

鮎谷周史の、圧巻！

「自問自答の質・種類・頻度が、  
人生の質を決定づける」

放談会音源

セミナーにご参加下さった方  
ならびに音源をお聴き下さった方からの  
ご感想集

鮎谷さんのお話は、それらの経験者しかわからない広大かつ複雑な成果を出すためのシステムを理解させてくれる最良の指南書であると改めて思いました。転ばぬ先の杖、とありますが、転ばぬ先の杖でも金ピカの杖、あるいは、飛翔するための翼と思っています。

鮎谷さん、先日はありがとうございました。

改めて先日のセミナーに参加させていただき3時間強にわたる時間、脳内は休まることなくずっと震えっぱなしでございました。

自分も研修を講師として開催する立場となり、鮎谷さんの凄さに打ちひしがれたというのが率直な感想です。これほどまでに言語を操られ、時間がたった今セミナーのメモを見返すだけでも、当時のZOOMでのセミナーが映画のようにストーリーとして流れてくるのはもはや言葉を使った芸術であると感じます。

以下セミナーの学びについて、以下記載させていただきます。学びが多すぎて、書ききれないところもありますが、以下、思いつくまま書かせていただきます。

まず、結果を出す人の「時間の使い方」をより質の高い表現でイメージがきました。時間管理のマトリクスの話は以前も聞いたことがあるものの、類型化・パターン化されて具体的を簡易に表現いただくことでますます時間の使い方により自覚的になれたと感じます。

例えば、

- ケース1、よくあるサラリーマン or 現状に慣れた経営者の時間の使い方 (Q1&Q3 を行ったり来たりする。打ち返しまくって、Q4に逃げる)
- ケース2、ダメダメサラリーマンの時間の使い方 (Q3&Q4ばかりやる。先延ばしの結果、追い込まれて初めてQ1)
- ケース3、勉強熱心な人 (Q1Q1Q1、、、そして余った時間でQ2に時間投下)
- ケース4、更に結果を出す人 (Q2Q2Q2Q2、、、時にQ1の仕組みをつくる)

という表現。

自分がどのパターンなのか、簡易にセルフチェックする言葉のツールをいただきました。

また、それぞれの時間の領域の考え方も、意外と抽象度が高く、わかったようでわかっていないことが多い中で、

- 第一領域、＝ 打ち返すもの（緊急で重要なこと）
- 第三、四領域 ＝ 後悔しか残らないもの（緊急だが重要でない、緊急でも重要でもないこと）
- 第二領域 ＝ 積み上がっていくもの（緊急ではないが、重要なこと）

と、自分が体感覚に照らし合わせて自覚的になれる平易な言葉をお渡しいただくことで、日々の自分の時間の使い方をよりクリアに理解できました。

また、「4種類の学び」の話も非常に参考になりました。  
学びには4種類あり、

- 1、OS系の学び（時間、コミュニケーション、目標設定、モチベーション）
- 2、アプリ系の学び（マーケティング、コピーライティング、セールス）
- 3、ティップス系学び（エクセルの使い方等、ちょっとした工夫）
- 4、詐欺的コンテンツ（同じことを表現だけ変えて伝えた中身のないコンテンツ）

と表現いただきましたが、まさしくその通りであると思いました。

「自分が今どれを学んでいるのか？」  
「何が最も波及効果が高いのか？」

という問いがなければ、闇雲に学び散らかすことになってしまい自分の人生を遡増させることにはなりません。これも、改めて自分のあり方をセルフチェックするための一つの指針となったように思います。

その他も、自分を振り返るための言葉のプレゼントとして、

- “自問自答”がないものは学びではない
- 人が変わるときは、“問い”があるか“問い”が変わり続けているかどうか
- 「学ぶかどうか」の意思決定基準は“将来に向けて遡増するか、しないか”“陳腐化するか、しないか”であるというお話も当たり前のことのようにできて、明確に言語化できていないものでした。

OS系の学びが一番重要であることは間違いがないものです。でも、OS系の学びはインパクトや衝撃がないとパラダイムが書き換わることはありません。ですが、抽象度が高いので、表現が難しく、ありきたりの話になってしまう。ゆえに、OS系の話で衝撃を与えられるものはそうそうないです。その中で、結局行き着くところが鮎谷さんのお話（音源）となるのだと改めて自覚いたしました。

鮎谷さんが「鮎谷さん自身もたらす価値、役割」とはあらゆる業種・業界・職種を超えた、普遍的な成果を出す法則について、“広大な世界観のシステムを言語化

して説明可能な状態にする（複製を簡易にする）”とおっしゃられましたが、このお話、まさしくそのとおり！と思いました。

これは鮎谷さんの音源を聞いていない方へのメッセージとなりますが、普遍的な成果を出す法則、例えば時間管理、コミュニケーション、目標、モチベーション、セールス、戦略などは、それぞれ粒感も違うものが相互に絡み合っているゆえ、どんな本やセミナーでも一言で表現できず、表現しようとしても複雑な学術書のようになってそのつながりを言葉にすることはものすごく難しいものです。ゆえに、わかりづらく、自分で失敗を重ねて経験をしながら少しずつ自分の中で統合していくしかない。

しかし、鮎谷さんのお話は、それらの経験者しかわからない広大かつ複雑な成果を出すためのシステムを理解させてくれる最良の指南書であると改めて思いました。転ばぬ先の杖、とありますが、転ばぬ先の杖でも金ピカの杖、あるいは、飛翔するための翼と思っています。

改めて、いつも珠玉の言葉のコンボと学びのコンボを与您いただき、ありがとうございます。 まだまだ飛翔途中なので、引き続き個別コンサルを含め、ご指導のほどよろしくお願いいたします。

改めて、この度はありがとうございました！  
引き続き、よろしくお願いいたします。

（株式会社カレッジ 代表取締役 紀藤康行 さま）

複数のコンテンツを往復させてながら学びを深めるのは書籍では難しく、音源だからこそ、成果が何倍にも上がるのではないかと考えています。そういった意味においては、簡単に音源学習ができ、その上、難しい概念を巧みに言語化し、有益な音源を継続して提供して下さる鮎谷さんに感謝がありません。

音源の中で、

### 「自問自答によって、意図的に自らを作り変える」

というお話をされていましたが、自問自答にはそれほど大きなインパクトがあるのだと思います。

ですが、自問自答に対する正しい解釈をしなければ効果も半減してしまいます。一言で言うならば、自問自答はあくまでも手段であり、自問自答を目的にしても本質的には意味がない、と言えるでしょうか。（お昼に、チャーハンを食べるかラーメンを食べるかを自問自答するのは意味がない、ということです。）

逆に言えば、自問自答に対するしっかりとした解釈をすることができれば、その価値は大きく変わるのではないかと考えています。

そういった意味において、本音源は、鮎谷さんだからこそ、その価値を最大限に発揮させることができる音源ではないかと思います。

なぜなら、自問自答音源が手段だとすると、目標設定音源が目的となり、更に、その他の音源も「自問自答」という軸を通すことで、それぞれの解釈が深まるからです。その結果として、自問自答という言葉を正しくインストールすることができるようになるだけでなく、他の音源の価値も高まると思われるのです。

パッと思いつく例を挙げさせて頂くと、日記音源では日々の行動を記録に残す上で、ピラミッド音源では目標の階層を整理する上で、北斗セールス拳音源では相手の深層ニーズをつかむ上で、同床異夢音源では、利害関係者のニーズを考慮する上で、自問自答が必要になると考えています。

つまるところ、（鮎谷さんのお言葉をお借りすると）一つ一つの音源全体がシステムを構成しており、それぞれの音源を聞くことで、システムの中でそれぞれの要素が有機的に繋がっていく、ということです。

また、改めて考えてみると、複数のコンテンツを往復させてながら学びを深めるのは書籍では難しく、音源だからこそ、成果が何倍にも上がるのではない

かと考えています。そういった意味においては、簡単に音源学習ができ、その上、難しい概念を巧みに言語化し、有益な音源を継続して提供して下さる鮎谷さんに感謝しかありません。

朝晩の通勤で音源を聞いていますが、完全なるペースメーカーとなっており、もはや生活の一部です。

最後になりますが、最近読んだ楠木建氏の「戦略読書日記」という本に以下のようなフレーズが書かれていました。

「わかる人には万能薬、わからない人にはただの水」

今回のような本質的な音源というのは、まさに「わかる人には万能薬、わからない人にはただの水」なのではないかと思えます。

改めまして今回もありがとうございました！  
引き続き、宜しくお願い致します！

(株式会社 CODOR 代表取締役 大橋亮太 様)



メルマガから漏れ出て来る噂にたがわず、物凄く素晴らしい音源でした。音源史上、最高のものの一本であることは間違いないと思いました。

鮎谷さん

メルマガから漏れ出て来る噂にたがわず、物凄く素晴らしい音源でした。音源史上、最高のものの一本であることは間違いないと思いました。以下、本当に書きたいことがいろいろあるのですが、なるべくポイントを絞って書きます。

まずは、この音源を聴き、学びの定義、意義、目的が明確となりました。今までは「どのような学びをすれば成果が出るのか」を問うことなく、「学びのための学び」をやってきたように思えます。成果は行動からしか生まれないのですから、行動変容が起きない学びは意味がありません。そしてこの知っているだけの中途半端な状態を、鮎谷さんは「意識的無能」と一刀両断されます。「学んでるし有能かと思ってたけど、この状態では無能なんだ」と目を開かれました。

鮎谷さんは更に手厳しく、「意識的有能」でも許してくれません。「認知的リソースと時間を取られている」と。そして鮎谷さんは「無意識的有能」を達成することを「学び」と定義されます。このレベルまで達すると、行動変容を促す自問自答が絶えず繰り返され、普通にしているだけで（つまり無意識に）成果を上げられるようになる。そもそも学ぶ目的は行動を変容して成果を出すためなのですから、その効果を最大化するよう学びを定義することは大変理にかなっていると思いました。

今後は「自分は本当に学んでいるのか」を自問自答していきます。そしてこの学びに関する学びもどき（まだ無意識的有能レベルに達していないので）だけでも軽く値段の10倍の価値を頂いたように思えるのですが、この音源の価値はこれだけではありません。

私にとってのこの音源の最高の価値は、将来に対する希望です。目標音源、ピラミッド音源でも当然希望は頂きましたが、この自問自答音源が特別なのは、「何をやるか」ではなく「どうやるか」に注力した点です。

音源内で徹底的に言語化された「意図的に自分を変えることのできる方法論」を手に入れたら、ひたすら塗り続けていけば、自分の人生を劇的に変えられそうな予感がしてきて、ちょっと「ぶるっ」としました。

音源を聞き始めて2年半ほど過ぎ、以前ほど自分の成長を感じることが出来ず、今後どのような成長路線をとれるのかが見えない不安を抱えていた折、「5年・10年塗り続け続ければ劇的に変化できる（かもしれない）」というのは、ある意味救いの言葉でした。もちろん5年・10年というのは正直しんどいのですが、しんどいからこそ、そこまでやり切れる人は少なく、故に突き抜けることが出来るという

のは、本当にその通りだと思いました。

ですので、5年かかろうが10年かかろうが、もう「とにかくやる」の一択です。というか5年・10年ではなく、当然この漆塗り作業は一生続きます。

「成長とは問いが変わり続けること」という言葉を胸に、漆塗り続け、問いを更新し続け、成長し続けていきたいです。この音源のおかげで、今後死ぬまでどうやって自分を成長させていくかの重大な示唆を得ることができたように思えます。そしてそれは本当に大きな希望です。

また、具体的な方策についても、多くの示唆がありました。まずは出来る限り「自問自答しているか」を自問自答し、重要な意思決定基準を無意識的有能レベルまで落とし込んでいるのかをチェックしていきます。そしてどうやって効率よく無意識的有能レベルを達成するかを考えてみますと、やはり鮎谷さんが仰るように、習慣化・システム化が鍵になるように思えました。特に他人を巻き込んだ「衆人環視」のシステムをどう作るか。何かしらの「半歩先を行くアバター」の運用は大変有効な気がしました。

それから、今後しっかり考えていこうと思っているのは、どのような物語を編むことが必要なのかということです。普遍的であるが故に面白みに欠ける重要な意思決定基準を漆塗るというタスクを、気合や意思だけに頼るのではなく、漆塗りをやらずにいられなくなるような物語をしっかり編んで、楽しく5年・10年の漆塗り期間を過ごしていきたいと思います。そのためには、漆塗りの効果で生じたであろう微差をしっかりと日記で言語に落として、その効果が存在したことを認識・記録していくことが重要ではないかと考えております。つまり「小さな三連勝」を見落とさない工夫です。そして連勝がどんどん伸びていけば、自ずと「やっててよかった漆塗り」という物語を生きることが出来るのではないかとというのが私の現在の仮説です(すいません。ここで早速「半歩先を行くアバター」を運用してみました)。

このほかにも、鮎谷さんの Being 目標の一端をみられたことは大変な価値でした。

それから、「コンテンツはむしろ MECE であってはならない」というのは、教育にも携わるものとして、大変含蓄のある、「目から鱗」的な気づきを頂きました。

以上です。今回も自分の学びのために長文をしたためてしまいました。本当に素晴らしい音源でした。

どうもありがとうございました。今後とも、よろしくお願い致します。

(Y. H 様)



鮎谷さんご自身が、自らの仕事を再定義し、それを言語化されたお話を聴ける音源は、私が知る限り、この音源のみではないかと思えます。（こちら、インスパイアされます）

「自問自答」というタイトルから、想像していた以上に、大きな収穫のある音源となりました。

私の中で、これまで聴いてきた各種音源による学びのネットワークが、より強化&アップデートされた次第です。

「自分が変わるためには、近道（ショートカット）はなく、地味な活動の陸続きにしか、ゴール（理想）は存在しない」

私も含め、大多数の人にとっては、そんな不都合？な事実（メッセージ）を真正面から受け止め、横着せず、ピラミッドの石を一つずつ、丁寧に積んでいこうと再決心できました。

また、鮎谷さんご自身が、自らの仕事を再定義し、それを言語化されたお話を聴ける音源は、私が知る限り、この音源のみではないかと思えます。（こちら、インスパイアされます）

本質的、且つ骨太の学びとなる貴重な機会提供をありがとうございました。

今後とも、宜しく願いいたします。

（井出大輔 様）

この音源を聴いて、どうすれば自身を作り変えていけるのか、どのように時間を使うべきか、どのように学びを積み重ねるべきかについて、改めて自身の OS を UPDATE して頂いたように思います。

自問自答音源は、購入する前はどんな自問自答が成長に繋がるのかを解説された音源と思って購入したのですが、嬉しい意味で期待を裏切られた音源でした。

この音源を聴いて、どうすれば自身を作り変えていけるのか、どのように時間を使うべきか、どのように学びを積み重ねるべきかについて、改めて自身の OS を UPDATE して頂いたように思います。

最近、鮎谷さんの音源を毎日聴いて、自分の中の意思決定基準のレベルを上げていこうと取り組んでいたのですが、この音源を聴いてみて、それはこの音源で語られている漆の重ね塗りであり、間違っていなかったのだなと自信を持つことができました。

いくつかの音源を購入させて頂いてますが、他の方も仰るように、この音源は、目標に向けた自己変化を実現するための「あり方」について時間を掛けて語られた音源であることから、最初に聴くべき音源ではないかと思います。

今回も素晴らしい音源をありがとうございました。次の音源も楽しみにしています。」

(T. K 様)

今回の音源に関しては、変わりたいという思いを持ちながらも何もしていないけどメルマガを読んでいるという人は必聴の音源だと思っています。

鮎谷さま  
大塚さま  
セカンドステージの皆さま

お世話になっております。片野です。

今回も自分を律する、しつけをしていくのに役立つ音源をご提供いただきありがとうございます！今回の音源を聞いて、自分の半生を省みることきっかけとなりました。

4年前に始めてセミナーに参加してから現在に至るまで、少しずつ音源を購入しておりますが、毎日音源を浴びるようになったのはここ1,2ヶ月という恥ずかしい状態でした。

音源を毎日浴びている中で、今の私に痛烈に刺さっているのが

「どうせ、やらないんですよ」

という言葉です。フォローアップセミナーの音源でも語られておりました。

その際は恥ずかしながら、自分の中にくさびが入った程度で行動変容に至らぬまま4年が経っていました。そんな思いを抱えているところに今回の音源でも同じように語られていました。

フォローアップセミナーのときとは言い方も熱量もぜんぜん違い、

「本当、やらないんだよなあ」

みたいな鮎谷さまの忸怩たる思いを勝手ながら感じております。

4年間やってない自分にはグサグサと突き刺さり、「良いと思ったら即行動」という意思決定基準がやっと出来ました。今更かよというところではありますが、思い立ったときが一番若い前向きには捉えています。

音源をコンプリートしているわけではないので、一部のものだけでの解釈となりますが、今回の音源はすべての音源に通じる源泉、源流のようなものかなと感じます。音源を要素分解すると必ず入っている要素というのか、「鮎谷系」の土台となる音源かなと勝手ながら思っております。

今回の音源の内容を元に別の音源を聞くとこれまでと違うところに気づきがある。

これまでも同じようなことがありましたが、どちらかといえば一方向の流れ。私の理解力がそれほどでもないためだとは思いますが、A→B で理解が深まってもB→A では前者ほどのものが私の中では感じられませんでした。

今回は双方向での気付きもそうですが、別の音源を聞いても今回の音源が想起される。今回の音源を聞いているときに別の音源の内容が浮かんでくる。双方向での行き来が脳内であり、自分の理解が深まっている感があります。

ここまでダラダラと書き連ねてしまっておりますが、今回の音源に関しては、変わりたいという思いを持ちながらも何もしていないけどメルマガを読んでいるという人は必聴の音源だと思っています。音源を聞いた後に「やる一択」とならないのであれば、内心抱えている思いがそもそも違うということに気づかせてくれる、そういう音源でもあると私は思っております。

毎度、脈絡のない文章な上に稚拙な思い出で申し訳ないですが、今回の音源の感想とさせていただきます。

この度も買った値段のことが忘れ去られるほどの価値ある音源を提供いただきありがとうございます！MECE の枠を超えた鮎谷さまのコンテンツの変容を楽しみにしております。

※追伸

以前、年間プログラムから離れても戻ってきた方が話が聴きたいという不躰な希望をお送りいたしました。今回の音源の質疑にはいってございましたため、私個人的な要望の一端は満たされました。その点でも今回の音源は買ってよかったです！ありがとうございます！

(片野 敬勇 様)

問いを立てる大切さなど全くもって知らない場合（過去の私）と、問いを立て続ける大切さを知っている場合（現在の私）とで、これから大きな差が出てくることは間違いないと考えます。

鮎谷さん、

\*この度の音源におきまして、多大なる気づきの数々をありがとうございました。

中でも取り分け以下の2つの事柄が、今の私には突き刺さりましたので、お伝えさせていただきます。

まず1つは、自分にどのような問いを投げ続けているかによって、人生が決まるということです。

今の私は、（先日の個別コンサルにてご指摘いただいたことから）現在構築した新たなビジネスをどのようにパッケージ化（仕組み化）できるだろう？、どのように自ら動くことなく、より単位時間あたりの生産性を上げることができるだろう？、どのような方々のお役に立ちたくてそれをやるのだろう？、そもそもどのような世の中（社会）にしたいくて、今の仕事をしているのだろう？というような問いが、常々脳内にて回り続けています。

そのような状態になることで、自ずとそれらをの問いに対する答え（に近い）と思われる事柄に、どんどんアンテナが立つようになってきます。

おそらく「どのような世の中にしたいくて、今の仕事をしているのだろう？」というような

Being にまつわる問いは、終生変わらないものと思いますが、その前段階である Having や Doing にまつわる問いは、その時々で変化していくものと考えます。

問いを立てる大切さなど全くもって知らない場合（過去の私）と、問いを立て続ける大切さを知っている場合（現在の私）とで、これから大きな差が出てくることは間違いないと考えます。

2つ目は、鮎谷さんがご自身の仕事（事業）の定義として、「再現性の高い模倣対象となること」と仰っていたことです。

これはまさしくで、模倣対象となるには自らが背中で語る必要があり、目で見える成果を実際に出しておられるということ。

それに加えて、その過程を逐一こと細かく分析し、言語化されているところが、まさに鮎谷さんを鮎谷さんたらしめているところだと考えます。

(偉そうに聞こえてしまったら、申し訳ございません。)

それが鮎谷さんのようなライフスタイルを築きたいと思っている人々の潜在ニーズを掘り起こし、最短で同じ経緯をたどることを可能にする所以なのではないでしょうか？

世の中には多くを語らず背中を示す人は多いですし、逆に口だけの人も（もっと）多いですが、背中で語りつつも、その過程をここまでも精緻に言語化されている人は鮎谷さんを除いて存じ上げません。

遥か遠くにおられますが、「再現性の高い模倣対象」と捉えさせていただき、ますますご指導ご鞭撻を賜りたく存じます。

これから様々な音源を拝聴する際には、その音源によってどのような問いを自分に立てれるのか？ということに「問いを立てて」聞かせていただきます。

今後とも宜しくお願い致します。

(パーソナルトレーナー兼トレーナー育成コンサルタント 中野茂徳 様)



自問自答の音源は、目標に本気で取り組んでいないということをしっかりと認識し、反省させられるものでした。

【(必要なときに) 取り出せない意思決定基準は意思決定基準ではない】

という言葉を見た瞬間に、今回の音源の購入をしました。

自問自答の音源は、目標に本気で取り組んでいないということをしっかりと認識し、反省させられるものでした。

本気度が足りない、もしくはそもそも没入するまでのしっかりした目標が立てられていないがゆえに、意思決定基準の歩留りをあげようともせず、基準に対してアプローチしているかどうかの自問自答も生まれず、基準を執行する場合において思い出すものの実行しない状況になっている！と。

そもそも必要なときに思い出せない意思決定基準については復習や思い出すための仕組みを作っていきたいと思いますが、それと同時にあらためて自身の目標を見直そうと思いました。

基準を思い出すものの行動できていない点、鮎谷さんの言葉をなぞると

【(必要なときに) 実行できない意思決定基準もまた意思決定基準ではない】

ことについては、音源を通して以下の改善のヒントをいただきましたので今後取り組んでいきたいと思えます。

①アバターを打ち立てること

②さらには模倣対象となること

私は昔とても整理下手だったのが、部下に整理整頓をさせるために自分自身が模範となってやっているうちに自身が躰けられた経験があります。

一歩先行くアバターを創るとともに、これといって誰に対してという明確な対象がいるわけではありませんが、自分の変化・変容した行動・習慣が他者にとって模倣対象となり、インスピレーションを与えるというフィクションを創作し、これをもとに行動していきたいと思えました。

このたびは学びの多い音源、ありがとうございました。

今回の音源だけの話ではありませんが、音源を聞いたのちにメルマガの詳しい音源紹介内容（インデックス）を見ると、え？こんな内容あった？とどれだけ学びの

ポイントを聞き漏らしているのか、ヒアリング能力、歩留まり率の悪さやアンテナの低さには自分で呆れます。

一方で、この話にこういう切り口で興味を立たせる言葉にしているのかと別の学びにもなっています。

(G. N 様)

各音源の核となる貴重な音源をありがとうございました。

鮎谷様  
セカンドステージ 大塚様

お世話になります。

仕事で資格取得を求められる中、学びを学ぼうと今回の音源を購入させていただきました。

深く掘らないまま横滑り、まさに自分のことでした。

これまでもいくつか音源を購入させて頂いてきましたが、必要な時に取り出せない、やっている状態になっていない、聞いたことがあるレベルで止まっているのは、反復、反芻、復習が足りていないことに気付かされました。

意思決定基準は言い換えると問いになる。常に問いが回ってる状態まで反復、反芻、復習することが大事だと学ばせて頂きました。

仕事として専門分野（アプリ系）の学習が求められるが、それを最大限活かすには、その前に時間管理など汎用的（OS系）の学びが欠かせない。

汎用（OS）的な事こそ徹底して繰り返し、意思決定基準（問い）を定着、積んで行く、鍵山秀三郎さんの「凡事徹底」ならぬ「汎事徹底」で取り組みます。

各音源の核となる貴重な音源をありがとうございました。

（K. T 様）

今回の音源を繰り返し聴き込み「巨人になる」べく、じわじわと活動継続していきます。

今回の音源ではないですが、ここ最近の音源では鮎谷さんの過去（会社員時代のビジネス、退職されてから今に至るまでのビジネス史）を聴くことができ「なるほど！鮎谷さんにもこう言う歴史があったのか！」という気づきがありました。

そのおかげで一層、臨場感を高めて他の音源も聴くことができます。ありがとうございます。

今回の音源で1番じっくりきたのは、自問自答することで世界を認識し始める（表現違うかもしれませんが）という部分です。

私自身、ここ5年ほどで急に「ものごころついた」感覚を得ており、そのきっかけは鮎谷さんのセミナー受講だったと気づきました。逆に言えば、それまでは自問自答もせず、曖昧な感覚だけで、自己を客観視することもなく流されるように生きていた、ということです。

ここ数年の思考の濃度に比べれば、過去は本当に何も考えずに（問いを持たずに）生きてきたのだなあ、、と、焦りました笑

※焦りを覚えた一方『世間一般で、言葉を回している人の割合ってどれくらいなんだろう？』という疑問も湧きました。会社や知人を見ているとさほど多くない気がしています。

今の環境が当たり前だと思って思考を放棄？しているような。

だからこそ、今回の音源を繰り返し聴き込み「巨人になる」べく、じわじわと活動継続していきます。

今回もありがとうございました！！

（エンジニア M. M 様）

音源内で年プロの皆さんがおっしゃるように、鮎谷さんの音源シリーズの中でもかなり「核」に近いものを感じました。

いつもお世話になりありがとうございます。

今回も貴重な音源を販売して戴き誠にありがとうございました。

本音源でもご指導戴いたように、「人生の質は問いの質」という言葉は、まさにその通りだなと思いました。質の高い言葉や質の高い問いを回していれば、葛藤が生まれて自ずと質の高い日常や人生になっていきますね。

そうでない言葉や問いを回したり、そもそも言葉や問いをもたずしたりして、人間の「怠惰」という性質や重力にはなかなか勝てないものです。だってにんげんだもの。

日常において、どんな言葉を回しているのか、どんな問いを回しているのかによって、日々の思考や意思決定、行動が変わり、人生が変わっていくのは、「1+1=2」くらい全うでシンプルな真実ですね。

数学や物理も、すべては「1+1=2」から派生するものなので、音源内で年プロの皆さんがおっしゃるように、鮎谷さんの音源シリーズの中でもかなり「核」に近いものを感じました。

「1+1=2」というくらい全うでシンプルな核に近い真実を、改めて鮎谷さんに教えて戴いた本音源は、音源内で中田さんがおっしゃるように、初めに聴いたらよい音源だと思いました。

大切なものほどシンプルであるものですね。

以前「売れぬ、売れぬのだよ、音源が！」のメルマガで、鮎谷さんが「トータルで見たときにより大きな波及効果が生まれるのに、、、と残念に思う」とおっしゃっていました。

「1+1=2?そんなもの誰でも知っているよ!」という姿勢で下に掘らずに横に滑り、テクニク的なものに流れる人は、常に本質や核を見ずに表層に流れてしまうのかと思います。

しかし、「本質や核、原理原則こそ最も大切なものだ」とわかる人だけが、きっと本音源を購入され、下に掘っていき本音源の重要さに気づかれています。

「お求め下さったごく少数の皆さまとだけ、長期繁栄の世界を目指していこう、そんな開き直りの気分になりました」

とメルマガでもありましたが、確かにこういう「本質や核、原理原則」を繰り返し学んで実践していくことを追求する人や組織こそ、長期繁栄していくものだと思います。

横にスライドして滑っていくのではなく、繰り返し下に掘っていくこと。特に「本質や核、原理原則」こそ深く深く、何度も何度も、繰り返し繰り返し。

鮎谷さんのたくさんの音源を、私も何度も繰り返し拝聴しています。「無意識的有能」ならず、「無意識的購買」が発動しています。お陰様でスマホには鮎谷さんの音源しか入っておらず、新音源をたくさんリリースしてくださったので、ストレージがいっぱいになってしまいました笑

最近の新作音源ペースに喰らいついていくのが必死で、まだ新作音源各種を、過去の音源ほどまでに大量にループできていませんが、どの音源を何度聞いても質の高い問いが生まれてきます。噛めば噛むほど味が出てきますし、聞けば聞くほど奥があり深く濃く、プリミティブなものに気づかされます。

どの音源のこともまだまだ意識的無能、意識的有能レベルですが、「100知るよりも1できる方がよい」と無意識的有能に向けて、繰り返し音源を聴き、学びと自問と実践を進めていきます。

森信三さんの「教育とは流れる水の上に文字を書くような儂いものだ。だが、それを岸壁に刻み込むような真剣さで取り組まなくてはいけない」という言葉のように、人への教育も自分への教育も同じですね。

本質に近い学びほど、気を抜くと疎かになり水に流れてしまいそうですが、岩に水滴を垂らして穿つつもりで、これからも鮎谷さんから繰り返し学ばせて戴きたいと思います。

FBA構想とても楽しみにしています！

長文になり失礼しました。まだまだ感想を書きたいくらい、私の核を揺さぶられるイノベーション音源でした。

いつも、魂を揺さぶる学びをありがとうございます。今後ともよろしく願いします。

(桑原考太 様)



恐れ多いですが、「鮎谷音源の真骨頂！」と表現せずにはおれません。

いつもに増して破壊力の高い音源をありがとうございました。

メルマガでの感想紹介でどなたかが書かれていたように、

「この音源は自分には関係ないかな、と思っている方ほど買ったほうがいい。」

という言葉に、自分が当てはまっているんじゃないか、またいつもの悪い癖で“できたつもり”になってるんじゃないか、という思いが沸々と湧き上がってきました、モニター価格ギリギリのタイミングでポチッとしました。

聴き終わってみて、、、やっぱりそうだった！聴いといてよかった！と安堵と同時に背中に冷たいモノが走りました。

最後の感想のところで年プロの参加者の方が「最初からこの音源があったらよかった。」という主旨のことを仰っていましたが、私も全く同じことを思いました。

既にいくつかの音源を聞かせて頂いている身としましては、音源学習入門とはなりませんので、各種音源をつなぐ『ハブ音源』と位置付け、これからも何度も何度も聴き続けたいと思います。

恐れ多いですが、「鮎谷音源の真骨頂！」と表現せずにはおれません。

振り返ってみますと、まず冒頭からなのですが、いくつかのことが意識的無能、意識的有能の段階に維持できていることで満足してしまっているという、自分の現状に気づかされました。

「知ってて良かった〇〇」で止まっていたのはダメで、自問自答をおこなうことで自分の現在地をまず知ることが大切である、と感じました。

その上で、復習という言葉の定義自体にも自分の中では大きな変化がもたらされたと思います。

自問自答や自己点検をやっていなければ復習をしたことにはなっておらず、無意識的無能の状態でも音源を何度も聴き直しても何の意味もありません。またそもそも復習の価値が自分の中で腑落ちしていないから、意識的無能から無意識的無能に転げ落ちてしまうとも言えるのかもしれませんが。

これをヒントに意思決定基準として自分なりに言語化してみますと、、、「目新しくはないんだけど、なんか頭と心に入ってくる時が復習のチャンス！」という感じに

なりそうです。

途中目標や日記のことも語られていました。

目標を高く持てば持つほど、自問自答によってピラミッドに段組のミスや穴がみつかるということだろう、とまず自分なりに理解しました。これがまさに意識的無能と意識的有能のステージで、日記とは言わばその営みの記録と言えるのでしょうか。どの角度から、どれくらいの強さで切り込んだ“問い”なのかを言葉として残すことで、後から検証することもできますし、その言語化自体がさらなる問いを生み出すこともあると思います。

ピラミッド音源と今回の音源はニコイチ、ということも鮎谷さんは仰っていました。違った言葉で表現すれば、自問自答とは自分のピラミッド（系）を上り下りするための“取っ手”のような役割を果たしているのではないのでしょうか。

そして、そのピラミッドの設計図は自分で作るしかない、という鮎谷さんのメッセージには震えました。

いつも背中を見せていただいている身としましては、その再現性や汎用性をいつも目に見える形で提示して頂いているような感覚を覚えますので、

「意図的に自分を変えられる！」

という言葉に説得力を感じますし、勇気をもらえます。

私のこれまでの人生、たしかに偽物をつかまされたことも数知れずですが、「〇〇さんが言うならやってみよう！」と思える人と出会ったことで人生が変わったという経験もしてきました。

その〇〇の一人に、既に鮎谷さんが強烈な存在感とともに入っていますので、終始ポジショントークと感ずることはありませんでした。むしろ聴き終わって爽快感すら感じます。

きっと今までも自分の中では“問い”は生まれてきていたのですが、その問いをキャッチするための“虫取り網”を手にしていなかったようなもので、自問自答というたった 4 文字のキーワードを強制的にでも自分の中でインストールすることで、まだまだ目は粗いですがなんとかその網を手にするのができたのではないかな、と思っています。

そしてその網のおかげで、ここのところ“質の高い”自問自答を行なっている人に出会うことでできている（正確には、気づけた、ですが）ということも経験させてもらいました。今度はその出会った方々の自問自答もパクらせてもらおうと思っています。これも一種の“コンボ”ですよ。

そして私の場合は細々ながら発信もさせていただいていますので、これからは“新作”はもちろん“旧作”も復習として聴き続け、それを元手に発信する、せめて記述

するということまでをワンパックにするという意味決定基準ももって進んでいきたいと思います。

どれもこれも、鮎谷さんの魂のこもった約3時間のお話のおかげです。

「重複を善とせよ！」というのは、自分自身の学びはもちろんのこと、これから自分が世に問うていきたいと思っていることに関して送っていただいた（と勝手に解釈しています）エールだと思って精進してまいります。

重複されたら否応無く復習するしかないですもんね。それを良しとする人たちとコミュニティを形成していきたいと思います。

改めてありがとうございました。

次は一旦、ピラミッド音源に戻って復習します。

（大阪 ECO 動物海洋専門学校 獣医師／臨床心理士 渡邊力生 様）

自分の意思決定基準をアップデートするにあたり、あらためて、聴くことができて良かった、と思うことができた音源でした。

■自分の意思決定基準をアップデートするにあたり、あらためて、聴くことができて良かった、と思うことができた音源でした。

■何よりも大切なことが「復習」である、と、わかってはいるものの、真に心の底から、腹落ちはしていませんでしたが、この自問自答音源を聴くことによって、単に知っている、というところから日々の行動時に、その言葉が思い浮かんできて行動の意思決定に反映させられるかどうか、漆塗りのごとく、言葉を刷り込ませていく、というところに至っているかどうか、自問自答せざるを得なくなりました。と同時に、これまで繰り返し繰り返し、音源を聴いていましたが、これでいいのだ、という確信を、あらためて、いただくこともできました。

■以前、ドラッカーを学び、業績を上げている経営者にお会いしたことがありましたが、ドラッカーの言葉が、自然と口に出てきており、思考の中にきちんと練り込まれていました。常に、意思決定や行動を行う際には、ドラッカーの言葉が出るよう、何度も、何度も自分の中にインストールをしていたことを、容易に想像することができましたが、そのエピソードを思い出し、「復習」、「刷り込み」の重要性を認識することができました。

■また、インプット、アウトプットについても、比率がどうこうではなく、車の両輪である、という部分について、あらためて、そのような状態になっているかどうか、自問自答させられました。

■このように、あらゆる重要な事項を、ふたたび意識の上にあげて、自然と自問自答が湧いてくる音源であり、何度でも聴いて刷り込んでいきたい音源である、と実感しました。やはり、単独ないしは数個の音源でも学びになるものの、このように、複数の音源をあらゆる角度から刷り込んでいくことによって、歩留まりも高まるし、自分の中で問いが発生する回数、頻度も高まってくるなど、あらためて実感した次第です。

引き続き、刷り込むことの価値、その意味、意義を腑に落とすことができる音源でした。次の音源も、楽しみにしています。

引き続き、よろしくお願いいたします。

(S. I 様)

「この音源を最初に聞ける方は羨ましい」という言葉通り、学び方を学べるという意味で本当に価値のある（超お得な）音源だと感じました。

いつも貴重な学びをいただき、ありがとうございます。  
今回の音源は発売のご案内をいただいた当初は購入するつもりはございませんでした。  
というのも、これまでに、目標設定、日記、ピラミッド、先送りなどの音源を購入させていただき、すでに十分すぎると思われるほどの学びをいただいておりますが、まだまだ自分が実践できていないところが多く、学びより、実践・行動が必要だと考え、これ以上の音源購入は控えておこうという考えておりました。

しかし、メルマガでみなさまの感想を読んでいる中で

「この音源を最初に聞ける方は羨ましい」

という言葉が引っ掛かり、思わず購入してしまいました。

結果やはり今回も購入させていただいて本当に良かったと思っております。  
インプットとアウトプットの割合の話、意識的無能から無意識的有能に飛ぼうとしてしまう人が多いという話、コンテンツはもれなくダブリなくではない方がいいという話など、衝撃を受けた内容は数えきれないほどございますが、自問自答の質・種類・頻度すべてが全く足りていないことが痛感させられました。  
（聴く前は自問自答が大切なことぐらいはわかっているぐらいのつもりでございました）

毎度、一つ一つの音源からだけでも数多くの学びをいただいておりますが、それぞれの音源での学びが結びつくことでさらに深まり広がることをこれまでの音源からでも実感しておりました。

その中で今回の音源はより一層その効果が強い音源で、「この音源を最初に聞ける方は羨ましい」という言葉通り、学び方を学べるという意味で本当に価値のある（超お得な）音源だと感じました。

繰返し、繰返し他の音源と併せて聴きながら、良質な問いを絶えず、自分に浴びせ続けていきたいと思っております。

ありがとうございました。

（T. H 様）

今回も質の高い音源をありがとうございました。

問いの質が人生の質を決める。

以前から聞いたことがあり、知っていることでした。

しかし、知ってるのと実行できるのは天と地との差があるこれも、他の音源から学んで「知っている」ことでした。

つまり、音源を購入して情報収集して学んでも、実行できるまで復習や実践練習してないから、全く身につけていないというのが今の自分だな、と認識させていただきました。

質の高い問いとしても、以下のようなものをいただきました。

- 文明の一翼を担うには、どうするか？
- 一隅を激しく照らすには、どうするか？
- 人生を賭けたプロジェクトとして設定すると、有意義に生きられるんじゃないか。

これらの質の高い問いを自らに日々課しながら、実践できるまで復習の漆塗りを重ねていきます。

今回も質の高い音源をありがとうございました。

(医薬品会社勤務 M. F 様)



問いを賦活するコンテンツや人間というものは、それ自体珍しいもので、その観点から言っても、少なくとも私にとってはこの音源（を含む諸コンテンツ）が希少なものであるということは、再確認させられたように思われます。

読解力が足りないからか、「自問自答音源」を最初に一通り聞き終えた時にふわっと疑問に思われたのは、どうしてこんなタイトルなのかしら、ということでした。正確にはカウントしていませんが、案外「自問自答」という語が出てくる回数は多くはなく、流して聞いた限りでは、寧ろ何度も復習することの大切さ（という、常ながらあたりまえの、しかし重要であるがゆえにあまり強調されないこと）が説かれているように思われたのです。

このタイトルを理解することが、2度目以降に聴くときの課題になりましたし、この作業こそが私にとっては意味を持っていたので、感想という場ないし機会において、その果実を示すことをお許しいただければと思います。



何でも重要な意思決定基準というものは繰り返し学んで定着させなければだめだよ、ということが言われたのはおそらく間違いのないことですし、この点は1度目で既に確認されましたが、この点は、当然でありつつも（あるいは当然であるからこそ）確認する価値のあるものですので、感想という場を借りて、個人的なまとめとコメントを行うことは必ずしも時宜を得ないことではないかもしれません。

ある種の学び、特に行動の変容を促すような学び、あるいはそうして学ばれる要素というものは、定着させなくては意味がない。ただ知っているというだけでは意味がない。

定着させるためには、反復する「漆塗り」の作業が必須になる。そして特に重要な、割と普遍的に重要な意思決定基準に関する学びやその反復の作業は、ごくごく地味なもので、耳にしても「そんなのわかってるよ」ということになってしまいがちで、どうしても反復するのが心理的に難しいことがある。

けれども、やらなくてはならないし、やりたがる人が多くないからには、やればブチ抜ける可能性がある。

やる、という観点からするならば、やるための仕組みを自分で作っていく必要があり、それに役立つのが、たとえば定期的に目線の高い人と会う機会を設けて気持ちが落ちないようにしていくことであったり、日記を書くことであったり、あるいはアバターを立てて発信してみることであったり、ということでした（それぞれに関しては関連音源をお聞きいただければよいのだと思われます）。

この音源自体が、そうした作業のいわば実演として機能しているということは確実だと言えるかもしれませんが、こうしたメタ的な（＝後付の）観点は、メルマガや他の音源に触れるうえでも面白いかな、と思われます。解釈格子を増やすという意味においてです。

はっきり申し上げれば、この音源もきっと「一度もそんな発想を耳にしたことがない」というタイプの斬新な内容を提示するものではありませんし、そんなことはあまり志向されていないと思います。重要なことは地味に見えるけれども（地味だからこそ）繰り返さねばならない、ということは、メルマガや音源で、常々「地味に」繰り返してこられたわけです。内容としてははっきり述べられたこともあれば、あるいは数千日の間、毎日、ド派手ではないことを書いて発信する、という「地味な」実践によって言外に示されている通りでもあります。

今回の音源では、重要なことは地味に繰り返さなくてはならない、という平素のメルマガの実践が謂わば背中を示していたことを、明確な言葉で・内容として俎上に上げています。つまり、この内容自体がある種の「漆塗り」であり、だからこそ、他の（やはり「地味な」）音源への参照も頻繁に行われているようです。そうしてみると、今回の音源自体は、そうしたフラクタル構造を顕示するものとして興味深いものです。



こうした見方がこれはこれで良いとして、やはり「自問自答」というタイトルを重んじるのであれば----あるいは、作成者の意図とは無関係に、こうしたタイトルに過剰に意味を読み込むのであれば----、この音源の中で問題になっているのは、単に「意思決定基準を叩き込むために反復が重要だ」ということ以上のものであり、だからこそ「自問自答」ということばが選ばれた、と読むことは、大きな間違いにはならないでしょう。

叩き込みの際には、何らかの問いを立て、それに回答し、この自問自答のプロセスをおそらくは無限に反復してゆく、ということで、これが重要だということです。

では、何故これが重要なのか、と、理解の遅い身としては考えることになり、この観点から、2 度目以降の音源再生が行われました。



Why という問いは What の問いに先立たれるので、問題となる自問自答が何であるかを先ず顧みるなら、「自問自答」という発想が音源中に出てくる背景の側から気儘勝手にまとめることで、次のように言えるのかもしれませんが（幾分不正確な読解が、あるいは無用な深読みが行われているかもしれませんが）。

意思決定基準ないし行動指針を言語というかたちで導入するとき、その意思決定基準は、新たに外部から導入される、そして自分を良い方向に変容せしめてゆけた

めのものであるからには、現在の自分にとって異物ですし、異物でなければ頑張っ  
て取り入れる意味も大きくないのかもしれない。

言い方が適切であるかどうかはともかく、刺激物や移植された臓器に対してとき  
に過剰な免疫反応を起こすように、あるいは舌に甘くない薬を口にしてえずいて  
しまうように、心地よい自分にとって異物であるところの、新しい意思決定基準に  
対峙すると、何らかの反応を起こさざるをえない。排除せずに受け止めようと思  
うと、どうやって・どこまで・どのように受け入れればよいのだろう、といった一連  
の問いというかたちで反応を起こさざるをえない（し、起こるように仕向けよう）  
ということかと思われま。

一方で、苦い丸薬をすっかり飲みたい自分がおり、他方で、丸薬が放つ強い匂いに  
耐えられない、できれば逃げたい自分がいるのかもしれない。それでも飲もうと  
決めるなら（つまり、「ある意思決定基準を受け入れる」という決定を下すなら）、  
どうやったら吐き出さずに済むだろう、飲み込めるだろう、そもそも飲むと何に効  
くのだろうと問うて、オブラートを使うとか、細かくすりつぶして別の食物に混ぜ  
るとか、近い薬効を持つ別の薬に変えるとか、色々考えて探してみることになるで  
しょう。一度飲んでもうまくいかないかもしれないから、繰り返し飲み込む。飲み  
込んで、食道を通りきらせて、言葉通り「腑」に落とすにはどうすればよいかを考  
えて、実践しつづけるということです。反復・漆塗りの作業です。

直截に書くなら、この意思決定基準は自分の目標に鑑みてどのように生かすこと  
ができるだろうか、あるいはそもそも生かすべきだろうか、などと、行動しながら  
問う必要があるのですし、そうしてゆくなかでは、新たに別の意思決定基準を導入  
したり、あるいは別の言語表現と合わせたりして編集して、前よりも自分に合っ  
た・自分に適した意思決定基準を暫定的な答えとして自分の身に叩き込んでいく  
（＝無意識化する）ことになるのだと思います。

そうして変容を遂げた自分も、もちろん行動していく中で、新たに学んでいく中  
で、つまり新たな言葉や状況に晒される中で、また変容を迫られることでしょう。  
新たに問いが賦活され、それゆえ答えを求めて動くようになるということです。こ  
うして、「ひとつの意思決定基準を叩き込んで終わり」ということはなく、ひとつ  
の基準を無意識にまで落とし込んでゆく反復的プロセスと同時に、（ときに隣接し  
た・連続的な、ときに全く異なる領域にある）別の基準がどんどん導入される。そ  
れは私たちに安住することを許さず、問いを賦活し、以って自問自答が（無限に）  
継続される。



持って回った仕方、しかも粗雑な二分法によってさらに言い換えるなら、次のよう  
に言い換えてもよいかもかもしれません（あくまでも個人的な言い換えなので、人によ  
っては事情が複雑になっているように見えるかもしれませんが。.....）

----単純で個々人の文脈にあまり依存しないものを覚える----それこそ「覚える」

ということです----場合には単なる反復でよいところ、複雑で文脈に応じて多様な応用可能性を持つ技術や行動基準を修得するには、それが自分にとってどう役に立つのか、どう役に立てうるのか、どうすれば受け入れやすいものになるのか、等々を不断に問うてゆく必要があり、そうして問うて（どこまでも）暫定的な答えを与えるプロセスを反復する中で、ある種の意思決定基準はいつの間にか無意識化され、しかしまた別の言葉が、顕在的な意識の前に立ち現れている（からまた問う）.....



こうした比喩や理解が適切である（か、すっかり正確ではなくても、少なくとも有用である）とすれば、単に「意思決定基準を叩き込む」言っていればそれはそれで簡単だったところ、そうした言い方で満足せずに、その過程にある自問自答のプロセスをタイトルとして強調されたことの意味は、特に、変容のプロセスがダイナミックでかつ主体的に捉えられる、ということであるように思われました（これはもちろん、製作者の意図とは関係なく、私にとってそう見えたということです）。

本を読んだり、あるいは人から言葉を聞いたりして新たな意思決定基準を導入する、という素朴なイメージは、もちろんダメではないのですが、ともすると、上から降ってきたものを安穩と受け止めて満足するような態度に取られかねないかもしれません。あるいは、そうした意思決定基準を繰り返し勉強するという点を強調するのだとしても、同じもの・近いものをありがたがってそのままサルのように繰り返しつつける、という態度に繋がってしまう面があるかもしれません。

反復するという意識や、漆塗りの観念は極めて重要ですが、やはりこの単純なイメージだと、叩き込む（＝無意識化する）具体的な過程に関するイメージが全く湧かず、下手をすると根性論・権威主義めいてくることでしょう（実践的には、やり抜けなくて「折れる・逃げる・諦める」ということになるのかもしれない）。

であるからには、寧ろ、新たな意思決定基準を体に叩き込んでいく（実際には複雑な）過程のほうをこそ記述することが求められるのであり、その過程を端的にあらわすのが「自問自答」という言葉なのだな、と改めて聴きなおして確認されたところです。

なるほど私も、重要なことについては、単に同じものをサルのように繰り返していても歩留まりが悪いということは自覚していたつもりで、だからこそ文学でもアニメでも法諺でも哲学テキストでも、我田引水的に切り取れるものを用いてある特定の意思決定基準に対して様々な言葉をあてることで定着を図るということは試みてきたつもりです。つまりひとつの意思決定基準（を説明する言語）の周囲に多様な文脈を繁茂させるというプロセスは、心がけてきたつもりです。

これはこれで間違った方策ではないと思いますが、私の場合には表現を集めるプロセスが自足的で、かつそれなりに快樂を生んでしまうということもあって、表現



を硝子箱に入れて飾る、あるいは系統樹の中に書き込んで満足する、という面がなかったわけではありません。つまり空間的には豊かだったかもしれませんが、時間の中に置かれ、ある目標のために主体として問いを進めてゆくという観点は、あまり強く持てていなかったように思われます。

この観点からすると、意思決定基準を学びと行動を執拗に反復する中で定着させてゆくプロセスについて、今回の音源は、自問自答----問うて、学んで編集して、さらに問うて、といういわば時間の中で展開される動的なプロセス----という説明を与えている（あるいは少なくとも、そうした解釈を私に対して許容した）ものである、ということになります。



感想という場を借りて、タイトルに自分なりの意味を与えようとする作業を行いました。謂わば音源を複数回聴くことで（奇しくも反復することで）得られた果実があったということで、この音源の価値がこの音源の感想によって部分的に示された、と判断していただければよいのかな、と思われます。

たとえこうした意味付けが意図に沿わないものであったとしても（真っ向から反対するようなものではないと思いますが）、こうした試みを賦活する意味では、聴いてよかった音源でした。それに、問いを賦活するコンテンツや人間というものは、それ自体珍しいもので、その観点から言っても、少なくとも私にとってはこの音源(を含む諸コンテンツ)が希少なものであるということは、再確認させられたように思われます。

ありがとうございました。

(R. H 様)

6月の年間プログラムで鮎谷さんが話された内容につき、\*複数の方々から、「今回は過去最高レベル」「かなりやばかった」という情報を得て、5月に一旦年プロを卒業させていただいた身としては、「先が思いやられる」と思いつつ、秘孔を突かれた状態で発売を待っておりました（笑）。

6月の年間プログラムで鮎谷さんが話された内容につき、複数の方々から、「今回は過去最高レベル」「かなりやばかった」という情報を得て、5月に一旦年プロを卒業させていただいた身としては、「先が思いやられる」と思いつつ、秘孔を突かれた状態で発売を待っておりました（笑）。

聞かせていただき、高評価の理由を自分なりに考えてみたのですが、今まで様々な音源で鮎谷さんが語られてきたことが、美しく体系化されていたからであろう、というのが現時点での見解です。

壮大でありながらも緻密に編まれた「鮎谷学」、いや「鮎谷道」体系の全容を見せつけられたら、そういう反応にもなるよね、ということでしょう。

「人生の質は、問いの質で決まる」

は、痺れる名言ですね。

この名言の背後に、膨大な試行錯誤の歴史を含む「鮎谷道」体系があるのを知っていてこそ、この名言はより一層心の奥にグイッと入り込んでくる、そんな感覚を覚えます。

「どうみてもポジショントークだから言いたくない」と言いつつもあえておっしゃっていた「1、2年で学びが終わる訳がない」というのは、全くおっしゃる通り。多くの人が横滑りしてしまうのだ、という言葉聞いて、一瞬「自分のことか？」と思いましたが、ただ本当に一瞬でした。

私自身、もしその後日記の更新を止めてしまっていたり、その他の行動がおざなりになってしまっていたなら、鮎谷さんの苦言に相当胸が詰まったことでしょう。しかし、お陰様で多少なりとも実践を続けてきて、その成果がじわじわ出ている部分もあり、今の自分は横滑りではなく、未だにチャレンジし続けている、行動し続けているという自負を以て、鮎谷さんの言葉を心穏やかに聞けました（笑）。

とはいえ、圧倒的な成果を出したというにはまだほど遠いですし、鮎谷さんから見たらまだまだ「ひよっこ」レベルという自覚がありますから、求道者として引き続き「鮎谷道」の実践を続けつつ、かといって悲壮感漂わせるのではなく、あくまで明るく楽しく、知行合一を果たしていきたいと思う次第です。

サントリー、やずや、三菱マテリアルあたりの通販会社の追客を研究し、自分の学



びとされている話も興味深く聞かせていただきました。おっしゃる通り、彼らの追客は半端ないですからね。その追客を「うざい！」と思って不快に感じてそのままとするか、「すごい！」と思って自身の追客ポリシーに組み込んでいくか、その辺の徹底度合いというか、「凄み」を覚えました。

最後の質疑応答もまた、興味深い一問一答が繰り返されていて、引き込まれました。特に冒頭の松木さんとの会話は、鮎谷さんが普段あまり考えない視点をもらって真摯にそこから学ぼうとされている様子が浮かび、やはりあの年プロの場ならではの「学びの渦」「学びの相互作用」とでも言うような雰囲気がにじみ出っていて、少しジェラシーを感じました（笑）。

まだこれからヘビロテして血肉化しないといけないな、そんな思いですので、後日この感想はアップデートしたいと思います。

（A. H 様）

人生ゲーム化音源と同じように、今回の音源も、目標設定音源、ピラミッド音源、アバター音源等、他の多くの音源との繋がりがあり、復習する機会を与えていただきました。

いつも、いいタイミングでの音源のリリース、ありがとうございます。自問自答の感想になります。

人生ゲーム化音源と同じように、今回の音源も、目標設定音源、ピラミッド音源、アバター音源等、他の多くの音源との繋がりがあり、復習する機会を与えていただきました。

前情報通り、難易度が高かったです。  
問いが変わると人生が変わる。そのために、波及効果の高い問いが必要。  
問わない人は変わらない。問いが変わり続けるのが成長するということ。

まず、頭に残ったのが7つの習慣のマトリクスの再定義になります。

- ・後悔が残ったものが第三・第四領域
- ・積んでいく感覚があるもの、将来に対して波及効果をもたらすものが第二領域

第二領域への依存症になるのがいい。(ゲーム化音源でしょうか?)

まだまだ誘惑に弱く、簡単に第三・第四領域に落ちることかよくあることを自覚しています。重力で第三・第四領域に落ちないように、第二領域にスライドするように言葉でしつけていきたいと思います。

もう一つは、無意識的有能を目指すこと。  
意識的無能から意識的有能には認知リソースをすごく消費するが、無意識的有能までくると、認知リソースを使わなくなり、浮かした認知資源を新たに投入できる。

**過去の音源で、数多くの意志決定基準をいただいています**が、まだまだ、年間プログラムに参加されているような方々と比べると、音源を聴く量が少ないようです。そのために、せっかくの意志決定基準が自分のものになっていないのを感じます。

もっと時間をかけて刷り込むように、音源を聴いていきたいと思います。

次の音源にも期待しております。引き続き、よろしく願いいたします。

(T. U 様)

実際に音源をきいてみると、今までの音源とのつながりが解説されてかなり具体的な内容だと感じました。

鮎谷さん  
セカンドステージの皆様

いつもお世話になっております。

今回の音源は、自問自答がテーマとのこと。タイトルだけを聴くと何か禅問答のように聞こえて取っ付きにくいイメージがある方がけっこういたのではないのでしょうか。

実際に音源をきいてみると、今までの音源とのつながりが解説されてかなり具体的な内容だと感じました。自分は各種音源のつながりを地図化、マッピングした解説だと思いましたが最後の中田さんとのやり取りのなかで「系統化」と聞いてこれは樹状図的にとらえた方が適切だと思いました。

各種の音源と音源（ピラミッドやゲーム化など）が横でつながっているというよりも対象となるものをいったん抽象度を上げて、細い枝から太い枝へもっていきまた、太い枝から細い枝へ降りしてつなげる（大本は一緒である）確認作業なのかなと思いました。

音源を購入して時間が過ぎ、もうそろそろ感想を書こうかなと思っていたところ、メルマガで「売れぬ、売れない」とつぶやいているのを拝見して鮎谷さんでも苦戦するんだなと思いました。

メルマガの中でも、抽象度が高いものほど売れないとおっしゃっていたので試しに、フィールド調査がてらに近所の本屋で平積みしている本（売れている本）を見てみました。確かに売れている本は分かりやすい。問を誘発するようなものは提供していない。あるのは解答だけ。逆に言えば、だから売れているんだと分かりました。世の多くは問など求めてはいないと...

その後は、確証バイアスで何をみても「ああ、これは汎用性が低いけど、即効性があるから売れるんだ」とか「これは抽象度が高いから売れないんだ」などもう訳知り顔、したり顔で納得してました。

ところが、モニター価格最終日で「いつも通りに売れました」と書いてあるのをみて、ひっくり返りながら驚きました。「へ!? 売れるんだ...」「なぜ売れるんだ?」「追客か?」結果としてそうかもしてないけど自分と鮎谷さんの自問自答の仕方がちがうのではないかと?

自分の自問自答は問を立てる頭の中で答えに納得したらおわり。その出した答え

に満足するだけ。鮎谷さんの自問自答は問を立てる行動に落とし込み、結果を出すための答えを考える。もしくは、答えを出しながら微調整して答えをモディファイしながら目標に近づける。さらに、その期限までの中間目標に勝利（ゲームとしての）に満足せずに次に向けてのアップデートできる材料はあるかを検討しその意思決定基準を第二領域み組み込むというところまで想像しました。

今回も鮎谷さんのすごさを改めて知りました・「背中で語る」という決め台詞よりも「シンプルに結果を出す」という事実にしばれました。

今からワープせずに意識的無能から意識的有能になるための意思決定基準となる言葉を考えます。それがあいまいだからフラフラしているのだと今更なから気づきました。

今回もありがとうございました。

（歯科医師 I. G 様）

今回の自問自答音源で繰り返されていた、「反復、復習の重要性」についてはなんとなく分かってはいたつもりだったのですが、結果的に横滑りしまくっていた自分にはとても身に沁みる内容でした。

今回の自問自答音源で繰り返されていた、「反復、復習の重要性」についてはなんとなく分かってはいたつもりだったのですが、結果的に横滑りしまくっていた自分にはとても身に沁みる内容でした。

この「なんとなく分かってはいたつもり」で全然出来ていなかった、ということがまさに、「反復、復習の重要性」についての「反復、復習」が圧倒的に足りなかったという事ですね。（意識的無能と無意識的無能（現実逃避？）を行ったり来たり。。）

つきましては、今回の音源を「反復、復習の重要性」についての復習教材として、身に沁みるまで聞いていこうと思います。

ただそうは言っても三十何年間毛嫌いしてきた「反復、復習」という行為を習慣化させるのは容易では無いでしょうから、あの手この手を使って、それこそこれまでに購入した音源も総動員して、少しずつ勝率を上げて習慣化させていきたいと思っています。

また、今回の音源を聞いて、今一度「Being 目標」を見直してみました。こうやって刺激をいただいた事で、目標を改善する機会をいただけたのもありがたく思っております。

今後ともどうぞよろしく願いいたします。

（T. Y 様）

自問自答の必要性と効果効能についてよく理解できました。

自問自答の必要性と効果効能についてよく理解できました。

反復の重要性、学ぶことそのものについてのパラダイムの書き換え、日記音源など  
その他音源との関わりとシステムの全体像の解説...など内容が多岐にわたり、1度  
では消化しきれないため、何度も反芻して音源をリピートしています。音源とは  
本当にいいものですね。

また、自問自答の例として挙げられている、タイムマネジメントについての  
考え方は、私にとってまさに「知っているけれど、出来ていない」「実生活  
に反映できていない」「無意識的無能」の内容でした。

今後頂いた意思決定基準を身体知化するべく、取り組んでいきたいと思いま  
す。

引き続きよろしくお願い致します。

(K. M 様)



7つの習慣を読んだのはもう十数年前になりますが、まだまだ「無意識的有能」のレベルには遠いところにおりました。しかし、この音源を繰り返し聴く事で無意識レベルにまで昇華したいと思います。

鮎谷様、有限会社セカンドステージ 大塚様

いつも優良なメルマガ配信ありがとうございます。

今年の5月頃よりメルマガを拝見させて頂いております。正直メルマガを読むだけでも十分音声学習の内容が想像され購入しなくても学べると考えておりました。しかし、7/23にTさんのコメントを拝見し、触発されてついうっかり購入してしまいました。

購入後3回聞かせて頂きましたが、聴く回を追うごとに心に残る言葉が違って面白いです。本でもそうですが以前の自分と効くツボが変わっているのだな、と実感致します。

7つの習慣を読んだのはもう十数年前になりますが、まだまだ「無意識的有能」のレベルには遠いところにおりました。しかし、この音源を繰り返し聴く事で無意識レベルにまで昇華したいと思います。

また、その為に身の回りのシステム構築が大事だなと考え目標設定も定期的に行わないとダメだなと考え、毎週日曜日夜に中期的目標、正月と盆には長期的目標を設定するようにしようと思います。

まだまだ学習が浅いかと思いますが今後とも宜しくお願い致します。

(トウカイドーティオー 様)

新しいことばかりに目を向けるのではなく、足元をしっかりと掘って、自分自身の人生を見直したいとつくづく感じました。

今回の音源では特に繰り返し復習して学ぶことの意味を実感しました。それも立て続けに音源を聞くことで、より意識に残すことができ、意識的無能の状態を維持することがわかっただけでも進歩と言えます。

自分自身にその都度、出来ているかどうかを問い続けることが出来るという意味でも何度も音源を聞く必要があると認識できました。それがモチベーションに関係なく、自分自身の意識を一定レベル以上に維持できる方法でもあると感じた為、意志に頼ることなく聞ける仕組みを作ります。

また、今まで購入させて頂いた音源のつながりについても明確に認識することが出来たことも今後、実行する上で整理ができそうです。

『重複こそが善』というお話しも響きました。

自分の仕事において、重複してもお伝えすべきことは表現を変えて何度も伝えることが出来るように普段から意識して表現力を磨いていきます。

新しいことばかりに目を向けるのではなく、足元をしっかりと掘って、自分自身の人生を見直したいとつくづく感じました。

今回も貴重なお話しをありがとうございました！

(M. S 様)

日常からの良質な自問自答が必要だと感じるとともにこの音源自体が、鮎谷さんご自身の自問自答に深化によって編み出された巨大な芸術品、一流のコトバのシャワーのように感じました。

この度は素晴らしい音源をご提供くださり、誠に有難うございました。

今回の音源は、抽象度、凝縮度、難易度が高い分、今まで以上に、繰り返し聞かせていただき、その分、気づきや発見が多かったです。

日常からの良質な自問自答が必要だと感じるとともにこの音源自体が、鮎谷さんご自身の自問自答に深化によって編み出された巨大な芸術品、一流のコトバのシャワーのように感じました。

特に心に残ったのは、真の学びとは、いつでも取り出せて整備している状態であるという定義でした。無意識レベルで取り出せない学びはそれほど意味がなく、復習、自問自答の習慣化をおろそかにしてはならないと強く思いました。さらには、学びが有機的に繋がり、一気にコンボが発動するまで、日々くり返しを大切に、精進したいと思います。

これからも思索を深め、飽きのこない音源を楽しみにしております。  
このたびは深い学びの宝を頂き、誠に有難うございました。

(Y. F 様)

まさにコロナによって社会が変革する内容が大きく加速されるこの時に聞くことができ良かったと思います。

鮎谷様

今回の音源は、これまでの音源をつないでより具体的な行動に至るモチベーションアップになりました。(たぶん、順番も考えられての発信ですね。)

何回も聴きまして、感想を記します。

まず、背中を見せる、謙虚でありたい、けどそうも言ってもらえないという葛藤とその解決(心の持ち方、覚悟、役割)につきまして、非常に感銘を受けました。参考に大いになりました。

目標を設定する、それをどう実現するか、という自問自答。  
自問自答はアウトプットとそれに対するレスポンスによる更新であり、さらに高いステージに向かう自問自答の繰り返し、つまりこれが修行なのだろうと思いました。(なので、終わりなき道を進む。これが、人生。)

全部ではないけれどもいくつかの音源と組み合わせると、どの音源とも良くマッチするし、根源を下支えするとも言えるしさらに高みに向かっていく、そういう音源であったと思います。

音源同士組み合わせさせて、「あー、なるほど!」という部分は、まさにコンボ状態でありこれまで以上に理解できるものでした。

まさにコロナによって社会が変革する内容が大きく加速されるこの時に聞くことができ良かったと思います。

平和で今後を見通しよく予定調和が見えているような時代には、決して自分のこととして考えるようなことがなかったと思います。また、引き続き聞いて、意思を必要としないよき習慣を身につけようと思います。

どうもありがとうございました。

(武藤 明德 様)

図らずも「意思決定基準」の大切さを思い知らされる機会となり、大変感謝しております。

自問自答音源は、3回ほど聞かせていただきました。  
数か月前に、「哲学シンキング」という本を読み、ちょうど、問いの質の重要性を意識し始めたころでした。上記の哲学シンキングは、具体的な問い方などが紹介され、どのように思考が深まり、広がっていく、といった内容と理解しています。

鮎谷さんの「自問自答音源」では、またちょっと違った角度から、「反復、反芻」の重要性、しつめる、身につく、無意識的有能に至る過程を詳解していただき、「自問自答」への見方が大きく変わりました。

精神科医という仕事と、コンサルタントという仕事。今までは、「やる気のある人を相手にする仕事は楽しいだろうな」と「違う所」に目が向き、あまり共通点が見いだせず、あくまで、「自分の人生の質を上げるため」にメルマガや音源で学んでいました。しかし、自問自答音源をお聞きし、「相手に、どういう問いを投げかけるかで、相手の人生にかかわっていく」という意味では、精神科の仕事も同じだな、と気づきました。そして、共通点を探そう、という意思決定基準が確立され、すると、目標設定、日記、物語など、様々なことが、自分の専門分野とも有機的なつながりが見えてきました。図らずも「意思決定基準」の大切さを思い知らされる機会となり、大変感謝しております。

また今回、音源を聴きながら、深い「空耳」がいくつもありました。

- 葛藤とは、格闘・積んでいく感覚か、詰んでいく感覚か
- 深い学びは、「跳躍」をもたらす、「超訳」をもたらす

「葛藤」と「格闘」は、実際に両方仰っていたように思いますが、韻をふみつつ、意味のつながりがある言葉は、個人的にとっても大好きで、そんなところでも、一人で興奮していました。

「葛藤」は、ちょっとネガティブな印象ですが、「格闘」と言い換えると、ポジティブな感じがします。言葉を一音変えるだけで、うじうじ悩むのではなく、ガツンとK.O.してしまおうと思えるから不思議です。このような「空耳」気づきは、耳学習ならですし、これまでの音源も、聞きなおしてみようと思います。

- 成長し続ける＝自問自答の質が変わり続ける

- 人生が変わる＝問いが変わる

これらの言葉を反芻し続けたいと思います。

この度も、貴重な学びの機会を頂き、ありがとうございました。  
暑い日が続きますが、どうぞご自愛下さいませ。

(精神科医 H. T 様)



すべての基礎になるような音源だと思いました。

すべての基礎になるような音源だと思いました。

私が新卒で入社した会社の社長が、言っていたことを思い出しました。

「寝る前に 30 分いや 10 分でも良いから 1 日を振り返って思考や行動の反省をして、次からはそれを活かすようにすれば人生が好転する」

当時は熱心な方だなあと思っただけで、目先の忙しさにかまけて全く実行していませんでした。そんなことに、30 分も使うのはもったいないと思っているぐらいでした。

その方は、その後すごい結果を出されていました。

これが、自問自答の力かと今更ながら思った次第です。

この件は、自分のアホさ加減に呆れます。

当時の自分に言ってやりたいくらいですがそれは不可能なので、今からもっと意識して取りくまなければと思います。

意思決定基準が無意識有能の状態になるまでは、意識の上に常に乗るようにして多くの種類の良い質の問を多頻度で回して行こうと思います。

意識して自問自答を繰り返し、計画的に自分を変えていこうと思います。

以上

(M. K 様)

この音源は、これまでに購入させていただいた音源の中で、最もリピートしている音源となっています。

鮎谷様  
スタッフの皆様

この度は、自問自答音源をご提供いただきありがとうございます。  
購入してからリピートしております。

この音源は、これまでに購入させていただいた音源の中で、最もリピートしている音源となっています。

この音源は、他の音源とのつながりが強いと感じています。この音源を聴くと、他の音源を聴きたくなることがあり、リピートの中で他の音源を挟むという聞き方をしています。

リピートする度に、学びが足なかったと反省させられます。  
学んだことは自在に使いこなせないと意味がないという言葉は突き刺さり、  
反復学習の重要性を改め認識しています。

他の音源を含め、鮎谷様が提供下さる音源は、自分一人では得ることのできない発想を得る機会を与えてくれます。自分を変えていく為にこの先、10年単位で並走する音源であると考えています。

今後とも音源のご提供を宜しくお願いいたします。

以上

(G. K 様)

具体と抽象を行き来しながら話を進める話法は、相変わらずキレがあり、たいへん参考になりました。

私が鮎谷さんの音源を購入しているのは、話法を参考にし、また、その元になっている何かに関心があるためです。具体と抽象を行き来しながら話を進める話法は、相変わらずキレがあり、たいへん参考になりました。

私が話をするテーマは鮎谷さんのテーマとは全く異なるのですが、幸いなことに綺麗にリンクを取れる個所もあれば、無理やりリンクを作り出し、自分なりの生態系を構築したりもしたりすることもあります。鮎谷さんのことですから、その辺は鷹揚に許して頂けるものと信じています！

MECE の部分、いつも悩んでいましたので、そういう考え方と割り切ってしまうという鮎谷スタイルに一種のすがすがしさを感じました。放談には、同じような話が何度も出てきていますが、OS となる意思決定基準は限られているわけですし、比喻や話法を切り替えることにより対応するというスタイルに、なるほどなと感じ入りました。

確かに、他社の説明を思い返してみても、そういうものなのだと再確認する良い機会を得ることができました。まだ聞いていない音源が複数残っていますので、いずれ早い内に聞いてみたいと思います。

(匿名 様)

ご感想書かれてる方も多いですが、神回の音源と私自身感じました。

鮎谷様

いつもありがとうございます。

自問自答音源聴かせていただきました。

ご感想書かれてる方も多いですが、神回の音源と私自身感じました。

第二領域についてある決まった時間でやっていたのですが、質や量に問題があったように思います。やったつもりだったようです。

また、複数の学びに行った天秤が自分の周りにおいて、学んだものを自分の腹に落とし込むように重りを置いていけたかということ、全然できていなかったと感じました。

少し重りを置いて次の天秤へ...の繰り返しだったように思います。

ワカサギ釣りのメタファーも正に今の私の状況を表されていたと思います。

深掘りをせずに穴を開ける場所を探してウロウロしている感じです。

今回の音源を聴いて、以前やっていた市民合唱団を思い出しました。

当時、暗譜でステージに立つ事が多かったので必然的に繰り返しパートテープの音源を聴いていました。

今、いろんなセミナーを受講して振り返ると、合唱団での暗譜に比べ繰り返ししてないなと痛感しました。

タイムマネジメントが苦手な私ですが、時間だけでなく繰り返す内容についても考えていかないといけないと思いました。正直私自身がコツコツ努力する事が苦手なことを痛感しています。これをどう克服していくかがこれからの目標であり行動になってくるかと思えます。

今回もいろんな気づきを与えていただきありがとうございました。

(大竹秀敏 様)

今回は派手さはないけれど、本質的でじわじわ効いてくるという点で音源そのものと、語られている話題の一貫性がある実家の味噌汁的な、節目節目に立ち返りたい滋味なる音源でした。

今回は派手さはないけれど、本質的でじわじわ効いてくるという点で音源そのものと、語られている話題の一貫性がある実家の味噌汁的な、節目節目に立ち返りたい滋味なる音源でした。

以下、キーワードの箇条書きと気づきになります。

◆キーワード

第一：消費、仕事した感

第二：投資、「積む」以上の利子がある。

第三、第四：浪費、分類する意味すらない

◇気づき

人生は皆、一見同じ時間だがタイムマネジメントで

CDにもDVDにもBlue-Rayにもなる。

同じディスク一枚で、容量は数百から数万倍の違い。

◆キーワード

第二領域グセのある人＝リーダーシップのある人

◇気づき

常に第二領域に意識が向いていると

新しいことを始めたり、変化を起こしたり

仕事も人生も主導権を握れる、と大きく納得した。

◆キーワード

第一：作業（現在の処理）

第二：仕事（未来に積まれるもの）

第二領域に時間を使うほど金、仕事、時間、健康、すべてが自由になっていく

それがわかっている、タイムマネジメントを身に着ける過程に葛藤が大きく

重力に逆らうような抵抗感がある

◇気づき

忙しい日々の中に第二領域の「時間を作る」には苦しみがあるが

元々不毛な運転時間が毎日数時間あることで

労少なく投資の原資（時間）を確保でき  
時間を無駄にする焦りが、運転時間があって幸せだ、と思考が転換された。  
この気づきは日々の充実感、さらにやる気とその気を増幅させてくれる。

◆キーワード

習慣化→非言語化

復習、使いこなして初めて意味がある。

無意識的有能に固定するための

系、システム、仕組みを元気な時に作る

後日のコンディションに関わらずやらざるを得ないように仕込む。

◇気づき

自分がやっていることを言語化してもらえることで

やれていないことも整理された。

これは一人ではできない。

この過程でシステム化が加速する。

「無意識的有能」この言葉は今後も大切な言葉となるだろう。

◆キーワード

コンサル：労働集約性、悪すぎ

第二領域のための修行と定義する。

人間関係維持、勉強とアウトプット、etc...

課金され、役務提供がある。これもシステム。

◇気づき

私の業務も労働集約性の高い、頭打ちしやすいものなので

見方を変えることができた。

◆キーワード

本質的な話は飽きる。

目新しいもの、簡単なものに飛びつきがち

しつけには 10 年単位でかかる覚悟を持つ。

OS ソフト

アプリソフト

アドオンソフト

パッケージだけの詐欺コンテンツ

知る→反復・徹底→身につく

反復・徹底が「知る」の 100 倍キツイ

意識的有能から無意識的有能へのプロセス

◇気づき



さまざまな「良さそう」なソフトがたくさん転がっているが  
人生は有限で、良質で本質的なものを選びすぎるのは容易ではない。  
判断軸と、長期戦の覚悟を得ることで、おそらく人生は飛躍的に前進する。

◆キーワード

意思決定基準→問い→常に持ち続ける

学び続ける＝問い続ける

変わり続ける＝問い続ける

◇気づき

良質な、本質的な言語を持ち続けるということは  
問い続けること。

大変革から微調整まで

現状に満足せず、流されることもなく

北極星を目指し続ける羅針盤となる自問自答。

◆キーワード

追客のシステム化

汎用性

◇気づき

自問自答。自分はどれほど追客しているだろうか。

自分はどれほど本気で見込み客に向き合っているだろうか。

(寺内動物病院 獣医師 寺内宏光 様)

これまでいろいろ音源を購入させていただいて聞かせて頂いておりますが、今回の「聞いて知っているだけでは意味がない」「自在に使いこなせなければ意味がない」という言葉が心に突き刺さりました。

鮎谷様

この度は、貴重なお話を聞かせて頂き有り難うございました。

これまでいろいろ音源を購入させていただいて聞かせて頂いておりますが、今回の「聞いて知っているだけでは意味がない」「自在に使いこなせなければ意味がない」という言葉が心に突き刺さりました。

どれだけ幅広く学んでも、知った覚えたでは行動に移せず、実生活に反映されず、「変わりたいのに変わらない」という結果となるのだとわかりました。漆塗りのごとく、何度も何度も繰り返し復習し刷り込むことで自問自答が起こり、より深く学べ、行動が変容していくのだとも教えて頂きました。

「中途半端に学ぶのは意味がない」鮎谷さんのその言葉に音源を購入させていただきながらどれだけ深く学ぼうとしていたか、反省させられました。

意思決定基準をその時その場で自在に使いこなせるか、その為に学習するのだという事を意識し、音源学習に対しても取り組み方を見直さねばならないと思いました。いつでも聞けるというメリットより最大化させるには、反復して聞く前に、熟読ならぬ“熟聴”をして気になるセンテンスや言葉を予め書き上げて意識を高める事が自分には必要だと思いました。

今後、音源を購入する際は、まずは1回目を時間をかけて聞くことで、その後の反復で聞く際のパフォーマンスを上げるようにしたいと思います。

この度は、有り難うございました。

(林 様)

今回の音源は「復習して質の高い言語を定着させること」と一言でまとめてくださっていた通り、何度も聞いて定着させたいと思います。

鮎谷 周史様

今回の音源もたくさんの学びをありがとうございました。

特に印象に残った点は以下の通りです。1 つ目は個別コンサルの成果の一つとして「問い」を渡しているということです。自分で受けておきながら、はっきりと理解できていませんでしたが、これは私も明らかに受け取っていることに音源を聴いていて気付きました。

例えば、最近のコンサルではどうしたら自社（のビジネス）を潰せるか？というお話が印象に残り、自分の中にその後も問いとして回っています。これは結構強力で、行動力アップに役立っています。

2 つ目は、システムをシステムとして渡すということについてです。英語などの第二言語習得においても単語を覚える、文法を覚える、それらを使えるように練習するという個別の営みはもちろん大事なのですが、肝要なのはその言語を扱うためのシステムを脳内に作り上げるということです。

そのようなシステムを扱うコンテンツは仰る通り、重複こそが善として提供していく必要があると、思いを新たにしました。

今回の音源は「復習して質の高い言語を定着させること」と一言でまとめてくださっていた通り、何度も聞いて定着させたいと思います。

ありがとうございます。

（デザイン&ランゲージ株式会社 代表取締役  
ロンドン大学文学部 博士課程 鈴木 大介 様）

目標達成、また、なりたい自分に効果的に、結果として最速で到達したい人には必聴の音源です！

鮎谷様

いつも貴重な音源、有難うございます！

本音源、学び・習熟の本質を言語化して下さった、どの分野でも活用できる音源ですね！

私は以前、特に異性とのコミュニケーションが苦手で、何とか克服したく、それについての本を読み、要点を書き出したメモを持ち運び、例えば、いわゆる合コンの前に必ずそれを読んでから臨む！

というのを繰り返していた時期がありました。

同時に苦手意識払拭のために、必ず誰かの電話番号（当時は電話番号でした・・・）を聞くことを自身に課していたことも有ります。

これを一時期繰り返しておりまして、気がついたら、異性とのコミュニケーションが、得意といえるところまでは到達出来ませんでした、...

変な苦手意識については無くすことが出来ました。

（しょうもない話で、全くもって申し訳ありません・・・）

自身の、特に OS 的な部分を変えようと思ったら、同じ学びを繰り返し、意識・実践・習慣化をしていくしかありません。そのために必要な本質的な情報が、鮎谷さんの類まれなる言語化能力で、大変わかりやすく、かつ、明瞭に述べられています。

どの分野の学びにせよ、本音源を繰り返し聞いてから臨めば、大変高い成果を上げ、結果として最速で結果が出るようになること、間違いありません！

目標達成、また、なりたい自分に効果的に、結果として最速で到達したい人には必聴の音源です！、

私自身、鮎谷システム身体化のために、ここ数ヶ月連続購入している音源を、繰り返し繰り返し聴きたいと思います！

（K. M 様）

今回の音源は、各音源のブースト的役割もあるとのことですが、本当にそう思います。それぞれの音源のフォローというか、補完的役割もあるように思いました。この音源を聞いたあとで、時間の天引き音源を聞いたのですが、また違う気づきを得ることができました。

今回の音源は、自問自答を通じて今までの音源の復習、総まとめとして、「知っている」状態から「できる」状態にどのようにしたら変われるのかについて語られた音源だと感じました。

今回の音源の大事な部分は、復習をしっかりとすることが大事ということだと思うのですが、この一言にたくさんの内容が含まれており、今の自分にはすべて理解したとは思っていないです。

今回の音源は、各音源のブースト的役割もあるとのことですが、本当にそう思います。それぞれの音源のフォローというか、補完的役割もあるように思いました。この音源を聞いたあとで、時間の天引き音源を聞いたのですが、また違う気づきを得ることができました。

どれだけ自分が実践できているのか問いをもち、行動することの大切さを改めて教えられました。

各種音源のつながりもより強まり、今は整理しきれていない状態です……。自問自答音源を聞いて、時間の天引き音源を聞き直し、その流れで、ことは未来放談会音源も関係があるし、ピラミッド音源も関連するよな等々……。そして改めて、やっぱり何をやるにも時間が足りないから、時間管理が大事だ。もう一度時間の天引き音源を聞き直してみようかな……。みたいになり、きりがいい状態です。

また、今回の音源の内容でその他にも、

- 第2領域を実行することの難しい理由
- インプットとアウトプットの関係
- 自分を意図的に変えることができるすごさ

等々の内容が大変勉強になりました。

まだまだ、すぐに取り出せるほど復習しきれていないので、すぐに取り出せるようになるまで復習を続けていきたいと思えます。  
ありがとうございました。

(Y. N 様)

今回の音源は目標設定音源、ピラミッド音源等と深い関わりがあり、知識として知っているだけでなく、システムとして稼働させるための気付きがありました。

今回の音源は目標設定音源、ピラミッド音源等と深い関わりがあり、知識として知っているだけでなく、システムとして稼働させるための気付きがありました。

特に印象に残ったのは、

「目標も反復刷り込みする必要がある。」

ということです。

自分が知らなかった事柄を学び、それを自在に使いこなせるように何度も反復することの重要性は理解していたつもりですが、目標の反復刷り込みは最近完全に頭から抜けていました。

目標設定音源を聞いて、Being,Doing,Having 目標を設定し、しばらくは見るようにしていたものの、いつからか目標としての意識が薄れていました。

今回改めて Being 目標を見て、自問自答を試みましたが、奮い立つものがなく、ピラミッドの頂上を更新するタイミングだと感じました。目標は節目に設定してそのままにするということではなく、時間の経過、環境の変化、自身の成長等、内外の変化に応じて、常にピラミッドの頂上を更新し続ける必要があることを痛感しました。

各種音源の内容を理解したつもりになっても、全ての行動の基になる目標が定まっておらず、システムとして機能していなかったことが、今回の自問自答により、明らかになりました。

良質な問いを立てることを意識しつつ、改めて目標設定音源を聞いてから、ピラミッドの頂点と各ブロックについて思索を深め、実践していきたいと思います。

今回も貴重な音源をご提供いただきありがとうございました。

(K. N 様)



音源でも仰っていた、ソリューションよりも、問いそのものを提供した方が波及効果が高い！という言葉はその通りだなと思っていました、ソリューションが書いてある本は1度読めば終わりですが、問いを提供する音源は、何度でも訊き返す価値があります。

久しぶりに鮎谷さんの音源を買いました。

鮎谷さんの超速についていくべく、これまで購入した音源を聴き直し、Being Doihg Having の目標設定をしておいた上で、購入しました。

とても抽象論の高い内容が私好みで、売れてないと言われると欲しくなる天邪鬼的な体質なので笑、迷わずに買いました。

今回の音源で自分に足りていない事がよくわかりまして、しつこいほど反復することなしに、良い習慣は身につかないと改めて感じた次第です。初歩的ですが Being Doihg Having の目標設定を毎日意識するように読むようになりましたが、自問自答をすることで、1日の過ごし方が変わってきた実感があります。

また、音源でも仰っていた、ソリューションよりも、問いそのものを提供した方が波及効果が高い！という言葉はその通りだなと思っていました、ソリューションが書いてある本は1度読めば終わりですが、問いを提供する音源は、何度でも訊き返す価値があります。

その意味では 今回の音源も、何度でも聞き直したい音源だなと改めて感じました。

この度はありがとうございました。

(T. M 様)

今後、音源を繰り返し聴いて、色々な気づきを得て、今後の人生に活かしていきたいと思います。

#### ■気付いたことや深く学んだこと&これから行動しようと思うこと

真の学びとは、ただ知るだけでなく、意識にのせて、実践できて、最終的に無意識でできるようになること。

→私はこれまで、どちらかという、色々な方法を学習してきました。  
狭く深くというより、浅く広くというイメージです。

ただし、それらが最終的に、無意識レベルで実践できるようにまでなっていたかという、そこまで行かず、中途半端な状態で、他に新しい学びはないかと探していた状態でした。

音源でも言っていたところの、1つの学びを深く深く掘っていくことの大切さ。途中で横に行こうとするから、氷でつるっと滑った状態になり、いつまで立っても成長できない。

自分はまさに、途中で横に行こうとして、氷でつるっと滑っていた状態であったかと。

今後は、1つの学びを深く深く掘っていくことを念頭において学んでいきます。

#### ・インプットとアウトプットのどちらが大事か？

どちらも大事。車の両車輪のようなもの。

左側だけ回っていてもダメだし、右側だけ回っていてもダメ。

→私の場合は、どちらかという、  
インプット重視でそれがアウトプットまで結びついていませんでした。  
どっちが重要ということではなく、どちらも重要。  
そのことを思わされました。

まずはアウトレットすることが大切で実施していきます。

※もちろん、インプットすることも継続してやっていきます。

#### ・目標がないと、良い意思決定基準もできず、良い問いも得られない。

→私の場合、ピラミッド音源を聴いて、Being 目標とその配下の目標を立てましたが、

質・数ともまだまだで、良質・数を多くすることが、今後の課題かと考えています。

その中で、良い意思決定基準を増やしていき、良い問いを増やせていければと考

えております。

今回の感想は、音源を1度聴いただけのものなので、今後、音源を繰り返し聴いて、色々な気づきを得て、今後の人生に活かしていきたいと思います。

(M. Y 様)

**鮎谷さんの言語化能力のすごさを改めて感じました。**

今回のお盆休みは、これまで購入した音源を触媒に学び、考えたことをブログでアウトプットする時間にしよう決めました。そこで最初にこの自問自答音源を聞きました。

この音源も「聞く人を選ぶ」と言われていて、実際出勤の際に聞いていたのですが、改めて机に就いて真面目に聞いてみようと思ったのです。

私が感じた難しさは、鮎谷さんがビジュアルなしで言語だけで伝えていらっしかったからで、**鮎谷さんの言語化能力のすごさを改めて感じました。**

内容については、「意識的に自分を作り変えられる力」=生きる力そのもの、という言葉に感動しました。この言葉を頂いただけでも、音源を聞く価値がありました。

**学びの多い音源ですので、他にも響くポイントはたくさんあったのですが私にとってはこの言葉が最も印象的で、ブログもこの言葉について書かせて頂きました。**

**こうした知によって繋がる知縁はこれからますます重要になると思います。**  
鮎谷さんとのご縁に感謝です!

今後も引き続きどうぞよろしくお願いいたします。

(ウォータースタンド株式会社 サステナビリティ部門ゼネラルマネージャー  
小野優雅子 様)

言われている内容は本当にテッパンだなと感じさせられました。

いつも有意義な音源の提供をありがとうございます。  
自問自答音源の絶賛されている感想を読んで購入に至りました。

言われている内容は本当にテッパンだなと感じさせられました。

システムを入れる等、今まで聞いた同じフレーズを言われているのですが、  
聞かたびに違った印象というか、より染みてくる感じが心地よいです。

これから何度も聞いて、鮎谷さんがおっしゃられていることを腹落ちさせていくつもりです。

ありがとうございました

(S. O 様)

今回も様々な刺激をいただける音源をありがとうございました。

ここのところ、**不可避ではないと思われる不安感を払拭したい、ということ**を具体的課題としておりまして、それは自己肯定感と関係しているのでは、と考えていたのですが、**自問自答音源関連のメールの中にまさしくその文言を見つけ、購入に至りました。**

これまでにいくつかの音源を購入させていただいていますが、買おう、と思って以降も、メルマガを読んでその気持ちを確認し続けるのを楽しんでおり、今回もそのプロセスをふみました（脳内メモリの無駄遣いなのかもしれませんが）。

まず、第1～4領域について。

早く着手すれば第2なのに、先延ばしにした結果、第1仕事になってしまう、ということがあります。そして、先延ばしの間、タスクが第2から第1に迫ってくる感覚があり、それは不安感をあおりますが、一方で、着手してしまうと自己肯定感を高めることになるな、とわかりました。それ自体を自問自答することで、早期着手に近づけることができるのかな、と。

次に、私は教育者としての側面も持っているのですが、その自分は半歩先を進んでいます。

つまり、少し自分を盛ったりしつつ教えている部分があるわけです。

アバターの話は、SNSによる情報発信に興味になかったのでスルーしていたのですが、今回の話をお聞きして、自分も教育者アバターを無意識のうちに走らせていたということに気づかされました。無意識的無能なのか、無意識的有能なのか、意識的なところに教育者アバターを引きずり出してチェックし、いずれであったとしても、意識して有能なアバターとして立ち上げ直し、無意識化するまで育ててみようと思います。

そして、**自問自答によって、半歩先を走るアバターと自分の差を意識し、近づき続けているかを確認していけば、これによる能力向上も自分の底上げになり、いらぬ不安感の払拭につながるのではないかと。**

また今回、他の音源で示される概念との関わりについての理解が進んだのもよかったです。

ちょっと長くなりそうですし、勝手な解釈が含まれると思いますが、自分なりの理解を、頭の整理を兼ねて書かせてください。



目標の明示とブラッシュアップを続けること。

それら目標の達成、あるいは達成に向けての成果や習慣などがパーツになって、being 目標を頂点とするピラミッドになっている。日々、その状況を確認したり改善したり、行動の内容であったり、を記録し続けることで可視化させ、思考を広げ、深める。

そして、各行動やイベントはゲームであり、求める結果、戦略・戦術と実行、その結果がある。

得られた結果と求める結果を対比させ、結果の向上、または次のゲームを考える。これは楽しいはず。大抵のゲームには物語があり、ただ課題やバトルをクリアするだけでなく、それらは物語に沿っていて、イベントの連なりがピラミッド的に目標につながり、それはさらに大きな物語を構成する。物語は生成されるものでもあるが、自分で創り上げるものでも、後付けの解釈で創り出すものでもある。偉大で気持ちよく、楽しく誇らしい物語を持つとよく、それは過去にも将来にも伸びている。

その過程では選択があり、意思決定基準に基づいて行動が決められ、自問自答によって高い質で動いていく。自問自答は質が高く大量な行動を実現していくためのトリガーである。

ざっと書きましたが、もう少し、深いところでの理解が無意識的なところで進んでいる気がします。OS の書き換えなのか、アプリの更新なのかわかりませんが、自分の基本的なところを変えることができそうな、でもまだしっかりつかめていないという、若干もどかしくも、楽しい気分になっているところです。

やるべきこと、やるとよいであろうことが盛りだくさんで、さて、何から手を着けよう、という感じです。

ひとまず、音源の復習をしつつ、目標のブラッシュアップとピラミッド構造の意識、そして自問自答リストでも作ってみようかな、と思っています。

今回も様々な刺激をいただける音源をありがとうございました。

(H. N 様)

以前より、(恐らく元々平成進化論の中で知ったと思うのですが) 問いの力に関しては興味を持っていたため、鮎谷さんが何を語るのか、問いの力をどう身につけることができるのかと思い聴きましたが、予想を超えていました。

鮎谷様、大塚様

自問自答音源の感想を送らせていただきます。

ちょうどゲーム化音源を聴いているところに自問自答音源の案内があったのですが、今回はいつも以上に即決で購入させていただきました。

以前より、(恐らく元々平成進化論の中で知ったと思うのですが) 問いの力に関しては興味を持っていたため、鮎谷さんが何を語るのか、問いの力をどう身につけることができるのかと思い聴きましたが、予想を超えていました。

今まで読んでいた問いの力に関する本では、どちらかという、質問の事例がたくさん載っており、その事例を使って、それぞれの状況がどう改善されるのか、どちらかというアプリ系の話の本しか読んでいませんでした。

今回は問いそのものの力のお話であり、まさしく OS の中の OS というべき音源でした。また、プースターというのも納得です。ペットボトルロケットでいえば、ひたすら繰り返し空気を圧縮しているイメージでしょうか。繰り返しているうちにどこかで臨界点に達し、一気に解き放たれる。そんな感覚でしょうか。

特に今回の音源での一番の気づきは、問いの力=反復力、復習、反復の重要性です。おそらく音源を聴かなければ、いつまで経っても気づけない、無意識的無能状態だったと思います。今回の音源を聴いて、無意識的無能から意識的無能へ進むことができました。

しかし、これからどう無意識的有能まで持っていくのか。ここで重要なのが、まさしく復習、反復の力だと思いますが、そうになると、やはり日記が重要だなと感じています。もちろん、目標と具体的行動とをつなぐ、ピラミッド音源もこの自問自答音源とは、切っても切り離せない音源だと思いました。

まさしく音源と音源が繋がる感覚。ここ最近出されている音源では、この繋がる感覚が顕著ですね。この繋がる感覚が感じられるとアハ体験と言いますか、今まで気づいていなかった、構造をわかった感覚になります。

しかし、わかった気になっただけではダメですね。ここからどう意識的有能、さらには無意識的有能に持っていくかだと思いますので、音源を聴く、実践、日記、音源を聴く、実践、日記、を繰り返していきます。

(菅 智教 様)

思い起こせば「思考停止」状態を昨年コンサルの時に見ぬかれその時に人生への問い、ビジネスの問いのスイッチが入った気がしています。

音源もう何度リピートした事か。思い起こせば「思考停止」状態を昨年コンサルの時に見ぬかれその時に人生への問い、ビジネスの問いのスイッチが入った気がしています。

そこから音源を買いあさり（笑）  
目標達成北斗セールス拳勉強法中田&船津様そして今回と。

考えてみれば「モーニング鮎谷」と称し、朝は鮎谷さんの音源で始まります。  
そこから既に無意識の中で自分で問うてきたのだなー。と今回の自問自答を拝聴して気が付いたのです。

問うと行動が変わりそしてまた問う。何の為にやっているのか問う。  
そして行動した後に

これで良いのか？

とまた問う。

個別コンサル途中でまた問う、また音源聴きながら問う。

これはお話を直接聞き、音源を時間があれば聴き続けてきたから気が付いたのではないか？

無意識の中で鍛えられてきた。と確信しています。

私の経験から考えると、この音源を本当の意味で分かるため（これでもまだ半分くらいかもしれませんが）にはコンサルとセミナーとその他の音源をこれでもかと聴くよいかもかもしれません。

また聴き続けます。

今後も宜しくお願い致します。

（都 章 さま）

購入前に直感した通り、自分の核となる問題に目を向けるキー音源となりました。

鮎谷さん、スタッフの皆さん  
いつもお世話になっております、庄野です。  
自問自答音源の感想を送付させていただきます。

自問自答音源がリリースされた時にあつ、これは絶対に今の自分に必要な栄養素(音源)だと直感しました。

いえ、むしろリリースされた事によって自分が感じていた潜在的なもやもやが具現化された気がします。

爆誕メルマガでは

結論からいえば  
結果を出せない人は

---

- ▼自問自答の質が低く
- ▼自問自答の種類が少なく
- ▼自問自答の頻度が少ない  
(もしくはまったくない)

---

人です。

とあり、これはまさに今の自分のことやないか！と思い当たりました。  
精神的な即決に比べて、給料日まで待たないと買えない物理的な問題がありポチるのにラグが生じてしまいましたがその間、自問自答について考えていました。

自分の中に意思決定基準となる、良い言葉を集めてはいますがそれが問いにまで、落とし込めていなかったのに気付きました。いい言葉は意思決定基準に影響を与えてくれていますが自分にとってそれは、なるほど！確かにその通り！自分もそれに従おう！と同意しているだけでハッキリ言って、思考停止状態だったのではないかと思います。

自分自身への問いとして言葉を持っている人と同じ言葉を持っていても、仕入れで終わって実は何も考えてない人、自分は後者だったと言わざるを得ません。当

然、変わる人は前者です。

頭で理解できても、心で理解しきれていない。  
これでは知識で持っても、行動に反映されないわけです。

音源で横滑りのお話がありましたが自分の人生を振り返って見ると、横滑りばかりで深い穴が掘れてない！

かつてスティーブ・ジョブズは鏡に毎朝、問いかけていたと言います。  
この話は自身へ問うことと、死を意識することの大切さについて語っているのだと思うのですがこのスピーチを聞いて、自分への問いが大事だ！メメント・モリを意識しよう！

と覚醒できる人がどれだけいるでしょうか。多分、自分のように「なるほどなー良いこと言っとる」で終わってしまう人もいるはずですよ。そういうの大事だよなーと浅く、横滑りする程度にしか認識してなかったように思います。

鮎谷さんは今までも意思決定基準、問いの大切さについて切り口を変えて説いてきたと思います。音源内で誰でも知っている話を、いかに新鮮に聞かせるかが腕の見せ所とお話されていましたが自分に至っては今回の切り口で、ようやく自問自答の重要さに気づく事ができました。

極論を言うと自分の人格を作り変えるのに近いと言われていましたがまさに自分は、人格、性根を作り変える必要があります。

頭の自分は焦っていて頭の自分だけが危機に気づいて行動しようとしても心を置き去りのまま、真に変わるはずがない。

自分にとっては色々横滑りするよりはまずはこの問題を掘り下げて、解決する必要があるのではと気付きました。

自問自答には2種類ある。  
Beingにおける自問自答と、Beingを実現するためのブロックを作る自問自答。  
ブロックを作る自問自答しかお渡しできない。  
Beingレベルの自問自答は、模倣できないので一人ひとりが考える必要があると。他人のBeingは参考にすることはできるかもしれないが最終的に自分が死力を振り絞って、納得できる言語にしないとイケないと言われていました。

この音源で一番、自分に突きつけられる必要があった言葉だと思います。  
頭の自分は言葉を集めて、それいいですね！と人のBeingをパクって持ってきます。  
しかし、そこには何の自問自答もないわけで主体性も当事者意識もなかったりします。  
早く出発したいからハリボテを乗せて発進しているだけに過ぎません。



焦って自分だけで走り出そうとする頭の自分は置き去りにしている心の自分と、ちゃんと対話する必要があるのではないかと。頭と心、両輪がしっかり回ってないと前に進みません。片輪だけ全力で回しても、前進できない。自問自答という考え方がなければそんな当たり前のことすら見落としていた気がします。

頭が問い、頭が答える浅い一人芝居の自問自答ではなく頭が問い、心が答える人間としての自問自答拾ってきた Being ではなく、自分の死力を振り絞って納得いく Being を持ってこれるように自分で言葉を編む重要性は、まさにここにあるような気がしました。

これまでいくつか音源を購入させて頂いて聞いてきました。今にして思えば、これまでは音源を聞き終わった満足感の中でどこか自分には足りない。自分には何かが欠けていると感じる心が気付かないくらいの小さな点ですが、あったような気がします。恐らくそれは借り物の Being しか持っておらず心の据わりが悪かったからだと思います。

自分のリソースを組み合わせて何も生まれないうなら外に出ていくしかない、するとアンテナがより多く立つ広く立つ、遠くまで立てようとする。集めてきたものと自分のリソースを組み合わせようと世の中に対する働きかけがようやく生まれる。Being の自問自答は固有の文脈に基づくものであって汎用性がない補助線は渡すことができるが、それそのものは渡すことはできないとお話されていました。

今までの自分は、それを省略して楽をしようと Being 拾ってきました！これで出発できますよ！と頭の自分が急かしていたように思います。

今回の音源を聞いて自分は入り口にもスタートラインにも立ってないそれ以前の問題で、心は置き去りにされていたままだったもっとも肝心な所を、すっ飛ばそうとしていたのに気付きました。みんな無意識的無能から無意識的有能にワープしたがるのお話もありましたがまさに自分はワープ思考でした。

頭でっちな自分だけでなくちゃんと心の自分と共に自問自答を学び、インストールしていきます。

### 購入前に直感した通り、自分の核となる問題に目を向けるキー音源となりました。

正直な所、自分の心はショボすぎるなど。頭だけで考えて動こうとする、頭でっちりの自分にとって心は不感症のまま置き去りにしてきたように思います。水やりを怠っている自分の感受性を育て直さねば。鮎谷さんは詩やエッセイが好きと聞いていたので自分も茨木のり子詩集や若松 英輔さんの詩の特別授業を買ってみました。言葉に対する感受性は、心に対する感受性と結びついているはずです。ユニクロで買い物をしてだけで、幸せを感じ

た鮎谷さんのように自分も日常生活から心を育むアンテナを磨いていきます。

他の方がブースターにする音源でようやく自分は本当に向き合うべき問題を洗い出せたそんな気がします。

今回も大きな気づきをありがとうございました。  
また、よろしく願いいたします。

(庄野 直明 様)

いつか聴いてみたいと思っていた鮎谷様のお声。このタイミングで購入しないでどうする？と、迷わず購入させていただきました。

初めて音源を購入させていただきました。

私は今の職場に転職し2年になろうとしております。今までとは全く違う業種に就きましたので、知らないことばかりで毎日が勉強です。

ところが最近「学んだつもり」になっていることに自身で気づき始めたのです。自分が獲得しようと意識して学んだものは素早く自分のものになるのに、そこまで意識していなければ、次に耳に入った時に「あれ？何だっけ？」とフリーズすることが多かったのです。

ということは身に付いていないのです。真剣味に欠けているのでしょう。

この音源を聴き、繰り返し学び自動化させることの重要性、また、基礎には何度でも戻り、学び直す必要性を再認識致しました。

また、利益を出すためにはどうするか？を常に考えていた前職に対し、自身が全くお金を産み出さない現職に、どこか苛立ちを覚えておりました。

そんな中、変化・変容の旅の最初にこの音源をという文字が目飛び込んできたのです。学習者が真っ先に聴くべき必聴音源ともあります。いつか聴いてみたいと思っていた鮎谷様のお声。このタイミングで購入しないでどうする？と、迷わず購入させていただきました。

自身にお金を産み出すシステムを構築しなければならないと、行動を開始したばかりのタイミングでこの音源を聴けたことはとてもよかったです。

もともと休むつもりもなく、休日も仕事をしているのが常ですが、さらに第2領域中毒に拍車をかけ、とても分かりやすく解説されていた第3.4領域に滑っていかないように重力に逆らい続けたいと思います。やってよかった...！は自身にもよくあることです。

これを増やすべく、日々の積み重ねを今後も続けます。

そしてまだ最初の一石を投じたばかりですから、将来の目的に向かって、地味に着々と作り上げてまいります。

この度はありがとうございました。

(S. O 様)

今回の年プロ午前の部は、いつも以上に「スペシャルな」時間となりました。それは、鮎谷「学」もしくは「系」の全容が明らかになったからです。

今回の年プロ午前の部は、いつも以上に「スペシャルな」時間となりました。それは、鮎谷「学」もしくは「系」の全容が明らかになったからです。※全容と言っても、「今現在」のものだとは推測します。さらに今後も更新がかかっていくとは思いますが。

全容と申し上げている理由は、私がこの3年間、聞き続けてきた「各種音源の関係性」を鮎谷さんが自らの言葉でお話をされたからです。それによって、「学」の骨格が今まで以上にはっきりしたと感じたからです。

そんなことを感じたのは、私自身が、音源間の配線を勝手に繋いできたからだと思います。

例えば、目標と日記と物語。起業放談会、音源販売音源。フォローアップセミナー音源。セールスとアバターとコミュニケーションなど、それぞれの音源で語られていることを、自分で勝手に解釈し、「学」を構築しておりました笑

そう考えると、これから鮎谷さんの音源学習をスタートされる人にとっては、基礎中の基礎。ベースとなる必須の音源になると思いました。

なぜ、これを学ぶのか？  
なぜ、この順序なのか？

ということもこれを聞けば理解できるのでは？と感じました。

もちろん、学び全体の話になりますので、抽象度は高くなります。その分長い時間の中で波及効果の高いものと思います。音源が来るのが今から待ち遠しいです！  
笑

年間プログラムの最中も感想として申し上げさせていただきましたが島田紳助の「お笑い学」を詳らかに語った「紳竜の研究」と共通点があるように感じました。それは、島田紳助は、彼が編み出したお笑いの「勝つべくして勝つ」学をまとめ上げ、鮎谷さんは、鮎谷さんが編み出したビジネスにおける「勝つべくして勝つ。再現性の高い」学を打ち立てている点だと思えます。

直近の2週間で、鮎谷さんが再定義された、Being 目標を聞いたことも貴重でした。

今回のお話をお聞きし、私が鮎谷さんを師と仰いでいる理由が再確認できました。

それは、鮎谷さんの言葉で言えば、

「陳腐化することなく、応用範囲が広い本質的なこと」を教えてくれているからです。即ち、全てのことに通底する、最も重要なこと=OSを「ありとあらゆる角度から言語化して」、教え続けてくれていることです。

そんなことだからこそ、習得するのに時間がかかる。  
ちょっとやそっとのことで習得できるわけではないのです。

仮にこれを驍の1種だと捉えるならば、なおよく理解できます。  
実際、自分自身が、経営者として、まだ産まれたばかりの赤子です。  
学ぶべきことだらけです。それは、繰り返し、繰り返し言葉を与え、実践を通して、身に着けていくしかないです。

例えば、実際の子供が、歯磨きが出来るように何年かかるのか？  
という話を考えてみます。おそらく、親に言われることなく、自分で歯を磨けるようになるには、5~7年はかかると思います。しかも、毎日毎日親から「歯を磨きなさい」と言われて、それだけかかるんですね。

毎日言われて出来るようになるまで、それだけの月日がかかるとするならば、同じようにビジネスマンとしての何かが出来るようになるには、同等あるいはそれ以上の月日がかかってしかるべき。途方もない工数はかかってしまうのも当たり前のような気もしました。まさに漆塗りですよね。

私は、井上先生の言う「競争戦略の本質とは10年がかりで非競争状態を作るもの」という言葉を信じ、それを実現しようと思ってるので、最初から10年勝負。1年2年の数年単位で回収するつもりもありません。ところが、既に回収できてしまっているんですから...10年後の自分を想像するとワクワクしかありません笑

FBS（鮎谷ビジネススクール）構想の話がありましたが、勝手ながら「ゼロ期生」の気分でおります笑 それに恥じぬよう、自分の専門分野で「圧巻の成果」を上げるべく、日々学習&実践を繰り返し、積み続けて行きます。

いつも貴重な学びをありがとうございます。

#### ■その他

- 氷上の学びと一つを掘り続ける深い学びは何が異なるのか？  
自問自答が生まれる。その質が上がる。  
編集しようとする。何が良くてダメなのか？を考え続けるようになる。
- 人生の質=問いの質
- 学ぶ=問いのインストール（問わない人は変わらない）
- 誰もが楽な楽な方を選択する。  
⇒逆張り。本能の逆を行く。やる人が少ないからチャンスがある。人と同じこと

をやっても成果は出ない。

- 予習よりも復習の方が 10 倍大事。
- コンテンツは MECE ではない。コンボなのだ。
- コンテンツではなく、システムを渡す。
- 全ての職種はコンサルタント化する。
- 全体を全体として捉える。(福岡伸一先生)
- 解決策よりも、良質な問いを渡す方が波及効果が大きい。
- 人生にワープはない
- 深めてから拡げないと、どこまでが自分の守備範囲なのか？が分からない

• 文脈営業

- 「選択と集中」を明確に理解、決めた時から加速度的に変化する。
- 情報を渡す方を渡される側、どちらが強いのか？渡す側に決まっている。
- 本番は開始の一分前に決まっている。
- 自分の時間を守る＝顧客サービス＝サービスを質が上がるから。

#### ■ パズルについて

- パズルの難易度が上がる＝ピラミッドが高くなる。
- 定性目標（世界観）はあるところまでいかないと分からない。  
見ることが出来ない
- and で繋げるから難易度が高くなる。

(中田 雅之 様)



今回の音源を聴いたことで、「反復すること」の意味、もたらす効果、パワーを強く認識することができました。

この度も貴重な音源をありがとうございました。

今回の音源を聴いたことで、「反復すること」の意味、もたらす効果、パワーを強く認識することができました。

改めて振り返ると、学生時代に部活動（野球）に打ち込んでいた頃、何か試合で失敗をしたりする度に、失敗の原因となる箇所を繰り返し練習し、克服してきたことが思い出されました。同時に、スポーツをやっているときには、当然のように反復することを習慣としていたにもかかわらず、ことビジネスの学習においては、そこまで反復することを重要視できていなかったことに気づかされました。

もちろん、気付きや学びを定着させるためには、振り返りや復習が大切ということは、知識としてはありました。なので、新しい知識を学ぶ際、「これは良い」と思った本は2周、3周と読むことができましたし、鮎谷さんの音源も、3回、4回と繰り返し聞いていました。ただ、じゃあ繰り返し聞いたからといって、「学んだ知識を自在に操れるようになったか?」「無意識的有能と言っても差し支えないレベルか?」と自分に問いかけてみると、お世辞にも「まだそのレベルに至っていない」というのが、正直な気持ちです。

仮に野球に置き換えて考えると、練習では辛うじてできても、試合に出たらまだごちなく、たまに失敗もしてしまう状態です。いわば、意識的有能と、意識的無能の中間くらいといったところでしょうか。これでは、学びが中途半端だと言われても仕方ありません。

今回の音源のおかげで、復習不足の自分の現状に気づくことができました。  
ありがとうございます。

人生において、「無意識的有能」を数多く形成できるように、長期目線で繰り返し復習とアウトプットの両輪を回し続けていきます。

(WEB 広告業 N. T 様)

この感想を送ることをきっかけに、第2領域だけに没頭する自分を 10 年かけて作ります。

鮎谷さん

ついに「撃墜」され、初めて音源を購入させていただきました。  
もちろん、今までの音源のテーマも魅力を感じておりましたが、諸事情により最後の1ポチができませんでした。ところが、今回の「自問自答」音源は、ほぼ即決で購入していました。自分でも不思議ですが、潜在的に求めていたテーマだったのででしょうか。

感想ですが、やっぱり人（私）は、どうしても、すぐに成果や報酬が欲しくて欲しくてたまらない生き物なのだと、今更ながら再認識いたしました。「深く掘り下げることができず、すぐ飽きるから横滑りして、何も残らない」と。その心に引かれて、結果、長期的に見れば見るほど、差はどんどん広がっていくわけですね。

この感想を送ることをきっかけに、第2領域だけに没頭する自分を 10 年かけて作ります。そのために言語を持ち、外部に発信しながら、フィードバックが頂ける環境を築き、残りの人生を歩んでいきたいと思えます。10年と考えると長いですが、これはと感じる予感、そしてそれが実感につながれば、続けていける気がいたします。

不適切な例えかもしれませんが、100株しか買えない人は、株価が10円上がっても1000円の利益にしかありませんが、100000株買える人は1000000円の利益になるわけで、例えば時間管理の習慣化を確立した人（第2領域に没頭できる人）が、コンボを発動すると加速度的に震え続け、圧倒的な利益を享受できるのは想像できます。

欲深い私は、やっぱり、なるべく短期に、その境地に到達したいと思いました。

追伸

鮎谷さんの口調が、私の存じ上げている頃と全く変わらず、うれしく拝聴しました。

引き続き、メルマガ、そして他の音源で、お世話になります！

（竹内太我 様）

「すぐに役立つことは、すぐ役立たなくなる」と言いますが、今回の内容は、それと真逆をいくもの。すぐには役立たないかもしれませんが、長期的に考えたら、これほど大切な思考はないだろうな、と思います。

鮎谷さん今回も、ありがとうございました。

今回の午前中の内容は、2年近く受けてきた年間プログラムの中で、もっとも、「感想を言語化しにくい内容」だったように思います。おそらくそれは、今回の内容こそが、まさに、「本質中の本質」であり、「抽象度が最上級の内容」だったからではないか。そんな風に、現時点では受け止めています。

言い方は悪いかもしれませんが、これまで鮎谷さんから送られてきたすべてのメルマガやすべての音源は、今回の内容を様々な角度から、手を変え品を変え、解説してきてただけなのでは・・・そう思えるくらいに、核となる内容に感じられました。講義中に（正しいか分からないけれども、と前置きしつつ）語られていた、「放射線治療の例え」で言うところの、まさに腫瘍のある患部の中心が、今回の内容。

それゆえに、参加者からの当日の感想すべてが、「すごい」「すごすぎる」だったと記憶しています。同様に私も、「すごい」としか感じられないし、言葉にもできませんでした。

「すぐに役立つことは、すぐ役立たなくなる」と言いますが、今回の内容は、それと真逆をいくもの。すぐには役立たないかもしれませんが、長期的に考えたら、これほど大切な思考はないだろうな、と思います。

1つ、強く印象に残ったお話は、「自問自答」の大切さです。問いの質が人生の質であり、結果を出す人は、常に問いを回し続けている。この言葉を聞いて、ふと、「人生は、トイストーリーならぬ、問いストーリーである」という言葉が降ってきました。自ら問いを立て、その答えを探していくことで、オリジナルストーリーが生まれる。それこそが、自分の歴史になるのでしょう。世の中には、1日に1つも問いを立てることなく、漫然と過ごしている人もいれば、1日に10個も100個も問いを立て続け、常に答えを探している人もいます。どちらのほうが、よりよい人生を歩んでいけるかは、自明でしょう。

ちょうど「紳竜の研究」を観たので、メモをほとんど取らず、かつ、1日あけて、心に残っていたことを、書いてみました。

ある程度、鮎谷さんの思考に触れてきた方であれば、今回の音源を100回聞いてから、目標なり日記なり物語なり、コミュニケーションなりアバターなりに進んでいくと、成果を出すための時間を一気に短縮できるのではない

でしょうか。私も、音源が来たら、午前中の部分を 100 回リピートします。

ありがとうございました。

(尾崎智史 様)

全体を通じて凄いお話をありがとうございました。凄いお話をお聞きしましたので凄い結果を出さないといけないと気持ちが引き締まりました！

全体を通じて凄いお話をありがとうございました。凄いお話をお聞きしましたので凄い結果を出さないといけないと気持ちが引き締まりました！

#### 1. 復習、刷り込みは重要

毎朝のウォーキング時に音源を聴くようにしています。まさに復習、刷り込みのためにやっていたことであり続けようと思います。音源を聴いている中で「！」がついたところをアイホンに拭きこみ、その後ノートに書き写すことをやり始めています。これも上塗りするために効果があるのではと思っています。

#### 2. 年間プログラムの活用

人は頭でわかっているけど行動できない。行動しないと結果はでない。行動するためには刺激を受ける、いい問いを自分にする、問いの質を上げることが必要になる。刺激を受ける、問いの質を上げるために年間プログラムに参加しています。年間プログラムの参加の目的が明確になりました。ありがとうございます。

#### 3. お客さんを追う

自分はお客さんを追っていたか？自問自答すると追えてなかったと思います。今後は「お客さんを追う」という言葉を頭で回して行動していきます。まずは対象者にメールします。

#### 4. システムを渡す

お客さまにはコンテンツをお渡しするのではなくシステムをお渡しする。自分を切り取った部分を商品化するのではなく、自分を丸ごと商品化するというように理解しました。音楽を提供しているのではなく、音楽を通じて自分を提供している。これは他のミュージシャンとファンを見ているとそう感じたことでもありました。

#### 5. 選択と集中

いろんなことに手を出さない。プロジェクトを遂行するために必要なことのみやる。今の自分ではセカンド CD を全国流通にのせるということだと判断し進めません。

#### 6. 包装紙を変えて出す

情報発信をしていると発信する情報に行き詰まってきました。常に新しいものを出さないといけないと思っていた時期もありましたが、同じものを見せ方を変えて何度でも出すということをやっています。これも今回のお話でそれもひとつの方法だと確信できました。

#### 7. 折れないことを意識する

いつも元気は理想だが人間である以上そんな時ばかりでもない。思わぬところから落ち込む場合もある。そんな時は折れないことを意識する。死ななければ必ずチャンスはやってくる。

#### 8. 自分の情報を先に渡しておく

他人には自分の情報を先に渡しておく必要がある。人は自分の知っていることに合わせてくる性質がある。情報を渡しておく相手は合わせてくるため主導権を取れる。このことを理解して他人に渡しておく情報を意識するようにします。

(K. I 様)



結果的には、購入して大正解でした。自分の学習法に足りないものが、改めてわかったからです。

今回の音源を購入するのは、少し勇気が必要でした。

「抽象度が高い」と紹介されており、理解できるのか心配だったのですが、現在音源学習を始めていることもあり、最初に聞いておいたほうが良いと思って購入しました。結果的には、購入して大正解でした。自分の学習法に足りないものが、改めてわかったからです。

自分の目標を考えたときに、やはり英語は少し話せたほうが良い(たとえ翻訳機が進化しているとしても)と考え、少しずつ英語の勉強を始めていました。学生時代英語は苦手だったし、現在でもたまの旅行以外、英語を使う必要はありません。今までやっていたのは、「聞き流す」勉強法でした。でもなかなかうまくいかず、巷で売られている英語勉強法の本に手を出したことも、何度かありました。楽しんでうまくやりたいという気持ちがあったのでしょ。

最近勉強法を根本的に見直し、聞くだけでなく話す練習も必要だと考えるようになり、ある有料アプリで勉強を開始したばかりです。興味を引くためストーリー仕立てになっていて、正直早く次のステップに行きたいのですが、キーフレーズがとっさに出てくるまでにはなかなか至っていません。遅々たる歩みなのですが、この音源を聞いて、復習が大事であること、反射的に無意識に言葉が出てこないとだめだということが改めてよくわかりました。

インプットとアウトプット、両方が大事ですね。英語に限らず。目移りせずにつつと、マイペースで進めていこうと思います。目標について考え、その目標を達成するために何をするのか、これも意識していなかったのですが「自問自答」なのでですね。この大切さに、改めて気がつけてよかったです。

鮎谷さまの音源を聞き、目標について考え始めてから、かれこれ2年半ほどになりました。状況も変化し、あのときとは予想していなかった仕事をしていますが(よく考えたら、やりたかった仕事でした)日々仕事を楽しみ、仕事の中から第2領域につながる学びを見つけ、今後の人生を豊かにしていきたいと思っています。貴重な学びを提供していただき、ありがとうございました。

(K. S 様)

今回の音源は本当に素晴らしいの一言です。  
鮎谷さんのだ真ん中となるテーマで、質疑応答で参加者の方もコメントされていましたが、本当に震えるお話でした。「ピラミッド音源」も素晴らしく、これを超えるものはなかなか出てこないかな、と考えていたので、これほどすぐに「記録更新」したことも驚きです。

まず、今回の音源は本当に素晴らしいの一言です。

鮎谷さんのだ真ん中となるテーマで、質疑応答で参加者の方もコメントされていましたが、本当に震えるお話でした。「ピラミッド音源」も素晴らしく、これを超えるものはなかなか出てこないかな、と考えていたので、これほどすぐに「記録更新」したことも驚きです。ということで、感想を送るまでに何回も繰り返し聞いたので、送付が遅れましてすみませんでした。

私にとってこの音源のハイライトは、鮎谷さんのミッションの言語化です。この部分が衝撃でした。

- 1, 模倣対象となる
- 2, その成果を背中で語る
- 3, 広大な文脈や世界観を言語化
- 4, 具体的なスキル・ノウハウを言語化
- 5, リアルタイムでインストールさせる
- 6, 音源やセミナー、メルマガを通してインストールを促進
- 7, 以上のプロセスで向こうの世界を臨場感もって意識させる

今まで鮎谷さんがなぜ利益を伸ばすモチベーションを保ち続けられるのか、正直よくわかりませんでした。生活にお金もかけていらっしやらないし、リスク管理や環境の整備のためにお金がかかるといっても、それほどのお金は必要ないかと感じていました。

しかし、この2「成果を背中で語る」ために、利益を追求しているのだろうなということがわかり一気に腑に落ちました。このくらい自分のミッションを明確に言語化できれば、それは良質な問いが生まれて、目標の達成に近づくでしょう。私としても、このくらい言語化すればよいというお手本（模倣対象）を頂けて、とても満足しております。その頂いている価値がまさにこの1～7に沿っているので、二重に目から鱗が落ちた気分です。ありがとうございます

した。

(中略)

いつも良質なコンテンツのご提供、ありがとうございます。今後も期待しております。

(半導体エンジニア 蔵本貴文 様)

今回の年プロにおいて、私自身については、目標を再び設定する時に来ていると言うよりも、見直さずに来てしまった現状を、的確に指摘頂き、再び立ち上がるきっかけを頂きました。

いつもお世話になっております。  
本日も、年間プログラムお疲れ様でした。

午前中に頂いたお話をまとめると、次のようになると理解しました。  
人が変化には時間がかかる。時間はかかるが、圧縮する方法はあり、それは意思決定基準を一つ一つ定着させていくこと。派手さのない地道な活動の向こうに得られるのが変化。変化を促すのは、深い自問自答が必要。

自問自答には2種類あり、一つは being における自問自答。これは誰にも外注できず、自ら行う必要があり、自ら結論を導く事が重要であるもの。もう一つは思考のピラミッドに積むブロックを作るための自問自答。これは他者から学ぶ事、模倣する事が可能なもの。自問するための問いを得るには、外部からの刺激 (input) と、実践 (output)、その結果得られるフィードバックが必要。日記を書くことは、フィードバックの実行でもある。

真の学びは実践とともにあり、学ぶだけ、実践だけの OR の発想では成り立たず、学びながら実践する AND の発想が必要である。

新たに知る事よりも、知っている事を反復する事が100倍重要。知っている事をさらに徹底する。

人生の質は、問いの質である。人の変化するとは、その人の持つ問いが変化する事に他ならない。

今回の年プロにおいて、私自身については、目標を再び設定する時に来ていると言うよりも、見直さずに来てしまった現状を、的確に指摘頂き、再び立ち上がるきっかけを頂きました。

ありがとうございます。

(H. K 様)

あなた様の

鮎谷周史の、圧巻！

「自問自答の質・種類・頻度が、  
人生の質を決定づける」

放談会音源

のご購入をお待ちしております。  
お求めは下記リンクよりどうぞ。

<https://shinkaron.buyshop.jp/items/31683409>