

「あなたが何をやっても  
上手くいかない理由は  
自尊心が低いから」

放談会音源

～行動力の源泉たる  
自尊感情の強制上書き&じわじわ引き上げ、  
を実現させる二方面作戦とは

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

いくら音源・読書・勉強をしても（OS・アプリを磨いても）、いくら資格を取得しても（アプリの取得）自信がつかない理由が肚落ちしました。

いつもお世話になっております。

音源の紹介文が全部自分のことを紹介している！と思うくらいに完全に当てはまっていたので自尊心を回復させたい！という想いから即ポチっていました。

（深夜にトイレで目覚めたタイミングで寝ぼけながらです。）

そもそも OS 前の土台がぐらついていたことに衝撃を受けました。

いくら音源・読書・勉強をしても（OS・アプリを磨いても）、いくら資格を取得しても（アプリの取得）自信がつかない理由が肚落ちしました。

・遠い過去の強烈な苦い体験から、根拠がないにもかかわらず自分はダメだと勝手に思い込んでしまっていて他者とのコミュニケーションが必要以上に卑屈になる。→そんな自分が嫌いになる。

・こんな自分を何とかしようと思って、ちまたの本を買い漁っては「ありのままの自分を好きになれ！受容しろ！」と書いてあり、結局それができずにまたそのできない自分を嫌になる。。

→（「それができないから困っているんだよ！」という心の声。。）

こんな負のループがずっと続いていましたが自尊心音源を聴き、このループにピリオドを打つ確信が持てました。

自分で言うのも何ですが、根はまじめでコツコツ型なので（?!）まずはアフメーションによる強制的なOS前土台部分の書き替えを行い今まで引きずっていた呪いの言葉を乗り越え、自分のありたい姿に近づいていくことをここに宣言させていただきます！

この度は本当にありがとうございました。

（T. F 様）

私自身も、まだまだ無意識的に「自分にはできない」と思い込んでいる部分が多分にあるので、音源で紹介されていた、鮎谷さんの自尊心の上書きの仕方を実践して、書き換えを進めていきます。

音源の前半で語られていた、自尊心 = BIOS この比喻は、とても響きました。

パソコンが BIOS に異常あると、OS が起動せず、当然アプリも使えない。結果、何もできない。これは、思考(OS)や能力(アプリ)があっても行動できない人、の姿にピッタリと重なります。

とはいえ、パソコンの BIOS の異常は発覚した時点ですぐに対処するのが一般的ですが、人間の自尊心の異常は、発覚しても放置したままのことが多いように感じます。その原因は対処法があることを知らないケースもあるけれど、そもそも異常があることに気づいていない、ゆえに、勉強しても行動できない、という状態に陥る人が大半なのかなと思いました。

また、無自覚に自尊心が低い人の口癖として、「あの人は別格」「オーラがある」などの言葉を挙げられていましたが、自分もよく使っている言葉なので、グサリきました。こういった言葉を使うことのリスクに自覚できただけでも、今回の音源を聴く価値が十分にあったと思います。

私自身も、まだまだ無意識的に「自分にはできない」と思い込んでいる部分が多分にあるので、音源で紹介されていた、鮎谷さんの自尊心の上書きの仕方を実践して、書き換えを進めていきます。

この度も貴重な音源をありがとうございました！

(WEB広告業 N. T 様)

本音源、鮎谷様の音源の中では、比較的、「即効性」比率の高い音源と感じました。内容も具体的で取り組みやすく、目標設定音源とセットで、鮎谷様歴の浅い方（適切な表現かわかりませんが・・・）にこそお勧めではないかと思いました！

鮎谷様

いつも貴重な音源有難うございます！

本音源、鮎谷様の音源の中では、比較的、「即効性」比率の高い音源と感じました。内容も具体的で取り組みやすく、目標設定音源とセットで、鮎谷様歴の浅い方（適切な表現かわかりませんが・・・）にこそお勧めではないかと思いました！

目標設定音源の中でも、

「人生、思い込み、妄想、錯覚、勘違い」

「私は〇〇で、〇〇である、と呪文のように唱え続ける」

というフレーズがあったかと思います。

まさに、アファメーションですね。

すごくシンプルですが、経験上、効果は大きいと思います！

自己啓発的な側面はありますが、私の知る、一定の成果を上げている方は、概ね、このような方法を用いているように思います。

一流のスポーツ選手も、行っていますよね。

私も改めてしっかり取り組んで、自身の BIOS をアップデート、継続強化していきたいと思います！

（K. M 様）

「目標設定」や「自問自答」「日記」「物語」・・・と多くの音源を聞き、そこに行動が伴ってきたことで、少なからず自尊心も上がってきているのを実感はしていました。

結果も出てきていますが、「自尊心」にダイレクトにアプローチすることをしていませんでした。

鮎谷さん。

いつもの貴重な音源をありがとうございます。

今回の「自尊心音源」を聞いて、“漆塗り”の甘さを自覚しました。

漆塗り自体はこの音源には出てきませんでしたが。。。

自尊心が行動の原動力になっていることは薄々気づいていましたが、ここを強化することをおろそかにしていることに気づかされました。

「目標設定」や「自問自答」「日記」「物語」・・・と多くの音源を聞き、そこに行動が伴ってきたことで、少なからず自尊心も上がってきているのを実感はしていました。

結果も出てきていますが、「自尊心」にダイレクトにアプローチすることをしていませんでした。

ここだ！

と、ズバッとハマった瞬間でした。

ここが思い切り抜け落ちていると気づかされました。

ちょっと成果が出れば自尊心は確実に上がりますが、さらに上の目標が出てきたら、さらに自尊心をさらに上げることで目標達成が速くなるのに、自尊心がバージョンアップされないまま取り組んでいた。。。

ということは、いま自尊心をさらに磨き上げれば、いまの目標の達成も速くなるし、その後の大きな目標にもガンガン達成出来る期待感も生まれました。

出来るだろ！

という根拠のない自信が生まれました。  
思考に有意義な音源をありがとうございました。

(専属整体師 ヤマグチ 様)

目標設定、物語、日記音源や、自問自答音源など、今までの音源も聞きなおし、自分のための言葉をたくさん集めて、自分も周りの人も、もっと自由に、もっと生きやすくなるよう、精進したいと奮い立たせてくださる音源でした。

精神科医という職業柄、今回の「自己肯定感」の話は、ほかの音源以上に興味深く聞かせていただきました。

かつて精神科医の恩師に、「精神科医の仕事は、自己肯定感を育てなおす手伝いをする」と指導され、そのためには、「(患者に) 積極的な承認を与え続ける」と教わりました。そのことを詳説していただいた音源とも感じ、まさに「私一人のための音源」と勝手に感謝しております。ありがとうございました。

特に頷きながら聞かせていただいたことは、

「根拠のないものを根拠あるものと思い込んだり、そういう人間、そういう存在と思い込んでしまうと、予定調和で、そういう行動をとるようになる」

「人から言われた言葉が、グサッとささってしまう『ホールインワン系の言葉』の言葉が、本人も忘れていても、無自覚ながら何十年も尾を引いてしまう」

というのも、言い得て妙であり、我が身を振り返っても、思い当たることがいくつもありました。

お金や仕事を例に、幼少期から知らず知らずに、ネガティブな定義が刷り込まれてしまうと、無自覚のうちに、それらを嫌いになってしまう。そういう情報ばかりが目につき、誤信念が強化され、悪い意味で自己達成予言が実現されてしまうとお聞きし、自分で言葉を「再規定、再定義する」ことの重要さがよくわかりました。

最近知った、熊谷晋一郎さんという東大教授の言葉に、「自立とは、依存しないことではなく、依存先を増やすこと」というものがあります。

自立観をひっくり返し、かつ現実的な定義に大変感動して、自分の中でリピートしまくり、患者さんにもよく伝えている言葉です。誤った自立観が、孤立を生み、苦悩を深めてしまう。そういう人は、現代は特に多いように思います。言葉の力を改めて思い知らされました。おそらく現代は、そういう「呪い」がかかった言葉はたくさんあり、それによって苦しんでいる人は少なくないと思います。

鮎谷さんが仰ったように、この世は全て「思い込み、錯覚、妄想」であるからこそ、自分にとって都合のいいように、生きやすいように、言葉を編みなおす、定義しなおすことが、今の時代は特に大事だと思います。

また、具体的なアフメーションや、物語を書き換えること、何でもいいから「継続すること」など、即効性のものと、遅効性のもの、両方やっていくことが重要とお聞きました。同じことを、自分なりに、自己肯定感は「(多少無理やりにでも)高める」種まきと、「(じっくり)育てる」種まき、両方のアプローチがあると、常々思っていました。

ものすごく多角的な視点・言葉で、深掘りしていただき、新たな気づきが多かったです。

個人的には、「高める」と「育てる」のほかに「深める」ステージがあると思っており、これらを言語化することをライフワークとしたいなあ、と、日々、日記に書き貯めているところです。

目標設定、物語、日記音源や、自問自答音源など、今までの音源も聞きなおし、自分のための言葉をたくさん集めて、自分も周りの人も、もっと自由に、もっと生きやすくなるよう、精進したいと奮い立たせてくださる音源でした。

貴重なお話を、この度も誠にありがとうございました。  
今後とも、どうぞよろしくお願いいたします。

(精神科医 H. T さま)



いつまでもグズグズしていて中途半端だった背中をポンと押してくれた鮎谷さん、本当にありがとうございます。

鮎谷様はじめまして。

「自尊心音源」の感想を送付させていただきます。

自尊心の大事さはわかっていたつもりでしたが、コンピュータの3層構造をたとえとして、自尊心が人生すべてに影響を及ぼすことが、はっきりと理解できました。

私は、音源で語られていた「目立たぬよう」「波風立たぬよう」をまさに地で行く重症患者ですが、抑圧された自分の力を解放するため、早速、教えていただいた強制上書きを実施しています。実はこれまでに、自分なりに調べて、アフメーションは取り組んでいました。しかし、鮎谷さんのような真剣さ・しつこさが全く足りていませんでした。

さらに、内部で摩擦を生じるような言葉ではありませんでした。自尊心の重要性は本音源で腹落ちしたので、教えていただいた自尊心が書き換わったサイン

「俺、こんなとこで何やってんだ？」

という問いが自然と出てくるまで、継続していきます。  
もういい加減に、自分を救いたい！

いつまでもグズグズしていて中途半端だった背中をポンと押してくれた鮎谷さん、本当にありがとうございます。

近い将来、「自尊心音源」の購入＆本気の取り組みがターニングポイントだったと振り返れるよう、あわせて物語も編んでいきます！

追伸) 今回、初めての音源購入でしたが、大変学びの多いものでした。  
張り巡らされた他の音源への誘導にも興味がそそられています 笑

(個人事業主 T. Y 様)

アフメーション、日記や他の毎日の習慣等、やるべきと思っていたながら気付けば5年以上もペンディングになっていた懸念事項が、たった2回ほど音源を聴いただけでなぜか即座に実行でき、その後も（たった一週間に過ぎませんが）続いています。音源の購入は今回が初めてだったのですが、これが音源の真の威力かと腑に落ちました。

最初は、音源の内容がこれまでメルマガでも何度となく繰り返されていたものであり、初めて聴いた内容は鮎谷様の個人的な体験の一部だけに思え、一連の内容をメルマガのように細切れではなく通して聴くことができたのでわかりやすかったという程度にしか感じられませんでした。

しかしながら、何度も目にしたことなのに行動に移せていなかったことを、この音源を繰り返し拝聴することで、実際に行動に移すことができました。

アフメーション、日記や他の毎日の習慣等、やるべきと思っていたながら気付けば5年以上もペンディングになっていた懸念事項が、たった2回ほど音源を聴いただけでなぜか即座に実行でき、その後も（たった一週間に過ぎませんが）続いています。音源の購入は今回が初めてだったのですが、これが音源の真の威力かと腑に落ちました。

現在も、やる気の火を消さないように折に触れて繰り返し聴いておりますが、同じ内容であるはずが聴く度に新たな発見があり、何度も聞くことが退屈どころか楽しみになってきました。今回はどんな発見があるだろうと思ひながら聴いています。

以前、放談会に参加した際にも感じましたが、鮎谷様の実際の声や息遣いを感じながら音源を聴くと、やはり文面では伝わらない行間に存在する「要」のようなものが伝わってくると改めて感じられました。

本音源をきっかけに BIOS を入れ替えた上で、OS の更新へと進んで参ります。

（T. M 様）

「アファメーション」という言葉も知っていれば、それに関する書籍は読んでいました。鮎谷さんに BIOS と定義してもらうことで、自分の中でカチッとはまりました。

この度は鮎谷システムの BIOS を公開していただいたこと感謝でしかありません。

OS 中の OS である自問自答音源が鮎谷システムのピラミッドの頂点と理解していた自分の理解の浅さに恥じ入っております。おかげで視座を広げることができました。ありがとうございます。

今回のお話のおかげで、自分にブレーキをかけている言語に気づけることができました。

こう有りたいと思う力が弱すぎて、現実の推進力を弱めている。BIOS で制限設定をかけて、OS を立ち上げる。OS そのものやアプリもその影響を受けるのは自明のこと。そんな当たり前のことに気付かされました。

また、言葉を変えることで自分に入る深さが全然違うというのも今回の気づきです。

「アファメーション」という言葉も知っていれば、それに関する書籍は読んでいました。鮎谷さんに BIOS と定義してもらうことで、自分の中でカチッとはまりました。言葉の定義を変えるだけで、受け取りやすくなる。不老不死の薬としての水銀みたいなもの。

つらいはずのものでも、自分の願望のためなら平気になる。水銀は実際には有害ですが、言葉による BIOS の入れ替えであれば、自分の心にも体にも無害でありながら有用という百利はあって一害なしのもの。

今回の音源のおかげで、自分が

「聞けども、理解せず」「知れども、動かず」

だということがよくわかりました。今の気持ちを持って目標を立て直し、自分の BIOS を全取替できるようにしたいと思います。

幸いなことに最近自分の中で行動の宣言をすると「どうせ言ったってやらないんですよ」と鮎谷さんの声で脳内再生されるので、行動までいきやすくなっています。

す。

この度もありがとうございました。連日猛暑が続いておりますが、皆さまご自愛くださいませ。

今後ともよろしくお願いいたします。

（片野 敬勇 様）

今回の音源で刺さった（イタかった）のは“自尊心の高さは決断力行動力に直結する”との言葉でした。今まで自己啓発の本を読んで新しい行動を始めではいつの間にか元の行動パターンに戻っている原因は音源内でも言われているように実のところ変わる自分を信じる、感じてられないのですね。

今までいくつかの音源を聞かせて頂きましたが、ちょっと行動に移してもなかなか継続出来ていない原因がここにあるのでは無いかと、もとい原因はここだと自分でも感じているので音源を購入させて頂きました。

今回の音源で刺さった（イタかった）のは“自尊心の高さは決断力行動力に直結する”との言葉でした。今まで自己啓発の本を読んで新しい行動を始めではいつの間にか元の行動パターンに戻っている原因は音源内でも言われているように実のところ変わる自分を信じる、感じてられないのですね。

“何者かになれる気がしていない”

まさにこの状態にいるのだと思います。

思えばビジネス・自己啓発本ばかりを読んでいた時期があり（行動が伴っていなかったのも、それはそれで結果に結びつかなかったのですが）振り返るとその頃の方が変なプライド（気位）を持っていたなと。

そこと今の状況を比べると、当時の彼女と結婚し子供を授かり保育園の送迎を手伝う。

と所謂悪くない状態にいますが、それでも潜在的には（この音源を買っている時点で顕在的です）自分としてはもうちょっと上に行きたいと思っている、そのことを改めて自覚しました。

音源を聞いてから今の状況を振り返ると、不謹慎ではありますがコロナ禍で自宅でのリモートワークが増えておりその意味では自分を変えるチャンスなのだなと

音源内で紹介された中で言うと、特に日記を書くチャンスなのですね。

音源で紹介されたアフメーションと合わせて習慣に取り入れていきたいと思えます

（星野 進 様）

日頃地道に続けていた「毎日音源学習をする」という作業としてはイヤホンを耳に差してスマホをポチするだけのことがオファーからの即断即決につながったのかな・・・という自己肯定を感じることもできました。

いつも痒いところに手が届くような音源のご案内をありがとうございます。  
「感想送付」ではありますが「喜び報告」をお送りさせていただきます。

今回は自尊心音源を購入し深夜にダウンロード、翌朝から聞き始めたところ、ミラクル！？が起こり、とても嬉しくなっております。

私は会社員で、仕事内容には満足しているもののこの先のこの会社においても未来が見つけられないという思いでモヤモヤしながら、どんどん降ってくる第1と第3領域の仕事に追われて（寝る時間まで奪われそうになり・・・）通勤の電車で音源を聴くことだけが、自分がつぶれないよう自尊心を保つための手段でした。

そのような中で「自尊心音源」を初めて聴いた朝会社を立ち上げた尊敬する方からメールでオファーをいただきました。当日お会いして即決。

その後じっくりと音源を聴きながらこの音源が「日記」「物語」「ピラミッド」の上級活用法であることを知りまたこれまでの音源も新たな切り口で聴ける！というボーナス 트랙であるとも感じました。

そして、日頃地道に続けていた「毎日音源学習をする」という作業としてはイヤホンを耳に差してスマホをポチするだけのことがオファーからの即断即決につながったのかな・・・という自己肯定を感じることもできました。

また今後も音源を聴き続けて新たな気づきを得ようと思っております。

この度は私の運命を変える引き寄せ音源に大感謝です。  
本当にありがとうございました。

（Ｙ． Ｉ 様）



今回最も価値あったと感じたところは、自己肯定感を起点に目標設定や日記、物語音源での話に相互リンクを張ることができたところです。そのことでそれらの重要度や価値を知れ実践する原動力となります。

「OS を書き換える」は鮎谷さんの頻出ワードのひとつですが、そもそも OS が立ち上がるかどうかは BIOS が起動できるかどうか。つまりそれは、自尊感情や自己肯定感が高いか低いかで、これが低ければ成果を生み出す OS が動き出すはずもないという事。

それでは自尊感情や自己肯定感はどうやって高まったり、逆に低くなってしまいかというと、様々な言葉に触れる中でスッと入ってくる言葉「ホールインワン」があり、鮎谷さん自身の経験や他者の事例を聞きイメージできました。

よく「根拠ない自信がある」という言葉を聞きますが、良い意味の「ホールインワン」がありその刺さった言葉を忘れてしまったものだ、という話は納得しました。その逆に自己肯定感を下げる「ホールインワン」も同様で、どちらもたまたま刺さってしまっただけで大した根拠がない。どちらも根拠がないのであれば、そりゃ自己肯定感を高める方が良いよね。というお話に共感しました。

では、どうやって自己肯定感を高めたらよいか。  
方法は2つあり、

- 1、強制上書き(アファメーション)
- 2、論理上書き

鮎谷さんが実践された具体的な方法をお聞きして、わたしの場合は改善というよりは全取っ換えの方が良さそうなので、お話にあったことを実践してみます。

「今いる場所にいるという事は、結局今の場所を許容している」

という言葉が印象的で、改めて自己肯定感を引き上げる大切さを知りました。論理上書きについては日記がもっとも効果的とのお話で、改めて日記の効果効能を知ることができたとともに、大小さまざまな取り組みをされ常に良い意味の勘違いさせるという努力は必須だと分かりました。

今回最も価値あったと感じたところは、自己肯定感を起点に目標設定や日記、物語音源での話に相互リンクを張ることができたところです。そのことでそれらの重要度や価値を知れ実践する原動力となります。

また、終了後の時間で年プロメンバーの自己肯定感の高さを知ることができたのも良かった点です。基準の高さを知ることがなかなかできるものではなく、そこが年プロの価値だと改めて感じました。なかなか行動できず、その理由が自己肯定感の低さだと感じていたところだったので、今回のセミナーはわたしにとってのホールインワンがありました。

お話にあったことを実践するとともに、良くないホールインワンした自身に刺さった棘を抜いていこうと思います。この度は鮎谷さんが実践され作り替えていかれたお話を聞かせて頂き、ありがとうございました。

（新家 薫 様）



これまでも、自身の言動や判断に自信が持てないことが多く、自尊心の低さによるものではないか、ということは薄々感じてはいました。今回、音源を聞かせていただいて、具体的な方法論にまで言及いただいて、たいへん参考になりました。

鮎谷様、セカンドステージの皆様

これまでも、自身の言動や判断に自信が持てないことが多く、自尊心の低さによるものではないか、ということは薄々感じてはいました。今回、音源を聞かせていただいて、具体的な方法論にまで言及いただいて、たいへん参考になりました。

さっそく行っているのが強制上書き（アファメーション）です。  
気がつく、目標をつぶやいている自分があります。目に見える変化はまだないのですが、モチベーションの維持には大いに役立っています。

また、いつまでも謙虚モードではダメ、という言葉も刺さりました。  
今思えば、謙虚さゆえではなく、卑屈モードだったのかもしれません。

今後、時間とともに自分がどう変わっていくのか楽しみです。  
今回は素晴らしい音源ありがとうございました。

（H. M 様）

自己肯定感はもっと高く持ってもいいんだと思いました。そう思うとなんとか楽しい気分になってくる自分がいます。自分はまだ抑えがちなところがあるのでもっと高く持っていきたいと思いました。

自己肯定感は BIOS です。

この一言が本当にそうだなと腹落ちしています。

以前自己肯定感の低いメンバーがおられて非常に苦労した思い出があります。何を言ってもどうしてもダメで、その姿を見て自己肯定感の重要性を強く認識しました。

能力があっても自己肯定感が低いとその能力を発揮する事はできない。そういった意味でも BIOS という表現はその通りだと思います。

また自分の場合は知らず知らずのうちに間違った謙虚さを身に付けていたのでこれを取り除くのに苦労しました。せっかく他人が自己肯定感を上げてくださっているのに間違った謙虚さで自己肯定感を下げていました。

癖のようになっていてなかなか取り除けなかったのですが、最近はやっと取り除けてきたように思います。これも以前鮎谷さんからお聞きしたお話の気づきからでした。本当にありがとうございます。

そして自己肯定感はもっと高く持ってもいいんだと思いました。そう思うとなんとか楽しい気分になってくる自分がいます。自分はまだ抑えがちなところがあるのでもっと高く持っていきたいと思いました。

「俺はめっちゃくちゃ凄い」

と言い続けようと思います！

今回も自分の意思決定基準、行動が変わるようなお話をありがとうございました。

(K. I 様)

この度の音源では、自らを低く見積もってしまったり、無意識のうちにセルフイメージを低く持ってしまうと、本来の実力を発揮できずにいるクライアントや受講生の自己重要感の向上をサポートさせていただく、貴重なヒントをいただきました。

鮎谷さん、

この度の音源におきましても、多大なる気づきの数々をありがとうございました。

もともと私は自尊心はそんなに低くはない方で、セルフイメージも（あえて高めようとはせずとも）これもまた低い方でないと認識していました。

また、自己重要感は根拠などなくても、自らが「俺ってスゲェ」と思っておけば、自ずと育まれると思ってました。

しかしこの度の音源をお聴きして、実はそれらは全て（そうとは意識せずとも）根拠に裏打ちされたものであって、ということは元々自己重要感が高くなかったとしても、自ら高めることができるということが分かりました。

その根拠の 1 つに、皿洗いや掃除、運動や靴そろえなど、日々のちょっとした家事や習慣に取り組み、それを継続することが自らを信用する理由になり、自信につながるということがありました。

誰もが普通にできる簡単なことでも、それを毎日続けるとなると、途端にハードルが高くなります。

それはやはり、やる気や意思はその都度ムラがあり、調子が良い時はやるが、悪い時には（たとえ大したことなくても）やるのが困難だからです。

しかしそこを何とか習慣づけてやり続けることこそが、自らを信用する根拠になり、自信につながると共に、自尊心を高めることになるのです。

私の場合（トレーナーという仕事柄もあり）運動を続けてきたということが、（知らず知らずのうちに）自尊心やセルフイメージの向上につながっているのではないかと考えます。

ということは決して運動ではなくても、自らやると決めたことを日々やり続ける

ことができれば、それらは全て自信となり、自己重要感の向上につながります。

パーソナルトレーニングにおけるクライアントや、トレーナーコンサルの受講生においても、本来実力やポテンシャルはあるのに自らを低く見積もり、非常にもったいないことをしている人たちがいます。

そういった方々には自信を持つことや、セルフイメージを高めることには根拠なんて必要ない、自分が「俺ってスゲー」と思ったらそれでいいのですと伝えてきましたが、それよりも日々、自らが決めたことを自らが継続することによって体得した自信の方が、確固たる自己重要感を育みます。

結果、より仕事やボディーメイクにおけるパフォーマンスの向上につながることは言わずもがなです。

この度の音源では、自らを低く見積もってしまったり、無意識のうちにセルフイメージを低く持ってしまうと、本来の実力を発揮できずにいるクライアントや受講生の自己重要感の向上をサポートさせていただく、貴重なヒントをいただきました。

我が身を振り返ると、自らもそういったところはなきにしもあらずなので、外面は謙虚になりながらも内面は「さすが、俺！」というマインドでもって、(いい意味で)調子に乗って様々なことにトライしていきます。(笑)

これからもご指導、ご鞭撻のほど、よろしくお願いいたします。

(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)

今回の音源はそんな自分に対してのピンポイントの処方箋でした。

今回も貴重なお話をありがとうございました。

音源を聞きながら過去の自分にもいくつかのホールインワン事件があった事を思い出しました。(カラオケに行けなかった方のお話はまさに私にも同様の体験がありました・・・)

今思い出すと、学生の頃の自尊心の毀損され具合については相当なものだったなあと思います。現在は多少マシにはなりましたが、まだまだです。

そして、自尊心が足りないという自覚は昔からあり、それが良くないことも分かっていながら積極的にそれを直そうという行動を起こしてこなかった事にも気づきました。

原因は恐らくですが、「自尊心」と「傲慢」を同じ意味でとらえていたのかなと思います。「自尊心が高い」→「傲慢である」事で人から嫌われることを恐れるあまり、だったら謙虚であるべきだと思いすぎて結果謙虚が過ぎて卑屈につながっていったのかなと。

今回の音源はそんな自分に対してのピンポイントの処方箋でした。

音源にある方法ですぐに自尊心に満たされるとは思っていませんが、具体的な方法を教えていただいたので、すぐに実践しております。

強制上書きの方法は妻に少し目で見られながらも、言葉に出すだけで気分が変わることを実感しています。また息子に対しては、自分が無意識にホールインワンの加害者にならないよう、言動に気を付けるようになりました。

これからも少しずつ自分の BIOS を修復していき、いつか自尊心に満たされた時間を送れることを楽しみにしています。

毎度考えさせられる音源をありがとうございます。

今後ともよろしくお願いいたします。

(T. Y 様)

この音源では抽象的な内容ではなく、具体的な方法をたくさんあげてもらったので、いつもとは違う聞き方ができました。言い換えると、自分ができていたこと・できていなかったことで、自分の「自尊心」の分析ができました。

最近様々なところで聞く自尊心・自己肯定感についてのお話。

個人的にはあまり興味がなく、これまで次々に新しく発表される本や 記事・YouTube など、ほとんど見ていませんでしたが、今回鮎谷さんの音源発売の案内を聞いてどうしても欲しくなりました笑

理由を考えるとやっぱり鮎谷さんの表現や言葉が好きなんだなというように思います。

正直、本やインターネット情報に比べると、鮎谷さんの自尊心に音源は相当高い！笑

けれど、鮎谷さんの自尊心に対する解釈を聞きたいと思ったのは、これまでメルマガや音源で言われてきたことが僕の中ではしっくりきていて、そんな表現が好きだから、という一点に他ならないのではないかと思えました。

今回表現されていた「自尊心は BIOS である」という例えも、個人的にとてもしっくりきていて、ほんとそうだよなと思いました。鮎谷さんのおっしゃる OS やアプリの例えと一緒に考えると、納得感がすさまじかったです。いつも素敵な言語化ありがとうございます。

内容面では、この音源では抽象的な内容ではなく、具体的な方法をたくさんあげてもらったので、いつもとは違う聞き方ができました。言い換えると、自分ができていたこと・できていなかったことで、自分の「自尊心」の分析ができました。

特に継続と自尊心の関係については、薄々感づいていたものの意識に持てていませんでした。

これまで自分が自尊心を感じられたときは継続していたものであると気づけ、また逆に、今習慣にしようと継続し始められているものも、自尊心の種となるということで、更に継続していこうというモチベーションになりました。

「この継続が自尊心につながる」と気づけたからこそ、日々負けそうになっても、今日だけ最低限のレベルでもがんばろう、と思えるから不思議です。

本当に「気づき」が大切。

「気と感動」について、漠然とわかったような気になっていました。けど、改めて音源として販売されると、「気と感動」ってなんだっけ...?と自問させられ

「いや、全然意味わかってないわ！語れと言われても語れないもん！」

と気づきましたので、購入させていただきます笑

引き続きよろしくお願いいたします。

(藤倉 誠 様)



何をやっていくにしても、自分のことを知り、正しい思い込みの上で各種活動をした方が幸せに近づけると思いました。まずは土台づくりを見直したい方にはおすすめの音源だと思います

感想遅くなりました。  
自尊心音源拝聴させていただきました。

### いろいろ思いあたる点が多々あり、大変勉強になりました。

1 番の学びは、まず自分の心がいろいろ決めてしまっているということ。

自己肯定力を持つことで、比較するのではなく自分を認めて、与えられた環境の中で自分の存在価値を見出す。

存在価値に関しては原初体験、環境や人によって呪いの言葉に縛られている可能性がある。言葉、言霊は大事。

根拠の無い言葉が無自覚で思い、受け入れ、そこに合わせていってしまうという事実は意識しないといけないと思いました。

自己肯定感は自分に対する信念

信念は無意識の因果関係のわからないすり込み→ホールインワンがあるかもしれない。

お金、仕事、人生、組織などの価値観は知らず知らずのうちに信念となっているホールインワンの可能性がある。

後天的に自己肯定感を書き換えることができるのでまず、そこを書き換える。

自己肯定感 OS ではなくベースのマザーボードで OS 以前にうまく起動するの  
かしないのかという次元なので超重要だということがとてもよく認識できました。

これはめっちゃくちゃ意識しておかなければならないと腹落ちしました。

(中略)

「気付いたことや深く学んだこと」

■当音源（自尊心音源）はこちらからお求めいただけます■

<https://form.os7.biz/f/d9356233/>

呪いの呪文、根拠のない自信についてとても気づかされました。  
強制的に書き変えることができると学べて良かったです。

「特に印象に残ったこと」  
無意識のホールインワンがあること

「今後活用できると思ったこと」  
論理的上書き、日記。  
まだ日記音源は聞いていませんが...

「決意したこと」  
一日一善活動

「これから行動しようと思うこと」  
強制的上書き

「これまでに参加・購入した他のセミナー（音源）との違い」  
よりベースとなる仕組みのお話だと思いました。

「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」

何をやっていくにしても、自分のことを知り、正しい思い込みの上で各種活動をした方が幸せに近づけると思いました。まずは土台づくりを見直したい方にはおすすめの音源だと思います。

（Y. K 様）

聴きながらスマホにメモしていると、どれもとても参考になり、鮎谷さんがおっしゃっていた内容をほとんどメモして、音源を文字起こししているような状態となりました。

私は普段から自尊心、自己肯定感が非常に低く、周りを見ては自己否定感に苛まれていて、とても精神的に苦しい日々を送っておりました。そんな中、藁をもつかむ思いで購入させて頂きました。

聴きながらスマホにメモしていると、どれもとても参考になり、鮎谷さんがおっしゃっていた内容をほとんどメモして、音源を文字起こししているような状態となりました。

実際に始めたこととして、日記を始めました。鮎谷さんが波及効果が半端ないとおっしゃっていたように、これまでならば自己否定感に苛まれていた出来事が起きて、行動できて、自己否定しないで済むようになってきました。

強制上書きのアファメーションの言葉を考えたのですが、なりたい自分像が多すぎて、どれかに絞ろうと考えています。

意思決定基準として、一日一善、人にありがとうと言われる行動、自分を認めてくれる・尊重してくれる・応援協力アドバイスしてくれる人で周りを固めるそういう環境を作る、自分よりもひとつも二つも上の世界に入ってプレッシャーをかけられる環境に入る、ということを実施していきます。

自己肯定感が高まってきたら、知らない人の前でラベリングして、自分ってなんだ?!とカオスになって、システム化できればと思っております。

この度は、貴重な学びを本当にありがとうございました。ぜひ音源を反復して反芻して聴きながら、実際に行動をしていきたいと思います。

いつか鮎谷さんに感謝の気持ちを直接お伝えできるようにお金を稼ぎ、コンサルをお受けできるように頑張ります。

今後ご指導ご鞭撻の程、 よろしくお願い申し上げます。

(岩附雄平 様)

この音源を聴くか、聴かないか、そして一度で聴いて終わりなのか、何度も何度も繰り返すのか、で、人生の質が大いに変わってくる、そんな音源に出会えたことにあらためて感謝申し上げる次第です。

この【自尊心音源】ですが、あらためて、購入して良かった！と深く、心から思えた音源でした。

自尊心＝「BIOS」である、というたとえが、まさに！その通り！と腑に落ちました。

ふだん、仕事をしていても、行動に躊躇したり、自信が無くなったりすることがあるものの、音源の中で触れられていた、方法を何度も試したり、紙に書き出して、トイレに貼り、トイレに入るたびに読み上げる、ということをやってみていますが、確かに効果があります。

朝、起き抜けの意識がぼーっとしているときなどに読み上げると、「ホールイン・ワン」しやすいです（笑）そして、他の音源の価値も、この音源を聴くことで、あらためて重要性を感じることもできました。

目標設定、日記、物語、語どもたち、などなど、幾重にもリンクが貼られており、複数音源を縦横無尽に聴き込むことで、効果が複利的に、指数関数的に発生している、そんな感覚も得ることができました。

この音源を聴くか、聴かないか、そして一度で聴いて終わりなのか、何度も何度も繰り返すのか、で、人生の質が大いに変わってくる、そんな音源に出会えたことにあらためて感謝申し上げる次第です。

人生のQOLを大きく向上させる音源を、引き続き、楽しみに待っております。

どうぞ、よろしくお願いいたします。

（S. I 様）

音源を聞き返しながら、自尊心を高めて、エネルギーを増して、事業に取り組むスピード感を高めていきたいと思います。

「自尊心」というテーマは、自分にとって大きな関心のあるものでした。

学歴（鮎谷さんと同窓の理工学部）、仕事（地方老舗企業の後継者）、家族（結婚して子供4人）、友人関係、趣味、健康状態など、客観的に見た境遇としては恵まれていると思うし、生活に大きな不自由もなければ、過去の人生で大きな失敗もない。

順風満帆とは言わないまでも、将来の先行きが物凄く暗いわけでもない。

それでも、自分はこのままでいいのだろうか、と自信が持てない。  
どうしたら自信が持てるのだろうか。

過去には、数十万円の自己啓発セミナーや起業セミナーにも参加してきましたし、熱血系・スピリチュアル系・脳科学系など様々な自己啓発書籍も読みました。一時的には気持ちが高まっていくのですが、それでもしばらく時間が経過すると、また元の気持ちに戻り、根本的な自信のなさ解消されずにおりました。

そんなところで、鮎谷さんから「自尊心」をテーマにする音源のご案内。  
否応なしに興味は惹かれますよね。

ただ、上に書いたような経験がありますから、また新しい物に飛びついて、しばらく気持ちが高まって、再び元に戻る、という過程を繰り返してしまうのでは、と不安も感じます。

実際、目標設定音源、日記音源、時間の天引き音源、アバター音源、といった音源を聞いて、非常に良い学びが得られたなとも思いますし、リアルな実例としての船津さん・中田さん音源も聞いて、「そうか、こうやって自己変革を遂げていくのか」と理解を深めて、前向きに変わっていけるエネルギーも高まりました。

それでも、自分ではまだ変化しきっていない感覚があるので、新しい音源に飛びつく前に、もっと復習をして行動に移す方が、よほど自信を持って行動していけることにつながるのでは、と。

そんなわけで、音源の案内が来てから悶々と悩んでいたのですが、「これだけ自分にドンピシャで刺さりそうな音源も他になかなかあるまい。」「この日のため

に、これまで何回か音源の購入を見送ってきたのだ。」と思いを新たに、  
未消化のクーポンを使って購入するに至りました。

感想の本題に入るまでが非常に長くて申し訳ありません（笑）

さて、実際に聞いてみての感想は、  
鮎谷さんの綿密で徹底したアプローチに脱帽・感服、でした。  
学びのために、内容を自分なりに消化してまとめてみます。

=====

#### <考え方>

- 成果を出せる考え方が OS だとしたら、自尊心は OS を起動する BIOS。  
BIOS が正しく動作しないと OS は作用しない。
- 自尊心は無意識に埋め込まれた言葉・概念に左右される。  
幼少期の出来事、言った人も覚えていない言葉など、根拠のないものも多い。  
偶然のホールインワン現象により、呪いの言葉、抜けないトゲが形成され、  
根拠なく自尊心が毀損される。
- 「お金」「仕事」といった語ども達がどのように定義されているか。  
それが価値観として根付き、思考を左右し、行動を左右し、結果を左右する。
- まず短期的には、強制的に自尊心を書き換える。即効性のあるやり方。  
いわゆるアフメーション。実態を伴わない手法の方が早い。  
気持ちが変われば、行動が変わり、環境が変わる。  
サイドブレーキを外し、摩擦をなくす。  
それから長期的には、論理的に自尊心を書き換える。こちらは遅効性。  
自分の行動によって自尊心の根拠を作り出していく。

#### <短期：アフメーション>

- 2-3 行のフレーズを日夜繰り返し叩き込む。  
例えば「私は偉大なるリーダーである」など。初めは違和感ありありである。  
が、どうしたらそうなれるか、毎日何十回・何百回と自問自答し、  
元に戻ろうとする気持ちを矯正し、ブルドーザーのように整地する。
- 全てこの世は思い込み。どうせなら自分に都合の良い思い込みを。



他人のホールインワン現象に支配される必要はない。

- ・人間、肯定と否定は同時にできない。肯定しまくれば否定は出る幕がない。

<長期：物語を編む、約束を守る、日記を書く>

- ・過去の事実から自分の物語を編む。都合の良い解釈。解釈は無限。  
ネガティブな事実をポジティブに解釈。過去と現在を全肯定。  
ヒーローズジャーニーは、ピンチがないと物語にならない。大器晩成。助走期間。

- ・自分にラベルを貼る。決断力がありますね、と言われると、そう振る舞うようになる。

嘘ではない事実でメッキを貼る。外資系企業で働いている。英語が喋れなくても。

初めは謙虚モードでよいが、ある時点からはモードを書き換える。

不遜、傲慢、とまでは言わないが、編んだ物語に基づいて、自信を持って振る舞う。

- ・ある集団の中では全く強みにならないことが、一歩外に出て別の集団に交わると、

他に変えることのできない強みになる、ということはよくある。

だから、複数のコミュニティに出入りすることは重要。

村の中で急に振る舞いを変えたら不審がられるが、外では振る舞いを変えやすい。

そうして、外で自信を付けてきたら、元の村でも自信を持って振る舞える。

- ・やると決めたことをやる。自分との約束を守る。自尊感情を高める。  
靴を揃える、掃除をする、日記を書く、どんなことでもいい。達成感。

- ・日記を書くことは波及効果が高い。毎日の出来事を全肯定してリフレーミング。  
今日も良い日だった。根拠のある自信を毎日積み重ねる。自己認識を書き換える。

- ・悪いことは小さいビジュアルに、良いことは大きいビジュアルに。  
圧迫感のある上司も、Zoom で小さくすれば怖くない。圧を感じなくなる。  
視覚での捉え方を変える。自分の良いことは大きく、悪いことは小さく書く。

=====



また、音源の中では他の音源で語った内容が多く引用されているのですが、

- ・過去に作ったコンテンツを次に生かす二毛作の実践であり、
- ・他の音源の内容を隠すことなく価値提供を行う顧客サービス姿勢の実践でもあり、
- ・興味を惹かれて他の音源を買いたくなる北斗の拳セールスの実践でもある

という、鮎谷さんの卓越性が披露されるショーケースにも感じられます。

良い商品やサービスは、顧客向けには完全オーダーメイドの体をなしながら、内部的には再利用性の高いモジュールの組合せになっている、とよく言いますが、まさにそのような構造で組立てていることが分かり、大変良い刺激をいただきました。

・・・と、音源を聞いてビシバシ刺激を受けたのに、この感想をまとめるのに腰が重くなり、既に半月が経ってしまいました（笑）

こういうスピード感のなさが自分の悪いところなんだよな、と思いつつ、また音源を聞き返しながら、自尊心を高めて、エネルギーを増して、事業に取り組むスピード感を高めていきたいと思います。

この度は素晴らしい音源をありがとうございました！

（卸売業経営者 I. H 様）

なんとなく漠然としていたことが、今回の音源では明らかになったように思います。

鮎谷様

感想をお送りします。

今回の音源は、感想をテキストにするのが難しかったです。

潜在意識と関わるテーマで前から少しは知っていましたが、「ホール・イン・ワン」の例えは、さらに明快に、そして怖いような、そして将来、期待を持てるような感じがしました。

「根拠のない自信を持て」

あるいは質疑応答の中で

「自分への自信のなさは、根拠がない」

とのコメントは、爽快な感じがしました。

「自分が持つなんとなく持つ、自分へのイメージに、予定調和的に自分を回収することが自然」になるのであれば、逆に、「自分へのイメージを格段に理想的なイメージを持てばよい」のだということも期待を持てる考え方でした。

その格段に理想的なイメージを萎えさせないための環境（友人）を持つことも大切とのことで、これが実現できればまさに道半ばを超えたも同然でしょう。

類は友を呼ぶ、ならば、自分の友人が、希望や夢を語れば、ぜひ応援の言葉を発することにして、共に支え合う芳醇な環境ができていければよいと思います。

それにしても、何気ない一言は怖いものですし、悪い「ホール・イン・ワン」は受け取らず、よい「ホール・イン・ワン」を受け取るようにしたいと思います。

よい「ホール・イン・ワン」は3回、よい「ラベル」は数知れず、比較的よい友人に恵まれたと思います。

悪い「ホール・イン・ワン」、「ラベリング」もあったのでしょうけど、これも怖いことですが、覚えていません。

■当音源（自尊心音源）はこちらからお求めいただけます■

<https://form.os7.biz/f/d9356233/>

なんとなく漠然としていたことが、今回の音源では明らかになったように思います。

ありがとうございました。

以上

（武藤 明徳 様）

自尊感情、自己肯定感 が如何に大切かという事と、その自尊感情、自己肯定感をどのように育ていけば良いかをご自身の経験と共に、具体的に話を頂き、自分の生活に当てはめて聞けて非常に分かりやすかったです。

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。

冒頭で

「自己肯定感は、決断と行動の源。」

「自尊心の高さは決断力・行動力に直結する」

と自尊心・自己肯定感と決断・行動との関係を仰ったお言葉がまず印象に残りました。

これまで聞かせて頂いた OS の部分や、知識やノウハウも含めて、知って分かっていてもその前提となる自尊心が自分の中で育まれていないと決断・行動が出来ないのだと、自分の身をもって知らされた気持ちです。

自尊感情、自己肯定感 は BIOS で、OS に先立つものが BIOS であるという説明も切り分けて理解する事で納得が出来ました。

自尊感情、自己肯定感 が如何に大切かという事と、その自尊感情、自己肯定感をどのように育ていけば良いかをご自身の経験と共に、具体的に話を頂き、自分の生活に当てはめて聞けて非常に分かりやすかったです。

早速、実践できるものも沢山ありましたので、繰り返し聞かせて頂き、自身の生活の中に落とし込んで 自尊感情、自己肯定感を育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)

自分の物語を再びポジティブな方向に書き換えるべくマインドを変える、そのきっかけを下さりありがとうございました

鮎谷 周史様

この度、初めて音源を購入させて頂きました。

今年の春に仕事上の立場が変わり、それ以来今まで感じたことがない違和感を抱きながら日々過ごしておりました。違和感の正体は周囲に対する気後れだと感じつつ自己解決できず、そんな中、メルマガでこちらの「自尊心音源」の紹介を読み、これは！と思い購入に至りました。

音源を聞かせて頂き、今の私は自尊心が弱まっている、そして見事に呪いの言葉に囚われている状態であることに気付きました。

以前の私を振り替えると、内心「自分ならこの程度のことはできて当たり前だ」という根拠のない自信があり、根拠はなくとも結果をその思いに追いつかせるべく行動していました。

しかし、最近思うような結果を得られず思い悩んでいる中、子どもの頃、学生の頃に自分に対して発されたマイナスの言葉ばかりが頭に浮かび、やはり自分はあの頃に言われたような人間だったのか、結局今の状態に陥っているのは当然の結果なのかと考えていました。

少し前の自分だったら気に留めていないような言葉のはずが、いつの間にか当時を思い出し、その言葉が頭から離れず、以前の自分からは想像できない程に、自己肯定感が低下していたようです。

音源を聞き、自分の現状を客観的に見つめ直した結果、今の私は呪いの言葉によって自己規定してしまっている状態だと気づくことができました。

詰まる所できるもできないも思い込みで根拠はない、ならばできると思い込み、その方向に自己規定する(行動が伴う形で)方が幸せ、というコメントは正に、少し前の自分と今の自分の対極感を表しているようでした。

これから再度、自分の自尊心を高めるべく行動をして行きます。

具体的にはアフメーション、日記に取り組む所存です。

■当音源（自尊心音源）はこちらからお求めいただけます■

<https://form.os7.biz/f/d9356233/>

以前は無意識にアファメーションに似たことができていたのかも知れませんが、完全に習慣化されるには至っていなかったようです。止まってしまったものを再び動かすことは難しくも思えますが、そう考えること自体が思い込みとも言えるので、とにかく行動あるのみです。

日記は今までつけたことがないのですが、ご紹介されていた効果を聞くにつけ、今の自分にこそ必要と感じます。

このようなタイミングでこの「自尊心音源」に巡り会えたことは非常に幸運だったと感じています。

自分の物語を再びポジティブな方向に書き換えるべくマインドを変える、そのきっかけを下さりありがとうございました。

自尊心が再び立ち上がるまで、繰り返し聞かせて頂きます。

（会社員 K. Y 様）

まさに行動変容を促す音源でした。歩みを止めたり、後退させることがないよう繰り返し聞いていきたいと思います。

自分は自尊心がそんなに高くはないが、かといって低くもないという認識でした。このためあまり問題意識なく、音源購入まではいらなかなと思っていました。

しかし、メルマガで以下のコンテンツのチラ見せで、今の自分の行動に制限をかけているのは、自尊心の低さであることを気づかされ、その場で購入しました。

“自己肯定感、自尊感情が強い人は行動していけるし、決断ができる”

“根源的な力は自尊感情。これがないとどれだけ知識、地アタマ、能力、一定の経験があってもビビって前に進めない。”

『強制書き換え』、鮎谷さんの生々しい経験談を聞いたことが、今回の音源で一番の学びです。

やっぱりそこまでやってるんだなという感心がじわじわと感動に変わり音源を聞いてから、“強制書き換え”、自己重要感の育む方法として時々刻々日記、ブログ、居心地悪い環境への飛び込みなどを早速実践しています。

まさに行動変容を促す音源でした。歩みを止めたり、後退させることがないよう繰り返し聞いていきたいと思います。

(G. N 様)



今後、鮎谷さんのような圧倒的・俺スゲー的な自己肯定感＋謙虚さを目標に、2方面から思い込みのバグをつぶし黒歴史の過去を大きな未来への原動力に変えて OS やアプリケーションの力が最大限発揮できるよう、精進してまいります。

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、できないと思うのも、思い込みできると思うのも、思い込み・錯覚だから、結果がでる妄想をした方がいいではないか、と教えていただいたことでした。

思い起こせば、頭の柔らかい幼少期に周囲の心無い言葉によって自分とはこういうものだと思い込み知らず知らずのうちに自己肯定感が低くなっていたことに気がつきました。そして、それはたいした根拠もないものだから、自分で都合よく書き換え、むしろ活用した方が有益ではないか、と強く思いました。

今後、鮎谷さんのような圧倒的・俺スゲー的な自己肯定感＋謙虚さを目標に、2方面から思い込みのバグをつぶし黒歴史の過去を大きな未来への原動力に変えて OS やアプリケーションの力が最大限発揮できるよう、精進してまいります。

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)

自信のなさは様々な場での発言へのためらい、という形でも現れてました。  
この音源を聞き始めて、少しずつ、ためらいが消えている気もしています。

自己肯定感は最近の重要なテーマでして、自問自答音源はその惹句で購入に至りました。今回は、そのものズバリといえるタイトルでしたので、早々に購入を決めました。

まず、なぜ私が自己肯定感を欲しているのかというと、物事の開始や局面毎における不安感がいやだからです。能動的に何かを始めようとするとき、頼まれ事があったとき、他者からの評価をうけるととき、などなど。不安感それ自体が心地よくないですし、タスク開始後の持続性やパフォーマンスにも悪影響を与えていると思います。

そこで、本音源を聞いて、まず耳にとまったのが、自己肯定感は BIOS であるということ。

BIOS って何だっけ？から始まりましたが、まさに私の問題にあてはまる考えだな、と。自分を信じていれば OS やソフトが軽く快適に動き出すわけですね。

そして、修正するよりも書き換え・上書きする方がはやり、というところもなるほどと思いました。また、アフメーションをするのであれば、違和感があるくらいではないと意味がないということも。

これまで、自分の選択に自信が持てないからなかなか動き出さないし、人を巻き込んだ時にはさらに不安になっていました。ただ、実のところ、なんだかんだで動き出して、やれば比較的うまくいっている、という現実にも気づいてはいました。不安感と共に始めつつ、うまくいくと気持ちよくなっているわけです。

ここで思い出したのが、その昔、前田日明が引用した太宰治/ベルレーヌの言葉です。

「選ばれし者の恍惚と不安、二つ我あり」

初めて聞いたときから最近まで、天才とかヒーローとかあとは自分に酔っている人の言葉ね、と思っていました。しかし、これでよいし、どうせなら恍惚にフォーカスすればよいのでは、と考えました。

自分のアイデアが他者に選ばれ、よい方向に進んでいくと気持ちいい。  
こういうアフメーションでよいのかな、と思っているところです。

今まで、目立つことに興味がなく、ひそかに面白いことをやっていて、ために褒められると嬉しい、くらいの気持ちが根本にあったのだと思っています。  
そうではなく、根本的に、自分で周囲を変えていくという、現時点では違和感のあるイメージをつくろうと考えました。

また先日、NHKの「プロフェッショナル」を見ていたところ、皆が買わない魚を積極的に買って漁師からも同業者からも「ごみ屋」と呼ばれた仲卸業者さんが出ていました。その方は、「俺にとっては宝物だから」と、自分の価値観、情報、ロジック、判断に自信を持ち、当然不安も同時にあったでしょうが、やり続けて、成功に結びつけたわけです。

自分が選択したことに自信を持ち、それを周りも選択し、恍惚につなげていく、というイメージをつくり、あとはそのギャップを認識し、日々コツコツとその実現に近づいていくようにします。

目標設定のやり直し、物語とゲーム感覚、自問自答の定着、ピラミッド、これまでの学びを総動員でやろうかと。

自信のなさは様々な場での発言へのためらい、という形でも現れてました。  
この音源を聞き始めて、少しずつ、ためらいが消えている気もしています。

今回の音源も意義あるものでした。  
ありがとうございました。

(H. N 様)

自尊心音源を聴ききって BIOS を整えてから再度鮎谷さんの各種音源（自問自答・思考のピラミッドなど）を聞きなおす事で各々の音源が紐づいて強力な人生の指針・ネットワークとなると確信しました。

「気付いたことや深く学んだこと」→

この音源は、鮎谷さんの下で学んでいる読者・受講者に限らず中高生クラスの学生さんにも聴いて学んでいただければこの先の人生の指針になること。

「特に印象に残ったこと」→

自尊心はアプリケーション・OS よりも更に人間の基本を構成する BIOS として何よりも真っ先に気づき・学び・理解して実践で自分自身の価値観を構成することが肝心であること。

「今後活用できると思ったこと」→

急がば回れ。私の本棚には各種ビジネス本が並んでいるが、それらも自尊心を育成しながらの学びとする。それによって、必要・不必要なものが区別出来て自身の実生活の中で活かされていくと考えました。

「決意したこと」→

自尊心音源を聴ききって BIOS を整えてから再度鮎谷さんの各種音源（自問自答・思考のピラミッドなど）を聞きなおす事で各々の音源が紐づいて強力な人生の指針・ネットワークとなると確信しました。

「これから行動しようと思うこと」→

日々の生活のあらゆる場面で「自尊心」に関する自問自答を繰り返してまいります。

「これまでに参加・購入した他のセミナー（音源）との違い」→

極論すれば、終戦後の日本国憲法⇒学校教育と自虐史観を多く植え付けられてきた思考を打破するもの。他に類の無い唯一無二の学びであると言えます。

「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」→

■当音源（自尊心音源）はこちらからお求めいただけます■

<https://form.os7.biz/f/d9356233/>

まずは「自尊心」から。「戦略とは順番である」の言葉通りであると確信しました。

（河野徹 様）

ということで、買って大正解の音源でした。

鮎谷様、大塚様

遅くなりましたが、自尊心音源の感想を送らせていただきます。

自己肯定感が高いとも低いとも思っていなかったのですが、一度は購入をスルーしたのですが、フォローのメルマガを読んでいるうちにポチッとしてしまいました。結論としては買ってよかったと思っています。

聴いてすぐに感じたのが、

自尊感情が、どうやって規定されているか？

という問いは持っていなかったということです。もしかすると、他人に自分の自尊感情が規定されているかもしれない。この問いを得たことは、非常に大きかったです。これだけでも、元は取れたかもしれません。

自分が選択したものであれば、どんな結果になっても、もちろん後悔はないのですが、実は自分で選択したと思っていた判断が、他人によって規定されていた結果かもしれない。ここは、結構衝撃でした。

今までも、メルマガでも同じようなことが、述べられていたにもかかわらず、更には、音源紹介でもほぼ内容が書かれているのに、何度も読んだはずなのに、肚落ちできていない。

ここはやはり音源効果ですかね。お金を払って、一つのテーマに対して、集中して理解しようと聴くことで、肚落ちにつながるのでしょうか。これも仕組みの一つですね。

それと、自己肯定感の強制上書きと論理上書きについて、非常に具体的なことが述べられていました。

アフメーションについては、効果があるとは、知っていましたが、実践できていませんでした。ここでも、落穂拾いと同様、知ってはいるが実践できていない。至る所に、このような知ってはいるが、やっていないことが、たくさんありそうですので、目標に照らし合わせて、必要なものは、知るだけでなく、実践まで繋げられるよう仕組み化していきます。

■当音源（自尊心音源）はこちらからお求めいただけます■

<https://form.os7.biz/f/d9356233/>

また、もう一つの論理上書き。●●先生の話が出てきましたが、●●先生の著書も参考に仕事に取り入れているところです。継続することの重要性。心を強くする。ここについては、まさしく日記ですね。丸三年継続中です。それと、日々の運動。日々継続することが、自尊心の貯金をしているようで、自己肯定感が高まる実感を感じているところです。

ということで、買って大正解の音源でした。

(菅 智教 様)



非常に気になるテーマだったので、購入しましたが、これからも繰り返し拝聴して、自尊心の高低をしっかりと把握し、コントロールできるようなところまで自分を持っていきたいです。

自尊心とは、自分自身が自分をどう位置づけているか？というお話が印象的でした。

自尊心は、数値で表される尺度ではないだけに、過剰なのか、過小なのか、把握することができません。ですが、行動に如実に表れます。

誰がどう見ても、スゴイ学歴、経歴をお持ちでも自身のことを過小評価する方がいる一方、黒歴史ばかりでも直進していく方もいます。

前者は、ある側面では「自分自身に対して厳しい」と言えるかもしれませんが、客観的に言動を見ると、そうではないと思うことも多々あります。

現在、100人組み手を行っていますが、自尊心が高い人、低い人、低くならないよう気をつけている人など色々な方の様子を垣間見ることができます。

非常に気になるテーマだったので、購入しましたが、これからも繰り返し拝聴して、自尊心の高低をしっかりと把握し、コントロールできるようなところまで自分を持っていきたいです。

どうもありがとうございました。

(Y. N 様)

本音源では強制的、論理的に自尊心を高めるための具体的なノウハウが鮎谷さんの実経験とともに多く語られていますので、一つ一つ実践しながら、戦える精神を一刻も早く取り戻したいと思います。

恥ずかしながら、COVID-19 発生以来、日本との往来が自由にできなくなったことによる精神的ダメージが大きく体が思うように動かなくなり、ネガティブな感情しかでてこないという状態を人生で初めて経験していました。

そんな状態の中で、やっとのことで購入ボタンを押した本音源冒頭の

自己肯定感の強い人は、決断ができるので行動できる、肯定することで巻き込む力が生まれ、渦を巻くようになる。渦を巻くことで、評価され、フィードバックをもらい、リソースが集まることで更に自尊感情が高まるという竜巻のようなサイクルが回っている

という言葉に、今のままでは自分は終わってしまい家族を路頭に迷わせることになるという現実と向き合い、この状況を好転させるために一歩を踏み出そうという勇気をもらうことができました。

本音源では強制的、論理的に自尊心を高めるための具体的なノウハウが鮎谷さんの実経験とともに多く語られていますので、一つ一つ実践しながら、戦える精神を一刻も早く取り戻したいと思います。

また、今回の音源の中でこれまでにリリースされた各種音源との関係性や相乗効果を説明する形で、さりげなくそれら音源の価値が再認識できるように構成されているように感じ、音源を購入した過去の行為に対する肯定感も生まれてきました。

幸いなことに、既存のクライアント様との契約は継続更新して頂いていますので、これまで提供してきた価値を再認識いただき満足度を上げていただくような、より貢献できる新しいサービスを生み出していきたいと思っています。

今回も素晴らしい学びをご提供いただきありがとうございました。

(Y. K 様)

今回、特に具体的にすぐ活用出来る事も多かったので早速活用させていただいております。

鮎谷さん

自尊心音源の感想提出をさせていただきます。

今回最初にご案内頂いた際は自分自身は自尊心が高い方（と自覚している）なので購入は見送ろうかと思いました。買おうか買わないでおこうか迷いながら日々のメルマガを閲覧するという心理的な負担はなく、なんとなくメルマガでのセールスの流れを追っていました。

途中で最後のメールまで読んでから購入しようと判断してその通り実行しました。

内容はもちろん大満足なのですが、改めて複数の音源と日々のメルマガが有機的につながって行動を誘発してくれるという世界観を楽しませていただいております。

今回、特に具体的にすぐ活用出来る事も多かったので早速活用させていただいております。

今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

（R. S 様）

この音源はビジネスマンはもちろん子育て中のお母さん、スポーツのコーチにお勧めしたいです。

鮎谷様

初めて感想送らせていただきます。

自尊心、自己肯定感に根拠のない自信。自分自身、これらの感情を持ち合わせていると強く思っていました。しかしながら音源を聞かせていただく内に OS やアプリケーションを必死に磨き根本の部分 BIOS を強化していないことに気がつきました。

うまくいっていないのはココかと納得です。生活がうまくいき波に乗っているときはいいのですが、ピンチが到来すると自分自身に呪いの言葉をかけ無意識に周りにもその言葉を吐いていました。これからは自分自身に家族に同僚に周りの人すべてにいい言葉をかけ続け大言壮語し自分にとって理想の都合のいい物語を編んでいきたいと思います。

まずはできることとして2つ始めました。

毎日気づいたいい言葉をノートに書きとめる。

5時に起きて勉強を2時間する。

最後にこの音源はビジネスマンはもちろん子育て中のお母さん、スポーツのコーチにお勧めしたいです。

(SOMPO ひまわり生命保険株式会社 小林克次 様)

一番の収穫は、アファメーションを続けることでどういう心理的プロセスを経て変化変容するかを感じることができた点です。自己認識を書き換える、上書きインストール、赤面する、いやいやいやいや、ガリガリ音がする、唱え続ける、ホールインワンなどなど、変化変容の軌跡をリアルに感じられました。

一番の収穫は、アファメーションを続けることでどういう心理的プロセスを経て変化変容するかを感じることができた点です。自己認識を書き換える、上書きインストール、赤面する、いやいやいやいや、ガリガリ音がする、唱え続ける、ホールインワンなどなど、変化変容の軌跡をリアルに感じられました。

この音源を聞くまで忘れていましたが、学生時代にアファメーションをやっていました。今から10年以上前ですが、その当時の平成進化論で知ったのかもしれませんが。当時は継続できず、いつの間にか止めてしまいました。おそらく、赤面する・いやいやいやの状態を越えられずに落ちて行ってしまったのだと思います。

鮎谷さんの経験をお聞きすることで、どういう心理的なプロセスを踏むのか知ることができ、この心理状態を乗り越えていけばよいのだと理解することができました。

ありがとうございました。

(中東威 様)

目標設定、日記、物語音源をはじめ、その他の数々の音源を通じて学びを深めていく中で、なにか自分の中の根本的なところが自分の歩みを止めている、ブレーキをかけている、という感覚を抱くことが多くなっているのに気が付き（中略）今の自分が一歩先に進むために不可欠なのは自尊心や自己肯定感といったものを自分の中に確立させることが必要であることに気が付きました。

鮎谷様、セカンドステージの皆様

いつもお世話になっております、大嶋厚裕です。

今回、「自尊心音源」を聞かせていただき、その感想をお送りさせていただきたいと思います。

実は、自己肯定感に関してはここ最近自分が特に追求しているテーマであると、今回の自尊心音源のご案内を頂いて気が付きました。

目標設定、日記、物語音源をはじめ、その他の数々の音源を通じて学びを深めていく中で、なにか自分の中の根本的なところが自分の歩みを止めている、ブレーキをかけている、という感覚を抱くことが多くなっているのに気が付き、丁度コロナの影響によって時間ができたこともあり、自分自身を見つめ直す日々が続いていた中で、今の自分が一歩先に進むために不可欠なのは自尊心や自己肯定感といったものを自分の中に確立させることが必要であることに気が付きました。

自己肯定感とは OS のための OS、BIOS という喩えはまさにドンピシャと思いました。自己肯定感がある程度のレベルで確立されてはじめて、様々な OS やアプリケーションがその上に積み上がっていくものであり、それらを下支えする自己肯定感がぐらついたまま OS やアプリケーションを積み上げようとしても、どこかで崩れてしまうということ。究極的に、最も根本的なところでは、自己肯定感を強めるために根拠は不要なのだと思います。それを「強制上書き」によって、今までに無自覚にインストールされてしまっていた（「ホールインワン」された）自分が望ましくないと感じる言語を強制的に上書きしていくことの必要性を強く感じました。

そのほか、留意して行動に落とししていきたいこととしては、

- ・自己肯定感と行動力、決断力は強い相関関係にある

■当音源（自尊心音源）はこちらからお求めいただけます■

<https://form.os7.biz/f/d9356233/>

- ・何かしらの分野で「渦を巻いている」という意識が自尊感情を向上させる
- ・アフメーション、インカンテーションは、脳内に摩擦が生まれるような言葉でなければならない
- ・1日何十回、何百回と唱える・自己否定と、自己肯定の感情を同時に持つことはできない
- ・一貫性を持つ人が結果的にリーダーシップを取るようになっていく

などがあります。いずれにせよ、「根拠のない自信」を自分の中から恒常的に身体感覚を以て感じられるようになっていくよう日々邁進していきたい、と思っています。

今回も、様々な気づきを頂きありがとうございました。  
自分の実生活に反映させることができるように取り組んでいきたいと思います。

（大嶋 厚裕 様）



平成進化論含めて鮎谷さんの音源やセミナーで学びだしてからは、仕事や人生の成果や質の向上と共に、自己肯定感や自尊心も益々上がってきました。

いつもお世話になりありがとうございます。

今回もたくさんの学びある音源を販売して戴き誠にありがとうございました。

二日間セミナーの懇親会のときに、「自己肯定と自己否定って矛盾しますか」という質問をさせて戴きました。

自己肯定は生きる上で最も大切なものですが、自己否定もしていかなないと変化変容やカイゼンも進まないものと思っており、そのバランス感について考えていたための質問でした。

そのときの鮎谷さんからの答えは、

「そもそも全く異なるので矛盾もしない。自己肯定が元々のベースであり、自己否定はその上で回るもの。ゆえに自己肯定も自己否定も共に必要」というようなものだったとイメージしています。（違っていたらすみません・・・）

その回答を伺ってから、自信をもって自己肯定感や自尊心を高めてきました。

平成進化論含めて鮎谷さんの音源やセミナーで学びだしてからは、仕事や人生の成果や質の向上と共に、自己肯定感や自尊心も益々上がってきました。

特に、音源でもありましたが、「続けること」において、自己肯定感や自尊心は格段に上がってきています。

毎日日記を書き続けて3400日以上経ち、質はともかく一日も欠かさずに続けられたことは、毎日内心「オレ今日もがんばっている」と、日記を書く毎に、自己肯定感や自尊心を一つまた一つと高めてくれたことは間違いありません。

3400日は思い返せばあっという間でしたが、「10年偉大なり」と言われるまであと260日ほどです。「10年偉大なり」のステージに立てば、また自己肯定感や自尊心もひとつ積むことができると思います。

ココロの悩みが多いこの時代の日本社会において、自己肯定感や自尊心を大切に高めることについては、もっともっとたくさんの方が学び身につけていけるとよいですね。

■当音源（自尊心音源）はこちらからお求めいただけます■

<https://form.os7.biz/f/d9356233/>

今回も貴重な学びをありがとうございます。また次作も楽しみにしております。

（桑原考太 様）

バイオスの話やホールインワンの話など最初から“私に向けて語っていただいている”と感じ聞かせていただきました。特にホールインワンの話は、最近思うところがあり、保育園に通う子供に対してホールインワンしないように振る舞おうと意識していただけに、事例を交えて語っていただいたことは印象に残りました。

鮎谷様  
スタッフの皆様

この度は「自尊心音源」をご提供いただきありがとうございます。  
メルマガでご案内を頂いた時“私の為に作成された音源”とまで思い、躊躇することなく購入させていただきました。

感想に入る前に、メルマガの中で「近年まれに見る、初速」という文字を見て、“平成進化論読者の方々でも、自尊心の強化にそれほど需要があるのか”と正直、以外に思いました。（読者の方々を存知ないにも関わらず、自尊心が高いという完全な思い込みですが）

音源の感想ですが、バイオスの話やホールインワンの話など最初から“私に向けて語っていただいている”と感じ聞かせていただきました。特にホールインワンの話は、最近思うところがあり、保育園に通う子供に対してホールインワンしないように振る舞おうと意識していただけに、事例を交えて語っていただいたことは印象に残りました。

また、「何か違うと思いながら、その場にとどまる。そこが自分の居場所と思っている。

本当に嫌なら飛び出している」というお話は、大変心苦しゅうございました。

しかし、今の場所を飛び出したいという想いは消えませんので、アフターセッションや小さなことでも習慣化することは、今すぐ私でも始められる事なので始めました。

また、他人からありがとうと言ってもらおう努力、委縮してしまうコミュニケーション、「俺マジすげえ」等の話を聴き、難しいかもしれませんが、テレビのチャンネルのように、シチュエーション応じて他人目線、自分目線、俯瞰した目線と自分の都合が良いように切替えられるようになると QOL が高まるかもしれないと思いました。

ここまで、まとまりがない感想で申し訳ありません。  
以上を感想としてお送りさせていただきます。

この度は「自尊心音源」のご提供ありがとうございました。

(K. G 様)

これまで、似た話を聞いたり本で読んだりしても、自分はその点は大丈夫だと思ってピンと来ていなかったのですが、鮎谷さんの音源を聞いて、大丈夫というのは勘違いだったことがわかりました

鮎谷さん

この度の、自尊心音源、ありがとうございました。

これまで、似た話を聞いたり本で読んだりしても、自分はその点は大丈夫だと思ってピンと来ていなかったのですが、鮎谷さんの音源を聞いて、大丈夫というのは勘違いだったことがわかりました。

私は、これまでも、自分の中ですごく僻んだ心の声があることがありましたがそれが非論理的なものだということにも自分の自尊心のなさから来ていることにも対処のしようがあるということにも気づいていませんでした。

繰り返し音源を聞くうちに、何度も自分を振り返るうちに、音源を聞いていては、あ。日常生活の中でも、あ。これだ、自尊心がしっかりしてないんだ、と気づくようになりました。

解決の入り口に立つことができたことがまず本当に嬉しいです。

理屈抜きの強制書き換え、事実を積み上げていく論理書き換え、やっていきます！

人生の根幹に波及する気づきを、ありがとうございます。

(なつ 様)

50才を前にしてもう一度同じような気持ちで、前向きに毎日出来ることを積み上げていきたいと思います。

鮎谷さま

自尊心音源を購入させて頂きました。

今までメルマガは時折拝見させて頂いてましたが、音源の購入は初めてでした。

一年前に会社での部署が変わり、環境が大きく変わったこともあり、それまでと比べると自分を自分で評価しにくいようになってしまっていることもあり、今回は思いきって買わせて頂きました。

若くて向こう見ずだった頃の自分が、能力もないのに勢いで大きな仕事を任せてもらっていたことや、即座の決断が出来ていた構造を改めて理解出来たと同時に、そこから時間が経ち、重すぎる責任をとにかく捌くのに手一杯で自身の力を上げることをおろそかにし、色々なことに言い訳をし、同調する人たちのなかで理想のようなものを殺してしまっていたことも感じました。

それもこれもここからの大逆転に向けた布石だと考え、前向きに毎日出来ることを積み上げていきたいと思います。また強制上書きのワードを明日には決めて、月曜からの呪文にしていきます。

数少ない自分の成功体験の1つが、学生時代に「一番易しく余白のある問題集に、ひたすら情報を上乗せしていく」ことで、自信と理解を高めたことがあり、50才を前にしてもう一度同じような気持ちで、前向きに毎日出来ることを積み上げていきたいと思います。

折角投資させて頂きましたので、それ以上の成果を上げます。ありがとうございました！

(小川佳宏 様)

いつも以上に具体的に自尊心を向上させる数々の事例やアドバイスを頂き、ありがとうございます。

いつも貴重な音源を共有くださりありがとうございます。

今回の音源は私にとって、知ってはいるけれど実践できていない項目が多々ありました。

過去のメルマガや音源にて、

「知っていることと実践できることは、天と地との程の差がある」

と何度も教えられてきたのに、それができていない状況を再認識させられ歯がゆい思いになりました。

アフメーションは自分でもやろうとしており、スマホのリマインドを毎日かけてるくらいですが、なかなか継続できていないという問題がありました。

そこで継続するためにはどうするのか？

ということを細かくブレイクダウンし、習慣化できるように小さな行動に落とし込むことができました。これがまたどこまで続くかは自分次第ですが...

いつも以上に具体的に自尊心を向上させる数々の事例やアドバイスを頂き、ありがとうございます。

前述したように数々のアドバイスをどこまで実行できるか、どこまで血肉にできるか

ということが一番の肝だと思っておりますので、少しずつの行動とセットで学びを継続して深めていきたいと考えています。

今回も色々な気づきを与えてくださり、行動を促してくださり感謝しています。

ありがとうございました。

(医薬品会社勤務 M. F 様)



今まではアファメーションを唱えても「なんか嘘っぽいよな・・・」という感情が湧きあがってきてなかなか続けられませんでした、今回は続けられそうです。

鮎谷さん、スタッフのみなさん、いつもお世話になっております。自尊心音源の感想を送らせていただきます。

数日前のメルマガで「近年まれに見る、初速」であると書かれておりましたが、私も「自尊心」を少しでも向上させたいと願い続けていたので、タイトルだけで購入を決めました。

まずはやはり「BIOS」についてです。メルマガや他の方の感想でも触れられておりましたが、私のようなコンピュータに詳しくない人間でもこの表現はもの凄くわかりやすかったですし、中々地べたを這いつくばっている感じから抜け出せないな・・・なんでだろう？ということについても自尊心は BIOS だ！という一言で全てクリアになった感じがしました。

そして「ホールインワン」という喩えも素晴らしかったです。セルフイメージがいかに形成されるか(されてしまうか)がよくわかりましたし、何よりも自尊心が高いのも低いのも多くの場合が「根拠がない」ので、どうせなら自己肯定感を高める方にその「根拠がない」ことを利用した方が得だよ、というような話がありましたが、まさに 200%納得でした。

アファメーションについても、最初のうちはアファメーションした後に否定的な感情が現れたり、ガリガリと摩擦が生じるのは当然のことだし仕方ないことだということでしたが、「それでいいんだ！」と肯定していただいたことは継続することへの大きな力となりました。今まではアファメーションを唱えても「なんか嘘っぽいよな・・・」という感情が湧きあがってきてなかなか続けられませんでした、今回は続けられそうです。

皿洗いや掃除などの話しは嬉しかったです！というのも、たまたまですがピラミッド音源以降に、とにかく人生を逡増させることを続けて、逡減させることを減らす／止めよう、そしてそれを毎日続けて日数をカウントしようと思い立って、まずは「スマホを布団に持ちこまない」から始めました。おかげさまでスマホについては 150 日を越えて継続中で睡眠の質が上がったことを体感してます。現在、止める項目は 6 項目、続ける項目は 10 項目(もちろんその 1 つはアファメーションです！)になってます。日々色々な細かい誘惑にかられますが、最初の数日だと誘惑に負けてしまうこともありますが、既に 20 日以上継続していると誘惑に負ける

よりもここでゼロにしてしまう方が嫌だな、という気持ちになりますね。これが自尊心を高める効果があるとのことですが、おそらく「やると決めたこと」をやらずに先送りしたり、「やらないと決めたこと」をやってしまうことが自尊心を大きく毀損するのではないかと思います。まだ自尊心が高まっているという実感はさほどでもありませんが、「きっと積まれている」と信じて続けます。

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。いつもは「あと3時間」くらいになって重い腰を上げておりましたが、今回は早めに購入したので、鮎谷さんのおっしゃる通りその後のメルマガとのコラボで吸収度合いも格段に違いました、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。

(K. K 様)

今まで生活して仕事もしてきた中で、自尊心や思い込みというものが音源に指摘されるまで、これほど影響しているとは思いませんでした。

この度も素敵な音源をありがとうございます。

今まで生活して仕事もしてきた中で、自尊心や思い込みというものが音源に指摘されるまで、これほど影響しているとは思いませんでした。

勿論育った環境で自己規定が出来上がり、それが OS というもの、とは以前の音源でも教えてもらいましたが OS を動かす BIOS というの所が自尊心だということが衝撃を受けました。

そうでもないと否定していても心の奥底ではそれが関わっているとなると確かにそこを書き換える事が 1 番だと思いました。

また非常に刺さったのは、失敗したり大言壮語が恥ずかしいなんてどれだけ自意識過剰なんだ、というくだりです。自分も周りの目が気になって格好をつけたり失敗しても言い訳が立つように行動していました。

それはある意味凄い自尊心を持っている事だと思うのですが、そもそもお前の事なんか誰も気にしていないよと言われたのには正直救われた感があります。

更には自己認識と居る世界は一致している、ということ。

嫌なら出るために必死になるとはうなずけますし、我慢しているというのは裏返せばそこに依存している、甘えていることなんだな、と思い知らされました。

自分をそうになりたい、そうであるべきという Being 目標をもう一度設定し直してアフメーションなり小さい成功体験を積み重ねて自尊心を回復していきたいと思います。

(杉浦弘晃 様)

今回はいつもの？抽象的な世界からぐぐぐっと具体的に寄って、自尊心を醸成するためのリアルな方法を紹介いただきありがとうございました。

今回はいつもの？抽象的な世界からぐぐぐっと具体的に寄って、自尊心を醸成するためのリアルな方法を紹介いただきありがとうございました。

ここ最近の音源では鮎谷さんの知られざる事実？を垣間見ることができ「鮎谷さんもこんなことをやっていたのか！！」という驚きがありとても新鮮です。

また、「気位」という言葉はいいですね。今も朝の通勤電車内で、スマホゲームに勤しむ人を眺めつつ音源を聴いています。気位高まっている実感ありありです（どちらが良い、悪いではなく、違う行動をとったら違う結果に結びつく。複数のオプションの中から自分ありたい姿により近づくための行動を自分が選択している、という恍惚感）。

そして「ホールインワン」という言葉も納得でした。鮎谷さんのセミナー受講して以来、気位レベルの平均値は以前に比べ格段に上がったのですが、ふとした瞬間に不安感・ゾクとする感じに苛まれる理由の一つにホールインワンがある気がします。。何かしらのトリガーが引かれているはずですので、デバッグしてトリガーポイントを押さえれば良いのか、と気持ちが楽になりました。

根拠のない自信に対しても「自覚していないだけで何かしら根拠はある」という良い方向の無意識ホールインワンも印象的です。

このような前提で自身を客観視していけば、デバッグ効率・精度も上がるし、再現性を高めることも可能ですね！！（仕事でプログラミングしているのですが、最近プログラミングの対象がコンピュータではなく人間=自分自身になってきております...

つまり鮎谷さんはプログラミングの講師という立場だと、勝手に位置づけさせていただいております笑）

これからも、ご指導よろしくお願いします！

（エンジニア M. M 様）

自己肯定感を高めていくための実践的手法についてもアドバイスいただき、特に取り入れやすそうなアフメーションは常時脳内で回す言語として意識していこうと思います。

今回の音源を聞いて、初めて自己肯定感についてじっくりと考える機会をいただきました。

放っておくと他人の評価や言動などで毀損されがちな自己肯定感を自分自身でメンテナンスして気持ちよく生きていけるようにすることが大事だなと感じました。

また、自己肯定感を高めていくための実践的手法についてもアドバイスいただき、特に取り入れやすそうなアフメーションは常時脳内で回す言語として意識していこうと思います。

その他にも継続すること、善を行うこと、コミュニティに属すること、俯瞰してみる、金メッキを貼るなど鮎谷さんが実際に効果のあった TIPS も伝授いただきましたので、できるところから実践していきます。

今後ともよろしくお願い致します。

(K. M 様)

私は一般会社員で、起業、ビジネス、コンサルタントなどとは無縁だと思っていましたが、それでも、どの音源からは楽しく学ぶことができます。特に考える指針、方向性を学ばせていただけありがたいです。何度も聞いて、何度も気づきが得られます。

この度は音源を聞かせていただきありがとうございました。  
工業製品メーカーに勤めて 11 年目の 34 歳の一般会社員です。

自己肯定感について興味関心が高まっていた時に、ちょうど音源のリリースがあり、メールをみてすぐに購入させていただきました。

というのも、まさにこの音源の主テーマとなっている、自己肯定感が低いせいで物事をうまく進められない、同じパターンから抜け出せないことがあるのでは？との疑念が湧いてきたためです。

今まさに、自己否定感をひしひしと感じながら、感想文を書いています。なぜなら感想文を書くことが、子供の時からとても苦手だからです。日記は小学生のころから苦手です。たったの 5 行が数時間かかるほどです。自分は病気かもしれないと思うほどです。なので、わかりにくい文章で大変恐縮ではございますが、感想文を送付します。

#### ●特に印象に残ったこと

- ・「ホールインワン」の話、「夜中にトイレ」

自分でも気づかないレベルで、受け入れてしまうこともあるということ知りませんでした。また、由来がわからないものはやっかいであるのですね。

- ・「靴をそろえる」とかでも、続けることが自信→自尊心につながる

10 代から 6 年くらい小遣い帳をつけていたが、何のためにしているのかわらなくなってやめてしまったのですが、自信をつけるためとの「動機」がなかったからとこの音源を聞いて気づきました。

#### ●気づいたこと

- ・やはり順番が大事→アプリと OS、マザーボードの話

日記音源でも OS とアプリの比喩表現はとてもイメージしやすく、その後の生活の理解しやすくなりました。また、新しくマザーボードが出てきて、わかりやすかったです。鮎谷さんの音源は、このように世の中を理解しやすくする比喩表現が

■当音源（自尊心音源）はこちらからお求めいただけます■

<https://form.os7.biz/f/d9356233/>



ところどころに盛り込まれていて、とても活用させていただいています。

・この音源を聞いている感じでは、自分の自尊心レベルは分布曲線の低いほう（標準偏差より下）にありそうと思いました。なので、何かとうまくいかない。自信がなくチャレンジできないのもそのせいかなとの確信が強まりました。

・外資系企業に勤めていた話

そういうのでも自尊心を高く維持するのに効果があるのは意外でした。私も自動車のモーター（日本の主要製品の重要部品）に使用されている材料メーカーで開発職に 10 年（今は事務職ですが）であることがモチベーションになっているところがあったのですが、肩書で（自分の実力成果でないもので）自尊心を高めるのはよくないと思い込んでいました。

・自尊心と謙虚さは共存できる

自尊心があがると謙虚さはかげりを見せると思っていたましたが、むしろ自尊心が高まるほど謙虚さがついてくるというので、やり方を見直す必要があると気づきました

●これまでに参加購入した他のセミナー（音源）との違い

これまで、自己啓発的なセミナーは数種受けてきました。その中でも違うと思った点は、

・成長の過程をエピソードで聞けるので、イメージしやすいし共感する部分が多い（物語を聞いているよう）、共感するので、自然と取り入れているように思います

・音源セミナーを取り入れたのは、鮎谷さんが初めてですが、これほど繰り返し復習できたセミナーは初めてです。というのも、通勤が車で片道 40 分かかります。毎日 1 時間半近く聞く時間があるので、日記放談会はもう何度も繰り返し聞いています。しかも、なんの努力もいらないのですごく楽です。自尊心はまだ 2 回目を聞いたところです。

●気になっている音源

・目標設定音源

気になっている理由：どんなセミナーを受けたところで、すべてはゴールを設定してから始まる。ここをやらないと人生が始まらないので。

●これまで、

■当音源（自尊心音源）はこちらからお求めいただけます■

<https://form.os7.biz/f/d9356233/>

- ・日記音源（日記で人生を好転できると聞いて、人生を好転させたい私は購入を決めました。）
- ・コロナ音源（世間的なコロナ恐怖に取り込まれないために対策として購入しました）
- ・物語の力放談会（日記の補足だということで購入しました）
- ・自尊心 音源

の順で購入して聞いてきました。

私は一般会社員で、起業、ビジネス、コンサルタントなどとは無縁だと思っていましたが、それでも、どの音源からは楽しく学ぶことができます。特に考える指針、方向性を学ばせていただけありがたいです。何度も聞いて、何度も気づきが得られます。

なので人生の学びとして学ばせてもらっています。よく、運転中は好きな音楽を聴いている人が多いと思いますが、私はなぜかそれが苦手で何回も聞くと耳が痛くなりますが、鮎谷さんの音源はエンドレスで流し続けられます。

（石田悠佳 様）



自分の価値は何だろう？と考え始めた翌日に音源発売。即刻購入し、早速拝聴させていただきました。聴いてよかったです。呪いの言葉に一生支配されるところでした。

「S さん、自己肯定感低すぎるよ」

と言われたのが 2 年前。その時初めて、自分は自己否定が強過ぎるということ意識し始めました。

また、自分の価値は何だろう？と考え始めた翌日に音源発売。即刻購入し、早速拝聴させていただきました。聴いてよかったです。呪いの言葉に一生支配されるところでした。

幼い頃から、つい数年前まで「ダメな奴」というレッテルを貼られておりました。そしてひたすら目立たないように生きてきました。自分もいつか何者かになれるように、使う言葉を変え、アファメーションを繰り返し、信念を変えていきたいと思いました。

音源の中で今の自分に特に印象的だったのが、威圧感の強い方への接し方でした。常に卑下され、どうやって浮上したらいいかを考えていました。モノクロにして、小さくして、静止画像にして、遠くに置く。完璧です。そして先様だけでなく、自分をも遠くへ置き、自分を操るゲームを楽しむ。少し心軽く職場へ向かえそうです。

自己を完全肯定し、否定感情の出る幕を押さえる「別人になる為の儀式」始めます。

(O. S 様)

一つ一つの事柄はほかの音源でも触れられていることがほとんどでしたが、「自尊心」という軸で切ると、こんな世界が見えてくるのだと、興味深く聞かせていただきました。より鮎谷さんの内的世界に近づけたような気がします。

今回の音源では、まず「呪いの言葉」という言葉にギクッとさせられました。確かに、〇〇はできない、嫌いなどのネガティブな感情は「呪いの言葉」から来ているのだろうと思わせることが多いです。

自分が影響されないことはもちろん、自分の周りの人に「呪いの言葉」を吐いてしまわないよう気をつけようと思いました。

今回の音源は抽象によらず、具体的に振ったということで、最後の6つの行動は具体的ですぐにでも意識して行っていこうと思いました。

特に「日記を書く」の部分は、今も日記は書いておりますが、今後は「自己肯定感を高める」ことを意識して書いていきます。また「継続」はそれ自体が自己肯定感を高める力があると気づきを得ることができました。

一つ一つの事柄はほかの音源でも触れられていることがほとんどでしたが、「自尊心」という軸で切ると、こんな世界が見えてくるのだと、興味深く聞かせていただきました。より鮎谷さんの内的世界に近づけたような気がします。

最後になりますが、個人的には「自尊心」という言葉には、少し微妙なイメージを持っています。これを「プライド」という言葉に置き換えると、明らかで、「あの人はプライドが高い」というと、人の言うことを聞かない、人を小バカにするなど、完全なネガティブな言葉になっています。

私の中では、相対的な自尊心と絶対的な自尊心に分けて考えていて、前者は「人より上に行きたい」という自尊心で後者は今回の音源で話されているような自己の存在意義を肯定する、自分を好ましく思う、自尊心と定義しています。当然、この定義だと前者はダメで、後者は良いということになります。

ただ、前者を完全否定してしまうと、「競争」を否定することになります。「競争」は確かに毒にもなりますが、人間社会に活力を生み出す必要悪であるとも感じます。機会がありましたら、どこかで鮎谷さんの「競争」に対する考え方のお話を伺えたら、と思います。

いつも良質なコンテンツのご提供ありがとうございます。これからも期待しております。

（半導体エンジニア 蔵本貴文 様）

やることが絞られてすっきりしました。

思うところがあり、久しぶりに購入ボタンを押してみました。不思議なもので、ボタンを押した後、まだ音源を聴いていないのに元気が出てきて、あれこれ妄想が始まりました。過去、何度か鮎谷さんのコンサルを受けたり、音源を聴いたりして、意識が変わり、行動して、成果につながった経験が、「今回もなんとかなるんじゃないか？」という期待につながり不安を打ち消してくれたんだと思います。

ダウンロードしてすぐ再生ボタンを押して、一気に内容を確認して思ったのは、以前は相当高まっていた自尊感情が若干下がっていること、そしてその原因は環境と習慣の変化によるものではないか？という仮説につながり、心が落ち着いています。あとは仮説を確かめるように、強制と論理の上書きをひとつひとつ丁寧に実装させるだけ。やることが絞られてすっきりしました。

あれだけ高められていた自尊感情も、環境の変化であっという間に落ち込んでしまうのは、過去に無自覚に受けていたマイナスのホールインワン数が膨大だからなのかもしれません。せっかく習慣化されていたアフターメーションがおろそかになっていたり、日記も途切れ途切れになってしまっていたのは、謙虚さが欠けていたからでしょう。「もう大丈夫」と過信してしまって、知らぬ間に自己肯定感が押し戻されていったんだと思います。他人の行動が気になったり、他人の評価に一喜一憂したりするばかりで、自身の行動は限られていましたし、結果も右肩下がりで。ですが人生はシーソーゲームであって、ヒーローズジャーニーでいうところのピンチが再びやってきたと解釈すれば俄然元気になれます。偉大なる妄想、錯覚、思い込みで再び脳内回路を一本一本適切に配置、取り換えを行っていきます。

ありがとうございました。

行動し、お金を稼いでコンサルも受けにいきます。引き続きよろしくお願いいたします。

(吉本興業株式会社 久保大輔 様)

あなたの

「あなたが何をやっても

上手くいかない理由は自尊心が低いから」

放談会音源

のご購入をお待ちしております。

お求めは下記リンクよりどうぞ。

<https://form.os7.biz/f/d9356233/>