新時代6つのキーワード

レッスン前半

- マツダミヒロです、WAKANAです。
  - リラックスして聞いてください
  - ライフトラベラーの活動。ライフスタイルや生き方の提案
- こんな風に思っていませんか？
  - 今までのやり方で、いんだろうか？
    - 今の仕事をやめて、もっと自由に生きていきたい
    - 好きな仕事をしていてもなかなか収入に結びつかない
    - 子育てや家庭も大切にしながら、でも自分の好きなことをしていきたい
- ６つのキーワード・・・
  - の前に
  - なぜ、この６つのキーワードが大事なのか
  - なぜ、トランスフォーメーションが必要なのか？
    - 時代が変化してきている
    - その時代の波に乗ろう
- 改めてライフトラベラーとは何か？
  - 自分の人生を自由に生きる人
    - 自分らしく生きる
    - 自分の意図を持って生きる
  - 旅はしない
  - 旅するように人生を生きる、とは？
- 今まで見てきた世界
  - ハワイ
    - リッチなのにハッピーではない
    - 資産を持っていても、時間がない
    - 僕らのことをリッチだという
  - バイロンベイ
    - ３時に終わる
    - サスティナブル
      - 日焼け止め変なの売ってない
      - 雨水を使っている　水のことを気をつける
      - 自然の中の家だった
      - ストロー、ビニール袋。などプラスチックがない　コンビニ１こ
    - 日本医科大学の研究、森林浴が血中のコルチゾールを低下させ、免疫を高める
    - 自然の中で体を動かす
      - エセックス大学の研究
      - 気分や自尊心にいい影響がある。
    - 都市環境よりも緑の多い場所や自然のほうが大幅に幸福度が高い
      - ロンドンスクールオブエコノミクスの研究
      - 6万5000人に350万以上の解答
  - クルーズ　フランスの船ポナン
    - 子どもがシッカリと何時間もディナー
      - スマホやユーチューブは見ない
    - 学校給食が3コース
      - フランスではデザートを食べないというのはありえない
      - もっとも食事に時間を割く
      - 学校でも布製のナプキンと銀食器
      - ★誰かと一緒に食べるのが当たり前
      - 野菜をどのくらい食べるといいなどの他に、誰かと一緒に食べるという基準がある
      - テレビを見ながら食べると食べる量が25%増える（リバプール大学の研究）
  - サンセバスチャン
    - 一緒に食べたり、一緒に過ごすことが豊か
      - そこに立ち返る
    - 豊かさとは、すぐちかくにあること
  - シリコンバレー
    - ●日本はゼネラリスト、グローバルはスペシャリスト
      - 好きで得意で
      - １つの会社に属していない
      - 名刺をいくつも持っている
    - 特化していこう
- 幸せのヒント
  - 人との関わり
    - ただの観光旅行はほとんどなくて、友人たちに会いに行く　ほとんどの国や土地で友人たちがいる
    - 言いたくないような悩みを話せる人が10人以上いる、人が一番幸せ
    - 毎日友人などと交流する人が最も幸せを感じる　週に1回よりも
    - 家を持つことやものを持つことには、執着はなく、体験にお金を使っている
  - ものより体験
    - 体験にお金を払ったことを思い出した時に幸せを感じる
      - ものではない
      - プリティッシュコロンビア大学：エリザベスダン教授とハーバード大学：マイケルノートン教授
      - 57%体験、34%がもの
- ２つの自由
  - もっと自由に働いていい　仕事のこと　雇用形態
    - 雇われる
      - 会社員の3つの問題
        - 人間関係のトラブル
        - 忙しくて時間がない
        - 仕事に必要なスキルが足りない
      - サラリーマンの3人に1人が会社に反感を持っている　日本人は世界で最も自分の働く会社を信用していない
      - 通勤満員電車　ストレスレベルが戦闘に行く飛行機に乗っているのと同じレベル
      - 複業の時代
        - 複業OKの会社　というか副業禁止は法律ではできない
        - 専業禁止の会社も出てきている
        - 組織の寿命と人の寿命で、人のほうが長くなったから
        - Googleでは20%　これが成長のもとになった
      - 会議と情勢が生産性を落とす
    - 自分で働くor雇う
      - 圧倒的に時間が自由になる
        - 自由な3ヶ月を生み出す方法
          - ある大手企業
          - 9–5時のうち7割が会議で埋まっていた
          - 通勤2時間
          - 1週間で
            - 40時間
            - 1ヶ月で160時間
            - 1年だと80日分
        - 今までのフリーランスの働き方では、うまくいかない　お金や収入ありき
      - 自由
        - 雇われているようなプレッシャー　やらなきゃと追い込んでしまう
        - ライフスタイル優先でないから
        - 帰属意識
          - 何かを通じて、つながっていないと不安になる
          - ここからやらなきゃいけない　SNSも
        - 自分が安心して、仕事ができる環境を整える
          - コミュニティ
          - 人との関わり
          - どのようにすればバランスが整えるか
      - 労働と仕事の違い
        - 働かなきゃ　＝労働　時間を使うこと
        - 仕事とは資産（仕組み）を作ること
          - 資産とは価値を生むもの
          - 自分が動かなくてもサービスが売れる
          - オンラインスクール　DVD
          - 商品
      - ぼくがやってきたこと
        - 仕事だけの日々と、それ以外を含む日々
        - 海外出張だけだった
        - 人生における仕事の割合が減ってきた
          - ライフスタイルを変えて
          - ワークスタイルを変えて
    - ワークライフバランスが取れている国ランキング34位
      - 仕事をするときは、いくら稼げるかではなく、そこから得られる満足度が大事
    - ★魔法の質問「どんな働き方が理想ですか？」
    - 3つのまとめ：
      - 1.自分で仕事を持つことが大事
        - 複業やフリーランス
        - 主婦の人でも
      - 2.仕事とは資産を作ること
      - 3.仕事のことだけやっていてもうまくいかない
  - もっと自分を生きていい
    - 自分を生きたときにしか、本当の喜びを得ることができない
      - 食べ物
      - 誰かといる
    - たくさん情報があるけど
      - 自分で選択する
      - そのためには、自分を知ることが必要
        - やってみる　体験してみる
        - 心地いい、悪いを知ってからやってみる
    - 親から言われてきたことは、いいのか？
      - 自分の中の当たり前　これは、狭い中での決まったこと
      - ★それは誰が言ったの？
        - もっと広い視点で考えてみる。
        - 枠を外す
      - 例：韓国人と日本人において
        - 文化も違うけど似ている
        - 韓国は嫌なこといや
        - 日本人の女のこは、何でもいい
      - 近いところの人でもぜんぜん違う
    - 魔法の質問：　さらに自分を生きるには？
- まとめ
  - 自分の今までの枠の中だけで人生を生きていくのはもったいない
  - 人との関わりが幸せをもたらす
  - ものより体験が幸せをもたらす
- 魔法の質問：　どんな人生を歩んでいきたいですか？
- 特典　ライフトラベラー：ワークシート
  - 毎朝書くことで、より自分の人生を生きることができる
  - 本日初公開
- 次回予告：　６つのキーワード
- 特典受け取ってね！

レッスン後半

レッスン2

- 今回はいよいよ6つのキーワードに行きたいと思います。
  - 前回の動画はご覧になったでしょうか？
  - まだの方はそちらを見てからだと、より理解が深められると想います。
  - セルフ・コミュニケーション
    サスティナブル・ビジネス
    ワンネス・リレーションシップ
    アウェイクニング・エデュケーション
    アバンダンス・ギフト
    ジョイフル・ウェルビーイング
- セルフコミュニケーション
  - セルフグロース？
  - ★これを身につけるとどうなるか？
    - 自分らしい、が何かがわかる
      - その時に本当に欲しい物がわかる
    - 自分の人生を生きれる
    - 混乱しなくなる
  - 自己対話
    - 自分とベストフレンドになる
  - モーニングページ
    - プロダクティビティノート
  - ツールの活用
    - ライフツリーカード
    - 自分にあったツールをたくさん使う
    - 自分や出来事を客観的に見る力をつける
  - 自己信頼
  - ★最も大事なこと
    - 常に自分の心の動きと感じていることを、意識化してみよう
  - 魔法の質問
    - ★自分とベストフレンドになるには？
    - どんなツールを使いますか？
    - 隠れた気持ちは何ですか？
- サスティナブルビジネス
  - 集めるから集めない
  - ★これを身につけるとどうなるか？
    - 自然と売上がが
    - コミュニティができる
    - お客様も仲間も心地よい人が集まる
  - 顧客のニーズを聞くから生まれる活動
    - 生きるべき道を生きる
  - 大きくから小さく
  - いかにクリエイティブにいるか
    - 自分の創造性につながるか
    - 興味と好奇心
  - 一度作ったものを手放す
    - 手放すとはやらないことではない
    - デジタルツールの活用
  - ライフワークとライスワーク
  - ★最も大事なこと
    - やっていることが常に、関心があることである
  - 魔法の質問
    - ★持続するためにどんな工夫をしますか？
    - どんな世の中を作りたいですか？
    - 好きで得意なことは何ですか？
- ワンネスリレーションシップ
  - 恋愛・夫婦
    - 互いを尊重するための対話が必要
    - 2人の習慣を作る
      - ルール
      - ルーティーン
    - 自立と頼るのバランス
    - 自分がやりたいことと2人でやりたいことを明確にする
  - ★これを身につけるとどうなるか？
    - 人間関係の悩みがなくなる
    - パートナーとの仲が深まる
    - 家族のようなチームができる
  - 友人・仲間
    - どんな人達を関わり合いたいか
    - 自分が↑そういう人になろうと努力すること
    - その上でどんな関わり合いをしていきたいか？
    - 何を体験したいか、何を生み出したいか
    - 互いにどのように協力したいか
  - ★最も大事なこと
    - 起こることはいつも自分ごと
      - 自分に起こったこと。普段の生活も相手にも影響を起こしている
  - 魔法の質問
    - ★互いを尊重するために何ができますか？
    - 二人でどんな人生を作り上げたいですか？
    - 互いにどのように協力したいですか？
- アウェイクニングエデュケーション
  - 子育て、教育
  - ★これを身につけるとどうなるか？
    - 自発的に成長していく
    - どんな学びや教育が最適かがわかる
    - 智慧になり、人生に活かすことができる
  - 自分の学び
  - 教わるのではなく学ぶ
  - 体験する教育
  - いろんな人達の生き方に触れる
  - 地球で生きるための教育
  - ★最も大事なこと
    - 体験から学ぶこと
  - 魔法の質問
    - ★何に触れてみたいですか？
    - 何を教えたいですか？
    - どんな体験をしますか？
- アバンダンスギフト
  - いかに手に入れるか、からいかに与えるか
    - 何に使うのか
    - 使い方で質が変わる
      - やってくるお金の質が変わる
  - ★これを身につけるとどうなるか？
    - 自分の豊かさがわかる
    - 豊かになる
    - 富が循環する
  - 豊かさの本当の意味
  - お金を育む
    - 子供と一緒
      - 外に出したほうがいい
      - 動かしたほうがいいとき
      - ともに考えたり休息したほうがいいとき
    - 貯金を増やすのではなく、フローを増やす
      - フローとは循環
  - ★最も大事なこと
    - 自分の豊かさを知ること
  - 魔法の質問
    - ★あなたにとっての豊かさとは何ですか？
    - 価値をどのように与えますか？
    - お金を育むためには何に取り組みますか？
- ジョイフルウェルビーイング
  - 自分の喜びが何なのかを知る
  - ★これを身につけるとどうなるか？
    - 健康になる
    - エネルギーあふれる
  - 心と体が心地よいことと、心地よくないことを知る
  - それをルーティーン化すること
  - 今はやっているものを、どのように取り入れていくか
    - 炭水化物はだめ？
    - ヨガ
    - グルテンフリー
    - 本当のことを知ってからやるのが大事だ
  - ウェルビーイングということは、喜びであるということ
    - 喜びを感じる
      - 食べ方
      - 行動
      - 思考
  - ★最も大事なこと
    - 心身が喜ぶことを知り、実践する
  - 魔法の質問
    - ★心と体が本当に求めていることは何ですか？
    - どんなルーティンを作りますか？
    - どんな喜びを生み出しますか？
- 特典
  - 本日は、各ジャンル1つの魔法の質問でしたが、各ジャンル3つの質問をプレゼントします。
    - より、理解が深められ実践できます。
  - 魔法の質問に答える。
  - 質問をください
- 魔法の質問
  - どの分野を一番取り組みたいですか？
- 次回の予告
  - 次回は「前回と今回」のまとめと、みなさんからの質問に答えていくこととをやっていきます。