

くすぶり続けている人、必聴！

人工的に&再現性高く、  
没頭・没入状態を作り出すための

「人生ゲーム化理論」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

■当音源（「人生ゲーム化理論」音源）はこちらからお求めいただけます■

<https://shinkaron.buyshop.jp/items/30961059>

同じ依存でも、負のスパイラルになる依存と正のスパイラルになる依存では天と地の差がありますが、依存という大きなエネルギーを良いスパイラルを生み出すために使いたい、と考えている方は、本音源を聞いてみると良いかもしれません。

ドラゴンボールZのオープニング曲（We gotta power という曲）に「夢中になれるものが、いつか君をすげえ奴にするんだ。」というフレーズがありますが、これを本音源に置き換えると、「依存できるものが、いつか君をすげえ奴にするんだ。」と言えるのではないかと考えています。

鮎谷さんの音源やメルマガの中で、（良い意味で）依存と思われる方を思い浮かべてみると、塩谷朋之さん（顔ハメ）梅原大吾さん（プログラマー）ときどさん（プログラマー）瀬畑亮さん（セロテープアート）など、分野は違えど、なぜか妙に頭に残って離れず、心を揺さぶられます。つまり、依存には、自分だけではなく、他人を巻き込むほどの力があるのだと思います。

ただ、逆の見方をすると、依存はそのエネルギーが非常に高いからこそ、使い方には細心の注意を払わないといけない、とも言えるかもしれません。

これを冒頭のフレーズに照らし合わせて考えてみると、「すげえ奴になるためには、依存できる何かが必要」であることは間違いない一方、「依存できるものがあればすげえ奴になれる」とは限らないのではないかと思います。

例えば、毎日お酒に溺れている人がすげえ奴になることはないように、依存は正しい方向に使う必要があるのではないかと考えています。この点について、一つ違う例を挙げさせて頂きたいのですが、私が籍を置いていた会社には「人が仕事を作り、仕事人が人を磨く」という言葉がありました。これを今回の音源に置き換えると、「人が依存を作り、依存が人を磨く」とも言えるのではないかと考えています。

ただ、上述の通り、どんな仕事でも自分を磨いてくれる訳ではないように、自分を磨いてくれるための依存は意図的・能動的に作り出す必要があると思われるのです。そうすると、どうやって良い依存状態を作るのか、という方法論が必要になってきますが、その方法論について徹底的に説かれているのが本音源ではないかと思います。

同じ依存でも、負のスパイラルになる依存と正のスパイラルになる依存では天と地の差がありますが、依存という大きなエネルギーを良いスパイラルを生み出すために使いたい、と考えている方は、本音源を聞いてみると良いかもしれません。

また、本音源だけでも十分に価値があることは間違いないのですが、本音源に加えて、目標設定音源、思考のピラミッド音源、アバター音源、物語音源を聞いていると、その価値がより高まると考えています。具体的には、（そ

■当音源（「人生ゲーム化理論」音源）はこちらからお求めいただけます■

<https://shinkaron.buyshop.jp/items/30961059>

れでも抽象的な表現になってしまいますが、)音源を買えば買うほど、それぞれ  
の音源のコンテンツが、自分のコンテクストを押し広げてくれるという  
感覚を抱いています。

最近、音源を買うたびに「今回も得したな〜」という感覚がどんどん強ま  
っています（依存状態！？）。

改めまして、今回も素晴らしい音源をありがとうございました！  
今後とも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）

■当音源（「人生ゲーム化理論」音源）はこちらからお求めいただけます■

<https://shinkaron.buyshop.jp/items/30961059>

本音源、目標をたてたけど、なんとなく体が動かないな～、なぜか、やる気が起きないな～、頑張っているけど、目標に近づいている感がないな～、という人に絶対に聞いてほしい音源だと思いました。

鮎谷様

いつも貴重な音源、有難うございます！

本音源も、期待値を大きく超える内容でした！

本音源、私の中では、「目標設定&目標達成 実践編」音源であると感じました。

世の中には、数多の目標設定・達成についての本があり、現在も出版され続けています。セミナーも同様ですね。私もご多分に漏れずに？様々な書籍を読み漁り、様々なセミナーに参加してきました。

それらを参考に目標設定をして、しっかりと目標達成が出来たこともあれば、目標は立てたものの、なんか行動が出来ずに気が付いたら数年たっていた、ということもありました。。

自然と行動出来ないのであれば、本当にやりたいことじゃないのかも・・・と思い、目標設定をやりなおしても、やはり必ず達成したいなあ～！と思う目標として出てくるのです。

今回、本音源を聞いて、目標を立てたにもかかわらず、自然と行動が出来なかった理由、目標達成が出来なかった理由がよくわかりました。目標の難易度設定、粒度の問題だったのです！

あ～、これだった！

今までの目標達成できたとき、出来なかった時を改めて思い起こしましたが、非常に納得できました。

本音源、目標をたてたけど、なんとなく体が動かないな～、なぜか、やる気が起きないな～、頑張っているけど、目標に近づいている感がないな～、という人に絶対に聞いてほしい音源だと思いました。

私自身も、モヤモヤと無駄に（無駄ではないと意味づけたいですが・・・）ここ数年間を過ごしてしまっておりましたので、数年前の自分に聞かせてあげたいです！

その他にも、人生を楽しく、充実させ、機嫌よく過ごすためのヒントが満載

■当音源（「人生ゲーム化理論」音源）はこちらからお求めいただけます■

<https://shinkaron.buyshop.jp/items/30961059>

の音源でした。

目標達成に向け、また、充実した人生を歩むため、毎日楽しく、機嫌よく過ごすためにも、しっかりと、自分の無意識部分までインストールしていきたいと思えます！

(K. M 様)

■当音源（「人生ゲーム化理論」音源）はこちらからお求めいただけます■

<https://shinkaron.buyshop.jp/items/30961059>

行動を起こすのに必要な後押しをこの音源がしてくれるように感じます。せっかく起こしたやる気が半減期を迎える前に、仕込みしたいと思います。

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。

人生ゲーム化音源の感想を勝手ながら送らせていただきます。  
私の理解が鮎谷さまの意図と違うことがございましたら、ご指摘いただけますと幸いです。

今回も自分の行動を変えていくのを後押ししてくれる音源をご提供いただきましてありがとうございます。

26日（金）に配信されたメルマガにあった今回の音源の告知を読み、「これは今の自分に言うてる！」と心を掴まれました。発売の案内をソワソワしながら待っておりました。

船津さん・中田さん音源を購入後、ひたすら時間のあるときはこれまで購入した音源を聞き続けるよう自分をしつけています。自分が没頭・没入状態になると、他の誘惑が自分の脳内から駆逐されるというのはまさにそのとおりだと身を以て感じられました。空白時間には鮎谷さんの音源を聴くという意思決定基準が出来上がると、他の選択肢が入り込む余地はなくなる。

自分の中の感覚ではありますが、鮎谷中毒になればなるほど、身の回りのことや言葉に対してアンテナの感度が良くなっている気がします。

さらにゲーム化理論を適用すると、自分の人生という物語にどのようなクエストを設定するかはデザイナーである自分次第。

壮大な物語を描きすぎて、手頃な街で無双して自己満足しているとそこから行動できなくなる。恥ずかしながら、今の自分は完全にここにハマっていました。物語の途中の街にもかかわらず、そこにたどり着いて満足する。街の周りにいるモンスターも手応えを感じるレベルでも必ず勝てるため、勝利の余韻にひたって、街を出ようとしません。

そこを抜け出すのは自分が心を動かされるものに対して、行動あるのみ。アクションを起こすからこそ、経験値を得れたり攻略法が見つかったりできる。たとえHPが0になっても、またやり直せばいい。ゲームと違って命まで取られることはない。動いたからこそ見える世界がある。動かない手はない。

■当音源（「人生ゲーム化理論」音源）はこちらからお求めいただけます■

<https://shinkaron.buyshop.jp/items/30961059>

直近の音源が自分の理解イメージを相互補完してくれるため、より向こう側の世界に意識を持っていきやすい感があります。一步を踏み出すことに躊躇するのであれば、船津さん・中田さん音源を聴きご両者がどのようにゲームを進めているかをイメージする。

行動を起こすのに必要な後押しをこの音源がしてくれるように感じます。せっかく起こしたやる気が半減期を迎える前に、仕込みしたいと思います。

今回も価値ある音源をご提供いただきましてありがとうございます。

(片野 敬勇 様)

■当音源（「人生ゲーム化理論」音源）はこちらからお求めいただけます■

<https://shinkaron.buyshop.jp/items/30961059>

「ゲームのように考える、とはどういうことなのか。」そして、「目標、物語、ピラミッド音源の内容とどう密接につながりあっているのか。」色々な問いや言葉、気が付きが頭の中を駆け巡り、既知の知識との化学反応がバシバシ起きています。

今回も貴重な音源をありがとうございました。

「仕事を楽しむにはゲームのように考えればいい」

この言葉を以前どこかで聞いたことがあり、音源を聴く前は「それと似たような内容かな」と推察していましたが、良い意味で大きく期待を裏切られました。

「ゲームのように考える、とはどういうことなのか。」そして、「目標、物語、ピラミッド音源の内容とどう密接につながりあっているのか。」色々な問いや言葉、気が付きが頭の中を駆け巡り、既知の知識との化学反応がバシバシ起きています。

個人的には、「人生のゲーム化」とは、「人生をより充実させるための仕組み・仕掛けを作ること」なのかなと感じました。

最も印象に残ったのは、以下の言葉です。

「人生をゲーム化するために必要なことは、自分の能力に応じた、適切な難易度の目標設定を行うこと。」

言われてみれば、これまでの人生で目標を達成できた時は、たまたま適切な課題設定ができていたと思います。

一方で、目標が達成できなかつた時は、そのほとんどが難易度の高い課題を設定していました。個人的には、達成できなかつた目標については、能力や意欲の低さに問題があったと分析していたのですが、今回の音源で「ゲーム化」「中毒化」の視点をインストールして、改めて振り返った時、単純に目標難易度の設定(デザイン)が下手だったんだなと気づくことができました。そのせいで、良い意味での緊張感も生み出せませんでしたし、行動が結果から遠くなってしまい、フロー状態を維持するどころか、一度も入れなかつたこともしばしばでした。

今、自分は Being 目標を掲げ、Having、Doing の目標を設定しそれに邁進している状態ではあるのですが、「没頭・没入しているか」と問われれば、まだそこには至らないです。

そもそも振り返ってみると、自分がこれまでフロー状態を長く維持できたのは、そのほとんどが「自分以外の誰かが作った仕組み」によるものだったと思います。そうではなく、自分が没頭・没入できる仕組みを、自分で作れるように、今回

■当音源(「人生ゲーム化理論」音源)はこちらからお求めいただけます■

<https://shinkaron.buyshop.jp/items/30961059>



の音源で学んだ知識をフル活用していきます。

今回も、多くのことを気づかせていただきありがとうございました。

(Web 広告業 N. T 様)

■当音源（「人生ゲーム化理論」音源）はこちらからお求めいただけます■

<https://shinkaron.buyshop.jp/items/30961059>

人生は物語であり、自分自身を物語の主人公と見立て、良い物語をコピーしたり、あるいは自ら練り上げたりすることが重要であることを、他の音源等で鮎谷さんから学んできましたが、物語の細部をより解像度高く詰めていく際に、今日のゲーム化の「戦術」を存分に活用することができれば、人生の物語がより一層豊饒なものになる、そのように解釈した次第です。

本日のテーマは、「依存」について。依存症、中毒、といったネガティブな匂いのするキーワードであり、アルコール、ニコチン、ゲームといった悪習慣の代表を連想させる言葉。

しかし、視座を上げれば、没頭、没入、フローといった、ポジティブなキーワードへと、昇華させることも可能。持て余しているエネルギーの解放先として、アルコールやゲームを使うのではなく、文章を書く（鮎谷さん）、縁を生かす（高井先生）、建築にはまる（安藤忠雄さん）といったポジティブな習慣や行動につなげることが、良い人生を過ごすことにつながると理解しました。

そして、この「ポジティブ依存」を実現するには、「ゲーミフィケーション」すなわちゲーム要素を取り入れること、「ゲーム化」こそが肝である。このゲーム化にあたっては、「適切」な目標設定が重要。

ここでいう「適切」の意味が殊の外重要で、いかに難しすぎず、簡単すぎず、絶妙のバランスに調整するかが勝敗を決するといっても過言ではない。人生は物語であり、自分自身を物語の主人公と見立て、良い物語をコピーしたり、あるいは自ら練り上げたりすることが重要であることを、他の音源等で鮎谷さんから学んできましたが、物語の細部をより解像度高く詰めていく際に、今日のゲーム化の「戦術」を存分に活用することができれば、人生の物語がより一層豊饒なものになる、そのように解釈した次第です。

ちなみに、「理動、知動、感動」の話が今日出ていました。フォローアップ音源で耳にした際に、その単語は聴いていたのですが、どうもしっくり来ないというか、頭の中に意味合いが深く入り込んで来ない感覚がありました。

しかし、今日のご説明で、「理」や「知」では人は動かないが、「感」じたことに対しては人は動くものだというように解釈し、これで腑に落ちた心持ちがしています。

また、「100人に会うプロジェクト」についても、これまでいくつかの音源や、年プロの場で聞いていましたが、自分としては人数を数えてこそいませんが十分人に会えているつもりでいました。

しかし、自分が今後万一行き詰まりを感じた時に、まず100人に会いに行くというのを自らへの処方箋にしたい、しよう、と決めました。

■当音源（「人生ゲーム化理論」音源）はこちらからお求めいただけます■

<https://shinkaron.buyshop.jp/items/30961059>

もちろん、そんなことを感じる暇もない位の生活を送るつもりではあります。

以上です。

(A. H さま)

今回は特に「依存」の持つ中毒性、不可逆性の恐ろしさを再認識するとともに、同じくその中毒性、不可逆性を利用した、鮎谷さん流「人生遡増大作戦」をご開示いただいたと捉えております。

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。

今回は特に「依存」の持つ中毒性、不可逆性の恐ろしさを再認識するとともに、同じくその中毒性、不可逆性を利用した、鮎谷さん流「人生遡増大作戦」をご開示いただいたと捉えております。

「依存」を「人生遡増」方向に活かす秘訣は、できる限り「自分の能力に見合った、適切な難易度で楽しめる冒険をデザイン」することであり、それを意識して行うこと。

思い出したのは、イチロー元選手が幼少の頃、父親の車に乗っている際に、道路のガードレールの継ぎ目が通り過ぎるタイミングに合わせて瞬きをしていた、と話されていたことです。当時は全くの遊び感覚でやっていたとのことですが、結果的にそれが野球における動体視力の向上に大きく貢献したのではないかということ。彼はそういった一見、同じことの繰り返しである日々のルーティーンに何かしらゲーム性を見出し、没頭没入することを子供の頃から（無意識的に）行っていたのではないのでしょうか？

でないとあれだけ単調な作業を 365 日中 360 日（本人談）続けることはできなかったと考えます。

現在パーソナルトレーナーをしている私は、かつてはなんとなく大学に行って、なんとなく就職をし、人生漂流状態だった 20 代後半に筋トレと出会いました。そこに没頭没入したのも、筋トレという同じ単調作業の中にも、前回のトレーニングよりも少しでも使用重量なり回数なりを上回る！というゲーム性を見出していたのだと思います。

常に前回の自分を上回ろうとすると、次第にその日の頑張りだけでは、それも叶わなくなってきました。ではどうするかというと、次回のトレーニングの日に万全の状態での臨むために、普段の食事や生活リズムを見直し、改善していこうと試みます。単なる筋トレによって、食事や生活も全て変わってしまったのです。（もちろん、そこにはやらされている感など微塵もありません。）

今は逆にトレーナーとして、いかにクライアントさまに運動（筋トレ）を習慣化（中毒化）していただくか？ということに尽力していますが、今回はそのためのヒントを、「ゲーム化」や「ゲームデザイン」であったり、「成功確率マネジメント確立」という言葉によっていただくことができました。

■当音源（「人生ゲーム化理論」音源）はこちらからお求めいただけます■

<https://shinkaron.buyshop.jp/items/30961059>

トレーナーとしての私にとっては、

「今は筋トレしないとなんか変な感じがします」、  
「普通に（歯を磨くのと同じ感覚で）筋トレをするようになってます」

というお言葉をいただくことが、最幸のひとつとなっています！

これはまさにクライアントさまにとって運動（筋トレ）が（良い意味で）中毒化し、依存状態になってこられている証拠だと思います。私にとっては上記のようなお言葉をいただくことが、中毒化であり依存であったりもします。（笑）

ともに「人生通増大作戦」における依存なので、これも良しと考えます。

この度の音源をお聞きして、これからも私のミッションである「生涯にわたるフィットネスライフの提唱」とともに「健康寿命の延長」に向けて、常にゲーム感覚を持つことによって没頭没入できることが、改めて確信できました。

ますますこのゲームにより多くの人々を巻き込ませていただきたいと、意を決した次第です。

**この度もまさにタイムリーな音源をリリースいただき、本当にありがとうございました！**

（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）

どうやったら「依存」を良い方向に持っていくか、ということについて様々な視点や事例を元に語られており、没入しやすい自分のような人間にとっては、そのエネルギーを、どうやって人生の遡増に向けていったら良いのか、という大きなヒントを得られた音源でした。

その昔、ファミコン時代に、ドラクエ3やウィザードリィなどのRPGに寝食を忘れて、ドブプリとゲームに浸かった経験や、インターネットが出た当初、ネットの世界にドブプリとハマったり、大学の時にアルバイトにドブプリとハマって留年を経験したことがある自分の経験を重ねた時に、まさに聴くべき音源だと思い、購入に至った次第です。

そのタイトルに問わず、どうやったら「依存」を良い方向に持っていくか、ということについて様々な視点や事例を元に語られており、没入しやすい自分のような人間にとっては、そのエネルギーを、どうやって人生の遡増に向けていったら良いのか、という大きなヒントを得られた音源でした。

今回の音源においても、何度も聴いたうえで、「人生をゲーム化」していき、経験値を積み重ね、レベルを上げていき、人生のストーリーを楽しみながら、没頭・没入対象を増やして、人生の質を高めて、クエストを楽しみながら、ひとつひとつクリアしていきたい！との決意を新たにしました次第です。

音源を聴くたびに、新たな武器・防具・道具・呪文を手に入れている、そんな感覚を得ています。

引き続き、新音源を楽しみにしています。  
今後とも、よろしく願いいたします。

(S. I 様)

依存を組み入れるメリット、そのバランスの調整、具体的な設計思想などを具体的にお話いただいたものと解釈しています。

人生をいかに依存を意図して設計するか？

依存を組み入れるメリット、そのバランスの調整、具体的な設計思想などを具体的にお話いただいたものと解釈しています。

具体的には、長期的な自身の大きな目標を達成するために、バックキャストして、自身の現状能力を加味しながらゲームバランスを調整する形で、目標達成に至る階段を設計する必要がある。

これが実現できれば、ゲームではなく現実世界における自身の成長ゲームとすることになり、階段毎に登るための努力・苦労、登れなかった時の悔しさ、登れた時の喜びの適切な配分設計によって、自ら熱狂を生み出し、現実世界の人生ゲームを至高の遊びとなり、さらに人生が充実していくはず、と学びました。

ただ、ゲームバランスの難易度調整が、実際に自身に適用させるには相当難しくまた、ご褒美設計のバランス調整も難しいです。

今後、各人に適用させるための何種類かの難易度調整の事例やアドバイス等をお話いただける音源があれば、ぜひ購入させていただきたいな、と感じています。

今回も、貴重なお話から学ばせていただき、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。

(医薬品会社勤務 M. F 様)

最速で購入して、まずは音源を聴き、その後怒濤のように配信される関連内容のメルマガで復習して、音源を聞き直す、これを繰り返す、という方法を取ってみました。凄くいいですね、この方式。定着度合いが格段に違います。購入を悩んだりしている場合では無いですね。

メルマガでの「そろそろ新音源を発売する」宣言から、まだかまだかと待ち焦がれていました。

音源タイトルにもあるように「くすぶり続けている人、必見。」はまさに自分のためにあるかと思い、即購入です。

少し前のメルマガに書いてありましたが、最速で購入して、まずは音源を聴き、その後怒濤のように配信される関連内容のメルマガで復習して、音源を聞き直す、これを繰り返す、という方法を取ってみました。

凄くいいですね、この方式。定着度合いが格段に違います。購入を悩んだりしている場合では無いですね。

「何事もゲームをするように楽しんでやればいい」

と昔からよくは言われていましたが、

「楽しめればいい」

方に重きを置いていました。

どちらかという、ゲームクリアを喜ぶのでは無く、途中の過程を情性で楽しくすればいいというイメージを持っていました。

今回の音源を聴いて、最も印象に残ったのは、やはり、適切な目標と適切な難易度。

- 夢中になるようなゲーム設計しているか？
- 難度が低すぎて負荷がかかっておらず、ルーティンになってないか？
- 難度が高すぎていける気がしないことになってないか？

向き合う適切な目標がないから、これじゃないと分かっているけれども、自分がどういう状況かわからない、茫然と漂流することになっている、のが、現在の自分の状況なのかなと。

そして、自分の作っているゲームが、いわゆる「クソゲー」になっているのではないかと。

まずは、目標の見直しと、そのためのピラミッドの組み直しに着手します。

■ 当音源（「人生ゲーム化理論」音源）はこちらからお求めいただけます ■

<https://shinkaron.buyshop.jp/items/30961059>



また、今回の音源からは、他のいろいろな音源と有機的に繋がっているのが実感できました。目標音源シリーズに始まって、ピラミッド音源、アバター音源、、、当分、音源の沼に嵌まりそうです。

(研究職 T. U 様)

■当音源（「人生ゲーム化理論」音源）はこちらからお求めいただけます■

<https://shinkaron.buyshop.jp/items/30961059>

鮎谷さんのこれまでの経験を赤裸々に語っていただいている部分がとても新鮮でした。どのような過去があって今に至られているのか、その歴史を垣間見て「そうか、鮎谷さんにもそんな時期があったのか！そんなことやってたのか！！」という驚きと、安心感（自分もコツコツ歩めば良いな、という感情）の両方を感じています。

「荒唐無稽な物語」でコンフォートゾーンを打ち抜くための目標を設定を行う。そして、実際の行動は今回のゲーム化音源の内容を使う、というように組み合わせれば良いのだ、と理解しました。

特に、自分の人生をゲーム化し、そのゲームデザインを行うという例えがとてもしっくりきています。

例えば、ずっと一つの村の中にいて、ずっと同じ返答を返す村人に話しかけて、ずっとスライムを倒し続けるのか。それとも村を出て外の世界で新しい仲間と出会い、レベルアップを重ねていくのか。

どちらが良いということではなく、自分がどんなゲームデザインしているのか、を認知していることが重要と感じています。

また、鮎谷さんのこれまでの経験を赤裸々に語っていただいている部分がとても新鮮でした。どのような過去があって今に至られているのか、その歴史を垣間見て「そうか、鮎谷さんにもそんな時期があったのか！そんなことやってたのか！！」という驚きと、安心感（自分もコツコツ歩めば良いな、という感情）の両方を感じています。

あと RPG ツクールという、「ゲームを作るゲーム」のことも思い出しました！自作したゲームはもれなくゲームバランス破綻したクソゲーで、どれだけつまらなかったことか。。。そして、実は自分の人生でも RPG ツクールと同じこと、つまり、クソゲー化させてしまっていたのだと気づかされております（汗）

自分自身のプログラミング、ゲーム設計やりなおして行動量増やして打ち抜けようと目論んでいます。

(M. M 様)

このゲーム化音源を聞いて、やらなくちゃなー、と思っていたあれこれをゲームっぽくしてしまえば楽しくやれるんじゃないか？と思えるようになりました。

鮎谷さんのお話を聞いて、まず思ったことは

「今の自分の周りをゲーム化したらけっこうおもしろい！」

でした。

- 一つ一つのタスクをクリアする＝ステージクリア
- クライアントへの高付加価値サービスの提供に成功すれば＝高得点
- 苦手な相手（クライアント、スタッフ）＝ステージのボス（苦手の度合いによって小ボスだったり中ボスだったり）

などと決めて、日々の仕事を進めていくのは、楽しそうです。

こんなことを考えているだけで、実際楽しくなってきました。

今までに、コロナ音源を拝聴して、加速化してしまった時代に対応していこう、とかアバター、情報発信だよなーとか、同床異夢音源を拝聴して、自分は結構できていたと思ったけど、まだまだ足りてないから他人への態度は見直さなきゃなーとか、あれこれやらなければならないな、と感じつつも一歩踏み出さずにサボっておりました。

これらの次にこのゲーム化音源を聞いて、やらなくちゃなー、と思っていたあれこれをゲームっぽくしてしまえば楽しくやれるんじゃないか？と思えるようになりました。

30数年前にハマっていたロールプレイングゲーム、久しくやっていませんでしたが、あのときのワクワク感は覚えています。それとは違うものではありませんが、なぞらえてやれるものなら、やってみた方が良いですね。これより実践してまいります。

今は、安易に考えているので、どこまで維持できるか不明ですが、音源を何度も聞き直して気持ちが折れないよう、続けていきたいと思います。

ありがとうございました。以上です。

(H. W 様)

音源を拝聴させていただき、他の音源と補完し合う性質が強いと感じました。先ず、人生ゲーム化と目標ピラミッドは切っても切れない関係で、目標ピラミッドの精緻さが、ゲーム化における難易度設定には重要なのだと理解しました。

鮎谷様  
セカンドステージの皆様

人生ゲーム化音源をご提供いただきありがとうございます。  
依存についてどのような話をされるのか興味があり購入させていただきました。

音源を拝聴させていただき、他の音源と補完し合う性質が強いと感じました。先ず、人生ゲーム化と目標ピラミッドは切っても切れない関係で、目標ピラミッドの精緻さが、ゲーム化における難易度設定には重要なのだと理解しました。

また、ダメリーマン時代(?)の副業のお話を聞き、これまでに聴いた他の音源の内容を含めて、合点がいきました。

そして、多くの方は、人間関係を広げていないやコミュニケーション能力は不可欠、チャンスは出会いによってくるといったお話は、鮎谷様のコンサルを疑似体験できたというふうに捉えて拝聴させていただきました。

以上をゲーム化音源の感想としてお送りさせていただきます。  
この度も、学びの多い音源をご提供いただきありがとうございました。

(五島 克英 様)

成功するために身につけるべき習慣については、これまで様々な本などで理解したつもりでしたが、それがまだ習慣となっていないとするならば、適切な難易度設定が出来ていないためにいわゆるクソゲー状態であったのだと気付かされました。

成功するために身につけるべき習慣については、これまで様々な本などで理解したつもりでしたが、それがまだ習慣となっていないとするならば、適切な難易度設定が出来ていないためにいわゆるクソゲー状態であったのだと気付かされました。

簡単すぎず、難しすぎず、ログインする楽しみを得られ、放っておいてもプレイしたくなり、課金(自己投資)が止められないような人生ゲームを作っていきます。

目標設定音源、物語音源、ゲーム化音源(本音源)と進んでいくと、より腑に落ちるように思いますので、過去の音源と合わせて何度も聴き込んでいきたいと思います。

今回も貴重な音源をありがとうございました。

(K. M 様)

本音源はピラミット音源とかけ合わせることで、非常に強い納得感を得ることができました。

鮎谷様今回もありがとうございました。

本音源はピラミット音源とかけ合わせることで、非常に強い納得感を得ることができました。

- 自分に負荷をかけ、フロー状態を目指す
- 緊張しているということは負荷がかかっている
- 慣れてきたり飽きてきたら負荷をかけるタイミング

という3点を学べたことが特によかったな、というふうに思っております。

私もパチンコ関連の仕事に関与したことがあり、また、私も頻繁に遊技していたことから、遊技する人を中毒化させる技術やノウハウが理屈ではなく感情に紐付いた超具体的なノウハウとして、凝縮されているのを強く体感し理解しています。

目標達成を希望するのであれば、少しずつ課題が難しくなっていくことを望み、自分の人生の中で徐々にそういった配置をすると良いということを肯定的に解釈できました。

どちらかといえば、ルーティーンで行うことを定め、ある程度それを楽にこなすことができるようになる、そんな状態をゴールと考えていました。しかし、決してそうではなく、負荷が楽になった状態では、負荷を高め、また高めた負荷が楽になれば、より高い負荷をかける・・・そういったことの繰り返しであることを学べたことは非常に大きい気づきでありました。

これらをもとに、ゲーム化ということについて、私なりに研究を進め、チャレンジすることを楽しみに前向きに、そして依存しながら取り組んでいけるようにしていきたいと思います。

引き続きよろしく願いいたします。

(T. T 様)

この音源をきっかけにして良い依存症となって、人生ゲームのデザイナーとプレイヤーの両方を極めてまいります。

鮎谷さん、スタッフのみなさん、お世話になっております。

人生ゲーム化音源の感想を送らせていただきます。

「ゲーミフィケーション」という言葉は、Wikipedia さんによると 2008 年に登場したらしいのですが、私も 10 年弱くらい前から知っていたように記憶しております。そしてこの考え方を自分の人生、仕事に取り入れたいと思っていたのですが、ちょっとかじっては 3 日坊主のような状態で 10 年弱ボーっと生きてきてしまいました。しかし可能性は感じていたので「人生ゲーム化音源」というタイトルに、10 年弱くすぶっていた想いもあって、セールスレターを読むまでもなく反応してしまいました笑。

まずは最近接発達領域という言葉を知りました。そして思い出したのが、漫画カイジの 100m の高さにあるバスケットゴールの話でした。適度な高さにあるからみんな練習するのであって、100m も上にあるゴールは届くはずもないので練習しない、または練習するフリをしても内心、本気でゴールにいれるつもりでやっていない・・・というシーンです。最終的に 100m のゴール(1 億円・・・笑)を何らかの手段で目指すのはありとしても、現状からは遠すぎる目標に対しては本気になれず、徐々にやる気もなくなり、時間だけがムダにすぎて、気がついたら 5 年 10 年経っていた・・・ということになりかねないので、適度な負荷がかかる目標を設定し、試行錯誤を繰り返して到達する。さらに負荷のかかる目標を目指す、というサイクルを回すことによって没頭没入しながら、結果的には、いきなりムチャな目標を立てて人生をムダにすることなく欲しいものや状況を手に入れることができる、ということなのだと理解しました。

そして、これは目標設定音源やピラミッド音源など各種音源の根底で一貫しているように感じました。余談ですが、昨日のメルマガでピラミッド音源と自問自答音源が思ったほど売れていないと書かれてましたが、本当ですか！？**私は早く自問自答音源を聴きたいのですが、まずはこの感想を提出してからだと、逸る気持ちを抑えているところですよ笑。**

次に「人為的にビギナーズラックを起こす」ですね。まだ未消化ではありますが、是非取り入れたい考え方です。パチンコにしても、株や FX にしてもビギナーズラックで最初にいい思いをするので、もしくはしてしまう、さらにはさせられてしまうのでハマってしまうというのを、望ましい依存に対して意図的に起こすことができれば良い依存症への第一歩となることは間違いないでしょう。

あとは、私もマリオが大好きで Wii の時まではハマっていて、アホみたいに徹夜してしまっただけでもありました。またスマホゲームでも時間をムダにした経験があるので、鮎谷さんが音源でおっしゃっていた「ちょっとだけ・・・」「一度だけ・・・」がまさに命とりであることは身に染みてわかります。それをポジティブに解釈す

■当音源（「人生ゲーム化理論」音源）はこちらからお求めいただけます■

<https://shinkaron.buyshop.jp/items/30961059>

ればハマる体質、素質はあるということなので(誰にでもあるとは思いますが笑)、この音源をきっかけにして良い依存症となって、人生ゲームのデザイナーとプレイヤーの両方を極めてまいります。

最後に、鮎谷さんの膨大な経験を明瞭な言語に落とした今回の音源を提供していただきありがとうございました。目標設定音源から始まって、最近のピラミッド音源などを経て大分物事の繋がりが感じられるようになってきました。あとは頭でっかちにならないように試行錯誤を繰り返します。今後ともよろしく願いいたします。

(K. K 様)



なぜ人はゲームにハマるのか、ゲーム化させるには最近接領域を設定すべきなど、目からウロコの叡智を分かりやすく教えていただきました。

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。

今回の音源で、特に心に残ったのは、物語とゲームとの違いを説明された部分でした。

質問者と同様に、何となく同じように考えていたからです。物語という大きなピラミッドが前提にあって、その物語から脱落しないために自分を動かす細かいしくみがゲームと教えていただき、思考が整理されスッキリいたしました。

また、なぜ人はゲームにハマるのか、ゲーム化させるには最近接領域を設定すべきなど、目からウロコの叡智を分かりやすく教えていただきました。

単調な作業ですら、遊びの要素を取り入れ楽しみ、戦闘シーンをイメージし没入・フロー状態を保ちつつ、日々精進したいと思います。

これからも次元の高い貴重な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)

「クソゲー人生」を「神ゲー人生」へと変えるキッカケの手引書と、ご解説をありがとうございました！

「ゲーム」という言葉には、挑戦、リスク、楽しみ、緊張、成長、失敗、工夫、改善等の意味合いが包括的に含まれていると感じました。

子供の頃、1日12時間ほどTVゲームに没頭していた時期（経験）もあり、より臨場感を強く覚えながら、鮎谷さんのお話を拝聴させて頂きました。

人を中毒化にさせる仕組みを理解して、「能動的」に没頭している状態、昔の私のように、TVゲームにのめり込み「受動的」に時間を窃取されている状態、同じ依存（没頭）状態でも、前者のように、『中毒化のカラクリ』を知っておいた方が、客観的になれ、賢く生きられるのは間違いなさそうな気がします。

（中略）

スラムダンクの名言、

「諦めたら、そこで試合（ゲーム）終了だよ」

を胸に、どんな環境や、どんな状況下に置かれたとしても、人生を楽しむことを忘れず、人を巻き込みながら（半ば強引に）、そのための仕掛けづくりを、構築していきます。

「クソゲー人生」を「神ゲー人生」へと変えるキッカケの手引書と、ご解説をありがとうございました！

（井出 大輔 様）

細々とした仕事にゲーム性を見出すのではなく、人生そのものがゲームであると捉えて、ゲームの難易度を自分自身で調整し、自身が人生というゲームに没入・没頭する仕組みを構築することが大切であるということに気づきがありました。

この音源を聴く以前にも、「仕事はゲーム」と言うフレーズは聞いたことがあり、ゲーム的な要素を日常の仕事に取り入れて日々取り組んでいたものの、没入・没頭の域には達することが出来ていませんでした。

この音源を聴いて、細々とした仕事にゲーム性を見出すのではなく、人生そのものがゲームであると捉えて、ゲームの難易度を自分自身で調整し、自身が人生というゲームに没入・没頭する仕組みを構築することが大切であるということに気づきがありました。

目標設定ではどうしても遠大な being や having 目標を立ててしまうため、そこまでの辿り着き方が分からず、立ちすくんでしまっていました。そうではなく、今の自分が少し頑張れば手が届く小目標、さらに頑張れば達成する中目標を設定し、それを一つずつクリアした先に大目標がある、そんなゲームを作れば良いのだと思った次第です。

なかなかそのような適切なレベル設定のゲームを作ることは、難しいようにも思いますが、まずはそれを意識して取り組んで参りたいと思います。

今回も有益な音源をありがとうございました。

(N. K 様)

今回の音源では、ゲーム化というメタファを通じて、適切かつ圧倒的な行動を促すための具体的な定義や方法を学ぶことができました。

鮎谷様、大塚様、長内様、セカンドステージの皆様

ご無沙汰しております。1年ぶりに音源購入させていただきました。  
「人生ゲーム化音源」の感想を送付させていただきます。

今回の音源では、ゲーム化というメタファを通じて、適切かつ圧倒的な行動を促すための具体的な定義や方法を学ぶことができました。

○ゲーム化して考えることを、自分の中で再定義してみたところ

「適切かつ圧倒的な行動を促すための、客観的な判断材料の一つ」

になりました。

- ・失敗への不安、他人からの批判を過度に恐れるあまり踏み出せないときにもゲームとして考えれば、楽に（結果に対しての批判は切り離して）行動を始めることができる

- ・楽な方へ流されそうときでも、ゲームとして考えれば(自分一人では考えられなかった)適切な負荷をかけ、行動することができる。

○また、学んだこととして

- ・没頭して行動している間は、結果の良し悪しは気にしない。(没頭して行動した結果は良いものになっている可能性が高い)

- ・没頭して行動するためには適切な負荷・難易度(ゲームバランス)設定が不可欠。難しすぎても萎えるし、易しすぎても退屈。

- ・負荷は難易度、スピード(納期)の2種類ある。

- ・適切な負荷は緊張感を生み、能力が開発される。

- ・成功するか失敗するか分かってたらつまらない、間欠的強化を意図的に起こす難易度設定をする(3割の法則)

- ・難易度設定も自分でやってしまうと楽に流されるので、他人に設定してもらうことが必要。

- ・アバターを作り、対象を絞れば難易度を設定しやすい。

■当音源(「人生ゲーム化理論」音源)はこちらからお求めいただけます■

<https://shinkaron.buyshop.jp/items/30961059>

・自分に合わなければゲーム自体を変えてもいい

○自分が過去に没頭したこと、没頭できなかったことを書き出し、音源で学んだことと照らし合わせると、難易度設定のまずさなど、原因がわかってきました。

今後の取り組みについて、どのようにして没頭させていくか？言語化され再現性を高めることができると感じました。

(製造業 カスタマーサービス部 M. K 様)

■当音源（「人生ゲーム化理論」音源）はこちらからお求めいただけます■

<https://shinkaron.buyshop.jp/items/30961059>

今回の音源でも、自分の脳内にはなかった考え方や発想、切り口などたくさん気づきをいただきました。

鮎谷 様

このたびの音源でも、貴重な学びの提供ありがとうございました。

最近の私の音源学習は（つたないですが）、購入した音源の「インデックス」を紙に印刷

↓

通して数回聴く（本音源では4回聞きました）

↓

インデックスの▼マークごとの、テーマや問いに対して自分なりにポイントを書き込む

↓

感想を書く

という流れで取り組んでいます（もっと効果的な方法もあるかもしれませんが）。

今回の音源でも、自分の脳内にはなかった考え方や発想、切り口などたくさん気づきをいただきました。ありがとうございました。

目標を構築途中の身にはまだまだ時期尚早の内容もありつつ、それでも今の自分にも即、活かせそうなものも見つかり、目の前の日常業務にも（第一領域から第二領域へ自分を引っ張り上げるために）、適用していってみようと思います。

今回の音源の中では、

『人生という名の冒険初心者が心がけるべき3つのポイント』の話が

今の自分に即効性あり、と感じました。そして、最初は『小さな3連勝』、ですね。

また、以下は感想とはちょっと違うのですが。

鮎谷さんのサラリーマン時代における副業物語の話のなかで、副業の成果が上がっていった頃にパチンコの依存から抜け出せた、というエピソードから、気がついたことがありました。

（お恥ずかしながら）数ヶ月前はアルコール中毒に片足つっこんでいた私。毎日夜になると、自分の置かれている状況に辟易してアルコールで気を紛らわすという、まさにアルコールに依存している状態でした。

コロナ禍をきっかけに、満員電車&徒歩通勤から自家用車通勤に切り替えたことで朝夕の通勤時間が“鮎谷音源”を（1.5倍速で）浴びるように聴く時間

■当音源（「人生ゲーム化理論」音源）はこちらからお求めいただけます■

<https://shinkaron.buyshop.jp/items/30961059>

となり、気がつくとも依存の対象がアルコールから“鮎谷音源”へ移行していた  
ようで...今はアルコールを飲むことがほぼなくなりました。

アルコールを飲みたいという衝動も（気がついたら）なくなっておりました。  
（一人酒はしない、飲むなら2人以上で楽しいお酒、というルールで運用中）  
まだ自分がなにか具体的な成果をあげている段階には至っていませんが、「悪い  
依存」から距離を置くことができたケースとして、ご報告です（笑）

まとまりませんが、以上で感想とさせていただきます。  
今回もありがとうございました。

（H. N 様）

最近はコロナ禍で仕事面（新規事業の立ち上げ等）でもうまくいかないことだらけで、メンタル的にも追い詰められつつありました。ですが、今回の音源を聞いて、白黒TVが「カラーテレビ」に見えてきたかのように、思考OSが抜本的に変わり、気持ち的にもモチベーションが沸き上がっております。

鮎谷様、大塚様

いつも大変お世話になっております、重松と申します。

日々「平成進化論」メルマガや複数音源で楽しく学び&実践しております。

今回の「人生ゲーム化音源」でも多くの学びや気づきがありました。感想文作成・提出が遅くなってしまいましたが、以下、特に印象に残った5点、自分自身の今後の行動指針等を「言語化」いたします。

### 1 「プラスの依存症」の状態に持っていく

恥ずかしながら、小中時代はファミコン（ファミスタやドラクエ等）、大学時代は悪友たちと麻雀にどっぷりハマってしまった経験もあります。そういった「マイナスの依存症」（破滅型？）と逆に、「プラスの依存症」があるというのは新たな発見でした！

（そういえば、高校時代は「受験ゲーム」に没頭？）

仕事面でもその状態にうまく持っていきたいと思います。

### 2 自分自身の「レベル（Lv）」を客観的に把握する

入社10年目を超えたあたりから、仕事への慣れ等もあり、仕事への興味・情熱がやや薄れたしまった時期がありました。「レベル10超え」の状況で、いまだに「スライム」「ドラキー」等と戦っていたのかもしれませんが。（自分自身で「くそゲー」にしてしまったんですね。。。）

ドラゴンボールの「スカウター」にて、自分のレベル・戦闘力を客観的に図りつつ、徐々にレベルアップを重ねていきます。

### 3 適切な「中ボス」「大ボス」を設定する

■当音源（「人生ゲーム化理論」音源）はこちらからお求めいただけます■

<https://shinkaron.buyshop.jp/items/30961059>



入社8年目頃に、当時の上司から「君は目標が高すぎるのかもねえ。理想が高いのはいいことだけど。。。と言われたことをふと思い出しました。今にして思うと、LV15（「ジャギ」級）くらいにも関わらず、無謀にも「バラモス」「ラオウ」等に挑んでいたのかもしれませんが。

なんとか（全滅には至らずに）戦える「ボスキャラ」（＝中間目標、大目標）を随時設定・修正し、スラムダンク桜木の「2万本シュート」のような具体的な行動計画に落とし込み、継続していきます。

#### 4 「はぐれメタル」との出逢いを逃さない

自分自身や優秀な先輩・同僚等のキャリアパスを見ると、急激な変化・成長のきっかけとなる「強烈な挫折体験」「感動体験」等があるように感じております。（自分自身は入社5年目での「鬼上司のしごき」や、30歳でのプロジェクトリーダー経験）

そういった「はぐれメタル」（＝劇的な成長機会、経験値の急上昇）との出逢いを逃がさず最大限にいかせるように、日々の努力・学び・修正等を継続していきます。

#### 5 最適な「パーティ」を編成する

ドラクエと同様に、個人戦ではなく、バランスの取れた仲間とのチーム戦（「パーティ」）が大事だと改めて思いました。

- ・「僧侶」ばかりでは攻めが弱く、「魔法使い」ばかりでは体力・守りが弱い。
- ・自分自身は「遊び人」「センター魚住」でも、優秀なメンバーを集められれば、大ボスにも挑める。

また、最初から最後まで同じメンバーにこだわる必要もなく、転職や「賢者」の後半投入など、会社やプロジェクトの段階によってメンバーを入れ替える必要があるかもしれません。（多様な人材がいる「ルイータの酒場」的な場も重要）

最近ではコロナ禍で仕事面（新規事業の立ち上げ等）でもうまくいかないことだらけで、メンタル的にも追い詰められつつありました。ですが、今回の音源を聞いて、白黒TVが「カラーテレビ」に見えてきたかのように、思考OSが抜本的に変わり、気持ち的にもモチベーションが沸き上がって

■当音源（「人生ゲーム化理論」音源）はこちらからお求めいただけます■

<https://shinkaron.buyshop.jp/items/30961059>

おります。

抽象度が高い内容かと、正直「半信半疑」（すみません汗）でポチっと申し込みましたが、投資対効果としても安すぎる素晴らしい内容でした！！

いつしか「ラスボス」たる鮎谷さんと同じ土俵に立てるように、レベルアップを重ねていきます！（その先にまだまだ「ラスボス」「神キャラ」がいるのでしょうか、、、）

今後ともよろしく願いいたします。

（重松徹郎 様）

「ダメサラリーマンからのサクセスストーリー」というイメージの鮎谷さんが、会社の倒産以前からPDCAを回していたエピソードは、驚くと同時になるほどそういうことだったのかと納得し、これまで主張されてきたことの説得力がさらに増した印象でした。

いつもありがとうございます。

外出する際には、音源を聞くのが習慣となっており、良い意味で依存していることを改めて実感しております。

さて、今回の人生ゲーム化音源について、自分なりに以下のように解釈いたしましたので、ご報告させていただきます。

- 人生を切り拓くという意味での「ポジティブな依存」を定着させるためには、ゲーミフィケーションという考え方（良質な中毒へと至る行動変容の動機付け）が有効である。

- 「ゲーミフィケーション」は、「ゲームの要素をゲーム以外の分野に応用することであり、日常生活におけるさまざまな場面にゲームの要素を取り入れることで、モチベーションを高めたり行動に影響を及ぼすこと」と自分なりに定義しています。例えば、普段の生活の中で運動量を増やすために、スクワット30回で地下鉄乗車券が貰える取り組みやドコモdポイントにおいて、歩いた距離に応じてポイントが貰える取り組みなど。

- このゲーミフィケーションの考え方を活用する場合に気をつけるべきことは、ゲームのセッティングである。ゲームのクリア条件となるゴールの設定は、特に重要である。フローの状態を維持できるようなゴール設定には、現時点でのレベルを知り、やや高めのゴールを設定してクリアすることにより、さらなるレベルアップを図る（難易度と実力のバランスが大事）。ゴールの設定は、ピラミッド構造に紐付けられる。

- 「ダメサラリーマンからのサクセスストーリー」というイメージの鮎谷さんが、会社の倒産以前からPDCAを回していたエピソードは、驚くと同時になるほどそういうことだったのかと納得し、これまで主張されてきたことの説得力がさらに増した印象でした。

(N. H 様)

being 目標から having 目標までの繋がりをピラミッド音源で理解を深め、今回のゲーム化音源でそれぞれの目標に対する難易度設定という言葉頂きました。これにより目標と行動の繋がりの理解度が深まりました。

今回は、特に実際に行動を起こして初めて実感できる音源だと感じました。

すごく簡単というか、ざっくり言ってしまうと、依存の力を利用し、一つ一つの行動をゲームに見立てることで、行動を促し中毒化させていくという話になると思うのですが、じゃあ実際にどのようにするのか？と考えたときに前提として being 目標から having 目標までが出来上がっていないと、行動を起こすことが難しいことが分かりました。音源でも言われていた、being 目標だけができていて、あとの doing 目標、having 目標ができていないと行動を起こすことは難しいという意味も理解できました。

次に難易度の設定（ゲームバランス）ですが、ここが肝になると思うのですが、何となくはイメージはできるのです。ただ、「わかる」と「できる」では大きく違いがあるように、イメージができただけでは駄目で、行動を起こして初めて価値があると思います。

行動を起こし、PDCA を行うことで、難易度の調整を行うことになると思うのですが、どうやって難易度を変えていくのか等、勘所をつかむためにも、まずは今の仕事のゲーム化を進めたいと思います。

難易度設定は実際に行わないと、その難しさは分からないと思いますが、それを通じて、今の「わかる」状態から「できる」状態に少しでも近づきたいと思います。

being 目標から having 目標までの繋がりをピラミッド音源で理解を深め、今回のゲーム化音源でそれぞれの目標に対する難易度設定という言葉頂きました。これにより目標と行動の繋がりの理解度が深まりました。

ありがとうございました。

(Y. N 様)

実際に感想付きの音源を購入して、一番に感じたことは、本当に、感想を書くのは、全く、自分自身のためと思い知りました。

鮎谷 様

感想を書くのが苦手で、音源を購入するのを、ためらったこともありました。鮎谷さんは、感想を集めるのが大好きな方だと思っておりました。

しかし、実際に感想付きの音源を購入して、一番に感じたことは、本当に、感想を書くのは、全く、自分自身のためと思い知りました。

感想を書くことは、期限内に音源を絶対に聞き、内容を十分に把握して真剣に聞くように、システム化されていると感じました。感想送付の期限がなかったら、多分、この音源はお盆休みまで、そのままです。

そして、もっと早く聞いていれば良かったです。

今、一番感じていることは、「時間がない」ということです。悪い方向の依存の力は恐ろしく強力で、知らぬ間に、惰性で生きているということ、当たり前のように思わせる。自分で自分のハードルを適切に設定していかないと、ハードルの低いところ、無いところを、無意識に進んで？しまうものです。

何千何百の小さな行動が大きなレベルに続いていく、そんな毎日を積み重ねないといけない。ハードルを自分で置いていかねばならない。これをゲームとして、ゲームなら命は取られないのだから、一歩でも先に前に進んでいきたい、と強く感じています。

まだ、聞いていない音源が2つありますので、こちらは感想必須ではありませんが、早速、明日感想を書くために聞きたいと思います。

(伊賀崎 靖 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。

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。

目標音源などで、他人に言うとは赤面するような高い目標をたてるべきと教えて頂きますが、大きすぎる目標だと行動に移せず、結局、何の行動にも移せず何も変わらないという事がよくわかりました。

お恥ずかしながら今回、初めて「ゲーミフィケーション」という言葉も伺ってゲームを作る側の考えを意識することが出来ました。ゲーム化して行動を促すという概念自体は、断片的に頭にあったものの、ゲームが人をのめりこませるためにどのように構造化されているのかまでは深堀して考えることはありませんでした。

一般的なゲームは他人がゲームバランスを決めてくれますが、自分の人生ゲームは自分でゲームバランスを設定していかねばならないとお聞きし、自分が人生の主人公でありながら、その主人公をどのように動かすか俯瞰的な目を持ちコントロールしていかねばならないのだとわかりました。

いくら緻密な人生ゲームを構築していても、エネルギーのぶつけ先が人生を逡減させるようなものであると破滅に向かうのみですので、そこは肝に銘じていきたいと思えます。

この度は、有り難うございました。

(林 様)

今回は、大きな気づきをいただきありがとうございました。

これまでに、目標設定音源や物語音源を聞かせていただいて、遠大な目標を設定することの重要性や、不遇な時期をも乗り切るためにも物語の中に自分を位置付ける必要があることなど認識し、それなりに実践してきたつもりでした。

しかし、仕事に没頭した、いわゆるフロー状態に持って行くことがなかなかできず、どうしても日々の仕事がルーティンワークになってしまっており、かつ、新機軸を打ち出すようなこともできずに、不完全燃焼の感が拭い去れませんでした。

今回、人生ゲーム化音源を拝聴して、いわゆる依存症状態に持って行くためのゲームバランスの設定が重要であることを認識いたしました。おそらくは、これまでの私の人生のゲームは、いきなりハードルを上げすぎて、小さな達成感すら得られない、いわゆる「糞ゲー」の状態であったがために、なかなかフロー状態に入れなかったのだと思います。

ゲーム化は目標あるいは物語をより緻密に設計するための手法であるというお話もありましたが、ゲームバランスの設計に留意しつつ、今後の人生を計画していきます。

また、自分のゲームの設計を自分で行っているという意識を持つことも重要かと思えます。今までは、外部から与えられたゲームに参加し、敵なり課題なりにその都度対処するという姿勢だったのですが、ゲームバランスを自分で設計し、自分の人生をコントロールする意識を持つことで、自分の人生に対する満足感や達成感も増すのではないかと考えています。

今回は、大きな気づきをいただきありがとうございました。  
今後もよろしく願いいたします。

(大学教員 H. M 様)

**「ゲーム化」のタイトルには、深い意味を見出すことができました。**

●●中毒、●●依存が、「ゾーンに入る超集中状態」であることのご説明、腑に落ちました。

そのような状態を、自分で作ることが「ゲーム化」で、これも目標設定が、まずあったことで、さらに、その目標の最終的な形として「being」があることと理解しました。

「ゲーム化」するには、小さいステージを上手く作り込み、(PDCA を高速に回し、変態が常態になる) それぞれの内容は、個人ごとに最適化、システム化、習慣、衆人環視の環境整備も必要です。この惑星直列のような並びにするには、その大本になる太陽としての「自分の being」を決めておくことを強烈に決めておくことが必要と思います。

その「自分の being」・・・大切なことですが、時々、忘れそうになります。だから、テキストにしておけ、ということになりますが、忘れないようにシステム化(習慣)して、時々、忘れたとても自動操縦しているかのごとく目的達成に進むようにしたいと日々過ごしたいと思います。

最近、読んだ本で、「意思を使うのは、「しない」こと」という文脈がありました。脱線しそうになったら、その行動はしない、怠けそうになったら、できるだけその行動はしない。その代わりに、「自分の being」の実現のために予定した行動を行うことなのだと思います。

**「ゲーム化」のタイトルには、深い意味を見出すことができました。**  
ありがとうございます。

(武藤明德 様)



自分次第で人生を面白くも出来る。その方法も今回も教えて頂きました。

鮎谷様

いつも多くの気づき、視点を教えて頂き、ありがとうございます。

今回の音源は、ゲーム思考と言う事もあり、購入前から、ドラクエの実生活版か！面白そう！などと勝手ながら盛り上がりおりました。期待は良い意味で裏切られました（10倍返し以上です）！

今までの音源の繋がりが強化される、と言いますか、目標設定・ピラミッド音源が骨格であるなら、今回のゲーム化音源は原動力（エネルギー）・筋肉（駆動システム）のような存在と感じました。

理想のシステムについて学び、自分ながらに模索し、毎日に活かそうとした際（ピラミッド音源で理想・なりたい自分から目標・行動の細分化まで教えて頂いていて、自分で言うのも何ですが、確かに意識は随分変わりました）ですが私の場合、まだ何か足りないなど、薄々感じていました。そう、現状改善の動機が足りない・現状把握・何から始めて良いのか、などでした。（心の声：まだ躊躇するのかオレ、ゲーム（改善）始まんぞ（汗））

その点、今回の音源は依存という、上手く扱えればすごい原動力になる力に焦点があてられていました。そうか、これを原動力にすれば良いのか、と。（勿論、取扱注意ですが）確かにハマると、対象それだけになり、人の話も耳に入らなくなりますから。また、直近の目標については、何度も仰られていたバランスに十分気を付け（無理ゲー・クソゲーにならない様に）適切な負荷・達成感・次への意欲（逡増感）を保つことの大切さを学ぶ事が出来ました。正直、ここまで詳しく一步一步説明頂け、大変ありがたく思いました。

鮎谷様の会社員時代の副業など、その頃に養われたバランス感覚がその後の起業に活かされている実例も教えて頂きました。

アバターについては、もっと真剣に考え、社会への出城を構築致します。（自分という存在を明確化するために）音源の最後にありました、どんなピラミッドを構築したら良いのか、も大変勉強になりました。（私の今後の実践的にはここが一番です）（対象が見つかってからでなく、とにかく目について、ちょっとでも気になることから始める。（改めて、DCAPですね）

他の皆様の音源感想にもありますが、100人に会う事を実践し、よい変化を実感したいと思います。（コミュニケーション能力がすべての源。）というのも私は会社のIT部署にいて、社員以外はほぼ特定の業者の担当しか話をする機会がなく、今回の音源でいわれていた“毎日がつまらない人”逡減してしまっている人生なんだなど、直視でき（客観視され）正直お恥ずかしい次第です。

■当音源（「人生ゲーム化理論」音源）はこちらからお求めいただけます■

<https://shinkaron.buyshop.jp/items/30961059>

ここまで書き、ふと思い出し、考えたのが 高杉晋作の面白き 事もなき 世を面白く すみなすものは 心なりけりでした。自分次第で人生を面白くも出来る。その方法も今回も教えて頂きました。

鮎谷様のメルマガの最後に記載されている今日も人生とビジネスを楽しみましょう！ に倣い一歩一歩ですが、充実した毎日に致します。

今回もありがとうございました。纏まりのない感想で申し訳ございません。まだまだではありますが、今後ともよろしくお願い致します。

(青木 隆幸 様)

目標を立てているのに、いまひとつそこに向けて没頭できないと悩んでいた自分にとって、これだ！と思って購入しました。

鮎谷周史様、いつもお世話になっております。  
今回の人生ゲーム化音源も、大変学びになりました。

目標を立てているのに、いまひとつそこに向けて没頭できないと悩んでいた自分にとって、これだ！と思って購入しました。 聞いて思い知らされたのが、「適切な目標設定」が上手くできていないために、そこに向けて没入できていなかった、とくにイメージしやすかったのが、「敵が弱すぎるクソゲー」もあれば、「強すぎてすぐに死んでしまうのもクソゲー」である、ということでした。

大きな Being 目標は立てているのですが、適切な中ボス、小ボス、あるいはレベル上げのためのザコキャラが適切でないために、日常の行動に一貫してつながっていないこと、

また体力や体調を整えるために自宅で筋トレを行っているのですが、慣れてくるとそれなりにはしんどいのですが、負荷を変えていないので成長している感じが伴わず、なんとなく興味が薄れていってしまうのです。

結局は状況の変化に応じて適切な目標を組み替える必要が出てくるし、そのためにはその「変化」にも気づくことを意識しておかないと、日常に流れていってしまいいんですね。  
そしてその変化のタイミングが、成長のタイミングであるということも、気づかせてもらいました。

まずは適切な「小ボス」と、日常レベルでの「ザコキャラ」を設定して、動き始めています。引き続き、「ラスボス」をさらに緻密に言語化する必要がありますし、「中ボス」の設定をキッチリさせていきます。

様々な気づきをいただき、ありがとうございました。

(外科医師 S. Y 様)

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。

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。

ゲームって、子供のころやりましたが、本当にのめり込んでしまいますね。  
あの中毒性というか、やめろと言われてもやってしまう感覚は恐ろしいもので、音源にもあった「君子危うきに近寄らず」ではないですが、大人になってからは手を出していません笑

それにしても、確かにあののめり込んでしまう感覚が、世のため人のためなど別の領域に応用できれば、あとは時間を味方につけてチカラが増していきますし、それで結果がでないはずがないですね。

私も、学生のころからある仕事を始めたところ、学業よりも没頭没入してしまい、仕事が休みだろうが関係なく、寝ても覚めても、仕事のことを考え、職場に出入りしていました。

はじめは新人で右も左もわからずに、布の服と木の棒だけで戦場へ出ていき、先輩に助けてもらいながら少しずつ仕事を覚えていきましたが、あっという間に仕事が楽しくなり、没頭没入していきました。

毎日の仕事もゲームのように追いかけて進めていき、難敵に出くわすこともあれば、それをクリアする日もあり、日々の成長やゲーム（仕事）が進む感覚がとても楽しかった。

スキルも上がり、成果も上がり、周りから認められ、頼られるようになり、お客様にもとても喜んで戴けるようになりました。

そんな状態でしたので、益々仕事が好きになりました。そして、その仲間が好きで、職場の環境が好きで、何よりそこにいる自分自身が自分でもとても好きになりました。

まさに、その感覚は、寝ても覚めても、没頭没入、やめられないとまらない、好きに勝る努力はなしというものでした。仕事への想いだけなら誰にも負ける気はしませんでした。

それから社会人になり、同じような感覚で社会人になっても仕事をしていきたい、むしろ、そういう感覚で仕事をする人を増やしたい、そういう感覚で仕事をする人と仕事をしたい・生きたいという想いが強くなっていきました。

ある日、盛和塾にて、ある経営者が、

「周りから〇〇は努力をしているってたくさん言われるけれども、私は努力をし

■当音源（「人生ゲーム化理論」音源）はこちらからお求めいただけます■

<https://shinkaron.buyshop.jp/items/30961059>

ているなんて思っていない。私より努力をしている人はたくさんいる。ただし、私は努力ではなく好きだからこそやっている。誰よりも好きでやっている。努力でやっていたらここまで来られていない。好きだからこそここまで来たし、これからも好きだからこそ進んでいく。だって楽しいのだから」

という発表されていきました。

学生時代から仕事をしていた私の仕事観、人生観もそこにありました。

鮎谷さんからも何度も何度も、寝ても覚めても、没頭没入、やめられないとまらない、好きに勝る努力なし、フロー、ゾーンなどと、教えてもらってききましたが、やっぱり偉大な人は、好きこそものの上手なれで、「好き」という感情で生きているのだと思いました。

好きだからこそ没頭没入し、そして少し背伸びをした強敵を倒しながら、勝ったり負けたりを繰り返し、徐々に経験値やレベルを上げて、武器や魔術を磨いてチカラをつけてステージを進めていく。

人生はまさにゲームのよう。この壮大なゲームを自ら「進める」ことを楽しむこと、そして自らゲームを「つくる」ことを楽しむこと。自らゲームを「つくる」ことは自らの人生や目標を描くこと。自らゲームを「進める」ことは自ら描いた人生や目標に対して、日々気を入れてコントロールすることだと思いました。

これからも、自らの人生をゲームのように楽しみながら、自らつくり進めていきます。

また、たくさんの方が人生という神ゲーに没頭没入して楽しめる社会や組織をつくっていきたくと改めて思いました。

「仕事が好きで、仲間が好きで、環境が好きで、そこで働く自分自身がとても好き、そしてそんな人をこの世の中に増やしていきたい」という学生からの想いは変わっていないようです。

**改めて今回も、いつも、貴重な学びをありがとうございます。**

今後ともよろしく申し上げます。

(桑原 考太 様)

**おすすめします。既成概念を捨てていただければ良さがすぐ分かります。**

●「気付いたことや深く学んだこと」

以前より、鮎谷さんより「ゲーム化」という話を聞いた事がありましたが、今回の音源でそのからくりを学べたことです。ゲーム化⇒依存（＝中毒）⇒自分自身を向上させるための行動に落とし込む

●「特に印象に残ったこと」

ゲーム化とはある意味「諸刃の剣」であり、人生を破滅させる事も出来る強いパワーである。

●「今後活用できると思ったこと」

自分自身の生活を振り返り、中毒化させたい様な習慣を身に付けるときに活用出来る。

●「決意したこと」

良質の依存化＝中毒化により成果が出る見込みの習慣を 7/20 までに 3 つ作る。

●「これから行動しようと思うこと」

かつて、パチンコにはまって時間・カネを浪費していた時代をおもいだして、そのメカニズムから行動までを解析して、まずは時間を確保する。

●「これまでに参加・購入した他のセミナー（音源）との違い」

**こんなレアな音源は無いと断言できます。**

●「弊社セミナー音源の購入を迷われている方へのメッセージ」

**おすすめします。既成概念を捨てていただければ良さがすぐ分かります。**

（河野徹 様）

最近の音源は、点が線になり、線が面になり、面が立体になり、立体が構造体になり、構造体の作り方の説明があり、と、すべてが結びついていく感が強く、これまでの学びがそれぞれ磨きあげられる感じがしています。

鮎谷さまいつもありがとうございます。  
今回も学びの多い音源でした。ありがとうございました。

今回、学ばせていただいたのは、「健全な依存症をいかに発動させるか」ということでした。

ピラミッドを構想し、それを建設している途中において、質の良いピラミッドを建設するためにどのようなマインドで建設したら良いのか。ゲームをするかの如く。つまり、より強くなるには、どこで、何を、どうすればいいか、より強い敵を倒せるようになるには何が必要か、そのゲームの終わりが見えたらどうすればいいか。また、これらのマインドから導き出される行動の負荷をどの程度の質、どの程度の量で行うのが適切か。これらを過去の経験から紐解いて語っていただき、臨場感のある中で理解することができました。

また、今回はこれまでの音源との関係性が、お話の中で適宜、説明されていたので、全体構造における位置づけを理解しやすかったです。これもゲーム化の一行程なのでしょうけど、「買ってきたからわかる」「これまでの土台があるからわかる」ものではないかとも感じました。

アバターをつかって第三者的視座を持ちながら、それをゲーム化して取り組むことで、成長システムを加速させる。これを繰り返していると、いつの間にか能力が備わっていき、結果が出たり、外から好意的な評価がされるようになり、健全な依存症に磨きがかかっていく。

最近の音源は、点が線になり、線が面になり、面が立体になり、立体が構造体になり、構造体の作り方の説明があり、と、すべてが結びついていく感が強く、これまでの学びがそれぞれ磨きあげられる感じがしています。個々の音源でも十分に学びは多いのですが、複数ある方がより濃く学んでいます。

今後ともよろしく願いいたします。

(奥田龍史 様)

人生ゲーム化音源は、目標設定音源、ピラミッド音源とも、深く関連しているので、ローテーションで繰り返し聞くことで、各音源の理解も深まり、新しい気付きも得て、早く次のステージに行けるのではないかと思います。早速実践してみます。

人生ゲーム化音源は、タイトルを見た瞬間に買うことを決断しました。

これまで自分でも人生をゲームに見立てて考えるという発想は持っていましたが、それをどう活用していくかは深く考えておらず、この発想で人生を向上させるというところまで至っていませんでした。この音源には自分が考えてこなかったことが入っているのではないかという期待があり、即断即決しました。

音源を聞いた結果、ゲームバランスの問題であることがわかりました。荒唐無稽な目標を立てても、そこに至る道筋が地続きになっていないと意味がなく、大中小の中間目標を設定し、それらがピラミッドの各要素として、有機的に結びついていることが重要と感じました。

各中間目標の難易度を適切に設定することで、モチベーションを維持し、適切な負荷をかけ続けることができ、結果として効率よく目標を達成し、次のステージに進むことができるはず。

過去に自分がRPGになぜ熱中したのかも考えながら、人生というゲームを細部まで作り込みたいと思います。

人生ゲーム化音源は、目標設定音源、ピラミッド音源とも、深く関連しているので、ローテーションで繰り返し聞くことで、各音源の理解も深まり、新しい気付きも得て、早く次のステージに行けるのではないかと思います。早速実践してみます。

貴重な音源をリリースいただきありがとうございました。

(K. N 様)



これでピラミッドが生きてくる予感がしてきました。

どんなに高邁な目標を立てたとしてもやる気は瞬間風速で終わることが常でした。

そこにゲーム要素を取り入れクリアする喜びを感じることができれば日常生活が楽しくなるのではなかろうかという試みは素晴らしいと思いました。

調べるとゲーミフィケーションという言葉は以前流行ったことがあるとのこと。流行りがすたれたとは理論や概念に不備があるというよりもゲーム化にすることが難しく行き詰まりがあったのではないのでしょうか。

音源を聴きながら私もなにかもやもやを感じていました。最後の質問コーナーで物語とゲーム化の違いを聞いてやっと理解することができました。ゲーム化とは物語の最適化であること。

自分も御多分にもれず Being 目標だけ設定して、そこで止まってしまったのです。ピラミッドを建てたけど建てっぱなし。高層マンションを建てたけど誰も住んでいない中国の地方都市にある鬼城（ゴーストタウン）のような状態でした。大きく目標を掲げすぎて自分の問題に落とし込めていなかったのです。

音源のなかで「ステージをクリアして、これはプロローグで次の序章だった...」と聴いて、中間目標に一心不乱に進んでもいいんだと理解できたのは収穫でした。

何か大目標に達成するまでは気を抜いてはいけなような息苦しさをおぼえていたので次は何をゲーム化すればいいかを悩みました。中田さんが言っていたリセットマラソンをして新しいことをどんどん試せばいいのかと思いましたが自分にはピンとくるものがなかったです。

無理やりやったら苦しくて、クソゲー化するなと思いました。まともらず、また悶々と何日も時間が過ぎ、何もゲーム化していなくてだんだんと焦りがでてきました。また学び地蔵で終わってしまうのか...そういえば、メルマガで言っていた日々の日常業務を面白くしている取り組みをしているかといったら何もしていないなと思いました。

日々の売り上げをゲーム化すればいいのかな？とやっていたが何か違うなどの思いが捨てきれませんでした。設定の仕方が間違っていたのだ！と途中で気づきました。

漠然と大きいものをとらえようとするといくつもの不確定要素がまじりあいうまくゲーム化できないのです。パラメーターはシンプルに 1 つだけ。方程式にパラメーターが 2 つも 3 つもあると解けないことが分かったのです。

対象とする目標を細分化してそれぞれパラメーターが 1 つになるとタスクに落と

■当音源（「人生ゲーム化理論」音源）はこちらからお求めいただけます■

<https://shinkaron.buyshop.jp/items/30961059>

し込めることがやっと理解できたのです。  
これでピラミッドが生きてくる予感がしてきました。

今回もありがとうございました。

(歯科医 I. G さま)

■当音源（「人生ゲーム化理論」音源）はこちらからお求めいただけます■

<https://shinkaron.buyshop.jp/items/30961059>

ゲーム化の本質を、鮎谷さんの副業や音源の連続リリースのエピソードをはじめとするたくさんの具体例で語っていただいて腑に落ちました。

今回の音源も鮎谷さんらしさがよく出ている素晴らしい音源だと思いました。

というのも、ゲーミフィケーションというと、仕事をゲームのようにするための、チェックリストの作り方であったり報酬の与え方といった、テクニク的なものが世の中には多いです。

一方、今回の音源では、人はどうすれば物事に中毒化するのか、という本質的な問いに真正面から答えるものであったと思います。中毒化するためのポイントとしては、

- 「3割程度の成功率」
- 「緊張感を持っている」
- 「成功がありありとイメージできる」
- 「期限がある」

などになるのでしょうか。

「100人に会う」という行動が、まさにゲーム化の原則を満たしているという部分の説明も理解を深めるために役立ちました。

そして、ゲーム化の本質を、鮎谷さんの副業や音源の連続リリースのエピソードをはじめとするたくさんの具体例で語っていただいて腑に落ちました。

ただ、この音源は新たな問いを産むきっかけともなりました。確かに物事に中毒化する（良い意味で）時目標は、鮎谷さんがご指摘されたような条件を満たしていません。しかし、やる前からそれを計算してやっているようには見えません。

例えば、鮎谷さんが副業を始めて少しずつ、ステージを上げられました。しかしながら、「次はこの課題」と論理的に考えて目標を設定したのではなく無我夢中でやっているうちに、挑戦したものは中毒化の条件を満たしていた、というのが実際のところに思えます。

また、私自身や他の人のことを考えてみても、やはり、計算して選んだというより、自然に引き寄せていった、というところが正解だと感じます。その理由として、

- 「人との出会いが適切な目標を引き寄せた」
- 「適切な課題だけが記憶に残る」
- 「挑戦自体の中毒になっている」

■当音源（「人生ゲーム化理論」音源）はこちらからお求めいただけます■

<https://shinkaron.buyshop.jp/items/30961059>

などを想定して、考えてみています。  
このような深い思索を生むきっかけを頂いたことを感謝いたします。

いつも、良質なコンテンツのご提供ありがとうございました。  
今後とも、よろしくお願いいたします。

(半導体エンジニア蔵本貴文 様)

今回の音源で、より一層ゲーム感覚という要素を取り入れ、実行していきたいと思った次第です。

鮎谷さん、

この度も貴重な音源をありがとうございました。

人間は何かに依存するざるを得ない。『依存』は、マイナスの局面で語られる一方、これをプラスの方向に発動することができる、かなり付加価値の高い波及効果のあるものにつながるなと思った次第です。

私自身マイナスの依存症は、これまでの人生の中では幸いにもなかったのですが、その何もなかったことが災いし、私自身が独立開業する際に、平たく言えば何の取り柄もない自分に気が付きました(汗)。

そしてまた幸いなことに、そのタイミングで鮎谷さんのメルマガと出会い、それ以来鮎谷さんの個別コンサルを受けさせていただいているわけですが、その頃の何もなかった私に対して、鮎谷さんからは、まさに多くの人と会い、自分の価値観を変えた方が良いとのアドバイスをいただき、本当に当時はかなり多くの人との出会いを試みました。その人と出会う...つまりコミュニケーションを取ることができるということが、今から思えば次第に苦痛から快樂の感覚に変わっていき、出会いを重ねる中で、私自身がレベルアップしていき、だんだんと会う人の層が上がっていくにつれ、難易度が適切に上がっていき、その中で次第にはありますが、適切な目標を掲げることができたのではないかと思います。

この度の音源を聞かせていただいて、鮎谷さんは私をいわばゲーム感覚に落とし入れていただいたんだなと気付かされたところです(笑)。プラスの依存がすごく重要であるということを知ったのですが、そのプラスの依存の状態に自分を持っていくためには、やはり自分の力だけでは事足りず、外部からお尻を叩かれないとどうしても頑張れないのではないのでしょうか。

その外部からのプレッシャーというのが私にとってはまさに、鮎谷さんの定期的にやってくる個別コンサルの日なんですよ。その個別コンサル当日に鮎谷さんから語られる一つひとつの愛のあるお言葉をいただくことを想定し、圧倒的な行動を取ることができるというもの。

仕事を含め日々の生活において、どうしても億劫になったりやる気がでなかったりすることもあるのですが、こういったプラスの依存という良い面を見たときに、ゲーム感覚で物事を捉え、そこに大目標、中目標、小目標といった適切な目標を掲げて、適切な難易度を設定することにより、プラスの依存症を発動することができ、さらに前に前に進むことができる！と感じました。

今回の音源で、より一層ゲーム感覚という要素を取り入れ、実行していき

■当音源(「人生ゲーム化理論」音源)はこちらからお求めいただけます■

<https://shinkaron.buyshop.jp/items/30961059>

いと思った次第です。

今回も、本当に多くの学びをありがとうございました。  
また、個別コンサル等でも引き続きよろしくお願いいたします。

(村田佑樹税務会計事務所 村田 佑樹 様)

■当音源（「人生ゲーム化理論」音源）はこちらからお求めいただけます■

<https://shinkaron.buyshop.jp/items/30961059>

あなた様の

人工的に&再現性高く、  
没頭・没入状態を作り出すための  
「人生ゲーム化理論」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/30961059>

■当音源（「人生ゲーム化理論」音源）はこちらからお求めいただけます■

<https://shinkaron.buyshop.jp/items/30961059>