちろん負けます。

風呂に1時間入ってる人、これも価値観の違いです。
別に入ってもいいし。風呂につかれないと腰痛に厳しい、体が柔らかくならないから集中できない、リラックスした方がいいって人は入ればいいです。
でも風呂に3日間入らないでがむしゃらになって頭かきながら本気でやってる人には100%かなうわけがありません。
このテレビは基本的に言語道断ですよ。
人生変えたいのであれば。テレビってただ仕掛けられてるだけです。
自分から仕掛けないと人生はより豊かになりませんから、仕掛けられてる時は。

A：もちろん私もテレビ見る時ありますよ。
超楽しいし癒されるし面白いけど、見た後に自分の成長は0であることは確か。
あと確実に電気代で金は減っています。
数円、数千円だけどテレビ見てもどちらかというと減っているの。
時間が減ってお金も減ってる。
ある意味みんなが一番ほしいものが減っているのがテレビなので。
増えはしないですよ。
テレビを見て時間とお金が増えしないので、だったら時間もお金も将来的に増えるものに今は時間を使って、時間とお金を手に入れて自由を手に入れたら思う存分テレビ見ればいいと思うんです。
そこら辺は自由ですけどね。
テレビっていうのは確実に家族が見ていても、自分も一緒に見ていたら微妙なのかなと思います。家族でお話する時間とかは家族と食事してる時に終わらし、ここら辺はもう仕事とかしないと終わらないですよ。

こういう目線でちょっと厳しめにスケジュールをしっかり自分で把握して、実際にやってみるとうまくいかないところとかもあると思うんです。
今書いたスケジュールだてに慣れている人だったら、問題なくそれなりに的確な現実に沿ったものができていると思うんですけど、あんまり普段やっていなくて今初めてたてた人っていうのは、実際にやってみるとけっこうズレがあったりすると思います。

だから今作ったスケジュールは人生史上1番荒いスケジュールになっていると思いますよ。現実に即していない自分の理想だったり、思うイメージの。
例えばミッキーマウスの絵を描けなかった時みたいな状態のスケジュールをするんです。
だからミッキーの絵も何回も書いてるとうまく描けるようになるように、スケジュールっていうのは実際にそれで走って見て、実際に1日やってみて、毎日改善するんです。これは30分っていったけど20分で終わったわっていったら次の日20分にすればいい。

実際の時間がかかった、もしかしたらもっと早く終わった、そういったものは日々改善していくと自分のスケジュールというのが見えてきます。
自分のスケジュールが見えてきたら分かりやすいですよ。

さっき出てた何月何日なにをやるっていうのをその空き時間にしっかり入れていく。そこまで落とし込むのに慣れてない人は大変かもしれませんが、そこまで落とし込むと焦ることはなくなります。

だってあれもこれもやらなきゃいけないどうしようってならないんですからね。あれに関しては何月何日の何時から何時までにやる予定だし、これに関しては今日のこの時間にやる予定だし。それに関しては2ヵ月後の子の時にやる予定だし。だから今やるべきことは常に1つ。

別に休憩とか、ここは友達と遊びに行くとかっていうのも、自由時間も自分で管理する。

もちろん管理してばかりだと超疲れるから、1週間、1日ぐらいは完全フリーの日を作るとかそういうのも自由です。

ただこういうのをちゃんとやっていれば時間で焦るということは基本なくなります。あれもこれもやらなきゃっていうのはなくなります。

ちなみに私の予定表、スケジュールは、数ヵ月先まで書いています。

5月27日、6月も全部予定書いてあるでしょ？

6月ぐらいになると記入がまばらですけど、8月の何日にやることも決定していることは書いてあります。9月も。

決まったことから、みんなに今やってもらったようにこれをやる何月何日に決まったらその何月何日って私はスケジュールに書きます。

あと見たかったら見てください。どっちでもいいですけど。

超プライベートですけど。

何月何日って書くじゃん。

それで例えば今日は何時から何時にこれやるって書いといて、もちろんですけど実際にその通りに凄くから私は焦りません。

次はこれやらなきゃな...とか思う時間が無駄だし、今はそれに関して関係ないこととしてるのに次それやらなきゃなって考えるの無駄じゃん。

だから私は常にスケジュールは頭の中に入ってるんです。

スケジュールなんて常に頭の中に入ってるんです、全部ここに落としてます。

だから今やるべきことだけに集中できるし、あれもやらなきゃなんて一切思わないです。

ただ、今やったスケジュールが終わったらスケジュール表見て、「次これね」って次やるわけです。

ここら辺はある程度慣れだったり、私の場合は離婚して1人なので...

参加者：それは決まった時点ですぐ書いてるんですか？

A：はいそうです。常に持ち歩いて何か予定が入ったらそこで書きます。

そして忘れます。書いたら忘れる。だって私バカだから覚えてられないもん。

みんな頭良いと思いますよ。頭の中で考えたり、自分の感覚で管理してる人は結構多いですけど。頭いいなって思います。

でもそれで焦っちゃうぐらいだったら、ちゃんと何かでしっかりと明確化して、自分は管理しないってなった方が精神的には楽なんじゃないかなと私個人的には思います。

みんな無駄なことに焦ったり悩んだりすると思うんですよね。

もちろんですけど実際に書いてあることをやっていって、さっきの緊急の飛び込みの用事とかあったじゃん。ああいうので予定が飛んだ時あるよね。

飛んだらもちろんですけどその日のうちでどっかでやったりするけど、どうしても出来なかったら、次はここが空いてるかな？どこでできるかな？って空いてるところにそれを移して、こっちは消します。

だからけっこう修正テープで消されてる。

参加者：このマーカ―は？

A：ただこれ終わったら塗りつぶしているだけ。これ終わったなあって言って。

参加者：スケジュールを入れる時に私はいつにしようかなあって悩んじゃうんですけど、一ヵ月先に入って、どこにしようってなったらどこにいきますか？

A：マジどこでもいいよ。

参加者：それを悩んじゃう。

A：その時間もったいない。どこでもいいなら最速で入れれば？

それがめんどくさいなら1週間後がいいなら1週間後でもいい。

空いてるならだってもあれもこれもやらなきゃいけないってやるのがいっぱいたまっているとなんか重くない？心が。

あれもこれもやりたいなみたいな、だったら早く終わらしちゃった方が楽じゃない？今やることないわってフラットな状態になってみたくない？

だったら先に回しちゃえば？

だから私は用事とかが出てきたら自分が用事を抱えたくないの、その場で終わらせられるんだったらその場で終わらす。

だからやりたいことっていうのは即やっちゃうので、特にたまっていることはないです。

...超熟読されてるんですけど。

参加者：（笑）

A：鈴木さんこの日怪しい動きしてるよね。

個人的な詮索やめてもらっていいですか？

参加者：（笑）

A：人との待ち合わせとか明らかに時間がかかるやつはもちろん埋めるけれど、いつでもいいやつはけっこうここら辺の時間でって書いたこともあるよね。

時間が決めてるのと時間が決めてないのはあります。

歯医者に行くとかは時間が決まってるやつは1時ってちゃんと時間指定して、30分から。ここら辺の点になってるやつはここら辺でやっとならばいいよっていうものを。全部が全部決まってるわけじゃない。

やっぱりできる時間は少しずつずれてくから。

...これはこの日にジャンプ買いたいなって思うやつ、実際にはちょっと違うし。

参加者：（談笑）

A：じゃあみなさん、予定の3時半なので1回締めますけど、今回はみんなの失敗から学びました。失敗って共有した方が、各自が隠して各自が勝手にそれぞれが同じ失敗してるより、みんなで先にシェアしちゃえばみんなはそれぞれ先に聞いた人は失敗なくて済むわけって言う話を...大丈夫？

B：チャットワークの質問で答えてあげて欲しいのがあるんですけど...

A：じゃあ今答えますね。今この話終わったら答えます。

人生のスケジュールっていうのは、ちゃんと頭の中であれもしなきゃってモヤモヤしてる状態が一番気持ち悪いから。

シンプルなものでも難しくしてるのが自分自身です。

会社の人間関係気持ち悪いなと思って会社に通い続けるのも自分自身だし、気持ち悪かったら辞めればいいだけの話だから。別に死なないし。

最悪中国とかアメリカとかだったら金がなければそこら辺に野垂れ死ぬけど、日本は生活保護っていう超ぬるい法律がある。

申請すればみんな守られてるので基本死なないです。

日本は金がなくても死なないんですよ。

死なないで生きていける。だけど金がないと自殺する人がいるじゃん。

おかしい国だよな。

金がなくても生きていけるのに、なんで自分からお金がないと自殺する人がいるのか意味が分かりません。だからなにがあっても絶対に死なない。

だからこそ日本で生きるっていうことに価値がとても無いと思います。

生きるって言う事に価値が無くて、日本はとても恵まれていて選択肢が多いですよ。職業もいっぱいあるし、遊びに行く場所もいっぱいあるし、やってみたいっていうテレビのコマーシャル、広告とかブランドとか、物がたくさん選択肢があります。選択肢が多ければ多いほど人は不幸になるので。

だから日本は多くの人が病みやすいです。

みんな子供の頃の方がなんで幸せを感じることができたかという、選択肢がまだ少なくて友達と遊ぶか、学校行くか、食事するかみたいな選択肢しかなかったから、

遊んでるだけでも。あれもやりたいっていうのがそんなになかったからやりたいことだけやってきて楽しかったんですよ。

日本の子供って、あそこまで来たんだ、ここまで来たんだ、あれが手に入れば幸せなのって思っているうちはそれが手に入ったら他のものを手に入れたくなる

から幸せにはなれません。

モンゴルの孤児院に私は毎年訪問してますけど、モンゴルの孤児の子供たちって生きるか死ぬかの中で生きてきたんで、毎日元気で食事が孤児院から取れて。

もちろん自分たちで作るんです。

パンとか野菜とか自分で切ってやるんですけど、モンゴルの孤児は毎日生きてみんな笑顔で暮らせるっていうだけで、生きられるだけで本当に幸せなんですね。日本の子供なんて、生きて毎日笑顔でいることに感謝とかあんまりないです。というのは選択肢がとて多いからです。

そういうところもポイントです。

だからみんなも、もし本当に心を豊かにしていきたければ、やりたいことっていうのは、本当にそれをやったら幸せになるのかというと、究極論ですよ。

究極論、本当に幸せになりたかったら今生きてることが幸せだって思えばそれ最高なわけです。

本当はこれをできたら幸せって思ってる限りは幸せってそこじゃないから。

誰か大切な人を失くした人というのは、みなさんそれぞれに経験があると思います。

失くしたというか、誰かと別れたとか誰かが亡くなったとか。

死んだら終わりじゃないですか。

健康で生きているっていうことがどれだけ幸せなことなのかが分かっているれば、やりたいことはあった方が刺激的ではあるけれど、そういう物とか、やりたいこと、願望、欲っていうのをなくしていくってところだよな。

ちょっと難しいけどな。

仏教でいうと「中道」っていいです。

中道。幸せの豊かな心に行き着く先、最終的には中道。

だから...ごめんね。ちょっと話がズレてるけど、中道っていうのは、世の中に楽しいことしかないとか言ってる女子とか時々いない？

すごく痛々しいと思うんだけど、楽しいことしかない、楽しいことをするためには一応稼ぐ仕事があったりするし、楽しいことをするためには絶対に何らかのやりたくないこともする必要は私はあると思っていて。

ちゃんと頑張るからこそ報われるみたいな。

楽しいことだけしようと思ってもなかなか難しいんですよ。

それで実際、私が息をして生きていますとか、私は今心臓が動いていますとか、別に当たり前すぎて言わないじゃん。

本当に楽しんでる人は楽しいことしかないなんていちいち宣言しないから。

楽しいことしかしたくないと思ってるってことは、その人は今楽しいこと以外もしているってことがモロバレなんだよね。私からしたらね。

参加者：（笑）

A：楽しいことしかないって無理なんだよね。だからこれはありますよね。

オンミヨウってこうだっけ？インミヨウ？

陰陽とか光あれば影ありとか、晴れがあれば雨もあるとかいうじゃん。

成功があるとか失敗もあるとか、男がいるから女がいるし、生きるから死ぬし、

死ぬから産まれるんじゃない。

だって人間が死ななかったら人口が爆発して地球もろとも人類絶滅します。
人間が死ぬから次産まることが出来る。死ななかったら人口が 100 億 200 億 300 億になってみんな死んでしまいますから。

すべては終わるから始まる。始まるから終わる

当たり前だけど。だからこそ素晴らしいってことに気づくんだよね。

例えば花火。

夏に花火とか見て素晴らしい大きな花火大会って、花火とかを見て涙流して感動してる人とかいますけど、あれってどの瞬間が泣けるかっていうと、やっぱりバーン！って広がった 1 番綺麗な時じゃなくて、それがちらちらと消えていく時の切なさ。ああいったところですよ。

もし、花火がバーン！ってぶちあがって 1 番でかく超くつきり綺麗になってるのが 1 週間ぐらい空に残ってたなら感動しないと思いませんか？

参加者：（笑）

A：ずっと残して、朝も夜もずっと残ってたなら、100 個も 200 個も上にあってさ。

ちよっとうぜえな、みたいな。青空見たいなみたいな。

だからあれは、なくなるからいいんです。

人生もなくなるからドラマになるし、そういうことです。中道というのは。

楽しいことしかしたくないっていうのは光だけを浴びていたいとか、成功だけをしたいとか、雨は憂鬱になるから私は晴れの日が気持ちいいとか、そういう人ってかわいそうだと思う。絶対に幸せになれないから。

両方とも絶対にあるから。晴れも楽しんで、雨も楽しめた方がいいに決まってるし。

成功も楽しんで失敗を楽しんだ方がいいに決まってるし、光が当たるのを楽しめれば影も楽しめたほうがいいし。なんでこんな話してたんだっけ？

参加者：（笑）

A：そもそも...なんで私この話してるんだっけ？

なんかここらへんで話してたよね。

参加者：えっ（笑）

A：中道です。

いちいち全部楽しんだ方がいいんじゃないって、これとこれでゆすぶられて躁鬱状態みたいになっても精神的に疲れちゃうじゃん。

だから産まれる死ぬから素晴らしいよね、死んで産まれるから素晴らしいよねっていうのを突き詰めていくと、両方のバランスが、両方ともあるから素晴らしいんだよっていう。何が起きたとしても全部中心でバランスが取れてるから、そういったところで生きていくっていうこと。

人間は生きてるんじゃないじゃなくて生かされているっていうね。

1つの事例があります。

人間の肺呼吸ってというのは自分では空気を吸うことはできない。

人間って自分では空気を吸うことはできないんです、ってというのは知ってます？

肺は空気を取り込む力ってないんですよ。

じゃあなんで呼吸できていると思う？

重力があるから空気が肺に入ってくるんです。

人間が吸ってるわけじゃなくて、空気が人間の体に入ってくる。

重力がなかったら人間は窒息します。

自分では呼吸できないので。

そういうことも理解していくと人間って自分の力で生きられないし、もはや自然に生かされてるし、そういうことを分かって楽しく生きていけたらいいですね。豊かにね。

稼ぐだけだと、別に今までの人生でも収入はコンフォートゾーン抜けた時に上がってきたように、別に幸せになるわけじゃないので、お金の量が増えてもね。でもこういう人としての考え方、スケジュールを明確化するとか、失敗したことを地獄のような思いをしたなあっていうことを心にしまい込むんじゃなくて、ちゃんと明確化して改善する。

全部シンプルに明確化するといいと思っています。

人生ってというのは簡単だけど簡単じゃないってことです。

シンプルだけどイージーではないってことです。

人生の仕組みってというのはシンプルだけどイージーではない。

イージーにするのはできるんだけど、多くの人がどうでもいことを悩んだりしちゃうから。...まあいいや、そんな感じです。

みんなからのチャットワークの質問を小中野さん呼んでもらえます？

B：まず1つ目。

全文を読んだ方がいいですか？それとも要約した方がいいですか？

A：本人が言うか？

B：そうですね。あ、マイク。すみません。

A：いいよ別に。マイク使わなくても聞こえるし
せっかくあるから使っとこうかなみたいな

参加者：（笑）

参加者G：昨日夜に送ったんですけど、私8歳の3年生の娘と5歳の年長の男の子の母なんです。

ちょっと娘に対して厳しいというか、やっぱり下の子が可愛くて。

もちろん同じように愛してるし、同じように可愛いんですけど、なんか本人も気づいていて...そのつもりもないんですけどお姉ちゃん扱いしてし

まって。下の子を赤ちゃん扱いするじゃないですけど、そこに葛藤とか。

同じようにしたい気持ちもあるし、でもできないっていうか、同じ泣いてても上の子に「なんで泣いとん？」って怒って下の子にはよしよしできる差？

同性だからなのか、上の子だからなのかっていうのもママ友ともよく話んですけど喋って私がすっきりして、同じことを繰り返す。

それこそ私も感情で動いてるんやろうなと思うんですけど、治したくても治せない。生理的なものなのかなっていう...そこがすごく。

治していくじゃないけどどう向き合っていくかっていうか、これは子供が成長したら変わっていくのかな？と思ったり、そのままなのかなと思ったり...

A：とりあえずそういう状況になる時って、例えば今のお話があったように両方とも泣いてる時とか特殊な状況の時。

やっぱり感情が動く時に対応が変わってしまうってところだと思うんだよね。

だから感情が動く時に対応が変わっちゃうのはある意味自然にそうなるんだったらそれはそのまま良いよ。

感情が動かない時、普段に、そういう思いがちゃんと大切にしていることが伝わってないのかなとか思ってたら、感情が動かない時は冷静だから。例えばでも感情が動かない時っていつも通り接しているつもりだけど、そういう時のことは逆に考えてない。

でもそういう時の方が冷静でいられるから。

普段普通に毎日ちゃんとハグしてあげて「愛してるよ」って言ってあげる。

その積み重ねはもうしてる？

参加者G：はい。

A：そういったところをちゃんと伝われば、愛してるって伝われば別に褒にぐれたりしないと思うけど。変なふうにならないと思うけど。

なんかそれは自分が思ってるだけなの？それとも娘がそれによって悩んでるとか気にしてるとかあるのかな？

参加者G：今の時期なのかもしれないですけど手につけれない時があるというか...

機嫌が悪い時に私もよしよししてあげれなくて怒ってしまっ、娘も怒ってるから、じゃあ歩み寄ろうと思ってももう振り返らないっていうか。

女の子やからすごく難しくて。

それは今までの積み重ねなのかなって感じていて。

十分に甘えさせてあげれなかった私に問題があって今の状況があるのかなって感じてます。

A：話聞いてるとけっこう普通っていうか、喧嘩することもあるよね。

他の主婦の方からなにかないですか？アドバイス。

え、喧嘩ぐらいするよね？

私もだって母親と喧嘩したよ。

どこが悩むべきポイントなのか...例えば喧嘩してそうなのもいいよ。

ただその後に、お互いが嫌いになる積み重ね。

例えばご夫婦で旦那と奥さんで喧嘩してたまっちゃって、我慢我慢我慢我慢我慢して我慢我慢して爆発して別れる、離婚するってなる可能性が多いじゃん。

ハナさんとか我慢してきたけどついに堪忍袋の緒が切れて「いつまでもこいつが変わらねえ」って言って、それは我慢してきたからであって毎回解決してなかったからです。

だから別に毎回喧嘩をしちゃうのは人間だからしょうがない。

それはそれでいいとして、その後で「ママ怒っちゃってごめんね。でも本当に大切に思ってるし」そういうことを伝えてわだかまりを消しておく。

参加者G：そうなんです。

それはできてると思うんですけど、下の子には泣いて近寄ってきた時によしよしできることが、娘が泣いて近寄ってくると「なんで泣いとん！」みたいな対応の違い差に悩んでるんです。

A：悩んでるの？どうしたいの？娘も下の子と同じようにしたいの？

参加者G：できることならしたいです。

でもそこに私の感情がよしよしできない感情があるっていう...

A：それはなんでなの？

参加者G：分からないです...

それが生理的なものなのかなっていう...そこで。

A：そこがなぜなのかっていうのは、さっきのスケジュールとかと一緒に、時間も焦っちゃうんだよねっていう意見も出てたんだけど、多分感情で。

ちょっと分からないんですよねって本人が分かってなかったらこっちも答えづらいので、そこを追求することが必要です。

そこが本当に駄目だと思うなら。

なんでなのか、女のプライドなのか、娘には自立してほしいのか、お前大人でしょ？8歳でしょ？って思ってるのか、あるいはそれがすべてなのか。

原因が分からないと改善ができない。

原因が分からないと改善できないので、なんで長女に対してはそんな感情になってしまうのか？

極論、長女も下のこと同じような対応にするって決断すれば絶対にできる。

決断をしないっていうのは本人がそうしたくない何かがある。

本気でしたいんだったら、それをしないと長女が今すぐ死ぬっていうんだったら絶対に変わるでしょ？

だから状況によっては決断できるけど今決断しないっていうのは、決断したくない要因がなにかある。それは何なのかな？

参加者G：う～ん…。

A：例えばそれをした時にどんなリスク、デメリットが感じられるの？
長女にそれをやったあげた時に。リスク、デメリットがないのであればやってあげればいい。ただやらないってことは、何らかのデメリットを自分は感じて
るってことだね。

参加者G：デメリット…。
娘はけっこう怒ったら効くんですけど、下の子は怒ったら逆効果なんですよ。それがある…。

A：そっちの方がじゃあ…。
下の子と上の子はやり方を変えていることでしつけに効果がある。
効果抜群だってこと？ポケモンの的にいうと。

参加者：（笑）

参加者G：分からない。それがいいと思ってやってるのか。
でもちょっとその中に自分に罪悪感があるからそうやって悩んでいるのか
なって自分が理解できてないのもありますね。

A：今のは1つの功名というか1つの答えに近づいてる部分があると思うんです。
下の子は怒るということ聞かないけど、上の子は怒るということ聞いてくれるか
ら怒っちゃう。それはこの上司と一緒にだから。

参加者D：聞いててすごくそうだなって言うふうに思う。

A：そう。だから「怒っちゃうんですよ」って言う人ってなんで怒るかという怒る
ことに対してメリットがあるから怒るわけで。

参加者G：ただそれがよくよく良いことなのかな？っていう疑問があるから悩んでる
んだと思います。

A：それは人間万事塞翁が馬だからどっちが将来良くなるかは分からない。
絶対良いよなんて世の中にないから。
子供にろうそく垂らしてムチでビシビシやってたらやばいけど、別に怒るって
いう怒り方が母親として理にかなってるんだったら別にその後仲直りもしてるん
だったら別にとと思うんだけど、理不尽な怒り方してたら絶対やばいよ。
そこは理にかなってるかどうか？感情で怒っちゃうってことだけど。
そこは現実問題、例えばもっと答えやすくする状況だったら、こういう状況で私
は娘はこうやって言ったから私はこう怒ってしまいましたみたいなどういう状況
で怒ったとかもっと具体的にアドバイスできます。
今どういう会話があっただけで起こってるのかとか怒るべきメリットとか、そう
いうのがいまいち具体的に見えてないから例えばこういう状況でみたいなのがあ

るとさらに分かりやすい。

参加者G：朝起きて、基本彼女はすごく寝起きが悪いんです。
でもそこで怒っても動かないんですけど、でも怒っちゃうっていうのを繰り返し...。
そこで歩み寄って朝優しくしてあげたらもうちょっとうまく時間が回るのかなと思うんですけど、メソメソシクシクしてる感じが余計にイラつく...。
それで結局怒って娘も怒って、旦那が入ってるく...。

A：最高です。

参加者G：だから私も娘も旦那に甘えているって状況なんです...。

A：2人とも外に甘えたがりだね。
娘はパパのこと好きなのかもね。

参加者G：大好きです。私が冷たいから大好きです。

A：パパ取り合いなのかもしれないよ。
心理学の1つの考え方で、子供が遅刻とかしていても他人が宿題やらなくても、親がいちいち干渉しないという考え方があります。
別に親の人生と子供の人生は違うので、それは干渉するものと干渉しないもので例えば子供が寝起き悪い、ちゃんと学校に行かないっていうのはそれによって被害を将来的に被るのは因果の因をここで寝起き悪い人は作ってるんですけど、これの結果っていうのは必ず起きます。
それによって学校の成績が下がる、すなわち将来が微妙になる可能性があるっていうのは1人の人間として子供に因果があるので親は他人のことに口を出さない。親は自分のことに関して因果が起ることを責任を持ってちゃんとやるっていう考え方があります。例えばこういう時って母親自身はちゃんとやっているんです。寝起きに関してちゃんとできてる？自分は。

参加者G：私ですか？まあ一応自分でちゃんと起きて。

A：子供って結局口で怒るとか口でしつけるっていうよりも親を見てるので。
親自身がどこか抜けてるところないですか？
子供にバカにされるとか、「ここちゃんとママできてないよね？」っていうところ

参加者G：よく言われます。「ママもやん」ってよく言われます。

A：だから1番は子供って親を見てるよ。
だからママもって言われるから、できてないのになんで私にばかり怒るの？ってなるわけで、子供は子供で別に任しといていいんです。
まず子供は置いておいて、なるべく子供を置いておいて、別に寝起き悪くても起

こさなかったら「ママなんで起こしてくれないの？」って逆に言われますよ。
「いやいや私もう起こさないから、自由でいいよ。お前ら自分でやりな」って言う
と、逆にママ起こしてくれないんだって自分で起きようになるよ。
自分自身がママそういうのできてないやんって言われることがいくつかあって、
そういうも見てるから。
それに怒られるって微妙じゃないですか。
1番は自分自身がクリアしていることです。
自分がしっかりとすると子供はそれを見てるから、ママ最近頑張ってる。私も頑張
らなきゃって。

大体ブーメランの法則とか鏡の法則とかタライの法則とか色々あります。
ミラーニューロンとかもあります。
タライの水を押すと、こうやってサイドから水戻ってくるでしょ？
全部自分に戻ってくる。
返報性の法則かも知いますが、興味があったらネットミラーニューロンの法則
とか返報性の法則とか調べてみてください。
すべては自分に返ってくる。
だから、相手に文句を言われたら、こいつ嫌な奴だなんて思ったら、自分がそう
いうのを引き寄せてます。

子供に怒ってしまう、子供にどうしたらいいのかっていう時は子供じゃなくて自
分に問題があるという考え方です。
まずは自分の変えられるべきところがもし子供の指摘であるのであれば、そこが
自分が理不尽じゃなくて確かに母親として、人として、できてないなと思うと
ころだったらそれをできるようになって「ママも頑張ったよ。～ちゃんも頑張ろ
うね」「一緒に頑張ろう」みたいな。
なんで私だけ言われるの？っていうのはやっぱりあるよ。

私も子供の頃母親に「宿題やれよ」って言われたら嫌だったもん。
でも「やれよ」って言われて私は嫌だったけど、父親とか母親が本当に家族のた
めに毎日雪の日も風の日も雨の日も母親とかがパートに60 過ぎても63、4 かな。
本当に雪降ってる中でも手とか真っ赤にしながらあかぎれ状態でパートに行っ
ていたのを見て、「すっげえ母親だな...」って。「すっげえ継続力だな」って思っ
たし、私の親も普通の一般庶民なんですけど継続をしっかり貫いて、さらに約束
を守った親だったの、私も1つのことをしっかり続けること、そして継続する
ことというのは親から学んできたし、そういう親の姿勢から私は学んだ。
親から注意されたことってあんまりないんだけどね、私。
私は勝手に親の背中を見て育ってきたんだよね。
女の子だと違うのかもしれないけど。

まず自分自身が変わってみる。
子供への干渉をしてる暇があったら自分を変えるっていうのが1番最速だよ、人
生を変えるんだったら。
そもそも外部を変えるって難しいけど自分を変えるのは自分がそう決断すればい
つでもできるから。

外部を決断させるのは難しいです。
子供だけ他人なので。
今はこれぐらいかな、この質問に関しては。

参加者G：ありがとうございました。

A：今のことについて何か質問とかないですか？
...じゃあ次。どうぞ。

参加者F：今2歳と4歳の息子がいて、私は平日は会社員として働きに出てるので息子たちは保育園に通っている状態で、物販をもっと没頭してやりたいんですけど夫と約束してるのが、売上が出てからやらないと、実績が分かって大丈夫だねってことで辞めるっていう約束をしているんで。

A：辞めるっていうのはパート？

参加者F：会社を...

A：社員？

参加者F：社員です。
辞めて物販一筋でやっていきたいんですけど、すぐにでも辞めてしたいんですけど... (笑)
でもやっぱりそこは順番として売上がちゃんと分かった時点で辞めるべきなんでしょうね...？

参加者：(笑)

A：ちょっと質問なんだけど売上が上がったなら辞めていってというのは初売上なの？
それとも20万30万なの？それとも利益が今の会社の給料を超えたらなの？

参加者F：超えたらです

A：いくらですか？

参加者F：20万とか30万

A：20万とか30万？ちょっと変動するの？

参加者F：今の会社は20です。

A：20を利益で越えたらやめていいと言われている。
ただ20万を物販で利益が出たとしても、20万全部使っちゃったら次の仕入れ資金ないから、20万でても20万でまだ仕入れればそれを40万とかに増やしていく

ことができるけど、生活費には全部使えない。
しかも20万利益が出たとしたら、年間で240万の利益。
次の年の3月、4月に確定申告で税金もちゃんと払うから20万って全部手取りの20万じゃないっていうのも把握してね。
この業界脱税する人もとても多いので。
法律上は1年間で20万円以上の利益を上げた人は確定申告の義務があります。
逆に言えば19万9999円だったら申告する必要ないです。
脱税していくと税務署に5年間ぐらい泳がされます。
20万、30万、100万ぐらいで税務署がわざわざ調査に行って未回収の税金回収しても税務署の人も人員限られてるし、いちいちそんな人いっぱいいるんで。
5年前まで脱税は追求できるんです。
全部一気に払えってくるからすごい金額になるんですけど、税務署は太らせて食いに来るからね。
5年間マックス放置していて、そろそろこいつ未納たまってるなってなってから来る。
来た時にAmazonとかの戦場で我々働いてると、Amazonがすべてのデータを税務署に提出するから1円たりとも税金逃れ出来ません。
だから中国からちゃんと仕入れた時のインボイスとか請求書、領収書関連しっかり残しておいてください。
税金対策っていうのもちゃんとする必要があります。
みんなが稼いでしまうからね。
会社の経理とかがやってくれていたことを基本的に自分たちも稼いだらもちろんやっていく。当たり前だけど稼いで自分たちでやるのめんどくさかったら税理士雇えばいいです。やってもらえばいいです、めんどくさいのは。
そこをケチって自分で数字計算するのか、数字計算慣れてないことをやるの好きだったらいいんだけど、嫌だったら税理士雇って2万、3万で月に雇えたりするから税理士雇って数字はやらせてその空いた時間で自分はより利益をあげる。そこに集中した方がよりお金は残ったりするからね、税理雇ってもね。
もともとの質問なんだっけ？

参加者F：物販を...

A：2、30万稼いでいますぐ独立したいけど旦那が認めないってことだね。
よくあるはなしだね。
今どれぐらいなんですか？始めたばかり？

参加者F：始めたばかりです。

A：小中野さんママレボって月商100万レベルって何ヵ月ぐらいでいけるんですか？
1日2時間とか3時間とか？

B：人によりますけど最短だったら3ヵ月。
でも平均して本当に一生懸命頑張ってる子だったら5ヵ月

A：平均5ヵ月で月商100万。
月商100万だったら利益30万とかいくから、30万超えると思うので。
まあ5ヵ月間ぐらい頑張るのか...

参加者F：早く売上を出したいっていうのがすごくあって、そのためには時間が欲しいし、今会社の仕事と物販の仕事とかやってて、色々なことがありすぎて集中が...。
物販はその時間で集中するけど、なんかなんとなく...。
その状態が嫌で、一点集中でやりたいっていうのがすごくあって。だけど実際問題できないっていう。

A：旦那の給料だけで生活は成り立つの？

参加者F：成り立ちますが...。

A：旦那は不安だから言ってるの？

参加者F：やっぱり実績がないと説得力が全然ないじゃないですか。
何もない。だからやっぱり...

A：そうか生活できるんだったらやらしてやればいい。
奥さんがやりたいっていうなら。

参加者F：それもあるし、保育園にも通ってるんで会社を辞めたタイミングで保育園を幼稚園に変えて通わせるとかそういうこととかも考えると、慣れ親しんだ保育園を辞めさせるっていう...かわいそうかなっていう思いとかもちょっと含まれてます。

A：かわいそうかどうかは人間万事塞翁が馬だよ。
私は保育園行って幼稚園で途中で変わったし、転校してる人なんていっぱいいるじゃん。
転校した経験のある人が不幸になってるなんて統計はでてないし、新しい出会えない友達ができたり、別れがあれば100%出会いもあるので。
出会いがあれば別れもあるけどね。
だからそれ自体はどうなるかっていうのは子供の問題だから、親が考える必要のないのかなとは思います。その部分だけは先に。
今は1日何時間ぐらい物販やってるんですか？

参加者F：2、3時間

A：普通ですね...。
みんなだいたい2、3時間でしょ？
4時間とかできてる人もいると思うけど。
大体本管とかって家事もあつたら2、3時間でみんな頑張ってるよなあ。

やりたいのは分かるけどさ。

旦那さんがそう言うなら旦那に合わせるか、あるいは旦那説得するしかない。

参加者F：そうだと思います。

A：俺に言われても...旦那！

参加者：（笑）

参加者F：はい、そうです

A：旦那を説得できないっていうのは、自分自身がもしかしたらまだこのビジネスで稼ぐって言う決断と、絶対にできるっていう思いが足りてないのかもしれないよ。だからそういうのは見え透いて「あれ自信なさそうだな、本当にこいつやっていけるのか」っていうのが旦那に伝わっているのかもしれないですね。本当に私これで稼ぐからって泣きながら伝えた？そこまで本気で伝えられてないんじゃない？雑談レベルで伝えたんじゃない？

参加者F：伝えてない...

A：心を込めて本気で伝えたら大切に思ってたらある程度心は動くと思うけど。本気で頼んでみたら？本気で思ってたら。怒ってみたら？変わるかもしれない。

参加者：（笑）

A：怒ったら響くタイプかもしれない。どうなんだろうね、旦那さんが認めてくれたら嬉しいんだけどね。やりやすいわな。自分をもっとコミットして真剣に伝えてみて、それでも分かってくれないんだったら5ヵ月6ヵ月はこのまま本当に頑張って。別にまだ若いし、しっかり稼いで、旦那さんに認められて、それから自由にやってもいいし。半年後とかの話ですよ、会社辞められるのは。今からちゃんとやればね。半年なんてあっという間だから。あるいはもう、あともう1つは旦那に内緒で辞めるしかないじゃん。

参加者：（笑）

A：だからこればかり本当にどちらにしようが答えないですよ。なんだっていいですよ。人間万事塞翁が馬は忘れないでください。何をやったとしてもそれが幸せになるとも不幸になるとも限らないので。どっちを選んでも大丈夫です。逆に言えば、そこを悩んでる時間が無駄。

参加者F：そうですね。

A：だから今最善だって直感で思うやつでやってていいと思いますけどね。
今の状況だと成功できないってわけじゃないから。
今通っている会社って何か鬱病だとか理不尽だとかそういうのある？
すぐ辞めたい理由。

参加者：（笑）

A：ある？

参加者D：あります

A：おお、いやいや話しかけてないから。

参加者：（笑）

A：ありますあります？（笑）

参加者D：ありますあります。

A：ある？じゃあ辞めれば？

参加者D：そうです？

A：うん。まあそれも自由だからさ。
通って鬱病になったらどうしようもないからさ、本当に。
そこは冗談なのかなと思うけど、本気だったら辞めた方がいいよね。
ただ他の会社で上司相手に怒ってたら多分減給とかクビになったり色々あると思うから、今のところはある意味緩くて関係性が出来上がってるというか。
怒ってるけどそうやって雇ってくれているっていうのは...なかなか度量が広いなと思います。...で？

参加者F：なんとなく...はい。

A：申し訳ないね。
私相談とか乗るし、答えるけど、辞めたいなら辞めれば？やりたいならやれば？っていうところは自分でジャッジしなきゃいけないよね。
自分でジャッジしたところで後悔しないっていうところが1番大切だよっていうような話なんです。
こういう話し方だから本当に私のことを嫌いな人も多いです。
女性の方でも鈴木正行苦手だって。なんで山の上からお前はお山の大将みたいにこうしろああしろって発言するんだと。偉そうでむかつくっていう人もいるし、

だから私自身がみんなに言ったように1番価値観を「私はこう思う」っていうのを断言したんです。

「こうした方がいいと思いますよ」っていう言い方じゃないんです。思ってるからそう言ってるんだけど「こうすれば？」って言っちゃうから冷たいようにも感じられちゃうし、だからファンとアンチにすごく分かります。ファンの人がここまでいっちゃってるから、俺のこと好きになってくれる人をアンチの人が遠くから見ると鈴木正行のところは宗教みたいで洗脳されてるみたいで気持ち悪いってよく言われる。...よくは言わないけどたまに言われる。死ぬときに後悔することの話をしましょうか。

生きてる間の半年間とか刹那の話って1年後振り返ればそんな時期もあったなみたいなもんです。死ぬ時に後悔しないことがとても重要だと思います。死ぬ時に後悔することって人それぞれなんですけど、例えば会いたいと思ってた人に会いに行けなかったとか、アイスクリーム食べたかったけど体に悪いと思ってたから食べなかったから生まれ変わったらいっぱい食べたいと言いながら死んでいったおばあちゃんとか。

色々あるんですけど、死ぬときに後悔することはなにかっていうと、行動したことではないです。

行動しなかったことではないです、死ぬときに後悔することはね。

行動しなかったことで後悔します。

行動しなかったことに関して、なんで後悔するんですか？

やり残したことがあると死ぬときに後悔するよねっていうのはみんな分かってるんです。じゃあなんでやらなかったことがあると後悔するんですか？

...すごいボキボキなる。

答えが分からないからです。

あの時ああしてたらどうなってたのかな？この思い引きずった人いないですか？引きずったことある人、あんまりいないのかもしれないけど。

私はけっこう答えを「あの時ああしてたらどうなってたんだろう？」って自分が行動できなくて悩んだことがけっこうありました。

多くの人は失敗しようが成功しようが実際やってみて、これの答えさえ出れば失敗してても「あれやって失敗したよね」っていうただの思い出になります。明確な答えが出ていればそれはそれで思い出になるし、答えが出ていればもうそれはその中である程度簡潔して死ぬときに後悔はしないんです。

答えが出たものに関してはね。

だけどこれ、会いたいけど会いに行けなかったんです。

例えば私の生徒さんで女性の主婦の方がいらっしゃるんですけど、仙台に実家があって、その主婦の人は小学生時代とか父親が暴力団、ヤクザみたいな人でよく分からないけど。

ヤクザみたいな人でお母さんは親父が家に金を入れないので、お母さんが水商売で働いていたと。だから夜のごはんとかもお母さんが全然作ってくれなくて、自分で小学生時代からお米を炊いて銀シャリを食べてたみたいなけっこう極貧な感じで生きてきて。

お母さんお父さんは仲が悪くて夫婦喧嘩をよくしていたみたいで、お父さんがお母さんに皿投げつけたりとか暴力とかを慢性的に振るっていたと。
ある時気づいたら親子喧嘩してる時に、その女性は小学生時代に包丁を持って立っていたと。もうこの父親を殺してやろうかと思って包丁持って立ってた自分に気づいてそれを収めたんだけど。
そんな感じの人生でお母さんにずっと言われ続けてきたのが「お前が産まれなければこんな目にあってなかったのに」ってずっと言われて育ってきた女性です。
それで大人になって、お父さんも70とかですかね。

これ5年前ぐらいの話なんですよ。5年前の3月ぐらいにその話聞きました。
お父さんと腹割って話したことはない。
怖いし本当に駄目な親父だし、最悪な少女時代を過ごしてきたと。
もちろんそんなんだから小、中、高、会社員、自分に自信が持てなくてね。
お前さえ産まれなければ...ってずっと言ってこられたようなマインドセットされてるから自分に自信持てなくて。

その人は在中スクールが月収100万稼いでるけど、表面上はキラキラしてるけど自分の根本的には自信はいまだにまったくないですよ。
表面上お金があってキラキラしてラグジュアリーなところ行っていい物食べて、いい服着てても自分自身に自信がないですよ。
産まれてこなければよかったって言い続けられてきた子供の時代って本当に引きずります。子供の頃言われてきたことってね。
それで私言われました。
「鈴木さん、お父さんとああいう感じで本当は私のことどう思っていたんだろう？ってそういう話を聞いたことがないから、親としてどう思っていたんだろうってあの時の話をしにいきます」と。
家族で。旦那と子供2人連れて仙台の方に帰りますと。
話してみますと、10月ぐらいにつて言うんで。

だから私言っただんですよ。
それは3月ぐらいに聞いたから「なんで10月なの？今行けよ」って言って。
「親父死ぬかもしれないよ、それまでに。そしたら一生迷宮入りするじゃん。そんな重要なことは1日でも早い方がいい」って言ったんですよ。
それでも家族で仙台に行く予定というのは子供達も幼稚園とか保育園とか行ってたし、今仕事してたけど。それで9月だったかな。
父親に会いに行く1週間前に父親死んだよね。
一人暮らしだったんだけど遺体で見つかりました。
ということで彼女はお父さんの意見を聞くことは一生無理になったというわけです。会いたい人に会いに行けるんだけど、行かない。

多くの人けっこうあります。
例えば好きな人に好きって勇気がなくて言えなかったとか、今の関係崩したくないとかさ。言ったって別に誰も死なないですよ。
好きだったら好きって言った方がいいし、会いたかったら。
お金稼いだとか。

例えば稼いで親孝行したいって言ってる人が時々いるんです。
その人は逆を言えば、稼ぐまで親孝行をしないって断言してるんですよ。
おかしくないですか？親孝行なんて常にすればいいんです。
親孝行したいなら今しろよっていう話で、今日この講習会終わったら親のところ
行って肩もみしてやるだけだっていいし、「いつもありがとう」って言ってプレ
ゼントあげるでもいいし、お金稼ぐ、旅行に連れてくことだけが、何かをプレゼ
ントする事だけが親孝行じゃないので。
なにになの状況になったらこれをしてあげたいとか、したいって言ってる人って、
今やればいいのになんで今やらないんだらうって思いますね。
相手がいつまで生きてるか分からない。

私の父親も67歳でちょっと植物人間みたいになりました。
合気道のプロ帯で前日まで飛び跳ねてましたけどね。
庭とかで飛び跳ねて稽古してました。
飛び跳ねて稽古してた人も脳の血管が1カ所プチッと切れちゃうと、それでもう
植物人間になりました。67歳です。
けっこう若いのに先生たちに言われました。
死ぬんだと思いましたけど一命をとりとめましたけど、脳みその6割ぐらいが死
滅してます。
見つかるまでに脳梗塞で倒れてから3時間以上経ってたので。
脳梗塞は3時間で死ぬって言われてるんです。
すぐ見つければ後遺症少なくて済むんですけど、3時間経っちゃうと死ななくて
よかったってことですけど。

人っていきなり死ぬ。
自分自身が死ぬかもしれないしね、相手が死ななくても。
会いたい人なんていますぐ会いに行けばいいと思います。
好きな人がいたら今すぐ好きって言ったらいいし、今やりたいことがあったら今
やったほうがいいし。
それで、なんで死ぬときにこれをやらないと後悔するかという答えが分からな
いからです。

アイスクリーム食べたらどんな味がしたのかな？どんな思いでどんな笑顔になれ
たのかな？っていう自分を想像できないからです。
食べたなかったことによって。
アイスクリーム食べるんじゃなくてこの結果が知りたい。
ちょっと話が脱線しましたが、まだ若いし、旦那若いし子供も若いから別に今
色々悩んでるけど、まだ大丈夫だと思います。誰も死なないので。
死んじゃったら終わりだけど、別に半年後までそれこそ2時間3時間っていう定
められた時間だからこそ悔しいからもっとやりたいのに、2時間3時間しかできな
いからこそ濃い時間頑張れるっていうのもあると思います。

中には8時間10時間できてしまう人のほうが適当になっちゃう人もいるから。
7時間8時間時間が長めになった方が「私時間あるし、周りの人たち週3で仕事も
してて忙しいから、みんな2時間3時間しかできないんだ。私は7時間8時間で

きるわ」って言ってちょっとテレビ見てみたり、ちょっとドラマ見てみたり、漫画見てみたり、音楽聴いてみたり、お食事もおしゃれなところにお食事行ってみたりってやっちゃってる人もいる中で、自分の長さより自分の濃さです。

もちろん長くて濃いのが1番良いですけどね。

だから旦那にもうちより本気で頼んでみて理解できないんだったら、それもう本気で辞めたいんだったら会社辞めちゃえばいいし、それで旦那がついてこないんだったらそれまでだし離婚してやっていくしかないし。

まあ家庭は壊したくないだろうから別に10年後とかじゃないから、半年後とかに月商100万、月で30万とか出しちゃってそれから会社辞めてもいいのかなって思いますけどね。

会社辞めたいのはあると思うけど。

次は?...何問ぐらいきたんですか?質問?

B: 3個か...ヤマモトさん。

参加者H: はい。手っ取り早く自信つけるにはどうしたらいいですか?

A: 手っ取り早く自信つける?

手っ取り早く自信つけたいものにおいて結果を出すことです。

参加者H: 変わりますか?

A: はい。

なにで自信つけたいんですか?

自信って自分を信じるってことですけど、例えばバスケでもそろばんでも何でもいいんですけど、音楽でも料理でも子育てでもなんでもいいんですけど、やる前から自信もってることってあんまりないと私は思ってます。

やってみてできたら自信つくと思ってるんですよ。

だって出来ないのに自信を持つのっておかしくないですか?

やってみなきゃ分からないじゃん。

それでやってみたらできることが多いですよ。

ほかの人間が結果出していることなら自分もやってそれを練習していけば出来るようになることが多いんです。

だからサーカスとかでやってる人の動きって超大変だと思うだけで、自分にはできないなって思うだけで、多分3年ぐらい練習してれば自分でもできるんですよ。毎日サーカスの人と練習してたらできるし、できたら自信がつくじゃないですか。

自信がつけたいのなら、始めてそれを習慣化してできるようにすればいいんですけど、なにについて自信が欲しいんですか?自分自身?人生?

参加者H: 自分自身も人生も。

A: 自分のどこに自信がないんですか?

参加者H: ええ...?

A：さっきもそうだけどみんなあやふやに「自信が欲しい」って言うても、なんの自信が欲しいのか、具体的に掘り起こしていかないと。
なんのためになぜそう思うのか、そう思うのはなぜなのか、原因、原因、原因、原因を見ていかないと。
西洋医学が表面上の治療だけして根本は治してないみたいなの。
そういうのを最近よく健康オタクの人が言ったりするけど、それと同じで目先の話じゃなくて根本、根本、根本、なぜそう思うのか？なぜそう思うと思うのか？それだったのかみたいなの。
こういうところを追っていくのが超楽しくないですか？
私は楽しいです。本質に迫るのが。
なんのために生きるのか？みたいな話もすごく好きで、そういう話をする時間なくなるのでしないですけど。
なにについて自信が欲しい？

参加者H：う～ん…。

A：バスケットボールの自信が欲しいわけじゃないですよ？

参加者H：そうですね。

A：じゃあなんの自信が欲しいですか？

ということは狭められるじゃん、消去法で。

例えば、そしたら自信が欲しいと思うところを100個書き出してみることです。

コミュニケーションの自信がほしい、ね？

例えばよく分からないですけど、年上の人だと話せないけどここを改善して自信が欲しいとか、男性不振になっちゃってるから男性と普通に話せる自信が欲しいとか、人を信じられないけど人を信じて裏切られてもそこで傷つかないでそのまま素の自分でいられる自信とか色々あるわけじゃん。まず自分自信のことをまず理解しないと。

自分自身が自分のことをそれは頭の中で考えていたら分からない。

全部紙に書き出す。

全部紙でもパソコンに打ち込むでも良いですけど、頭の中のイメージってものは分からないから。ただの妄想だったり想像だったりするものってグチャグチャして忘却曲線で考えてるそばから忘れて行ってるしね。

もはやめちゃくちゃだから紙にすべて書き出す。

人は何を考えてるのか、自分は何をを考えてるのか全部書き出していく。

そういうところから見ていくんです。

だからチャットワークグループ小中野さんに作っていただいてみんなから質問あったら受けるよってことで今日はここで直接答えてますけど、特になかったらそのままでいいし、抜けたかったら抜けていいんですけど私は抜けないので。
明日全員抜けたら超寂しい

参加者：（笑）

A：マジかよ！なんだったんだよ！嫌われてたの？って。
明日以降とかでも、私よく考えたけどこういう考えにまとまりましたとかさ。
なんか進んだり、状況がもう少し分かったら。
こういう部分について自信が欲しいんですみたいな。
また自信を持ちたいのはなぜなのか？とかね。
自信を持てるかそれにメリットがある、利益がある、自分にとってメリットがあるから自信を持ちたいと思ってるわけでしょ？
それを覚えることで自分のお金が減るとか被害が出るんだったら自信を持ちたくないはずだから、なんでその自信を持つとメリットが発生するのかっていう論理的な考え方。
紙に書き出して分解して、解剖して、自分なりに考えてみて。

参加者H：ありがとうございます。

A：他にはありますか？
もうチャットワークにあがってるものないですか？

B：それで終わります。

A：以上です。

B：はい。終わりです。

A：最高です。

参加者：（笑）

A：なんか熱いです。
このあとみんな行くんですか？ここで変えられる人？
1、2、3、4...私の事は嫌いになってもコナカノタカコさんのことは嫌いにならないでください。

参加者：（笑）

A：嫌な奴呼びやがってみたいな。
面白かったけどこれで1回終わりますよ。

参加者：ありがとうございました。

A：ありがとうございます。