

鮎谷周史の
【やる気ゼロでも毎日、最低3時間は学べた！
会社員時代の鮎谷が行っていた
超・実践的音源学習法】音源

ご感想集

※当音源は、6月1日に「丸一日、もくもくと集中して音源を聴く会」
の冒頭に鮎谷が行った講義を収録したものとなります。
こちらのご感想集は当日、ご参加頂いた方ならびに、
音源をお聴き頂いた方のご感想を収録したものとなります。

音源学習は何度でも繰り返し聴くことができます。目で文字を追うというタスクがなくなり、その分耳で集中できるので理解の速度も上がります。

鮎谷さん、お世話になっております。

年末のこの音源のご案内を頂いた時に、即購入を決定しました。と言いますのは、少し前に年末の超特価のコンサル募集があった時に申し込みたいと思っていたのですが都合が合わずに断念。今回は涙を吞みますが、いつか鮎谷さんにお会いしコンサルを受けたいですという思いをメッセージにて伝えたところお返事をいただけて嬉しくて天にも登る思いでした。それから鮎谷さんへの思いは増すばかり。どんな方なのか、お声だけでも聞きたい、そう思っていました。

すぐにダウンロードして拝聴しました。

私の中での頭の良い人の定義は「難しいことを誰にも分かる言葉で解りやすく伝えられることのできる人」です。鮎谷さんはまさにこれでした。さらに、鮎谷さんは大勢の方の前で話して居られるのだと思いますが、まるで1対1で話されているような感覚になりました。まさに対話のような。柔らかい物腰、時には冗談まじりの、楽しい話が自然に耳から入ってきて私もその会場にいるかのように、ふむふむと頭を振って頷いてしまいます。

将来への投資として学びの日々を送っている私にとりまして、音源学習は大部分を占めています。朝目覚める瞬間から、移動時間、家事をする時間も耳元で何かしら音源を聴いています。私は朝4時に起きるのですが、目覚ましが鳴って最初に聴く音源は鮎谷さんからの平成進化論です。携帯電話のアクセシビリティの読み上げ機能を使ってメールを大音量で読み上げます。するとコンピューター音声ではありますが「しかく...きょうつうげんごをもちたいごゆうじん...」と読み上げ始めて行きます。

私は「今日のピークパフォーマンス方程式」をふむふむと聴きながら、布団をたたみ、身支度を始め白湯を沸かし始めます。鮎谷さんのメールが終わったところで、白湯を飲みながら2, 5時間ほど朝のルーチン学習を始めます。なので、冒頭の「鮎谷さん、お世話になっております」を「鮎谷さん毎朝お世話になっております。」と読み替えていただけたら幸いです。

今回の音源を聴きながら、今までやってきていた音源学習方法は正解だったのだと自信がもてました。そして習慣化。去年から始めた4時起きの習慣も定

着するのに時間はかかりませんでした。起きるのが苦痛と感じたのは僅か2、3日。脳を目覚めさせるためのちょっとした工夫で、身体も脳も冴え渡ります。

音源学習は何度でも繰り返し聴くことができます。目で文字を追うというタスクがなくなり、その分耳で集中できるので理解の速度も上がります。私は何度も聴く、そして重要だと思うこと、長期記憶として保存したいことをメモすることにしています。

これからも音源学習を柱に、楽しく学んで行きたい所存でございます。また、毎日のメッセージを楽しみにしております。

(めぐみ 様)

音源学習だけではなく、全ての考え方や行動原理は習慣がベースとなっているわけですので、他の事柄についても習慣化を考え直すいいきっかけになりました。

音源のタイトルを見ると単に「音源学習法」を学べるだけの音源のようにも思いましたが、他の音源でもそうであったため、その背景となる抽象度の高い学びが得られるものと期待して購入しました。そして、予想通り、この音源では「音源学習法」を通じて「習慣化」の大切さを教えて頂いたものと理解しました。

すなわち、普段から意識せずに行っていることは認知能力を消費しないため、負担に感じないが、そのように無意識に行っていることの差が結果に表れる、ということを中心としていたのではないかと考えました。（音源を聴く会でお話されていたという前提もありますが）その中での例として、簡単に習慣化することができ、かつ、波及効果の高いものとして音源学習法が挙げられているものとお見受けしました。

私も3年ほど前から音源学習に取り組んでいますが、その効果について、すぐに実感することはありませんでしたが、3年という時間を経ることによってその影響の大きさについて感じるが多々あります。特に人と話すときの言い回しが変わってきたことを実感していますが、それというのも音源学習による漆塗り効果によって、徐々に思考体系が変わってきたということが背景にあるように思います。このようなことを考え合わせると、音源学習というのは自らの意思決定基準を変えるためには必須であることを再認識させられるような思いでした。

また、音源学習だけではなく、全ての考え方や行動原理は習慣がベースとなっているわけですので、他の事柄についても習慣化を考え直すいいきっかけになりました。

これからもためになる音源を期待しています。
引き続き宜しくお願い申し上げます。

（アンサーズ法律事務所 弁護士 荒木 俊和 様）

音源を何度聞いても、音源のどこかでひっきり、そのたびに、自分自身に質問し、行動が促されます。「ながら」で聞いても、ふとした瞬間に入ってくるので、非常に重宝しています。

鮎谷様

先日、音源学習法の音源を購入し、いつも聞いております。

スキマ時間でも聞けることや、「〇〇しながら」でも聞けるので、今回の音源だけでなく、過去に購入した音源も、有効活用させていただいております。

今回の音源を聞いて、改めて、

「言葉ってすごいよな！」

と気づきました。

鮎谷さんがおっしゃるとおり、音源から意識に言葉が刷り込まれ、無意識のうちに口にする。もしくは、その言葉がきっかけで、イメージが湧き、行動が誘発される。たとえば、過去の音源で言われている、

「すべてのことは前倒し」

「昨日・今日で、未来に残ることをなにをやったか？」

「目標がないと、どこにいくんですか？」

など、鮎谷さんの口調と共に無意識のうちに出てきます。

音源を何度聞いても、音源のどこかでひっきり、そのたびに、自分自身に質問し、行動が促されます。「ながら」で聞いても、ふとした瞬間に入ってくるので、非常に重宝しています。

また、これをきっかけに、過去の音源を聞き直し、「本当に大切なことに集中する会」で述べられている、「急ぎではないけれど、大切なこと、つまり第2領域」に投資することも新たに決め、早速、コア・ワーキングスペースで、作業時間を確保しました。

すでに2回行い、「いろいろとやったほうがいいこと」に着手し、作業しながらも、手帳に予定を埋めることはもちろんのこと、コア・ワーキングスペースに問い合わせ、3回目も確保するべく場も確保しました。

そして、その旨、SNSで投稿し、同志を募りました。これらは、別に「絶対やらなければならない」と他から言われたわけではないけれど、緩やかな強制力が働き、自らを躰けるようになっていってます。こうもしないと、やらないし、やっても続かない。小人閑居して不善を為す。気合や根性に頼るのはやめて、確実に続けられる方法を取り、習慣化していこうと思います。

こういったことに、今回の音源学習法音源をきいてまた過去の音源を聞き直して気づけたのがよかったことです。否、「知っていたのにやらなかっただけ」というのが正しいです汗やはり知行同一させてこそ、意味がありますね。

しばらくは、「音源学習を習慣化させる」「第2領域に投資する時間を確保する」この2点を習慣化させようと思います。

この度はありがとうございました。

(赤山 雄治 様)

鮎谷さんが「自動車免許に費やす時間」を話されていましたが私の今まで生きてきた、この〇〇年の時間・・・時間・・・ もう、叫びたい、いや、いっそ咆哮したい。頭をかきむしりたい。なんと勿体ないことをしたのだろう、と。

細切れ時間の活用については（鮎谷さんはそういう言い方をされていましてでしたが）これまで散々、様々な本やインタビュー記事などでも目にしてきましたが「短い時間で、大したことなんて出来ない」と思い込んできました。

でも、今回はなぜか「じゃあ、やってみよう」と思えたのです。

昨夜、この「音源学習法」を半分眠りに落ちながら（スミマセン）最後までなんとか聞いて、今朝、起床した際に早速実践してみました。朝食を作りながら、少し離れても聞こえるように少し大きめのボリュームで1.5倍速で流したら・・・ 出来てしまいました。

「自尊心音源①」、最後まで全部聞くことが出来ました！

*タイムマネジメント実践されてる方なら、当たり前のことなのかもしれませんがこれまで「目にしただけで、やらなかった」私にとっては、大きなショックでした。こんな、聞き流すだけで出来るんだ。ちゃんと時間をとって、聞かなくてもいいんだ・・・ それと同時に激しい後悔に襲われました。 *

鮎谷さんが「自動車免許に費やす時間」を話されていましたが私の今まで生きてきた、この〇〇年の時間・・・時間・・・ もう、叫びたい、いや、いっそ咆哮したい。頭をかきむしりたい。なんと勿体ないことをしたのだろう、と。

思えば、幼い頃 クリスチャンの幼稚園に通っていたのですが毎週 園長先生が捧げる祈りの言葉を皆で唱和する聖書の一節、今でも暗唱できることを思い出しました。（当時は意味を全く分かっておらず「音」で覚えていました）毎週、毎週同じ言葉を繰り返すことで鮎谷さんの指摘されている学ぶ ⇒ 復習から「刷り込み」段階まで、自然に出来ていたものと思われれます。「

細切れ時間の活用」「復習」 限りある時間を大事に、音源を「刷り込んで体得できるようになるまで」やっていきたいと思います。

大いなる気付きを与えていただき（かなりショックでしたが）、有難うございました。

（Y・I 様）

朝起きて音源が流れる、通勤時間に音源を聞く、子守唄代わりに音源を夜も聞く・・・そんな習慣に出会えた今がとても充実しています。特に地方の方で車移動の多い方にとっては貴重なのではと自らの経験もふまえ、強く思います。*

私は5年前に1年間長期出張で地方にいました。
また15年ほど前は広島におり、時には300キロほど離れた四国まで行ったりと車での移動に膨大な時間を費やしていた時期がありました。

そのときに唯一外部から入る情報はラジオのみ。この時間を読書等に使えたらどれだけ幸せだろうと悔しく思ったことを強く覚えています。

そんな中、数年前に知った鮎谷さんのセミナーと音源。
まずは2日間セミナーを受け、すぐに6巻セットの音源を購入。
それまで車で聞いていたロックが鮎谷さんの音源に変わり、当時はこのセットのみでしたので暗記できるほど聞きました。友人が同乗した時にも音源が流れ驚かれたのを覚えています。

今では通勤や出張の移動時に聞く音源ができ、とても幸せな（電車も車も）車内空間を満喫しています。今回の音源を含め、これらがあの時代であれば・・・と考えてしまいましたが、それはそれとして、1日数時間、当時は時には1日8時間もの膨大な時間を車で無意味に過ごしていたことを考えるとぞっとします。

朝起きて音源が流れる、通勤時間に音源を聞く、子守唄代わりに音源を夜も聞く・・・そんな習慣に出会えた今がとても充実しています。特に地方の方で車移動の多い方にとっては貴重なのではと自らの経験もふまえ、強く思います。

セミナーは音源とは違う臨場感がありますので、それはそれで積極的に参加したく思っておりますが、音源のありがたみをおそらく他の方よりも強く強く感じているものとして、感想を書かせていただきました。

新しい音源がでるのを楽しみにしております。

（大森 学 様）

音源学習を習慣化することによって、本来漏らしていた時間を拾うことができるだけでなく、1日3時間、1か月約100時間を充てることによって、いままでできなかったことができるようになる可能性がでてきたことにとっても希望を頂きました

今回の音源、初めは購入を見送る予定でしたが、年間プログラムで存じ上げていた勉強法について本を出版されるほどのOさんが、「どの音源よりも真っ先に聞くべき音源ではないかと感じました」との感想を拝見して購入を決めました。やはりお人柄を知っている方の口コミは人を動かす力があると、口コミ（感想）の威力を感じました。

内容については、他の方々が感想を寄せられているとおり、「最小努力と時間で、効果を最大化させる学び方」を鮎谷さんの実践に基づいた言語と飽きさせない話術で語られていました。時間的にも、速度を調整すれば毎朝の出勤時間のうちで聞き終われる長さなのもよかったです。

聴いたり、聴かなかったり、聴いたり、聴かなかったり、聴かなかったり、聴かなかったりということが、実は他の誘惑に負けてよく起こってしまっていたのですが、「聴き続けることが大事」という言葉のためだけでも、元が取れたと思っています。

音源を目覚ましにセットすることで、ボタンを押すことすらしない、「学びを意思の力に頼らない」自動化、システム化を極めるのが、一般の人間と鮎谷さんの差なのかと思いました。

音源学習を習慣化することによって、本来漏らしていた時間を拾うことができるだけでなく、1日3時間、1か月約100時間を充てることによって、いままでできなかったことができるようになる可能性がでてきたことにとっても希望を頂きました(自動車の運転の具体例が実感するのにとてもよい例でした)。

一番心に残ったのは、音源学習を進めることによって、セルフイメージが上がり、自分は変わる人間なのだという自己認識になるという段です。これから行う努力（行動）を「徒労」に終わらせないための一番重要な言葉を頂いたと思います。

もくもく会では、通常30分から長くても1時間弱のお話なのに、今回は、そこを

超えてからのお話でしたので「時間延長ありがたい！」でした。

今回も、鮎谷さんだからこそその珠玉の言葉の数々とユーモア溢れる楽しくも貴重な音源を提供していただき、ありがとうございました。

(E. A 様)

今回の音源も何度聴いたかわかりません。というのも、ただ流しっぱなしにしているからで、それでも、ふとした時に日々の習慣について、時間管理について、目標達成について、あらゆるシーンで思い起こされています。まるで、どこにいても鮎谷さんのコンサルを受けているような...笑

鮎谷様

セカンドステージの皆様

いつも大変お世話になっております。

私は昨年春頃から鮎谷さんのメルマガを拝読していますが、こんなに安い音源ははじめて!?と思い、つい購入していました。そして、この選択は大正解だったと強く強く感じております。

というのも、私が鮎谷さんの音源を購入させていただいている理由は、何を言っても鮎谷さんの声をただただ聴くことにあります。きっかけは、私が尊敬する経営者の方が、エネルギー高い人の声を聞いているだけで、その人のパワーを自然と体に落とし込むことができると学んだことでした。その学びを受けた後、私はエネルギー高い人の音源を探すようになりました。といっても、エネルギー高い人を探すことはなかなか大変なものなので、まずは様々な人気メルマガを購読するようになりました。

そのメルマガの中でも、鮎谷さんの平成進化論は別格でした。言語レベル、抽象と具体の行き来、身近で想起しやすい具体例、そして、より最強な点は毎日欠かさずメルマガが送られてくることでした。これ、本当に無料でいいの...?これ、そこらへんの自己啓発本なんかより群を抜いた質じゃない...?そんな気持ちを購読後、すぐに感じるようになったことを覚えています。そんなエネルギー高い方が直接話す声を、毎日聴きづけたら、私にも同じエネルギーが蓄えられるのではないか?と思うようになりました。そして、ポチッと購入するようになりました。笑

今回の音源も何度聴いたかわかりません。というのも、ただ流しっぱなしにしているからで、それでも、ふとした時に日々の習慣について、時間管理について、目標達成について、あらゆるシーンで思い起こされています。まるで、どこにいても鮎谷さんのコンサルを受けているような...笑そして、今回の音源でいただいたクーポンで、新たに音源をポチっていました。

話がそれましたが、今回の音源をもとに、

- ◆音源をかけっぱなしにして 無意識で思考できるようにする
- ◆質の高い言葉を手に入れるために 質の高い多様な本を読む

この2点をより注力して、そして、習慣化できるよう仕組み化していくことで、自分のありたい姿に向けて努力してまいります。改めましていつも貴重な学びをいただき、心より深く感謝申し上げます。

引き続きどうぞよろしくお願いたします。

(岡村 拓朗 様)

自分の音源学習スタイルを見直すよいきっかけとなりました。

鮎谷様、セカンドステージの皆さま

今回も素晴らしい音源ありがとうございます。

今回の音源を聴いて、自分の音源学習スタイルを見直すよいきっかけとなりました。

私は会社と家の行き帰りに車の中でよく聞いているのですが、改めて見直すと、周りに不快な思いをさせることなく、「耳が空いている」状況が細切れでたくさんあることに気づきました。さっそく、その時間、音源を聴く「ながら活動」にしてみると、活動に支障をきたすなく、それどころか、「音源学習をしながらその活動をしている自分って凄い！」という高揚感が得られる時間となっております。

この【超・実践的音源学習法】の音源を聴く前は、音源学習をしていて、たくさんの気付きや学びがあっても、実際の成果に結びつけることができない自分に焦りを覚えておりました。次第に音源学習する自分を、「やった気になっている自分」と否定的にとらえてしまい自信を無くすことにつながっていました。だけれども、たとえ少ない時間でも休日も含めて、毎日音源を聴いていたことは事実であり、また、考え方や言い回しが変わってきたことも事実なので、今はもっと肯定的に捉えて、自信につながる「極めてハードルの『低い』」自分との約束を守る方法として音源学習しております。

ありがとうございました。

(T. K 様)

これまでも、各テーマの音源を購入させて頂き、本や動画と比較し、音源学習のメリットは実感していましたが、この音源学習法を聴くことで、より深い理解を得ることが出来ました。

これまでも、各テーマの音源を購入させて頂き、本や動画と比較し、音源学習のメリットは実感していましたが、この音源学習法を聴くことで、より深い理解を得ることが出来ました。

目覚まし時計の代わりに、音源を活用する発想はなかったので、鮎谷さんの学習事例を参考に、朝の音源学習の習慣づくりにもチャレンジを始めました。最近は無料の「VOIC-Y」というアプリを使い、英語学習やビジネステーマ等のコンテンツを視聴しています。

朝のスタートダッシュの時間を活用することで、

- ・セルフイメージが高まる
- ・1日の活動に勢いがつく
- ・1歩リードした気分?になれる

など、メリットも多いのではないのでしょうか。

また、今回、1日の活動時間を振り返る機会にもなり、自分が把握できていない「使途不明時間」の垂れ流しを結構やらかしていることに気づかされました（痛）。

運転免許取得に必要な習得時間の具体的なお話を通じ、

「60時間あれば、人は新しい技術を習得できる」

そんな前向きな確信が得られると同時に、時間の垂れ流しを自覚なく続けている状況に、ある意味、「無自覚の怖さ」も感じた次第です。

・これから音源学習を始めようと考えている人や、

・1日の活動で「使途不明時間」が結構あるな~と思われる方にも、

「音源学習法」はコスパの高い教材になるはずです。

今回も、新しい視点と気づきを、ありがとうございました。

（井出 大輔 様）

この音源を聞くまでは、まさかこのような良質な習慣を身につけられるとは思っていませんでした。

音源学習をするのであれば、まずこの音源を聞くべきだ、と身にしみて感じました。

これまで音源学習について過度に身構えていて、うまく活用できなかったのですが、

- 音源は気を入れて聞かなくてもいい
- 音源を聞くことを習慣化すればいい（無意識でできる状態にすればいい）
- 音源を聞くことに対して過度に構えることはない、聞き流していい
- 気を入れて 1 回聞くよりも、軽い感じで繰り返し聞くほうがいい（一度の真剣勝負より、複数回の刷り込みのほうが定着する）

ということを知り得たことが大きな収穫になりました。上記言葉をインストール出来ただけでも、“10 倍以上の価値を受け取れた”と思います。

現在、音源を購入してから、おおよそ 3 週間経過していますが、音源を聞かない日はなく、平均して日々 2~3 時間音源を聞いています。『ぼーっと聞いているだけでいい』ということだったので、試しにやってみるか、とやってみたところ、負荷も気負いもないので、意外と聞き続けられるもので、音楽を聞くのと同じ感覚で音源を聞き続けることが出来ました。結果、現時点までこの音源を 20 回以上聞いていることになります。（音源がおおよそ 1 時間半なので、合計で 30 時間聞いたことになります）

（流石に同じ音源だと飽きるので、）（潤沢にあるその他の音源も同じように聞いていました。）（販売している音源のおおよそ 8 割を所有していることもあり 汗）（長らくパソコンやスマホの肥やしとなっていた音源が日の目を見るようになりました。）

この音源を聞くまでは、まさかこのような良質な習慣を身につけられるとは思っていませんでした。朝、目覚まし代わりに音源を聞く。帰宅してから、ご飯を食べるとき、家事をするとき、ネットで調べ物をしてるとき、パソコンで作業（仕事）をしているとき、など、これまで音楽を聞きながらやっていたことが、殆どが音源に切り替わっている状態です。（音楽を全く聞いていないわけではありませ

ん) これまで、家事などのやらなければならない雑務に時間を取られることに幾許かのストレスを感じていましたが、現在では音源を聞いているので、そのストレスも無くなり、音源を聞いていることに対して、自尊心も保たれて、いい状態になっています。

今では、何かをしているときに、音源を聞いていないと、「あ、音源ないな」と思うようになりました。音源を聞くことで、大きな変化を得られたことを実感しています。

(K. O 様)

音源の内容を体得できたかの判断基準についても言及されているので、参考になります。

■気付いたことや深く学んだこと

この音源は、単に音源学習法のことだけを言っているのではなく、

- ・良いものを、いかに習慣化するか
- ・習慣化することの効果や効能

といったことにまで言及している、波及効果が高い音源というのが聴いた実感です。

その中でも、音源学習は、

- ・耳につっこむだけでよい、という手軽さ。
- ・一度聴くだけでなく、何度でも聴きやすい。

※例えば、読書などは1度読んだら、2度、3度と読み直すのはパワーがいるけど、音源だと、そのような事もない。

※学びを定着させるには、復習が何より大切で、その点でも音源学習はとても有効である。

予習：学習：復習＝1：2：4の割合。

・机にきちんと座って聴こうが、ながらで聴こうが、どんな姿勢で聴こうが構わない。

（油断すると、ついだらけてしまいがちな自分にとっては嬉しい！）

といった面で、極めて有効であるなと思いました。

私は、音源学習法音源以外にも、いくつか音源を購入させていただいておりますが、1度聴いたきりの音源もあるので（汗）、改めて、繰り返し聴いていこうと思った次第です。

また、音源の内容を体得できたかの判断基準についても言及されているので、参考になります。音源学習が引き起こす副作用として、セルフイメージが上がるのも「1粒で2度おいしい」ですね。

■これから行動しようと思うこと

色々と良い習慣を身につけて、人生をより良いものにしていきたいですが、その中でも、まずは音源学習は習慣化しやすいと思いますし、習慣化していきたいです。

★この度は、音源リリース、どうもありがとうございました。

(M. Y 様)

まさに鮎谷さんが音源を提供している大元の音源のような気がしており、音源を初めて購入される方はこの音源から聞かれると他の音源学習の効用が高まると思います。

音源を使った学習法についての音源を格安で提供してくださり、ありがとうございます。

まさに鮎谷さんが音源を提供している大元の音源のような気がしており、音源を初めて購入される方はこの音源から聞かれると他の音源学習の効用が高まると思います。

私も以前から通勤中に鮎谷さんの音源や英語 CD を取り込んだ教材を聞くようにしています。ただ、せっかく買った音源なのでしっかり聞かねば！と強く思ってしまいそれゆえに認知能力を多く要するようになってしまうこともしばしばあり、ついつい音楽に逃げてしまうこともありました。

鮎谷さんがもっと気軽に聞けばいいよ！と音源中に仰っていただけてからは、思考停止状態で音源を聞くようにしています。帰宅中、ついつい自分に負けて Twitter やネットサーフィンをしてしまっている時でも音源を聞いていることで、自己認識が下がらず、自己嫌悪に陥らず、学びも得ているという良い状態になっていると実感しています。

今までは 100 円ショップで買ったイヤフォンで音楽を聞いていました（安い耳なので音質とか拘りはない）が、イヤフォンコードの煩わしさが音源を聞くことへの障壁になっていると自分なりに分析してからは速攻で最新版のノイズキャンセリングワイヤレスイヤフォンを購入しました。今までイヤフォンにお金を出したことが無い自分が 2 万円以上もするイヤフォンを勢いで買ってしまったのですが、ノイズキャンセリング機能で電車内でもクリアに鮎谷さんの声が聞けるので頭に刷り込んでいきやすくなったかなと感じており安い買い物だったと思います。

今は、オーディオブックにも手を出して移動中は専ら本を聴くようにしています。鮎谷さんが仰っていたように、目で見るとより耳で聴くのは苦痛ではないので、積ん読だった本を片っ端から聴くようにしています。

極めてコスパの良い音源を提供してくださりありがとうございました。

(S. O 様)

この音源は、音源学習初級者には、いの一番に聞くべきオリエンテーションのようなものですね。

この度は、音源学習法の音源をありがとうございました。

この音源は、音源学習初級者には、いの一番に聞くべきオリエンテーションのようなものですね。

これまで購入した音源は、まずメモをとりながら聞き、あとは繰り返しメモを見る。詳しく聞きたくなった箇所を、また聞くという利用の仕方をしていました。音源を繰り返し聞くほうが、ハードルが低く、続けやすく、しかも効果的だということがわかり、この音源を買ってよかったと思います。

印象に残ったのは、

- 本は何度も読めないけれど、音源は繰り返し聴くことができる。
- ながら聞きでいい
- 反復して聞くと定着してくる
- 聞くときの自分の心の状態で、違う学びや気づきがある、

ということです。また、習慣が大事、ということも心に残りました。

よい習慣をたくさん身につけると、人生は良い方向に向かっていくとは、メルマガや他の音源でも聞いたように思いますが、なかなか実践はできていません。知っているけど、やってない状態です。まずは、通勤時に音源を聞くことを習慣にしたいと思います。

(K. K 様)

鮎谷さんの音源は、ひとつでいくつもいくつも気づきを与えてくれます。今回の音源は、特に音源未経験者にとって今後の人生にとてつもなく大きな影響を与えるであろう気づきを得られる素晴らしい音源ですね。

鮎谷様

セカンドステージの皆様

いつも大変お世話になり、ありがとうございます。

今回の「音源学習法音源」ですが、おっしゃる通り入門編であり、これから音源学習にはまっていく方がきっと増えていくのだろうなと感じました。

鮎谷さんの音源は、ひとつでいくつもいくつも気づきを与えてくれます。今回の音源は、特に音源未経験者にとって今後の人生にとてつもなく大きな影響を与えるであろう気づきを得られる素晴らしい音源ですね。

私としてはこれだけ様々な音源を取り揃えた上で、満を持してこの音源を投入されたこの一連の流れがビジネスとして素晴らしく、美しく、音源そのものよりも驚愕、感動し、気づきを与えていただきました！！

内容としては、

- 習慣が大事
- 睡眠学習...ここまではやれていませんでした、新たな気づきです。
- 学びのお手軽さ

等々ですが、これから聞き続けると気づきも増えていくので一言では伝えきれません。

鮎谷さんの音源を毎日聞いているのですが、先日携帯が故障して、数日間聞くことができなくなってしまいました。その際、音源とともに習慣としていた日記も何故かつけることができず、自分でびっくりしてしまいました。

音源を聞くと言う簡単な習慣が、その他学びの導火線、スイッチになっているのですね。

ということは、この音源を聞くことで学びのスイッチが入り、今後の新しい人生のスタートとなる可能性があるということ=買わない手はないですね！

この先も新音源を楽しみにしておりますので、よろしく願いいたします。
できれば比喻に焦点を当てた音源を出していただければ即ポチです！

(M. Y 様)

この音源で語られている学習方法を完全コピーして、もう 2.5 年やり続けた後に、

どんな姿になっているのか？

本物の姿で世の中を歩ける可能性があるのかも？*

と想像すると、ワクワクしました。

人生は時間の使い方で勝負が決する。

時間を未来に投資するしかない。

この音源の冒頭に鮎谷さんがおっしゃっていたことです。

とても響きましたと言いますか、重く受け止めました。

といいますのも、この音源では、鮎谷さんのサラリーマン時代の実体験に裏付けられた、超具体的な音源学習方法が語られています。

ここまでして学習時間を捻出されてきた鮎谷さんが、今もなお、常々、

- 時間が全然足りない
- タイムマネジメントがめちゃ重要

と仰っているという事実が、自分の甘さを浮き彫りにしてくれたからです。

私は、2 年前まで、某大手広告代理店におりました。

ここまで学習に時間を投じている人が、どのくらいいるのだろうか？

仮に、1 部署に 150 人いたとして、

何人いるのか？

1 人いるのか？

とちょっと考えたのですがきつくないのかもしれないと、正直思いました。

出現率はどれくらいなのでしょう？

500 人に 1 人位でしょうか。

だとしたら、0.2%ですね。

鮎谷さんは音源学習を 5 年ほど徹底的に実施されてきたとおっしゃっていました。

私は、まだ 2.5 年。鮎谷さんの半分に達したばかり。

この音源で語られている学習方法を完全コピーして、もう 2.5 年やり続けた後に、

どんな姿になっているのか？

本物の姿で世の中を歩ける可能性があるのかも？

と想像すると、ワクワクしました。

今はまだ「世を忍ぶ仮の姿」ですが、引き続き変わらずに音源学習を進めて行きます！

この度も貴重な、学びをありがとうございました。

それにしても、安すぎです。

(中田 雅之 様)

「習慣を習慣化させるための方法」について詳しく触れられており、そのため「入り口」としても音源学習を始められることは、とてもイメージしやすく、変化変容にまごついてしまった時の具体的事例としても、活用できるとも感じました。

鮎谷様、セカンドステージの皆様

満を持して、「音源学習法」音源を購入させて頂きました。最初のメールを下までスクロールさせた時点で、即指が滑って(?)購入しておりました。(ここまで来ると、文面読んで無意識です)

音源は、目標設定音源以来、税と社会保険料、音源販売以外についてはほぼコンプリートしており、年間プログラムに飛び込んでから、「耳が空いている」時間の殆どを音源学習に費やし、もはやヘビロテの習慣とさせて頂いております。

そんな状況にて改めて、「音源学習法」の音源を購入させて頂いた理由としては、自分の音源学習の姿勢に問題がないか?の安心感と確信が欲しかったのと、まだ足りない視点がないかどうか?を、改めて知りたい!と感じたからでした。

当音源で、特に強く強調されていた点としては、

「音源を『聴き続ける』という習慣を習慣化させる」

ということでした。

なぜ、自分のように怠惰で気まぐれな人間が、音源学習がここまで続いているのか?を振り返ってみたところ、やはり、「音源を聴く」という行為には、初動の負荷がかからない、本を読むよりも耳で聴く方が楽で、「ながら」で聴き流しても、結構、後で部分的でも「言葉」が残り、それがタグとなって、様々な言葉が想起されてくるという事が理由としてとても納得できています。

つまり、「認知能力」を出来るだけ使わずに、良い習慣を低いハードルで続けることができる。これに気づく事ができた時から、各種音源のコスパの破壊力と絶大さに改めて心が震えてくるぐらいです。(たとえ「回し者」と揶揄されようと、これは本当に強調したいことです)

何かあった時に、反射的に音源で聞いたワンフレーズの言葉が浮かび上がり、紐付く言葉やアクションまで同時に湧いてくるのは、やはり、習慣化できた成果だと思っております。（まだまだ路半ばではありますが）

そして、抽象度を上げて、

「習慣を習慣化させるための方法」

について詳しく触れられており、そのための「入り口」としても音源学習を始められることは、とてもイメージしやすく、変化変容にまごついてしまった時の具体的事例としても、活用できるとも感じました。

いま、音源や年間プログラムでの気付きを、ブログにアウトプットし始めて2ヶ月半経ちましたが、小さな労力でも継続する大切さも学び、そして人生の幸福感を遡増させるシステムとして、音源学習からのアウトプットという習慣にも沸々とした喜びを感じつつあります。

引き続き、ご鞭撻の程よろしくお願いいたします。

（船津 忠文 様）

もともと、どの音源も、価格の10倍以上の価値はある！と確信しているのですが、本音源を聞くことで、その価値をさらに何倍（何十倍？）にもすることが出来ると思いました！

昨年末から、目標音源、日記音源、物語音源、時間音源、その他モロモロと連続購入させて頂いております。

もともと、どの音源も、価格の10倍以上の価値はある！と確信しているのですが、本音源を聞くことで、その価値をさらに何倍（何十倍？）にもすることが出来ると思いました！

音源の内容を身体化するには、繰り返しの学習が必要になると思うのですが、そのために必要なことは、

「通勤時に耳にイヤホンを入れて、音源を流すだけ」

ということに、改めて気が付きました。

本音源を早速通勤時に3回くらい聞きましたが、その後、目標設定音源が聞きたくなり、改めて聞いたところ、新たな発見がありました！これを継続することで、人生が変化するスピードが大きく上がることを確信しました！

毎回思いですが、本音源も、もっと早く聞きたかったです。
でも、今からの習慣化で大きく人生を変化させていきたいと思います！

今後も、新たな音源、楽しみにしてます！！

（K. M 様）

60時間であれば一日2時間の音源習慣を手に入れば1ヵ月達成できる時間であり、勝手なイメージですが、1ヵ月あれば人は変わる気がしましたw

鮎谷さん

いつもありがとうございます！

先日はメルマガで感想文の紹介とフィードバックありがとうございます！
あまりのレスポンスの早さに感動しました。

そして、早速ご紹介頂いた音源

【やる気ゼロでも毎日、最低3時間は学べた！会社員時代の鮎谷が行っていた超・実践的音源学習法】

を購入させて頂きましたw

アドバイス頂いた学びに対する金銭投資と時間投資の実践させて頂いています。

私自身習慣の重要性を認識して、トイレ掃除やランニング等の習慣を継続していますが、今回の学習をきっかけに音源の習慣も取り入れていきたいと思えます。

今回の音源の気づきは運転免許の件です。
運転免許は私自身も持っていますが、具体的な習得時間には全くフォーカスしていませんでした。

60時間であれば一日2時間の音源習慣を手に入れば1ヵ月達成できる時間であり、勝手なイメージですが、1ヵ月あれば人は変わる気がしましたw

しかも音源の中でもおっしゃっているようにイヤホンを突っ込んで押すだけという、今まで僕が見聞きしただけで、最も簡単な取り組みの気がしますw

さらにさらに、ぼーっと聞くだけでいいと言われて、やらない理由はさら

に
なくなりましたw

日々の日常生活の中やランニング中、通勤時間に実践させていただきます！

今回も貴重なお話ありがとうございます！

まずは鮎谷さんの音源をコンプリートして、（1, 2年かかるかもですが、、、）重課金と学び時間の投資を実践させていただきます！

（宮山英明 様）

スキルアップしたいけど時間がない！というママには、音源って手があるよ！！と教えてあげたいですね。

8年ほど前に3日間セミナーに参加させていただいたOです。
5年ほど前に仕事を辞め、結婚し、出産し、家事と子育てに奮闘しておりました。ビジネスの世界から遠ざかり、メルマガの講読もやめ、ブログもすっかり更新せず・・・しかし、子供がふたりになり（4歳と1歳）、家計は赤字になり、こりゃいかんとパートも始めましたが、セミナーを受けた私としては「時給」というものへの抵抗感がぬぐいきれず、久しぶりにメルマガを講読してみたところでした。

私も、今の生活が大好きで、ここに至る道に後悔はしていないけれども、赤字は困るし、ずっと時給なのも嫌だし、それならせめて音源くらい聞か、と申し込んだ次第です。そして、申し込んでよかったです！

私は他の音源を購入するかわからないので、4800円の出費だと思っておりますが、それでも、よかったです。やってみたら、この手があったか？という感じです。というのも、音源には、子どもが反応しないのです。

スマホも本もテレビも興味津々ですぐ奪われたり邪魔されちゃうけど、この音源はほぼ無視（笑）毎日少しずつ聞こうと思っていたのに、1日で聴けました。とはいえ、子供と会話したり遊んだりしながらなので、聞き流している感じですが・・・でも内容の半分くらいは頭に入りました。

そして、久しぶりに鮎谷さんの声を聞いて懐かしいな？と、なんだか安心しました。メルマガを再開しても懐かしさはあまりなかったのに、やはり声というものには不思議な力がありますよね。

音源学習の良さが体験できたので、今度は英語の勉強をやってみようかなと思っています。目覚まし作戦に使える、子どもも少し英語に慣れるかもしれないです。スキルアップしたいけど時間がない！というママには、音源って手があるよ！！と教えてあげたいですね。

ありがとうございました。

(K. O 様)

本件音源は、音源学習を行う全ての人が是非聴くべきと思いますし、既にある程度の音源学習を進めてきた方にとっては、音源資産の再評価益を認識できて、よい気分になれるのでお勧めです。

この音源を聴き、音源学習の優位性を確認したのは勿論のこと、既に購入済音源の潜在的資産価値をもあらためて認識する事になりました。

さほどの労力も要せず、気軽にスタートできて習慣化しやすく、通勤や移動の細切れ時間を有効活用するには、やはり音源学習に勝るものはない、ということ。今回買ったこの音源も、週末所用の移動時間活用で聴き終えることができました。

また、書籍の繰り返し学習はしんどいけれど、音源の繰り返し学習はすんなり可能で、4回5回、或いはそれ以上繰り返し聴くことで、内容が頭に入ってくる、身体に歩留まりする。やがて血となり肉となり、日常の会話や思考に自然に反映されてくる、ということも、正に仰る通りと思いました。不思議なことに、繰り返し聴く度に、違った受け止め方をしている自分に気づき、毎回新鮮な気持ちになります。

このことはつまり、既に購入済で一度二度聴き終えた音源についても、今後も繰り返し聴くことで、さらに資産価値が上昇することを意味します。

企業会計に例えるならば、帳簿に無形固定資産として計上されている購入済のセカンドステージ音源（簿価〇〇万円！）について、実は潜在的な再評価益が相当程度ある（簿価の数倍以上！）ということに気づかされて、なんだか得したような気持ちになります。

今後も隙間時間を利用して、購入済音源を繰り返し聴きたいと思います。勿論、新たな音源のリリースにも期待しております。

本件音源は、音源学習を行う全ての人が是非聴くべきと思いますし、既にある程度の音源学習を進めてきた方にとっては、音源資産の再評価益を認識できて、よい気分になれるのでお勧めです。

（Y. T 様）

この音源を聞き返すことで、これまで繰り返し聞いてきた他の音源の価値が上がる様に感じました。もう一周聞き返したくなります。

貴重な音源の提供ありがとうございます。

今回、最初に感じたのは、薄々わかっていたことを、改めて自覚することの大事さです。

これまでも、何本もの音源を繰り返し聞いてきて

音源って、「ながら」で出来るよね。

繰り返しの復習が簡単に出来るよね。

聞くたびに、ヒットするところが変わるよね。

習慣化しやすいコンテンツだよね。

などなど、これまでの音源を聞いて感じていたし知ってもいた利点が、改めて鮎谷さんの口から聞けることで、そこを意識したらさらに音源を聞くのが楽しくなりました！時々グッと腹オチする瞬間が、自分の成長を感じて嬉しいです。

最初に聞くべき音源であると同時に、何度も聞いてからでも再度聞き返すべき音源であると思います。この音源を聞き返すことで、これまで繰り返し聞いてきた他の音源の価値が上がる様に感じました。もう一周聞き返したくなります。

また、音源のメリットの1つには、手作り音源が簡単に出来ること。

私は日記を書く際に、最初はボイスレコーダーを利用して一日の振り返りや思索を深めることをしていますが、これらがそのまま音源になっていました。

また、スタッフに語っていたお店の理念や考え方。これらも手作り音源として自分の考えや意識を定着するのに役立っていました。

汎用性が高い！音源を活かす音源です。

いつもいつもかゆいところに手が届く音源をありがとうございます。

今後の新作リリースも楽しみにしています。

(整体師・山口 様)

今回の音源では、とりあえず耳にイヤホンを突っ込んでボタンを押す、という初動のハードルの低さ、習慣化のしやすさという点が具体的に語られていて、上記のように怠惰な自分でも確実に続けられるであろうという自信が持てました。

音源購入して3日、この感想を書いている今も耳にイヤホンを突っ込んでいます。

音源に関しては、今まで7本~8本購入させていただきましたが、個人的には今回の音源を一番初めに購入すべし、と感じました。

今までの音源も習慣化して聞くように「努力」していましたが、仕事やプライベートの浮き沈みにより、音源を聞くのがおっくうになり足が遠のく・・・というより耳が遠のく、ことが多々あり。

今回の音源では、とりあえず耳にイヤホンを突っ込んでボタンを押す、という初動のハードルの低さ、習慣化のしやすさという点が具体的に語られていて、上記のように怠惰な自分でも確実に続けられるであろうという自信が持てました。

まずは毎日3時間、10日で30時間、100日で300時間、遡増する人生を目指して土台を固めていきたいと思います。

追伸、鮎谷さん曰く、「イヤホンを耳に突っ込んでいるだけでやっている気になってくるw」という点に共感できました。

気持ちが上がってくるのも大きなプラス効果ですね。

(菅沼 文秀 様)

今回鮎谷さんの音源を聞いたことで、今自分は何をすべきかという観点で、音源学習を聞き流すという習慣を定着させることができそうです。

なぜ音源学習なのか？

学ぶ勉強すると言う習慣の力をつけるのに最大最高のシステムであり、音源学習は最も取り入れやすい習慣であるということ。習慣づくりをしようと始めたあとで、心が折れそうな時に続ける事、先送りしそうな時に思いとどまるには自分を律する言葉を持っていなければならないことを改めて認識しました。

鮎谷さんが音源学習を定着させる過程で、睡眠学習として音源を聴いたり、目覚まし時間に大音量で音源を流したりとそこまでやるかという体験を聞かせて頂きとても嬉しく思いました。ここまでやってる鮎谷さんが言うのであれば、私も自分の中で言葉が定着するまで繰り返し聞き流そうと思いました。やはり誰が、発している言葉であるかというのも自身の中に落とし込む際に重要なのではと感じました。

私自身、多くの知識を身につけたいもっといろんなことを知りたいという欲求から YouTube などでも興味のある動画を視聴したりしていました。ただそれをアウトプットするわけでもなく、繰り返し聴くわけでもなく、当然に何かを語れるような知識の定着はありませんでした。その結果、妙な焦りが常に心の中に生じ続け、時間に追われて日々を過ごすだけで前進している感覚が持てないでいました。

でも今回鮎谷さんの音源を聞いたことで、今自分は何をすべきかという観点で、音源学習を聞き流すという習慣を定着させることができそうです。1年後の自身の成長イメージを夢想しながら、今ここの学びに没頭していきたいと思えます。ありがとうございました。

(田中 隆二 様)

今回の音源は、値段は今までで一番安価でしたが、他の音源の効果・効能を増幅してくれる点で、もしかしたら一番の対費用効果なのかな、と思います。

毎回、深い学びの機会を頂きありがとうございます。

今回の音源で、特に印象深かったのは

「あまり真剣にとらえないで、ぼーっと聞いていたら入ってくる」

という一節でした。これまで、音源は移動や作業中の「ながら」聞きで数を繰り返すのが大事と思ってはいましたが、まだ学校・授業スタイルの「お勉強」意識が残っていて、

「かけているからには聞かねばならない」

という無意識の思いがありました。

そうではなくて、とにかく繰り返す、そのためには目覚ましから朝、あるいは寝る前と寝ている間にもかけ流す、というように、まったく意識せず、「ぼーっと聞いて」いる時間を増やすのが大事と聞いて、まだまだ活用できる時間があると気づきました。

今までは移動中に聞くのがメインでしたが、寝起きや寝る前に聞くともなく流す、また細かいスキマ時間も「とりあえずかけておくか」くらいの軽い気持ちで流すようにしたいと思います。

また、今までの音源学習で一番の変化は「目標設定」とその刷り込みで、目標を見返す習慣はほぼ習慣化できたと思います。一時、面倒だなあとか飽きることもありましたが、目標設定・日記・物語音源をそれなりに繰り返していたので、そこまで言われるなら一応は見ておくか、というこれも軽い気持ちで目を通し、すると気持ちは盛り上がり、その繰り返して徐々に習慣になっていきました。

今は日記が、書いたり書かなかったりで定着していないので、日記音源のかけ流しで習慣化するところまでもっていきたいと思います。

今回の音源は、値段は今までで一番安価でしたが、他の音源の効果・効能を

増幅してくれる点で、もしかしたら一番の対費用効果なのかな、と思います。

また、他の学習教材で一度も聞かずに眠っているものがあったので、それを活用できれば何倍にも跳ね上がります。この音源を弾みに、一気に学習を進めたいと思います。

重ねて、どうもありがとうございました。

(遠山 哲也 様)

今回の「音源学習法音源」で、改めて音源学習の有効性、漸増たる波及効果について、理解を深めることが出来ました。方向性が正しい事を再度確信しました。この習慣を更に継続発展させていきたいと思えます。

この音源を聴き、過去の鮎谷さんとの会話が、懐かしく思い出されました。

私) 本業が忙しく時間が無い、鮎谷さんはどう時間をやりくりしているのか？

鮎谷さん) 歯磨いている時どうしてます？

私) 歯磨いている時は、歯磨いてますよ!?

鮎谷さん) 何もしてないんですか？

私) . . .!?

鮎谷さん) 歯磨き中も、目と耳は空いてますよね！

私) なるほどー！（目から鱗が落ちた瞬間）

この気付きを頂いて以来、私の音源習慣が始まりました。今では、歯磨き、通勤、風呂は、私の音源タイムです。音源学習というのは、比較的に取り組みやすい習慣と思えます。何せ、再生ポチだけで良いですから . . . 変化変容を目指している人であれば、何はともあれ、音源習慣から入るのが良いでしょう。

更に良いことは続きます。この比較的ハードルが低い習慣でも、継続により、達成感が得られます。この達成感は、確実に自信へと繋がります。そして、この小さな成功体験が、次なる習慣の原動力になり、「オレって、できるんじゃない！」と変化変容が加速されて行くのです。

また、どうせ聞くなら、意思決定基準、習慣にまつわる、OS系の音源学習が良いです。（もちろん、鮎谷さんの音源は、OS系であり、オススメです。）

何故なら、都度、その時の自分が必要とする気付きが得られるからです。これは、やってみるとビックリします。何回も聴いてるはずなのに、心に響いてくる内容が都度異なるのです。響いてくるのは、その時の自分に必要な内容。思考や行動の改善に役立ちます。

今回の「音源学習法音源」で、改めて音源学習の有効性、漸増たる波及効果について、理解を深めることが出来ました。方向性が正しい事を再度確信しました。この習慣を更に継続発展させていきたいと思ひます。

(エンジニア 鷗木 様)

実際に音源を聞くと、なんとなくやっていたレベルから（同じようになんとなく聞いているのに）一つ引き上げることができるようなきっかけをたくさんいただくことができました。

鮎谷さん、音源ありがとうございました！

これまで鮎谷さんを含め、いくつかの音源を購入し、移動中などに聞くといった音源学習を行ってまいりました。しかし、案内を読んだときには、自分とは違うレベル、視点で音源学習を行っているように感じられ、ノータイムで購入するに至りました。

実際に音源を聞くと、なんとなくやっていたレベルから（同じようになんとなく聞いているのに）一つ引き上げることができるようなきっかけをたくさんいただくことができました。

印象に残った箇所をいくつか書き出すと、、、

- 本は繰り返し読むのは大変だが、音源学習なら手軽に繰り返し聞くことができる
- 耳に残る
- 努力と思わない努力の習慣

個人的に大きかったのは、音源学習することによってテンションが上がるという部分。振り返ってみると、鮎谷さんの言われるように

「周りがスマホでゲームや動画、LINE をしている間に自分は学習している」

という優越感のようなものを抱いたことがあるなと思い出され

「わかる、わかる？」

と共感しておりました（笑）

一方で、

「聞いているだけじゃダメだよな・・・」

と自らテンションを下げていることにも気づきました。自分で下げるパターンにはなんとなく気づいていたものの、こうしたちょっとしたことにも見られることに驚きました。

今回いい具合に気づかせてもらったので、いい意味で調子に乗って、小さな3連勝を積み重ねる糧にしていきたいと思った次第です。(こうして感想を送ることも、小さな勝利ですね！)

この音声を含め、過去に手に入れた音源を活用して、音源学習を習慣としていきたいと思います。

繰り返し、時には間を空けて聞くことで、また新たな発見を得られそうなのも楽しみです。非常に実りの多い音源ありがとうございました！

(S. H 様)

学びは、事後的にしかその本当の価値はわからない、と聞いては、いましたが、ひとつの音源を聞き、これほどまでに発想の幅を広げていただき、心より感謝する次第です。

鮎谷さま

いつも、ありがとうございます。
いいむれ しゅういち です。

超・実践的音源学習法 音源ですが、購入金額の何百倍もの波及効果をもたらす音源でした。これまで、購入した音源をあらゆる時間、場所でBGMとして聴いてきましたが、その学習法が間違っていなかったことに確信を持つことができ、ますます音源学習の効用を得ることができそうです。

また、音源学習の転用として、iPhoneの設定→一般→アクセシビリティ→スピーチ→画面の読み上げ、の機能を使うことで、目標設定音源を聴いたあとGoogleドキュメントにテキストで書き上げた自分自身の目標を、音声で聴いて、何度も定着させたり、Kindleアプリの中で読まれていなかった電子書籍が一瞬で、音源学習の素材となり、今回の「音源学習法 音源」を聴いたことがキッカケで、学びの範囲を、とても大きく広げることができました。

iPhoneの読み上げ機能は、時々、読み間違いがあるものの、大意をつかんだり、再読（再聴）するにはまったく問題がなく、音源学習の価値を、再認識している次第です。学びは、事後的にしかその本当の価値はわからない、と聞いては、いましたが、ひとつの音源を聞き、これほどまでに発想の幅を広げていただき、心より感謝する次第です。また、これからも、音源を購入させていただきます。

引き続き、よろしくお願いいたします。

(いいむれ しゅういち 様)

毎朝違う気付きを頂きながらアイデアも生まれています。

起業したての頃はやっていたのです。

いつもどなたかの講演テープを車のカーステに突っ込み聴くとも聴いていないとも分からない。でもアイデアが不思議と湧いてくる。

そんな状態。

でも、それから数年が経ち行き詰っていたある時、鮎谷さんの個別コンサルを受けるタイミングがありその時に「目標達成3部作」の音源がある事を知り、直ぐに聴かせて頂きました。

目標達成の方法だけでなく何かを思い出す。

という感覚を覚えました。

ヘビロテで聴きました。

今はカーステではなく（笑）スマホからイヤホンで聴く。

繰り返し繰り返し聴くとアイデアが湧き出る。

それだけでなく必要な事は心に残る。

そうだったそうだった！！

この感覚だよ～。と。

また、その時その時の状況とタイミングで気付きが変わる。

とおっしゃってまして本当にその通りなんですよ。

じっとして勉強するのが苦手で、そして時間をかけたくなくてでもあらゆる空いた時間に耳から入れる。それで学習は十分理にかなっている。必要な事は分かる。

そう思います。

余談ですが

モーニングコールは鮎谷さんの音源です（ほんとうです 笑）

毎朝違う気づきを頂きながらアイデアも生まれています。

そして、この音源の中で話されていた「どなたかに会いに行く」ということも今年には実践していこうと思います。

これも目標として決めました。

ここ近年なかったワクワク感も思い出しています。

本当にありがとうございました！！

(都 様)

音源学習以上の複利効果を発生させる学び方は無いのではないかと、ハッとさせられる内容ばかりでしたので、もう音源を聴かないという選択肢が見つかりません。笑

この度は、フォローアップ音源に続き、破格の値段で「音源学習法音源」を提供していただき、ありがとうございました。

今回は前回以上の速度で、気がついたときには音源の購入ボタンを押しておりました。

音源のダウンロードをさせていただいた後、通勤途中の車内や、遠出をする際にも流し続け、現在3周目に入っております。

音源を聴けば聴くほどに、音源学習法の効果の高さを感じ、事実、フォローアップ音源を購入してからは、車内の音楽は鮎谷さんの音源一択となっておりますので、少しずつ、ただ確実に、学習を積み重ねられていると自負しております。

今回の音源を聴くことで、どんなに「忙しい」「時間がない」と言ったところで、毎朝起きてから出発するまでの間や、通勤途中や一人での外回りの時間など、音源を聴こうと思えば聴けるだけのすきま時間はそこかしこにあることを、改めて気づかせていただきました。

特に、音源学習以上の複利効果を発生させる学び方は無いのではないかと、ハッとさせられる内容ばかりでしたので、もう音源を聴かないという選択肢が見つかりません。笑

微差の積み重ね、継続は力なり、習慣化と癖づけを意識して、今後も音源学習をしていこうという、決心の後押しにもなりました。

いつも本当にありがとうございます。
今後とも、よろしく願いいたします。

(小野 貴彦 様)

鮎谷さんの音源を買うのは、私としては「言葉」を買っている感覚です。

今回の音源は音源学習の音源ということで、興味をひかれました。

私自身は鮎谷さんの音源はほぼコンプリートで、1つの音源につき最低 20 回くらいは回して聞いています。とはいえ、机に向かって真剣に聞くというのではなく通勤時間に聞き流しているといった感じです。

「目標達成音源」以来、この学習で人生が大きく変わりました。人生の目的を明確化することができ、今は歩みは遅いながらも目的地にむけてまっすぐ進んでいる実感があり、プレッシャーが多いものの充実した人生を歩めています。

特に「目標達成音源」、「日記音源」、「生産性音源」（題名のない放談会）などは自らのテンションも上がり心地よく、大事な習慣をインストールできたと思います。

この音源はその自らの歩みのメカニズムを語ってくれている音源だと感じました。

OS のコンテンツの場合、何回も刷り込むことが必要であること。その場合、本は繰り返し読むことが困難なので、特に音源学習が効果的であるということは、本当に納得しました。

また、音源学習を通じてセルフイメージがあがるということも自分を振り返ってみれば、確かにその効果もあったと感じます。

鮎谷さんの音源を買うのは、私としては「言葉」を買っている感覚です。
すいませんが、色々な会話でこの言葉を使わせて頂きます。
音源学習を通じて、刷り込まれていると、本当に自分の言葉のように使いこなすことができるので価値が高いですね。

いつもながら良質なコンテンツのご提供ありがとうございます。

P.S

鮎谷さんの音源を買っている方にメッセージです。

たまに「聞く時間がない」とか、いう方がおられるようです。
この音源で言っているように、音源はながら聞きや BGM のように流すなど集中力は低くとも、繰り返し聞いた方が良いと思います。
感覚的には集中力は低い方が良いような気さえします。
ですので、難しく考えずに音楽のように聞いてみて下さい。

(半導体エンジニア 蔵本 貴文 様)

お試しのつもりで購入させていただきましたが、大切なことを文章化（形）
することができました。

当方、社会人 20 年目になる者です。

なんとなく、会社で仕事をこなすだけの毎日の中で、あやふやのまま仕事を進めて
きましたが、今回のセミナー音声で形として具現化されたような気がします。

お試しのつもりで購入させていただきましたが、大切なことを文章化（形）
することができました。

具体的には・・・

習慣化の大切さを理解できた。

自己認識の大切さ・・・変化と受容が行動を起こさせる
そして動画ではなく、音源のメリット等々

とても有意義なお買い物になったと思っております。

これからも人生の節目で音源を利用したいと思います。

（S. Y 様）

いつでも、どこでも、どんな時でも、ただ聞き流すだけという音源学習ですので、後でやろうなどと先送りすることなく、今聞く、すぐ聞く、どこでも聞く、を習慣化することでどんどんスキルアップしていく楽しみに変えていこうと思います。

1日3時間を1ヶ月続けることで得られる約100時間という時間は、全く運転できない人でも運転免許が取得できるうえに運転に慣れるのに十分な時間であるというお話はとても新鮮に感じました。

1ヶ月やればモノにできるチャンスがすぐそこに転がっているのに、自分
が取りに行かないだけでチャンスをみすみす逃していたということは本当
にもったいないことです。

聞くと決めて(決断)、コンテンツを選び、イヤホンをしたらプレーヤーのボタンを押すだけ(実行)。時間にして数秒でしょうか。これを毎日数回、スキマ時間に合計で2、3時間、1ヶ月続けるだけである程度の資格やスキルが習得できてしまうとしたらやらない理由がありません。

こんな簡単なことさえやろうとせずにもっと難しいことをやろうとしている自分が愚かに思えてなりません。

いつでも、どこでも、どんな時でも、ただ聞き流すだけという音源学習です
ので、後でやろうなどと先送りすることなく、今聞く、すぐ聞く、どこでも
聞く、を習慣化することでどんどんスキルアップしていく楽しみに変えてい
こうと思います。

今後ともよろしく願いいたします。

(H. K 様)

目標設定の音源など、いろいろな音源を聞かせて頂いておりますが、鮎谷さんのお話を面白おかしく、何より、ためになる、行動を促してくれる、熱いお話を繰り返しお聞きすることで、気持ちを上げてもらっています。

音源学習の講義、非常に興味深く聞かせていただきました。

音源による学習が非常に効率が良い、というのは強く感じておりまして、大量に音源を購入しておりますのが、その表れでもあります（笑）

そして、たいへん申し訳ない？ことですが、私自身、音源は、子供を寝かしつけながらとか、ランニングしながらとか、家事をしながら、など、よく言う真面目な聞き方は一切していません。机の前にしっかり座ってメモをとりながら聞いたとしても、実行が伴っていなければ全く意味がない、ということ、本当にそうだ！と思います。走りながらでも、何回も聞いて、頭に入れるということは、学習効率が高く、何回も聞くからこそ、実行できていない自分も見えてきます。

また、音源学習をしている間、他の人よりも学んでいる！と強く感じることができるというのは、本当にそうで、自己肯定感がだいぶ高まっています。

目標設定の音源など、いろいろな音源を聞かせて頂いておりますが、鮎谷さんのお話を面白おかしく、何より、ためになる、行動を促してくれる、熱いお話を繰り返しお聞きすることで、気持ちを上げてもらっています。

本を読むよりも、気楽に聞ける音源学習。

読書は、ノートに書いたとしても、振り返りが必要ですが、音源は何かのついでに聞けるという点で非常に重宝しています。時々、音源が音楽に負けることもありますが、基本、音源学習は、人生を変えてくれました！

今後ともよろしく願いいたします。

（中神勇輝 様）

音源学習は、その他大勢から自分を突出させるための習慣として、これからさらに活用していきたいな、と思っています。

鮎谷様、スタッフの皆様

今回も素晴らしい音源をありがとうございました！

音源学習の効果は、私自身も2年以上続けている中で実感しています。

目標が高まる程、時間を有効に使わないと間に合わない。
または、時間を有効に使えていないこと自体がストレスになる。
年々、そのようなことを感じるようになってきました。

勉強で全てが解決するわけではないと思いますが、
知っていれば変わることも多くあると思います。
音源学習は、ながら学習にも向いていて、何回か聞いている内に、知らずに身につけていることもあります。

話の中にもあるように、60時間もあれば、運転免許取得に必要なことが学べます。
同じように、ビジネス、自己実現に必要な要素も学ぶことができると思います。

最近、絶対的評価ではなく、相対的評価で判断するようになってきました。
他と比べて、自分が突出していかないと、思うように成果が出てこない、と感じています。

だから、平均的スピードで学習してはいけません。

音源学習は、その他大勢から自分を突出させるための習慣として、これからさらに活用していきたいな、と思っています。

この度も本当にありがとうございました。

(K. S 様)

先日のセールでフォローアップセミナー音源を初めて購入してから、通勤時間中に聞くという生活が定着しつつある一方、音源ってこんな使い方でいいんだっけという疑問、不安も生まれてきたところに今回の音源学習法音源がリリースされ、これは買うしかないといった感じでしたが、買って大正解でした。

鮎谷様

セカンドステージ 大塚様

先日のセールでフォローアップセミナー音源を初めて購入してから、通勤時間中に聞くという生活が定着しつつある一方、音源ってこんな使い方でいいんだっけという疑問、不安も生まれてきたところに今回の音源学習法音源がリリースされ、これは買うしかないといった感じでしたが、買って大正解でした。

聞き流しからでいい、移動時間とかに聞くでいい、気楽にやったらいいとのお話があり、ほっとしました。やろうとしていたこと（音源学習の習慣化）の方向性は正しいと再認識できました。

また、単純な価格で言えば本の方が音源より安い場合が多いですが、音源はイヤホンを耳に突っ込んでボタン押すだけのハードルの低さから、繰り返し（復習）が容易であり、復習するから定着していく、聞くタイミングによって学び、気付きも変わってくることを考えると音源は相当コスパがいいことが理解できました。

最も印象に残ったのは、音源学習を続けるとセルフイメージが上がるのお話です。これは自己肯定感が高まると言い換えることができると思いますが、自己肯定感が低さが課題の私としては非常に勇気を頂けました。

聞き続ける習慣をきちんと身に付けたいと思います。
ありがとうございました。

(K. T 様)

これまでの音源学習を通じて薄々思っていたことが、読書との比較を通じて見事に言語化されており、さすがと思いました。

鮎谷様、

今回の音源学習法音源、倍速で何度も聞かせていただいております。

これまでの音源学習を通じて薄々思っていたことが、読書との比較を通じて見事に言語化されており、さすがと思いました。

最近、隙間時間の有効活用の意識が停滞していたのですが、再度、活をいれるよいきっかけとなりました。

(H. T 様)

読書だとかなり意識的にアウトプットしないと出てこないのですが、音源だと、何気なくアウトプットできるのが不思議ですが、大きな効果になっています。

鮎谷さんの音源は複数聴かせていただいております、移動時間のお供になっています。

ただ、最近では聴かない日があったり、音楽やYouTubeの誘惑に負けてしまう日も増えてきていました。そんなタイミングで「音源学習法音源」を聞くことができ、音源学習の波及効果・効能を再認識できました。

私は通勤時間が往復30分と長くはないですが、日中の移動時間が結構あるので、フル活用することによって、1日2時間は学習できる環境があります。これを毎日続ければ、2時間×365日＝730時間となり、1年に1つは何かしら得意分野を身につけていけるのは間違いありません。

また、今まで家事の時間（特に、洗濯物を干す）に対して非協力的だったんですが、最近では音源を聴きながらやることで、家族の家事の負担を減らしつつ、学びの時間を確保でき一石二鳥となっています。

普段は集中しているわけでもなく、何となく聞き流していることが多いですが、意外と頭に残っており、ふとした時に、鮎谷さんがおっしゃっていた言葉が口から出てくることがあります。読書だとかなり意識的にアウトプットしないと出てこないのですが、音源だと、何気なくアウトプットできるのが不思議ですが、大きな効果になっています。

別の観点だと、電車などで音源を聞いていると、沸々と自尊心が高まっています。それは、電車にのっている多くの方が、スマホを見て、ゲームをしたり、SNSをやっている、勉強している人はごくごく少数なのではないかと思えます。なので、勉強している自分は偉い！と思えます。

今後も、鮎谷さんの音源が発売されるのを楽しみにしております！！

（公認会計士 T. M 様）

この音源は、どんな音源よりもまっさきに聞くべき音源ではないかと感じました。

歩きながら、電車に乗りながら、倍速で2回転しました。

■読書と耳学習の違いとして、【耳学習は繰り返しがしやすい】ことを仰られていました。

これは気づいていたことではありますが、改めて大きな発見となりました。勉強を習慣化するのに、机に向かったの勉強ではなかなか難しい。ですが、講義を耳から入れたり、覚えるべきことを吹き込んで何度も聞くのであれば、イヤホンを耳に突っ込んで再生ボタンを押すだけで、誰でもできる。やる気が出ないときでも出来る勉強法として、生徒たちにも耳学習を勧めていこうかなと。

■人生は習慣でできている。

だから、できるならば、良い習慣で埋め尽くしたほうがいい。そのためには、習慣づくりのための一段目を、極力低くすることが大切になってくる。筋トレでも、いきなり腹筋100回を目指すと続きませんが、毎日1回やる、という最低限であれば、続くはずです。

■目から入れる勉強であれば、倍のスピードで読もうとするとそれなりのトレーニングが必要ですが、音源であれば、スイッチ一つで倍速にできるのも、プラスの面と言えるのではないかと。じっくり聞いたりテキストに聞いたり、その調整がほぼ受動でできるのも、音源学習のいいところかもしれませんね。

■家庭教師時代の話はおそらく、「ポケモン言えるかな」だと思います。

私も未だに、そのメロディーや、ポケモン数十匹は思い出せました笑。(おそらく20年くらい前に覚えたことですが)

■この音源は、どんな音源よりもまっさきに聞くべき音源ではないかと感じました。

日記書く、目標書く、本を読む、、、どれも大切ですが、最初にやるのは、音源を買って、耳に入れる習慣を作ること。これがファーストステップなのか

もしれません。そこから触発されて、それ以外のより能動的な習慣に少しずつ移行していくのが、もっとも確度高く、再現性の高い、良い習慣の習慣化ステップなのではないでしょうか。

スマホに入っている音源が増えすぎて容量をかなり圧迫しておりますが汗、これからも耳学習を続けていっていいのだと思えました。

あと3回転くらいしたら、また別の音源に戻るつもりです。ありがとうございました！

(尾崎智史 様)

本当に、波及効果の高い音源を手に入れさせていただきました。

今回は貴重な音源をありがとうございました。

鮎谷さんの教えは、人間の根幹部分に触れる、あえての抽象的なものであり、のちのちそれがボディーブローのように効いてくるということをかなり体感しているのですが、今回はその鮎谷さんの頭脳・思考を凝縮されている音源の、さらに効率的な活用の仕方が学べる…ということで、案内と同時に迷うことなく申し込ませていただきました。

値段は正直数万円であっても買っていたと思いますので、私にとってはまさにラッキーな買い物でした！

音源を聞くことを習慣化する。
そして、習慣化を習慣化するということが、強く響きました。

ちょうど今娘の学校の送迎をしており、その時間は車で往復 1 時間半。
行きは娘との会話に時間を使っているのですが、娘を送った帰りの 45 分間は毎日、これは絶好の機会！と思い、音源を聞かせていただいています。

さらには、スタッフが出勤する前と退勤した後の時間に必ず音源を聞くということを意識的にやってみました。

今まではあってはならない(?) 音楽を流しながら仕事をするということをやっていたのですが、この音源を聞く…というより、温泉のごとく仕事をしながらかけ流し続けるということをやっていると、おそらくこれまでに 15 回は再生できているのではないかと思います。

そして、無意識的に鮎谷さんの肉声が耳に刻まれていき、内容を覚えるほどになりました。
この取り組みの中で、思い出したことを書かせていただきます。

当時の私は中学 3 年生。

こういった経緯がよく覚えていないのですが、英語の教科書の内容を音声で収録した教材が市販されており、毎日暇さえあれば、その音声教材を家の中で流してい

たことがありました。

そんな営みの中、定期テストがあったのですが、偶然にもその聞いていた音声と同じものが、リスニングのテストとしてスピーカーを通じて流れてきたのです。音声の前奏的なものが流れた瞬間に、リスニングを待たずして、スラスラっと回答を作成していた、という記憶がよみがえってきました。

まさに、これは歌を自然に覚えているような感覚で、英語のトーンや発音が耳に入っていて、内容を完璧に覚えていた、ということなんですよ。

今回鮎谷さんのおっしゃっていた、「能動的・主体的」ではなく、イヤホンを入れたりするという極めてハードル低い行為をするだけで、音声は自然と耳に入り、無意識に耳に、脳に刻まれていく・・・

これはあの中 3 の頃に体験した、まさにあれだよなぁと妙に納得する気持ちでした。

幸いにも自らが経営者の身なので、音源は流し放題。
もちろんスタッフや家族のいる中では難しいとしても、音源を流しているだけでそれが有意義な時間に代わるとしたら、やらない手はないと思います。

今や、習慣を習慣化することができてきた感覚が。
もはや、音声の流れていない環境での仕事は落ち着かないのです（笑）

本当に、波及効果の高い音源を手に入れさせていただきました。
それも超破格で！

いつも貴重な学びを本当にありがとうございます。

また個別コンサルでも、引き続きよろしく願いいたします。

（村田佑樹税務会計事務所 村田 佑樹 様）

結果として、今回の音源も多くの気づきがあり、他の音源を聴くときの意識にも変化が生じております。

鮎谷様

スタッフの皆様

この度は、この度は「音源の聴き方音源」をご提供いただきありがとうございます。通勤時に音源聴くことが習慣となっておりますが、より有効な聴き方があるのか確かめたく購入させていただきました。

結果として、今回の音源も多くの気づきがあり、他の音源を聴くときの意識にも変化が生じております。

まず、音源は聞き流すだけでよいと言われたことで、安心をしました。電車やバスの中で音源を聞く際には、読書やネットサーフィンを同時に行っているため、音源に意識の多くを向けてはいませんでしたが、そのことを否定されなかったことをまず安心いたしました。

また、音源学習は習慣化し易いというお話の中で

「習慣化されるまでは多少の苦しみ（努力）がいる」

という言葉は、移動中の音源学習という習慣がついた今、さっと理解することが出来ました。習慣化する前であれば、違う捉え方をしていたように思います。今後の生活において、より良い習慣を習慣化するために不可欠な言葉いただきました。

そして、最も波及効果が高いと実感していることは、音源学習で得られる自信はとても大きいということです。イヤホンを装着し音源学習をすることで、

「他人がゲームをしているときに自分は学習している」

と錯覚することで、他人との差が埋まっていくと思い込み、自然と背筋が伸び、朝からやる気が満ちてきます。正直、常時というわけではありませんが、一定の確率で発動する「やる気スイッチ」を手に入れることができました。

以上、脈略のない文章で恐縮ですが、【音源の聴き方音源】の感想としてお送りさせていただきます。

この度は、【音源の聴き方音源】のご提供ありがとうございます。
今後も定期的に、新たな音源を購入させていただきます。

(K. G 様)

これまでの音源をもっと有効に活用できる気がしてきましたので、せっかく通勤時間が朝晩 1.5 時間ずつあるので、引き続き、音源習慣を習慣化したいと思います。

鮎谷様 スタッフのみなさま

いつもありがとうございます。

今回の音源は、少し前にメルマガで近いうちに販売すると聞いてからずっと待ち焦がれていたものでしたので、即ポチでした。

これまで 8 割方の音源を購入していて、その日の気分で繰り返し何かは聞いてはいたのですが、少し刺激が欲しくなっていたところでした（これまでの音源が刺激が無いという意味ではありませんよ）。

今回の音源を聞いて、「音源習慣 は強力な武器になる」ことを再認識させていただきました。

裏付ける理由として、「本は繰り返し読むのは萎えるけど、音源は繰り返し聞ける。耳から反復で覚えられる。負荷が目からよりも少ない。」こと。確かに、書籍は繰り返し読むことはほとんどありませんでしたし、正直 2 回目以降読むのは辛いです。

さらに、「違うタイミングで聞くと、違う気づきを得れる。」が今回の音源の私にとっての最大の収穫と思います。

繰り返し聞くことは、「脳に内容をすり込むため」「記憶の補強」とだけ考えていました。

これで音源を聞く楽しみが増えました。

これまでの音源をもっと有効に活用できる気がしてきましたので、せっかく通勤時間が朝晩 1.5 時間ずつあるので、引き続き、音源習慣を習慣化したいと思います。

(T. U 様)

私も数年前から通勤中の車の中などで音源を活用しておりその効果を何となく感じてはおりましたが、今回の音源を聞いて改めてその効用を再認識することができ、何となく感じていたことを言語化していただいて大変スッキリしました。

この度はお買い得な音源をありがとうございました。
ここ最近では以前購入した音源のリPEATばかりでしたので、新たな音源を手に入れて新鮮な気持ちで聞いております。

私も数年前から通勤中の車の中などで音源を活用しておりその効果を何となく感じてはおりましたが、今回の音源を聞いて改めてその効用を再認識することができ、何となく感じていたことを言語化していただいて大変スッキリしました。

また、音源の内容自体も素晴らしいと思いますが、個人的には鮎谷さんから次々と送られてくる音源販売時のメルマガ（セールスレター?）も大変勉強になります。

「今回の音源はちょっと高いし・・・」

と書いていても怒涛のように送られるメルマガを読むたびにその強い文章に引き込まれて葛藤の渦に飲み込まれていくので、いつも大変です（笑）。

今後も一日のスキマ時間に音源を活用し、未来につながる行動を習慣化していきたいと思います。

この度はありがとうございました。

（T. Y 様）

音源学習の素晴らしさがよくわかりました。ちょっとした時間でも学びの時間に変えられるということを、再認識させていただきました。

今回も楽しく聴かせていただきました！

音源学習の素晴らしさがよくわかりました。ちょっとした時間でも学びの時間に変えられるということを、再認識させていただきました。

音楽を聴くか、勉強音源を選ぶか、という選択で、勉強を選べる自分を作っていきたいと思いました。

要望としましては、もっと音源発売のペースを早めて欲しいことくらいです笑
鮎谷さんの音源は、移動中や運転中に聞き流しており、大体ですが、すぐ内容を覚えてしまいます。

新しい音源を心待ちにしております！

今後とも宜しくお願いいたします！

(Y. I 様)

今回の音源を通じ、あらためて「音源学習」の価値を実感することができました。

「音源学習」を意識したのは、鮎谷さんにセミナーに参加した際が初めてでした。それまでも「音源」で「学習」ということは全く意識したことはありませんでした。

「学習」はリアルの場という思い込みがあり、

「音源学習？、何？、自分には関係ない」

という感じでした。それでも、どこでも聴くことができるし、時間をもっと有効に活用できるかも知れないということで「まあ試してみるか」という感じで音源を購入させていただきました。それが約2年前のことです。

今ではすっかり歯磨きレベルまで習慣化しました。最初のうちは、メモを片手に机に座って聴いていましたが、そうした時間を定期的に確保することが難しく、移動中に聴くようにしました。机の前と違い、他のことに意識を奪われるため、確かに聴き洩らすこともありますが、逆にその瞬間に自分自身が課題と認識していることは不思議と心に残ることが分かりました。

目を通さない分、余計は判断が入ることなく、ダイレクトに伝わってくるのかも知れません。新たな気づきでした。その後は、何かを学ぼうと意識することなく、ただただ流す感覚で音源を聴くようになりました。

今では、絶えず音源を聴いているので、「音源学習をしている」という意識はありません。今回の音源購入をきっかけに、自身の「音源学習」について振り返ってみましたが、一日最低でも2時間は聴いています。細切れの時間も絶えず聴いているので、もっと多いかも知れません。「さあ学習しよう！」という決心を必要としない分、エネルギーを疲れることがないのでしょうか。

しかも、その時間は自分のなかでは学習時間にカウントしていないことに気づきました。それでも確実に自分のなかで学びが積み重なっているという感覚があります。「音源学習」の最大の価値は時間が増えたことにあるとあらためて実感しました。

もう一つ副産物だと感じたのが、初めて取り組む資格試験の勉強であっても、「音

源」でその内容を耳にしていると、テキストなどを読んだ時の「初めて感」がないことです。「音源」を聴くことで、すでに自分のなかで準備ができるのかも知れません。今では何か新しいことを学ぶ時には、必ず音源を同時購入するようにしています。

こうした価値を手に入れることができたのは、2年前の「まあ試してみるか」にあったと感じています。今回の音源を通じ、あらためて「音源学習」の価値を実感することができました。

ありがとうございました。

(S. K 様)

今回の購入のきっかけは、まさに自分が今やってる習慣化がいい方向に向いているのか？、また、自分の音源学習の姿勢に問題ないか？の安心感と確信が欲しく即買いでした。

鮎谷様

セカンドステージの皆様

4 か月ぶりに音源を購入させていただきました。！です。

今回の購入のきっかけは、まさに自分が今やってる習慣化がいい方向に向いているのか？、また、自分の音源学習の姿勢に問題ないか？の安心感と確信が欲しく即買いでした。

今回の音源を聴いてまず感じたことは、習慣化させるファーストステップとして音源学習は、非常に有効、効果があるということです。それは、ただ音源を聴くということで負荷が少ない、簡単に続けることができるからです。

私も振り返れば、自分の生活を変えたい、成長している実感が欲しいとモヤモヤしている時に、父親から鮎谷さんの音源を勧められ、聴きだしたのがきっかけです。

本当に隙間時間に聴く、ながら聴く（通勤時間の行き帰りに聴く）という簡単かつ出来るところからスタートしました。繰り返し聴いていく中で、もっと他の音源も聴きたいと気持ちになり、継続的に購入させてもらっています。

音源はただ聴いているだけなのに、繰り返し聴く中で、勝手に言葉が残り始めるのです。

また、読書と違って反復行動が容易であることが特徴です。一度、読んだ本を再度読む、これには相当の負荷がかかりますが、音源は、ポチッとするだけ！ビックリするくらい簡単です。

加えて、反復していく中で、自分の成長もあるのかどうか分かりませんが、気になる（心に残る、響く）点が変わっていきます。最初、聴き始めた時は、気づかなかったことが、今気づくということは、自分の内面が少し変化しているのでは？とも感じます。

鮎谷さんの音源を聴くことで、「目標を決める」、「日記を書く」、「インプットよりアウトプットの重要性」など、様々なことを学び少しずつ実践しています。その関係もあって、最近、音源を聴き時間は減ってますが、毎朝の通勤時間は聴くと習慣化しているので、今後も学習して自分の成長につなげていきたいと思っておりますので、今後ともよろしく申し上げます。

(R. I 様)

これまでの道を走り続けるのではなく、もっといいゴールへ向かう別の道へのナビゲートをしていただいたようです。

この度は、破格でありながら大いに揺さぶられる音源をありがとうございました。

購入してから2日後にダウンロードし、さらに翌日から聴き始める...という私のスロースターターぶりが、音源の中で指摘されており、いきなり「うわっ!!」と驚くとともにこの音源がジブンゴトとして耳に入ってきました。

特に刺さったのは知ってる...の知識だけでは何の役にも立たないということ。聴いて、知って自己満足していたことがどれだけあったことか。行動していなかった自分が恥ずかしくなりました。

そして、初めは苦勞するけど、習慣となってしまうと自動運転できること。

これまで、やるぞ!と決めて取り掛かり、数日のところで面倒になってしまい(やっぱりダメ人間の私には無理なことだ...と低い自己評価を塗りつけて)諦めてしまったことも多々ありました。

スーパーマンと思われた鮎谷さまも、メルマガを始めた頃は書くことに苦勞されていたエピソードがありました通り、

とにかく最初は苦勞する。

でも続けたら変わる!

ことを信じて、まずはサボりがちなブログを継続する。

という、目の前のことから

「行動する」「行動し続ける」

を地道にやっっていこうと思いました。

信念を持って進んでいきます。

これまでの道を走り続けるのではなく、もっといいゴールへ向かう別の道へのナビゲートをしていただいたようです。

ありがとうございました。

(フードサービス業 Y. I 様)

全体を聞いてみて、今まで他の音源で何回も言っただけの一番基本的なことをギュッとまとめた音源だと思いました。

鮎谷様、スタッフの皆様

こんにちは。

音源学習法音源を聞かせていただきました。

全体を聞いてみて、今まで他の音源で何回も言っただけの一番基本的なことをギュッとまとめた音源だと思いました。何回も聞いていることではありますが、やはり良い習慣をどれだけ身に付けられるかで人生の豊かさが決まるなあと再確認しました。

それをやらないと気持ち悪いくらい、無意識でしてしまうレベルまで習慣にしよう。人から見たら大変と思えることでも息を吸って吐くように何も考えずにできる。それをするための強力な一つの手段が音源を聞き続けること。時間をとって机の前でメモを取りながら、と思うとおっくうになる。

本を読むのもいいけど、視覚から入るものは反復するものが大変。なので、音源をちょっとした隙間時間に聞く。聞き流しでも回数を聞くことでと自然と身に付く。

一番いいなと思ったのが聞き流しでも何回も聞くと、自然と動けるようになる。そうすることでパフォーマンスが上がるというところでした。その結果、自分もやればできると自信になり、セルフイメージがあがるという箇所を聞いて是非続けてみたいと思いました。

何をしても結構 3 日坊主になることがあるのでまず気楽に音源を聞くことから始めよう。時間をとってやらないといけないと思わずに気楽に 10 分、15 分でも聞けるような仕組みを作ります。ありがとうございます。

(J. N 様)

今後、もっと気楽に、気軽に音声学習すればいいんだという安心感と確信がもてました。音声学習以外では、ありえない効果ですね。

鮎谷様、大塚様

いつもお世話になります。

今回、音源を破格のお値段で販売していただきありがとうございます。

時間天引きの音源、日記音源、目標設定音源に続いての購入となります。

鮎谷さんから一番最初に購入して欲しい音源ということなのでこれまで購入した音源をより深く理解することが出来るのではないかなと思い購入させていただきました。

音源を聞いての気づきですが、これまで私は、音源を聞きながらメモを取らないと学習効果が得られないのでは、時間の無駄になるのではという思いが自分の中にありました。

特に通勤時に音源を聞いていても、仕事の事を考えたり、人混みの中をかき分けて歩いたりしていると意識が奪われて、そこまで音源に集中できないことに不満を感じていました。

しかしながら、最近私の日常生活の中で感じる変化、選択する言葉などの変化具合を感じている原因はもしかや音源学習の効果なのではということをお今回、音源学習の効果効能を改めて言語化して頂いたおかげで気づくことができました。

鮎谷さんの声が無意識のうちに脳に刻まれていたというこのなのですね。

今後、もっと気楽に、気軽に音声学習すればいいんだという安心感と確信がもてました。音声学習以外では、ありえない効果ですね。

今後は、ぼーっと聞いても頭に入るという効果も感じながらアウトプットもすることでさらなる定着を、と考えています。

インプットしたものを自分の表現、言葉に置き換えて一日一度は SNS で発信をしていきたいと思います。

また、自分が行きたいところが有って、より頂いた知識が生きてくるので、目標設

定の音源を聞き直し、目標設定のブラッシュアップをしていきたいと思います。

先日は、私の感想がメルマガに採用されていたのには驚きと喜びで朝からテンション上がりまくりでした。

私は鮎谷さんの音源を聞いた人の感想を見て背中を押された身なので、感想を載せていただいたことで、もしかしたら誰かの背中を押せたかなと勝手に思ってセルフイメージを上げることが出来ました。ありがとうございます。

(H. N 様)

鮎谷式音源学習法の場合は、簡単にいうと「(イヤホンを) 耳に突っ込むだけでセルフイメージが変わる」ということを実践したのもでもあると思いました。

◆今回の音源も、様々な「気づき」が得られ聞き終わった後に 今後の音源学習に対する「やる気エネルギー」が満ちてくるのを感じました。

(やる気ゼロでもいいという内容でしたが・・・(笑)) いろいろな気づきがありましたが思いつくままにいくつか書かせていただきます。

◆他の方も感想に書かれていたように 「まず最初に聴いておきたい音源」だと思いました。

言い換えるなら「音源学習を始める際のオリエンテーションとなる音源」でしょうか。 これまでも様々な音源を購入させていただいていたのでせっかくだから(もったいないから?) 聴こうとする継続意識はありましたが、忘れた頃にほそほそと聴いているだけで反復とはとても言えない状態でした。

今回の音源を聴き改めて気づいたのは音源を聴くということに「きちんと」「時間を作って」「やる気をもって」という「意識」が働いていたことです。自分で言うのもなんですが、結構まじめなんですね(苦笑) しかし、その「まじめ意識」が阻害要因となって「先送り」「断続的」につながっていたのだと思いました。

今回の音源で鮎谷さんが話しているように習慣化のコツは

- どれだけ「無意識レベル」まで下げられるか
- 「心理的負担ゼロ」に近づけられるかだと思います。

「金利手数料ゼロ」だと買っていいなと思ってしまうイメージでしょうか(ちょっと脱線しました・・・汗)

そう考えると「耳に突っ込むだけでいい」「(イヤホンを) 耳に突っ込むだけで学習習慣が身につく」というのは行動の「ハードル」や「敷居」を低くするすごく魅力的な方法だと思います。

◆一般的に「行動」する(特に反復する、継続する)のはハードルが高くなりがちですが「学習」するということがさらに心理的ハードルを高くすることがありま

す。

「行動や学習に必要な」キーワード、言い換えると「行動や学習を阻害する」キーワードは

- ・努力（やる気）が必要・時間を作ることが必要
- ・習得のために反復が必要 などがあると思います。

このハードルを克服してくれるのが音源学習法です。「努力がいる」→「(イヤホン)を耳に突っ込むだけ」「時間を作る」→「ながらでいい」「反復する労力」→「ただ聴くだけ」 など心理的負担を軽減する要素が詰まっています。

◆鮎谷式音源学習法の場合は、簡単にいうと「(イヤホン)を耳に突っ込むだけでセルフイメージが変わる」ということを実践したのもでもあると思います。

「自分を向上させたい」「自分を変えたい」と思い行動を起こすもののなかなか続かないのが現状です。その時は熱くなってもすぐに熱がさめていき またしばらくすると思い出したように再び熱が上がり行動する、ということをエンドレスで繰り返しており結果として「マイナスとゼロを行き来してほとんど変わらない状態」でした。

それが「(イヤホン)を耳に突っ込むだけでいい」なんて夢のような話だと思えます。 実際は、まだやれてないので一概には言えませんが私にとってそれだけハードルを下げてくれる目からウロコの気づきが得られたということです。

◆人は

「意識すると逃げたくなる性質」

「楽な方に流れる性質」

が備わっていると常々思っていますので、意識せずにかに無意識に近い形で行動できるかがポイントではないでしょうか

◆「イヤホンを耳に突っ込むだけ」と行動に焦点を当てて書いてきましたが最終的には「聴いてみたいと思える魅力的な音源」に出会えたこと、また実際に聴いてみ

て「無数の気づきが得られる『言葉の宝石箱や』効果が実感できる音源」があつてのことなのでしょう

「聴くほどに気づきが得られる音源」をこれからも「耳に突っ込む」だけを意識して音源に触れる機会を整えていきたいと思います。今回もありがとうございました。

(石田 弘之 様)

人からは通勤時間が長い事をデメリットのように言われることが多いですが、これからは音源学習で人よりも数倍の自己投資の時間を手に入れられる！というのをむしろ武器にして、日々「テンションを勝手に上げて」生きていきたいと思います。

平成進化論歴は足かけ 13 年近くになります。

13 年の間に、メルマガのボリュームや高度な内容に自分が追いつかず、何度か購読・解除を繰り返しております。。

今回初めて音源購入に至ったのは、何か学びたいけど数ある音源で比較的手が届きやすい感じがあったのと、通勤も片道 2 時間かかるのと、何より今だけ！という価格設定に惹かれたからです。

鮎谷さんの声を聞いて、まずはイメージとかなり違ったことに驚きでした笑
失礼を承知で言うと、正直、もっと堅い感じで、声も高くて、ひたすら淡々と黙々と穏やかに、理路整然と話をされるイメージでしたが、かなり柔らかい感じで、声も結構低めで、笑いや脱線も交えつつ、「あれ、なんだっけ。えーと・・・」みたいな場面もあり、勝手ながら、**想像以上に人間味のある身近な存在に感じてしまいました。**（かなり失礼な表現で申し訳ありません）

また、鮎谷さんが、サラリーマン時代に会社では虐げられるような存在で、誇れるようなものを何ももっておらず、「今に見とれよ」「世をしのぶ仮の姿」と言ってひたすら音源学習に邁進されていた時の、「選民意識が生まれる」「テンションが勝手に上がる」という心理状態は、とても共感できるものでした。

というのも、私も鮎谷さんとは次元が違いますが、前職では失敗だらけでパワハラや虐げの対象のダメリーマンで、そこから脱却したいという気持ちで色々ビジネス本を読み漁り、「転職して見返してやりたい」と思った口だからです。平成進化論もその一環で購読し始めたはず。（鮎谷さんの足元にも及ばない勉強のレベルですが。。）

その頃に比べると現在はそれなりに仕事も軌道に乗っていますが、さらに成長をしたい、そのきっかけを掴みつつあるが、それをもっと手元に手繰り寄せたい、という思いで、本音源を手に取りました。

一番印象に残ったのは、1 時間 15 分 40 秒過ぎからの、

「変化・変容で一番大切なのは自己認識。これだけやっている俺が変われないはずがない！というところからじゃあ何かチャレンジしようとして一歩踏み出す、行動を起こすようになる。自己認識の低い人は行動できない」

という部分です。

人からは通勤時間が長い事をデメリットのように言われることが多いですが、これからは音源学習で人よりも数倍の自己投資の時間を手に入れられる！というのをむしろ武器にして、日々「テンションを勝手に上げて」生きていきたいと思います。

素敵な音源をご提供いただき、本当にありがとうございます！

(人材サービス業 営業 K. K 様)

音源で語られる思考をしっかりと定着させ、圧巻の成果を出し続けるために、音源学習に取り組まれていない方にはまず聞いていただきたい内容となっていると思いました。

なぜ音源学習が素晴らしいのか、また鮎谷さんの事例を通して音源を「聞き続けている」状態への持っていく方、活用法などを学ぶことが出来ました。

スキマ時間を鮎谷さんの OS 書き換え系音源で埋めることで、常に自らを鼓舞し続けられて、萎えたりダラけたりする暇を与えないことで常にパフォーマンス高く生きて行けると確信しています。

音源で語られる思考をしっかりと定着させ、圧巻の成果を出し続けるために、音源学習に取り組まれていない方にはまず聞いていただきたい内容となっていると思いました。

今回も貴重な音源をありがとうございました。

(K. M 様)

一度セミナーに直接参加すると鮎谷さまのお話しぶりなどのイメージがつくため音源に戻ってもより臨場感高く聞けるようになり学習効果が高まるように思います。

鮎谷様
大塚様

いつもお世話になっております。藤倉誠です

破格での音源のご提供ありがとうございます。

今回はすぐに感想を送らせていただきます。
一度先延ばしすると送らなくなるし感想を送るといいことがあるかもしれないので笑

この度の音源を聞いて、一番印象に残ったことは鮎谷さまのビジネスのすごさでした

この音源を聞くことで追加で音源欲しいな 1 日集中セミナー行ってみたい なと思わされる。

そして、一度セミナーに直接参加すると鮎谷さまのお話しぶりなどのイメージがつくため音源に戻ってもより臨場感高く聞けるようになり学習効果が高まるように思います。

(先日はじめてセミナーに参加した後の実感です)

見事に鮎谷さまに絡め取られているような 感覚でした。
またセミナー参加したくて うずうずしております笑

ちなみに、私自身の鮎谷さまの音源購入のきっかけは海外で働いていたときに物理的にセミナーへ参加できないためでした。

それから 音源学習の効果の高さを実感し、自分なりに試行錯誤を重ね自分なりのスタイルができておりますので少し共有させていただきます。

①自宅ではネックスピーカーを使っています。
肩にスピーカーを置いて耳元で再生できます

Sharp ネックスピーカー AN-SS1

この型は軽すぎて付けているのを忘れて寝てしまえるくらいの軽量で、つけたまま寝られるので音源で紹介されていた朝一から聞く習慣も実現できます。睡眠学習といいですか...、子守唄としてもよく聞かせてもらっています。笑 音質は、上位機種に比べれば当然劣りますが音源学習には十分に事足ります。

②音源の倍速再生アプリ Audipo

私は無料版で、1.5~2 倍速で聞いています。

このアプリは音源内に「しおり」を置きやすいためここ特に 繰り返し聞きたいと思うところからの再生が簡単です。

③鮎谷さまの音源からは離れますが、

最近では Amazon Kindle の音声読み上げも使用しております。

同社の Audible というサービスでは聞けない本も、だいたいこの方法で聞けます。

※Android スマホにも同様の機能はありますが使いづらいです。

これから音源学習されたいという方の参考になれば幸いです。

(藤倉 誠 様)

今はまだ習慣化されていないので、意識しないとイヤホンを耳に入れられませんが今まで空白だった時間に音源が入っている習慣・環境を作っていき自分に必要なものを次々と身につけている状態になったら、これはとてつもなくすごいことだなと思います、これは確かにゼロに近いほどの安い買い物と思うと同時に自分の未来にワクワクしております。

今回も、有用なお話
誠にありがとうございました。

本と音源は、どちらも情報のインプットの手段で、受動的な行為だと思っていましたがその中で本のほうがより、能動的な要素があり音源のほうが、より受動的な方法であるというのは、なるほどと思いました。

だからこそ、復習に何回も耐えられるものでありまさにインプットの漆塗りをするのにふさわしい手段であるというのは今回一番頭に残ったことです。

私も、本は好きなのでなるべくなら活字に触れていたい傾向がありますがそれでも復習はしづらいと思っておりました。しかし音源ならたしかに負荷がかからず何度も聞くことができます。

改めて自分の生活を耳にフォーカスして振り返ってみると1日の中で、口さみしいならぬ耳さみしい状態は結構あり、その時間をもっと使えるなと思った次第です。

今はまだ習慣化されていないので、意識しないとイヤホンを耳に入れられませんが今まで空白だった時間に音源が入っている習慣・環境を作っていき自分に必要なものを次々と身につけている状態になったら、これはとてつもなくすごいことだなと思います、これは確かにゼロに近いほどの安い買い物と思うと同時に自分の未来にワクワクしております。

今回も誠に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。

(製造業 D. M 様)

今回は本当に時間の考え方、価値観が良い方向へ改善されました。

鮎谷様 スタッフの皆様

この度は、やる気ゼロでも毎日、最低3時間は学べた！音源を破格で購入させて頂きました。青木と申します。メルマガは約9年前より購読させて頂いております。

鮎谷様のメルマガや音源は、内容を読み聞きした後に自分の意識が上がるのは勿論ですが日常に取り入れ始めると、自身の行動レベルが上がる、超有用で異次元なお教えばかりです。

今回の音源の感想ですが1日は24時間よりもっと有るのでは、と率直に思いました。教えて頂いた、音源は“ながら”で聞いて良い。文字通り、他のことをしながら、や、改めて何かをするには細切れな時間が本当に何もせず終わってしまう無駄がなくなります。

また、今までですと、自分の気持ちが勉強するのに“ながら”なんて（汗）。纏めて時間を取って、集中して、でない、覚えられないし、第一、教えて頂く方に失礼だと。

でも、鮎谷様は 音源なら ながらでも良い と気付かせてくれました。

私も先の理由で、勉強の時間がとれない、と決めつけていました。それが逃げの理由にもなっていたのだな、と思いました。音源は読書よりも内容の定着率・容易性、そして聞いているその時の自分の状況に応じ、意識する内容が変わり、大切な繰り返しの復習に大変有効だと言う事が分かりました。また、鮎谷様の復習の重要性のご説明がリアルで、改めて本当に努力のお方なのだと、頭が下がりました。

2回目以降を聞く際は、朝起きてから朝食、入社準備の間、プレーヤーとワイヤレスイヤホンで拝聴しました。今回は本当に時間の考え方、価値観が良い方向へ改善されました。良い習慣を継続していきます。

今回の音源には直接関係はないかもしれませんが、個人的には、鮎谷様が時々言われるいまに見とれよ が印象的です。私は現状をより良い方向にしたい気持ちと、どうせ自分なんての諦めと言うか負け犬根性がアクセルとブレーキの両踏みでした。ブレーキ外れそうです（笑）改めまして、鮎谷様には感謝致します。

自分が求めていたであろう、漠然としながらも、言葉・表現できない事を生きているうちに適切に表現して頂ける事、そしてこのような価格で教えて頂ける事が嬉しいです。

そして、今後ともよろしくお願い致します。

(青木 隆幸 様)

私にとって音源を聞くことは「学習」というよりもその日の仕事の成果に直結するアドバイスを受けているような感覚の方が強いかもしれません。（鮎谷さんのコンテンツの特性でもあると思います）

音源学習法音源を拝聴致しました。

私は音源学習の良さは「繰り返し聞くことができる」ことだと感じています。私も本はあまり繰り返し読めません。

鮎谷さんもおっしゃっていましたが音源は繰り返し聞くことができるので同じことを聞いても、タイミングによって気づきを得るポイントが異なります。私はひとりで歩いている時間は極力、音源を聞くようにしているので1日1時間程度は何らかの音源を聞いていますが毎朝、通勤時に歩きながら音源を聞いているときに効果を感じる人が多いです。

必ずしも音源で語られる文脈とは同じではなかったとしても鮎谷さんの発する言葉に刺激され自分の思考が深まったり新しい視点の考えが浮かんでくるのがよくあります。

私は企業の経営改善の仕事をしているので目の前の課題にどのようなスタンスで取り組むべきかそして新たにどのような課題を設定すべきかということを考え周囲の方々に働きかけ、巻き込むということを日常的にやる必要があります。その原動力となる、自分の思考であったり気持ちといったところに刺激を与えてくれる音源は自分にとって欠かせないものになっています。

なので私にとって音源を聞くことは「学習」というよりもその日の仕事の成果に直結するアドバイスを受けているような感覚の方が強いかもしれません。（鮎谷さんのコンテンツの特性でもあると思います）

いつも良質のコンテンツを提供頂きありがとうございます。
今後ともよろしく願いいたします。

（遠藤 薫 様）

なんとなく音源学習の良さを感じていましたが、その良さを言語で具体的に理解できたと思います。

お世話になっております。

「音源学習法音源」の感想をお送りさせていただきます。

私が、音源学習を始めたきっかけは、ジムでランニングをするときに、退屈な時間がどうにかならないかと考えたからでした。目の前のモニターの TV はつまらないし、本を読むには揺れが大きくダメでした。

そこでオーディオ Book にたどり着きました。目は疲れない、倍速できけると一石二鳥で、いろいろな本を聞きました。鮎谷さんの音源を聞いて、まさにこの事かと思いました。

なんとなく音源学習の良さを感じていましたが、その良さを言語で具体的に理解できたと思います。

一日を振り返ると、ながら学習に使っていない時間が多々あることに気づきました。

早速、朝流すようにしました。

(M. K 様)

鮎谷様のような価値提供ができるように自分自身もなりたいと思いながら、勉強のやる気が異常に出てくることを実感しております。

今回の音源学習法音源を早速勉強させていただきました。

鮎谷様がおっしゃるように本当に音源を何度も聞くことによって、口癖のようにセリフが自分の口から自分の口癖のように出てくるようになり、音源による学習効果にただただ驚きしかありません。

皆さんのように上手な感想を記載することができませんが、購入してよかったと思わずにはられません。

鮎谷様のような価値提供ができるように自分自身もなりたいと思いながら、勉強のやる気が異常に出てくることを実感しております。

今回の音源学習法、ありがとうございます。

(H. N 様)

購入してたった 3 日ではありますが、電車の中や駅まで歩いているとき、病院の待ち時間などのスキマ時間には、とりあえずヘッドフォンを耳に付けてしまうようにしており、必ず音源を聴くようになっております。

最初に音源のタイトルを見て毎日 3 時間の時間を捻出するにはどんなやり方をすれば良いのか？

という素朴な疑問を感じつつ、また、お値段の手頃さも手伝って気づいたらポチっております。

音源は「起業音源」に続き 2 本目となりますが、今回の音源はお手軽なお値段ですのでポチるまで一瞬でした。過去のメルマガでは買う理由が値段ならやめておけということをおっしゃっておられたように思いますが（笑）

音源を購入して 3 日目ですが、通勤電車の往復などのスキマ時間で拝聴し既に 6 回聞き終わりました。通勤電車には片道 1 時間半乗っておりこの音源を聴くにはちょうど良い時間でした。（音源のタイトル通り、すでに毎日 3 時間の時間を捻出できてます！）

さて、音源を聴いて感じた 1 番のことは、時間捻出にはスキマ時間を活用することです。昔何かで同じことを教えてもらいましたが、音源を聴くまで忘れておりました。

スキマ時間を見つけること自体は意外と簡単にできます、しかし、継続して行う（音源を聞き続ける）ことは難しいと感じました。

継続するには習慣化が大事ともお話しされており、とりあえずヘッドフォンをつけてしまうことを習慣化してしまうことを意識することで今のところ音源を聞くことを継続できております。

これは毎日同じ時間に起きることが習慣になっているのと同じことなんだ！と妙に納得してしまいました。**呼吸するようにやる。ともお話しされていましたが、これを意識してみたところ、購入してたった 3 日ではありますが、電車の中や駅まで歩いているとき、病院の待ち時間などのスキマ時間には、とりあえずヘッドフォンを耳に付けてしまうようにしており、必ず音源を聴くようになっております。**

このまま継続して、通勤電車の中で少しの優越感に浸りつつ、スキマ時間に音源を聴いてないと落ち着かないという境地に達してみたいと思います。

将来的には、言い回しが口をついて出てくるというところまで辿り着いて、自身に起こる変化を楽しみにしております。

今後ともご指導のほどよろしくお願いします！

(磯 英明 様)

購入したことは間違いでなかったと1回目で確信できました。

音源学習法ということで購入して即聞きました。

私は通勤中に専ら音源を聞いてます。(携帯電話はフィーチャーフォンですしipadの取出しも億劫になりますので。)MP3音源をウォークマンに入れて聞いてます。鮎谷先生の音源はこれで3つ目になります。他の教材もMp3変換してウォークマンで聞いてます。

今回の音声で

- 流しっぱなしで良い。
- 常に聞いていくことが大事。
- 毎日1時間聞いたとして1年間で何時間になるか。

などが頭に残ってます。鮎谷先生が何十年前かに朝起きてから出勤までを音声聞き続けたことを今回知りました。私は、そのレベルまで至りませんが音声を聞きつづけることの大切さは実感してます。

音声は何回も聞くことで、自分の体内にインストール出来ていく感覚があります。意識せずとも出来る状態→習慣化ということでしょうか。ある方の言葉を借りれば「無意識的有能状態」(→この単語が気に入ってますので使わせて頂いています。)

鮎谷先生も若き頃から音声を浴び続けることで無意識的有能を作り出してこれたのだと手前勝手に察しております。この音源も何回か聞くことになります。(時期は空いたりしますけど) **購入したことは間違いでなかったと1回目で確信できました。**

他にも鮎谷先生の聞いてみたい音源セミナーがあります。一度に購入はできないので不定期ではありますが購入していく予定です。

(R. K 様)

やはり自分の耳で生の音源を聴き、そこに触発されて頭の中で色々考え始めるという経験が得られることが何よりも高い価値をもたらしてくれるのだと思っています。

それなりに音源にお金と時間を投下し、既に自分なりに音源学習を2、3年ほど続けてきた身としては、今さら買うべき音源なのかどうなのか一瞬迷ったのは事実です。

しかし、毎度ながらの鮎谷さんの怒涛の攻勢に「やっぱり買っとくか！」と気持ちが揺さぶられたことが相まって、購入させていただきました。

内容自体は、既に数多の感想も公開されていて、基本的には想定通りのものでしたが、やはり自分の耳で生の音源を聴き、そこに触発されて頭の中で色々考え始めるという経験が得られることが何よりも高い価値をもたらしてくれるのだと思っています。

そして今回、何が一番良かったかという、購入の前後でたまたま感想集を見ていた折に、「倍速で聴いている」という方がおり、しかもアプリの名前まで公開してくれていたのを発見したこと。

早速そのアプリを使い始めまして、これまで以上に効率的に音源学習を進められるため、大変重宝しています。

(A. H 様)

音源学習の効果は繰り返し聴くことでジワジワと脳に染み込んでくるような学びがある点です。いつも仰られているようにまさに脳の OS が書き換わる。これは、取り入れている人にしか分からない感覚です。

いつも濃い内容の音源をありがとうございます。

私も昔から音源学習は積極的に取り入れており講座の受講生にも勧めてきました。音源による学習が人生に与えるインパクトが極めて大きいということを本当に実感しています。

「歩いている間」という究極のスキマ時間が有意義な学びの時間に変わるわけですから取り入れない手はないのではないのでしょうか。私の場合、電車の中では基本、本を読むのですが、電車から降りると同時にイヤホンを耳に突っ込みます。本を読めないほど混んでいる電車や本を読むと酔ってしまうバス、車を運転する時、スポーツクラブで運動する時なども音源学習。生活の一部と言っていい程でたまにプレーヤーを忘れて外出したりすると気持ち悪くなるぐらいに完全に習慣化されています。

音源学習の効果は繰り返し聴くことでジワジワと脳に染み込んでくるような学びがある点です。いつも仰られているようにまさに脳の OS が書き換わる。これは、取り入れている人にしか分からない感覚です。

まだ使っていないクーポンもたくさんありますので（笑）
次はどれを聴こうか検討中です。

すみません、感想というか音源学習のススメになってしまいました。

（渡辺篤志 様）

今回の音源はタイトルから想像した通りであり、かつ背中を押してくれる内容でした。

今までにいくつか音源を購入させて頂いておりますが、今回の音源はタイトルから想像した通りであり、かつ背中を押してくれる内容でした。

今回の音源のキモは音源学習は学習に入るハードルが低く、かつ繰返しのハードルも低いので最終的な波及効果が本よりも高い場合がある。と言うところかと思えます。

良い本を読んで、自分が変わっ（た気になっ）ても、暫くするとともに戻ってしまう私にとって鮎谷さんの音源は軌道を修正してくれる安定装置の役割を果たしてくれています。

仕事が厳しい時は「耳に突っ込む」ことすら億劫になる時があり、これではイカンと意識して通勤中に聞いていたときもありました。今は通勤中にウォーミングアップのような形で聞いております。何回も聞く事で前は気付かなかった部分が刺さって来ることが良くあります。

本だと意識して読み返さないと戻りませんし、読み返す箇所も自分で選んだページにしかありません。音源だと勝手に内容が流れていくので、繰返し聞く事で結果として取りこぼし無く全体が学習できそうです。

（割引に釣られて）感想を送るのは2回目になりますが、前回より筆（スマホをタップする指）が軽くなったと感じました。これも鮎谷さんの狙い通りなのでしょうね。

これからもメルマガ、音源 楽しみにしております

（S. H 様）

ここで教えて頂いた音源学習の方法はすぐに出来ることであり、実践し始めました。

音源学習の良さについて改めて理解する機会を頂きありがとうございます。

気軽に始められること、日常の活動に並走して出来ること、繰り返し学習が容易なこと、など、自分が思っていた断片的な音源学習についての利点がまとまっていて、非常にありがたかったです。

さらに、習慣についても教えて頂きました。

新しい習慣を身に着けるには負荷がかかる。というフレーズはその通りと思います。自身もなかなか新しい習慣を身に着けられずにいます。ここで教えて頂いた音源学習の方法はすぐに出来ることであり、実践し始めました。

まとまった時間が取れない分、とにかく聞き続けることを優先していきます。

また、「知る」から「使える」知識に変えるべく、繰り返し学習を行っていたのですが、その量が少なすぎるということに気づかされました。身体知化するために、これを気にルーチンに繰り返しの音源学習を組み込み、学び方をブラッシュアップします。

この度は本音源により自分を顧みる機会を頂き、ありがとうございました。

(Y. A 様)

またズブズブと悪循環の深みにハマりそうなところを救いだしていただきありがとうございました。

以前音源を購入した際は、毎朝聞いていたので、ささやかではありますが、自分なりに快適な1日のスタートを切れていたのですが、風邪で体調不良が続いた際に、手を抜き出してしまいました。そして、そのままずるずると怠け癖が出ていたところに今回の破格の音源販売のご案内を頂きました。

なんといいタイミングなんだろう、私の行動パターンを完全に読まれている・・・と思いながら（きっと、結果を出せない人達共通のパターンなのかもしれませんが・・・）購入させて頂きました。

イヤフォンを耳に入れることすら、億劫になってしまう・・・

とか、

音源をせっかく購入するのに、聞くのを忘れちゃう人がいる・・・

など、「耳が痛い・・・」お話が満載でした。何事も習慣にしまえば、苦にならないはずですね。耳に入れて、スイッチを押すだけ・・・という習慣をなんとか取り戻さなければなりません。

今はスマホやらスマートスピーカーやら進歩したものがいろいろありますよね。アラーム音源で起きる、反対にタイマー設定して音源聞きながら寝るなどなど聞く方法もいろいろ工夫できることも、すっかり忘れていました。

確かに本は何度も読めないけれど、音源ってさらっと聞けるのが何よりです。実際は頭に全く入っていない時もありますが、ふと何かの瞬間に、耳に言葉が刺さり、その言葉が毎回異なっていたりします。そしてその言葉が、今、自分自身が必要としている言葉なんだろうなと感じます。

またズブズブと悪循環の深みにハマりそうなところを救いだしていただきありがとうございました。

（N. T 様）

学習時間がとれても次に何を学ぶか？と悩んでる方には鮎谷音源がおすすめですよ♪

まずは購入に至った気持ちの面このタイトルが突き刺さりました。

『やる気ゼロ』って(笑)音源通じて語られている内容で、ああそういうことね！！と納得。

前半部での音源購入したもののダウンロード忘れてましたというやらかしのお客さんのエピソードとして登場してしまい恥ずかしさこの上なしでした。でも、ネタが提供できたとポジティブな意味付けを与えておきます！

全体通して感じたこと

これまでの鮎谷さんの取組仕組み、システムに構築に努力を重ねてきたことが印象的他の音源で言われていた『自尊心の毀損』これを如何に回避させて気持ち良く日々過ごすか？そこに自覚なく努力なく、という条件付き大いなるひとつの理想の解それが、『音源学習』

心理的負荷、ハードルを感じないようにただただ音源を聞いているだけそれも他のことをしながらの『ながら聞き』でOK

これを学習習慣と呼び、学習している自分自身を認めて周囲の人々が無為に過ごしている時間を学習に当てているということで自尊心の向上ながら聞きで取りこぼしたって10のうち1でも残ればプラス！！

気づいた人から取り組んでますよ

1日1時間で月に30時間の学習 1日2時間で月に60時間の学習に 1日3時間で月に90時間の学習に！！！！

運転免許証とるのに60時間の学習が必要運転免許証とれるくらいの学習時間が確保できてしまうってとんでもない事実、こういう喩えに紐付くことがカタマリ魂の時に語られていたことだ！

何でも結び付いてくるってこういうことか？と妙に納得

学習時間がとれても次に何を学ぶか？と悩んでる方には鮎谷音源がおすすめですよ♪

僕自身は学び地蔵にならないようDCAPを回せるよう仕組みシステムに磨きをかけていきます。

今回も音源リリースありがとうございました！

梅雨も明けたらしいですね過酷な暑さで外仕事が厳しい季節の到来日々喜びを見つけ楽しんで送っていきます！

鮎谷さま、大塚さま、皆々さまにとって素晴らしい日々になりますようお祈りいたします

(T. H 様)

この音源も 10 回ぐらい聞いていますが、回数が重なると「気づき」の点が増えたり、あるいは気づきの場所が変わるにも面白いところです。

【音源学習法音源】 ご感想

こんにちは。

【音源学習法音源】 をお送りします。

ウオークマンが出たあたりから、自分で英単語の音源などを作っていて、その効用は理解しております。

鮎谷さんがおっしゃるように、「聞く習慣」を作ることが大切です。ウオークマンのようにスマホは軽いし、時間もたっぷりあるしで、以前に比べるとずいぶん楽になりました。

英会話なども音源がたくさんありますが、飽きてしまうのが NG です。

その点、鮎谷さんの音源はフリートーク形式ですので、飽きにくい点が良いところです。

リアル鮎谷さんともセミナーや会食でお目にかかっていますので、まるで、実際のセミナーに出席しているようです。

また、この音源も 10 回ぐらい聞いていますが、回数が重なると「気づき」の点が増えたり、あるいは気づきの場所が変わるにも面白いところです。

主に、通勤時間など筆記用具が使えない時にも学習できるのは、音源のよい点です。

鮎谷さんが、自分のために音源を作っていらっしゃるとしたら、どのようなやり方で作っていらっしゃるのか教えてもらえるとありがたいです。

今後も期待しています。

(A. M 様)

変化のスピードがここまで早いと、できる人から学んで一気に形にした後で自分のオリジナリティを加えて行く方法がいいなと思います。そのようなスタイルに変えてから、気持ちよく仕事ができるようになりました。

ジョブウェブの佐藤孝治です。

超・実践的音源学習法を聞きました。朝 5 時に目覚めてパソコンを広げたら新音源のリリースが目に入りました。これは朝食までに聴けるなあと思い、早速ポチッと致しました。

努力し続けるのは大変だが習慣になってしまえば楽というのは本当にそうだと思います。まさに「ながら」で聞いていたのですが「聞き流し」で良いというお話があり

「あっ、これでいいんだ」

と安心しました。

私自身が音源を聞くとときに「ながら」で聞くとときと、ノートを取りながら聞くとときがあります。自宅でストレッチをし「ながら」新幹線や飛行機で移動し「ながら」聞いている時に、新しいアイデアが降りてくるモードになることがあります。

「努力が大事ではない。習慣が大事である。」

というお話がありました。本当にそう思います。

「努力は夢中に勝てない」

という言葉が好きです。

「自分は一生これをやれるのであれば死んでもいい」と思えるものを見つけるお手伝いをしています。そのモードに入る前の手前に、良い習慣を人生に組み込むことが大事だと思います。新しい習慣をインストールする最初の一步は努力が必要ですが音源は暇な時間にスイッチを入れるだけです。

人生とは時間の使い方である。時間をどう使うのか。このことはすなわち命

をどう使うのかということになります。このことを意識しながらこれまで購入させていただいた音源をもう一度「ながら」で聞いてみたいと思いました。

鮎谷さんから学び「日刊 Jobweb」を始めて間もなく1ヶ月が経とうとしています。日記を書く習慣が確立してきました。良質な日記を読み、良質な音源を聞くことができれば、次のステップは自分の日記を書き自分の音源を発信することができると最高だと思います。

自分もやってみたいと思われた方には「鮎谷周史の『圧巻！あなたが今すぐ、音源販売をしなければならぬ11の理由』セミナー音源」をおすすめします。この音源を聴きながら、ポチポチしていたら「セミナー・音源 ご案内ページ」ができました。こんな簡単に出来るのかとびっくりしました。

私は、何か新しいことを挑戦する時に、自分でできるようになりたいと思うタイプでした。一步一步ゼロから学んでいくというやり方も確かにありますが、変化のスピードがここまで早いと、できる人から学んで一気に形にした後で自分のオリジナリティを加えて行く方法がいいなと思います。そのようなスタイルに変えてから、気持ちよく仕事ができるようになりました。

鮎谷さんに色々教えていただき 感謝しています。

超・実践的音源学習法を聞いてこのようなことを思いました。

ありがとうございました。

(株式会社ジョブウェブ代表取締役会長 佐藤孝治 様)

今回購入させて頂いた音源も、これからも繰り返し拝聴していこうと思います。

今回、久しぶりに新音源「音源学習法音源」を購入させて頂きました。

目標設定音源を 2 年以上前に購入させて頂き、そこから(特に新音源購入の際は)四六時中流し続ける、ということを行なってきましたが、認知能力を使う対象として、視覚だけでなく、聴覚に関しても敏感になってきているような気がします。

つまり、周囲からネガティブな発言が聞こえてきたりする時、今までは特に何も感じなかったのが今では耐えられなくなり、そっとその場を離れるか、もしくは後ろ向きな事を言わないようにという意思表示をするか、という事をやるようになってきました。

何事においても、意思より環境を選択し、整えることが目標の達成に大切だということを感じていますが、音源により、自分の聴覚が置かれる環境を整えてやる、という事を無意識のうちに行なってきたのだと、今振り返ってみれば思います。

また、音源を聴きながら眠る、ということも、自分の根本的な意識の転換に非常に役立っているように思います。 潜在意識に働きかけ、プラスのスタンスに書き換える、ということがまさに自分の中で起こっており、これは体験した人にしかわからないことであり、言葉で説明することがなかなか難しいことのように感じます。それによって自己認識が書き変わりつつあり、行動が少しずつ増えてきているので、このサイクルを増幅させていくことがこれからの自分の課題であると認識しました。

今回購入させて頂いた音源も、これからも繰り返し拝聴していこうと思います。

ありがとうございます！

(大嶋厚裕 様)

帰ってきて着替えたりしてる時に流してみました。何と 10 分以上も帰宅してから色々してるんですね！その時間に驚きましたし、音源学習の凄さも感じました。

鮎谷様
大塚様

この度初めて音源を購入させて頂きました。
単身赴任なので聞く時間は沢山あるし、一歩踏み出してみました。

帰ってきて着替えたりしてる時に流してみました。何と 10 分以上も帰宅してから色々してるんですね！その時間に驚きましたし、音源学習の凄さも感じました。

今は次帰省するタイミングの新幹線で聞くことが楽しみでなりません。

中々継続できない英語学習にも活用したいと思います。

学びを加速し、更なる高みを目指したいと思います！

(大手金融機関勤務 Y. Y 様)

習慣化の観点でも最もハードル低くできるのが音源学習だと思います。

私も音源学習を重宝しておりますのでうなづく部分がたくさんありました。

習慣化の観点でも最もハードル低くできるのが音源学習だと思います。

また、売上げや習慣化に繋がるアイデアとして、鮎谷さんが朝の出勤までの間の音源学習を目覚まし時計代わりに音源を流したことで習慣化されたように、習慣化したいこと、習慣化のハードルを下げたいことのトリガーを何かしら音源化することで定着率が向上するので実施してみたいと思います。

どうぞ、よろしくお願いいたします。

(R. T 様)

意志のエネルギーを減らすことなく変化をもたらすことができる習慣の威力を改めて感じるとともに、音源が習慣として「入りやすい」こともわかりやすく説いて下さり、大変腑に落ちました。

今回初めて音源を購入させていただきましたが、非常に勉強になりました。印象に残った箇所、感じたことを書きたいと思います。

時間の使い方の良し悪しとして、「ある一つの行動が短期的、中期的、長期的に見てどれほどの波及効果をもたらすのか」がひとつの基準になるということが、今の自分にとって一番印象に残りました。

油断するとダラダラと無益に時間を過ごしてしまいがちですが、果たしてそれはありがたい自分の姿に近づいているのか、自らに問いかけざるを得ません。では、よい行動は何か、何が基準になるかという、上記の視点で自分にとってどうかと考えていくことだと思います。

意志のエネルギーを減らすことなく変化をもたらすことができる習慣の威力を改めて感じるとともに、音源が習慣として「入りやすい」こともわかりやすく説いて下さり、大変腑に落ちました。

普段の生活の中で、自分でもうすうす感じているが漠然としている内容に、鮎谷様が的確な輪郭を与え、言葉に表してくださっていると感じます。つまるところ「時間をどう使うか」が人生そのものであり、良い人生は良い習慣から出来上がるということが以前よりも自分に迫ってきたように思います。

かけた時間と変化の例として、運転免許の例えが大変的確で分かりやすかったです。こうした表現ひとつをとっても、並々ならぬ思考訓練がなされたうえでのことだと推察いたします。セミナー全体を通して、ユーモアも交えながら硬すぎず、それでいて協道にそれすぎない絶妙なバランスで貫かれており、鮎谷様の底知れぬコミュニケーション能力を感じました。
何度も聴いて、自分の血肉としたいと思います。

ありがとうございました。

(S. M 様)

習慣化の習慣を促すのに時々刻々の記が大切と仰ってましたが、音源も同じくらい強力なツールなのだと感じました。

鮎谷様、大塚様、セカンドステージの皆様、今回も音源の発売ありがとうございます。

各種音源は購入し、聴き続けてきましたが、日々の誘惑に負ける機会もあり、待ってました！と即購入いたしました。

今回は音源学習法という事でしたが、ながら聞き、掛け流しのように聞いてましたので、その点は合ってたのかなと思います。ただ、「習慣化」までには至ってなかったと思い知らされました。

私は、何も考えずとにかく持ってる音源の中からその時の気分でランダムに聞いてましたので、毎日聴いてる時間帯もバラバラ、仕事で疲れてテンションが上がらないときは正直 Youtube に流れたりしてました。

「音源習慣を習慣化するために聞こう」と思って再生ボタンを押すのか、「単に音源聞こう」と思って再生ボタンを押すのか、結果は全然違ってくると思います。

また、今回の音源を聞き、原理原則系で、知ってるけどできてない事を考えた時に「目標設定」が頭に浮かびました。やはりまだ「これじゃない感」「スイッチが入ってない感」があり、目標が定まってません。これを打破し、目標が口をついで出てくるまで聞きまくろうと思いました。目下、目標音源を聞く習慣を作ろうとします。

習慣化の習慣を促すのに時々刻々の記が大切と仰ってましたが、音源も同じくらい強力なツールなのだと感じました。

音源習慣により、習慣化の習慣を促していきます。

今回もたくさんの気づきをありがとうございました。

(製造業 カスタマーサービス部 M. K 様)

本音源により音源の有効性を再認識させて頂きました。これからも音源を聞くことによって、自分を律する言葉を身につけ、更なる進化を続けます。

鮎谷様 スタッフの皆さま

このたび、「超・実践的音源学習法」を購入させて頂きました。

平成進化論は約 10 年前から羅針盤として購読させて頂いています。しかし、まだまだ自分の思い描いている姿には到達しておらず、日々、試行錯誤を繰り返している状況です。

本題の音源についての感想を記載させて頂きます。

本音源は下記理由により購入させて頂きました。①鮎谷さんがどのように音源を利用して成長されて来られたのか参考にしたい、②夏の休暇時間を利用して自分の OS をバージョンアップしたい

音源は子供が寝ている早朝に聞いて、自分の OS をバージョンアップしています。

音源を聞いての感想は一言で表すと、

「音源習慣⇒自己認識を変える(セルフイメージをバージョンアップ)⇒行動習慣」だと考えました。

上記まとめに行き着くまでに音源を聞いていて、その都度、気になった言葉をメモしていきました。

私も過去、読書、メルマガ（平成進化論）などを元に良い習慣を身に付けてきたつもりです。

- ◆早起き（3 時半起き）
- ◆ポジティブな言葉を使う（言葉で気分をコントロールする）
- ◆歯の定期健診（半年に 1 回）
- ◆糸楊枝（歯のお手入れ）
- ◆日記（気づいたことをメモする）
- ◆運動習慣（週末のジョギング）

私としては、上記習慣を身につけ少しですが、自分の向かいたい未来の方向へ進ん

でいる感覚がしていました。しかし最近、成長している感覚がなく、今の行動で良いのか？と焦りを感じています。

本音源により音源の有効性を再認識させて頂きました。これからも音源を聞くことによって、自分を律する言葉を身につけ、更なる進化を続けます。

※会食習慣のメリットは鮎谷様が度々おっしゃられています。しかし、まだ自分としては「相手にご迷惑がかかるのではないか」、「断られることが怖い」などを理由に、まだ一步を踏み出せていない状況です。次のステップとして、気になる方に会食の申し込み、会食に向けて事前準備をして自分の当たり前を変えていきます。ありがとうございました。

(自動車部品会社 M. K 様)

これは本当の入門編で、一番最初に聞くべき音源ではないかなと思います。

鮎谷さま。セカンドステージの皆様。ご無沙汰しております。

今回の音源をさっそく聞かせていただきました。

他の方の感想にもありましたが、これは本当の入門編で、一番最初に聞くべき音源ではないかなと思います。私は幸いなことに、音源を聞く習慣がついていましたが、そういう習慣がない人が複数いるということに気が付かれた鮎谷さまの着想力にもすごいなと思いました。

私も、本当の初心者に何かを教えるときには、よくよく注意しなければならないことだなと思いました。

私のことに話を戻せば、習慣化は身につけていました。家族がいるので家の中でも四六時中というわけにはいきませんが、出勤時には欠かせず聞いています。

でも鮎谷さまの音源はすっと頭に入ってきて、少しずつ行動も変わってきつつあるけれど、鮎谷さまの音源学習をする前に取り組んでいた英語の音源学習は、あまり身につけているとは言えません。

この違いは何なのかなと考えてみました。

日本語と外国語の違いに加え、英語学習に対する強烈な目的意識がまだ足りなかったからかもしれません。それから、自分なりに言語や行動でアウトプットする回数が、まだ足りていないようです。

今後立場が変わり、仕事で英語を使うことが出てくるようになりますので、今日からまた英語の音源学習を頑張ろうと思っています。

先日紹介された「倍速で聞いている」という感想をヒントに、今朝初めて、自分のウォークマンにもそういう機能があることを思い出し、初めて使ってみました。確かに便利です。

難聴防止のため、音量に気を付けながら、今日から英語学習をまた再開することにしました。

その他にも、服薬や健康のために気を付けることなど、習慣化しておくと楽にできることを改めて気づくことができました。

どうもありがとうございました。

(K. S 様)

今回、私の人生にとって、とてもいいものを手に入れることができたと思いました。

お世話になっております。

今回、初めて音源を購入しました。
購入の理由は、音源学習に興味があったのと、購入してみようと思える金額設定だったからです。

音源を ipod に入れて、主に通勤時間に聴いています。
繰り返しにしているので、もう 20~30 回は聴いていると思います。

「習慣化」のために、電車に乗ったら「イヤホンに耳にぶっ指して、ipod を再生する」ということだけを意識しています。今は家にいますが、この感想を書きながら、音源を再生しています。

電車の中では、音源を再生しながら、ノートに仕事の予定を書いたり、好きな小説を読んだりもしています。

ただ、仕事の予定を書いている、小説を読んでいる、少し時間が空くというか、ふっと、音源に意識がいく時があります。その時に、その部分を集中的に聞いているような感覚です。

ipod を使って音源を聴くことは、私には合っていたようです。早くも「習慣化」できているような気がしています。

80 分くらいノンストップでお話されていた鮎谷さんのお話は、どれもが興味深いものでしたが、音源を聴いていて、私が特に印象に残ったことは、次の 3 つです。

(特に印象に残っていながら、表現が正確ではないと思います。すみません。)

1. 音源学習が一番効率のいい学習法だということ。

これは、日々強く感じています。通勤ラッシュの中でも問題なく聴くことができますし、繰り返し聴くことで、脳に刷り込まれている感覚があります。これからも聴き続けることで、さらに記憶として定着できるのではないかと楽しみにしています。

2. 好きな本であったとしても、何回も読み直すことはできないということ。

好きな小説であっても、2周目を読むにはかなりの労力がいらすし、自己啓発本でも、

よほど気に入ったものでなければ、何回も読むことは大変です。また、参考書を用いた

学習では、同じ参考書を何周もすることが王道のように言われていますが、これもかなりの努力が必要です。音源学習だと、鮎谷さんの話術の力が大きいのかもかもしれませんが、こうした苦勞を感じないです。

3. 鮎谷さんでも話に詰まることがあるということ。

私は、学習したいことを自分自身で吹き込んで、それを聴きたいと思っていました。ただ、

その「はじめの一步」が踏み出せずにはいました。鮎谷さんのお話を聴いて気がついたことは、私自身は、音楽のレコーディングのような、完璧な音源を作ろうと思ったのではないかということでした。自分で吹き込んだものを、編集ソフトを使ってきれいな音源にしてから再生する、ということを考えていたようです。

鮎谷さんは、恐らく何も見ないでお話をされていたので、途中でわからないこともあったようです（運転免許の話や池谷さんの話、など）。それでも、気にせずそのままお話をされていました。私はそれを聴く立場でしたが、何も気になるようなことはありませんでした。つまり、音源はきれいに作る大切ではなく、中身が大切だという、当たり前なのに気がつくことができました。これをきっかけに、自分自身で学習したいことを音源にしていきたいと思いました。

今回、私の人生にとって、とてもいいものを手に入れることができたと思いました。

ありがとうございました。

（金融機関勤務 M. H 様）

音源であることのメリットとしてお話されていた、簡単に習慣化できること、繰り返し聞くことで言葉が変わること、良い言葉が増え行動が変わっていくこと、という循環をいかに生み出すか、波及効果の絶大さが、特に目からウロコという印象を受けました。

音源であることのメリットとしてお話されていた、簡単に習慣化できること、繰り返し聞くことで言葉が変わること、良い言葉が増え行動が変わっていくこと、という循環をいかに生み出すか、波及効果の絶大さが、特に目からウロコという印象を受けました。

電車でも聞き流せるように、ノイズキャンセリングヘッドホンを購入しました。カフェ等での作業、読書にも重宝しております。

(K. W 様)

音源を聞いて学習するという習慣は自分の中で身につけておりましたが改めて鮎谷さんの音源を聞くことで継続していこうと思いました。

音源を聞いて学習するという習慣は自分の中で身につけておりましたが改めて鮎谷さんの音源を聞くことで継続していこうと思いました。

本音源を聞いていくなかで改めて私に不足しているのは音源を聞くだけでなく、アウトプットする活動だと痛感しましたので改めて決めた目標を見直して、日記を記載しながら、アウトプットを意識した活動をしていこうと思いました。

今後も勉強させていただきますのでどうぞよろしくお願いいたします。

(R. S 様)

今回の音源もとても参考になるものでした。

鮎谷さん、スタッフの皆さん、お世話になっております。

今回の音源もとても参考になるものでした。

習慣化する事が苦手なわたしにとって耳が痛い事ばかりでしたが、こんな私でも続けている事があると思わせていただく事ができました。

現在、片道約1時間半の通勤をしておりますが、行きの電車の中では立っている事と、家から出撃する時に片耳にイヤホンをして何らかの音声データを聞いている事は続けています。

立っている事は、満員電車だからではなく、比較的空いている電車ですが、必ずしも座れるわけでもなく、駅に着くたびに周りを気にするのも嫌でした。ドア付近の隅は少し待つと、ほぼ空いている状態なので「音声データを聞く場所」としてほぼ固定化していきました。

その習慣を始めた頃は朝座らないことが苦痛だったこともありましたが、今は立っている方が頭が冴えて文章を考えるのにとってもいい時間になっています。

ただ、「聞き流す」という感じだったので、本当に自分の身になっているのか疑問に思うことが多かったです。また、各音源数も多かったので同じ音源を繰り返し聞くというよりは、毎回聞く音源を変えていたりしていました。

恐らく脳にインストールはされているんだろうとは思いますが、頭在意識で使えるところまでは行っていないことが多いように思います。しかし繰り返し聴くことによって「次はこの話だったよな？」と思いついたりとか、気分によって腑に落ちるポイントが違ったりと感ずることも多くなっています。

今更ですがここ最近、アウトプットの重要性を痛感したので、電車以外の場所で音源の内容をノートなどに手書きするようになってきました。(苦笑)
実際に文字起こししてみると、頭で聞いていたはずなんだが自分の都合のいいように削除や歪曲して理解していたなと感じました。

しかしながら聞き流すことも多いですが、**自己肯定感を上げることにはなっ**

いると思いますので、今後とも継続し工夫しながら「学び地蔵」を卒業したいと思います。

ありがとうございました。

(大竹 秀敏 様)

今回も気づきの多い音源をありがとうございました。

鮎谷 様

いつもメルマガを楽しみに拝読させていただいております。また、今回も期待どおりの音源を提供いただきありがとうございます。

私は移動中や待ち時間などに音源を聞いていましたが、一日 3 時間聞いていたという鮎谷さんの音源を聞く習慣を聞いてまだ改善の余地が残されていると感じました。

さすがに目覚ましのように音源を再生させることは真似するのが難しいと感じましたが、朝の準備をしているときには何も学んでいることがなかったですし、他にも何も学んでいない空白の時間を埋めるようアンテナを立ててみようと思いません。

音源を聞く習慣を立てられるようにアンテナを立ててみると、ゴルフの練習をしているときであったり料理をしているときであったりまだ自分に空白の時間があることに気づきまだ音源を聞く時間を捻出することができるように思います。

こうして空き時間を埋めていくと、今はおよそ音源を聞く時間が 2 時間程度だったものが 3 時間程度にまでは引き上げていくことができるのではないかと感じております。

私も音源を聞く習慣はもっともインストールしやすい習慣と思いますので、自分の空き時間を見直しさらに音源を聞く学びの時間を増やしていこうと思います。

今回も気づきの多い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。

(K. H 様)

以前の私は、通勤時には音楽を聴き、スキマ時間にはなんとなしにスマホを見るという習慣が身についておりました。しかし、鮎谷様の音源を繰り返し繰り返し拝聴し、少しずつ悪習慣を取り除き、良い習慣が身についてきております。

今回は鮎谷様がどのようにして音源学習をしていたのか気になり購入しました。自分の学習法が正しいのか？という答え合わせも兼ねてです。

結果として

「自分の行っている音源学習法」

が間違っていなかったことが分かり、安堵したと共に今後も継続して音源聴いていこうと改めて思いました。

音源は主に毎日の通勤時間で聞いているのですが音声を2倍速にし繰り返し拝聴しています。音源で鮎谷様もおっしゃっておりますが結局「何を捨てるか」ということがキモなのではないかと改めて感じました。

以前の私は、通勤時には音楽を聴き、スキマ時間にはなんとなしにスマホを見るという習慣が身についておりました。しかし、鮎谷様の音源を繰り返し繰り返し拝聴し、少しずつ悪習慣を取り除き、良い習慣が身についてきております。余暇時間やぼーっとする時間を捨て去り、(意図的に開放する時間は除く)常に考え続けている状態へと少なからず移行できているか思います。

今回

「自分のやっていることが間違っていなかった」

と改めて確信を持てました。

今後も緩まず弛まずに、一步一步しっかりと歩み続けていきます。

素晴らしい音源を、ありがとうございました！

(N 様)

音源で学ぶ理由、動機づけが明確になりました。

今回音源を購入することにした目的は「音源学習を継続するきっかけとなる言葉を得ること」でした。そして、その目的は以下の言葉ひとつで達成できました。

『ポケモンの 150 匹の名前をすべて覚えられたのは歌になっていたから』

僕もポケモン世代なのでこの歌を知っていて、この方同様 150 匹覚えることができたのは今ではいい思い出です。

音源で学ぶ理由、動機づけが明確になりました。

ひたすら聞きまくり、「次はどんなフレーズが話されるか」のレベルまでこれからお蔵入りしてしまった多くの音源をひたすら聞き込みたいと思います。

これまでも何本も御社の音源を購入していますが、**今回がいちばんの当たりでした。購入してよかったです。**

ありがとうございました。

(Y. M 様)

音源学習は「取り掛かりが容易なこと」、「繰り返し聞くハードルが低いこと」、「他の事をやりながらでも出来ること」が特長であることを意識しつつ、最も重要な「(音源学習を日常生活に組み入れる)よい習慣を身につけること」を目指したいと思っています。

ひと月ほど前に「聞く力&書く力」の音源を購入したのですが、約9時間の音源を聞き終えるのに1ヶ月くらい掛かってしまいました。やっと2周目に入ったのですが、最初の方に聞いたことは忘れてしまっていたことも多く、活用方法に疑問を抱いていたところ、タイムリーにこの音源の案内をいただきました。

今回の「超・実践的音源学習法」を聞いたところ、私の音源を使った勉強方法はあまりよいやり方ではなかったことがわかりました。今までは難しい本を読むかのように、30分とか1時間とかある程度まとまった時間が確保出来た時に机に座って音源を聞くようにしていたのですが、それでは音源学習の長所を全く活かせていませんでした。

音源学習は「取り掛かりが容易なこと」、「繰り返し聞くハードルが低いこと」、「他の事をやりながらでも出来ること」が特長であることを意識しつつ、最も重要な「(音源学習を日常生活に組み入れる)よい習慣を身につけること」を目指したいと思っています。

(エンジニアリング会社 T. U 様)

情報を音として仕入れることの有意義さに目覚めたのは本当に良かったです。

鮎谷様、スタッフの皆様
毎々お世話になっております。

今回の音源についての感想をお送りします。
通勤時及び朝の清掃時合わせて毎日一時間ほどの時間を充てています。

歩きながら、何かしながらできるということ、目を使わずにできるという事の何と自由なことよ！

と実感しています。

同時に二つ以上の事ができる(歩く+聞く、掃除+聞く等々)と、常に一石二鳥どころか一石三鳥を狙っている私としてはお得な気分です。

テレビが台頭してきたときに、ラジオの存在が危ぶまれたようですが、廃れなかった理由の一つはこの“ながら聞き”ができるということではないかなと思います。只今3巡めに入ってますが、言われたように聞き流しなので、内容はうろ覚えです...すいません。

聞くって言うことは便利な学習法だよ、ということと、それを習慣化したら時間がたつにつれすごい差がつくよ、ということには心に残ってます。話によっては、それに派生して考え事をするのでその間の話は耳に入ってこないですし、扱いなれていないので、停止位置(時間)が分からず何度も同じ箇所を聞いてしまうので、要領的には悪いのかもしれないのですが、とにかく「聞くだけ」ということに特化して実行しています。

皆さんの感想にもありますが、“聞くだけ”というのは本当にハードルが低いですね。実践してなければこうまで実感することはなかったと思います。

そして、それぞれの感想の中に、いろいろな実践方法があって大変参考になります。

Kindleの音源化ができるとは思わなかったです。
早速試してみようと思いました。

購入した本が音源化できれば、読書時間を増やすこともできますし。
もちろん、読むことも好きなので、そちらはそちらで楽しむつもりですが。
ともあれ、情報を音として仕入れることの有意義さに目覚めたのは本当に良かったです。

ありがとうございました。
今後ともよろしく申し上げます。

(R. M 様)

この音源については私の具体的な行動に変化が早速ありました。

鮎谷様

いつもありがとうございます。

この音源については私の具体的な行動に変化が早速ありました。
音声については通勤時間に聞くようにしていましたが、さらに学習時間を増やすために、
ランチで外出する時間や食事するタイミングでも音声学習を行うようになりました。

また、自分で音を吹き込まれていたという話を聞き、自分が身に付けたい意思決定基準を繰り返し聞くために録音を行い、聞くようにしています。

こうした具体的に行動が変わるノウハウについてもお伺いするのも非常にありがたいです。

今後も引き続き、よろしくお願いいたします。

(T. T 様)

90分程ということで、家族の皿洗い・掃除・洗濯の普段のルーティーンにちょうどハマって、何の苦もなく聞けました。

メルマガ受信歴2年程？、音源購入は「圧巻！人生は『時間の天引き』からしか変えられない」放談会音源以来2つめ購入の初心者です。

PCのモニタを見続ける仕事柄、プライベート時間での勉強には目を酷使しないものがないと思っています、ちょうどメルマガで紹介される音源を聞き始めようかと考えているところでした。90分程ということで、家族の皿洗い・掃除・洗濯の普段のルーティーンにちょうどハマって、何の苦もなく聞けました。

==

<当音源の内容は以下の通りです>

(中略)

◆なぜ、鮎谷は「丸一日、集中する会」を開催し続けているのか？

◆あらためて、天引きの有効性について

==

といった、音源の内容紹介の小項目の記述が、理解度確かめる小テストとしても使えていいですね。「あれ、こんな話してたっけ？」と、わからない項目は、ざっくり頭出しして聞き直したりしています。

この音源自体も何度も聞こうと思いますし、これから自分に必要な音源を探して聞き進めて行こうと思います。

まずは負荷少なく蓄積を始め、アウトプットの習慣も並行して身につけていきたいです。

鮎谷さんが、故事成語？をど忘れされていたところも臨場感があって面白く拝聴しました。

(檀岡 祥之 様)

内容も素晴らしいですが、その後の顧客を逃さない手法を学ぶという意味でも買うべき音源だと思いました！！

今回はお値段の安さもあり、何も考えずに（内容すらみてないw）買いました。3時間の学習を毎日できるなんてどうやって？と思っていたら、音源を聴くことか！と通勤とジムの最中は音源を聴いているのですが、朝の目覚ましが変わりはやっていたので早速設定しました。いつもは1.5倍速で聴いているのですが普通速度だと寝起きには良い感じですね（1.5倍速の設定できなっただけですがw）

音源の内容以上に思ったのは、鮎谷先生の“売らずに売れていく”商売の実践をまざまざと見せつけられた（言い方w）ことです。
内容も素晴らしいですが、その後の顧客を逃さない手法を学ぶという意味でも買うべき音源だと思いました！！

今後も素晴らしい音源が出てくると思うので、新作をどんどんリリースしていただければ幸いです。
よろしくお願ひ致します！

（Y. H 様）

収録内容はいつものとおり、十分な尺があり、かつ自分を鼓舞してくれる良質なものでした。

鮎谷 様

いつもお世話になっています。今回もありがとうございました。

最近諸事情により、個別コンサルや音源の購入がとどこおってしまって申し訳なく思っていました。そんな折、「収録時間 10 分ほどでは？」と本気で疑ってしまうほどの価格でリリースされた商品に驚いて、思わず飛びつくように購入ボタンを押しました。収録内容はいつものとおり、十分な尺があり、かつ自分を鼓舞してくれる良質なものでした。 内容の感想を提出することはもはやデフォルトというか、感想を書かない選択肢はないぐらい復習の大切さも何度も教えていただき、実感もしているので、であるならばなおのこと、この価格設定は？おそらく何かの実験？なんだろうと、今後の展開を楽しみにしている次第です。

音源学習は習慣として普段の生活に組み込んでいましたが、最近諸般の事情で「英語学習」が不可欠となり、英語テキストを購入、付属の CD をスマホに取り込んで聞いていました。そして鮎谷さんの音源を聞くのと同様、聞き流しの効果は絶大で、劣化がひどかった英語力が少しずつリカバリーされていることを実感しています。

ところが反面、鮎谷さんの「声」から離れてしまっていたことによる意思決定基準の「ぶれ」、具体的には先送り、言い訳、成果を生み出さない解釈をしてしまうことが増えていた事実、今回の音源を聞くことであらためて気づくことができました。最近、生活や仕事のリズムが崩れがちだった理由を明確にはつかめていませんでしたがそれは、鮎谷さんが言う、

「習慣化と、継続による刷り込み（復習）で知識が定着し、音源の価値が高まる」

という原理原則を怠った結果だったのではと感じています。散々音源を聞いてきたのでもう大丈夫だろうと高をくくっていた部分もあったように思われますが、時間が経つと徐々に意識が薄れる（忘れる）こと、そしてその恐ろしさを実感しています。

英語学習も、そして鮎谷さんの音源も、うまくバランスを保ちながら続けること

で、意思決定基準やセルフイメージを向上させて、自分を律しながら「時間の経過とともに勝手に成果が出る仕組み」としてこれからも音源学習を続けていきます。また音源に限らず、起きている時間のほとんどを、未来を明るくするような行動にあてられるよう、音源以外の習慣（仕組み）も見直していこうと決意しています。

（最近ちょっといろいろありますが w）粛々淡々と、大目標に向かって明るく楽しくがんばっていきます。ありがとうございました。

（久保大輔 様）

繰り返しも音源学習なら気楽にできることは本当に素晴らしいと思います。

この音源は、「1日集中して聞く会」に参加して直接聞かせていただいたものでした。

直接聞いた時に、音源を聞くというお手軽な方法でも「学習」ととらえていいんだと安堵したことを覚えております。

今回同じ話を繰り返し聞いているうちに、音源学習がより有効に作用するにはやはり目標が明確になっていることが大切なのではないかと感じました。

目標があるからこそ、音源を聞くたびに何かに気づき、聞き流しているつもりでもなぜか引っかかる言葉にぶつかるのではないのでしょうか。この音源を聞くことで、改めて目標音源も日記音源も改めて聞き直したい気持ちが湧いてきました。

こうした繰り返しも音源学習なら気楽にできることは本当に素晴らしいと思います。

これからも移動時間、スキマ時間を有効に活用してまいります。

(A. O 様)

沢山の音源を購入させていただき、ローテーションで回しながら毎日言葉のシャワーを浴びている中で、少しずつではありますが自分の習慣を変えようと日記を書いたり、毎日目標を見たりと行動に移すことができるようになりました。

今回、音源学習法音源を聞いて最も気づきがあった点は朝の出勤前の時間の有効活用ができていなかったことです。

これまでの会社人生（地方転勤 4 回）において、なるべく通勤時間を少なくするよう会社の近く（徒歩 20 分圏内）に住んでいました。数年前から東京が勤務地となり、その時間は倍以上になったこともあり、鮎谷さんの音源を聞きながら通勤するようにしています。

沢山の音源を購入させていただき、ローテーションで回しながら毎日言葉のシャワーを浴びている中で、少しずつではありますが自分の習慣を変えようと日記を書いたり、毎日目標を見たりと行動に移すことができるようになりました。その流れで年間プログラムにも参加させていただくことになりました。まさに鮎谷さんの術中にはまっている自分がいて、少し悔しいです（笑）

その中で、鮎谷さんが昔されていた朝の目覚まし代わりに音源を流すという話を聞き、確かにそこまではやっていないなと気がつきました。起きてから何もせずぼ～としたり、時にはニュースを見ながら数十分を過ごしていました。寝起きが悪い自分にとって仕方がないと諦めていましたが、そういう時こそ音源聞いていたら目が覚めるかもと思いました。（1 人暮らしなので誰にも気を遣う必要はなし。）

今回は先送りせず、携帯にダウンロードしているので、アラーム機能設定から音源を設定し、寝起きに鮎谷さんの声を聴いています。自動設定なので楽ちんですね。何故気が付かなかったのだろう。少し悔やまれます。あと、不思議なもので通勤時間の時だけ聞いていた時よりも、家の中で聞くようになってより鮎谷さんを身近に感じるようになりました。何でなのでしょうかね。よくわかりません（笑）

とりとめのない話で恐縮ですが、率直な感想でした。引き続きよろしくお願ひします。

（前田 大輔 様）

ここ二年ほど音源を聴きながらの通勤や出張、移動が習慣化しており、その効果は十分に感じております。

ここ二年ほど音源を聴きながらの通勤や出張、移動が習慣化しており、その効果は十分に感じております。

今さら、手放しようがないほどに、鮎谷氏の音源には絡め取られている状態です。音源を継続的に聴くことにより、何が実現しているかという、それは思考の枠が脳内に刻まれるということであるように思います。つまりはある程度は（枠取りできる程度は）、音源なくしても自分で思考を再現することが最近はできるようになりました。

飽きずに聞き続けられているのは、鮎谷氏の基本的な考え方が私のそれと一致した上で、その考え方が快感を感じるほどに見事に言語化されているからこそと思います。もちろん、洗脳というものとは違い、常に批評的な意識は ON の上で、同意する部分、自分には当てはまらない部分、など取捨選別しながら聞いています。

さて、音源学習という方法はもっと普及してもいいように私も思います。読書と音源の違いは、人間の視覚と聴覚の違いだと思います。どちらの感覚にも、「集中」と「弛緩」という二つの状態があります。しかし、視覚の方が「集中」の度合いが強く、逆に聴覚の方は「弛緩」の度合いが強いように思います。その分、視覚の方が認知に多くのエネルギーを使い、聴覚の方がより省エネなのではないかと勝手に想像しています。

音源学習の方がイヤホンを耳に突っ込むだけという手軽さもありますが、加えて、認知に要するエネルギー消費においても優れているのではないでしょうか<脳科学的な知見はゼロですが、、、>。

(K. M 様)

初めて音源を購入してからずいぶん経ちましたが、今回の音源学習法を聞き、改めてまだまだ工夫の余地があった事に気付きました。

大塚様

お世話になっております。

初めて音源を購入してからずいぶん経ちましたが、今回の音源学習法を聞き、改めてまだまだ工夫の余地があった事に気付きました。

本音源はその他音源の取説のような位置付けになるので、音源を購入する全ての人が買いやすい価格設定にされたのも流石だと思います。

今後もよろしくお願い致します。

(Y. K 様)

飽きさせずに聴かせるスタイルは、実に素晴らしいと思います。

この度は、音源学習法音源を提供いただきありがとうございました。
遅くなりましたが、週末にやっと時間を取ることができました。
実は、通勤時間がほとんどなく、起きている時間の大半は仕事をしており、多少の
空き時間は家族のケアも必要で、読みたい本も山積みという状況のため、なかなか
鮎谷さんがおっしゃられるような時間を作ることができずにあります。

という事情ですので、感想の送付に時間がかかってしまったことをお許し下さい。

私が音源に期待しているのは、実は、鮎谷さんのスピーキングスタイルです。
内容的には、1年数か月前にメルマガを読み始めたり、その後音源を聴き始めた頃
の水準の感動や高揚感はなくなっていますが、**飽きさせずに聴かせるスタイル**
は、実に素晴らしいと思います。

もちろん、お話をされている内容は、聴くたびに刷り込みを重ね、鮎谷さんの言葉
で言えば漆塗り、私の中では、半導体の回路を作りこむエッチングを重ねているよ
うなものとしてとらえており（若干職業病的。。。）、毎度楽しく聞かせて頂いていま
すが、重点は言葉の使い方を含む、スピーキングのスタイルに置いています。

私はサラリーマンをしております。何れ会社を去る時が来ますが、その時に、
何をしたいのか、何ができるのか、年を重ねる毎に、考える機会が増えて来
ました。鮎谷さんのメルマガや音源は、そういったことを考える際にも、貴
重な端緒を与えて下さっています。

今後も私なりのスタイルで活用させて頂きたいと思っていますので、引き続き宜
しくお願い申し上げます。

(S. N 様)

今回も多くの気づきを与えていただきまして、ありがとうございました。

これまでも各種音源は購入させていただき、日々仕事の移動中に繰り返し聴くことで、
インプットしています。

お話にもありましたとおり、「復習、反復、漆塗り」を意識して何度も何度も聴き込んでいます。まさに音源学習はとっかかるのに、ハードルが低いということが継続できている理由だと感じています。また、一回、一回はながら聴きであります、思っている以上に無意識レベルまで学びを刷り込むことができています。

これからも鮎谷さんから教わりました

『超テキストでいいので何度も何度も反復、反芻、繰り返しを行う』

という学びの実践を継続していきます。

今回も多くの気づきを与えていただきまして、ありがとうございました。

(K. F 様)

さすがにアウトプットで集中している時間に音源を聞いてもほぼ入ってこないし、具体的なインプット中も無理かなと思うのですが、それ以外の無意識動作(ルーチンワーク)では音源はかなり有効であることがわかりました。

現在、朝の(ランニングや身支度や朝食など)の時間に一日一時間程度聞いています。

朝型の生活スタイルを確立し、平日休日に関わらず、朝起きて日記を書くアウトプット(オンライン)、新聞インプット、5分の筋トレ、毎日ではないがランニング、床掃除、朝食&身支度などのルーチンなどを習慣化しています。

音源は?という。この中で筋トレ(ランニング)~身支度(シャワーを浴びる前まで)の1時間程度の動作と同時に音源を聞き込んでいます。

さすがにアウトプットで集中している時間に音源を聞いてもほぼ入ってこないし、具体的なインプット中も無理かなと思うのですが、それ以外の無意識動作(ルーチンワーク)では音源はかなり有効であることがわかりました。

FM ラジオを聴きながら台所に立つ、掃除をする、運転をする、に近いでしょうか。テレビを見ながら以上のことは出来ません。

イヤホン音楽プレーヤーに音源ファイルを入れていますが、ディスプレイがないためどこまでコンテンツが進んでいるかがわからないのですが、そのラフさも良いです。

フォローアップセミナー音源 16 時間あまり?をセールでの購入から 2 ヶ月が経ち 4 サイクル目を終わりに近づきました。毎日何かの習慣の中で音源を聞くことが習慣化されています。

多くの人にとって、音源学習というものはピンとこないものだと思っています。それは音楽プレーヤーで音楽を聞く時間は確保出来る人はいてもそれを音源学習(繰り返し聞き流す)として有効だと感じて利用している人は多くはなく、そのような繰り返し聞くに耐えるコンテンツの存在を知らないか、持っていないのでしょうか。

新たに時間を天引きして行うという発想ではなく、日常習慣の中に音源学習とセットで行えるものがあるか、それを見つけてしまえば自然に習慣化でき

ることが自分の行動を通じてわかりました。

これからも音源を聞き込んでいきたいと思えます。

当音源の直接の感想ではありませんが、ありがとうございました。

(会社員 R. T 様)

冒頭の鮎谷さんの音源学習についてのお話を聞いただけで十分価値がありました。

今回は「丸一日、集中する会」でありながら、午後から仕事があり、12時半までしか参加できませんでした。なので1日集中する価値や効果について実感するには至りませんでした。が、冒頭の鮎谷さんの音源学習についてのお話を聞いただけで十分価値がありました。

特に

「繰り返し聴くうちに音源の中の●●●●が●●●●●●●●●●になる」

という意味の言葉が一番印象に残りました。

この1年程は移動時間に音源を聴いてはいるものの、その効果を何で測れば良いのか、単に聞き流しているだけなのではないか、という不安もあったのですが、実際に仕事の中での言葉や会話の中で、音源で聴いた言葉や着想が●●●●●●●●●●ことが何度かあり、音源学習が知らず知らずのうちに役立っていることが再確認できました。

これからはアウトプットをより意識し、音源を聞き流しながらも心に引っかかった時には一旦停止して頭の中で反芻するなり、メモを取るなりしてアウトプットの場面もシミュレーションし実践の準備をしたいと思います。

半日でしたが予定を入れたおかげで土曜の午前中が無意味に過ぎ去らずに済みました。

有難うございました。

(医師 A. O 様)

「目標の重要性」も、「日記の重要性」も、「物語の重要性」も、「時間の重要性」も、私は全て鮎谷さんからの音源で学びました。それも、ただただ、聞き流すだけで。振り返ってみた時には、これ以上の投資効果の高い買い物は他に思い当たりません。一度買ってしまえば一生モノ。本当にあの時の自分の判断を褒めてあげたい。今は心からそう思っております。

鮎谷 様
大塚 様

昨日は素晴らしい場をご提供下さり、誠にありがとうございました。

私が自分の人生において初めて音源学習を取り入れたのは、今から約2年前、鮎谷さんの「目標設定音源」でした。そこから、「日記音源」「物語音源」などを経て、どんどん自分自身の思考のOSが書き変わっていくことを肌身で感じていました。だからこそ、音源学習についての鮎谷さんの見解をお聞きしたいと、今回初めて「丸一日集中する会」に参加させていただきました。

冒頭のお話の中で、「目から入るよりも耳から入る方が楽」というお話がありましたが、これはまさに実感するところです。同じ本は(どんなに良書でも)何度も読めませんが、同じ音源は何度もリピート出来ます。だからこそ、同じ音源を何度も何度も繰り返し聞くことが出来る。それが今の私の「思考の土台」となって、自らの行動を変えるきっかけをもたらしてくれました。

学びにおいては「復習」こそが一番大事であるというお話がありました。そして「復習」、つまり「繰り返す」ためには、何度リピートしても大丈夫(努力不要)な「音源学習」が一番効果的であると。これも本当に実感の致すところです。私自身、初めて音源学習を取り入れてから、この2年間を振り返って改めて感じる事は、「学びの初期段階には音源学習こそ最良」だという事です。

何故なら、先ほども触れたように「楽」だから。私は、会社の行き帰りの車の中を、音源学習の時間としておりました。本当に、ただただ聞き流すだけ。そして、なるほどと思ったことはメモをする。たったそれだけの事で、どんどんと「思考」が書き変わるなら、こんなにお手軽な「人生の変え方」はないのではと、今となっては思います。

あとは、やるか、やらないか。それだけなんですよね。鮎谷さんのおっしゃる

「ハイカイエスか喜んで」の言葉と共に、あの時、飛び込んでよかった。今は本当にそう思っています。

音源学習の効果がなければ、きっとこのセミナーに足を運ぶという意思決定も、ずっと躊躇ったままだったろうと思います。それもこれも、全ては初めの一歩、自分への初期投資から始まったんですよね。

「目標の重要性」も、「日記の重要性」も、「物語の重要性」も、「時間の重要性」も、私は全て鮎谷さんからの音源で学びました。それも、ただただ、聞き流すだけで。振り返ってみた時には、これ以上の投資効果の高い買い物は他に思い当たりません。一度買ってしまえば一生モノ。本当にあの時の自分の判断を褒めてあげたい。今は心からそう思っております。

改めまして、昨日はありがとうございました。
そしてこれからもどうぞ、よろしくお願いいたします。

(野見 将之 様)

この場でしか体験できない、空気・感触・刺激があります。私は、良い意味での「中毒」になりました。

丸一日音源学習に集中する会に参加させて頂き、ありがとうございました。
6月1日という事で、まさに6月の「ロケットスタート」が切れました。

飽きっぽい性格の私は、音源のみでは流されるだけと考え、目標音源を聞く→ドラッカーの本を読む→脳内整理を繰り返し、自分自身を振り返り、今後の指針が描けました。

さらに、冒頭の鮎谷さんのお話・ショートコンサルでも思わぬ視点のアドバイスを頂いたりとフルコース以上の御馳走を頂きました。

以下、感想を述べさせていただきます。

このたびのセミナーにご参加いただいて、

「気付いたことや深く学んだこと」

- ・いつもと違う空間に身を置くことで、いつもと違う刺激を全身で受けられた。

「特に印象に残ったこと」

- ・冒頭の鮎谷さんのお話で、鮎谷さんご自身が「脳内で良質な言葉を回す」場面をお話し頂き緩みそうな自身の身を律しておられるシーンが浮かんだこと

「今後活用できると思ったこと」

- ・「言葉で自分を躰ける」ことを公私問わず活用して、生産性の高い時間を増やしていく。

「決意したこと」

- ・「鮎谷さんが言葉を回して戦っている。自分も意識して良質言語を集めて・脳内で言葉を回して、自身の身を律する」

「これから行動しようと思うこと」

- ・「ムットとする・落ち込む・失敗・だらけそうなど自身にとって不利、都合の悪い場面でこそ即座に自身を鼓舞する言葉が出る事を毎日の朝唱え習慣化する」

「これまでに参加した他の勉強会との違い」

・鮎谷さんご自身の豊富な体験から来るであろう話の切り口の豊富さで、興味尽きる事無く学べる

「本当に大切なことだけに集中する会への参加を迷われている方へのメッセージ」

・この場でしか体験できない、空気・感触・刺激があります。私は、良い意味での「中毒」になりました。

※次回も、是非参加したいです。ありがとうございました。

(河野 徹 様)

鮎谷さんは常々時間を味方につけて人生を遡増させることの重要性を語られていますが、音源を聞き、音源学習こそが時間を味方につけるための最適のツールだと改めて気付きました。

鮎谷さんは常々時間を味方につけて人生を遡増させることの重要性を語られていますが、音源を聞き、音源学習こそが時間を味方につけるための最適のツールだと改めて気付きました。

起業したばかりの現在私の方からお客様を訪問するパターンが殆ど移動も公共交通機関を利用するケースが多くなっています。鮎谷さんの行動基準とのギャップが大きく無力感・焦燥感に襲われていましたが、音源を聞くことで公共交通機関での移動を時間を味方につける物語へと編集し自己肯定感を高めることができます。

音源の中で驚いたのは鮎谷さんが昔実践していた音源学習では朝目覚まし用の音源と、その後出勤時に聞く音源が違うものということでした。これまで、音源は一つ一つ聞くものという思い込みから移動時間を計算して音源の選択をしていたのですが、そんな感じでも効果はあるのですね。

今後ともよろしく願いいたします。

(Y. K 様)

通勤時間に音楽を聴くのも飽きていたので、音源での学習法の音源は、今の私にぴったりの音源でした。

やる気ゼロでも 毎日、最低3時間は学べた！ の感想です。

メールマガジンは何年も前から購読していましたが、鮎谷さんの 音源を聞くのははじめてでした。勉強していきたいなと思っていたところ、毎日3時間は学べたのタイトルに引かれて音源を購入しました。

通勤時間に音楽を聴くのも飽きていたので、音源での学習法の音源は、今の私にぴったりの音源でした。

印象に残ったのは、そんなに肩ひじ張らずに耳に突っ込むだけで勉強する。音源での勉強をすることで「選民意識が生まれる」という部分でした。

これからは、朝起きてからと、通勤時間に音源を聞きながら勉強時間を重ねていこうと思います。

ありがとうございました。

(今日の音読 様)

不安感や焦燥感など、マイナス感情の処理がうまくなってきているのと、前倒しでの仕事というのができるようになってきている気がしています。

音源の購入は、日記の書き方（東京・大阪）、目標設定三部作に続いて3回目です。上記音源は、通勤中の車内、電車内で繰り返し聞いてきました。

目標を書いてみましたし、日々、考えることを書き留め、さらに考えるということも実践しているつもりです（まだまだゆるゆるですが）。

不安感や焦燥感など、マイナス感情の処理がうまくなってきているのと、前倒しでの仕事というのができるようになってきている気がしています。

今回、音源学習法音源を購入したのは、繰り返し、ながら、で聞いている今のやり方でよいのかな？もっと良い方法があるのかな？と思うところがあったからです。

また、論文や報告書等を常日頃読んでいますが、聞くというのはどうだろう？と検討しかけのタイミングでして、耳から聞く学習について参考になるところがありそうだったということもあります。

ながらで3回ほど聞いたところで、実はまだ全体がわかっているわけではありませんが、現段階で、これまでやっていた方法でよいのだ、ということが確認できたのは良かったです。

いつも聞き流しなのですが、その時々によって耳から脳に入ってくる部分が異なるのは実感しており、鮎谷さまのメールマガジンをはじめ、様々な局面でもそうですが、その時に、意識的に考えていること、あるいは無意識的に気になっていることなどにひっかかってくるのがとてもおもしろいな、とっていました。

また最近まで、個人的にキツキツのスケジュールの中、自分にとって非常に大きな仕事に取り組んでおり、文字通り朝から晩までどこでも、そして夢の中でも考え続け、作業をし続けていました。

その仕事は無事に完遂できたのですが、これが日常になれば、仕事のパフォーマンスは劇的に変わるのになあ、と考え（高等なるフィクションですね）、この80%

でも（100%では家族と過ごす時間が少なすぎて）習慣化できないものかと模索しており、他の音源を含めて聞き直しながら引き続き検討し、実現しようと思いました。

購入してよかったです。

よい音源をありがとうございました。

（H. N 様）

この度の音源は、学び方の基本をまとめて頂いたものだと感じました。まずは真っ先に聞くべき音源だと思います。

この度の音源は、学び方の基本をまとめて頂いたものだと感じました。まずは真っ先に聞くべき音源だと思います。

どうしても、「めんどくさい」「気が向いた時に」「気が乗らないから」「今は充電期間」などの言語が回る事で机に向かっての学びや動画視聴には二の足を踏んでしまうものです。

その点、音源ならば耳に突っ込んでポチッと押すだけ。Bluetoothに接続されるその時間がおっくうに感じる事があるものの、継続的に毎日行えるものです。

外に出た時に音源を聞きながらだとセルフイメージが高まるとの事に、正にその通りだと感じます。自分はプラスを積み重ね、周りを行わない事によって相対的に自分が高まっていく。そんな「物語」を作ることもまた大切だと思いました。

そして、産後で自分自身に充てる時間が限られた際に、掃除、洗濯、食事、買い物等々を行う時に必ず音源を聞いていたため、時間を思った様に使えないなりに、自分自身が腐らずに済んだなぁと思います。

これからも微差を積み重ねて絶対差にするべく、耳に突っ込んでポチッと押していきます。

(接骨院経営 T. N 様)

音源学習の効果効能を余すことなく伝えていきます。間違いなく、学びの質が格段に上がることでしょう。

この音源を最初に購入し、繰り返し聞いてから各種音源を購入すれば良かったと思いました。

音源学習の効果効能を余すことなく伝えていきます。間違いなく、学びの質が格段に上がることでしょう。この音源が発売されるまで、各種音源を隙間時間に聞き流していましたが、この音源を聞くことでセルフイメージの向上がより加速しそうです。 鮎谷様、ありがとうございました！

(竹内 裕一 様)

音源の中で仰っていた通り、まさに自分も満員電車通勤の日々で、それでも電車に乗っている時間で何かできないか...と感じていたので、今回の音源が大変参考になりました。

音源を拝聴させていただきました。

音源の中で仰っていた通り、まさに自分も満員電車通勤の日々で、それでも電車に乗っている時間で何かできないか...と感じていたので、今回の音源が大変参考になりました。

また、これまでは音源を聴くに当たり「一言一句逃さずに聞かなくては！！」と勝手に思い込んで聞いている節が自分の中であったのですが、そうではないことに気づくことができたのも収穫でした。

→実際そうではなく、聞き流しているようで自分の中で大切なことは聞き流していないことが体験できたため。

今後も電車の中を始めとして、音源を聴く機会を増やし、気づきをより一層得ていきたいと思います。

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。

(K. M 様)

ともあれ日々を頑張ることなく過ごしているだけで微差が積み重なり、人生を遷増方向へと向かわしてくれるのはまさに音源学習の賜物です！

鮎谷さん、この度は「音源学習法音源」の破格なお値段での販売ありがとうございました。(皆さんご指摘のとおり)他の音源の販売につながる音源とは言え、コスパが良すぎますね！

私におきましてはもう購入する音源が殆どないので(笑)、つつい送付が遅くなってしまいました。今回は音源の聞き方に加えて、その音源学習を通じて(小さなことでも)「良い習慣を習慣化する」ことの必要性、更に「良い習慣を習慣化することを習慣化する」ところまで持っていくことの重要性まで抽象度を引き上げてご教授される鮎谷さんは流石だと感じました。

特に私が音源学習において感じていることは「現時点での自分のステージの定点観測の機会」であるということです。音源をお聞きの皆さんも感じておられると思いますが、その時々で同じ内容の音源でも心に響く内容は異なっているということ。

それはその時の自分の心の中にある関心事・問題事による違いでもあり、また自分の現在のステージによつての違いだと解釈します。(仮に同じ音源を聞いた際に、前回と同じ箇所が同じように響くとしたらそれは自分のステージに変化がないと言えるかもしれません。)また音源学習と言いながらハードルが低すぎるので学習をしていると言う感覚がなく、むしろ音楽をバックミュージックとして流している感覚で臨めます。

かつて高校時代にビートルズやクイーンをそれこそ通学中や入浴中にも寸暇を惜しまず聞いていたことを思い出しましたが、それと全く同じ感覚で聞くことができると言うのも魅力です。私にとってはそうやって音源を聴くことが、月1の鮎谷さんの丸1日体力・集中力勝負(!?)のセミナーを聞く際の理解を深めることに非常に役に立っています。

最初の月に比べて随分と付いていくことができるようになったのは(もちろんまだまだですが)月1回のセミナー参加だけにとどまらず、普段から音源によって鮎谷さんの言葉に触れているからに他ならないです。(まさに自ら洗脳されにかかっています。笑)

ともあれ日々を頑張ることなく過ごしているだけで微差が積み重なり、人生を遡増方向へと向かわしてくれるのはまさに音源学習の賜物です！

これからも新音源がリリースされるまでは既存の音源を繰り返し聴くことによって自分自身の定点観測をし、日々遡増する良い習慣を習慣化し、きたるべき月 1 の戦闘臨戦態勢(!?)を整えて参ります！(笑)

また今月もその際は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)

音源学習ならではの長所を示していただき、今後の音源の活用の際に大きな指針となりました。

鮎谷さま

本日は集中して音源を聴く会に参加させていただき、ありがとうございました。以前の「丸一日集中する会」に興味を強く引かれつつも、参加できない状況が続いていたところ、今回の案内があり、参加させていただきました。

開催前のメルマガで珍しく鮎谷さんが「見込と違う」と反省されていたのは意外でしたが（笑）、結論としては、参加は大正解でした。

まず、冒頭に鮎谷さんから音源の特性や学習方法について具体的な説明がありました。

- 低い労力で習慣化できる（イヤホンを耳に入れ、再生ボタンを押すだけ）
- 反復学習に最適
- 継続することで高いパフォーマンスがあげられる

など、音源学習ならではの長所を示していただき、今後の音源の活用の際に大きな指針となりました。

毎日の通勤時間にフォローアップセミナー音源を中心に聴いていたものの、定着している実感があまり無く、反復学習も出来ていなかったため、今後は今日のお話を参考にし、更なる隙間時間確保による反復をしていきたいと思いません。

その後の学習時間は、「目標設定音源」の通しでの聴取、自分自身の目標の再設定に時間を使いました。

「やらなきゃいけないことは知っているが、分かっているても出来ない」

の言葉通り、面倒で後回しにしていた目標設定が捗り、清々しい気持ちで1日を終わることが出来ました。非常に波及効果の高い時間を過ごすことが出来たと実感しています。感謝申し上げます。

今回のセミナーは、自発的に音源学習に時間を割けなかった私にとって、時間を強制的に天引きでき、参加者の皆さまと同じ環境の中で集中して学習出来たのは本当に貴重な体験でした。

今後は本日学んだ活用法を生かし、音源での学習を継続していくとともに、同様の機会があれば参加したいと思っております。また、新しい音源のリリースも期待しています。

今後ともよろしくお願ひ致します。

(鈴木 学 様)

圧倒的な努力を習慣化し、マシンガンのように次から次へと言葉が紡ぎだされる（呼吸してないんじゃないかと錯覚するくらい）鮎谷さんの凄い一面を覗き聴きさせていただくことができた、「丸一日、集中する会」で大満足の天引き時間でした。

鮎谷様（親しみを込めて以下「さん」付けで失礼します）

本日は貴重なお話し、音源を通じた気づき、質問タイムの機会を与えてくださりありがとうございました。

私は2018年11月頃からメルマガを拝読させていただき始めたばかりの新参者で、初めて鮎谷さんにお会いしたのが2019年3月スタックス須田仁之さんの放談会でした。

それをきっかけに他のメルマガを拝読している方のセミナーへの参加、音源の購入、書籍を通じた知識吸収で日々自分自身をブラッシュアップしております。

そんな中最近の鮎谷さんのメルマガでは、

「こんなにお得に提供している音源を聴かない奴の気がしれない。とても残念な人だ。まっ、自分には関係ないけど」（表現は違いますが、私にはこう刺さりました）と。

自分がそんなにダメな奴なんだろうかと、そう考えるとメルマガを読むのもしんどくなってきて、配信停止にしようかと思っていました。でもちょっと待てよ、この出会いに本当に意味がないのか、そして鮎谷さんご本人を知らずして、決めつけて良いのか、という自分もいて、今回の音源を聴く会に参加しきちんと鮎谷さんの音源を聴いた上で判断することにしました。

当日朝、駅への道すがら財布を確認したところ参加費のお金が入っておらず、慌てて家に取りに戻っているうちに電車に一本乗り遅れました（時間でお金を買っている典型ですね）。

遅刻だ！幸先が悪いぞと思いつつ、スタッフの方に導かれ、既に鮎谷さんの説明が始まっている会場へ入りました。身長の関係からなるべく人の邪魔にならない席を選ぶのですが、なんと空いている席が一番前。しかも鮎谷さんが話しながらそこに座るよう誘導してくださった以上、他の選択肢が無く、幸か不幸か間近で

鮎谷さんの話を聴くことになりました。

冒頭は少々抑え気味に始まったかと思いましたが、エンジンが温まってきたらもう止まらない、許しの時間による、宝塚、ガンダムデビューにまで話が及び、あっという間の1時間半の放談、私のメモも2枚に及んでいました。

音源には2種類あり、知識を吸収するためのものと自己マインドをアップさせるものとのこと。これまで資格試験の勉強しかしてこなかった私は、知識吸収系に関心が向かい、だから鮎谷さんの自己マインド系の音源には食指がわかなかったのか、とまず腹落ち。

そして、「言葉を自分のコトバにする」ことで自分を律し、易きに流れる先送りのクセから自分を引き上げる。自分を律するコトバを持つために、コスパに優れ、習慣化が容易なツールである音源を聴くべきでは、という気づきを頂いた上で、音源を聴きました。

私が今回選択したのはあなたが変わりたくても変われなかった「3つの理由」セミナーという3時間半の音源ですが、特に心に刺さった3点について記載します。

冒頭のテーマが多くの人々の悩みについて。これにはずっと共感できました。これまでのサラリーマン経験から、大半の人が会社という閉鎖社会の中だけで群れ、狭い人間関係の、更にその一部のつながりで生きている実態を痛感していたからです。みんな「マズイ」「何か違う」「命を燃やせるか」という思いを持ちつつ、給料という餌でその思いを封印し、日々自分の時間を提供し、自宅と会社の往復で一週間が終わる生活を送っています。そんなことを考えていた時にさりげない一言、

時間とともに世界は閉じていくよ。

もしそこで悩んでいる方、迷っている方がいらっしゃれば、この音源はお勧めです。幸い私は自分の人生、これではダメだと既に決心していたので、安堵しました。

2つめは鮎谷さんが特に強調されていた「センス」。このコトバを見たとき、正直何も想像できませんでした。しかし音源を聴き、質問タイムで質問させていた

だき、漸くクリアになりました。そして愕然としました。

そもそも「センス」を磨くために、鮎谷さんは何をされたのだろうか、と。それには高井先生という師匠の影響が大きいのではないかという仮説を立て、師弟関係のなれ初めを質問しました。これは本当に深かった！カバン持ち、シャドーイングどころの努力ではないです。正直感動すら覚えました。そんな風に人がつながるんだ！私は根暗でぼっち好き。ランチはいつも独りで好きなものを食べ、お酒が強くないので夜は真っ直ぐ家に帰る日を繰り返してきました。

本当にダメ過ぎました。大黒柱を取っかえる、とまではいきませんが、まずは門扉から入れ替えるところから始めねばと思いました。

3つめは買いたいのに、買えない。機嫌よくお金を払わせて欲しい、と思っているのに、クライアントの思いはそっちのけで、しかもクライアントのことを良く調べもせず、とにかく自分の提供できるサービスのみを言い募るコンサル。コンサルを考えている自分には、反面教師として刺さりました。

最後に圧倒的な努力を習慣化し、マシンガンのように次から次へと言葉が紡ぎだされる（呼吸してないんじゃないかと錯覚するくらい）鮎谷さんの凄い一面を覗き聴きさせていただくことができた、「丸一日、集中する会」で大満足の天引き時間でした。これで引き続きメルマガも読む元気も頂きました。

ありがとうございました。

(K. S 様)

これからも意識的にテーマを絞って繰り返し音源を聞きローテーションを重ねて成長していこうと思います

セカンドステージ大塚様、鮎谷様
いつもお世話になっております。

この音源に対する気づきは

- 音源は聞くだけでいいので、行動がしやすい
- 隙間時間で聞ける
- 繰り返し聞くことに抵抗がない
- 数か月後に再度聞くと、以前と違う捉え方ができる

ということでした。

実感としてはこの音源を聞くまではフォローアップセミナーの音源「1～6」を垂れ流しにしていました。この音源を聞いてからはフォローアップ音源を1だけ集中して聞くということをやっています

今までテーマごとに集中してきいていましたが、さすがに「1～6」を垂れ流しにするとなかなか頭に入ってきませんでしたが1週間「1」を集中して聞く途端に内容がぐっと入ってきました

これからも意識的にテーマを絞って繰り返し音源を聞きローテーションを重ねて成長していこうと思います

ありがとうございました

(田中 健次 様)

鮎谷さん音源を聞いてから3日ほどで実質コスト削減の効果が出ています。

鮎谷さん

高橋重人（ウクレレ奏者&講師）です。

この度は、貴重な音源を聞かせて頂きありがとうございました。

音源学習の効果は私も普段から感じていまして、レッスンの録音を生徒さんに渡すのですが、良く聞く人ほど上達が早いです。※家事の間中流しっぱなしという方が最速で上達しています。

また、ウクレレ上達に関するステップメールを製作して音声版も追加したところ主に音声を聞いて下さった方から教材のお申込を頂きました。勉強するのも楽で敷居が低いですが情報発信する側にとっても軽いメディアであらためて音源を見直しています。

鮎谷さんの音源をお聞きし、これはやはりいいなと、私も音源を作成してメルマガでリンクして配信するということをはじめました。（道具が分かると動けますね）

すると、丁度生徒さんから相談があるから時間を取って欲しい。という要望があったのですが数日後、音源に回答が含まれていた（全く意図せず作成した内容ですが）ということで本来行いたい価値提供に注力することにも繋がりました。

鮎谷さん音源を聞いてから3日ほどで実質コスト削減の効果が出ています。教室の申込時にも音源などを聞いてもらえば、前程やニュアンスを説明する手間も減りますし合わない方が参加したりということも減らせそうです。

繰返しになりますが発信側から考えても音源のメリットは大きいです。動画となるとカメラやら服装やら編集やら重たくて私も実際撮影したけど編集で止まった案件があります。しかし音声だとICレコーダー1個で自宅録音、即サーバーにアップして（Googleドライブで十分）リンクをメルマガ配信するだけでパジャマでねぐせでも情報発信完了です。

また世の中には文字派や映像派に加えて音声派も一定数いるようですので、今後情報発信する方も音声を選択肢に入れておくと幅が広がりそうですね。

私の音源への感想もすでに感謝の声として頂いており自分のモチベーションアップにも繋がっています。

この度は、汎用的で即効果に繋がる音源をありがとうございました。

(高橋 重人 様)

鮎谷さんの音源には中毒性があります！！(笑)聞いていると心の奥からパワーがみなぎります！！

いつも素敵な学び、そして元気をありがとうございます！！

そしていつも通り！！ドンピシャなタイミングで新作がやってきます！！(笑)

自分の場合会社への行き返りに音源を聞いています。鮎谷さんが音源の中でも話されていたように実行するのにとんでもなくハードルが低い！！(笑)何も考えずボタンをポチッと押すだけ！！あとはただ聞くだけの手軽さです。好きな音楽でも毎日聞いていると飽きてくることがあります。鮎谷さんの音源はこちらの心の状態によって引っ掛かるところが変化しいろいろと考えさせられることが多いです。気が付くと鮎谷さんの口癖がうつっていることに気が付き少し嬉しくなる自分があります！！繰り返し聞ける、聞くタイミングで聞こえ方が違う、セルフイメージがあがる等メリットが大きいです。

そして今回の音源の中で聞き流して聞いてもいいと鮎谷さんが話されていたのを聞いて、すこし安心しました。音源学習は気が付くとふと違うことを考えていたり聞き逃したと思うことが多々あり少し不安に感じていました。学生時代に聞くだけの的ない英語のヒアリング教材をひたすら聞いて何も成果があがらず(自分のレベルに合っていないことが原因ですが・・・泣)やはり気を入れて聞かないとダメという先入観的がどこかにあったようで...今は以前より更に頭に入りやすくなったような気がします。

音源学習はとても良い習慣です。これからも毎朝何も考えずにポチッとボタン押し続けます(笑)

また新たな音源を楽しみにしています。鮎谷さんの音源には中毒性があります！！(笑)聞いていると心の奥からパワーがみなぎります！！

暑い日が続いています。お身体には十分お気を付け下さい。

鮎谷様、セカンドステージ事務局の皆様今後もさらにすてきな学び場が広がることを楽しみにしています。

(山本 研一 様)

鮎谷周史の

【やる気ゼロでも毎日、最低3時間は学べた！

会社員時代の鮎谷が行っていた

超・実践的音源学習法】音源

お求めは下記よりどうぞ。

<https://shinkaron.buyshop.jp/items/22190996>