

数字&締切 de 自己管理音源

～あなたの身に何ごとも起こらない理由は
「数字&締切」を設けていないから

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（数字&締切 de 自己管理音源音源）はこちらからお求めいただけます■

<https://shinkaron.buyshop.jp/items/40981897>

この度も「数字」（これは解釈しようによってはポジティブネガティブどちらにも転びますが）、と「締切」（これは完全にネガティブな印象しかもたらさない単語です）の言葉がもつイメージを完全に覆される結果となりました。

またまた言葉のネガポジチェンジにより、パラダイム転換をされてしまいました！

ここのところ頻繁に鮎谷さんの音源にて、ネガティブな色がついてしまっている言葉をポジティブな解釈に転換させられています。この度も「数字」（これは解釈しようによってはポジティブネガティブどちらにも転びますが）、と「締切」（これは完全にネガティブな印象しかもたらさない単語です）の言葉がもつイメージを完全に覆される結果となりました。

「数字」においては独立起業後も、年間予算や月間予算、日割予算を組んではいましたが、順調に達成できている時はさりながら、達成が遠のいたり、冒頭から躓いてしまうと途端に目を逸らしがちになっていました。

やはり調子が良い時は様々な数字においてアンテナが立ち、自ずと着目度も上がってはいるものの、（見ないから悪くなるのか、悪くなるから見なくなるのか）一度意識から離れると、どんどん「数字」に対する印象は悪くなってしまいます。

このように自らの状態（こと売上げだけに限らず）によって、言葉の印象が良くも悪くもなってしまう「数字」に対して、「締切」は100%マイナスイメージを持っていた言葉でした。

確かに人から与えられた厳しい締切は、恐怖や嫌悪以外の何物でもありませんが、自らが設けた適切なハードルの締切は、ピーニング目標や WHY（やる理由）、あるいは妄想と紐づけて設定すると、非常に強力な効果を発揮します。

そもそもそういった締切がないなければ結果を出すことなどできないし、思い返してみると結果を出すことができていた時は、確かに自らが自らに締切を設けていました。

パーソナルトレーナーとしては、クライアントには毎日の体重（体脂肪）をとにかくレコードすることを指導しています。

そうすることによって（日々の上下はあるものの）結果が出ている時、出していない

■当音源（数字&締切 de 自己管理音源音源）はこちらからお求めいただけます■

<https://shinkaron.buyshop.jp/items/40981897>

ときの因果関係が初めて分かるもので、出ている時にしていた行動を意図的に行い、出していない時の行動をこれまた意図的に自粛することで、再現性のある結果を出していました。

やはりそこに「数字」と「締切」は存在しており、人にはそうやって指導していたものの、自らのビジネスにおいては実践できていなかったことを、この度の音源を聞いてハッと気づかされました。

お陰さまで、またまた脳内辞書におけるマイナスイメージな言葉が、強烈なプラスイメージとなって書き換えられました。

これからも新たな辞書編纂によって、更なる強力な意思決定基準を携え、行動していく所存です。

いつも強烈なパラダイム変換をいただき、ありがとうございます。

(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)

数字と締め切り音源はきちりやっければこのような姿になる、ということを示してくれる骨格標本のような存在と勝手ながら思っております。

今回も自分の姿勢を正すのにうってつけの音源でした。おかげさまで、自分の姿勢が崩れているのに見て見ぬ振りをして過ごしていることを直視することができました。

自分のあり方が乱れている一例が「感想の送付までの期間」です。これまでは音源を提供いただいたら3日以内に2,3回聞いて感想を書く。というのが自分の中で決めていたことでした。第一領域のことに忙殺されたことを言い訳にずるずると感想をお送りするのが遅れていました。

第三領域に手を出して満足していただけかもしれませんが。第二領域のことを自分の人生のセンターピンにおいていない上に締め切りを設けていなかった結果だと自省しております。

自分一人で過ごしているうちは気づけないことに音源があることで自分の状態に気づけたことは誠にありがたく思っております。なんとなく腰が痛いと思って放置していたら、骨格が歪んでしまう。歪みきる前に音源のおかげで自分を矯正できたのではないかと思います。

数字と締め切り音源はきちりやっければこのような姿になる、ということを示してくれる骨格標本のような存在と勝手ながら思っております。

今回も自分を律する音源をご提供いただきありがとうございます。
今後とも宜しく願いいいたします。

(片野 敬勇 様)

音源を聞くことで、やる気！数値目標や高次な視点を取り戻しただけでなく、具体的なビジネスのヒントもたくさんもらえる。まさしく画期的なバイブルですね。

このたび数字&締切 de 自己管理の音源を購入させていただきました、ありがとうございます！

鮎谷さんのことを知ってから 20 年になりますが、なぜこのタイミングで音源を購入したのか？購入しようと思ったのか？自分自身でも不思議です。

- ひねくれていた自分が五十を前にして耳順うなのか
- 激動の子育て期がひと段落ついたからか
- 戦略的な動きが出来にくい環境下で、ひたすら目の前の仕事を取り組みすぎたからなのか
- Facebook でたまたま関西に鮎谷さんが戻ってくる？ネタをみてしまったからなのか・・・

いずれにせよ、十数年ぶりに平成進化論のサイトを訪れて、改めて鮎谷さんの言霊に目を通して見て、いかに自分の視野が狭く、圧倒的結果を残すという視点から遠ざかっていたのかということに気づかされました。そして、「一動は百見に如かず」ということをよくわかっていながら、まさしく動けていなかった自分を鮎谷さんの音源の力を借りて動かそうというところまでこれる状況になったということとはとてもご縁を感じます！嬉しいです！

音源を聞くことで、やる気！数値目標や高次な視点を取り戻しただけでなく、具体的なビジネスのヒントもたくさんもらえる。まさしく画期的なバイブルですね。

まだ、聞き込みが足りていませんが、もっともっと繰り返し聞いて、モード状態で行動できるところまで持って行きます！

改めまして感謝いたします！！
引き続きよろしく願いいたします！

(匿名 様)

ゲーム化音源、目標、日記、ピラミッドなど、これまで聴いてきた音源のその一つ一つがより幸せな人生を目指すための取り組みの「理由」となり、さらにそれぞれがリンクすることで、まるでコンボのように自分の人生に次第に効いてきている。音源を聴けば聴くほど、じわじわ複利が効いてくるような、そんな感覚さえ覚えました。

鮎谷様

いつも大変お世話になっております。

今回、いよいよ鮎谷さんがHowをテーマにした音源をリリースされるということで、大変興味深く聞かせていただきました。

二本組の音源を一気にお聞きして、これまで私が抱いていた「数字」と「締切」の二つ言葉の解釈が、確実に変わったことを実感できました。

それぞれの音源で感じたことは以下のとおりです。

●「数字」音源について

個人的に最も、印象に残ったのは、「数字があるからこそ人生というゲームに『ハマる』ことができる、」という言葉です。人が達成感や充実感を感じられるのが「自分の成長を実感できた時」であるとするならば、それを可視化するには、数値化する以外方法はないように思います。

遊び目的のスマホアプリ、TVゲームでさえ、プレイヤーのレベルやスコア、目標金額などの数値が用意されているからこそ、のめり込むことができる。

↓

自らの人生にも、ステージごとに目指すべき数値を設計して進捗を可視化することで、成長を実感できる。という論理展開が、ストーンと腹落ちしました。

また、「理由のコンボ」のお話も、大変印象深かったです。

「やる理由だらけになるとやらない理由が消える」

↓

そこに至るために、日記を活用し「それぞれの理由同士が繋がりあう状態 = 理由のコンボ」を形成するという概念は、シンプルでありながら非常に強力な手法だと感じました。

■当音源（数字&締切 de 自己管理音源音源）はこちらからお求めいただけます■

<https://shinkaron.buyshop.jp/items/40981897>

同時に音源学習も、ゲーム化音源、目標、日記、ピラミッドなど、これまで聴いてきた音源のその一つ一つがより幸せな人生を目指すための取り組みの「理由」となり、さらにそれぞれがリンクすることで、まるでコンボのように自分の人生に次第に効いてきている。音源を聴けば聴くほど、じわじわ複利が効いてくるような、そんな感覚さえ覚えました。これらの効果をさらに深め、継続するためにも、各音源の復習に勤しみたいと思います。

● 「締切」音源について

「締め切りがいくつもある日は充実している」という言葉がズシンとききました。というのも、ここ最近のスケジュールを見直してみると、締め切りを設けてあるプロジェクトの数が、第二領域よりも第一領域のものが多くあったからです。締切の多さが人生の充実感と直結するならば、締切を増やさない手はない、音源を聞いて率直にそう思います。

- ・ 第一領域は対外的な締切よりも自主的に前倒ししていき、とにかく早く空にする。
- ・ その上で、Being 目標の実現に沿った第二領域系の締切を 1 日のうちに数多く設けていく。

この二つを意識し早速実践していきます。

他にもメモをとった言葉はいくつもあり、いつもながら繰り返し聴くのが楽しみな音源でした！

今回も学びの多い音源を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。

(WEB広告業 N. T 様)

今回の音源を機に今まで締切を設定しなかったばかりに途中までで止まっているタスクの山がありましたのでそれらに期限をつけることによって再び始めることが出来ました。

※数字 de 自己管理音源のご感想です。

今回も有用な情報をいただき誠にありがとうございました。

今回の話を伺って仕事以外で自分のやっていることで数字で管理しているものを振り返ってみました。今まで意識してこなかったですが自分の中で勝利の方程式みたいなものを作れたものは数字で管理していました。

その中の一つにある銘柄の投資術というのがあってそれは確かに毎日欠かさず見るしうまくいっているのが楽しみなので「こうしたらいいのではないか」などアイデアが次々と湧いてきてますますうまくいく好循環になっております。

他にも数少ないですが数字で管理しているものは共通して規模の大小はありますがうまくいっているもので数字での仮説→検証→施策→...とまさに鮎谷さんの仰るようなループを辿っております。それ以外は作業目標があっても数字目標がなく方向性を失っている状態です。おそらくうまくいく方法を見出せたものはもっといい結果が見たくてもっとうまくいく方法を探るために数字目標を立てて仮説検証・・・という好循環が自然と出来上がったのだと思います。

うまくいっていないものはその結果を見るのも恐ろしいのでなるべく見ないようにとただ惰性で行動だけやっているかどうかを見ているように思います。これらうまくいっていないものに対してゲームデザイナーとして少しでも小さな3連勝で、勝利の方程式のようなものを見出して数字管理をしていきたい、何かしら数字を当てはめて少しでも仮説検証を持っていけるようにデザインしていきたいと思います。

数字管理すると、その数字の達成だけに没入することができ、気づいたら自分でも思いもかけないところで「こんなに遠くまで来てしまっていた」と驚くことがありました。その感覚を再び味わうために数字管理を意識づけして探っていきたいと思います。

長くなりましたが今回も有用なお話をいただきまして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。

■当音源（数字&締切 de 自己管理音源音源）はこちらからお求めいただけます■

<https://shinkaron.buyshop.jp/items/40981897>

※後日、お送りいただいた締切 de 自己管理音源のご感想です。

この度は有用な情報をいただき誠にありがとうございます。

先日数字音源について感想を書かせていただきましたが締切音源について下記に感想をお送りいたします。今後とも宜しく願いいたします。

今回も有用な情報をいただき誠にありがとうございました。

先日数字の話をしていただき今回、締切の話でどちらも私にとってなるべくなら避けてきたいテーマでそれらについてどう向き合っていたらいいのか鮎谷さんはどのようなアプローチをするのかガツンとやられてしまうような気もしたので期待半分、怖いもの見たさ？半分で聞かせていただきました。

シミュレーションゲームの話は一時期ハマリしたのでわかりやすく、自分のターンが来たときは、なるべくなら最も効果のある手を打ちたくてしかも他のプレイヤーが何か仕掛ける中で自分だけ待機するなんてありえないとゲーム中は思っていました。人生において、締切を設定しないことで確かに待機ターンを何回も繰り返しているなど他人がどんどん地固めする中で何やっているんだと思った次第です。

今回の締切の話を知っているとどうも自分の目標設定が甘いのではないかと何度も思い目標音源を加速再生させながら何度も行きつ戻りつしながら聞かせていただきました。

これをやったところで自分にとって望んでいる状態に近づいていくはずなのになんでこんなに先送りしているのだろう本当に心の底から望んでいるのだろうかと自問自答しながら以前に自分の書いた目標を振り返りつつ興味深く聞かせていただきました。

今回の音源を機に今まで締切を設定しなかったばかりに途中までで止まっているタスクの山がありましたのでそれらに期限をつけることによって再び始めることが出来ました。

こうやって少しずつでも動き出していきたいと思います。数字と締切、目標をチューニングしながら改めて自分の本当の being に近づけるよう設定していきたいと思います。(これも締切が必要ですね。日曜の午前中に何らか形にします！)

■当音源（数字&締切 de 自己管理音源音源）はこちらからお求めいただけます■

<https://shinkaron.buyshop.jp/items/40981897>

今回も示唆に富んだお話をいただきまして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。

(医療機器製造業 D. M 様)

■当音源（数字&締切 de 自己管理音源音源）はこちらからお求めいただけます■

<https://shinkaron.buyshop.jp/items/40981897>

改めて、数字を意識することの大切さをこの音源で痛切に感じましたし、数字を設定することでより目標を具体的に考えられる感覚も、頭の中でシミュレーションして感じる事が出来ましたので、今回の音源をきっかけに数字の意識を自身の生活や仕事に取り入れていこうと考えました。

数字音源の中で、鮠谷さんが「HOW と WHY の順番」「理由と数字の順番」について迷われているくだりがあり、ちょっとびっくりしたのですが、それを聞いて想起したことがありました。

それは現在マネージャーをしている私の同期の話です。私も彼も営業職なのですが、今の会社で異なる時期に二人ともトップを取っていた事があります。そして、仕事に対するアプローチの仕方・モチベーションの源が異なっていました。

私は自分を変えたい・変わりたい、成長したい、というのが仕事に対するモチベーションでした。そして彼はゲーム感覚で数字を追いかける事をモチベーションとしていました。結局、彼がマネージャーに上がるまで私はトップを取れなかったの、私は彼に勝てた時期が全くなかったのですが、その違いは上記の通り、数字を意識していたかそうでなかったか、だったんだろうと今回の音源を聞いて感じました。

そしてもう一つ、それでも私は今の会社でトップを取っていた時期があったので、私のアプローチが全くもってダメだった訳ではないと思われるのですが、それが、鮠谷さんが迷っていた「HOW と WHY の順番」「理由と数字の順番」の違いだったのかな、と思いました。

つまり、その順番の違いは、その人の文脈の違い・タイプの違いによるもの、なのかなと思いました。（「変われなかった理由セミナー」で出てきた「センスとは、その人の文脈に埋め込まれた因果論理の総体」というフレーズのやつです）

どちらを先に持ってくるのがその人にとってモチベーションにつながるのか、という事です。彼は、ギャンブルが好きだったりしたので、数字を追いかけたりゲーム感覚で物事に取り組むことそれ自体を楽しめる人だったのかな、と思います。逆に私は全くそれを楽しむことが出来ず、自分の行っている行動が成長につながるか否かがモチベーションの源でした。

なので、鮠谷さんが「HOW と WHY の順番」を迷われ、どちらもありなのかな、という感じになられたのは、タイプの違い、という一言で説明できるのではないかと感じました。そう考えると、それぞれ人のタイプの違いで、こういう人には

■当音源（数字&締切 de 自己管理音源音源）はこちらからお求めいただけます■

<https://shinkaron.buyshop.jp/items/40981897>

こういうアプローチの方が成長できるというような、タイプの違いを踏まえた内容の音源が出てきたら聞いてみたいな、という風にも感じました。

これまで鮎谷さんの音源で、人のタイプの違いに言及されているものはなかったような気がします。(私が聞いていない音源で触れられているのであれば、申し訳ありません)

改めて、数字を意識することの大切さをこの音源で痛切に感じましたし、数字を設定することでより目標を具体的に考えられる感覚も、頭の中でシミュレーションして感じる事が出来たので、今回の音源をきっかけに数字の意識を自身の生活や仕事に取り入れていこうと考えました。

以上です。本音源にて大変貴重なお話をお聞きさせて頂き、本当にありがとうございました。

(立川 旭 様)

今後、数字と締切が甘くピリッとしてないと感じたときに、いや、その前にこの音源を聞くことで、より人生を加速させていくことができそうです。

数字と締切、いずれもいずれも、日常生活とは切っては切れないもの。とはいえ、なかなかここまで両者について真剣に思いを致すことは、いままでなかったように思います。

思い返せば自分自身も、日々緊張感があり、充実感があるときは、いつも数字と締切がそこにありました。

今回音源を購入したのは、まさに、数字や締切を設けない日々で、だらけつつあることを、自分自身がよく分かっていたからです。今後、数字と締切が甘くピリッとしてないと感じたときに、いや、その前にこの音源を聞くことで、より人生を加速させていくことができそうです。

デジタル時代、お金は集まりやすくなっている。一方、裏を返せば、すぐ出ていきやすくなっている。薄々感じていたことですが、やっぱりそうですね。クラウドファンディングで、見ず知らずの方からお金をいただける世の中です。集めるのは簡単になっています。一方で、お金のありがたみが薄れつつあり、簡単に支払ってしまいやすくなっている世の中でもあります。数字を意識していないと、すぐにお金は吹き飛んでしまう。改めて、お金の管理、しっかりしていこうと思いました。

今回、どなたかの感想で、「HOWの音源」とあるのを目にして飛びついたのですが、いつもどおり、HOWよりもWHYの要素が強い音源だと感じました。WHYに紐付かないHOWでは、長続きしない可能性がある。でも一方で、HOWから始まることで出る成果もあったりする。その辺り話を、事例を通じてお話いただいたので、理解が深まりました。

ちなみに今回のこの感想、締切がなければ、書いていなかったはずですが、（遅れてしまいましたが）自分で締切は設定できる。適切な負荷のかかる締切を設定し続け、人生を好転続けます。

ありがとうございました！

（尾崎智史 様）

鮎谷さんのコンテンツは、誰もがどこかで分かってはいるけれども直視してこなかった現実を目の前に突き付け、やらなければならない状況に追い込むものなのかもしれないと、思いました。言い方は良くないかもしれませんが、喝を入れてもらっているというか非常にポジティブな意味で、そのように感じています。

※数字 de 自己管理音源をお聴き頂いたのちに頂戴したご感想です。

数字の回では、why という定性目標だけでは揮発するとか、どうやって、それが上手くいっているか測れないとか why だけでは足りない、という話をされてしまい、how として数値目標が必要だよねというお話でした。

このお話も、言われてみればそうですね、、、ということではあるのですが、これまで数字に苦手意識しかなく振り返ってみると大学受験の時ですら点数も偏差値も目標数字を立てていなかったな、、、と我ながら驚きました。

目標設定だ!!!と、かつて避けてきた why を追求するようになったところに、その目標に向かうためには、やっぱり数字がないとダメだよねと新たに上るべき壁を用意されたようでした。

そういう意味で、鮎谷さんのコンテンツは、誰もがどこかで分かってはいるけれども直視してこなかった現実を目の前に突き付け、やらなければならない状況に追い込むものなのかもしれないと、思いました。言い方は良くないかもしれませんが、喝を入れてもらっているというか非常にポジティブな意味で、そのように感じています。

鮎谷さんのコンテンツに追われながらこれからも壁を上り続けたいと思います。いつもありがとうございます。

※締め切 de 自己管理音源をお聴き頂いたのちに頂戴したご感想です。

今回の「締め切り」というテーマもまた、前回の「数字」と同じように自分が苦手とするもののひとつでした。以前から、締め切りを設定することの重要性はいろいろところで聞いてはいましたが、特に自分の目標という点において、どうやって適切な期限を設定したらいいかわからない、とか3年後?5年後?先過ぎてイメージできないなどを言い訳に設定してきませんでした。

なんだったら、ようやく先日初めて立てた数値目標の体重 2kg、体脂肪 2%減と

■当音源（数字&締め切 de 自己管理音源音源）はこちらからお求めいただけます■

<https://shinkaron.buyshop.jp/items/40981897>

いうのも期限をつけていないという始末。それに期限をつけなくては、と思っていた矢先の「締め切り」音源だったので驚くと同時に、また追い込まれました。(良い意味です) ということで、2月の健康診断までに、という期限を設定しました。

毎日締め切りを設けるということでは、筋トレとブログがありますがそれぞれ半年超、1年超続いていますので、負荷を増やすことを考えたいと思います。それと同時に、今まで一度も設定することができなかった中長期の目標もいきなり遠くの目標から考えるのではなく、その目標を細分化して具体的に寄せながら数値とともに締め切りを設定することをやってみます。

(中安 さつき さま)

数字も締め切りもゲーム感覚で楽しみつつ、人生を前に、上に、未来に進めていきます。

いつもお世話になり、ありがとうございます。
今回もたくさんの学びをありがとうございます。

「みんな大好き数字の話、みんな大好き締め切りの話」「でも本当は、みんな大嫌い数字の話、みんな大嫌い締め切りの話」とありましたが、個人的には数字と締め切りは「好き」な分類だと思っています。

元々数学が得意で理系出身ということもあり、数字に関してアレルギー反応はありませんし、数字に追いかけるよりも、常に自ら数字を追いかけている姿勢であるように努めています。

他人に設定された追いかける数字ではなく、自らが設定して追いかけていたい数字であることが大切ですね。何事も「Must」「Should」ではなく、「Want」を大切にしていきたいと思います。

また、締め切りについても、大学受験の時に通っていた塾で、「センター試験まであと〇日」とカウントダウンされていたことを思い出しました。日数が減ることにより意味で焦りがありました。

それ以降、事あるごとに、カウントダウン方式を自らに導入しています。締め切りや期限を設けることと同じですね。

音源に「締め切りマネジメントは焦りのマネジメント」とあったように、締め切りや期限が無かったら焦ることもないわけで、締め切りや期限に対して「焦る」ということは、自らを動かすよいきっかけになると思います。

実際、最近ある勉強をしており、数字と締め切りを設けておりますが、順調に進んでいるときもあれば、ペースが落ちてしまうときがあります。これも、数字や締め切りをもっているからこそ、進捗の良し悪しがわかるものです。数字や締め切りをもっていなければ、良し悪しもなければ、焦ることもないものですね。

数字も締め切りもゲーム感覚で楽しみつつ、人生を前に、上に、未来に進めていきます。

今回もたくさんの学びをありがとうございました。

今後ともよろしく願いいたします。

(桑原 孝太 様)

■当音源（数字&締切 de 自己管理音源音源）はこちらからお求めいただけます■

<https://shinkaron.buyshop.jp/items/40981897>

締切をゲームに見立て、強すぎず弱すぎず、自分で強さや回数を調整し、苦しんでクリアする達成感を多く味わいたいと思うようになりました。

数字や締切については、分かっているものの遠ざけたり見ないようにしていたりする部分があったなと改めて感じました。

数字で表されるものには、点数や金額など、勝ち負けや〇か×がはっきりしてしまうものがあります。負けている現実を見ないふりをしたり言い訳をしたりして直視しないので、失敗を生かして次につなげることができていませんでした。

音源の中で、なぜ why を考えることが重要と聞いて、ハッとしました。他から決められた数字や、どうせと思っている数字では意欲がわきません。この数字には、こんな理由がある意味があると、表面的ではなく体の芯に響くように理解すれば、達成しようという強い意欲がわきます。

数字を見て目標との差を具体的に測り、対策を立てていくよう、まず何度も見るところから始めます。筋トレの本と、●●●の●●も購入しました。毎日のタスクに対して、やらなければならないではなく、やったらこんな良いことがある、と感情を動かして達成に近づくことが必要だと感じました。

締切に対しても、やらされている意識がありましたが、締切があることで仕事場のチカラを発揮したり、苦しいけど楽しいと感ずることが出来ます。ラクがいいと思うときはありますが、そうすると何も達成しない日々が続き退屈します。締切をゲームに見立て、強すぎず弱すぎず、自分で強さや回数を調整し、苦しんでクリアする達成感を多く味わいたいと思うようになりました。

数字や締切を目の当たりにして、ああああっと苦しみますが、すぐに、さあ、こいつを倒してやろうと気が引き締まる思いです。

(K. K 様)

老若男女問わず役立つ内容だと断言出来ます。 特におすすめの音源学習
と言えます。

※数字 de 自己管理音源のご感想です↓

「気付いたことや深く学んだこと」

→入り口は Must・Should であっても、何かをやりたくなる様な理由(=Why)
を 1 つずつ丁寧に追って最後は「やらずにはおれなくなる」状態まで持っていく事
が重要である。

「特に印象に残ったこと」

→人は数値を見ると追いたくなる修正を持っている→数値を比較して意識をする
と、仮説を考え・試した結果も分かる。 原因と結果の管理の確実性が増してい
く。→お金を稼ぐ理由を QOL を高める様な方向に持っていく。「今後活用でき
ると思ったこと」

→数字で管理すると、対象に意識が向く。①体重測定で体調管理に意識が向く。
売上数値を見ると、②会社経営に意識が向く。

「決意したこと」

→公私問わずどの数値(お金・売上・体重・時間)を Why・What・How と関連付
けて見ていき・ 意識を高めるかをこの場から始める

「これから行動しようと思うこと」

→時間・売上・体重など毎日の生活の中でも理由と数値目標を設定・意識を高く
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」

→他に数字をこれだけ多くの切り口から語った内容はないのではないでし
ょうか？

「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」

→よく考えると、数値は日常よりかかわるもの。老若男女問わず役立つ内容だ

■当音源（数字&締切 de 自己管理音源音源）はこちらからお求めいただけます■

<https://shinkaron.buyshop.jp/items/40981897>

と断言出来ます。 特におすすめの音源学習と言えます。

※締切 de 自己管理音源のご感想です↓

「気付いたことや深く学んだこと」

→締切に至るまでのプロセスである未来と現在の往復を行ってギャップを埋めていく。

→夏休みの宿題をイメージ。8/16のお盆期限とするか？8/31までにやればいいや！

8/16に終わらせて頭と心を軽くするか？

8/31まで引っ張って脳内に「やらなきゃ」「終わっていない。どうしよう・・・」の認知能力を占領され続けるか？

自尊心の高低 にもつながると考えさせられました。

「特に印象に残ったこと」

→締め切りの先に何があるのかを言語化することで意識が生まれてくる。

→人生は有限。ならば時間管理等の締切を進めて尻を叩く

→時間を産み出す。

「今後活用できると思ったこと」

→何事も期限を数値で決めることで締め切りが見えてくる

「決意したこと」

→日常生活の行動に出来る限り締切・期限を設け・良い意味で緊張感を高めていく。

「これから行動しようと思うこと」

→スマホのタイマーを活用して時間の締め切りを設ける。

浮いた時間で自分の行動を見直し、何に注力するか？を見極める

■当音源（数字&締切 de 自己管理音源音源）はこちらからお求めいただけます■

<https://shinkaron.buyshop.jp/items/40981897>

「これまでに参加・購入した他のセミナー（音源）との違い」

→ここまで実践的な内容を Being レベルから語られらた学びは記憶になり。

「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」

→当音源は締切を守り切ることで、自尊心と自己重要感まで高められる精神的にも得られることが分かります。

（河野 徹 様）

■当音源（数字&締切 de 自己管理音源音源）はこちらからお求めいただけます■

<https://shinkaron.buyshop.jp/items/40981897>

音源を聴かせて頂いてなるほどそうかそう捉えればいいのか。と考えを改めまして早速数字を細かく作ってみました。今それを日々見ながら追いかけています。それと、ともに自分の中に締切りを決めていく。ということ。そうやって自分に少しの負荷をかけていく。その繰り返しで自分を成長させていくのだな。と。

何度も聴かせて頂きました。

数字を立てると聞くと本当に昔から苦手意識はありまして勤めていた時に毎月末の締切りが恐怖で（笑）数字、数字と少しだけトラウマがあるのでその辺の管理がとて甘かったなあとはい知らされました。

ですが、音源を聴かせて頂いてなるほどそうかそう捉えればいいのか。と考えを改めまして早速数字を細かく作ってみました。今それを日々見ながら追いかけています。それと、ともに自分の中に締切りを決めていく。ということ。そうやって自分に少しの負荷をかけていく。その繰り返しで自分を成長させていくのだな。と。

それをイメージしながら日々実践しています。

新しい気づきをありがとうございました。

（都 章 様）

今回も貴重な音源をご提供いただきありがとうございました。

数値音源では、「人間は数値を見ると追いたくなる生き物である」という言葉が印象に残りました。

レコーディングダイエットは経験上効果があることはわかっていたのですが、それをその他の目標には活かしていませんでした。数値を追うことを人間の習性として考えれば、目標数値の設定次第で、何の努力も無く、自動的に達成できるのではないかと。

その目標数値は、ゲーム音源でも話されていたように、自分の現状の能力に合わせて、難易度を設定すればよい。その難易度はゲームをやりながら、ときめく難易度に調整すればよい。ゲーム音源で表面上は理解したつもりでいましたが、まだまだゲームをデザインするのも、プレイするのも楽しめていないので、自ら最高の知的遊戯を実感できるようにゲーム化を進めたいと思います。

締切音源では、締切はいくらでも増やせるということが印象に残りました。過去の締切を振り返ると、他人から設定された受動的締切が大半を占め、自分で設定する能動的締切が少なかったように思います。締切を増やす＝能動的締切となり、能動的締切をどれだけ増やすかで、人生のコントロール感が変わってくる。

締切は一つひとつの仕事だけに設定されるものではなく、日常のルーチンワークを実施することも締切と考える。1日の活動全てと締切を結びつけることで、より時間を有効活用でき、成果を出すことができるはず。締切はいくらでも増やせるというのは、今まで締切を意識してこなかったことに対しても締切を設定することと捉え、能動的締切比率を高めていきたいと思います。

今回も貴重な音源をご提供いただきありがとうございました。

(K. N 様)

数字と締め切りを意識することで、他者との約束を意識的にするようになりました。宣言した約束を守る事が、他者に対しての信頼はもとより、自分自身の自尊心の向上につながっているような気がします。

鮎谷さん

今回も有益な音源をありがとうございました。

数字と締め切りを意識することで、他者との約束を意識的にするようになりました。宣言した約束を守る事が、他者に対しての信頼はもとより、自分自身の自尊心の向上につながっているような気がします。

うまく周囲を巻き込んで、適切な約束を実施する事で自分自身のやりたいことを自然と実行できるようにゲーム設計をしていきたいと思います。

ご紹介されていたブツは購入しました。

机の上において日々目に入るようにしております。重さもリアルに感じられます。妙な投資や無駄遣いをしなくてすみそうですね。

今後ともどうぞよろしく願いいたします。

(R. S 様)

多くの気づきや共感、腑に落ちる部分が多く自分に大きな変化を与えていただけ、大変有意義な音源でありました。

今まで、自分は会社の仕事に追われ、会社の売上を上げるためには、会社の業績を上げるためには、ばかりを考え、そのために時間を使ってきていました。

それが、近年は自分の人生のために時間を使いたいと思うようになり、また、仕事も会社の名前や資産を使ってではなく、自分の力で世の中と戦っていきたいと思うようになっておりました。

そのような時に、鮎谷様のメルマガに出会い、落穂ひろい音源をきっかけに、今回の音源も購入させていただきました。これまでの音源もそうだったのですが、何回も繰り返し聞くことで新しい発見があり、頭に刷り込まれていきましたので、今回は、1～2回聞いた範囲での感想となります。まずは、目標を掲げないと揮発するというお話しが自分には新しい発見、学びでありました。

自分のイメージでは、今まで目標といえば、数値目標やどのくらいの地位まで行きたいかというものでしたが、音源で言われていたのは、文系的な目標、自分がどうなりたいか、どういう状態になりたいかという事が大事ということが、なるほど、それを目標にしていんだという発見でありました。

人間の行動は、意味付け次第というのが大きな発見でありました。また、「高い目標でも何回も見ていると慣れてくる」、「目標をかかげ続けると慣れる」、「見るのが苦しいような痛みを伴うものでないと自分が変わらない」という部分は、自分でも過去に実感した経験がありましたので、すごく共感し、改めて忘れていた感覚を思い出させていただきました。

自分も過去に経験したこととしては、なかなか理解できない複雑な難しいことがらでも、わからないこともわからないなりに考え続け、それが、数か月かもしれないし数年かもしれませんが、わからない、わからない、わからないということを考え続けることが積もり積もってくると、ある時、フッと「ああ、そういうことだったんだ」とわかる瞬間がくるということがありました。

もう一つ、印象に残ったことは、人生に対して、行動する、手を打つ、ことを囲碁に例えられていて、それがすごく腑に落ちました。今は、すぐには効果がわからないことでも、長期的な手を打ち、「時間軸が大事なら無駄な石は打ちたくない」「戦闘、戦場の数は自分で作れる」「遠いところに石を置きすぎて、その戦局になる前に負けてしまう」「コントロールしなければ、コントロールされてしまう」

■当音源（数字&締切 de 自己管理音源音源）はこちらからお求めいただけます■

<https://shinkaron.buyshop.jp/items/40981897>

という部分が、大きな気づきであり、やはりそうかという思いでした。

今回は、数字&締切 de 自己管理音源を聞かせていただきまして、1～2回聞いただけですが、多くの気づきや共感、腑に落ちる部分が多く自分に大きな変化を与えていただける、大変有意義な音源でありました。

ありがとうございます。

これ以外の音源も、今後購入させていただきたいと思っておりますが、特に、聞きたいと思うのは、「日記音源」を是非聞かせていただきたいと思っております。まだ、1～2回聞いただけですので、部分的な感想で、まとまりもなく申し訳ございません。

これから、まだ何回も繰り返し聴きたいと思います。
このたびは、貴重な音源をご提供いただきまして、ありがとうございました。

乱筆乱文にて失礼致します。

(T. S 様)

この囲碁（ゲーム）をもっと楽しめるように、これから、「時間」と「お金」を具体的な数字で見える化して、締め切り（期日）を意識していこうと思いました。

さまざまな気づき（ポイント）がありましたが、私にとって、大変判りやすかったのが、「囲碁の例え」です。

- 碁盤全体を俯瞰してみる＝未来
- 局地をみる＝現在全体（未来）と局地（現在）を両方（行ったり来たりし）見つ、次の一手々々を考えていく。そして、その碁石は「時間」と「お金」である。

とありました。こちらを聞いて、この囲碁（ゲーム）をもっと楽しめるように、これから、「時間」と「お金」を具体的な数字で見える化して、締め切り（期日）を意識していこうと思いました。

まだ、一巡しか聞いていないので、これからもっと（何回も）聞かせていただきます！
ありがとうございました。

（T. O 様）

「あせり」のマネジメント仕事を進めていて焦ることの多い私には救われるようなお話でした。焦りは悪のように考えていましたが、今後は行動を促してくれるものと考え前向きに管理していこうと思いました。

今回の音源ではどうやって自分を行動させるのかということがテーマだったと思います。

私も思うように自分をコントロールできずに、行動できないことがあるので、大変考えさせられる音源となりました。

特に数字の音源で、マネーフォワードの数字から入るつまり Why より How から入る場合もあるという話が特に印象的でした。私は『落穂拾い音源』を聞いてから、いわゆるポイ活を始めました。スマホにポイントのアプリを入れると、それ自体が面白くなってハマリ、結果、その背景について深い理解に至るということを経験しました。

最初のきっかけさえあれば、How がスタートでも回り出すのだと鮎谷さんの言葉に納得しました。さらに、他の音源でも触れられていますが、「中長期的に目標をひよってはいけない」ということは、今の自分にとってあらためて響く言葉でした。自分の可能性をさらに広げるような目標が立てられているのか、もう一度考え直す必要があると感じました。

以下に、音源中で気になった部分を3点あげます。

1、日記で理由を雪だるまのようにくっつけていく日記で Why を深めていくという言葉が特に印象的でした。何かの行動を始めた時に、その理由を日記に書き出して、あらゆる側面から有効性を認識して行動を促すことができます。私の「日記」という言葉に新しい意味づけが加わりました。そんな意識でも日記を書いています。

2、「あせり」のマネジメント仕事を進めていて焦ることの多い私には救われるようなお話でした。焦りは悪のように考えていましたが、今後は行動を促してくれるものと考え前向きに管理していこうと思いました。

3、定例系第二領域と非定例系第二領域たとえば数時間後が締切のメルマガ発行は、緊急で重要なので、第一領域に入るのかな、と私は考えていました。それが四領域の考え方でいまいち腑に落ちていないところでした。

■当音源（数字&締切 de 自己管理音源音源）はこちらからお求めいただけます■

<https://shinkaron.buyshop.jp/items/40981897>

しかし、「定例系第二領域」という言葉でそのように考えれば良いのだという気づきを得ました。いつも良質なコンテンツの提供ありがとうございます。

今後とも期待しております。

(半導体エンジニア 蔵本貴文 様)

(締切に対する)負の感情が減り、ゾンビが跋扈する世界がディズニーアニメの世界に変化したのです。まさに自分が進みたい方向に向かってつねにレッドカーペットが敷かれていくイメージとなりました。

【遂にアプリ系音源リリース!】のキャッチフレーズに、「やっと来たか!」という気持ちで購入いたしました。

日々締め切りに追われる状況がしんどくなってきていたタイミングだったということもあります。また、年プロや個別コンサルでお世話になってきたこともあって、最新のOSは搭載できている自負?もあったためです。

ですが率直に申し上げまして、

「アプリ系って謳ってはいるけど、この音源もOS系なんじゃないの?」

が偽らざる第一印象でした。期待が大きかっただけに正直がっかりしましたしショックでした。なぜなら聴く人を選ぶ音源だったのかと感じてしまったことと、自分のOSは最新ではなかったという現実を受け入れるしかないという気持ちになってしまったから。

「いやいや待てよ。あれだけアプリ系だと強調しているんだからアプリのはず」

という気持ちで2巡目を聴き終え、自分の感情の変化に気づきました。締切に対するマイナスイメージが大幅に減っていたのです。

私にとって締切は、ゾンビ映画やゾンビゲームのゾンビそのものでした。1体ずつ適度な頻度で現れる分には怖くないものが、処理能力を超えた途端に逃げ回るしかなくなり、最後は追い詰められて食べられてしまう恐怖感。だから軽いタスクの締切でも増やしたくない。

この負の感情が減り、ゾンビが跋扈する世界がディズニーアニメの世界に変化したのです。まさに自分が進みたい方向に向かってつねにレッドカーペットが敷かれていくイメージとなりました。

ゾンビと捉えていた締切がレッドカーペットに変化したのは、「締切に追われるのではなく、締切を前に置くイメージ」という鮎谷さんの一言を自分が納得できる形に解釈できたからなのでしょうね。まさに脳を騙せた瞬間でし

■当音源（数字&締切 de 自己管理音源音源）はこちらからお求めいただけます■

<https://shinkaron.buyshop.jp/items/40981897>

た。

もちろん冒頭で申し上げました第一印象は、「聴いた人の処理速度を上げるために不要なアプリやプログラムを削除するアプリ音源」に変化したことは言うまでもありません。

(竹下大学 様)

■当音源（数字&締切 de 自己管理音源音源）はこちらからお求めいただけます■

<https://shinkaron.buyshop.jp/items/40981897>

あなた様の

数字&締切 de 自己管理音源

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/40981897>

■当音源（数字&締切 de 自己管理音源音源）はこちらからお求めいただけます■

<https://shinkaron.buyshop.jp/items/40981897>