

鮒谷周史の、圧巻！
「転落続きの人生が、日記を書いたら
蘇生した話」
お聴き下さった方からのご感想集

（この音源を聴き）日記を書いていくと、Be-ing 目標が書きかわり、更新され、それに対して日記を書くことで自分の Be-ing 目標がどんどん大きく、立派なものになっていく感覚で、まさに双方向だと感じています。

鮎谷様、大塚様

毎日メルマガ及び音源を楽しく活用させていただいております、ありがとうございます。

実はこの日記音源はかなり前に、その他にも数音源購入させていただいておりましたが、感想を送らず（送れずに）におりました。

学びを自分なりに解釈し、まとめ直すことで更に有用なものになるということを教えていただき、自分でも理解していたものの…。普段は通勤の車中で聞いており、各音源何度となく繰返しきき、その度に学びがあり、最近では自分の人生が正しい方向にすすんでいる実感も出てきた為、感謝の気持ちも伝えたく、どうしても感想を送りたくなってしまった次第です。

他の音源も聞いており、メルマガもバックナンバー含めて毎日拝見しているため、別音源で鮎谷さんがおっしゃっていた事について話してしまったらすみません。

数々の気づきがあり、当初と今では違う箇所に引っ掛かったりしているのですが、最近特に頭に残っているのは「目標と日記は双方向」という部分です。目標を書き、日記は初級編の言葉集め3つからスタートしたのですが、最近では3つではおさまらず、5つ以上になることも多々あり、中級としてその言葉を自分に深く深くささる言葉に替えて記載したり、行動すること（意思決定）まで落としこんだりし、比喻もつたないながらもまずは無理矢理作ったりしています。これも鮎谷さんがおっしゃっている様々な人に会い、書にふれ、体験するというのを少しずつですが実施してきたからこそだと考えております。

日記の書き方についても日々書き方を試行錯誤し、変更しながらも何とか続けてきました、これも鮎谷さんが行動の重要性を私にインプットしてくれたからです。昔の私でしたら、形式にこだわり、考えて、行動までに時間がかかっていたと思います。

上記のように日記を書いていくと、Be-ing 目標が書きかわり、更新され、それに対して日記を書くことで自分の Be-ing 目標がどんどん大きく、立派なものになっていく感覚で、まさに双方向だと感じています。

目標に近づきながら、更に目標をより高いものへとレベルアップさせるこのスパイラルこそが日記（プラス目標決定）の一番の効用であり、人生を楽しくかつ自分を成長させる肝だと感じています。

目標というとドゥーイング、ハビングが主だと思っていましたが、B-ingこそが根幹であり、鮎谷さんがよくおっしゃるお金はどうでもいいというのがわかったのも大きな気づきであり、変化です。(B-ingを突き詰めるために迷わず投資するためのお金は当然ほしいのですが(笑))

今私は野球少年がイチローを目指すように、言語を操る能力(可視化できないものですが、本当に素晴らしく、難しく、奥が深い能力ですよね。)で鮎谷さんに少しでも近づけるように、目をキラキラさせて素振り、走り込みをしています! 影響されまくりで高井先生の本も読ませていただいております。イチローの背中は果てしなく遠いものの、遠大な目標は自分を高みにつれていってくれると思えるのも各種音源のおかげです。

一会社員の私がこの目標でマネタイズできるかはわかりませんが、B-ingとして言葉で人を笑わせ、適切な言葉で勇気づけ、人生を楽しむための言葉を数多くストックし、人にも人生を楽しく過ごすコツを分けられる、そんな人間になれるように頑張ります。今の仕事とは別に人生に目標ができたことを嬉しく思います。本当にありがとうございます。

【音源購入を迷われている方へ】

このメルマガを読み、迷っている方ならきっと間違いなく役立つものとなるはずです。この音源を、聞いて心震えない人はそもそも購入を迷うところまで行かないと思います。購入されたら本当に何度も何度も聞くとよいと思います。前述のとおり私は何度となく聞いていますが、いまだにメモする気づきがありますし、クゥ〜っと唸ることもあります!

(M. Y 様)

目標達成に向けた日記の活用法が、テクニックではなく、本質的な内容で繰り返し説かれており、本当に購入してよかったです。しっかり身体化することで、目標達成に向けて日々成長して行きます！

鮎谷さんのメルマガはフォルダ内に 5627 通あり、単純に 365 日で割り返しても、15 年以上（？）、拝見させていただき続けていることになります。（未開封の時期もありましたが、ごめんなさい。）

そんな長い期間の読者でありながら、直接お話を伺ったことも、音源を聞かせていただいたこともなかったのですが、数日前にはじめて『圧巻！目標設定&目標達成放談会』の音源を購入させていただき、文字通り「圧巻」の内容に、鮎谷さんが「本物」であることを確信し、すぐに続いて、本音源を購入させていただきました。

（余談ですが、声も想像と異なり（スイマセン・・・）とてもはっきりとして聞きやすい声でした。）

本音源も、

- ・日記は目標達成のためのツール
- ・一日に何度も書く
- ・微差の積み重ねが大差になる
- ・学んだことの身体化

等々、目標達成に向けた日記の活用法が、テクニックではなく、本質的な内容で繰り返し説かれており、本当に購入してよかったです。しっかり身体化することで、目標達成に向けて日々成長して行きます！

今後とも、よろしくお願いします！

（K. M 様）

「日記を書くことを何度も何度も何度も、月単位、年単位で繰り返していくうちに、徐々に自分が作り変わっていくのではないか」、「そのうち非言語の領域に落ちて、無意識的に先送りしなくなるのではないか」、という予感がしており、言葉の威力に驚くばかりです。

音源をお聞きすることで、言葉の持つ威力を認識できました。

これまでは、言葉に対して注意を十分に払えていなかったと思います。自分としてはそこそ言葉に対して敏感だと思っていましたが、音源を聞いて、そうではなかったことに気付きました。

良い本を読んだり、良い話を聞いたとき、その場では「良い話だ！」と感動するものの、それをしっかり自分の中に取り込むために、自分の認識をしつこく書き換えるための作業を行ってきませんでした。

「自分の中のバグを見つけて引きずり出し、しつこくしつこく何回もそれを書き換えようとする」という方法論をお伺いして、「なるほど、そうすれば良いのか！」と気付きました。

実際、今、音源の中で語られているような方法で日記をつけ始めたのですが、その威力を感じています。

私も先送り癖に悩まされてきたのですが、先送りしそうになるたび、時々刻々のタイミングで日記帳を取り出し、「全ての行動は前倒し」「前のめり、つんのめりの精神で行動する」「タスクは放置すると腐り、腐臭を放つ。あるいは延焼・類焼する」といった言葉を書きつけてみました。すると、「やらなきゃ、ていうか、やろう！」みたいな気分になり、実際にやや先送り癖が改善したような効果が見られました。

「日記を書くことを何度も何度も何度も、月単位、年単位で繰り返していくうちに、徐々に自分が作り変わっていくのではないか」、「そのうち非言語の領域に落ちて、無意識的に先送りしなくなるのではないか」、という予感がしており、言葉の威力に驚くばかりです。

更には、こういった思考の OS 的な面のみならず、思考のアプリケーション的な面でも、世の中には膨大な言語が存在しているので、自分の志向する分野の然るべき言語をどんどんインストールしていけば、そりゃ当然人生は作り変わっていくよなあということに気付き、とてもワクワクしています。

この度は言葉の持つ非常に大きな威力、可能性について気付かせていただきまして、誠にありがとうございました。

（増住 恭平 様）

目標・日記の本質的な世界に連れ込んでくれるこの音源は、本当に払った金額の 100 倍以上の価値があると思います。新しい世界に導かれたい方は、ぜひとも購入されることをお勧めします。

正直な所、感想を書くのが難しい、というのが感想です（笑）
ここまで感想を書くことに躊躇ったことは初めてかもしれません。

どれだけ考えても、言葉に落とし込みきれないからです。

目標設定や日記に関する本は巷にあふれており、調べようと思えばいくらでも情報は入ってくる。目標設定や、日記を書くことは大切ということも分かっている。会社では事業計画を作り、家では新年に目標を語り合う。

このように、日常に当たり前に溶け込みすぎているからこそ、目標とは何かということについてわかった気になってしまいがちなのですが、頭で、目標・日記についてわかっている状態と、人生という観点と目標・日記を結びつけ、その有効性に気づき、目標を立てて日記を書かずにはいられないという世界観に「入り込んでいる状態」は、全く違うことに改めて気が付きました。

目標・日記の本質的な世界に連れ込んでくれるこの音源は、本当に払った金額の 100 倍以上の価値があると思います。

新しい世界に導かれたい方は、ぜひとも購入されることをお勧めします。

（株式会社ムーブウィル 代表取締役社長 大橋 亮太 様）

まだまだ、「毎日」といわず、時々刻々と書き続けることはできていませんが、かなりの頻度で日記を書くことができるようになっていきます。そして、かけば書くほど味が出るではないですが、内容が深くなっていくことを感じます。

東京編、大阪編と日記放談会に關してお聞きさせていただきました。

いつも、ずばっと刺さる事例も含めたメッセージは頭に響きます。

日記とは目標設定ツールであり、自分への戒めであり、出来事のまとめではない点、非常に納得できました。

まだまだ、「毎日」といわず、時々刻々と書き続けることはできていませんが、かなりの頻度で日記を書くことができるようになっていきます。そして、かけば書くほど味が出るではないですが、内容が深くなっていくことを感じます。

頭では考えているが、書いていないうちは表面的なことをぐるぐる回り続けて思考は深まらないのですが、体裁や質にこだわらずに、量を書いていると、面白いことに内容が展開され、中身が深まっていくものです。

「書ける人は話せる」ともおっしゃっていましたが、こういうことか、と実感しています。

あるべき自分に近づくようもっと書き続けます！

今後とも素晴らしい内容のご提供よろしくお願いいたします。

(Y 様)

日記音源を聞いてからは目標に向かって現在自分がどこの立ち位置にいるのか、目標に向かっての方向性は正しいかを確認することが出来、また日々起こっている現象に対しての気づき、実行したことに対する補正が出来ています。

この度、日記放談会音源セットを拝聴しました。

経緯としては、はじめに題名のない放談会音源を聞き実行の大切さを認識し、その後目標設定音源を聞き、過去と現在の綱引きの重要性、未来に対して強い引力を発生させる重要性を理解し、その後にその状態を日々強化したいと思って日記音源を購入しました。

日記自体は昔から書いていましたが、気持ちに乗った時は毎日記述。ただし気持ちに乗らない時は下手したら1年に1回しか記述しない時もありました。

また、初級編の内容を以前は行っていたにもかかわらず最近はやっていなかったという

気づきがありました。前述2音源を聞きながら再び継続的に日記を書き始めていましたが、日記音源を聞いてからは目標に向かって現在自分がどこの立ち位置にいるのか、目標に向かっての方向性は正しいかを確認することが出来、また日々起こっている現象に対しての気づき、実行したことに対する補正が出来ています。

目標→日記と組み合わせる事で確実に自分の内面と行動が変わっている事を実感しています。

現在は日記 Q&A 音源を聞き始めた所です。

これらの音源が未来の自分に近づく速度を上げるきっかけになっています。

(T. N 様)

おそらく、鮎谷さんのメルマガ読者の方で日記やブログを毎日書きたいと潜在意識で分かっている方が多いと思います。私もそうでした。ぜひ、音源を聞いていただき、日記を書くことの今後もたらす多大な人生のメリットを見出していただき、潜在意識に眠っている、書きたい欲を開放して頂けること、間違いありません。

不動産営業を仕事としています。

普段、メルマガを拝読しており、多くの仕事に生かせる気づきを頂いております。ありがとうございます。

メルマガを毎日拝読していますと、日記もしくは日報を書くことの重要性を頭ではわかっていましたが、いざ、自身の行動として書くとなると、なかなか実行できなかったのも、本音源を購入しました。

大阪開催分が主観ですが、私の頭にはスーッと入ってきました。

気づいたこととしては、日記はきれいに定型型で書かなければいけないと思っていましたが、メモの殴り書き程度でも、十分自らをしつけることが可能であることに気づきました。

早速、今日から、型を気にせず、毎日書くことを実行行動していきます。

おそらく、鮎谷さんのメルマガ読者の方で日記やブログを毎日書きたいと潜在意識で分かっている方が多いと思います。私もそうでした。ぜひ、音源を聞いていただき、日記を書くことの今後もたらす多大な人生のメリットを見出していただき、潜在意識に眠っている、書きたい欲を開放して頂けること、間違いありません。

以上、感想となります。

(鈴木 博昭 様)

既に以前の日記とは質・量ともに異なるものになっていますし、行動にも良い変化が訪れているように感じています。

いつもメールマガジンを拝読しております。
とても参考になる記事をありがとうございます。

前々から、貴社のコンテンツには非常に興味を持っておりましたが、このたび、ついに日記の書き方放談会音源を購入させていただきました。

購入後、途切れ途切れ・移動中・ながら、などではありますが、東京・大阪それぞれ 4 回ほど聞いたところです。結論から書かせていただくと、今後の人生を観測しチェックし改善していくツールを与えていただいたと考えています。まだ聞き続けますが、せっかく 2 週間という区切りをいただいておりますので、この時点での感想を送付させていただきます。

これまでも、ノートに日々の記録、仕事のアイデア・必要事項のメモ、気になった言葉などの記述はしていたのですが、単なる備忘録になっており、その効果に疑問を持っていました。そこで、音源を拝聴させていただいたのですが、有益な点が多々ありました。

まず、以前の書き方では目標との関連がなかったことに問題がありました。日々の意思決定を目標との関連で実感し、検証し、正しく躡けていく。日々の！と？を記録に残し、自分の言葉で捉え直していく。それと共に、良い意思決定をおこなうための OS を更新する。その過程では、過去・現在・未来をポジティブに捉え直し続ける。これらすべてが日記の記述によって行われるわけで、備忘録やメモとなっていたこれまでの書き方では全くできていないことでした。さっそく、これらを心がけながらの記述を始めています。

日常的なタスクの選択、仕事に関する中長期的ビジョン、食事の取り方、家族の幸せについてなど、思いついたままやルーティン的にこなうのではなく、都度、立ち止まって吟味してみることによって、それぞれの行動に意味づけがなされ、よくなり、それらを抽象的に捉え直すことで OS が更新され始めているのでは、と理解しているところです。

望む自分や世界にしていくなめには、短期的な欲望を抑える必要が往々にしてありますが、立ち止まって吟味することで、中長期的な累積によってリターンを極大化させる、というイメージをつくり、そちらにつなげられるような意思決定を増やしているような。

ただ、そのたび、短期的な欲望に負けそうにもなるので、未来をのぞき込みながら

臨場感を得つつ、継続的に自分を躰け続けることが大事なのであろうとも考えています。

正しい理解ができているか疑問があるのですが、いずれにせよ、既に以前の日記とは質・量ともに異なるものになっていますし、行動にも良い変化が訪れているように感じています。

これからをかなり楽しみに、続けてみようと思っています。

よい音源をありがとうございました。

(H. N 様)

東京・大阪共に同じテーマでお話されているにも関わらず話の広がる方向が時々で違い、2 編を合わせて聞くことで理解が深まったと同時に鮎谷さんの思考の幅の広さを感じられました。

東京・大阪共に同じテーマでお話されているにも関わらず話の広がる方向が時々で違い、2 編を合わせて聞くことで理解が深まったと同時に鮎谷さんの思考の幅の広さを感じられました。

気づきは多くありましたが、特に頭の中で回している言葉によって自分が規定されているため回す言葉を変えて行くことがまず重要、そのためのツールが日記である、という部分は特に大きな気づきでありそれ以来頭の中の言葉を意識的にコントロールしようと努めています。

ただ、やはり少し気を抜くと前と同じ言葉を回していたり、新しく言葉を作ってはみるもののそれを信じられていなかったり、言葉を収集する仕組みや、それらの言葉を定期的に振り返る仕組みをうまく回せていない=新たにインプットすることを優先する自分がいて

せっかく素晴らしい気づきを頂いても、やはり無意識レベルの行動を継続的に変革するのはかなり難度は高いなとも感じています。

音源のかかなりの部分のメモを読み直したりもしますが、読み直す頻度が減っていくためか、それに比例して徐々に躰が甘くなる印象です。

最近は抜き出した文字面を見るよりも、倍速でも良いので音源を繰り返し聞いた方が、実行支援になるのかもしれないと思っています。

(Y. N 様)

複数の音源を順に聴いていくことで、多角的に「自己変容」の道が整備されていくのを楽しみに行動レベルに定着させられるよう聴き続けていきます。

鮎谷周史 様

いつもお世話になっております。

音源のご案内メールに記載いただいた順序で（間に他の音源をはさみつつ）目標設定音源に続き日記音源を拝聴しました。

数カ月 にわたり音源を聴き続けることで

- ・ 目標の影響力の大きさ
- ・ 言葉の力の強さ（言葉がないと変わりようがない）
- ・ 言語化された意思決定基準の重要性（意思決定基準がなければ、無意識に認知能力を使わない選択をしてしまう）

を少しずつ自分の意識に植え付けることができているのではないかと思います。

元々、様々な手帳やノートに考えたことを書きつけるようにしてきましたが音源と並行して、バレットジャーナル手帳術の解説書や川上徹也さんの『1冊のノートが「あなたの言葉」を育てる』などを読み自分に合った方法をトライアンドエラーで探し続けています。

（今のところ、A5 サイズの手帳と evernote アプリの併用が合っているようです）

次は音源販売音源か、物語音源か...

複数の音源を順に聴いていくことで、多角的に「自己変容」の道が整備されていくのを楽しみに行動レベルに定着させられるよう聴き続けていきます。

まだ繰り返し聞けてはいないので、それもこれからの課題です。
今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

（S. N 様）

習慣が身につくのに時間がかかりそうなら改めて音源を聞いて喝を入れてもらいながら、音源で聞いたことを実践しようと思います。

鮎谷さんの音源を聞くと、当たり前ですが1日や2日、または数ヶ月で他人に負けないスキルが身につくおいしい話はないということを思い知らされます。逆に、毎日少しでもいいから、継続して行うことで圧倒的な差別化を図ることができるとも言えます。

学生時代に大量に名言集を書いている人のノートをコピーさせてもらったことが原体験としてあり、1度や2度でなく、ノートを書くこと、見ることを習慣化させること。

「ノートを見るのが定着する。定着すると姿勢が変わる。姿勢が変わると振る舞いが変わる」

というのが一番心に刺さりました。

毎日のちょっとした事ができるかどうかでその先の人生が大きく変わってしまうのですから、鮎谷さんの音源を聞いた時だけでなく、いかに実践するか。そして習慣が身につくのに時間がかかりそうなら改めて音源を聞いて喝を入れてもらいながら、音源で聞いたことを実践しようと思います。

また、無意識の意思決定を自分の場合はどれだけ減らしていけるか、未来への時間投資と、都度書いたことを自分ならその言葉を使ってどう活用するか翻訳し直して書いていくかも、次のステップとして挑戦したいと思います。

ありがとうございました。

(T. M 様)

自分が思いついたことはその都度文章に残していきたいと思うようになりました。

日記を書くという具体的な行動を続け、10年後「あの時書き始めて、そして続けて良かった」と思えるようにしたいです。

日記の定義はまだ自分の中で確立されていませんが、書くことで振り返るきっかけを作り、過去考えたこと、行動したこと、気づいたことなどを、硬くならず書き留める。過去の自分を客観的にみて、自分を書き換えたいと思うようになりました。公開、または非公開のウェブツールに書き込むことで4ヶ月ほどが経ちました。自分の変化としては、書く時間を確保するようになった。その時間は未来につながる行動であり、言語化する過程で考えたり思考を整理できるようになったこと。

人はインプットした情報も忘れるし、ふと思いついたことも忘れます。書くことの効能は、後者で強く感じました。自分が思いついたことはその都度文章に残していきたいと思うようになりました。

最初は、鮎谷さんのおっしゃられた「輸入された言葉」のように、メルマガやその他で気になったこと、良い言葉をコピー＆ペーストなどかそのまま書き込んでいました。

良い言葉は何度読み返しても力が出てきますが、行動を伴わない自分で創造しない言葉は、そのまま人には伝えることが出来ないと気づくことができました。

何とか自分の言葉で言語化して定着させたい、自分の言葉で書かれた文章は読み返すと稚拙な文で、洗練されていないものですが、どこかのコピーではないオリジナルなものである、ということにも気づけました。

まだまだ外からのインプットばかりではありますが、これからは少しずつ自身の内側から創造される言葉をアウトプットして、自分を勇気付けていきたいです。

(会社員 R. T 様)

全く日記なんてかけそうもない、と思う方でも「まだ見ぬ本当の最上の自分」に会いたいと思う方はこのセミナー、お勧めです。

昨年に引き続き、日記放談会は2度目の参加でした。

なぜ2回目かというと、前回以降、私の中で日記に対する視点が変わり、人生が大きく変化していて、

「日記放談会は強力な変化率を持っている」

と体感していたからです。

昨年6月以降、私は自分の中にある見えない、でも莫大なエネルギーにするするとアクセスできるようになり、収入が大きく上がりました。

3/9～3/11 東京、大阪を行ったり来たりしていたのでとても疲れていたのですが、今回も行ったかいがありました。

今回は日記を書くことの効用についてもまとまったお話があり、1年前よりも鮎谷さんの日記に対する言語化が進んでいて、1回目、2回目と継続してうかがえたことでさらに大きなまとまった無形資産をいただけた気持ちです。

私が日記を書いていると感じている

「日記は自分の中にうずもれている、まだ見ぬ才能を開発してくれるツールである」

という考えを鮎谷さんもお持ちと知って、これからも丁寧に日記をつづっていくことで自分の才能をどんどん見つけていきたいと気持ちをあらたにしました。

全く日記なんてかけそうもない、と思う方でも「まだ見ぬ本当の最上の自分」に会いたいと思う方はこのセミナー、お勧めです。

(R. O 様)

今は鮎谷さま流日記を書かないと目標達成できないと思っています。

鮎谷さま

昨年5月からブログを書いています、

最近何かが足りない、どうも根本的なところが理解できていないのでは？

と思っていました。

そんな状況の中、今回のセミナーの告知があり、以前から気になっていました、鮎谷さまにとっての日記とは何なのか？知りたくなり、今回セミナーに参加いたしました。

言葉、言語化の意味、重要性がとてもよくわかりました。
また目標達成に向けて、言葉、言語化、日記が欠かせないこと、繋がっていることを理解しました。セミナーを受講するまで私は言葉の持つ力を理解していませんでした。

今は鮎谷さま流日記を書かないと目標達成できないと思っています。
目標達成するために日記を書きます。いい言葉を集めて脳内に回していきます。

このセミナーを受講して鮎谷さまの発信されている内容がわかりやすくなりました。

まだまだ理解はできていないと思うのですが、ブログ、音源の言葉のひとつひとつが今までと違った輝きを持って迫ってきます。

ありがとうございます。
今後ともよろしくお願いいたします！

(K. I 様)

もし、このセミナーを受けようか迷っている方がいらっしゃるのなら、是非受けてみてほしい！と自信を持ってお勧めいたします。
表向きは安価な金額には見えませんが、セミナーが終わった時にはその10倍以上のものを持って帰れていることに気付くはずです。

この度は習慣化することの大切さが学びました。
習慣化出来れば「毎日の歯磨き」のようにそのこと自体を生活の一部に組み込むことができ、苦も無く続けられるということ。これは日記に限らず全ての事柄に当てはまると感じました。習慣化して日々何気なくこなしていけるようになれば自ずと良い結果に繋がっていきます。

また、自分自身を言葉で褒めていくこと。
これも日々綴っていかないと出来ないことだと感じています。

今回は「日記の書き方放談会」という題名でしたが、これは日々綴っている日記という意味だけではなく人生の大きな枠での日記、人生設計図の作成方法を教えて頂けました！

この話を聞くと「上手くいかないはずがない」という錯覚にすら陥りますし、このことを私自身、享受していきたいと思っています。

もし、このセミナーを受けようか迷っている方がいらっしゃるのなら、是非受けてみてほしい！と自信を持ってお勧めいたします。
表向きは安価な金額には見えませんが、セミナーが終わった時にはその10倍以上のものを持って帰れていることに気付くはずです。
また、聞いたことを実践していくだけでさらに何倍もの結果に繋がっていくことでしょう。

私は今回、鮎谷様のセミナーを受けるのは2回目になりますが、近くに来てくれた時には是非またお会いしたいと思っています。

この度はどうもありがとうございました！

(アパレルメーカー経営 Y. S様)

良い妄想言い換えるとポジティブな妄想は自己の無意識にある過去の悪い記憶を書き換えて、新しい自分に変容させる力を持つ。そのために、形にとらわれない「日記」が非常に有効であるということが、僕の心に刺さりました。

初めまして。平島と申します。

本日、3月20日に開催された日記の書き方放談会に参加させていただき、本当にありがとうございました。色々な学び、気づきがあったのですが僕の中で大きな気づきがあったことを感想としてお送りします。

お話の中で、「自己内妄想」＝「日記」という言葉がありました。

たとえ、今、現時点ではできていないことでも日記に書き込むことで無意識下にある過去を書き換えるという内容だったと思います。これまで、メルマガやブログそして、メンターへの日常報告など多くの場面で自分の頭の中を整理して、報告するという習慣がありました。ですが、報告やシェアという内容にもかかわらず「事実」に目を背け、「妄想」ばかりを報告してしまうことに「罪悪感」を感じていました。ですが、今回、自己との対話における「日記」においては「妄想」もOKという、力強い言葉をいただき少し、自信が湧いてきました。良い妄想言い換えるとポジティブな妄想は自己の無意識にある過去の悪い記憶を書き換えて、新しい自分に変容させる力を持つ。そのために、形にとらわれない「日記」が非常に有効であるということが、僕の心に刺さりました。

自分が目指すべき人間性や人格、あり方などなど妄想して「成り切る」つまり、演じることができればおのずと、現実もその妄想に近づき、行動レベルで変容できるという、確信が持てました。

分析・改善するために「事実」の把握はとても大事なことです。が、あり方、人格については妄想も必要なことだと認識できました。これを行動レベルに落とし込むためにまずは、「!」「?」がつく自分が興味関心のある出来事を3つ、日記に落とし込むことから始めたいと思います。

貴重なお時間を割いていただき本当にありがとうございました。

(平島 伸一 様)

日記を書くことは、目標達成をシンプルに難しくなく導くための、最適なツールであると感じているところです。

本日、鮎谷さんのセミナーに、はじめて参加させていただきました。
初参加で緊張しているところに、最前列の鮎谷さんの真ん前の席という事で、開始直後は何やらガッチガチでしたが、次第に緊張もほぐれ、無事最後まで聴きとおせました(笑)

メルマガを昨年の春から読ませていただいております、昨年末から販売されている一連の音源、目標設定・達成 3 部作・極小リスクミドルリターン起業と試聴しまして、いよいよ次のタイミングでライブのセミナー参加かな・・・と思っていたタイミングの、日記放談会ということで、まさに行くべき時というか、鮎谷さんの言うところの、「ロックオン!?!」された状態だったのかもしれないね。

日記放談会は、3 部作で完結とされていた目標シリーズの番外編・そして、日記シリーズ(!?)の第一段という位置づけでしたでしょうか。

目標音源を聞いて、目標を立てたあとの、目標に向けて効果がある日記。

日記を書くことは、目標達成をシンプルに難しくなく導くための、最適なツールであると感じているところです。

まず、日記とは言いつつも、日記放談会という日記は、一般的な日記ではなく、毎日、いつ何時でもつけても良い、気付き・思い・その他日々の「!」「?」という感動を記録するもの。

その定義は、まず意識すべきところです。

目標として掲げたことを、日々綴る「日記」で再確認・ブラッシュアップを常にかけて続けることができるということで、今夜から、日記をつけるつもりです。

今日、セミナー帰りの電車で、セミナーでメモしたことを振り返って、気になったところ、心に響いた文章を赤ペンでチェック、付け加えをしていました。

鮎谷さんがお話しされていた、鮎谷さんの言葉(格言・フレーズ)についても、チェックさせていただきました。

具体的な言葉としては、

- ・目標なしにどう生きるか?
- ・微差の積み重ね
- ・人生に向き合う態度は、信念から写し出される

- 思ったようになる人生
- 心は動くけど、何で動くかわからないことは記述し、自分の決意表明に変える
- できてから書くんじゃなくて、できるために書く
- 寝けると楽になる、無意識レベルでできるようになる
- 移動はコスト
- 意思決定の質が上がると、成果が出ないはずがない

と、この倍はあるのですが、このあたりまで・・・

というのも、気付き・思いの記録である、日記を書くことに慣れていない場合は、まず、言葉・格言などの、自分を鼓舞する言葉を記録することから始めると良いとのこと。

今日から日記を書き始めるにあたって、まずは鮎谷さんの言葉を書きとめることからスタートしたいと思います。上記に挙げたものに加え、さらに 10 個ほど、このあと初日記を綴る予定です。

最後に、セミナー参加は初参加ということで、音源ではなく、初めて鮎谷さんを目の前にお話を聞くことができ、音源とは違う迫力・ライブ感もあり、より学びの効力は深まっているように感じます。

そして、休憩時間に疑問点について個別にお話を伺うこともでき、より、言葉がしみ込んだようです。

今日のこの日が、今後の意思決定・出来事にどう作用するのか、楽しみにしながら言葉をつづっていきたいと思っております。

本日は、ありがとうございました！

(野田 翔一 様)

今まで2100日書き続けたことへの自信と、更なる伸びしろを実感しました。

6年前の2011年6月20日に、初めて鮎谷さんにお逢いしたときから、明日で2100号、毎日欠かさずに日記？というか、つぶやき？というか、備忘録？というか、そのような類のものを、ひとつのテーマを設けて書き続けてきました。書き続けることにより、変化・変容は多少なりとも感じてはいたので、これからも続けていこうとは想っているものの、若干マンネリのような感覚もあり、特に書き方など意識したことがなかったので、ここらでステップアップをしたいと想っていました。

1月に鮎谷さんにお逢いして多々ご教授戴いた上に、本日、放談会に参加させて戴き、今まで2100日書き続けたことへの自信と、更なる伸びしろを実感しました。書く前には、見過ごし落としていたようなことも、書き始めてからは確かに「！」や「？」の引きが強くなり始め、さらに目標設定音源を拝聴して目標を設定してからは、さらにその引きが強くなりました。

目標が「！」や「？」の引きを強くさせ、また更に書くことで、その「！」や「？」を自分の中に定着させる、ということは、確かにこれまで身に覚えがあることが、たくさんありました。

また、毎日書く上で、「こうありたい理想」と「できていない現実」のギャップにモヤモヤしていましたが、「できないからこそ書く」と教えて戴き、このモヤモヤしてあがいていることこそ、サナギが蝶へ成長するような、成長のよき一過程として受け止めることとしました。鮎谷さんのお蔭で、すでに書く習慣は身につけており、その効力も理解しておりますので、今後はご指導戴いた「比喩」や「具体と抽象」「事例」を意識して、より自らの一挙手一投足、意思決定に定着するモノを書き、目標達成に向けてのよきツールとしていきます。

このたびは、貴重な機会を戴き誠にありがとうございます。
今後ともよろしくお願いします。

(株式会社セルバ 桑原 孝太 様)

日記の捉え方が180度変わりました。
人生の変化変容をもたらすツールになり得るとは！

鮎谷さん、今日はありがとうございました。
日記の捉え方が180度変わりました。
人生の変化変容をもたらすツールになり得るとは！

あっ、「！」感動のビックリマークがあったので今日の日記に記します（笑）

印象に残った部分は

- 日記は目標達成するためのツール
- 名言集を何回も読んで細胞レベルまで染み込ませる→使えるようになってから成果に結びつく→言葉の歩留り
- 言葉によって振舞いが変わる
- 意識を変えるために書く
- 目標が高いからギャップの認識や焦燥感や反省があり変わろうという思いが出てくる
- 日記は過去、現在、未来を変える
- 日記の入門、中級、上級編の御指南
- バグを見つけて上書きする
- 言葉で自分を躰ける
- 目指す目標が高いと資源が足りないので森羅万象から見つけようとするので沢山「！」が見つかる。気付きの質も上がる

まだまだ沢山ありますが、日記を道楽として「毎日」続けていきます。
微差の積み重ねを重ねに重ね、言葉の力で自分の人生を彩るツールとして活用していきたいと思います。

長時間のセミナーお疲れ様でした。
ありがとうございました。

（遠藤 洋子 様）

今回、鮎谷さんにメカニズムをお教え頂いたので、これから自分の成長がさらに加速することを確認しています

本日はありがとうございました。

今回はじめて、鮎谷さんの放談会に参加させていただきました。

とはいえ、目標設定音源の三部作の音源の素晴らしさに圧倒され、その勢いでフォローアップセミナー音源まで購入し、この3ヶ月ほど脳に染み入るまで聞き続けていましたので、こちらは全く初めてお会いした気がしませんでした。

鮎谷さんの思想を学ばせて頂いて一番認識が変わったのが、「書く」ということについての意味づけでした。

ここ10年くらいで人生が好転してきた実感がありましたが、(大変スピードの遅い変化ですが...)それがなぜなのかは自分自身つかみきれていませんでした。

しかし、鮎谷さんのお話をお聞きして、ブログを書くことや本を読んで印象的な文を抜き出す作業を行う中で、自分の思考のOSが切り替わってきたこと。

そして、その中でつきあう人が変化してきて、自分のステージが変わってきたのだと理解できました。

そんな中でご案内いただいた「日記放談会」でしたので、鮎谷さんの「書く」思想の集大成があるものと期待して、迷わず参加させていただきました。

結果は期待をはるかに上回るものでした。

日記は目標を達成するためのツールと定義する、というところから、目標と日記の関係が明らかになり、書くことのパワフルさを改めて認識しました。

ここで、最も感じたことが、日記をパワフルにするためには、目標は高くなければいけないのですね。今までは高くても良い、くらいの認識だったので、これは年始に立てた目標を見直さなければいけないと感じました。

さらに、「過去」「未来」「現在」に対しての日記の効用、特に日記により「過去」まで変えられるのだ、ということ、そして、初級、中級、上級と分けられた日記の書き方は、本当にわかりやすかったです。

そして、なんといっても今回の一番大きな収穫は、長年、悩み続けていた目標の精度の問題の答えが得られたことでした。

事前にかなり長文の質問をお送りさせて頂いていたのですが、

「やりたいことは書ける、やりたくないことは書けない」

という一言の答えに、今までのモヤモヤが吹き飛び、叫びたくなるような高揚感を感じました。

筋トレはどこの筋肉に効いているか意識しながら行くと、効果が高くなるといいます。

私は脳のトレーニングも同じことだと思っています。

今回、鮎谷さんにメカニズムをお教え頂いたので、これから自分の成長がさらに加速することを確認しています

この度は良い機会を頂きまして、本当にありがとうございました。

(蔵本 貴文 様)

頭の中で良い言葉に占領され、VSOPではなくストックされた言葉によって意思決定基準が高まってくると、結果がついてくるようになると思うと、これからがとてもわくわくしています。

先日は、日記放談会にて、価値あるお話をしていただき、ありがとうございました。

メルマガの中で、日記の絶大な効果についてよく拝見していて、その効果を知ることと、自分でも効果のある日記を書きたい、と思い今回参加させていただきました。

セミナーでは

- 日記とは目標達成のツールであり、良い言葉を記していくことで、結果的に遡増する人生を歩むことができる
- 自分の内部に持っている言葉が変わると、信念が変わりそして運命が変わる
- 過去、現在、未来を書き換える効能が日記にある。
→過去の出来事をすべてプラスに解釈する。
どんな状態でも、瞬間的に解釈を変えて打ち返す瞬発力を体得できる。

などが印象的な内容でした。

今回『言葉の持つ力』を学び、セミナーを機に日記を書き始めたのですが、10日経過したあたりで自分の気持ちがすこし変わったように、（具体的には自分次第で望んだことは何でもできるのかもしれない、という風に）思うようになりました。頭の中で良い言葉に占領され、VSOPではなくストックされた言葉によって意思決定基準が高まってくると、結果がついてくるようになると思うと、これからがとてもわくわくしています。

先日は本当にありがとうございました。

（真鍋 未結 様）

こちらの音源は、これまで目標設定、起業に関する各種音源のなかでも最も響くものでした。

この度は日記放談会音源セットをお送り頂きありがとうございました。

こちらの音源は、これまで目標設定、起業に関する各種音源のなかでも最も響くものでした。

鮎谷さんの他のセミナー音源をお聞きしていて、自分がなぜ、行動に移せないのかがはっきり認識できました。

鮎谷さんの言葉を聞いて、メモを取るだけでは自分の意識の上でまだ「あちら側」に到達できなかったのだと思いました。ふがいない、不本意な状態であったのに、自分の何が課題なのかも意識に置いていなかったため、改善ができていなかったのだと思います。

これから、あらゆる気づきを言語化していきたいと思います。

素晴らしい音源を聞かせて頂きありがとうございました。

(Y. O 様)

日記の書き方の初級・中級・上級の説明など、今回のセミナー音源ですっきり理解でき、今書いているものの位置づけや意味も理解できて、とりあえず、“落ちず”に書き続けることができそうです。

今回は、スケジュール上、どうしても参加できなかった日記セミナーでしたので、音源販売を待ちに待っておりました。いつ発売なのか、日に何度か、販売サイトを見に行ってしまうぐらいで、鮎谷さんの案内文前にアップされた音源を購入しました（はじめ「SOLD OUT」と出ており、まさか・・・と思いましたが、直ぐに購入できるようになって、安心しました）。

鮎谷さんが、東京と大阪のどちらかしか販売されないようなことも仰っていたと思いますが、実際の販売では両方の音源が入っていて、同じ内容でも別な表現により、より深く理解できるようになっていたのも良かったサプライズでした。

これまで、日記を書くことの効用を鮎谷さんのセミナー音源等で学んできましたが、実感としてその重要性が理解できないままの部分、じっくりこない部分もありました（そして書くことを実践できていませんでした）。しかし、年間プログラムへの参加もあり、まずはとにかく書き始めたところで、書くことによって自身の考え方や興味のあり方が整理されていくのを実感していた段階でした。

また、同時に日記に対しての「？」もいくつか出てきて、このままでのよいのかと、ふらふらしているような状況でした。つまり、スムーズに書ける内容では、次から次へと考えを整理できますが、こんな方面を書こうかなと思ったことでも、全く書けないといった状態になる分野もあり、そんな一つひとつが面白い発見でもあり、さてこのままで良いのか、と疑問が出ていた段階でしたので、セミナー音源を待ちに待っていた感じだったのです。

そして私が疑問に感じていた点の答えは、セミナー音源でズバリ回答いただいていた。そもそもですが、「名言や感銘した言葉」を書き留めるだけでも良いのか？とか、「時々刻々の記」「日記」「ブログ」「メルマガ」の位置付けも曖昧でしたので、日記の書き方の初級・中級・上級の説明など、今回のセミナー音源ですっきり理解でき、今書いているものの位置づけや意味も理解できて、とりあえず、“落ちず”に書き続けることができそうです。

まずは、日々、何かしらアンテナの立った「？」「！」を大切にして、書いて考えを整理し、抽象概念化していくことを継続させます。（なかなか比喩までは難しいので）

日々、どんな言葉を回して生きて行くのか、我々はその言語に引きずられて、人生のルールを知らずに歩いているようなものであり、意識して回していく言葉を

変えていくことで、つまり言葉によって自身の過去・現在・未来を書き換えることで、歩くレールそのものを変えていきたいと思っています。（レールの先の目的地＝大目標についても改めて考え、微修正していきたいと思っています）。

未来を変える為には、「過去を強烈に肯定すること」が大切ということを以前から聞いており、多少なり実践してきたつもりでした。でも音源を聞いて、やはり実践が十分にできていなかったと思います。「過去肯定」も、言葉にして書き留めて、脳内で日々回す言葉自体を変えていくことによって、本当にできるようになるのだと思います。

ただ過去肯定といっても、どうしてもネガティブなことに引っ張られますので、どれだけ意識して言葉にして日々回していくかが、実践できているかどうかの差なのかと思いました。

また、自身の運命を変えるには、「因果」を変えていくことだと思っています。因果の「因」となるのが時々刻々の記からの「言葉」の塗り替えであり、その言葉によって日々の脳内で回る言葉が変わることで、考え方、行動が変わり、習慣化され、その人そのものが書き換えられていき、やがて運命も変わってくる、つまり「果」が変わる、そんなイメージを描いています。

このようなイメージを現実のものにしていくきっかけが「日記セミナー」であり、また機会として「年間プログラム」の場を活用させていただき、継続的な積み重ねを実践していきたいと思っています。

最後に、今回のセミナー音源中で話されていた、日記の先にある他者を介在させた「発信」に関してのセミナー音源化も期待しております。

宜しくお願い致します。

（H. H 様）

今回、音源で鮎谷さんの「言語」を通して、習慣化の威力を体の底から理解出来ました。

特に印象深かったのは、

言語化し、自分を疑える。そしてそれは、非言語されると、それが習慣化される。

習慣化＝非言語化であり、習慣化されれば、自分のメモリを使わずに行動が出来る、その空いたメモリで、新しい習慣をインストールすることが出来る。それを手助けするツールが日記。日記で言語することなく、習慣化することなどできない。

良い習慣をたくさん持っている人と持っていない人は、長い時間軸で見たら、差がつかないわけではない。

というところです。

非常に共感しました。トリハダものでした。

と申し上げますのも、私も「習慣化」を大事にして生きてきたからです。さすがに鮎谷さんほど、良い習慣を持っているとは恐れ多くて申し上げられませんが、でも沢山良い習慣をどんどん書き換えながら生きてきております。

これまでの人生で、それを周りの人に披露するたびに、

「変態だ。」とか、

「変わっている」

「そんな習慣をたくさん持っていて、疲れないのか？」

と聞かれ、そのたびに、

「いや、何も考えなくて良いんだし、同じことをやっていれば、同じ（良いと思っている）結果が得られるのだから、なんで疲れるの？むしろ、毎日違うことがやることのほうが、頭使って大変じゃない?!」

と言ってきたのものです。

理解してくれる人はごくわずかですが...笑

ですので、今回、音源で鮎谷さんの「言語」を通して、習慣化の威力を体の底から理解出来ました。そのおかげで、その自分の「良い習慣」に確信を持てるようになり、より一層、良い習慣を身に付け、「遡増する人生」歩んでいけると思った次第です。

そして、これから新しくインストールする習慣は、今までとは比較のできない「鬼速」スピードで身に付けられるのでは？と思いました。なぜなら、いままで一切やってこなかった、「言語化して、日記にすること」のという武器を搭載したからです。

もちろん、新しくインストールしようと思う習慣は、

「自分が素敵だな、この人。あっ、この言葉いいなーと「!」「?」が立った時に、その理由を自分なりに解明（＝リバーズエンジニアリング）をして、言語していく」

という方法を取りたいと思っております。

一方で、意思決定基準に関しては、まだまだ非常に甘かったので、こちらも言語化することで自分自身で再確認するとともにいくつも良いものを身に付けていきます。

今回も大変な学びのある音源を有難うございました。

目標放談とセットで繰り返し聞き、未来への意識を高めて、複利で回る人生を目指したいと思っております。

もちろん、これからも上阪さんの音源も繰り返し聞きます。

今後とも宜しくお願い申し上げます。

（M. N 様）

多くの方のご感想にもあるようにただの「日記の書き方」という枠にはおさまらない内容でいい意味で大きく期待を裏切られた音源でした。

某ハウスメーカーで営業をしています Y と申します。
十数年毎日メルマガを拝読し、多くの学びを得ており重ねて感謝申し上げます。

このたび、「日記の書き方放談会」音源を拝聴し

「この音源が、今後の人生を大きく変える」

と感じました。

私だけでなく、多くの方にとっても多大なる影響を及ぼすであろうことを確信しつつ音源の感想を書かせていただきます。

音源を聴いているときはもちろん、聴き終わってからも、

「!？」

を感じる度に、その出来事から得た気づきを書き留めている自分に自然と変わっていることにまずは驚いています。

今までセミナーや音源を聴いているときなど「やる気スイッチON」の自分になっているときはやる気全開でメモしていましたが、その場から離れ、一時の高揚感がおさまると「休憩も必要」と言い聞かせるかのように「やる気スイッチOFF」状態になっていました。

それでも、正直言って自分は人並み以上には書き留めているつもりでしたし日記も何年も毎日書いているつもりでした。が、「時々刻々の記」の全貌が明らかになると自分は日記との大きな違いに愕然としました。

そして、この音源を聴いた後はいつもの日常でも、音源を聴いている時のように

「常にメモしようと待ち構えている自分」
「気づきを逃がさない！と書き留める自分」

になっていることに気づきました。
これがアンテナが立っている状態ということなのでしょう。

そして、今までであれば全く気にせず流していたであろう些細な出来事でさえ

「これは、何かのメッセージでは！？」
「これは、何かと結びつけられるのでは？！」

と過剰反応するようになり、私のやる気ON/OFFスイッチが鮎谷さまによって壊されていてOFFにできないことに気づいた次第です（笑）。

この音源を聴くことによって日記の書き方について大変大きな学びを得られることは言うまでもありませんが

「自分を取り巻く日常の世界に、学びはあふれている」

という当たり前の事実気づけたことが私にとっては最も大きい収穫です。
あとはそれをどれだけ書き留めて自分のものにできるかですね。
音源を聴きながら気づいたことを書き留める。という状態が聴き終わってからも
エンドレスで続いていくのでこれから聴かれる方は腱鞘炎にならないようご注意ください（笑）。

多くの方のご感想にもあるようにただの「日記の書き方」という枠にはおさまらない内容でいい意味で大きく期待を裏切られた音源でした。

目標達成放談会音源とともに繰り返し聴くことでこの学びと気づきをより深めていきます。

このたびは素晴らしい音源をご提供いただきまして誠にありがとうございました。

鮎谷様と御社の、今後のさらなるご発展とご活躍をお祈り申し上げます。

（営業 H. Y 様）

鮎谷さん自信が人生そのものを良くするために日記をつけているからなのだ、とも思いました。

鮎谷様
スタッフの皆様

お世話になっております。
目標設定放談会、聞き方・書き方セミナー音源に引き続き購入させていただきました。

鮎谷さんがおっしゃっていたとおり、まずは東京の音源から聞き、次に大阪の音源を聞きました。

メモを取りながら聞きましたが、その数 13 ページとなりました。

これからも何度も聞き直す予定です。

目標設定も聞き方・書き方も、回数を重ねるたびに新たな気付きがありますので、これからも増えていくのでは、と楽しみにしております。

以下、特に心にささったことの一部を列挙させていただきます。

成功している人は原理原則しかしていない。それをやっているか、って話
「!」「?」を取り逃さない
外に出る。そうしないと「!」「?」が出てこない
とにかくスピードが大切
言語化必須。言葉にできないことは行動もできない
言語化することで意識に乗り、行動に向かう
躰けると楽になる
躰けるには言葉が要り、繰り返すことが必須
無意識に行動できるようになると、成果が出てくる
単語だけだと忘れる。文章にしておくこと
目標とする自分になりきって書く。「今はできてないけど～～」なんて不要
金で時間を買う

・・・

まだまだありますが、この辺で。

日記に直接関係がなさそうなものでも、今の自分の感情に引っかかるものはメモ
しようと思い、とにかくメモしました。

実は日記に直結しないメモの方が多いかもしれません。

鮎谷さん自信が人生そのものを良くするために日記をつけているからなのだ、とも思いました。

一度聞いての理解として、とにかく言語化しないと始まらない、ということだと強く思っています。

一方、一般的な意味での日記（やったこと、起きたことを記録）はつけていたが、鮎谷さんのような『思考や感情の動きを記録する』意味での記録はつけていませんでした。

つまり、自問自答はしている（と思います）が、ぼんやりした自問自答では何も残らず、成果も上がらない。

ということなのだともったいなかったと反省しております。

脳内を明確に言語化し、意識にのせることで行動へと移していくことで成果がついてくる。

肝に銘じつつ音源を繰り返し聞いていこうと思います。

もちろん、日記＝時々刻々の記とともにです。

この度もありがとうございました。

（会社員 M. Y 様）

日記は自分の脳を「打ち出の小槌」にして、人生を豊かに美しいものに変えるツールだと思いました。

鮎谷さんの音源は、人生を良いものに変える宝の山ですね。

日記は自分の脳を「打ち出の小槌」にして、人生を豊かに美しいものに変えるツールだと思いました。

朝ストレッチをしながら、音源を聞いていたのですが、高井伸夫先生のくだりで思わずペンと紙を探して書き留めました。本当は「ペンとノートを前に正座して」聞きたいのですが、少しでも早く聞きたいので、細切れに聞いています。「羨」美しい言葉ですね。

今から数十年前、働きだしたばかりの時、母を

「何でちゃんと羨けてくれなかったの！」

と言って責めました。その時母の答えは

「だってお母さんも羨けてもらっとらんもん。」

でした。それを聞いて、私は妙に納得して冷静になり

「これからは、あまり親に甘えないようにしよう。」

と思ったことを覚えています。これから少しずつ、自分を羨けていきます。そして羨の出来ていない我が子たちに、鮎谷さんの音源を買うように勧めます（笑）素晴らしい「宝の山」である音源を、世に送り出して下さって、本当にありがとうございます、私は鮎谷さんに出会えてラッキーです。お礼の言葉が言いたくて、まだ最後まで聞いていませんが、取り急ぎメールさせていただきます。これからも多くの有意義な情報を紡ぎだし、世に送り出して下さい。

（細波 郁子 様）

三部作だけでも、なんとなくわかったつもり！になっていましたが、鮎谷さんが如何にして、目標達成しているのかがこの日記放談会で語られています。

目標設定三部作→上阪さん音源→日記放談と着実に音源購入させてもらっております（笑） 3,000 円のクーポンを頂いたら、今度は岩本さんの音源を購入してもらいたいと思っております。完全に鮎谷さんの策略にハマっています。

さて、日記放談会の感想ですが、一言でいえば、「よかったです。」

目標設定三部作を購入された方には、強くお勧めしたいです。

三部作だけでも、なんとなくわかったつもり！になっていましたが、鮎谷さんが如何にして、目標達成しているのかがこの日記放談会で語られています。 やっぱり、目標立てただけではだめで、いかに自分の体に刷り込んでいくのかをこの音源で語られています。

特に私の印象に残ったのは『骸』です。これまで、あまりこの言葉に関心を払わなかったのですが、よく見ると『身』が『美』と書く。なんて素敵な言葉なんだ。と！目標達成するため自分の言葉で、まるでコルセットのごとく体に巻き付け、自分の思考回路を矯正していく。そのために日記が必要なんだと・・・。

そして、日記の内容は日常の中で起きる『！』を捉えて、自分の思考の世界に落とし込む。ここ数日ですが、このようなことをしていると、これまでただ単に流していた事象が、すべてが私のために回っているでは！と考えることができるようになりました。（思い込みが大事！）ただ、調子に乗りすぎるのは注意が必要ですが。

いろいろ、試行錯誤しながら自分の思考回路を矯正できるような日記が書けるよう日々努力していきたいと思います。

今後ともよろしくお願いします。

（会社員 K. T 様）

思い切ってポチッとしてよかったです、高額ですが本気で学ぼうという気持ちになり、何回も何回も何回も聞いて自分なりの言葉に置き換えられるくらいに身につけたいと思います。

初めまして。

つい1ヶ月程前からメルマガを購読させていただいているSと申します。
メルマガを読み始めて間もない私でもついつい買ってしまいました、とても高額なのに、鮎谷さんのメルマガを読んでいるとどうしても気になってしまいました。

私は会社で経理をしている普通のOLです。

鮎谷さんのお話は私には難しいかなとちょっと躊躇しましたが日記という題目もあって、あと、こんなすごい人の過去のダメさ加減とか知りたくて（笑）ポチッとしてみました、結果とてもよかったです！

私の職場にはあまり積極的に働く人がいないので、ついつい自分だけが頑張っている風になることがあり、他の人にもっとちゃんと働いてよ！と思うことが多い日々でした。そんななか音源を聞いて、羨めるべきは自分自身だと、今の職場での？や！をいい気づきにすればいい結果が自分に返ってくるんじゃないかと思えるようになりました。

そもそもメルマガや音源の購入のきっかけは今の状況を変えたい気持ちからだっただからこそで、そのおかげで鮎谷さんを知り素敵な考え方を教えてもらえたと思ったら働かなくてストレスを与えてくれた人たちにも少しだけありがとうございます（笑）

思い切ってポチッとしてよかったです、高額ですが本気で学ぼうという気持ちになり、何回も何回も何回も聞いて自分なりの言葉に置き換えられるくらいに身につけたいと思います。

これからもメルマガ楽しみにしています。ありがとうございました！

（経理 M. S 様）

毎回大変学びや気づきが多いのですが、今回もまた大きな気づきがありました。

毎回大変学びや気づきが多いのですが、今回もまた大きな気づきがありました。

「過去の出来事に対する解釈を変えることで、今の人生がよくなる。そのためには自分でストーリーを紡ぎだす必要がある」

というところなのですが、私の今の現状にぴったりの言葉でした。
現在仕事やプライベートのことで辛いことや悩み事などがあったのですが、この音源を聴き、意味づけをしてみようと思い、無理くりにもでもポジティブな意味づけをして見ました。

すると不思議なことに、前向きな気持ちが戻って来ました。
言葉の重要性を再認識させられた瞬間でした。

常にポジティブな解釈を瞬時にできるよう、日々の生活で訓練して行きたいと思います。

この度は貴重な学び、気づきをありがとうございました！
次回も楽しみにしております！

（営業 Y. I 様）

内容秀逸で何度聞いても飽きません。
鮎谷さんの信念の言葉、生き方、が具体的なエピソードと比喻表現で赤裸々に熱く語られているからだと思います。

鮎谷様

このたび目標設定音源に続き、日記放談会を購入させていただきました。

内容秀逸で何度聞いても飽きません。

鮎谷さんの信念の言葉、生き方、が具体的なエピソードと比喻表現で赤裸々に熱く語られているからだと思います。

日記音源は、目標設定の重要さの復習となるとともに設定した目標に向かってどのように自分をもっていくか、日々の気づきを逃さず、ことばの力を借り、生きていくかということのコツがコンテンツに盛り込まれています。

これを聞いていますと、自分も鮎谷さんのようにことばの運用能力を高めたいと意欲をかりたてられますし、今後の強みのターゲットにしようと思ってきます。 そう思うのは私だけでしょうか。

仕事でもプライベートでも人生を充実させようと思えば自分の使うことばの質と量が大変重要だということが学べました。

目標設定にしても日々気づきを記述する方法にしても大切はことばの豊富さと精密さだと思います。これらのことは一生を通じての高めるべき、基礎的に重要な訓練対象だと思いました。

私はもう 10 年以上前から車の運転中、ベッドの中でオーディオブックを聴く習慣をつくってきました。

初めころは寝るときに仕事のことをあれこれ考えずにすむという不眠対策として落語を聞き始めたのがきっかけでしたが、だんだんと耳からの情報収集が好きになりました。

これまで落語、ビジネス書、自己啓発、講演録、数え切れないほどのダウンロードや CD 購入をしてきました。オーディオ学習は目は疲れませんし、車の中が勉強部屋となるので大いに助かるのです。

そんな中で、繰り返し聞くにたえる気に入ったコンテンツはそう多くありません。

私の中では、デールカーネギー「人を動かす」・「道は開ける」・「話し方入門」の3本が秀逸です。

この3本は30時間以上でかなり膨大ですが、尽きることのない気づきがえられる素晴らしいものです。それこそ（すりきれることはありませんが）「すりきれるまで」聞いていてすべてのエピソードが身近になっています。

鮎谷さんの目標、日記音源はそれらに匹敵する一生物としての価値があります。

まだ購入されたいない方にぜひおすすめします。

（Y. K 様）

今回音源を購入していなかったならば、おそらく自問自答以前のレベルで漠然とした不安、不満感の中で日々を過ごしていたでしょう。

この度は音源購入にあたり、迅速・ご丁寧な対応、誠に有難うございました。

今回初めて鮎谷さんの声を聴かせていただき、無骨な口調から発せられる繊細な言葉の数々に、新鮮な衝撃を受けました（笑）

拝聴後、改めて過去のメルマガ等も読み返してみると、まるで語りかけられているような感じを抱き、内容がより深く印象づけられていく思いがします。

“全ての行動に漸増負荷を・・・”、

またその行動が何かしら未来への有形無形の資産につながっていくものかを、常に自問自答する為に、日記（現状、私はメモの様な殴り書きレベルですが）は非常に有用なツールであると思います。

今回音源を購入していなかったならば、おそらく自問自答以前のレベルで漠然とした不安、不満感の中で日々を過ごしていたでしょう。

よい学びの機会を与えていただき本当に有難うございました。

（辻 様）

かなり密度の濃い内容なので、何度も拝聴させて頂き、まだまだ咀嚼して自分の中に定着させていきます。

日記放談音源を拝聴させて頂きました。

日々バックグラウンドミュージックとして音源を流し続けていますが、そのなかで私の好きなナンバーが、「3日間セミナーフォローアップセ6回セット」の第2回目「言葉、アイデンティティ、言葉について」です。

音源販売のページを確認したところ、今は各回ごとでも販売されているのを発見してしまいました。お求めやすくなっておりますね。

このお話をもう少し深く色々な切り口から聞いてみたいなと思っていたところ、日記放談音源がまさしくそれでした。他の方がご紹介されているように、拝聴させて頂く度に刺さるお話が異なるのですが、今は音源の中でおっしゃられた「意識しないで身に着いた習慣は大した習慣でない」という内容が身に染みております。

何かを身につけるためには、一度言葉の力により意識に上げて、反復練習し、無意識でできるまで続け、無意識的有能の段階まで持っていく必要があると思います。しかし、幸運にも良い習慣を身につける実践の場に直面したとき、言葉を持っていないと以前の習慣を繰り返して良い習慣は身につかず、変化はいつまで経っても見込めない。

最近は自分の言葉として良い習慣をいつでも引き出せる状態にするために、日々書くことを意識しております。良い習慣を身につけるため、目標としている人物の習慣を言語化して取り組む行動を、高井先生のコミュニケーション力を通してご紹介して頂いた話は目から鱗でした。かなり密度の濃い内容なので、何度も拝聴させて頂き、まだまだ咀嚼して自分の中に定着させていきます。

今回もありがとうございました。

(M. K 様)

毎日書くことで自然と他人が発する言葉に対して敏感にもなりますし、一説には1日6万回思考すると言われている自分の脳が発する言葉にも敏感になっている気がします。

日記放談会の音源、通勤時間と会社の昼休みに何度も聞かせていただいています。

この音源を聞き終わってから毎日日記を書いています。
以前から紙に悩みや気づき等を書くことはあったのですが「日記」という括りでは書いていませんでした。

ただこの音源を聞けばわかりますがただの日記ではありません。
僕は勝手に鮎谷式日記術と呼んでいます笑。この鮎谷式日記術の肝はなんといっても「言葉を意識する」ことだと思っています。

私はこれまで音源を聞くまではなんとなく取り留めもなく書いており、後から見返してもよくわからない文章を書いていました。
しかし今は、その時その時に響いた言葉を柱に文章を構成していくので後から見返しても、ストーンと肚に落ちます。

また毎日書くことで自然と他人が発する言葉に対して敏感にもなりますし、一説には1日6万回思考すると言われている自分の脳が発する言葉にも敏感になっている気がします。 鮎谷さんの言うならアンテナが広がり受信出来る量が増えるといった所でしょうか。

またこれ以前に発売された音源、ブックライター上阪徹さん音源<聞く力&書く力編>や鮎谷周史の「圧巻！目標設定&目標達成」放談会も異なった視点で聞くことができそうです。近いうちにもう一度聞き直します。

今回も素敵な音声ありがとうございました。
鮎谷さんによろしくお伝えください。

(N. H 様)

正直、「日記!？」と半信半疑で購入したんですが、貴社から購入した音源セミナーの中で、一番強烈で、効果大でした。

正直、「日記!？」と半信半疑で購入したんですが、貴社から購入した音源セミナーの中で、一番強烈で、効果大でした。

1日1回の「日記」ではなく、感じたこと、考えたこと、ひらめいたこと、うまくいかなかったことなどなど、まさに時々刻々、その場で書くのがポイントですね。言葉で封じ込める効果が全然違います。移動の飛行機の中で、音源を聴き、メモを書き出したら、今の仕事のアイデアがわんさか出てきただけでなく、自分の今後のキャリアが鮮やかに見えたことに、驚き、興奮しています。

たとえば適切か不明ですが、僕が中学1年生で英語を習い始めたとき、ローマ字も知らずチンプンカンプンだったのが半年後に英語の仕組みがパーッと見えた時と同じような感動です。(その後、高校卒業まで、英語はいつも学年で3番以内でした)10年かけて習得した某スキルと、今年から学びだした言葉にまつわるスキルが、バチーンと火花を上げて交わり、世の中の役に立て、食べていけるイメージがリアルに現れています。

本当は、3000円のクーポンで「目標設定」音源を買うつもりでしたが、目標がリアルに見えたので、先に「起業」音源を買うことにします(笑)
時々刻々の記の効果が余りにも大きいため、従来の文具でうまくいっていますが、更にストレスなく、すぐにメモできるように、ノートのサイズや機能、ノートとペンの相性などを試行錯誤していきます。

鮎谷さん、本当に購入してよかったです。ありがとうございました。
今後、新たな第一歩を踏み出す時は、相談させてください。

そして、メルマガ読者の皆さん、日記放談会は、値引き期間が終わっても、効果を考えると安いもんです。購入を強くお勧めします。

(村井 保之 様)

例えてみれば、日記放談会はニガリの機能をもっており、フワフワと漂う自分の「やる気」にふりかけられることで、目標達成への強力なベクトルと凝集力をあたえていただきました。

鮎谷様

日記放談会、ありがとうございます。

購入して、心から良かったと思います。

推奨順通り、東京→大阪と聞きました。

！や？については、従来から、記録としてメモをとったりすることがありました。

そうした人は、結構いるのではないかと思います。

また、過日の目標放談会に刺激され、being,having,doing の目標を立てました。そうした人も多いと思います。

ただ、この二つは、自分にとって、あまり関連もなく、バラバラに行われていました。

今回の日記放談会では、目標達成と、この！、？についての日記ならぬ、時々刻々の記は不即不離の形で連動している、目標達成に必要不可欠なプロセスであることがはっきりと示されていました。－「ナルホド！」

！や？についてもどのようなことを書いたらいいのかについても教えていただきました。私の場合、事実主体でした。－「もう一步、二本足りない！」。

今まで自分が漠然としてやっていた！や？の記録と、何かしなくてはと、始めた目標の記述が、目標達成と言う強力なキーワードで、明確な意味と意義を与えられ、結び合わされました。

ニガリをかけることによって豆腐ができるそうです。

例えてみれば、日記放談会はニガリの機能をもっており、フワフワと漂う自分の「やる気」にふりかけられることで、目標達成への強力なベクトルと凝集力をあたえていただきました。ありがとうございます。

しかし、実は、今回、自分にとって最もインパクトがあったのは、年齢の呪縛や、過去のトラウマ的挫折のような、内面に巣食う目標達成への気持ちを浸食する、深いところにある障害についての対応です（いわゆる思考のOSの書き換え）。

やる気はあるものの、口にはしたくない各種挫折経験や、

「今からやっても歳も歳だし」

という沈殿したものを心に持っている人は、メルマガ読者にも案外いるのかもしれない。

「だから、自分を変えたい！」

というような。しかし、目標をたてても、やる気を蝕むこうした言葉にならぬ感情が蠢いている場合も案外ある。私の場合は、「ドストライク」でした。

鮎谷様の過去の挫折については、詳しいことは述べられていませんが、おそらく苦渋の経験がベースになっていると思われるので、非常に説得力がありました。順番としては、そうした経験があったからの目標設定であり、時々刻々の記なのだと思います。ここを聞いて良かったです。

生きる上での駆動力・推進力を生む基盤=確固とした思考のOSを形成してくれる話で、大阪編のこの部分は区間リピートにして繰り返し聞いています。

自分にとって、何回も、何回も聞いて、身体に擦り込ませる塗り薬のようなものと思います。

ありがとうございます。

つぎは、クーポンを使い岩本さんの音源を、と思っています。

(S. O 様)

鮎谷さんがおっしゃる対価の 10 倍の価値を渡す、という言葉に嘘はないと、聴き進める中で確信した次第です。

このたびはよい買い物をさせて頂きましてありがとうございます。

正直、どうすべきか迷いましたが「人生がばら色に変わる」というフレーズに惹かれてwソレッと購入しました。結果は大正解。鮎谷さんがおっしゃる対価の 10 倍の価値を渡す、という言葉に嘘はないと、聴き進める中で確信した次第です。

日記は寝る前に書くものと勝手な思い込みをしていましたが、時々刻々、「！」や「？」が立った時に書く。そして、それを常に拾えるような準備、環境を整えておくという考え方。歩留まりについて。自分で気づこうとしたらいったいどれだけの時間が必要だったであろうか・・・そう考えると恐ろしくなります。人が変わるために、また、それが無意識領域に至り生きているだけで成果があがるプロセスが克明に示されており、適切に日記を書くとこれほどの効果があるのかと驚きを禁じえません。

刺さるワードは多々ありましたが下記は特にひかれました。

- 思考の OS の書き換え
- 意思決定の基準を変える
- レールに楔を打っていく
- 習慣に楔を打っていく
- 思考のバグを取り除く（爆弾処理）
- 自分の中の言語の回し方
- 未来に援軍を送っていく（未来に重しをつける）

聴き続けることはもちろん、行動、習慣化、無意識化を目指して精進していきたいと思います。

迷われている方には、迷わず購入されることをおすすめします。

（菅沼 様）

毎回大変学びや気づきが多いのですが、今回もまた大きな気づきがありました。

毎回大変学びや気づきが多いのですが、今回もまた大きな気づきがありました。

「過去の出来事に対する解釈を変えることで、今の人生がよくなる。そのためには自分でストーリーを紡ぎだす必要がある」

というところなのですが、私の今の現状にぴったりの言葉でした。
現在仕事やプライベートのことで辛いことや悩み事などがあったのですが、この音源を聴き、意味づけをしてみようと思い、無理くりにもでもポジティブな意味づけをして見ました。

すると不思議なことに、前向きな気持ちが戻って来ました。
言葉の重要性を再認識させられた瞬間でした。

常にポジティブな解釈を瞬時にできるよう、日々の生活で訓練して行きたいと思います。

この度は貴重な学び、気づきをありがとうございました！
次回も楽しみにしております！

（営業 Y. I 様）

東京音源、大阪音源共に 5 回以上聴かせていただいておりますが、これからはしつこく学びを染み込ませ、然るべき成果を出すまで粘り強くやっていこう、と気持ちを新たにしています。

鮎谷様
大塚様、セカンドステージの皆様

日記放談会の音源を購入させて頂いた大嶋厚裕です。

目標設定 3 部作に続き、今回も山ほどの気づきに埋もれて嬉しい悲鳴、というのがこの音源を拝聴して感じた全体的な第一印象です。

目標設定 3 部作での学びを基に、仮置きと言える目標となる単語が 2 つ出て来て、そこから広がるイメージを書き落としていく、という感じで毎日を送っていました。

今回の日記放談会音源により、日々自分が何を記録していったらよいのか、より明確に示していただき、自分のそうした記録の付け方にも変化が生まれました。今までは気づきやその日あったこと、覚えておきたい言葉や本から学んだことなどすべて一冊のモレスキンにまとめていましたが、

- ・モレスキンは「覚えておきたい言葉」リストとしてのみ使い、常に持ち歩く
- ・「時々刻々の記」は A4 の用紙をカバンの中や部屋に設置、

また iPhone のメモ機能を積極的に活用(耐水なので風呂にも持ち入っています)という形に変わり、どこにどういう内容の記録があるかがわかりやすくなったことで、脳内メモリがクリアになった感覚があります。

小さなことですが、「システムを整える」ことの効用ってこういうことなのか、と感じています。こうして、さまざまな言葉を使い、触れ続けることで原理原則を脳内に、あるいは身体感覚に染み込ませていく、ということを意識していきたいと思います。

Amazon のレビューのお話は、自分にとって耳の痛いところでした。笑
「聞いたことがある」「よく言われている」と判断して意識を払わなくなってしまうと、そこから言葉に触れ続けることで体験、経験できる広大な世界に踏み込まずに入り口で満足してしまっていた自分がいかに勿体無いことをしていたか... という悔しい気持ちにもなります。

ですが、

「これからの人生において今日が一番若い」

のであり、この言葉に勇気付けられています。

また、過去についての解釈をプラスに変える、ということも、「目からウロコ」でした。自分にとって不都合な過去への解釈は、「なかったことにしよう」というのが今までの基本的な姿勢であり、そういう姿勢を取ってきたことにすら気がつかなかったことに、今となっては驚きを禁じ得ません。

不遇な過去があっても、順風満帆で生きてきた人にはわからない「もう一押し」のエネルギーが出てきて、そこが成果の大小を分ける、そんな気がしています。

東京音源、大阪音源共に5回以上聴かせていただいておりますが、これからはしつこく学びを染み込ませ、然るべき成果を出すまで粘り強くやっ払いこう、と気持ちを新たにしています。

感想を書くことで、自分の言語化能力の足りなさに歯痒い思いがしますが、「千里の道も一歩から」だと、ここでもやはり粘り強く続けていきたいと感じています。

初めは1勝9敗から。反転攻勢をかけていこうと思います。ありがとうございます。

(大嶋 厚裕 様)

各種音源を拝聴し、思考の OS が確実に書き換わっている実感があります。

20 年ほど前から日記を書こうと思い立っては 3 日坊主を繰り返してきました。中学入学時には 5 年日記を購入したものの、その虫食い具合と来たら目も当てられないもの。

2 日書いて 4 日空いて

3 日書いてひと月空いて

1 日書いたらまた次はいつやら

せっかくの 5 年日記なのに

過去の同じ日付に何をしていたか確認できた試しはありませんでした。

その後も、日記帳を変えたり、ルールを変えたり自分なりに工夫したつもりでチャレンジを繰り返したのですが成果はありませんでした。

そんな僕が目標設定音源を聴いてから、今年の元旦に日記を始め今のところ、一日も穴を開けることなく続いています。

僕の場合も、目標がないから日記が続かない、というのが原因だったようです。

手段である日記を続けようにも

『なんのために書いているのか』

という目的がなければ続けられるはずありません。

日記を書き続けることは、目標音源のおかげで出来るようになりましたが

次のステップとして

『きちんと目標に近づくために、効果的に日記を活用する』

ことが僕の中で課題でした。

この課題へのヒントを日記放談会音源では数多く頂きすでに効果が表れ始めました。

とくに響いたのは以下の言葉です。

- 徹底的に自責思考の方がむしろ効率がいい
- 自分のイメージを言葉にすると、その通りになっていく。自分で回収してい

く。

- 言葉は反復して定着させる努力が必要。当たり前の繰り返し。
- 輸入言語を自分に最適化する。→決意表明に変換する。
- いつも同じことを書いている、で良い。
- 体験を言語化で経験化する。
- バグをひとつずつ丁寧に潰していく

まだ体得したとは到底言えませんが、早速、時々刻々の意思決定に反映されています。

各種音源を拝聴し、思考のOSが確実に書き換わっている実感があります。

内部からじわじわと生まれ変わっているという感覚でしょうか。
どこかのタイミングで、パカッと脱皮しそうです。

今回もまた、価格の10倍の価値を提供していただき、ありがとうございました。

(寺内動物病院 寺内 宏光 様)

この日記方法を使っているのであれば、自分にもできる！
いままでスーパーマンになれなかったのは、この方法を知らなかったからだ！
そんな気持ちになりました。

日記について、先入観を持ちすぎていた自分に気が付きました。

日記とは毎日毎晩書くものという先入観でした。実は、「日々刻々の記」でもよかった・・・というだけでも今回のCDを聞くことができた意味はあると思います。

また、この先入観をもっていたがために、今までの可能性をもしかたら、狭めているかもしれないということに気が付きました。工夫次第でどうにでもなるという、考えを忘れていたということに気が付きました。

さて、CDを一通り聞いてみての感想ですが、実にいい！
目標とこの日々刻々の記との関係性がいい感じです。

そもそも鮎谷さんは、365日メルマガを書き続けるスーパーマンだと思っていました。が、普通の人でもあったのだということを教えてもらいました(笑)

つまり、この日記方法を使っているのであれば、自分にもできる！
いままでスーパーマンになれなかったのは、この方法を知らなかったからだ！そんな気持ちになりました。

他音源も聞かせていただいておりますが、
底辺に流れる、大事なことは「言葉の重み」だと理解しています。

特に今回の日記放談会で言葉の重みについての解説では、知識というよりは、感情レベルで伝わってくるものを感じることができました。

そんな機会を頂いて、とても良かったです。

(太田 利一 様)

年齢の呪縛を乗り越え、時々刻々の記を記すことによって、進化したいと心から思いました。

数年前からメルマガを拝読し、今回はじめて音源購入となりました。
極めて満足度の高い内容でした。

私の場合、「日本を代表する大会社」に勤務しており、幸いにしてこの年齢でもまだ「消化試合」になっておりません。

しかしながら、昨年から門外漢の分野で海外赴任を開始し、これまでのアプリ・OS では戦えないと感じる事も増え、どうにかしなければ、という思いで過ごしておりました。

今回のセミナーを聞き、その改善点が見えてきたように思います。

人生を振り返ると、どん底の学生時代をどうにか克服、会社では良き上司・同僚に恵まれ、どうにか正しいOS で生きてきたようです。

しかし、時代・環境に合わせアプリも OS も VersionUp が必要です。
年齢の呪縛を乗り越え、時々刻々の記を記すことによって、進化したいと心から思いました。
ありがとうございました。

(T. A 様)

正しい努力をするためにも、目標達成のためのツールとして日記を活用したいと思います。

目の前の業務の対応に追われる毎日を過ごす中、このままで良いのか、何か変えられないかと悩んでいたタイミングで、日記放談会の音源を購入させていただきました。

今の自分には、次の言葉が刺さりました。

「目標がないと、半径 1m の選択肢しか取らなくなる」
「気がついたら 3 年、5 年経っていたが、自分の本質は変わっていないという方が多い」

本人は楽をしているつもりはなくても（むしろ毎日努力をしているつもりでも）、半径 1m の選択肢の中での努力にとどまると、これが続けたときの 3 年後、5 年後に何も変わっていない自分がいる。自分の将来が怖くなりました。

正しい努力をするためにも、目標達成のためのツールとして日記を活用したいと思います。

ありがとうございました！

（知的財産関連 N. H 様）

今回の音源で、目標に臨場感をもたせるのも、ギャップを埋めるための打ち手を考えていくのも、落ちそうな時に自分をしつけ巡航速度を高く維持するのも、全て言葉によってなされることがよくわかりました。

鮎谷様、

ゴールデンウィークということで時間が取れたので、普段、ながら聞き、流し聞きしていた目標設定3部作ならびに日記放談会音源を、セルフバーチャルセミナーと称して、メモを取りながらセミナー形式で改めて聞き直し、目標も改めて書き出しました。

これまで、「結果を出す人はメモ魔である」と言ったことはよく耳にしていますが、どういったことをどういうタイミングで書くのか、よくわかっていませんでした。

今回の音源で、目標に臨場感をもたせるのも、ギャップを埋めるための打ち手を考えていくのも、落ちそうな時に自分をしつけ巡航速度を高く維持するのも、全て言葉によってなされることがよくわかりました。

日記により、質の高い意志決定基準を得られるように、とは言いつつも3日坊主にならないように、まずは、初級編から取り組んでいます。

目標に向かって動き出し、ギャップを埋めようとすると、時間が圧倒的に足りないことを実感してます。そこで、タイムマネジメントの能力や仕組みも、Having 目標として追加されることになりました。

今回の音源の中でも「一つのタスクに複数の意味を持たせる」など、タイムマネジメントに関するヒントが散りばめられていましたが、もう少し知りたいとも思いました。タイムマネジメントについても、放談していただく機会があると嬉しく思います。

ありがとうございました。

(K. H 様)

日記放談会の音源を聞いて、日々、自分を羨められるようになってきたと実感しています。

日記放談会の音源を聞いて、日々、自分を羨められるようになってきたと実感しています。

これまで、自分が思っていた日記の書き方と異なり、『時々刻々の記』をシンプルに書けばいいと教えていただき、すんなりと自分の習慣として取り入れることができました。

まだ、書いたり、書かなかったりする日もありますが、、

毎日、「！」と感じたときもなんとなく過ごしていましたが、日記を書くという習慣を取り入れたことで、自分の中にいい言葉を次々とインストールできることが楽しく感じられるようになりました。

今回のお話でもありましたが、自分の中に『いい言語』を多く持っていれば、その都度、都度の意思決定基準の質が高まるということが身に沁みています。

これからも『いい言語』に出会うたびに日記に記し、自分の中でもう習慣化されたというところにくるまで、書き綴っていきます。

音源を購入するたびにいつも新しい気づきをいただき、ほんとにありがとうございます。

次の音源が販売されるまでに、何度も繰り返し音源は聞きこもうとおもいます。

（社労士 Y. F 様）

購入前は、そもそも日記を継続できるかが不安でしたが、鮎谷さんの音源はインプットの歩留まりが高く、日記を書くことの効果効能がしっかり刷り込まれたみたいです。

購入から約 1 週間がたちました。

購入前は、そもそも日記を継続できるかが不安でしたが、鮎谷さんの音源はインプットの歩留まりが高く、日記を書くことの効果効能がしっかり刷り込まれたみたいです。

お陰様で無精者の私でもなんとか日記を継続できています。

そして実際に、時々刻々、日記を書こうとすることで必然的に自分の脳内言語に敏感になってきた実感があります。

たとえば、今まで自分は、そこそこ自責思考は身についているほうかな、と勝手に自己評価をしていたのですが、今回の音源をきいてから、実生活のなかで、なにかしらの不愉快な『！』があったときにそれを言語にて記録し、教訓を得ようと自省していますと、自分はものすごく他責で物事を考える傾向があることを自覚し、反省する機会が何度かありました。

普段は無意識で流れていってしまう思考の癖（バグ）を、日記に書くために言語化しようと意図し続けることで、大きなバグがまだ依然として残っていることに気づけました。

これから日記というツールを使い続けていくことで、まだまだ多くの気づき、効果が得られそうな気がしています。

（今回、割引価格にて購入させていただきました。お気遣い、ありがとうございました！ 購入をためらってましたが、背中を押していただきました。

今回も購入して良かったです！！）

（K. M 様）

日記は記録、いわゆる備忘の要素が強かったですが過去の備忘のためではなく明確な意図・意思を持って自らの人生を良くしていく未来に向けてのツールであることがわかりました。

鮎谷さん、スタッフの皆さんいつもありがとうございます。
特にスタッフの皆様の丁寧な対応にいつも感謝しています。
今後ともよろしくお願いいたします。

さて、今回「日記放談会」音源を購入させていただきました。
これまで、目標設定の2部作、聞く力&書く力など着実に購入を続けています。昨年末、私にとっては、かなり高額な音源購入がしばらく悩んだ上での決心だったことがウソのように次々購入している自分に少し驚いています。（実際、麻痺している状態かもしれませんが・・・）

もはや「北斗の拳セールス」における経絡秘孔を突かれた状態かのように次々と購入を重ねています。あるいは、無意識の内に遠隔装置型爆弾のスイッチ（？）が埋め込まれていたかのように（表現が悪くてすみません。）時期が来れば、「やる気スイッチ」が発動され爆発していくようなイメージでしょうか。まさに、こちらの感情や行動が見透かされたような一連の流れを経過していることに「もはや驚愕、畏怖の念を抱く」ほど完全にはまってしまったようです。

これまで一連の購入をしてきましたが、「目標設定Q&A」が出た時に、そろそろ購入を躊躇し始めた矢先の「上坂さんの聞く力&書く力」、「日記放談会」音源販売など興味あるテーマの連続でちょっと麻痺してしまいました。

残りは「目標設定Q&A」のみですが、ここまで来たら揃えるしかないのでしょうか（笑）

日記放談会の内容は、正直すごく良かったです。
特に感じたことは、以下の3点です。

①日記に対するイメージが180度変わったこと

日記は記録、いわゆる備忘の要素が強かったですが過去の備忘のためではなく明確な意図・意思を持って自らの人生を良くしていく未来に向けてのツールであることがわかりました。

②言葉の力は偉大であること

言葉を自分の軍勢の味方につけることが必要。言葉がなければ変わりようがない。自分の過去、現在、未来を書き換えることができる言葉の力は偉大である。

③先送り癖を防ぐ方法

ボールは手元にためて置かないで、投げ返しておく習慣をつける。
その中で「やめる、任せる、仕組化する」習慣も必要であること。また、ボールを受け取らない。自らボールを増やさない、作らないという着意も必要なのではないかと感じました。

今後の行動

①「なりきり妄想時々刻々の記」をつける

「!」「?」感情が動いたら、立ち止まって書く。過去、現在、未来を書き換えていく意識をもって書く!

②アウトプットの習慣化

ブログ、メルマガをデンタルフロスの如くやらなきゃ気が済まないくらいに習慣化する!

③言葉集めの定着化

名言、比喩など使える言葉収集をこれまで以上にアンテナを張って意識するとともに実際に記録に残す!

以上のことを主体として、時々刻々と進んでいきます。

「態勢は整った。あとは逡増し右肩に上がり続けるための継続と行動だけ!」

今後ともよろしくお願いいたします。

(H. I 様)

音源を聴いたからこそ、「言葉の力」やその重要性に気づけたんだと思います。

鮎谷さま

この音源で一番心に響いたのは、「無意識の中にある言葉が、自分を操っている」ということです。

確かに私自身のこれまでを振り返ってみると、「マイナス思考」や「否定的な言葉」を頭の中から無意識に選んで、外側へ放出していることに気づきました。つまり、自分の周囲にはマイナスの空気が溢れていたわけですね。

「どおりで成果が出ないわけだ...」と音源を聴きながら思いました。これからは未来に意識を飛ばしながら、たくさんの良い言葉を自分の中に編み込んでいこうと思います。

というか、すでに編み込み始めています。
早速自分の中で「これはいい!」と思った言葉を書いています。

気づいてよかった...

音源を聴いたからこそ、「言葉の力」やその重要性に気づけたんだと思います。

このまま気づかなかったらおそらく一生、マイナス思考だったかもしれません。これから自分の無意識の中を、良質な言葉で埋め尽くしていきたいと思います。

あと、お礼を述べさせていただきます。

今回の音源購入にあたり、ダウンロードがなぜかうまくできませんでした。そこでメールにてサポートをしていただいたのですが、そのサポートが素晴らしいです。

トラブルが起きたのが夜遅くということもあり、解決は次の日以降かなと思っていました。

しかし、超がつくほど迅速に対応していただき、その日のうちにダウンロードがうまくいくようになりました。

こちらのトラブルをしっかりくみ取り、こちらが思っている以上の対策案を提示していただけたことに大変感激しました。

高い買い物だったこともあり、ダウンロードできない時は心拍数が上がるほど慌ててしまいましたが、迅速に対応して下さったおかげで、その日の夜は安心して眠ることができました（笑）

今回の件で、私の中では鮎谷さんが提供するものは「全幅の信頼をよせて購入できる」と確信しました。

そして同時に、アフターフォローの大切さも学ばせていただきました。
もちろん、今回の出来事を日記に書きましたよ（笑）

これからもよろしくお願いします。

（H. O 様）

この音源を聴き、時々刻々の記を書くことで、なりたい自分に近づけると期待が持てました。

日記の書き方放談会音源は多くの学びが有り、思い切って購入して良かったと強く感じています。

半年ほど前、変わりたいのに変われない3つ(+1)の理由セミナーに参加した際、鮎谷さんに質問しました。

「どうすれば、質問に対してこんなに明確に、分かりやすく、淀みなく答えられるのでしょうか。昔から話すのが得意だったのでしょうか。」

と2点お聞きしました。

その時に鮎谷さんは、日記を書くことだと、昔から話せたわけではないと答えられました。

その答えの詳細がこの日記の書き方放談会で詳しく語られていてとてもよく理解できました。

具体的に鮎谷さんの過去を例に話してくださって分かりやすかったです。

大勢の人に話すなんてできないと思っていたこと、大勢に話すことができないでは目標があるからそれではいけないと決意されたこと、壇上に立ってみるなど少しずつステップアップしていったこと、それらを日記に書き、できたりできなかったりしながらできるようになっていったことを話して下さいました。

その日記の書き方は、何度も書き、PDCAを回し、未来を何度も見て、過去の失敗も前向きに書き換え、できないも勘違い、できるも勘違いとして継続してできる折れない心を言葉で作り、勉強して良い言葉を残すといった方法であると教えられました。

1つの事例から、これだけのやることと成果が日記から生まれるということがわかり、やるしかない、やりたいと感じました。

また、音源の中で特に印象に残ったもう1つのことが、

「自分のわかる分野は質問に対してなんでも答えられる自信ができています」

ということです。

それは日記でそのことについて深く考え、明確にしていたからであると理解しました。

言葉に書き出すことで曖昧なことが明確になり、何度もそのことについて考えること。

そうすることで言葉もすらすらと出てくるのだと分かりました。

鮎谷さんの、質問に完璧に答えることができるようになった方法をととてもわかりやすく教えてもらえました。

この音源を聴き、時々刻々の記を書くことで、なりたい自分に近づけると期待が持てました。

やり方は教えていただきました。

あとは自分がやるだけです。

勝ったり負けたりしながら、楽しくなるまでまず3ヶ月続けます。

臨場感溢れるとても為になる放談会音源をありがとうございました。

(玉井 様)

今回の音源については「日記を毎日書く」ことの重要性をより理解できる内容だったため、自分自身が気づいていない日記の効用について言語化できました。

この度はありがとうございました。

日記の音源をずっと楽しみにしており、GW に全て聞くことができました。

私は元々、「日記を毎日書く」習慣をもっており、今回の音源を聞くことで、その質をより高めたいと考えておりました。

今回の音源については「日記を毎日書く」ことの重要性をより理解できる内容だったため、自分自身が気づいていない日記の効用について言語化できました。

言語化できた内容としては、

- ・目標を立てて、日々目指していくためのツールが日記であり、書きながら目標を自分とすり合わせる・微調整することができる。
- ・日記を書くと未来に意識を天引きすることができる
- ・自分にとって成果を生み出すシステム(仕組み)が増えれば増えるほど楽になる
- ・自分が持っているルールには自分では気づかない
- ・言語化の能力を伸ばすことで意識的な成長が可能になる

上記について理解が深まったため、音源を聴き終わった後に、下記のアクションをしました。

- ・自分の悪しき習慣を言語化し、修正することを日記に記載
- ・なりたい姿/目標をノートに書き出し、毎日書くようにする

などについて、自分の行動を変化させられました。

また鮎谷様が音源中で言っていた、

【習慣化を促す習慣が日記を書くこと】

であるという言葉が私には非常に納得が이었습니다。

日記を書く、言葉にすることで、自分自身をはじめて客観的に観ることができて、修正できるということに実感があるからです。

人生を良くする土台となる日記という習慣を、これからも続けていきたいと思います。

ありがとうございました。

（営業部長 T. A 様）

時々刻々の記を習慣化する中で、確実にあちら側の世界のことを考える時間が増え、自分を躰けることができつつあり、確実に行動量が増えているからです。

結論から申し上げさせていただきます。

買ってよかった！！

最初に日記放談会の案内が来たときは、日記なんか書いてる暇ないよ。でした。というのも、副業を始めようと少しずつ行動しているのですが、そちらに時間を使いたいと考えていたからです。

ところが、時間がなかったり、やる気がなかったり、さまざまな理由をつけて行動できず苦しんでいる自分もいました。

そのため、日記なんか書いてる暇ないよ。と思いつつ、買おうかどうしようかうジウジと悩んでいました。

悩んだあげくにキャンペーン価格最終日に購入しました。

それ以来毎日、起床後・移動中・就寝前に聞いています。

もっと早く買っておけばよかった！！

なぜなら、時々刻々の記を習慣化する中で、確実にあちら側の世界のことを考える時間が増え、自分を躰けることができつつあり、確実に行動量が増えているからです。

時々刻々の記を書く前は目標のことを考えていたつもりだったのですが、時々刻々の記を書くようになってみて、いかにぼんやりとしか目標のことを考えていなかったかを痛感しました。これに気づいただけでも元が取れたと思います。時々刻々の記を書く中で、他の気づきも得ています。これらからも書き続け、行動し続ければあちら側の世界にいけるものと思います。

ありがとうございました。

(H. I 様)

時々刻々の記を書き記すことを意識することで、常に目標を意識し、達成する方法を考え続けている状態になっていることを実感しています。

時々刻々の記を書き記すことを意識することで、常に目標を意識し、達成する方法を考え続けている状態になっていることを実感しています。

今村暁氏の「3 分間日記」を読んだ 2005 年から、日記を書き続けていますので、毎日目標を意識していましたが、「時々刻々の記」の強力な効力に勝るものはないと思います。

小山昇社長の考え方によって、仕事上に於ける、怒りや違和感といった心の動きを改善への気付きのチャンスとすることを習慣にしているのですが、時々刻々、書き記すことを意識することで、更に強化されたと思います。

運転中に考えることが多いので、気付いた瞬間に書き残すのが大変です。
（最近、Facebook 社が考えるだけで入力できる技術を開発中とのニュースを見ました。他人には見せられませんが、面白いと思いました。）

日経新聞朝刊の小説「琥珀の夢」で描かれている、サントリーの鳥井信治郎氏は、考え続け、行動する人で、数多くのエピソードが、一日 1 エピソード語られており、毎日楽しみに読んでいますが、目標を立てて、常に考え行動し続けることが出来れば、達成できないものはないとの思いを強くしています。

鮎谷様が、冒頭で紹介されたエピソード、名言集のファイルの話をお聞きして、学生時代の鮎谷様に、そのファイルをコピーまでして頂いて頂戴してことを思い出しました。

同じ言葉を見聞きしていながら、言葉の重要性に思い至っていなかったことに気付かせられました。

お話しの中でありましたように、始めるのはいつからでも遅くないと、決意し良質な言葉を回して参ります。

（K. K 様）

第一ステップ、第二ステップ、第三ステップと日記をどのようにして進化させていくべきかを具体的に指南していただいたことで今まで見えなかった道筋がぱっと目の前に現れたイメージです。

目標設定放談会音声は価格の10倍以上、一生モノのコンテンツであったため、日々メールボックスにやってくる鮎谷さんのメルマガを繰り返し読み進めていくうちに極々自然にクリックしちゃいました、日記放談会セット。

まさに「おまえはもう買っている」にハマりにいった感じです。

日記放談会を購入した日からさっそく時々刻々と記す活動をして2週間となります。

色々と刺さる言葉はございましたが

- 日記とは、一日の終わりに書くもの
- 日記とは、一日に一回書くもの
- 日記とは、日記帳に書くもの

といったわたし自身の勝手な思い込み、勘違い、履き違えを正していただいたことです。

そして第一ステップ、第二ステップ、第三ステップと日記をどのようにして進化させていくべきかを具体的に指南していただいたことで今まで見えなかった道筋がぱっと目の前に現れたイメージです。

この音源の出会いは

鮎谷さんが大学時代に知人の名言集を拝借し、日記とはかくあるべきと形創られたように、わたしにとっても人生に影響を与える出会いであったと確信しております。

同時に、如何に潜在的な選択基準を時任せ、人任せ、運任せにしていたか！とものすごく恥ずかしくなったのですが、その原因（バグ）が明白になり、それを治す薬（ことば＝日記であり目標）を得られたのであります。

あとは肅々と、この音源とわたし自身が紡ぐことばを活用し高等なフィクションを描き、ストーリーの中で生きて行く所存です。

この度は本当にありがとうございました。

ひきつづき応援しております！

追伸

【3,000 円分の割引クーポン】でつぎはなんの音源を買おうか画策中です。
完全に術中（？）にハマっておりますね（笑）。

（K. H 様）

不思議なもので、内容自体は同じであっても、人から聞く、文章を読むのではなく、鮎谷さんの言葉で聞くことで、自分の中に浸透するレベルが全くもって別物でした。

鮎谷様、

この度は貴重なお話を聞かせて頂きありがとうございます。

私は5年前、仕事で悩んでいるときに、3日間セミナーに参加したことのある、前職の先輩のすすめで、平成進化論のメルマガ読者となりました。

鮎谷さんのお話しの感銘を受け、ブログを書いたり（これは続きませんでした・・・笑）、積極的に人に会いに行くなど、思考や行動がほんの少しながら変わりました。

しかしその後、その先輩のアドバイスや平成進化論がきっかけで転職し、その転職がうまくいったと思い、読むのを中断してしまいました。

自分の実力ではなく、たまたま運が良かった、また、自分の本当の人生の目的が達成していない、むしろ具体的な目的が定まっていなかったのにも関わらず、失礼ながら、きっと自分は大丈夫、もう必要ないだろうと、勝手に勘違いをしていました。。

その後2年弱が経過し、やはり再度仕事や人生で悩むことがあり、また平成進化論の読者となり、ついにこの度、「日記放談会」の音源を購入しました。有料コンテンツを購入したのは今回が初めてです。

「日記放談会」音源を聞いた率直な感想は、もっと早く購入しておけばよかった、いや、今このタイミングで購入の決心がついてよかった。（これ以上先でなくてよかった）でした。

時々刻々記すことの重要さを、なんとなく頭でわかっていたつもりが、それはただ「知っていた」「理解した-つもり-」だったに過ぎず、やっと今、自分の中に落とし込み、本当に理解できたように感じています。

不思議なもので、内容自体は同じであっても、人から聞く、文章を読むのではなく、鮎谷さんの言葉で聞くことで、自分の中に浸透するレベルが全くもって別物でした。

本当に言葉の重要さ、そして凄さを痛感しています。

今回の音源がきっかけとなり、日（時々刻々）記を書き始めたことで、自分の人生ベースでの目的や目標にしっかりと向き合い始め、具体的に考えるようになりました。

そして大きな目標、成功のためには、行動を変えなければならない、そのためには、思考を変えなければならない、そのためには、継続して意識しなければならない、そのためには、自分の言葉で明確に表さなければならない、

そのツールとして日記を書く＝時々刻々記す。

日記を書くことの大切さや力が、心に深く深く突き刺さりました。。。

音源を聞いて2週間弱の現在、まだまだ成果や結果は出せていませんが、それでも既に、常にアンテナを張る、「！」や「？」に敏感になる、延いては自ら「！」や「？」を探しに出る（これはまであまり出来ていませんが）、というように意識が確実に変わってきました。

今では、新しい「！」や「？」を早く仕入れたい、知りたい、そしてそれを時々刻々、記したくて記したくてウズウズ、ワナワナしています。

今後も日記を継続し、常にベクトルを未来に向けて、日々楽しく精進していきたいと思います。

事情により一呼吸おいてからになってはしまいますが、どうやらいつの間にか鮒谷さんに秘孔を突かれていたようですので、「日記放談会」に続き別の音源である、「目標設定3部作」にも期待しております！

この度はありがとうございました！！

（松永和也 様）

日々のメルマガを読み、どのような意識で鮎谷さんが日々過ごされているのだろうというところを知りたいと思い、目標設定音源に続き、日記の書き方音源を購入させて頂きました。

日々のメルマガを読み、どのような意識で鮎谷さんが日々過ごされているのだろうというところを知りたいと思い、目標設定音源に続き、日記の書き方音源を購入させて頂きました。

<書き留めた言葉>

- できないことをできるようにするために日記で（言葉・言語により）自分を躰ける
- 日記はいきたい場所に行く（目標を達成するための）道具
- 習慣化（躰けられる）すると言葉で表す必要がない
習慣化されているから言葉にする必要もなく体が自然に動く
- 移動はコストである
- 目標を掲げる⇒24 時間自分に問う⇒考え続ける⇒気づく⇒習慣化する
- 日記は気づきを収集するツール
- 頭に“！”“？”が浮かんだ時の出来事から普遍的なエッセンスを抽出する
- 自責の塊
- 過去の解釈を変える。急がば回れ、損して得取れ
- 日記で意思決定基準を増やす

日々聞くたびに引っかかる言葉は変わっています。

いずれにせよ、今の自分は棚に上げ、目標である世界を言葉で作り出す。
これを日々続けることで自分を躰け、作り出した世界の住人になる。
これをもとに行動していきます。

（自動車部品会社 M. K 様）

一番響いた箇所は、言語化の大切さ、時々刻々の記を通して言語を自身内で回すことによる定着化、そのような一連の躰の大切さなどを認識できた点です。

なかなか頭に入ってこない性質なので、「日記放談会音源」についても数回聴き込みを続けております。都度、響くところもあれば、聴くたびに新たな気づきを頂いております。

まず目標設定との関係性について、なるほど感じ入りました。

聴く前は全く目標と日記の関係性について意識しておりませんでした、今ではむしろ関係性がないともったいないと感じ出しています。

そして一番響いた箇所は、言語化の大切さ、時々刻々の記を通して言語を自身内で回すことによる定着化、そのような一連の躰の大切さなどを認識できた点です。

今後の自身の人生に生かしていければと思います。

話は少し飛びますが、最近、個人的に思うことの一つに、子供の躰(広義の意味では基本親が準備・補助してあげるものと感じています。(幼少期の特徴で子供は世界観が狭く、手段は限定され、自制心は殆どないようです。))ただ、「自分を育てるのは自分」といった言葉を耳にするように、小言や身の回りの躰の話をしてくださる親が居なくなったとき、自身を育て、躰るのは自分自身だとあらためて感じました。そして、その方法として言葉を用いることの重要性。

(既にある、無意識下の習慣に対する再躰についてまで)

わかっているようで、できていなかったこと。そう認識させられました。

これを機に、かなり止っていた、日々の気づきのアウトプット(文字)から再開してみます。その他、思考のOS、システム化のお話なども大変興味深く拝聴させていただきました。

今後も人生に逡増的に働きかける言語(音源)を楽しみにしています。

どうも有り難うございました。

(D. U 様)

はじめのころ、どうやってセルフイメージを高め、理想のご自分の姿をどう作ってこられたかというお話は、リアルで、とても力づけられました。

鮎谷様、

今まで鮎谷様が何十年もの間、毎日毎日時々刻々の記として書き続けてきた、日記についてのエッセンスを惜しげもなく公開していただきましてどうもありがとうございました。

内容が濃く、これまで私が持っていた、日記に対する概念が、まるっきりひっくり返ってしまいました。

「日記は習慣化を促すためのしくみである」
「日記を書くのは頭の中に?!が立った時」
「具体的な出来事に意味付けすると定着しやすい」
「具体的な事例から普遍の公式を編んでいく」

聞いていて、なんかわからないけど、すごいなあ！！という感じでした。

今回一番響いたのは、音源の中で何回も言っておられました言語化することの大事さ、そして言葉というものの持つ大きな力です。

瞬間的にひらめいたことを、放って置くと跡形もなく消えてしまうので、言葉という目に見える形で捉えることで再現も可能になるし人にも伝えることができるようになる。

言われてみれば、なるほど、確かにその通り、なのですが、今まであまりにも無頓着でした。

「日記に常に言葉として書き続けていくことで、だんだんと記憶に定着してくる」
「現在と未来が綱引きしているときに、言葉が自分の援軍になる」

鮎谷様は、こういう風に日記を書いて自分を鼓舞し、感情のコントロール方法を身につけよい習慣をいくつも会得し、今でも日々言葉を使って自分を高めておられるのだなと思いました。

また、はじめのころ、どうやってセルフイメージを高め、理想のご自分の姿をどう作ってこられたかというお話は、リアルで、とても力づけられました。

「起業する」とか、「売る」等はハードルが高くなりますが

今回の音源の

「いい言葉を集める」

「思いついたことを言葉にする」

だとすぐにとりかかれるのがいいです。

自分の響く言葉を集めていくと自分の行きたい方向が見えるということでしたので

まずは好きな言葉、元気になる言葉をたくさん集めるところからはじめ少しずつレベルアップします。

よい言葉、よい概念をいろんな方向から何度も繰り返して書いて徐々に自分のものにし無意識のうちにできるようになるまで一つ一つ書き続けます

そして

「自分で意識して言語を使える」

ようになることを目指します。

(J. N 様)

今回、この音源を聞いて、言葉によって自分自身のコントロールシステムを設計し、それによって自分をコントロールする、というイメージが湧いてきました。

鮎谷さん、ご無沙汰しております。

最近、仕事の都合上、車での移動時間が多くなりまして、移動時間を無駄にしないよう音源を購入させていただきました。

今回、この音源を聞いて、言葉によって自分自身のコントロールシステムを設計し、それによって自分をコントロールする、というイメージが湧いてきました。

自分で自分をコントロールしようと思っても、直接コントロールすることはひじょうに難しい。

例えば忙しいのに、ついついユーチューブを見て無駄に時間をつぶしてしまったり・・・やればよいとわかっていることはできず、やったらダメだと思っていることはついついやってしまう。

そこで、自分自身を直接コントロールするのはあきらめて、環境を操作したりして、まわりまわって思い通りに自分を動かすようなコントロールシステムを自分の外部につくるのがよい、と思うのです。

そしてそのコントロールシステムは、言葉によって設計するとともに、言葉がコントロールシステムの伝達機能も果たす、というようなイメージです。
そういうイメージをうまくつかって、引き続き研鑽していきたいと思います。

引き続き、車の移動時間が長い日々が続きますので、繰り返し聞かせていただきます！

(K. F 様)

日記放談会の内容、本当に素晴らしい内容で言語によって自分を磨けるツールとして活用することが具体的事例をもって語られており、非常に有用でした。

鮎谷様、ご担当者様

いつも大変お世話になっております。

個人コンサル、セミナー、目標設定音源 3 部作、上坂さんセミナーに続いて、日記放談会音源も購入させていただきました。

このようにリピーターとなっております。
(経絡秘孔をつかれまくり??)

さて、日記放談会の内容、本当に素晴らしい内容で言語によって自分を磨けるツールとして活用することが具体的事例をもって語られており、非常に有用でした。

内容は皆様の感想に記載されているように、高いけど、高くなく十分元のとれる内容になっていると思います。

こうやって感想として言語化していると、やはり言語化の有用性を感じながら書いている状況ですので、あらためて心情を言語化し、目標設定⇒行動⇒日記⇒改善などの PDCA を回していくようにしたいと考えております。

これからも、各種音源を復習しながら、少しずつ自分の人生を改善していきたいと思います。

次の製品も楽しみにしております。

(医薬品企業勤務 M. F 様)

正直言いますと金額を見て購入するのを迷いましたが、購入を決断して良かったとはっきり言えます。鮎谷様がこれまで長い年月を掛けて磨いてきた思考、言葉をいただき、鮎谷様という巨人の肩の上に立ち「自分はこれから進化していける」と感じています。時間をお金で買うという体験が出来ました。

鮎谷様 大塚様

この度は、日記の音源を販売していただきありがとうございます。

当初、正直言いますと金額を見て購入するのを迷いましたが、購入を決断して良かったとはっきり言えます。鮎谷様がこれまで長い年月を掛けて磨いてきた思考、言葉をいただき、鮎谷様という巨人の肩の上に立ち「自分はこれから進化していける」と感じています。時間をお金で買うという体験が出来ました。

音源を聞いて私が手にしたのは「言葉を知りそれを巧みに操る楽しさを教えていただいた」ということです。

これまでも人生の質を高めるには、言葉の重要性を理解しているつもりでしたが日記を2週間書いてみたことで、自分はこれまで「!」「?」を感じながらも多くのことをスルーして心に留めるということをしていなかったことに気づきました。あとで書こうと思っていたと大概忘れています。

人生は日々の選択の質で決まり、選択の質を高めるには、何気なく無意識で判断していた自分の意思決定基準の質を高める必要があり、自分の意思決定基準の質を高めるために良質な言葉を非言語化できるまで習慣にするために時々刻々の記を書き留める。

成功者になりすまし、自分の理想の人であればどのような振る舞いをするのかを考えながら日記を書いて参ります。

過去の書き換えについて、冤罪の構造と結びつけるとはさすがです。警察の取り調べのように1日中缶詰め状態でポジティブなことを言われ続けたら事実と混同させることができそうですね。

まずは、平成進化論のバックナンバー、私の履歴書、ドラッカー365の金言から自分に響く言葉を拾い集めて時々刻々の記に書いていこうと思ってます。

今後は、目標設定の音源も気になりますが、鮎谷様からおすすめ頂いた「上阪徹さ

んの聞く力、書く力」の音源を購入予定です。

いつか、鮎谷様に直接会える日を楽しみにしております。まずは、年内中に音源のコンプリートを目指して参ります。

自分の感想を今読み返してみて面白みのない文章になってしまいましたが、時々刻々日々修行を重ねればもっと面白い感想が書けるのではと日記の効能を感じています。

まずは1勝9敗でいいと心がけ、逡増する人生の道を歩んでいきたいと思います。

良いツールを教えていただきありがとうございます。

どうぞ、これからも宜しくお願いします。

(H. N 様)

目標と日記で語られている内容を知っているか、知らないか、そして、実践しているか、実践していないか、で、大きく人生の方向性が変わってくる、ということを実感しています。

目標音源を購入してから、ずいぶんあとになって、やっと、【日記放談会音源セット】を購入しました。

以前より、感想も熟読して、買おう、買おうと思いつつも、買わない時間が経過しました。買ってみたいと思うことは、本当に、その時間がもったいない、ということ。後で買ったところで、その間の実践可能な時間が、まるまる、なくなっているわけです。お金よりも貴重な、人生の時間を、まさに時々刻々と失っているわけです。

目標音源と日記音源は、セットであり、目標を実現していくための非常に強力なツールである、ということ、心から実感しました。

目標と日記で語られている内容を知っているか、知らないか、そして、実践しているか、実践していないか、で、大きく人生の方向性が変わってくる、ということを実感しています。

これからも、何度も聞き続けて、体中の細胞に、染み込ませていきます。
引き続き、よろしくお願いいたします。

(S. I 様)

現時点での最大の収穫は繰り返し自分の中に出てくる思考パターンの再定義がすることができたことだと思います。

現在、オーストラリアでワーキングホリデー中の山下と申します。バナナ農園でたくさんのバナナたちをひたすら小さな房に切り分け、パッキングし、配送されていく姿を見送るという生活を送っております。

音声購入から約一ヶ月半、空き時間に繰り返し聞き、現在は Evernote で思いついた際にスマホを取り出して日々刻々の記を記述スタイルするに落ち着きました。日記を記述することが日本語を忘れない為の一助になっていると共に、後日見直しの役割をもたせながら英語に翻訳することで英語学習の一環にもなっております。

記述をしていく中で日常生活の中で感じた内的な変化としては、自分の思考をメタ的な視点で見えてくれるもう 1 人の自分が働いてくれる頻度が間違いなく増えたことだと思います。

「おまえまた他責思考に入っているぞ！自分で何ができるか考えろ！」
「人の批判を頭の中でうだうだ考えるのは時間の無駄無駄！」

と頭の中で囁いてくれて、マイナスに傾きつつあった自分の心をニュートラルに戻してくれる手助けをしてくれるイメージです。

そして現時点での最大の収穫は繰り返し自分の中に出てくる思考パターンの再定義がすることができたことだと思います。

力作業とマルチタスクが私はからっきし苦手なのですが、現在の仕事ではその両方求められる仕事を任されております。求められている仕事の水準と自分の能力に差があり過ぎて、「こんなの出来る訳ない。」と勤務中に打ちひしがれ、逃げ出したいなっていました。恥ずかしながら、過去に何度か似た状況に陥った際に逃げ出した経験があり、その度にセルフイメージを毀損してきた苦い経験があります。

ですが、「どうせ海外に来たならやけくそでもいいからやれるだけやってみろ」と思い直し、がむしゃらに思いついた手順を試し、思いついたことはその都度日記に残し、再チャレンジ。その繰り返しの結果、徐々に職場の水準に自分が追いつけるようになっていました。

このとき、すかさず日記をしたため、

「こんなの出来るはずない。」という感覚 = 成長のサイン

と意味づけを改めました。逃げ出したくなるような衝動に駆られたときは自分の今の実力よりひとつ上の段階、水準に触れたことで引き起こされた感情であって、一段階上に行く為のサインなんだと。

この定義が自分の中でできたことで敵前逃亡したくなる欲求がその後も何度かもたげてきましたが狼狽えることなく、成長へと繋がられています。そしてこのようなことができるようになってきたのは、思いついたことをその都度文章として日々刻々の記に残す重要性を説いてくださったこの音声のおかげです。

自分の内面への意識が以前より確実に敏感になったと思います。

目標達成の為のツールという観点ではまだ目に見えて関連した結果を出せておりませんが、自分の大きな内的変化は経験することができました。
これからも引き続き日記をしたため、音声を空き時間で聞き直していきたいと思っています。

(山下亮 様)

人生の指針になる音源を提供して頂き、お礼申し上げます。

鮎谷様

18 年未より、いくつか音源を購入させていただき、日々、音源学習をしております。

試験の勉強ではなく、人生の為の音源学習は、始めてであり、この学習方法に慣れる（染まる）までに1年以上かかってしまいました。といいますのが、振り返ってみれば、昨年の1年間は、ただ聞いていただけ、聞いていれば変わるだろうと今までの人生と同じで、依存（甘え）の意識が、深いところで脈打っていました。

今年の2月に、仕事で降格の内示があり（降格は始めてなので、心理的にきつかった）、なんとかしなければという思いが強くなった時に、メルマガの言葉に刺激を受け、その時に勧められていた音源を纏めて購入（ポチッと）していました。

いくつかの音源を購入し、日記放談（目標設定放談、物語放談会等も）を繰り返し聞いているところでコロナの影響で、週のうち3日間が在宅勤務になり、一人散歩しながら音源学習を繰り返しているところ、以前より、鮎谷様の言葉が心に入ってきて、更に刺さるようになってきました。（今、思えば、このままじゃ本当にヤバイと心の変化があったのかと）おかげさまで、元々日記は、書いていたのですが、最近、鮎谷様のおっしゃる日記（時事刻々の記）に少しずつなってきました（初級から中級くらいかと思っています）。

日記には、体験からの気づき、未来へつながる思考（being）を記しています。これを続けていくことで数か月後には、自身の内的なものが改編されていることと思います。

根拠は、良き言葉を意識するようになり、最近では会社の人との会話においても、相手のことを考えた言動を心掛け、仮に不用意な言葉を発してしまった時も以前ならば、何も気にならなかった自身の言動に対しいこう言えば良かったなど、反省、改善案を考えるようになっています。

日記放談の感想というよりも自身の振り返りの感想になっていますが、言葉に表して発信したい欲求が強くなりましたので、ご容赦ください。

人生の指針になる音源を提供して頂き、お礼申し上げます。

これからも引き続きよろしくお願いいたします。

(栗嶋 伸吾 様)

昨年購入させていただいた音源学習の音源で鮎谷さんがおっしゃっていることを実践したところ、自分の考え方や習慣がはっきりと変わってくるのを体感致しました。これは、メルマガを読むだけでは体験できなかったことです。

2012 年（26 歳）中国にいた時に、Google 検索からメルマガ登録をした者です。以来ずっと、メルマガを愛読させていただいておりました。

唐突に申し訳ございませんが、私は恐らく、鮎谷さんがターゲットとする収入層や学歴層ではないと思います。

私がこれまで購入させていただいたのは、いずれもキャンペーンで 1 万円以下の破格で購入させていただいた三田さんとのコラボ音源と音源習慣の 2 つだけでした。

日記に関する音源も、のどから手が出るほどほしかったのですが、経済的な制約もあり、なかなか手が出せずに、感想集を何度も熟読するだけにとどめておりました。。

ただ、昨年購入させていただいた音源学習の音源で鮎谷さんがおっしゃっていることを実践したところ、自分の考え方や習慣がはっきりと変わってくるのを体感致しました。これは、メルマガを読むだけでは体験できなかったことです。

そして、目に見える収入にも変化があらわれてくるようになり、波及効果を考えると、以前は高価と思っていた音源は実はかなり安いということがわかりました。

1 万円以下の音源だけでこれだけの効果が得られるということは、他の音源の波及高価も間違いないと思い、今回初めて、（今更ですが、ようやく）1 万円以上の音源を購入させていただきました。（汗）

これからも、自分の変化を楽しみつつ、いつかはコンサルでお目にかかれと思います。

この度は、誠にありがとうございました。

（会社員 K. H 様）

数多くの気づきがありましたので、以下にあげさせていただきます。

数多くの気づきがありましたので、以下にあげさせていただきます。

習慣化すると努力が不要になる、無意識レベルで実行できるようになる。
日記ではなく時々刻々で記述する。
良い言葉に良い方向にひっぱってもらう。悪い方向に行かないよう日記と言葉で調整する。
好きじゃないことは没頭できない。
日記を書くと目標設定でき、目標を磨き上げたり微調整する手段にもなる。
！？体験を言語化して教訓を導く
意思決定の基準、行動のルール
効果が出るまでタイムラグがある。100 日単位で効果を待つ。
自責
～になる！ではなく～のように振る舞う。
その上で行動や考え方を～と齟齬がないよう合わせる。
言語で回される。行動基準となる言葉がないと PDCA も回せない。
OS をブラッシュアップする。
過去を自分にとって都合のいい解釈を与え続ける
未来も書き換える。自分を肯定すること。
油断すると緩んでくる⇒コントロールする
筋のいい言葉を持つと勝つべくして勝つ。
事例と教訓をまとめて書く。比喻。
書いたことを定着させるための工夫をする。読み返す、他人に話す等
自分の興味、関心が深堀される。
微細の細に気づく機会が提供されプロフェッショナルへの近道となる。
自由であればあるほど自分の巡航速度を落とさない仕組みを作る。
学びの段階 知っている 意識すればできる 無意識にできる。
モニタリング、定点観測ツールとして利用

(M. S 様)

ことは未来研究所という会社を立ち上げるだけのことはあり鮎谷さんの言葉に対する十分すぎるこだわりがセミナー受講者、音源購入者に熱く向けられている感じがひしひしと伝わってきました。

今回も楽しく拝聴させて頂きました。

特に印象に残ったものは鮎谷さんの日記を書くきっかけや日記を書いたことによる恩恵が腑に落ちるものがありました。

目標設定放談会とリンクする話が多数あり、ぜひセットで購入をと進めて下さる意味が分かりました。やはり日記を書くことにより自分自身の良質の言葉を高め、目標に対する臨場感が徐々に高くなる、その話が印象に残りました。

ことは未来研究所という会社を立ち上げるだけのことはあり鮎谷さんの言葉に対する十分すぎるこだわりがセミナー受講者、音源購入者に熱く向けられている感じがひしひしと伝わってきました。

またいつも楽しみにしている、この様な方がいたとの実在するエピソードが今回もふんだんに登場し、自分自身も人に対する距離感やコミュニケーションの取り方を十分気を付けようと襟を正した次第です。

聞く度に新しい感じ方があり、この音源も何回も聞き込んでいこうと思います。

ノートも買ってきて日記も早々書いていきます。

今回もバラエティー豊かな内容の音源を有難うございました。
また宜しく願い致します。

(A. K 様)

先送りする人生に終止符をうちたい！そんな自覚ある方、少しでも自分を向上・成長させたいと渴望・熱望されてる方であれば、この音源購入が自分をつくる、もしくは創りなおすいいキッカケになるかと。

音源の購入にはずいぶんためらっておりました。ただ、購入された方の感想を読んでいるだけで、もうすでに中身を自分も聴いたかのようなリアルな感覚に。

「なにか違和感あるなァ」

と省みると、

「音源そのものを聞いてないわ、買お」

という流れで、まんまと購入に。（笑）しばらくの間、セールスされてる部分だけスルーしておりましたが、「買ってしまいました。」（（笑））購入した直後、4964号『商売人は「また買わされた（笑）」の言葉をもらってナンボ』というタイトルのメルマガを発信され、

「ありゃー、なんかリアルタイムで見透かされてるなァ」

と感心・感服しておりました。

実際に音源を拝聴してみたはじめのほうで早速、「気前よく●●をコピーさせてくれた先輩とのやりとり」された話題がありましたが、鮎谷さんを、人生の先輩と勝手にインスパイアしてる自分としては、この平成進化論じたい、コピーしたい言葉もらってるなー、でもすぐ忘れてるなー、そっか、書けばいいのかー、文字にすりゃ、歩留まるのかァ・・・YOUTUBE、ポーっと眺めてる場合ぢゃねーなァ・・・（汗）

といきなり、日記をかく肝要性を指摘されたような胸中になりました。
と同時に、鮎谷さんに躰けられてるような錯覚におちいりました・・・。

聴いているうちにだんだん・・・
あかん、あかん、自分で躰けないと！！
と心地イイ危機感にさいなまれております。

平成進化論読者の方へのメッセージがあるとすれば、メルマガを読んで、「いつもタメになる」と自覚されてたり、言葉やそのメッセージに何か感化されるのであれば、もうさっさと買ってしましましょう。（笑）
毎日無料で感化されるのであれば、有料なものが、何も影響されないはずがない。（笑笑）個人的には最近発信されたメルマガ、4974号で思いあた

るフシ、感銘を受け一節があり、数分動けなくなるほど半泣きになっておりました。（笑泣笑）

この日記放談音源、購入に迷われてる方は聴いてみておそらく

「もっと早く買っときゃよかった」

と舌打ちされるのではないかと。

毎日、今日が人生でいちばん若い日、かもしれませんが、実際そうですが、先送りする人生に終止符をうちたい！そんな自覚ある方、少しでも自分を向上・成長させたいと渴望・熱望されてる方であれば、この音源購入が自分をつくる、もしくは創りなおすいいキッカケになるかと。

今回の音源が元で自分を躰ける決意をしたことを3つあげてみます。

- 1、自分にふさわしくない、悪質だと自覚する言葉には極力ふれない。
- 2、字を書きたくなるような環境整備を、真剣に試行錯誤してみる。
- 3、過去やいま以上に、平成進化論を熟読する。
特に感化されたバックナンバーはまさぐり読みする。

以上、購入を先送りした結果の、かなり遅めの感想でした・・・。
ここ最近、YOUTUBEを眺める時間が明らかに減りましたので、成果とその実感がいきなり出てます。（笑）さらなる成果が続きますように、淡々と粛々と書き起こしていきます。

P S、

あ、書き忘れました、決意4、目標設定音源を、買う。

（K. Y 様）

拝聴させていただいて、私が想像していた日記とはかなりイメージがかけ離れていたのですが、聞いていくうちに納得感とすぐに日記を書き始めたいという欲求がでてきました。

この度は音源を販売していただき、ありがとうございます。
拝聴させていただいて、私が想像していた日記とはかなりイメージがかけ離れていたのですが、聞いていくうちに納得感とすぐに日記を書き始めたいという欲求がでてきました。

始めるにあたり、初級・中級・上級とステップの進め方も解説してください、始めは初級編から少しずつ始めることに致します。

初級編である、自分が心に残った言葉を書き残すことは学生時代、就活していたときにやっていたのを思い出しました。押入れにしまいこんだその時のノートを引っ張りだして軽く読み返したのですが、100 程度のストックにも関わらず少しずつ見えてくるものが変わった気がしてきました。

(IT エンジニア S. O 様)

日記の定義を明確に示していただいたと思います。

今回は音声セミナーを販売していただきありがとうございました。
強く心に残ったのは、次の点です。

- 自分を舐めるために日記を書く
- 言葉というのは意思決定基準
- 言葉を集めて自分をしつける良い習慣を身に付ける

→この音声セミナーの1番重要な部分はここだと思います。日記の定義を明確に示していただいたと思います。考えれば自分を舐めるということを大人になってからする事は非常に難しいと思いますが日記を書くことで簡単にできると感じました。

- 1日3個以上ネタを探す

→常にアンテナを張り巡らせておくことが重要であると理解しました。

- なりきり妄想日記

→どのような姿になりたいか、というのを最初に持っていないといけません。目標設定が重要だと分かりました。なりきったつもりで書けばいいという発想はありませんでした。なのでこれからは楽に書き始めることができそうです。

- 日記ではなく時々刻々の記

→思いついた時にすぐに書き留めることが大事だとわかりました。日記と言うとある固定概念が生まれますがPDCAをチェックするためのツールと考えれば納得がきました。

目標設定をして、そのあとのPDCAのための日記なので、このあと目標設定の音源を購入しようと思います。

ありがとうございました。

(竹内 友則 様)

人生という大海原で、私という名の船が暗礁・座礁・難破せぬよう、鮎谷さんから強靱なアンカー（錨）＝【良き意思決定基準の方策】を頂いたと思っています。

鮎谷さま、セカンドステージスタッフのみなさま

感動しました！気付き・学び・思考が深まりました！

この度は、「価格以上の価値ある商品」をご提供いただき、誠にありがとうございました！

また、申し込み直後から音源を聞けるようになるまでの、ご丁寧でスピーディーなご対応も、とても気持ちよかったです。

読むのも、書くのも億劫になっている自分がいました。

学生の頃は、漢字や英単語などをひたすら、書いて×書いて×書き続け、思考や記憶が定着されていたのに・・・

いつの間にか（人生のアンカー＝錨いかり）を失い、楽～な方×楽～な方へと流され、読むのも書くのも面倒くさくなり、でも致命傷を負わないまま中年になってしまったというのが現実です。

しかし、「このままではいけない！」と日々悶々としているところで、今回決心して、思い切って購入しました。

日記放談会の音源を購入して【本当に良かった！】と思っています。

人生という大海原で、私という名の船が暗礁・座礁・難破せぬよう、鮎谷さんから強靱なアンカー（錨）＝【良き意思決定基準の方策】を頂いたと思っています。

その強靱なアンカーを、さらに大きくして安定的におろせるように、【時々刻々の記】を継続して書き続けています！

可能な限り音源を繰り返し、【聞いて→書いて→実行】していきたいと思います。【聞く（刺激を受ける）→書く（思考を深める）→実行に移す】→【聞く→書く→実行】・・・

以下、無限ループの大航海です！

鮎谷さんのご経験に基づいたストーリーは親近感がありつつも、説得力があります。 そのお話ぶりは、人工衛星から全体を捉えつつ、この道を行くと渋滞だから、この道がいいですよと、具体的で実用的なアドバイスまであるのです。

また、お声の強弱・抑揚・メリハリ・高低・緩急と変幻自在で、3次元ではとどまらず4次元の世界に導かれるようです。

さらに、溢れ出る熱気・気迫・思いが「スタンド」となり、それがこちらにも乗り移り、「早よ、行動しいや！」と背中を押されるようでもあります。

音源は聞けば聞くほど（まだ2回ですが）、思考が深まり、脳の神経細胞がいろいろな刺激を受けるのが、すごいです！

味覚（塩味、甘み、苦み、旨み、酸味）で例えると、1回目の鮎谷さんの言葉に「まさしく俺のことだー！痛たたー！＝（苦み）」だったのが、2回目は「よっしゃ、しっかり現実を把握して、改善していこー！＝（旨み）」と思考をいい方に変容できたのです。3回目以降も、どの味に変容するか楽しみです！

この度はありがとうございました！

すでに投資した金額以上の価値を実感しておりますが、さらに何倍にもして回収するべく、【小さく継続して、大きく勝ち取る】ために行動していきます！

今後とも、何卒よろしくお願いいたします！！

（製造業 マーケティング担当 E. U 様）

目標設定音源の中でも何度も表現を変えて触れられていた、あまたの有用な比喩に関し具体的なイメージが理解できるようになり、購入して大正解でした。

鮎谷先生ならびにスタッフの皆様：

この度は、日記に関する音源を拝聴するご縁をいただきありがとうございました。

目標設定音源の中でも何度も表現を変えて触れられていた、あまたの有用な比喩に関し具体的なイメージが理解できるようになり、購入して大正解でした。

思考の OS を良質な言葉を編んで書き換えるためのシステム、それが日記（時事刻々の記）であること。

自分が設定したすばらしい未来の目標へ援軍を送る具体的手段。

仮に毎日5枚、365日、記して3年続ければ、確かにかけ算思考で行動を起こしている人と何もしない人とは大きな差がつきますね。

勝つべくして勝つ人の研究から、無数の意思決定を司どるのは良質な言葉。

言葉によって、自らを躰ける手法が日記。

思考、行動、様々な習慣を作り上げるシステム。

知らない、知る、できる、やっている、無意識にできている状態の五段階の進化。

後半は具体的な意思決定基準の内容についてのご説明があり、手元にはボールを置かない、やらないことを決める、リアルタイムで感情をコントロール、謙虚な自分に引き戻す等、今すぐ実行に移さなければと思う内容でした。

東京編、大阪編両方で年齢の呪縛に関するお話に触れられていらっしゃいましたが

心に突き刺さる思いで拝聴いたしました。

キッシンジャー94歳現役暗躍中、モルトケ参謀総長引退87歳、ゲーテ82歳でファウスト第二部発表、

皆様やはり日記をつけたり、つけていたのでしょう。

是非いつか100歳研究のセミナーの開催と音源の販売をお願い申し上げます。

末筆となりましたが、鮎谷先生の会社、ことは未来研究所と命名された意味を、今回しっかりと理解することができました。誰もこのような理論を考え、体系

化して説明されたかたはいらっしゃらないのではないのでしょうか。

皆様の益々のご活躍をお祈り申し上げます。

(K. A 様)

ああ、時々刻々の記を地道に書いていけば自分の心の奥底に眠っている関心を掘り起こすことが出来、丁寧に水やりをし、肥料を与えるかのように関心を育てていけばいつかこのトンネルから抜け出せるんだ、と心強く思いました。

私は税理士なのですが、税理士は10年後にはなくなる職種ではないか、といわれています。

税理士に限らず、昨今のめまぐるしいITの進歩を目の当たりにすると将来に対して漠然とした不安を感じずにはいられない人も多いのではないかと思います。

しかし、不安になっていても始まらないので、皆、色々と試行錯誤しています。先日も同業の友人達とこれからのビジョンについて意見を交換しました。

今までの典型的な税理士業務（記帳代行から税務申告まで）では売上確保が難しいので

私は新たに〇〇の分野を手がけ、目標利上げ●千万を目指そうと思う！
私は△△に特化して、目指せ●千万！だよ

などとテンション高く話していたのですが、

「その目標って、本当に自分がやりたいことなのかな？」

自分の物差しでの『成功』じゃなくて、他者からみた『成功』を追いかけているだけなんじゃないのかな？」

という話になり、皆、押し黙ってしまいました。

時代が我々の業界に厳しくなったが故に、期せずして己の仕事を根本から見直すチャンスを得たのだと思います。

本当に自分が追いかけていたい目標が見当たらない中、無理から他者視線で「やりたいこと」を作り出しているのは、受験のときに志望校を偏差値だけで決めるのに似ているな、とふと思いました。

音源の中で鮎谷さんが日記を書き続けていると同じ分野に関しての記述ばかりであることにやがて気付く。そして、それこそが自分の本当に関心のあることなのだ。

とおっしゃっており、またその後のメルマガで

（インプットや刺激が少な過ぎて）目標がまだまだ定められる状態じゃないの

に、無理やり目標を作って、けれども魂が込められず行動できず、自滅していく
と書いておられたのをみて、

ああ、時々刻々の記を地道に書いていけば自分の心の奥底に眠っている関
心を掘り起こすことが出来、丁寧に水やりをし、肥料を与えるかのように
関心を育てていけばいつかこのトンネルから抜け出せるんだ、と心強く思
いました。

目標3部作を聴いた後に目標を作成し、何度か手直しもしましたが正直、まだま
だしっくりきていません。これから時々刻々の記を書き続けることによって
血の通った力強い目標が立てられるようになりたいと思います。

また、目標だけでなく、時々刻々の記を記すことによりもう少し思考が深まれば
良いなと思っています。

今の私はあまりに結論が早く、何かの事象が起こったときに、反応レベルで処理
し過ぎていて、自分の思索が深まっていかないことに、焦りを感じています。

時々刻々の記で、紙面上の自己とキャッチボールしながら色々な物事を見
ていきたい（検証していきたい）と思います。

この度もどうもありがとうございました。

（税理士 C. T 様）

「こんな筈ではない」と思いながらも、無意識の行動パターンから抜け出せず、また「こんな筈ではない」と思い、自尊心を毀損する無限ループにはまっていましたがどうすれば、自分を変えられるのかがハッキリ分かり、未来に光をみたようです。

鮎谷様

この度は、貴重のお話を聞かせて頂き有り難うございました。
本当にこの音源を購入させて頂いて良かったです。

以前からメルマガの登録はしておりましたがお話の中でもありましたが、仕事やなんやかんやで元気を無くしており、暫く読むのをお休みしておりました。
(笑)

久しぶりに読んで見たところ、音源の案内をして下さっていてビックリしました。

地方に住んでいることもあり、セミナーへの参加はかなりハードルが高く、悩みながらも諦めてしまっていたのですが、今回、思わず反射的に飛びついてしまいました。

文章で読むよりも多くの言葉が頭の中に入ってきたように思います。

特に今回のメインテーマである「言葉の力」については、グサリと心に突き刺さりました。

言葉は大切とは思いつつも、どこかで言葉よりも「内に秘めた思い」の方が重要と考え、

自分が苦手としている言語化することから逃げていた様に思います。

- 言葉は意志決定基準である、とか

- 言葉として残っていなかったら、身体の振る舞いを変えようがない、といった内容で

自分が変わりたいのに変われない原因がそこにあるのだと気付くことが出来ました。

「こんな筈ではない」と思いながらも、無意識の行動パターンから抜け出せず、また「こんな筈ではない」と思い、自尊心を毀損する無限ループにはまっていましたがどうすれば、自分を変えられるのかがハッキリ分かり、未来に光をみたようです。

それに、セミナーや音源のフォローアップをメルマガでして下さり、本当に有り難いです。メルマガを読む事を長期間お休みしておりましたが、毎日読まずにはいられなくなりました。（笑）

まだまだ、言葉に対しては苦手意識はありますが、まずは初級編の言葉集めから実行に移していきたいと思います。

聞かせて頂く順番が逆になってしまいましたが、セットの？「目標設定3部作」も是非購入して聞かせて頂こうと思います。

地方在住者にとって、この音源の販売は本当に有り難いです。
今後も音源のラインナップが増え続けていくのを期待しております！！

この度は、有り難うございました。

（林 様）

私が日記放談会音源から受け取った最高の贈り物は、「希望」でした。

鮎谷様

セカンドステージ スタッフの皆様

いつもお世話になっております。

今回も「日記放談会」音源を通して、素晴らしい価値をいただきました。

本当にありがとうございます。

私が日記放談会音源から受け取った最高の贈り物は、「希望」でした。

先の目標設定 3 部作を聴かせていただいた後に書き上げた目標は、一通りの目標を成し遂げ(たつもりでいて)、これからのやりたいことを見つけられずにいた自分に新たな火をつけることになりました。

そして、今回の日記放談会音源からは、その目標を具現化するための実践的な取り組みを、これでもかというくらい伝えていただきました。

とくに、

- 自身の中に潜むバグを現出し、潰していく
- 状況解釈装置の精度を上げる
- 意思決定基準をつくる

といったことを、時々刻々、「!」「?」を言語化していくことで実践し、それによって、自身を躰け、変化変容を成し遂げていくことができるのだと教えていただきました。

これまでも、良い話しや良い言葉を書き留め、記憶するということはありましたが、それは五月雨のごとくであって、目標達成に必要な引力としては余りに頼れないものと言わざるを得ないものでした。

地下水脈の流れる如く、無意識下に回している言葉が、その地下水が地表に湧き出すように、自身の現況を作り上げている。

だから、その現況を変化させ、在りたい自分に変容させるために、時々刻々積み上げる言葉を味方につけ、未来に言葉の援軍を送り込み、行動パターンを変化させる必要がある。

これを、微差を積み重ねるように繰り返していくことで、言語を非言語に落とし込めた時が、無意識に行動するだけで成果の出る習慣が身についた時と聴かせていただき、心が震えるような想いがしました。

今からでも変われるんだ、これからでも遅くはないんだ、諦めというより、忘れ

てさえいた夢や志を実現できるかもしれない...

鮎谷様からいただいたものは、単なるハウツーなんかでなく、自分にとって「希望」そのものでした。

希望は、過去を肯定し、現在を充足させ、未来を輝かせてくれました。

時々刻々の記を編んでいくことを楽しみつつ、微差を積み重ね、凡事を徹底してまいる所存です。

鮎谷様との出会いというご縁に感謝してもしきれない思いです。

ありがとうございます。

これからも陸続とリリースされるであろう音源を楽しみにしております。

(株式会社イーハトーブ 代表取締役 小林 正佳 様)

今回セミナーを聞き日記の使い方の奥深さに感嘆し即日導入させていただきました。

鮎谷様

いつもメールマガジン楽しみに拝読させていただいております。
日記音源が出る出ると聞いていましたので即ポチ購入させていただきました。

実は私も7年ほど前から日記は毎日継続して書いており、私にとって日記は自身の航海日誌のようなものと位置づけて、日々の行動や思考を軌道修正、微調整して目標に向かうための確認の場のような使い方をしていました。

やる気に左右されず日記が毎日のルーティンになることで自ずと振り返りや修正の場が持てるため非常に重宝していましたが、今回セミナーを聞き日記の使い方の奥深さに感嘆し即日導入させていただきました。

すでにノーダイアリーノーライフの日常ではあったのですが、ますます日記から離れられなくなりそうで、本末転倒予防のためにも日記を使うことになりそうな予感です笑。

この度は大変貴重な情報をありがとうございました。

毎日のメールマガジン、そしてまたお会いできる時を楽しみにしております。

(H. M 様)

目標設定の音源を聴いて考えていた目標と、それを達成するためにすべきことが繋がった！という実感を得られました。

このたびは日記放談会音源、とてもいい買い物をしたと大満足しております。GWは観光地へ応援の仕事だったので、毎日高速バスの移動時間で繰り返し聞くことができました。音源を聴いている途中で自分の知らない言葉（ことわざや人名も・・・）が出てきたときに、すぐ止めて調べられるのも、音源のよさの1つですね。

中でも私がいちばん「！！」に感じたことは、

「レールの敷かれたシューティングゲーム」

に例えられた人生の話でした。いくら目先の的を撃ち当ててポイントを上げて
も、所詮敷かれたレールの上ではゴールの位置は見えている・・・

自分の中には、

「どうせうちの会社は男尊女卑だし・・・」とか「私ももう〇歳だし・・・」という、地下水脈の存在にも気づきました。レールを敷きなおさないと、未来は変わらない！ということがスッと入っていき、目標設定の音源を聴いて考えていた目標と、それを達成するためにすべきことが繋がった！

という実感を得られました。

まだまだ達成までは時間がかかることもありそうですが、日記・時々刻々の記を書くことが楽しく続けられているのは事実です。

今後のメルマガからも音源からも、多くの！？を吸収しようと思います。

ありがとうございました。

（会社員 Y. I 様）

日々、良質な意思決定と行動をするために日記はまさしく、私の人生の伴走者となってくれるに違いないと思います。

鮎谷様
セカンドステージスタッフの皆様

この度、購入させていただきました「日記放談会音源」の感想をお送りさせていただきます。いろいろ思うところありまして、東京、大阪セットでの購入に踏み切れずにおりましたが、東京開催の単品販売の案内をみて、さすがだなーと感心しながら、即、購入しました。

スタッフの方の親切なご対応にも、大変感謝しております。

音源は、早速、繰り返し聞かせていただいております。

日記という表現にすると私の中ではとてもネガティブな感情が発動してしまうので、現在は何かもっと適切な表現はないものかと思案中です。
とりあえず、今は時々刻々の記として毎日書くようにしています。

思うのは、意識して過ごしていないと「!」「?」はなかなか見つけれられないものだという事です。

自分から見つける意識をもって、どんどん見識ある方々にお会いしたり、多くの良い経験をつんで、どんどん「!」や「?」を増やし、早く、そちら側の世界に飛んでいきたいと思っています。

目標をかなえるのは、今はまだ時間がかかりそうですが、鮎谷さんは

「5年、10年は誤差の内」

とメルマガにも書かれています。

その言葉に勇気を得て、年齢や環境の呪縛から解放され、ぶれない気持ちを
持てるようになりました。時間がたつと、またぶれたりするのかもしれませんが、その時はまた音源を聞き、原理原則に立ち返ればいいと言う事です。

日々、良質な意思決定と行動をするために日記はまさしく、私の人生の伴走者となってくれるに違いないと思います。

また、今回、私が得た大きな収穫があります。
セミナーの中で、物語を自分で編み直すお話をされてますが、

まさしく、自分で勝手に思っている

「私の失われた 10 年間」

がそれだ！と気付いたことです。

確かに、そう思っているのは私だけで、それを良い方に編集したところで、

「誰にも迷惑はかけないよね・・・」

「っていうか、誰も知らないし・・・」

という感じ。

簡単なことですが、目からウロコ。

もうその 10 年間で思っ、落ち込むことはないのだと思うと心が晴れ晴れした感じです。

あの時があったから、今の自分がいるんだと最初は念仏のごとくでしたが、今はおおむね本心から思えるようになりつつあります。

ありがとうございました。

最後に、私の現段階の一押し、お気に入り音源を書かせていただくと、岩本光弘さんのセミナー音源です。あれはいいです。元気なときも、元気が出ないときも心にしみます。元気がでます。

今後ともよい音源、セミナーをご提供くださいますよう、
よろしくお願いいたします。

(佐々木 様)

今回の音源は、実行（目標を現実化する）するためのやり方の一端をお示しいただいたような気がしました。

鮎谷様

目標設定 3 部作に続いて迷いに迷って買った本音源でしたが、多くの皆様がすでにお書きになっていたように、買ってよかったと思うばかりです。

目標設定 3 部作を聞くことで、希望（甘い見通しを抱く）→衝撃（真の覚悟を問われる）→再構築（目標を定め直す）という道のりを通して来た私にとって、今回の音源は、実行（目標を現実化する）するためのやり方の一端をお示しいただいたような気がしました。

日記という言葉を使ってはありますが、時事刻々の記は、頻度を上げて、自らの思考を絶えず問い直し、書くことで記憶に定着させる、もしくは思考を整理することが要であり、普通イメージする日記とは別物です。

私も日記ならぬ時事刻々の記を書くことで、仕事の生産性を高め、自らの目標に近づいていきたいと思います。3 部作だけでは、正直なところ、行動に落とし込めていない部分もあり、消化不良を起こしかけていましたが、救われました。

鮎谷様は優しかったり厳しかったり。人たらしの方のお話はかくもあるか
と思い、話し方にも注意して聞いています。

このような貴重な音源をありがとうございました。

（N. M 様）

目標設定の音源を聴いて考えていた目標と、それを達成するためにすべきことが繋がった！という実感を得られました。

このたびは日記放談会音源、とてもいい買い物をしたと大満足しております。GWは観光地へ応援の仕事だったので、毎日高速バスの移動時間で繰り返し聞くことができました。音源を聴いている途中で自分の知らない言葉（ことわざや人名も・・・）が出てきたときに、すぐ止めて調べられるのも、音源のよさの1つですね。

中でも私がいちばん「！！」に感じたことは、

「レールの敷かれたシューティングゲーム」

に例えられた人生の話でした。いくら目先の的を撃ち当ててポイントを上げて
も、所詮敷かれたレールの上ではゴールの位置は見えている・・・

自分の中には、

「どうせうちの会社は男尊女卑だし・・・」とか「私ももう〇歳だし・・・」という、地下水脈の存在にも気づきました。レールを敷きなおさないと、未来は変わらない！ということがスッと入っていき、目標設定の音源を聴いて考えていた目標と、それを達成するためにすべきことが繋がった！

という実感を得られました。

まだまだ達成までは時間がかかることもありそうですが、日記・時々刻々の記を書くことが楽しく続けられているのは事実です。

今後のメルマガからも音源からも、多くの！？を吸収しようと思います。

ありがとうございました。

（会社員 Y. I 様）

たくさんの方が印象に残りました。

たくさんの方が印象に残りました。

以下、あげさせていただきます。

日記は目標を達成するためのツールである。
日記を書く目的は逡増する人生にする為。
昨日よりも今日の方が増している、一歩進んだものにする。
その為の中心的なシステムとなる。
日記は目標へのモニタリング&セルフコントロールツールである。
できていないことしかないと気付く。
ギャップに気づく。
目標を掲げる、気づく、記録する、実践する、自分のものにする。

良い習慣ができれば、自ずから良い成果が生まれてくる。
日記は習慣化の親玉で、習慣化を促す習慣。
言語を通して習慣化が進む。
定着(習慣化)すれば、言葉は不要になる。無意識にできるようになる。
意識を払わずに勝手に結果をもたらせるものが増えていったら、とてつもないことになる。
そのようなシステムや習慣を増やす。
1 回日記に書くだけでは揮発してしまう、何回も繰り返すことで行動習慣や思考習慣として編み込まれていく。
非言語に落とすと、脳内メモリーを開放する。
また新しいことに脳内メモリーを使えるようになる。

普通に考えたら、達成できないような高い目標を掲げる方が良い。
目標達成を促進してくれるマイルールを言語化して持つ。
目標を掲げると、達成する為にはどうしたらいいかという自問自答が生まれ続ける。
一挙手一投足をそこに向けていくから叶えられる。
その為のツールとして日記が使える。
成り行き志向から逆算志向にスイッチできる。

もう何歳だから、できないとか言わない。
今更できないとか言わない。
そういう発言をすると、実際にそうになってしまう。
こっから先は消化試合と決めてしまうとそうなる。
言葉によって引きずられる。

日記は毎日 1 回書くわけではない。

時々刻々の記。
ビックリマークや？マークなどがあった時に書く。
もやっとする瞬間、心動かされる瞬間。
今よりもこういうやり方をした方が良いと感じた時。
良い言葉に触れた時に書き写すだけでも良い。
最初は自分に最適化された言葉ではない。
自分の言葉にして書き改める。
自分に最適化された言葉として日記に書いていく。

自分ができていないことを書いても良い。
できている人の気持ちになって書いてみる。なりすます。
自分の描く理想像の人間であれば、どういう風に振る舞うかを考える。
書くことでできる方に近づいていく。その気になっていく。
自分自身を言葉によって舐める。
真空状態を持ったまま生きると、その状態に近づいていく、足りないものを意識する。
できるようになると、書かなくなる、書く必要がなくなる、当たり前になる。
言語が非言語になったときに身に着いたとき。

結論を決めて書かない。
書いているうちに風呂敷が広がっていく。

日記は過去の出来事をプラスに書き換えることができる。

何でも有難いと捉える。
有難い理由は後から考えることでマイナスの気持ちを打ち消せる。
一度冷静になって我に返らせる効果がある。

勝つべくして勝てるようになる。
勝とうと思って、実行して、予想できる範疇の結果を導き出す。

日記初級編

1日1個、できれば3個だけでも良い言葉を書き記す。
それぐらいのアンテナを立てる。

日記中級編

言葉にして残して、自分に取り入れていく
言語化したときに経験化する。
日記を書くことは体験を経験化するプロセス。
自分に当てはめて、落とし込んでいく。

日記上級編

比喩を入れることで、歩止まりが高まる。

高い目標をかかげると、気づきの量も増えるし、質も上がる。

自分の持っている資源ではたどり着けないことがわかる。
ありとあらゆる資源を組み合わせることで近づける。
気づかないと導入できない。

何で日記を続けられないか。
効果、効能を体感できるまでに時差がある。
目標を達成するには最低でも2ヵ月から3ヵ月、100日はかかる。

日記を書くことで才能は開発される。
興味関心があることに気づく。
詳しく知りたくなる、深みにはまっていく、言語化される。
プロフェッショナルは微細な差が判断できる。
日々刻々の記を書くことで言語化が進み、曖昧模糊とした部分を明確に切り分けられる、自分が使い分けられるようになる。
一回やった行為を未来の資産に残しておくために、日記を書く。
記述しないと忘れてしまう、定着しない。

何事も他責ではなく、自責。
自分にしかできないことしかない。
やって効果を出している人のアドバイスを受ける。

以上です。

(システムエンジニア M. S 様)

思えば、目標設定の音源から、鮎谷さんの、「おまえはすでに買っている」の術中にはまっております。ただ不思議と、営業の策略にハマって入るものの、不快感がないのも不思議なものです（笑）

鮎谷 様

この度は、貴重な音源ありがとうございます。
毎日、通勤途上、聞き入っております。

思えば、目標設定の音源から、鮎谷さんの、

「おまえはすでに買っている」

の術中にはまっております。

ただ不思議と、営業の策略にハマって入るものの、不快感がないのも不思議なものです（笑）

考えてみれば当然といえば当然ですね。
それが、有用だから。

もし大したこともない商品であれば、即クレームであり、

「おまえはすでに買っている」

どころではなく、二度と買わない、名前も見たくないになりますから。

いつかお会い出来ればと想いますが、今後とも何卒よろしくお願いします。

（田辺 領平 様）

「日記放談会音源セット」を手に入れたことでこれまで購入させて頂いていた各音源が有機的に繋がり自分の人生が確実に前向きに進んでいるような気がしています。

今回の音源は、その前に購入させて頂いていた

「目標設定&目標達成 3 点セット」
「上坂徹さん音源セット」

を自分の中にしっかりと落とし込むことに必死に取り組んでいた中でのご案内であったため中途半端なまま、次の音源を購入することに躊躇いもあり特別価格適用の締め切り期限ぎりぎりまで迷ったのですが鮎谷さんから届くカウントダウンに耐えることができなくなり残り数時間を切ったところでポチするに至りました。正直、ポチした瞬間には「また、やられたー」と思ったのですがその思いは、届いた音源を聞いてすぐに満足感へと昇華しました。

日記を書く

という自分の意思次第で簡単に取り組める具体的なテーマであることが私向きだったのか先の 2 音源より実行へのハードルが低く感じられすんなりと行動に落とし込むことができました。

そして、時々刻々の記を書き留めていく中で自分にはハードルが高く感じられていた、先の 2 音源に対する気づきうまれ、理解が生まれてきたように感じられています。

1 週間書き溜めた！、？を読み返してみると自分の思考がまだ右向け右になっていないことが判りました。

自分の人生をコントロールするための「起業・独立」を Doing として掲げているものの職務上に必要な部下（現地社員）のマネジメントに関する！、？が多く混在している状況で

目標達成のためには、このような！、？は排除すべきなのかそもそも Doing を見直すべきなのか自分が自然にもっている思考からうまれる！、？と掲げている Being、Doing を結びつけていく発想が必要なのか．．．

と考え続ける日が続いていますが、これは前向きな変化であるととらえています。

また、自分の今の生活の中には！、？があまりにも少ないことに愕然としたこと

で新たな人と会う機会を逃さないようになりました。

そして、お会いできた方々との面談の中での自分の振る舞いと上坂徹さんの音源の中のお話とを比較しながら出来なかった事、失敗したことを面談相手の反応を添えながら時々刻々の記に書き留めることで次の面談に向けての意欲がどんどん湧き上がってきています。（余談になりますが、会談の中で「それ良いお話ですね、ちょっとメモっていいですか」と日記張を出すと、皆さん嬉しそうに更に深くお話頂けています）

「日記放談会音源セット」を手に入れたことでこれまで購入させて頂いていた各音源が有機的に繋がり自分の人生が確実に前向きに進んでいるような気がしています。

これも、

日記を書く

という、行動が伴ってこそそのものであり、やはり行動することが大切なのですね。

今、好評売り出し中の

「『物語』を自在に操れる者だけが、人生を思い通りに生きられる」放談会音源も確実に出費を遥かに超える大きなリターンを得られることは経験上判っているのですが諸事情で財政不安にあるため、今回もまた期限ぎりぎりまで悩むことになりそうです。

貴重な音源のご提供、誠にありがとうございました。

（専門商社勤務・海外法人代表 Y. K 様）

やはり音源という何度も繰り返し聞けるという点と海外からでも鮎谷さんの商品を簡単に購入できるというテクノロジーの進化に感謝しつつ、学んだことを習慣化しております。

日記放談会の内容ですが、期待以上のコンテンツで大満足です。（いつものことですが学びがたくさんです）

目標設定放談会の音源で日記を書くようにと言われていつつも、先送りしていましたが（反省）、今回の日記放談会の音源後に日記を書き始めました。まだ、時々刻々の記としてはなっておりませんが、日々改善中です。自らの人生を良くしていく、目標達成の大事な習慣であることを実感したので、習慣化するように、この行為を巡航速度の一つとして、空気を吸うがごとく、無意識のうちにできるよう取り組んでおります。取り急ぎの優先事項としては、

- ・ ！！！の言葉、表現を集める
- ・ 妄想・錯覚を得て、過去を合法的に改ざん。（簡単に人間の記憶は変わる）
- ・ 未来の自尊心を上げる（戦闘力をあげていく）という妄想

あらためて目標設定放談会、日記放談会、そして、上阪さんセミナーの相乗効果を感じつつ、再度それぞれ聞き直しているところです。

やはり音源という何度も繰り返し聞けるという点と海外からでも鮎谷さんの商品を簡単に購入できるというテクノロジーの進化に感謝しつつ、学んだことを習慣化しております。

残念ながら鮎谷さんの日記は拝見できませんでしたが、とても満足のいく内容でした。

（大手監査法人勤務・米国公認会計士・根岸 様）

体全体に染み込ませるまで、聴こうと思ってます。

鮎谷様
セカンドステージの皆様

この度は、日記の音源のご提供ありがとうございました。（感想の送信が遅くなりました）

現在、毎日通勤時にできる限り聴いて、鮎谷さんの言葉を可能な限り書きとめています。

体全体に染み込ませるまで、聴こうと思ってます。

ただ、目標については、ぼんやりとこうしたい、ああしたい、ということがあるだけで、この音源を聴いて、やはり、目標設定を正しくして、良質な日記（時々刻々の記）を記し、より私自身が良い人生を送ることで、家族や関わりのある方によりいい影響を与えたい！

と改めて思いました。

目標設定3部作を聴いて、正しい目標設定についてを学び、私自身の目標について、今一度考えていければと思っています。

改めて、購入の申し込みをさせていただきます。

（「物語音源」も購入したいので、家族の了承を得てから、まとめて申し込む予定です）

（医療機関総務職 Y. Y 様）

現在の自分を目標達している、将来出会いたい自分に紐付ける。
それが、日記、時々刻々の記の位置づけということが目からウロコでした。

あまりに分量が多いので・・・（苦笑）

まだ聞いている途中ではあるのですが、（東京開催のみ）この時点で、自分の中の言葉を整理したく、感想をお送りさせていただきます。

私なりの「日記」というものとしては、5年日記というものを使い、ずーっと書いております。内容は、事実の列挙が中心で、せいぜい感じたことくらいに止まっていたいました。

コンサルを受けた時、2015年8月14日以来、メルマガを毎日書いており、徐々に内容が磨かれ、鮎谷さんがセミナーで言っている日記の定義に近づいてきていることに気づきました。

「なりすまし日記」

「我田引水力」

と言ったものを意識したメルマガになってくることで、自分を多少は舐めることに繋がっていることを実感しています。

「即断即決即行」

「巡航速度」

「圧巻」

などなど、鮎谷さんのメルマガから仕入れた言葉も多くあり、それらは、目標設定セミナーを聞いた後に自分で行った目標の文言の中にも入っています。

目標を A4 にして約8枚に渡って書きました。

現在の自分を目標達している、将来出会いたい自分に紐付ける。

それが、日記、時々刻々の記の位置づけということが目からウロコでした。

せいぜい日記というのは、1日を振り返り、そこから明日へのヒントを拾うために書くというのが自分の中での位置づけだったので、

「なりすまし日記」

すでに構成されている脳内のシナプスを再構成する作業としての日記を書いています。

また、ノートではなく、A4 の紙に書いているというのも、衝撃でした（笑）

どうも形から入る性格があるので、何かたいそうな日記帳でも買おうかと思っていたのですが、（汗）私も常に A4 の裏紙を持ち歩いていますので、早速書き始めています。

「0秒思考」という書籍を以前、鮎谷さんがメルマガでご紹介されていたと思うのですが、その時、0秒思考を数ヶ月やったことがあり、（今は途絶えています）

そちらも合わせて活用しつつ、A4 の裏紙に活躍してもらって、自分の人生を形作っていきます。

ありがとうございます！

（株式会社 Complat 代表取締役 菊池 研 様）

まずはハードル低くスタートし、徐々にハードル高くしていくという具体的なやり方も教えていただいたことで、無理なく進められつつ、日記を通して意思決定基準が書き換わる予感が、また自分のモチベーションが上がっている実感がしています。

鮎谷様、大塚様

この度も新たな気づきを提供頂きありがとうございます。
また、感想送付が遅くなり申し訳ありません。

目標設定音源 3 部作も購入させて頂きましたが、今回の日記放談会音源と合わせて聴くことによって、自分の考え方や行動が変わりつつあることを実感しはじめています。

今回の日記放談会音源では、言葉の重要性、そして日記の活用方法、習慣化するために日記を書くこと、自分も気づいていない意思決定基準に気づくためにも日記は必要等、色々な気づきを得ることができました。

また、日記を続けるコツも紹介があり、元々自分も気になった言葉を集めてはいたのですが、気に入った言葉を見つけても普段の生活で使うことができない状態が続いていました。

全然憶えていない、定着していないため、会話の中に集めた言葉がすらっと出てきたことはありませんでした。今思えば集めることで満足して、使えるところまで出来ていなかった証拠だと思います。

まさしくその出来ていなかったところに、集めるのはまず最初のステップで、次に自分がなぜその言葉を気に入ったのかから、教訓まで導き出し、更には別の比喻で例えることで、さらに肚落ちが深まることを教えていただきました。定着化の方法を教えて頂き、これからは今までつけていた日記を時々刻々の記に進化させていきます。

また、まずはハードル低くスタートし、徐々にハードル高くしていくという具体的なやり方も教えていただいたことで、無理なく進められつつ、日記を通して意思決定基準が書き換わる予感が、また自分のモチベーションが上がっている実感がしています。

さらに日記を書くことが楽しみに変わっているところでもあります。

また、音源の中にも目標設定のさらなるフォローも入っており、合わせて聴くことで、目標の見直しもでき、さらなる相乗効果が生まれています。

元々無料のメルマガだけでも、！や？が生まれて刺激になっていたのが、
今回の音源を聴くことで毎日のメルマガが更に肚落ちに繋がっています。

（菅 智教 様）

あらためて感じたのがメルマガを読んだだけと、音源を聞いたあとの行動量に差が出る、ということですね。

鮎谷様、スタッフの皆さま

今回も学びのある音源をありがとうございました！

まず、あらためて感じたのがメルマガを読んだだけと、音源を聞いたあとの行動量に差が出る、ということですね。

メルマガを読んでいると「へー、そうなんだ。なるほど？」と知識だけ頭に入っていました。音源で鮎谷さんの「あれやこれや」と人を動かすべく話されている内容を聞くと「やってみないと！」と行動が促されました。

私にとって特に効いたのが1日の中で、できたことをポジティブな形で書き残すことです。

0勝10敗から1勝9敗になって、小さな1勝でもいいから自分でねぎらう言葉を実際に書き残してみました。やってみる前は、自分が自分宛に書いたねぎらいの言葉なので

「大した効果がないかな？」

と思っていましたが、後日、日記を見返すとそのねぎらいの言葉に勇気づけられますね。

その勇気づけから「2勝目を狙いに行こう」と、さらに行動が促されるようになりました！

(ソフトウェア開発 K. S 様)

目標設定三部作と合わせて繰り返し聴いておりますが、その度に心に引っかかる言葉の発見があり、飽きる事なく日課として定着しています。

鮎谷様

いつもお世話になっております。

毎日の通勤時、音源を聴かせていただいております。

目標設定三部作と合わせて繰り返し聴いておりますが、その度に心に引っかかる言葉の発見があり、飽きる事なく日課として定着しています。

簡単ではありますが、以下に印象に残った事柄を書かせて頂きます。(順不同でスミマセン)

- ・まず言葉が無ければ始まらない。言葉が重要であるから、分からない言葉をそのままにしない。良い言葉を毎日ストックする。日記を書く事で言語化能力を磨く。

- ・原理原則を徹底的に叩き込む。身体に染み込ませる。

- ・感情に持っていられないことが重要。

言葉(ありがたい、を、3回唱える、器が試されている、試金石、...)で戦っているうちに、一瞬カチンときても、感情に流されなくなる。

- ・過去の出来事を言葉によって全てプラスに変える。

- ・日記を書くことで自分を舐める。言葉で舐める。舐められた方が楽。最初は舐めは苦しいが、だんだん束縛が喜びになる。

- ・過去体験からの思い込みバグを日記を書きながら気づき、それを成果の出る勘違いに変えていく。

あらゆる状況を自分にとってプラスに解釈できるようになる。

- ・日記は成り行き任せから逆算思考へのスイッチ。

- ・日記に実体験に基づく教訓を書く。囲みの中に抽象化した教訓を書く。

- ・自責と他責。怒っても変わらないから即、次の行動へ移す。

- ・自分にしかできない事以外はやらない。外部委託する。

音源を聴いて、以下の事を習慣化しています。

- ・言葉の書き写し。(具体的には「人を動かす」の目次を書き写し。)
- ・スマホに保存した目標設定に、音源からの言葉、気づきを組み込み、編集する。

以前、3日間セミナーに参加させて頂いてから随分と経ちますが、音源の登場によってあの時の高揚感を思い出しました。転職等、環境の変化があり、感情に流される事が多々ありましたので、今回の音源では感情のスタビライザーとして言葉のストックを持つ事が特に参考になりました。

今後も新音源の発売が楽しみです、個人的には頭に染み込ませるためにも2ヶ月位スパンがあったほうが有難いです。

タイムマネジメントのセミナー&音源をぜひ希望します！

(T. H 様)

このまま音源の内容を素直に実践していけば時間の経過とともに外的な世界も大きく変化するのではないかという予感がしています。

鮎谷 様

いつも楽しみにメルマガを拝読しております
日記放談会音源の感想を送付します

今回も大きな学びがたくさんあり、購入して大正解の音源でした。
目標設定音源の効果か日記放談会音源の効果かはわかりませんが、すでに内面の変化は実感できており、このまま音源の内容を素直に実践していけば時間の経過とともに外的な世界も大きく変化するのではないかという予感がしています。

今回の日記放談会の音源で早速自分の生活に取り入れてみたのは、

- ・！や？など感情が動いたことを書きとめる
- ・つねに A4 用紙を持ち歩き、気付いたことを紙に書く
- ・スマホに日記アプリを導入し、いつでも音声入力できる状態にしておく
- ・良い言葉に出会ったときは記録しておく
- ・日記を書く時間をあらかじめ天引きしておく

ということをまずはやってみることにしました。

自分を舐けているという感覚が少しずつではありますが、芽生えてきたように思います。

目標設定音源とセットで繰り返し聞いて目標設定と日記を書くことが無意識領域に落ちるまで習慣化してみようと思います。

今回も貴重な音源をありがとうございました。
また次回の音源も楽しみにしております。

(H. H 様)

日記の話、起業の話、目標の話と日々違う物を適宜聞いていることがいい意味で相乗効果が生まれてきて、自分の身になってきている感じがします。

鮎谷さん セカンドステージみなさま

いつも有益な音源やメルマガ誠にありがとうございます。
日記の放談会の感想が遅くなりまして申し訳ございません。

音源に関しては日々移動時などに聞かせていただいております。

日記の話、起業の話、目標の話と日々違う物を適宜聞いていることがいい意味で相乗効果が生まれてきて、自分の身になってきている感じがします。

まだまだいろいろなことをしていくスピードが遅いと感じております。

鮎谷さんがおっしゃる時々刻々の記を自分の中に取り入れてこれからも進めていきたいと思います。

簡単ではございますが感想とさせていただきます。

(R. S 様)

あらためて感じたのがメルマガを読んだだけと、音源を聞いたあとの行動量に差が出る、ということですね。

鮎谷様、スタッフの皆さま

今回も学びのある音源をありがとうございました！

まず、あらためて感じたのがメルマガを読んだだけと、音源を聞いたあとの行動量に差が出る、ということですね。

メルマガを読んでいると「へー、そうなんだ。なるほど？」と知識だけ頭に入っていました。音源で鮎谷さんの「あれやこれや」と人を動かすべく話されている内容を聞くと「やってみないと！」と行動が促されました。

私にとって特に効いたのが1日の中で、できたことをポジティブな形で書き残すことです。

0勝10敗から1勝9敗になって、小さな1勝でもいいから自分でねぎらう言葉を実際に書き残してみました。やってみる前は、自分が自分宛に書いたねぎらいの言葉なので

「大した効果がないかな？」

と思っていましたが、後日、日記を見返すとそのねぎらいの言葉に勇気づけられますね。

その勇気づけから「2勝目を狙いに行こう」と、さらに行動が促されるようになりました！

(ソフトウェア開発 K. S 様)

言葉を意識していないことで日々さらには時々　！や？といった感情が起きていても、その場限りで過ごしていることがいかに多いことか反省させられました。

鮎谷様
大塚様

ブックライター上阪徹さん音源＜聞く力&書く力編＞に引き続き日記放談会音源セットを購入させて頂きましたKと申します。

感想の送付が遅くなり申し訳ございません。

毎日、通勤時間に音源を繰り返し聞いております。

また、メルマガのフォローアップ有難く拝見させて頂いております。

前回の音源もそうですが、聞かたびに気づくポイントが違います。

（これももしかして脳内OSのバグどりになっているのかも？）

以下、思うがままに感想を送付させていただきます。

言葉を記す重要性の意味がとても印象に残りました。

脳内では必ず言葉を介して色々な理解や解釈、感じ方・・・

あげれば限がありませんが無意識に行っていることを音源を聞かせて頂き強く認識することができました。

言葉を意識していないことで日々さらには時々　！や？といった感情が起きていても、その場限りで過ごしていることがいかに多いことか反省させられました。

まずは、日記つまり時々刻々の記を行うことで、これまで無意識に行ってきた脳内行動を言語化し、言語化することで自分の思考パターンを顕在化させ、目指すところへと行くよう脳内OSのバグどりを行っていきます。

そのためには、

「圧巻！目標設定&目標達成」放談会&＜フォローアップ編＞&＜Q&A＞音源3本セット

「圧巻！「物語」を自在に操れる者だけが、人生を思い通りに生きられる」放談会音源

を順番にポチらないとですね。

うーん、これが北斗の拳だったとは。

これからもよろしくお願いします。

(S. K 様)

音源の内容が実生活を通して、納得・得心させられることを何回も経験いたしました。

鮎谷 様、セカンドステージの皆様

お世話になっております。

先日購入しました目標設定とそのフォローアップ音源を拝聴し、音源の内容そのままに目標設定し、実行し、見直し、改訂し続けていたら、なんかよい意味で色々なことに巻き込まれ始め近年では稀にみる忙しい日々を送っておりました。

そんなわけで、購入しただけで聴く時間が全く取れなかったのですが、どうにか聴き終わりましたので、遅くなりましたが、日記音源の感想です。

まず、音源の感想を一言で申し上げるならば、目標達成への実務編であると感じました。

目標の3部作は(3つ目はまだ聴いておりませんが・・・)、主に目標「設定」に重点が置かれていると思いますが、今回の日記音源は目標「達成」への道筋がこれでもか、というくらい丁寧に解説されておりました。この通り素直に実行していけばどのくらいの時間がかかるかは個人差があると思いますが、掲げた目標には辿り着けることは間違いないと思いました。

1回目は紙とペンを用意して、拝聴することにしておりますので、全8時間強を聴き終えるのに、1週間以上かかりましたが、実際、その間にも「!」「?」を捉え損ない、思い出すことができないという悔しい思いを何度もして、鮎谷さんが「捉えるシステム」とおっしゃっていた意味を痛感するなど、音源の内容が実生活を通して、納得・得心させられることを何回も経験いたしました。

あとは、目標音源からずーっと言葉の力を鮎谷さんは言い続けておられました。また今回

「自己達成予言」

という言葉が数回出てきておりましたが、私は「言葉の力」というものを本当に甘くみてというか、考えずに生きてきてしまったのだと、強く思わずにはいられてませんでした。今後は、決して、決して、決して、自分を卑下したり、自己の可能性を逡巡させるような言葉は使ってはならないと、逆に自尊心を向上し、可能性が逡巡する言葉のみを使うことを、固く決意しました。

書き留めたメモが膨大にあり、8時間の濃い音源の感想がこれっばかりで済むわけでもないのですが、感想を書く締め切り時間が迫ってきたので短くて申し訳ないのですが、ここまでとさせていただきます。

そして、最近リリースされた物語音源も気になっているので、買ってしま
うこととなりそうです。

完全に鮎谷さんの術中に嵌ってますね(笑)。

今回も膨大な時間をかけて得られた知見を分けてくださってありがとうございました。

(K. K 様)

この音源を聴いたことで、まずは身近な小さなことから先送り癖を改善していこうと、取り組み始めました。

鮎谷様 スタッフの皆さま

感想を送らせていただきます。

私は10年くらい前から（時々休みもありましたが）鮎谷様のメルマガの愛読者です。

鮎谷様にメールを差し上げるのはこれで2回目で、初めての時はずいぶん昔になります。

まさかご本人から返信がもらえるとは思っておらず、大変びっくりし、喜んだ思い出があります ^^

また当時、サードステージの長沼良和さんが姉妹メルマガ？を書かれており、そちらも読んでいて、長沼さん及びこももみっちゃん（と呼ばれていた女性）と数回お会いする機会があり、鮎谷さんのお話を耳にする機会もありました。

私も鮎谷様にリアルでお会いしたい気持ちがずっとありましたが普通の主婦であり会社員であり、セミナーに顔を出す勇気もなくそのままになっておりました。さらに数年が経ち、バツイチでパートタイマーとなってしまった私はさらに鮎谷様が遠いものになってしまい、

そんな中、昨年末に音源の発売の開始。
これだったら、私でも参加できる!と思い、大変うれしかったです。

前置きが長くなりました。

感想ですが、具体的な話を盛り込みながらなので、とてもお話しがわかりやすかったです。

特に笑ってしまったのは、鮎谷様の先送り癖についてのパートでした。
まさか鮎谷様が、そんな感じだったとは想像もできませんが、人はこれだけ変われるんだという、希望も見出せますね。

かくいう私も先送り癖がありまして、古いパソコンの処分に伴うデータをどうするか、なども10年のスパンで放置されたままです。

でも、この音源を聴いたことで、まずは身近な小さなことから先送り癖を改善していこうと、取り組み始めました。改善が実行されると、すごくうれしくなりますね。

いい方へ変わっていけるという実感が伴い、人生に対して前向きにもなれます。

放談会参加者の皆の質問に対して回答の時間をたくさん取られているのもいいですね。
大変参考になります。

また今後、物語音源、目標音源も聴いてみたいと思っています。

これからもよろしくお願いいたします。

（白井 かおり 様）

鮎谷さんに頂いたヒントをもとに、遡増する人生を作っていきたいと思います。

日記放談会の音源を、繰り返し聞いていますが、やはり第1回目に聞いた時の興奮は忘れられません。家事をしながら聞いていたのですが、矢も盾もたまず、メモに走り書きをしていきました。

今、そのメモを見返すと、

●遡増する人生を作るためのシステムを作る。

そのためには、良い習慣を持つための日記（一日の終わりに書く、忘備録としての日記ではなく、！や？が浮かんだ出来事や言葉を書き留める、「時々刻々の記」）を書く。

●言葉を積み重ねていくと、自分がどんな世界に行きたいかがはっきりしてくる（目標がはっきりしてくる）

●頑張っ出てくる「やる気」ではなく、無意識の「その気」を言葉によって定着させる。

と、書き込んでいます。

自分の良い習慣のための良い言葉を集めるという事は、実は、はるか昔の学生時代に、宮内庁に勤められた方が書いた、「言葉の花束を持ちましょう」というタイトルの本を読んで（表紙のイラストや風合いも覚えています、かなり当時の自分にとって出会いとなる本でした）、その時にすでに感銘を受けて、なるべくそのように心がけてはきましたが、今回の音源を聞いて、“なるべく心がける”程度ではぜんぜん足りないのだと思い知らされました。

良い言葉を集めたら、その世界に近づけるように、自分を躡けることも大事。

この言葉を聞いたときは、せっかく言葉を集めても何にもならない事実を突き付けられて、ショックでした。

そうなんです。

良い言葉は私の周りにいつでも用意されていて、それなりに私も拾い上げて「ああ、そうだ」と、思うくせに全然定着しないのは、自分を躡けていなかったのだという、実にわかりやすい落とし穴だったということです。そのことも、鮎谷さんのいちいち腑に落ちる説明で納得させられ、さて、ではど

うしたものか。

最初は十戦十敗かもしれない、でもよい言葉の習慣を持つことで、十敗が九敗になるかもしれない、八敗に、六敗に・・・・。

「そのとおりですよー！」

聞きながら、思わず声に出し、相槌を打っていました。

今はとにかく、自分のアンテナに引っかかった言葉を書き留め、負けても、負けても、負けても次に向けて、努力しようと思います。

「人はできないのではない。あきらめるからできないだけだ」

・・・・言い回しは違うと思いますが、この言葉も好きで、子どもにも励ます時に使っていますが、果たして、自分の中に落とし込めてはいないのが現実です。

でも、歩みを止めずに鮎谷さんに頂いたヒントをもとに、遡増する人生を作りたいと思います。

そのためには、物語を紡ぐこと、目標とは何か、など・・・・

実は、ほかの音源も気になっております。

一介の自営業者が次の音源に手を出すのは本当にふところが痛いのですが・・・・。

次の音源の購入を考えています。秘孔を突かれてしまいました。笑

ありがとうございました。

(ピアノ講師 K. S 様)

レオナルド・ダ・ヴィンチに通じる、日記の書き方を伝えて頂いたのかと思うと更に身の引き締まる思いが致します。

日記の効能というものをメルマガで喧伝されていて、「自分との対話、思考の整理ツール」という切り口が自分の抱く日記へのイメージと異なっていて興味をもち音源を購入しました。

音源を聞いて時々刻々の記を始めましたが、音源内で仰っていた

- ・目標と自分の足跡の記録をセットにする為の時々刻々の記
- ・言葉への姿勢を改め、躰けるツールとしての時々刻々の記

という側面を感じ始めた頃合いです。

言葉を書き留めてどこかに押し留めないということが如何に勿体なかったか。

1ヶ月近く続けることで振り返れるようになり、それを感じます。

試してみて感じた効能を大きく3つあげると

- ・躰の効能

出来ないからこそ書くことで脳に新しい回路を作る、ということを実践し始めました。

また、マイルールを明文化して固持する、というのも実践してます。

言葉で自分を律しなければ、どんな小さな行動でも日々の実践には反映されなかったんだと感じています。

- ・セルフイメージを高める

自分が何をどう感じるか。自明のことと思いがちですが、時々刻々の記を振り返ってみると「え、そんなこと考えてたっけ？」というものがありました。

そして、覚えてないのに「ものすごくしっくりくる」という不思議な感覚があります。

それを再び顕在意識に示すように繰り返し記述することで、自分のイメージを別の路線に乗せ替えるような、そんな効果を感じるのです。

- ・才能の開発

音源内で、興味関心への気付き、そういったものへのアンテナを張ることの常態

化が促されると仰ってました。

“！”“？”を感じた瞬間言葉で記述するクセをつけたことが、確かにこうした自分自身見過ごしがちな自分の興味を再発見させる効果を感じます。

そして、そうしたひっかかりが自分の才能開発の前段ということにもなんとなく納得できています。この自分の興味関心の再発見を続けることが将来にどう反映されるか楽しみです。

余談ですが、ふとレオナルド・ダ・ヴィンチのノートがどんなものだったか気になって調べてみました。鮎谷さんがお伝えしていた時々刻々の記のような、あらゆる気付き(“！”“？”)をメモし、そして関連させ、展開させていたというのです。(遺したページ数 10000 以上！)

レオナルド・ダ・ヴィンチに通じる、日記の書き方を伝えて頂いたのかと思うと更に身の引き締まる思いが致します。

これからも精進します。

ありがとうございました。

(H. F 様)

日記の音源を聞いた後、再度、目標を書きました。
結果、全然違うものとなりました。目標を分析して言葉にすることができました。
書いただけなのに達成感、目標を達成した自分が見えました。

音源を聞いて、まず、学んだことが言葉にできなければ理解できていないことである。

*という言葉が突き刺さりました。今まで、イメージで理解した(汗)、感覚は分かったということが多かったように思いました。

「俺は右脳派でイメージ、感覚で理解するんだよね」

と言い聞かせていたんだと言うことが今になってやっと認識することができたのだと思いました。

自分の世界を客観視することは難しく、それを実現するには言葉、文字が必要である。

その為には日記が必要である。しかも日記と目標は密接なつながりがあり、それを私も実感することができました。

目標の音源を聞いた後、目標を書きました。
日記の音源を聞いた後、再度、目標を書きました。

結果、全然違うものとなりました。目標を分析して言葉にすることができました。

書いただけなのに達成感、目標を達成した自分が見えました。

これが目標の音源にあった先に意識が未来に飛ぶという飛び始めなのかと思えてなりません。

まとまりがありませんが、思いつくまま書かせて頂きました。

この度はありがとうございました。

(T. K 様)

まさに良くも悪くも日々の言葉が自身であると強く思われました。

お世話になります。

音源購入からすっかり日も過ぎてしまいましたが感想送らせていただきます。

「言葉によって報いを受けている」

日々使う言葉で自身が成り立っているとは承知していたつもりでしたが今回これが一番刺さった言葉でした。

まさに良くも悪くも日々の言葉が自身であると強く思われました。

私自身、中学生の頃から早、40 年近く日記を書き続けていますが紡ぐ言葉で日常が変わって行くと漠然と見聞きし実感していたりつもりではありましたがこの一言で突き付けられた気がします。昨年 7 月初めて鮎谷さんのセミナー日記放談会に参加させていただきました。その時よりも当然ながら今回腑に落ちるところも大きく多く

「言葉を持っていなければ習慣は変えられない」

「言語が非言語に落ちた時『出来た』となる」(家を建てる時の足場の様なモノ)

などは言うに及ばず何より「万札乱舞」(!)がずい分と印象に残りました。
まだまだ「千札乱舞」未満レベル(汗)ですが

「言葉を持っていなければ習慣は変えられない」

ならば造語の世界に遊び？新たに言葉の定義付けをすることで血肉にして行くのもアリなのだとはよく分からないなりに気付きをいただきました。

そしてスマートフォンながら日々の「!」や「?」とりあえず刻々とまでは言えないまでも書き留める様になりました。

ありがとうございます。と！大変遅ればせながらメルマガ創刊 5000 号達成おめでとうございます！！

(理容業 T. T 様)

鮎谷さんが、目標設定・日記は、波及効果が高いと仰ることを改めて実感しています。。

鮎谷様

お世話になります。

目標設定音源全3セットの続編である「日記（時々刻々の記）」の音源を聞き終えました。

繰り返し聞いているのですが、その度に学びが深くなっております。
すごく良い、まさに圧巻なコンテンツだと思います。

自分自身を省み、自分をバージョンアップするためには、「省みための何らかの気付き」が必要で、その省みる機会を増やすために、日記を習慣化して、その感度を高めていく。

考えたこともありませんでしたが、言われてみれば当たり前ですね。

「1年に一度自省する人、1ヶ月に一度、1日に一度、1日に何度も」を比較すると回数が多いほど、成長変化も早く、一挙手一投足が目標に向かっていくと言うもの、まさにその通りだと思います。

まだ、日記を習慣化できておらず、やったりやらなかったりが続いておりますが、それでも効果を実感しています。少しずつ、やる日が増えてきておりますので、そのうち完全に習慣化できるのではと考えております。

実感している効果としては、

- ・自分の考える癖・気にしている事への理解が深まりました。
（抽象的な事ばかり考えていて、具体・個別な事項への記述が少ない。どちらかと言うと批判的）
- ・不安、気分が落ち込んだ時に、日記を書くと気が晴れる。
（先日、会食を途中退席しました。その時に何故か陰鬱な気分になり、その理由を記述して探ってみました。大した理由でもない事が分かり、気が晴れました。）
- ・目標が忘れづらくなりました。
（正直なところ目標設定音源で、気分が盛り上がり「おれもいける」と思ったものの、
見返すこと、振り返る事はありませんでした。記述することで、否応なく意識するようになりました。）

鮎谷さんが、目標設定・日記は、波及効果が高いと仰ることを改めて実感しています。。

習慣化できれば、かなりパワフルな活動であることは間違いありません。

私も、多くの人が思うように「遡増する人生を送りたい」と考えております。
キャリアだったり、家庭、健康、経済性、など徐々に良くなるように、日々を大切に過ごすよう意識しています。

日記によって、さらに大切に過ごせるように思えます。

まだ、少し面倒くさくなっていますが。

「日記の記述が楽しい」とも思います。このまま「楽しい」と思える回数が増え、習慣化していくことに期待しております。

きっかけを頂けたことに感謝しております。

(梅田 様)

今回最も響いたことは、「日記とは思考の整理場所」ということです。

鮎谷さん、

こんにちは。大変ご無沙汰しております。お元気でしょうか。スタッフのみなさんもお変わりございませんか。

やっと先月購入しました日記の音源を聞き終わりましたので、忘れないうちに感想をお送りしようと思います。以下、感想です。

今回最も響いたことは、「日記とは思考の整理場所」ということです。^s

『書く』と『思う』とは雲泥の差で、私も頭では色々考えが浮かびますが、それはイメージです。

自分が思い描いたイメージは当然自分には分かるのですが、「説明せよ」と言われたら、適切な言葉が出てこない自分がいます。

イメージの恐ろしいところは、なんとなく分かったような気になってしまうところです。「結局こうなんでしょ？」と一気に辿り着いてしまい、その過程にある様々なドラマを深堀することはまずありません。頭で考えている内は自分ひとりの世界なんですね。

しかし、書くとなると全然別で、不思議と誰かと話をしている、もしくは誰かに話すために書いているような錯覚にさえなります。そうすると、書きながら語彙の少なさに唖然としたり、適切な言葉が出てこないことに愕然とさせられるわけです。書くってとても不思議です。

また、**今回は音源購入に当たり、最速 PDCA を目の当たりにするというプレゼント付きでした。**現在、海外に住んでおります。音源の購入には日本国内発行のカードのみ有効で、海外からは送金するしか方法がありませんでした。もちろん送金はできますが、海外からは時間もコストもかかるので、海外発行のカードで決済できるようにしていただけないかご相談をしました。決済方法を変更するのは結構手間がかかりますし、また一人の為にそこまでしてくれる会社はそうはないだろうから、希望を持ちつつも正直申し上げて、

「現時点では難しい」

というお返事がくるかな。。と思っていました。ところが、お願いをしてから4時間ほどで

「お待たせしました！」

とスタッフの長内さんからメールを頂きました。
もうこれには嬉しい驚きと PDCA とはこういうことか！と、鮎谷さんがいつもおっしゃっている「早く」をどういうレベルで回しているのか、まざまざと見せて頂きました。
本当に圧巻のレベルです。どうもありがとうございました。

物語の音源が発売になったということで、クーポンを頂いて早速購入しようと思ってます（笑）

いつもどうもありがとうございます。

（H. M 様）

今日から改めて「言葉の力で意思決定を強制的に書き換えてやる」というところを、しっかり意識して実行していきます。

鮎谷さんが定義する「日記」とは日々の記録ではなく目標達成のツールということでした。

やはり目標あってこそであり、その設定が曖昧なままでは何事も続かないのですね。

ただでさえ続けられないからこそその現状であるのに、変わろうと思って日記放談会を聞いたところでやはり目標をしっかり決めずにいては何にもならないのだなと。実感を持って体験しています。

あと、目標を掲げただけではダメで、自分の乗っているジェットコースターの進路を変えないとダメというのも本当にそう思いました。

そのためには言葉の意識なんですね。言葉を意識しないと、意思決定の100%を無意識でやってしまう。結果これまでと同じになるというところが、まさしくです。

日記を書いてはいてもその辺が曖昧なため、時間がたっても何も変わりません。
今日から改めて「言葉の力で意思決定を強制的に書き換えてやる」というところを、しっかり意識して実行していきます。

時間がかかった上での情けない感想で恐縮ですが、「言葉により自分を再プログラミングする」ということをやっていきたいと思います。

(T. K 様)

音源聞いてよかったです。繰り返し聴きますね。

50代後半の女性です。きっとメルマガ読者としては、少ない層ですよ。購入して4日経ちました。日記は、こんな書き方でいいのかなと思いつつ書いています。

いくつか印象に残ったことはあるのですが、まず、習慣にすること！です。

私の仕事のひとつは、酪農家です。朝夕 何があろうと搾乳をします。一連の流れは体が覚えていて、意識してやってないな？ということに気づきました。たまにヘルパーを入れて休むことがあると、楽にはなりますが、調子が狂います。きっとこの感覚で日記を書けるようになるんですね。ゆるゆる続けます！。

私は、何かをする時に結構直観で決めることが多くて行動は早いですが、何かが足りない！と思ってました。言語化する大切さを今まで感じたことがありませんでした。話すコミュニケーションは割と得意ですが、書いて伝えるのが下手ですごく時間がかかります。

言葉がなかなか浮かびません。少ないんですよー。日記を続けたら増えてくる、と期待してます。

遡増 心に響きました！
〇%の日々の改善とか、良くなるなるとか聞いたことがありますが、しっくりきませんでした。

遡増を今年の私のテーマにします。
人生100年 後半に入ったばかりです。

音源聞いてよかったです。繰り返し聴きますね。

これからも楽しみにしています。
ありがとうございました！

(C. S 様)

昨年12月に設定した目標が、日記を書き始めてから目標へのスピード感が数段早くなったように感じます。

素晴らしい音源の提供ありがとうございます。

目標設定から始まり、今回の日記放談会までの音源に基づき、日記を書き始めてから1ヶ月が経過しました。昨年12月に設定した目標が、日記を書き始めてから目標へのスピード感が数段早くなったように感じます。

これも、一日の中で修正ポイントが何度もやってくるために、1回1回は小さな修正ですが、これを繰り返していく中で、ジワジワ、ジワジワ動き始めて、一定のところまで来ると、「おおお！こういうことか！」というブレイクポイントがありました。

この1ヶ月の間にも、そんなことが二度三度。。。自分の考えの狭さに驚かされたり・・・

「なんでこんな小さな所に躓いていたんだ？」

自分の中に眠っている才能に気づかされたり・・・

「おおお！結構できるぞ！オレ！」

そんな気持ちになりました。

それもこれも、全てが自分の日記の中から出てきていることに、自分自身の力で成長している、進んでいると言う実感があります。

これも、全ては目標設定から始まった音源のお陰であり、日記という一生モノのスキルを教えて頂いたことに尽きると思います。

これからの自分の人生はまだ50年以上あります。

この50年に大きな期待を抱くまでになりました。

ありがとうございます。

（整体師 N. Y 様）

紙に書けば書くほど、自分の中に薄っすらとではあるけれど、間違いなく今までよりは鮮明に向かうべき方向性が見えて来るといったことを感じています。

この度日記放談会を聞かせていただき、改めて言葉の持つ力の大きさを感じております。時事刻々の記を書いていく事で、普段から自分がどういった言語を回しているのか（普段は非言語化されていて表層には現れない言葉）を知り、それまで見えていなかった自分と出会う事ができるということ。普段は隠れていて、表には出てこない割にキョーレツに自分を動かしている言葉と出会える！

それが時事刻々の記だと感じます。

自分が目指すべき姿に対して、それらの言葉を回していて辿り着くことが出来るだろうか？

他の言葉を使い、他の意思決定基準によって自分を躰けた方がいいのか？

そういったことを、紙に書けば書くほど、自分の中に薄っすらとではあるけれど、間違いなく今までよりは鮮明に向かうべき方向性が見えて来るといったことを感じています。あらゆる事に対して『！』『？』を持ち、それについて紙に書くことで、どんどん頭の中が整理され、引き出しをたくさん持つ！自分の中でたくさんの定義を持つ事で、自分の選択に対して意思を持つことが出来る！

まずは、それらの意思決定基準が合っていようが、間違っていようが関係なく、持つことでしか答えが合っているか間違っているかは見つからないと言うことがわかり、心が凄く軽くなりました。最初から完璧を求めていた自分がいた事に気がつけた事がとても大きな収穫でした。

遅ればせながら、次は物語放談会の音源を、安値の最終日となる明日購入しようと思います。3,000 円の割引チケットをもらって...笑

今後ともよろしくお願い致します。

（電機メーカー S. M 様）

日記の定義が、自分がこれまで考えていた日記の定義とは異なることに衝撃を受けました。

今回、日記放談会ということで、鮎谷様がどのように日記を書いているのか、日記を書くことでどのような、効果・効用が得られるのか興味があったので、音源を購入しました。

まず、日記の定義が、自分がこれまで考えていた日記の定義とは異なることに衝撃を受けました。日記とは目標達成のために活用するツールであり、時々刻々と「!」「?」が浮かんだことに対してそれを逃さないように言葉に残すとのこと。

また、日記には過去、現在、未来を書き換える効能があるとのこと。過去の出来事を全てプラスに変える（過去を改ざんする）という話しがありましたが、自分も過去を気にしてしまう方なので、この内容は、心をぐっと引き寄せられました。

引き寄せられたといえば、年齢の呪縛の話もそうでした。

「今さら」
「もう〇〇歳だし」

といった言葉を、自分も知らず知らずのうちに脳内で回していたと思います。これからは、年齢の呪縛に囚われないよう気を付けていきます。日記は、目標と密接に紐付いていて、日記は出来ていないことを書く。目標を掲げていないと、ギャップや焦燥感が出てこないとのことでした。目標は立てているので、今後は日記を使って言葉に残していくことが必要になってくるのかなと思います。

日記には初級編、中級編、上級編があるとのこと、まずは初級編からやっていて、ステップアップしていくようにします。

(M. Y 様)

音源を何万円かかけて買う、ということに一瞬躊躇しましたが、鮎谷様が時間を掛けてたどり着いた考えをこうして音源で聞くことができ、自分の時間を大幅に取り戻せたように思います。

「目標設定放談会」音源に続いて「日記放談会」音源も購入させて頂きました。

「目標設定」も「日記」も、誰でも知っていることですが、自分はここまで使い方を分かっていたいなかったのか、と正直驚いています。

今まであれこれと試行錯誤していたのがもったいなかったです。

音源を何万円かかけて買う、ということに一瞬躊躇しましたが、鮎谷様が時間を掛けてたどり着いた考えをこうして音源で聞くことができ、自分の時間を大幅に取り戻せたように思います。

時間をお金で買えました。

「目標」、「日記」ときて、今の自分に必要なのは「仕組み」と「仲間」かなと思っています。

機会がございましたらぜひお願い致します。

(原田 様)

即成果が出るハウツーでは遡増する人生は生み出せず、これこそ波及効果の大きい、時間をかけて取り組むべく重要な行為だと感じました。

日記放談会の音源を聞き、様々な気づきを頂きました。
今まではメモ程度のものはとっておりましたが、明確な定義をもって書いていなかったため、個々のメモについてベクトルがバラバラになり、効果を発揮しきれていなかったように思います。

書くことがいかに自身の思考を深め、思考回路を成果が出るものに变化させるツールとなりうるか改めて実感致しました。

また、所々でおっしゃられている「遡増」という考え方に、非常に感銘を受けました。

今だけではなく、70.80 歳になっても更に良くなっていくような人生を歩みたいと思うようになりました。

■以下、具体的な気づきになります。

時事刻々の記を書くことで、目指す方向（目標）について思い返す頻度が増えました。

「何のためにこの記を書いているのか？=目標はなにか、」

とメモするたびに思い返すことで、思考に方向性が生まれて来ました。
と同時に、無意識で行っている意志決定基準に気づくようになりました。

今まではその場限りの、超短期的視点で意志決定を行っており、所々では目標に向かう行動をとってはいても、大多数を占める無意識の意志決定の力が、相当大きく作用しており、その意志決定の集積が今の（満足出来ない）現状を生み出している事に気づきました。

そして日常の出来事をそのまま流さなくなりました。
ことあるごとに目標を再認識し、無意識で行っている思考を、目標を達する思考へと意識的に修正する。

無意識で行っている成果が出ない意志決定基準の勢力に勝つために、一日一回というレベルではなく、リアルタイムに、時事刻々に自身をしモニタリングしていく必要があるという事に気づきました。

これを習慣として、生きている限り繰り返ししていこうと思っております。

即成果が出るハウツーでは遞増する人生は生み出せず、これこそ波及効果の大きい、時間をかけて取り組むべく重要な行為だと感じました。

当音源を引き続き繰り返し聞きながら、別途、物語の音源も購入させて頂きます。本当にありがとうございました。

(Y. T 様)

そして何より、停滞感で一杯だった毎日が、充実したハリのある毎日になりました。

結論から言います。

明らかに今後の人生を変える投資になったと思います。

30代半ばで、自分の描いていたキャリアプランをある程度実現したのですが、その後10年ちょっとが経ち、気がついたら停滞感の漂う毎日を過ごしてありました。半ば「消化試合モード」になっていたと思います。このままではいけないと、漠然と思っていたところに、当音源セットのキャンペーン案内に接し、迷いに迷った末、もしかしたらこの閉塞感を打破するきっかけになるかもしれないと思い、思い切ってポチった次第です。

正解でした。購入して本当に良かったです。

日記はこれまでも書いておりましたが、毎日の出来事を漫然と書いていただけでした。このような活用方法で人生の効用を最大化できるのだと知り、早速実践しています。

早くも、効果が現れつつあります。

これまで改善したいと思っていた習慣を、言葉の力で治すことができつつあります。

正に、人生のOSを変え、バグを一つ、潰すことが実現しそうなのです。

今、人生の最終目標を真剣に考えては日記に言葉で落としています。

日々、イメージが明確化しつつあります。そして何より、停滞感で一杯だった毎日が、充実したハリのある毎日になりました。

これからも日々、時事刻々の記で言葉を回しながら、目標の実現に向けて前へ進んで行こうと思います。「目標設定三部作」も、いずれ購入することになりそうです。

(金融業界勤務 Y 様)

この行動と音源でアドバイスのあった日記記載の初級編（一日一つ良いと思った言葉を書き写す）から取り組んでいき、脳内の OS を書き換えるべく、自らを良い意味で「洗脳」させたいと思います。

音源を聴いて特に心に刺さったことは、

- 目標のない日記は意味がない
- 目標設定自体が忘却曲線とならないように
- 習慣化の元締めが日記

という3点でした。

早速、忘却曲線となりそうな突飛なものではなく、かつ、具体のイメージが持てる長期目標を設定し、一日最低一度は念仏のように唱えることにしました。

この行動と音源でアドバイスのあった日記記載の初級編（一日一つ良いと思った言葉を書き写す）から取り組んでいき、脳内の OS を書き換えるべく、自らを良い意味で「洗脳」させたいと思います。

このたびはありがとうございました。

（K. N 様）

鮎谷さんの提唱される「時々刻々の記」は、新卒で入ったコンサルティングファームで先輩に教わった学習プロセスに近いもので、やはり成長のための原理原則は不変なのだな、と改めて認識することになりました。

ここ5年程、10年日記を書くことを習慣化しているのですが、書く内容がマンネリ化しているところがあったので、気持ちを入れ直すべく音源を聞かせていただきました。

結論から言えば、鮎谷さんの提唱される「時々刻々の記」は、新卒で入ったコンサルティングファームで先輩に教わった学習プロセスに近いもので、やはり成長のための原理原則は不変なのだな、と改めて認識することになりました。

以下、自分なりに言語化しました。

- ・日記とは「新しい習慣を言語化して自分のOSにインストールするためのツール」である。

言語化しないことは自分の物にならない。

- ・本やセミナーで得た言葉を記すもよし、日々の出来事から教訓を導き出して記すもよし。但し、自分にじっくりくるエピソードで記す方が効果は高い。

- ・成果を出している凄い人の中には、ノウハウや教訓を言語化できていない人もいる。

そういった天才タイプから学ぶには、自分で観察して言語化する必要がある。

- ・嬉しい気持ち、嫌な気持ちになったら、内省して分析して自分の処世訓にし、感情のコントロールを習慣化する。怒りは初期消火が肝要。消さないと延焼類焼する。

- ・成功者になりきって、その人として言葉を記す。妄想、勘違い、思い込み、なりきり、その繰り返しで、行動・思考が習慣化される。

小恥ずかしいのは繋がってないシナプスが繋がろうとしてる証。

- ・勝手に人生のピークを定めない。ずっと成熟していく意識、未来に向けて前向きな気持ちを持つ。自己達成予言の犠牲にならない。

- ・手元にボールを持ったまま寝ない。

人に依頼するなり、片付けてしまうなり、全てを処理して、手元から全てのボールを離してからしか寝ない。

・過去と未来に意味付けをする言葉を紡ぐ。
自己肯定解釈力、我田引水力。

引き続き、目標設定音源に進んでいきたいと思いますので、自分の学びのため、また感想をお送りしたいと思います。

（アサヤ株式会社 専務取締役 廣野 一誠 様）

鮎谷さんがどのようにして目標達成に日記を活用しているのかが腑に落ちました。

日記と聞くと小学校のころに書いていた、その日にあった事を記する日記を連想しますが、鮎谷さんがどのようにして目標達成に日記を活用しているのかが腑に落ちました。

印象に残っているところは、

目標達成のためにはゴールの世界に臨場感を持たせる。
日記はそれを可能にする最適なツールである。

無意識に回している認識・生活パターンに介入するのが言葉であり、これを書き換える事ができる。

ことばというのは意思決定基準であり、ことばで思考が規定される。

やる気よりもその気のほうが圧倒的に重要。

脳内メモリ・認知能力にはキャパシティがあり、ある一定の量の言語しか入らない。

あるテーマを定めて言語を回し続けていく。これにより非言語領域、無意識レベルに落とし込み身体知化し言葉を忘れ脳内メモリが開放されていく。

また新しい言語、OSを見つけこれを繰り返していく・・・

鮎谷さんが変われる人、目標を達成し続ける人には

「しかるべきしてそうになっている」ということが分かった気がします。P
DCA回し続けたいと思います。ありがとうございました。

(Y. S 様)

まだ整理しきれていませんが立ち止まって考えたいテーマがこれでもかこれでもかと現れてきます。

鮎谷様、いつも音源を楽しく拝聴しており、また日々の気付きに感謝しております。有難うございます。

日記放談会の音源は聴き始めではありますが、現時点での感想をお送り致します。あらゆる方角から言葉が刺さりまくるこの音源ではありますが特に

目標を高く持つ、アンテナを高く立てる、そうすると
明らかに自分が持っている資源では足りないということがわかる

という部分がグサッと刺さりました。

また、毎日書き続けると、自分の中の矛盾に気付く、とか

具体から抽象へ、そして比喻を入れる

など、まだ整理しきれていませんが立ち止まって考えたいテーマがこれでもかこれでもかと現れてきます。

これらのことをいつでも何処でも考えつつ、言語化していきたいので、すぐに書散らせるように小さなメモと書きやすいペンを携帯するようにしました。電車に乗ってても人を待っている時でも、浮かぶ言葉を逃さないようにしたいと思います。

目標、日記、物語と、三部作を購入ベースではコンプリートしました。
学びを継続し、微差を重ねて行きたいと思います。

引き続き宜しくお願い致します。

(不動産業 K. T 様)

どうしたら自分が望む自分へと書き換えることができるのかわかりました。

鮒谷様

この度は何年にも渡って時々刻々の記を描き続け自己を躰てきた最も大切な習慣についての音源を聞かせて頂き、どうしたら自分が望む自分へと書き換えることができるのかわかりました。

そもそも私が音源の購入で一番気になったことが、タイトル通りの転落人生から如何にして復活されたかということで、骨絡みの悪癖に対しての日記がどのように役立てるのかを聞いて、なるほど！なるほど！！と納得しっぱなしでした。

もっとも印象に残っていることは良いことも悪いことも自分の物語に生きているというお話で、日記を通して達成したい目標のために都合のいい物語を日々綴っていけばいいと分かりました。

話を聞く中で自分がどんな物語の中に生きているかがよく見えてきたので、日記を描き自身の目標達成の為にどんどん活用していきます。

まずは初級編の格言などの言葉集めをやっていて習慣化できてきたので、これから中級・上級である日記形式にして目標設定放談会で決めた目標を達成する人生にしていきます。

この度は貴重な音源ありがとうございます。
鮒谷様のように転落人生から大逆転し多くの方に価値ある物語を渡せるよう自分に都合のいい物語を編んでいきます。その為にも物語放談会の音源も購入しますね。

引き続き鮒谷様の活躍を祈念しております。

(K. S 様)

脳に凝り固まっていた「日記の思い込み」を破壊して頂きました。

日記は日々書き綴っていたものの、それは「その日の出来事」のみの記載であって若干の教訓を残していたものでありました。

たいがいは、その日の夜に「今日は何があったかな・・・」の記憶を興しうなりながら面倒になると投げやりな表現で義務的になっており打開策を探っていた時にこの音源に出会いました

音源にあった「日記は時々刻々の記」「平成進化論自体が日記」の言葉で私の目の前にあったモヤモヤが消え去り

「日記って思ったより自由なんだ」

との解釈が舞い降りてきたことが脳に凝り固まっていた「日記の思い込み」を破壊して頂きました。

今は自由に自然体で先ずはその場その場での気付き・解釈・学びを書き留め

「とにかく習慣化になるまで意識して書き続け日々の進化に繋げる」

を目指します。

怠けそうになったら「言葉はソフトで内容はハード」の鮎谷節を叩き込みます。

有難うございました。

(河野 徹 様)

他のセミナー音源も購入し「全ての学びは前倒しで」行ってまいりますので、今後もなにとぞよろしくお願いいたします！

この度、日記放談会を拝聴しました。

遅ればせながら、そのお礼方々感想文をお送りいたしました。

私は「平成・進化論」創刊間もない頃からの読者で、弱気になった時こそ「平成・進化論」を拝読し、再びファイティングポーズを取ってまいりました。

鮎谷さん主催のセミナーにはなかなか参加できなかったのですが、各種放談会の音源が発売されたので早速購入し、通勤途中に繰り返し繰り返し拝聴しています。

鮎谷さんが「私の履歴書」のバックナンバーを愛読されているように、私は「平成・進化論」および「平成・セルフプロデュース論」の第1回からのバックナンバーを全て読み返し（赤坂ランチ会のことも（笑））、メルマガ上でおすすめの本のご紹介があれば、アマゾンで購入したり図書館で借りたりしまして、鮎谷さんの思考回路を辿っていくことを行ってまいりました。

と申しますのも、鮎谷さんと辿ってこられた境遇、心に響くポイント・言葉が私と似ておられると感じたからです。

鮎谷さんと同じ大阪出身、中学受験を経て中高6年一貫の進学校に入学するも授業についていけなくなった。

骨がらみの先送り癖があった。

転職をするもうまくいかず突然失業者になったこと等です。

しかし、私が経験しました失業期間は

「充電期間を経て弱い立場の人の気持ちに立つことができるようになった。順風満帆の人生を送ってきた人には弱い立場の人の気持ちは絶対にわかるまい。私は最後の直線で一気に先行馬をさし切る追い込み馬だ」

と過去の解釈をコントロールすることで「過去のくびき」から解放されたように思います。

ネガティブな感情、焦燥感、他責性により感情が揺れ動き、脳内メモリーが食いつぶされて大波で沈みそうになる自分をヨットへの例えが腹に落ちました。

言葉によって感情の起伏を逆回転させて安定させるために「時々刻々の記」を付けることを実践していきます。

また、「私の履歴書」や名言、格言に多く触れ、「遡増する人生」のためのマイルールを作り、「言葉により細胞レベルまで無意識のうちに落とし込む→脳内メ

モリーが解放されて新しい言葉によるルールを身に付ける→言葉により自分を躰ける→無意識レベルに落とし込む」のサイクルを繰り返してまいります。

他のセミナー音源も購入し「全ての学びは前倒しで」行ってまいりますので、今後もなにとぞよろしくお願いいたします！

(O. T 様)

確実に、生活は変わっていきそうです。

音源を購入してよかったといえます。

鮎谷さんの著作を 7～8 年前に購入し、以来メルマガを読んでいました。私は特に書物から影響されやすいと自認していますが、著作とメルマガを読んでいる時点で生活は変わっていききました。その時就いていた仕事で、チャンスが増え、責任も増え、思うところもあり、逃げとキャリアアップを兼ね、導かれるままに転職をしました。

その後基本スタンスは「晴れやかに立ち向かう」のですが、自己研鑽を怠り、またキャリアアップに調子に乗っていたのもあり、思うような成果を得られませんでした。この頃はちょうどメルマガからも遠ざかっていました。

少し前からメルマガを読むようになり、使う言葉と行動・引き寄せるものごとに想いを馳せ、今何を大事にするのか考えては現実に流れ、時は過ぎていきました。このままじゃいかん感が大きくなり、今回音源を購入しました。

確実に、生活は変わっていきそうです。

というのも意識の中に、目指す方向にすすむための方法論と具体例が足場を築いたからです。日記兼ブログもペースと内容が変わりました。

さらに、どうしても目標設定の音源も聞きたいためたぶん購入します。これほど影響されるのも、そういう発信ができている方がいることも、悔しく感じますが。

私は、ソーシャルワーク(社会福祉)の教育研究職です。
鮎谷さんたちから学び身につけたものを糧に、邁進していきます。

引き続きよろしくお願いします。

(M. I 様)

音源をお聞きし、日記の書き方や効用について勉強になりました。

鮎谷様

セカンドステージの皆さま

お世話になります。

先日、目標設定3部作をお聞きしての感想を平成進化論5198号に載せていただき、発奮して目標を書いております。

目標設定音源を購入する時に、日記放談会の音源も欲しいと考えていたので、今回のサイバーセール第1段は、

「丁度自分のために開催していただいたようなものだ！」

と思って購入させていただきました。

音源をお聞きし、日記の書き方や効用について勉強になりました。

早速、一日2〜3個ずつ、自分の気になった言葉、学んだことを書き留めるようにしました。

ベビーステップではありますが、日々、1ミリずつでも成長していきたいと思います。

今回はありがとうございました。

(T. I 様)

書くことにより自分の思考や感情をとらえ、そこをしつけていく、というところが非常に印象を受けました。

今回の日記セミナーありがとうございました。

確か、以前、東京の日記セミナーはライブで参加し、感想も作成いたしましたので、今回は、大阪音源を聞いたところの感想を作成させていただきます。

確かに、東京のほうが、各言葉の解説/深掘りが多かったのですが、こちらのほうが 日記（時々刻々の記）に絞って話をされているという印象を受けました。書くことにより自分の思考や感情をとらえ、そこをしつけていく、というところが非常に印象を受けました。自分は頭の中で、考えてしまうことが多いので、これからは日記により感情の安定を図るようにします。

以下が今回の音源で学んだこととなります。

- ・日記：人生を通過させるための中心的な習慣/システム（努力不要）、習慣化の元締め
- ・日記の書き方：A4の紙に走り書き、思いつく都度（時々刻々）、大量に生産、風呂場では砂鉄のボードに書く。
- ・もともとの起源は、名言集を作成していた先輩がいて、それを見せてもらったことから。それが楽しくて眺めるようになる。特に見返したりはしない。
- ・繰り返すことで言葉が自分に残り始める。無意識の意思決定基準に言葉で介入している。いい言葉を集めるとそれが力を生む。そこで行きたい世界が見えてくる。
- ・日記を書く目的：目標を心に置く、仮定でもいいのでそれを文字におくことが大切。そうすることにより未来に意識を置けるようになる。書くことにより、目的がより未来に対して紐づくようになる。時々刻々に目的を意識することにより徐々に近づく。
- ・中心となる意思決定基準を気付き、それを書き換えることも日記の効用である。通常、そういったルールは自分では気付けない。
- ・日記だと、事例と教訓を残す形になり意識に残りやすい。
また、何回も書くことにより定着する。
心の中で「！」や「？」がたったところがチャンスでそういった時に意思決定基準が明確化、改変されやすい。
OSレベルでの改変（無意識の思考パターンを修正）。

教訓が目標達成を助けてくれる。

「コミュニケーションは一事が万事」、
「いただいた価格の10倍の価値を提供する」、
「関わる人に価値を提供」

- 自分の行動パターンに言葉を投入。最初はどううまくいかないが、そのうち、うまく回り出す。
- 「こうなりたい」という人と一緒にいてその人の発する言葉を収取する。
言葉が出てこない場合は行動を観察しそれを言語化していく。
- 金持ち：時間を売っていない（時間で金を買うか、金で時間を買うか）、
自責と他責、怒りについては、言葉で制御できるよう自分をしつけている。
- ある程度しか言葉が入らない。
それが身体知とできると新しい言葉を入れることができる。
- 目標を日記におくことにより、常に意識を向こう側に意識を飛ばす。
そうでないと、常にこちら側に引き戻される。
- 年齢の呪縛、今更やっても仕方ない、やらない方に傾いてしまう
（言葉による世界ができる、言葉による自己達成）。
- 過去、現在、未来の意味の転換。圧巻のセールパーソン。過去の書き換え。
したい、なりたい、します、なります、ではなく、

「している。」
「なっている。」

で自分の認識を書き換える。なりきる/演ずる。
最初は辛いとそのうち馴染む。否定語は使わないようにする。

- 日記→ブログ→メルマガの順でプレッシャーが強くなってくる。
最初のうちは日記くらいでいいが、メルマガにするとどんだんのびる。
脳に勘違いを起こさせる。
過去を改善/意味づけを与える（「無為の日々の連続」を「エネルギーを蓄積している」、等）物語を編む。自由に作文する。
- 自分をはばむ過去を人続くひもづく。
心が晴れないこと等を省察し、過去のくびきを切れるようにする。
- 勝手にピークを作っている人が多い。

しゃかしゃか歩けるお年寄りになりたい。今から準備必要。

- ・過去や未来を言葉によって転換し、現在の行動に反映させる。
- ・感情が揺れる（怒り、悲しみ、不毛、自尊心傷つく、焦燥、不安）、現在のネガティブな感情により思考力は著しく落ち込むのでうまく対応する必要がある。
- ・腹が立つ：ありがたい、ありがたい、ありがたい、理由をあげる、と怒りが和らぐ、これを瞬間的に行わないと類焼する。
- ・訓練：どういう言葉を当てると鎮静するか。完封。状況解釈は言葉と物語で。元気がないからしょうがない。元気に着火。様々な言葉をなげかける。感情をいかに安定させるか。言葉のストックをたくさん持つことが大切。
- ・日記事始め：1日1個、いい言葉を集める。
- ・OSの他、アプリケーション（ノウハウ）についても結局言葉で記録される。なにも知らないことを知る。学びの歩留まりが高まる。システムとして確立できる。
- ・うぬぼれ、調子にのる：これをたたく言語も必要（高転びに転びにけり）
- ・言葉により人類の英知は記録、伝えられる。勝つべくしてかつ。真の意味で使いこなせる。言葉に関心を持つ。
- ・最初はいいい言葉を輸入し、そのうち自分で作るようになる。そのほうが歩留まりがよくなる。
- ・高原期とマンネリ期の違い：意識的にテーマを持たないとマンネリ。
- ・日記により才能が開花。今日も感心。書けば書くほどに知りたい。どこをふかぼっていいかがわかる。

引き続き東京音源のほうを聞きます。
それでは。

（公認会計士 K. F 様）

「これはすごい！」と、想像以上の内容に感動して、その日のうちに自分の言葉で音源の内容をまとめてみました。

「目標設定」「物語」に続いて、ようやく購入できた待望の「日記」音源。早速メモを取りながら聴いてみました。

「これはすごい！」と、想像以上の内容に感動して、その日のうちに自分の言葉で音源の内容をまとめてみました。

以後、人生の目標に到達するためにはまず脳内 OS を書き換えるんだ！と気合を入れつつ、自分の日常で「？」や「！」が立った瞬間に、A4 用紙に記述をはじめてみました。

「？」をどうやったらプラスに解釈できるのか。
なぜ感情が揺れ動いたのか、前進を阻むバグを取り払うための、いい感じの言葉はないものだろうか？勢い勇んでいろいろやってみましたが、なぜかうまくいきません。

「質の高い言語」がうまく紡げませんでした。

「これじゃ続かない」と焦りながら、音源のメモを読み返してはまた書き出して、ときに自分にじっくりくる文脈に変換して書き出してみました。

するとまた、ふつふつと「やりたい！絶対私にもできる！」という得体のしれない、原因不明のやる気スイッチが入り、うまく脳内がだまされた状態でまた、時々刻々の記に向き合うことができました。

「日記に記して、成果が現れるまで時差があるから気持ちが萎える」

と鮎谷さんはおっしゃっていましたが、私の場合そもそも、いい感じの言葉を見つけ出すことすら難しく、「日記を記す以前の問題」ということに気づいたのですが、あきらめずにまた音源のメモを読み返しては音源をもう一度聴き、そうするとなぜかまた「やれそう」に思うのですが、再度やってみてもやっぱりうまくいきません。

まだ初期の初期段階で躓いているという状況ですが、それでも音源を何度も繰り返し聞いては、勘違いを促し、何度でも日記と向き合っていくことだけは続けられそうです。

道のりは薄暗くて陰しくて、とても長く感じますが、音源とメモを頼りに足元を照らしながら、前進していこうと決意しているところです。

次回の個別コンサルではいいご報告ができるよう、継続的に強制的に、言葉を脳内に投げかけていこうと思います。
引き続き、よろしくお願いいたします。

（株式会社京都パープルサンガ 久保 大輔 様）

この2つの音源のおかげで、私の行動は明らかに変わりました。

日記放談音源（東京・大阪）を拝聴させていただきました。

その前に目標設定音源を購入し、7回ほど聞いております。
日記音源は3回くらい聞いたところです。

鮎谷さんが、ここでおっしゃっている日記は、「日」記ではなく、「時々刻々」記なんですね。だから、一日に何度も書くことになることになります。

例えて言えば、あたかも、「脳の思考ログ」のようなものだと思います。
日常の中で、「！」と感じたことをまず記す。
さらにログ記録に留まらず、アプリがついていて、「！」に対する、自分なりの解釈を付記したり、比喻を付けたり。
日頃の問題意識の中で、突然「！」が思い浮かぶこともあります。
その場合は、自発的に自分の言葉で、ログに残す。
そんな感じでしょうか。

私は、紙ではなく、常に持ち歩いている iPhone のメモ帳に記録しています。
10日あまりで30個くらい溜まりました。
いつでも、見返せるし、iCloud を通じて、iPad でも、見ることができます。

ちなみに、目標設定の Being ,Doing, Having も iPad のメモ帳でいつでも見れるようにしています。

この2つの音源のおかげで、私の行動は明らかに変わりました。
日記音源をもう何度か聞いたら、「物語音源」も購入しようと思います。
さらには、「起業音源」も。

持ち金が少ないので、コツコツと購入しております。
でも、コツコツと成長する自分も実感するので、楽しみです。
ありがとうございます。

これは、目標設定音源に出てきた話ですが、

「向こう側の世界に行くには仲間が必要」

と言うことでした。
鮎谷さんの音源を聞いている方々は仲間である比率が高いと思います。
コミュニティのようなものができると面白いですね。
まずは、SNS から始めて、たまに OFF 会とか。

仲間が集い、向こう側の世界に飛べる人も増えるのではないのでしょうか。

以上お礼まで。

(渡辺 裕 様)

何かとても人生で大切なツールに気付かされたというのが、一番の感想です。

日記がテーマということでしたが、いわゆる思っていた日記とは全然違いました。

何かとても人生で大切なツールに気付かされたというのが、一番の感想です。

しかもそれは、自分の思考と紙さえあればという手軽さ。
ただ奥は深いなと思います。

時々刻々の日記をつけることで、自分と向き合える。
過去の出来事はポジティブな内容で書き換えてしまえば良い。
現在の思考を何回も1日に書くことで、思考のデトックスができる。
未来の事を書くことで、現在と未来の現状確認ツールとしても使える。
自分に向け常に問いを発し、それに対する湧き出す思いをを日記で書いていけば、答えが導かれたり、その方向に自ずと向いていく。
日記を書くのと書かないのでは、10年後はまるで違う自分になっているだろうことは容易に想像できる。

良いツールを教えて頂き、またその意義をとつとつと説明して頂き、ありがとうございます。

時々刻々の日記が人生の大切なものに気づかせてくれると確信しました。

(高橋 貞治 様)

2つの鮎谷様の放談会音源、セミナーでのお話、上阪様の聞く力・書く力の音源、全てを通じて、明確な言語化の必要性をひしひしと感じました。

今回の音源の感想ではなく(とはなり得ず)目標設定放談会の音源、また直接お話を伺う機会のありましたセミナーでの内容との相乗効果での感想となります。

まずは、言葉にすることの大切さ、言葉にしないことの恐ろしさと、選ぶ言葉の重要性を実感しました。

目標については、目標設定放談を聞いた際に時間をかけて言葉にしてみましたが、毎日目の前のことに終われて、流されて、せっかく言葉にした目標に向かって進んでいるとは言えない状況でした。

目標設定をしたのが昨年末ですので、半年もムダにしたこととなります。

また、改めて見直した目標自体も、そこに向かって具体的なアクションに落とせるレベルで腹落ちできておらず、より言葉を研ぎ澄まさせる必要があることにも気づきました。

明確に言語化することへの意識は、自分と対話するときだけではなく、部下と話をする際にも有効で、今年役職者に昇格したばかりのところに変な助けとなっています。

2つの鮎谷様の放談会音源、セミナーでのお話、上阪様の聞く力・書く力の音源、全てを通じて、明確な言語化の必要性をひしひしと感じました。

まずは、目標を改めて言語化して文字にすること、それを見返しつつ日々、時々刻々と振り返ること。

これを習慣にしていきます。

ありがとうございました。

今後ともメルマガ、音源を楽しみにしております。

(S. N 様)

あなた様の

『鮎谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源』
のご購入をお待ちしております。

お申し込みは以下よりお求めください。

当音源（鮎谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）は
こちらからお求めいただけます。

<https://shinkaron.buyshop.jp/items/5955812>