

「シークレット」セミナーのご質問への答え

この度は、2023年2月度の弊社WEBセミナーシークレットにご参加いただきまして、心より御礼申し上げます。また、下記の質問やご意見を頂きましたので、心を込めてご回答させて頂きたいと思っております。

アンケートの答えやご質問、ご意見を頂くことは、まさに私のWEBセミナー開催の“原動力そのもの”です。心よりありがとうございます。

★KO様

前回のシークレットセミナーを受けてから、週に2回以上は16Hファスティングを実施するようにしています。ファスティング後の最初の食事の取り方が重要だと思うのですが、おすすめメニューはありますか？

【回答】

我が家も16hファスティングを毎日しています。一日2食ですので特段ファスティング後のメニューは気にしていませんが、しいて言えば毎回の食事は血糖値の過度な上昇にならないように食べ物の順番には毎回細心の注意を払っています。

糖質を一番最後にして食物繊維の多い野菜や、タンパク質を先にとり、咀嚼回数を増やしゆっくり食事をするようにしています。

★DK様

Well-being など概念を言葉で人に伝えるときに、どのようにしたらその方に伝わるかいつも頭を悩ませます。牧平さんはどのように工夫されていらっしゃるか、ご教授頂けるとありがたいです。

【回答】

瞬間的な幸せ感よりも継続できる心の幸せの状態をなるべく長くしましょう。

その為には学ぶべきこと、やるべき優先順位を正しくすることが大事ですね。そして人生の中でかなり長い時間を使う仕事も楽しくする工夫（成長型マインドセット）が必要です・・・的な表現でいかがでしょうか？話に相手が食いついてきたら・・・今回のセミナーの内容を活用して頂ければと思います。

注：成長型マインドセット

⇒成長型：状況を前向きに捉えることで現状打破のための方策を導き出そうとする思考癖・習慣

★TK様

ここ数年になって、やっとTake and Giveが起こす結果を実感することが増えてきました。
ありがとうございました。

【回答】

日本人は本当に間違った教育によりとんでもなく商業主義に汚染され、洗脳され、人間の紡いできた数十万年の知恵とDNAを無視する状態となってしまいましたね・・・当たり前のことを当たり前にする。その積み重ねですね・・・お互いに注意しながら、今できることを今の今やりきりましょう。

★KT様

物価高騰をどう乗り切るか。

【回答】

それは価格構成を良く理解して、中抜き of 購買の努力と無駄（時間とお金と脳疲労の元）の排除しかありません。特に安かろう悪かろうには最善の注意を払っています。価値≧対価・・・をいつも気にしています。

その意味で我が家では100均以外では現金は使いませんし、有店舗での買い物は全体の3%以下です。97%は厳選に厳選を重ねてポチです。自分自身が日本の商業主義や常識に洗脳されているという自覚をして、その離脱から始まります。

★TH様

ウェルビーイングについて、KPIを設定することは可能でしょうか？
可能な場合、具体的にどのようなKPIが設定可能でしょうか？

注：この回答は参加者全員が読むので⇒KPIとは企業や組織の目標を達成するために行う日々の活動の具体的な行動指標のこと。「Key Performance Indicator」

【回答】

もちろん、可能だと思いますよ・・・3つのホルモン分泌の為の行動の可否等々を自分の中で行動計画を立てて、まずは始めても良いかもしれませんね。最初は何でも形から入ることが重要です。継続は力なりで心は後から自動的に付いてきます。そして、それが普通に日々毎日できるような習慣となることが大事ですね！！！！

★SM様

世の中には読むに値しない無駄な本があると思います。手当たり次第読んでいては時間の無駄だと思いますが、牧平さんはどのように有益な本を選んでいるのですか。

【回答】

私の場合も最初は何を読んでよいのやら・・・から始まっています。私は私の師の進めてくれた本を中心に読み始めました。若い頃1ヶ月の本代が数万円近くに跳ね上がり経済的に苦労したこともありました。ほぼ毎日仕事終わりには、とにかく本屋さん、図書館で過ごす時間がとても長かった記憶があります。とても多くの書籍の中で1冊の背表紙が読んでくれ！！って光っているような感覚も経験していますよ。

多くの識者は、知識が偏ること無く多読を進めています。それを愚直なまでに実行し続けると・・・ある時に、方向感みたいな感覚が掴めるようになってきます。たぶん300～500冊程度読んだあたりでしょうかね。お陰様で活字中毒人生43年ですから、もう価値ある書籍は感覚で判断できるようになりました。

とにかく1冊読み込む場合、私の場合は感銘した所に7ミリ程の幅の付箋をドンドン挟み込んでおきます。1冊の書籍で多い場合には付箋が30枚以上なんてこともあります。そして読み終わったら自分自身の言葉で書籍から得た知識や知恵や感動を、自分の言葉でA4 1枚ほどにまとめて要点を書き出しておく。

そして次なる別の書籍を読んだ後に・・・再度読み返してみる・・・同じことをして最初のまとめのA4の紙に書きだしたモノと比較してみる。そして付箋の所をもう一度読み終えた後に読み返してみる。・・・こんな重複して読み込んでいます。自分の言葉で書き出してみる、これはとても重要なことです。書き出す場合はその書籍は見ないことが重要です。自分の記憶の中での自分の言葉での記述が価値があります。

これは良いと感じた書籍は・・・数ヶ月～1年の間隔を空けて何度も読み返していますよ！！
その度に毎度新たな新発見をして感動することも多々あります。

わかりやすく言えば・・・おでんの具・・・味が浸み込むまでには相当の長い時間が必要ですよね。今回の私のレクチャーも貴方というおでんの具に味を浸み込ませて欲しいと思います。お鍋に入れたてのおでんの具は美味しく無いですよ・・・それと同じだと思います。私のレクチャーの深さを感じて（浸み込ませて）欲しいと熱望いたします。

そしてあえて・・・自分の考え方と真逆の書籍も読み込み・・・エビデンスを以てその本の問題点なども探求することもしています。

世の中の構成と同じように書籍も・・・良書は本当に少ない希有な状態のようですね・・・出版社がガンガン宣伝している本での良書の割合はとても少ないと感じています。

★KO様

子供に幸せになってもらうための教育方法を聞いてみたい

【回答】

まずは・・・貴方にとって・・・「子の幸せ」・・・を明確に紙に書いて定義する所から始め、夫婦でその定義で間違い無いのかを良く話し合うことです。正しい目的「幸せという心の状態が継続する着地点」と正しい手段がわからなければ、正しい教育方針など見つかりません。

残念ながら現状の日本は・・・子の幸せという常識的な漠然とする目的の為に子に選別教育の上位グループに入れるように猛烈に親は後押し（塾や習い事）をしますが・・・遺伝的に恵まれていればともかく、そうでない場合には子供にとっては確実な苦行となり、苦行が乗り越えられる数パーセントの子供以外は・・・心の挫折感、自分自身の存在価値の否定感、親の期待に応えられない自分自身の劣等感、を味わうこととなります。

子供は5歳を過ぎたころから・・・「親の理想の子」・・・になろうと必死で自分と戦い続けます。健気な程に親の希望通りの子になろうと必死で頑張る⇒しかし、自分自身の能力や思いと親の思いがズレると、子の心はある時限界点を超えて・・・ポキリ・・・と折れてしまいます。

それを子は親には、ひた隠して親の理想の子を演じようとしています。・・・現実と理想・・・その差に中学生に入る頃に心を破壊してしまうこともあります（ひきこもり等）。

親は子と接するときに・・・子の発する言葉・・・など鵜呑みにしてはいけません。子の心の真の奥底が感じられるように感性を研ぎ澄まして・・・子供の心のド真ん中（奥底）が理解できるように最善の努力が必要です⇒このことを意図しない何気ない日常の会話から子の真意に気付くことも親が真の親になるための修行でもあります。それができることが親の子に対する愛の深さの証明なのかもしれません。

そして、子供の苦行の努力が成功して運よく選別教育のトップグループに入れたとしても、またその先端グループでの選別競争のさらなるレベルの高い苦行が待ち受けています。

そして多くの場合、人間としてもっとも大事な心（素直さや、感性や、優しさや、感謝の発現性、道徳心等々）を壊してしまうケースが大多数です。

[↓ 次のページに続く](#)

私は若い頃、私の師の1人の方に言われたことがあります。

池に石を放り投げると、同心円状に波は伝播する。つまり、自分が一番幸せになれば、その幸せは周りに自動的に広がっていく・・・と教えられました。

子供は、貴方の日頃の言動の全てを捉えて成長しますし、思春期の成長過程では自立の為に貴方に反発するかもしれませんが、貴方の背中をいつもいつもお手本に成長をしていくことは間違いありません。

誰が何を言おうとも・・・子供の最大の師は親なのですね！！もちろん、私のように親ガチャに外れた子供でも大苦を転じて・・・反面教師とできる子も少数ではいますが（ほとんどいない）。

毒親の子は、毒子となりやがて毒親となっていくのが人間という生き物のようです ⇒ 環境が全てを定義する ⇒ 原理原則

そして、大問題は日本の子供社会も含めて日本社会がとても病んでいることです。子供が幸せになれるような教育を施すと・・・確実に子供社会から浮いてしまうこと・・・です。簡単に言えばイジメられる確率を上げるという可能性がありえるという恐ろしき社会が日本社会なのです。

利他心、利他行動は腐った社会の中では・・・諸刃の剣・・・にもなる可能性があり得ます。

都会のセレブリーターのほとんどが小学校から私学へ入れる最大の理由が上記の理由です。それでも安心とは言えませんが、先生の質が天と地ほど違うという現実には現代の義務教育を批判する私でさえ認めざるを得ません。

まあ～世界一、マトモな子に育てるのが難しい国・・・それが日本のようですね・・・。

★TN様

〇〇屋の弊害は日々感じているところです。その解消に何もできないまま馬齢を重ねている自分の不甲斐なさに恥いるばかりです。

【回答】

日々のご努力に敬意を表します。今できる最善を今やりきるのみです。それが後悔しない唯一の道と私は日々愚直に行動をしています。私自身反省だらけの人生ですから・・・。

★AK様

序列教育じゃあ劣等感ばかり、増すだけです。日本は愚か。生活感のある教育や、答えのない疑問点をクリアするから方法を教えてください。

【回答】

まず大前提で答えのない疑問点が・・・①自分で何とかなること②自分では全くどうにもならないことこの2つを明確に分けることです。

そして、2の場合は・・・あるがままにそれを受け入れるか？その環境から逃げ出すことが可能か？どうかを判定することが重要となります。

そして、何人たりとも過去はどうにもならないという大前提を受け入れることが重要です ⇒ 過去は受け入れるしか他に道はありません。とっとと受け入れるが前に進める唯一の道 ⇒ 有限の時間の浪費防止

チンパンジーも人間の天才といわれているアインシュタインも脳構造は10%程度しか違いません。チンパンジーと人間との遺伝子の差は1.1%しかありません・・・つまり同じ人間という人の能力の差とは？時間当たりの思考のスピードや記憶力の差とも言えないこともありません。答えの出ない問題は諦めずに考え続けることで・・・その答えを求める命令が人間の潜在脳の中に刷り込まれると・・・無意識の内に考え続けてくれるということになります。

そして、残念ながら人間の思考スピードや記憶能力は確実に遺伝します。その遺伝率は50%以上とされています。これは人間の五体も数百万年延々と続くDNAの乗り物であり、生き物としての宿命なのでしょう。

そしてある時、求め続けるその答えに近いような現象や人の影響や出来事が起きると・・・ハッと自分なりの答えが出るとのことと私は思っています。考え続けるという努力が一番早く答えが見つかる最短の道のような気がします。

色々答えらしきものを多数思いつき・・・どれが最善か？という迷いが取れて自分にとっての優先順位が明確に見えてくるのも一つの答えとも私は思っています。迷うということは、考える量と時間が不足しているということなのでしょう。

もちろん、その答えが・・・「考える意味は無い」・・・という答えになる場合もありますが・・・。

重ねてのお願い・・・

ぜひ付録編もご視聴頂き、そのアンケートのご協力もよろしくお願い申し上げます。

この度は、弊社WEBセミナーシークレット2月にご参加頂きまして、ご質問やご意見まで頂きまして心より感謝申し上げます。共に真なる学びを深め続けてまいりましょう。

そして、今後も広い心で見守り下さいますようお願い申し上げます。

☆以上ご回答させて頂きました。ありがとうございました。

牧平

次回は3/11(土)に防災セミナーを開催します。

ぜひご参加下さいませ。