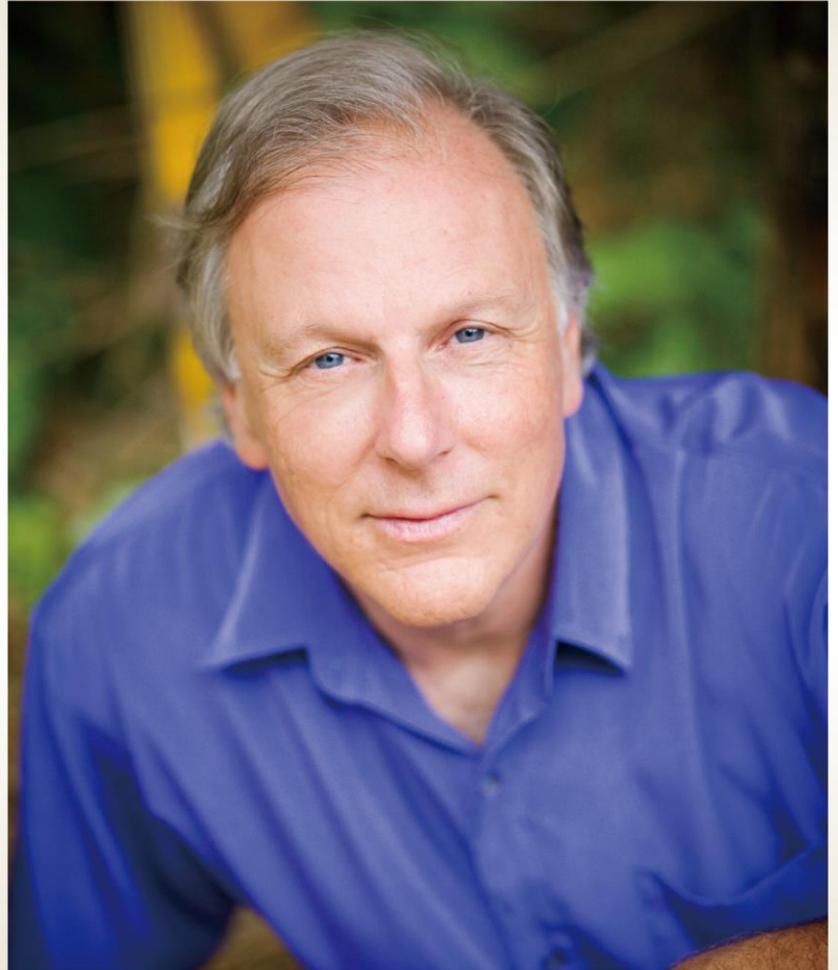


# 08



Alan Cohen

mobile  
lecture text



頑張らずに、幸せになるためにできること

アラン・コーエン

## はじめに

あなたは人の話を聞く機会がありますか？

家族、職場、友人など限られた人間関係の中で生きて、彼らと同じ価値観から抜け出せずにいるのではないのでしょうか。

人の話を聞くことは、あなたの価値観を変えていきます。

価値観を変えることは、あなたの人生を変えていくということです。

同じ毎日の繰り返し、将来への不安、何となくやりきれない倦怠感。

すべてはあなたの「価値観」が生み出しています。

しかし、「人の話を聞く」といわれても、すぐにそれを実行できる人は多くありません。

気軽に講演会に足を運べるようになった昨今でも、「忙しくて講演を聴く時間なんてない」「そもそも自分の住む地域でお目当ての講演がない」という声もよく聞こえます。

そんな忙しいあなたに贈るのが「10分で読めるモバイル講演録」です。

移動時間や待ち時間などのちょっとした時間で、著名人の講演を「読める」ようにポイントを簡潔にまとめました。

また、本講演は加藤登紀子、鳥越俊太郎、渡邊美樹ら著名人1000人以上のインタビュー経験を持つ、プロインタビュアー・早川洋平がナビゲートすることでテレビなどでは聞けない著名人たちの本音を聴くことができます。今回のゲストは、アメリカのベストセラー作家であるアラン・コーエンさんです。

前半は、頑張り過ぎる日本人に対して、頑張らずに豊かで幸福な人生を送る方法を、アランさんご自身の経験も交えて、語ってくださいます。

後半は東日本大震災以降、大きく価値観が変わりつつある日本人に対して、「受け取ること」や「感じること」の大切さ、今後日本人が担うであろう役割について、お話をうかがってきました。

頑張らずに、幸せになるためにできること／アラン・コーエン  
(10分で読めるモバイル講演録第8巻)

## 目次

- はじめに
- 第1章 頑張り過ぎる日本人
- 第2章 自分についていたウソ
- 第3章 震災が気付かせてくれたこと
- 第4章 愛と恐れは世界を変える

アラン・コーエンさんが人生で培った価値観や思いを余すところなくお届  
けしたいと思います。

アラン・コーエン

アメリカ生まれ。現在ハワイ在住の作家であり、セミナリーリーダー。

現在世界25カ国で著書が発売されており、全世界で一億冊以上売れ続けて  
いる『心のチキンスープ』の寄稿作家でもある。CBS、CNN等のTVネ  
ットワーク、ラジオなどに多数出演する他、現在はアメリカ・ヘイハウス社  
のラジオ番組パーソナリティとしても毎週出演中。日本でも10冊以上の翻訳  
本や、数枚のCD・DVDが発売されている。主な代表作に『人生の答えは  
いつも私の中にある』『願う力』で人生は変えられる』『大震災のメッセージ  
』心の傷を癒し、日本人の役割に目覚めるヒント』など。2012年自身も  
出演する映画『フライング・ジョー』の日本での上映開始。日本では  
毎年日本に来日しプログラムを行う親日家で、震災直後にも来日し、震災の  
チャリティー本を執筆。日本人に必要な知恵を分かりやすく伝え続けている。

## 第1章 頑張り過ぎな日本人

早川 著書『頑張るのをやめると、豊かさはやってくる』(PHP研究所)  
を拝読しました。

日本人は頑張ることを美德としてきましたが、日本人とセッションを繰り返すなかで、日本人の頑張り方について何か思うことはありませんか？

アラン 私は日本人を尊敬していて、その結果15回も来日しています。

日本は二つの理由で、世界で最も進化した国の一つだと思います。一つ目は技術面、二つ目は道徳・倫理面です。日本人には骨まで染みついた深い精神性があり、学ぶことがとても多いです。

そんな日本人にも影の側面があると思います。それが過労死という言葉もあるくらい自己犠牲を尊ぶ、「頑張る」ということです。

私は、そのような側面を見直すべきだと思っています。頑張るのではなく、喜びを持ってスムーズに成功に至る。そのようなことも可能ではないか、と考え直すことも重要だと思います。

早川 そのようなお話を聞くと、まさに本書は日本人のために書かれた本ですね。

アラン そうなのです。私の今までの人生は、日本人のために本書を用意するためにあつたといっても過言ではありません(笑)。

それは冗談ですが、私自身の実生活のなかで、どのように幸せになればいいのか、頑張ったりもがいたりした結果、学んだことを本書に書きました。

早川 そんな本書、特に日本人のなかでもどのような方に読んでもらいたいですか？

アラン 本当に疲弊して、疲れ果てた方に読んでもらいたいです。

誰しも二重の人生を送っていると思います。外の社会に向けて力強い自分を見せながら、内側では罪悪感や恐れ、悲しみを抱えている。それは健全ではないので、その罪悪感を解放するお手伝いができれば、と思います。

罪悪感を解放し、「本当の自分でいいんだ」と思える自信を身に付け、自分の内面の真実を外側の世界で表現できる状態をつくっていただきたいです。

早川 132ページに「心の底から本気で取り組む」という文がありま

した。「本気で取り組む」と言われると、日本人は頑張りがちですが、「頑張る」と「本気で取り組む」の違いは何ですか？

**アラン** 同じ物事でも、恐れから決めるのと、喜びから決めるのでは、決断後の行動は異なると思います。

日本人の多くは、喜びよりも恐れをベースに生きています。生産的でない上司に怒鳴られたらどうしよう、良き妻ではない旦那さんに認められなかつたらどうしよう、年が行き過ぎて結婚できなかったらどうしよう、何回も離婚を繰り返して恥ずかしいなど、多くの恐れを抱えながら生きています。恐れをベースに行動するかぎり、恐れから解放されることはありません。しかし、喜びや幸せから行動すると、その気持ちにより増幅された結果が生まれると思います。

日本人によくお伝えするのは、あなたの情熱はどこに潜んでいますか、ということです。どんなプラスのエネルギーが自分を突き動かしているのか。そのことに気づき、自分の情熱を見つけて真実を明らかにし、人生を歩んでもらいたい。そうすれば、恐れに基づいて行動するより多くのパワーが湧き、取り組み過程も楽しくなり、結果も良くなるでしょう。

**早川** 恐れをベースに生きがちな日本人が、喜びや内なる情熱をベースに生きるには、何が必要でしょうか？

**アラン** バイオリンやサッカーと一緒に、練習が必要です。喜びという筋肉を鍛える必要があります。

本書では、そのテクニクをいくつか教えています。その一つが、毎日の小さな選択の中でも、幸福を基準に決断し、真実を話すということです。

たとえば、「イタリアンとタイレストランどちらに行きたいですか？」と聞かれたら、多くの日本人は「お任せします」と答えます。しかし、本当に自分を大切にすることは、ちよつと考えた後「イタリアンがいいな」と感じ取り、相手に伝えると思います。これが自分の情熱を確認し、真実を話すということとです。これはすごく健全なことだと思います。

医療系の調査でも、多くの病気が抑圧に関係しているという結果があります。自分の真実を抑え込むことは、感情的に毎日死に行くようなものです。このような感情の抑圧が、最終的には肉体の病気となって現われるのだと思います。

真実を話すという練習は、単にイタリアンとタイレストランを選ぶだけでなく、最終的により自分が幸せで健全でいられることを学ぶ訓練につながると思います。

**早川** 「真実を話す」に近いと思いますが、本書にたびたび登場する「直感力を磨く」ための方法がありますか？

**アラン** 瞑想が良いと思います。瞑想にもさまざまな形がありますが、どの形態でも何かしらの効果はあると思います。

ふだん私たちは雑念に駆られてしまい、自分の心の声を無視しがちです。それだと、すべて頭ばかりで考えてしまう、頭でっちな人間になってしまいます。

頭の中には1万もの雑念があり、そのすべてが違う方向に自分を導こうとしています。そのため、はっきりとした心の声を聞きとることは難しいです。ですが、毎日少しでも、自然の中を散歩する、音楽を聴く、ヨガや太極拳をするなど、自分がリラックスして平穏でいられる状況をつくれれば、あなたの雑念は脇によけられ、直感という真実の声を聞けるようになると思います。それは、あなたのハートの中心から湧き起こるものです。

**早川** 瞑想をすすめてもらいましたが、多くの日本人が瞑想に割く時間がないほど忙しい日々を送っています。そんな方々でも、日常生活に瞑想を取り入れられるコツなどありますか？

**アラン** 瞑想は朝一にするのが良いと思います。

瞑想中はリフレッシュし、オープンな状態です。そのときに、ニュースやメールを見てしまうと、外の社会が自分の脳に侵入してしまいます。一度社会にもまれて雑念が浮かぶと、そこから意識を戻すのは難しいです。そのため、一日を始める前に、20分ぐらいかけてあなたの意識をセットするのが良いと思います。

瞑想そのものは、自分の心が穏やかに感じられることであれば、何でも良いと思います。思い付くものがない人は、日記を書くことをおすすめします。朝一で自分の意識をセットし、自分の一日は自分でつくっている、一日の責任者は自分である、という意識を持つてください。そうしないと、人生や一日に乗っ取られて終わってしまう可能性があります。

瞑想の効果は、実際にやってみてその恩恵を体感すれば、一日20分投資する価値を感じると思います。何時間ものストレスを、その20分で避けられるとしたら大きいです。また、自分のビジネスを変えるような、クリエイティブな発想も出てくるかもしれません。

すべての偉大な人たち——モーツァルト、アインシュタイン、スピルバーグなど——は、アイデアはある瞬間、直感として下りてくると言っています。そして、そこから新たな道のりを切り開いていくのです。

瞑想することで、自分の意識をより大きく、偉大なアイデアに対してオープンな状態にすることができると思っています。そうしないと、ハムスターのように小さな枠の中でぐるぐると回り続け、人生を終えてしまいかもしれません。

**早川** 直感とはポジティブなものばかりでしょうか？ それともネガティブなものもあるのでしょうか？

**アラン** 直感には、自分のためになる人を引き寄せると同時に、自分にとって役に立たない人を押しつける力があります。

私のクライアントにテニス好きの歯科医がいます。その方は、あるゴルフ好きの仕事仲間と出会い、その方と仕事上、取引できるのではないかと思いましたが。しかし、クライアントは、直感的にその方があまり好きになれず、ゴルフ好きでもないのに、ゴルフのお付き合いは遠慮したいと思っただけです。

それを聞いて、私は彼に「あなたの直感が、その状況は好ましくないことを伝えてくれたのではないか」と言いました。やはり、悪いことを通じて、良い結果が出ることは少ないと思います。

たとえば、社会的なお付き合いのなか、テニス好きの人に偶然出会ったとします。一緒にテニスを楽しみ、その帰りがけ、ロッカールームの中で、ちよつと仕事の話が始める。そのなかで、自然とお互い役立てるようなことが見つかる。そのような流れの方が、頑張っ手に入れようとするより良い結果が生まれると思います。

いつも自分の真実に対して忠実であること。そうすれば、直感が手に入りやすくなると思います。

**早川** 本書の33ページに「クリエイティブな映像を上映する映画館への入り口に立つには、まずリラククスすること」とありましたが、環境や今の精神状態がなかなかそれを許さない方も多いと思います。そのような方たちへ、リラククスするためのヒントがあれば教えてください。

**アラン** まず、自分のリラククスの責任は自分で持つということを知る必要があります。上司や奥さん、子どもたちに、リラククスする許可を与えてもらうまでできないと思つたら、一生あくせく働き続けることになりません。そのため、まず自分の人生の責任を自分で持つということが大事です。

私は30年以上、毎朝瞑想をしています。一日、10〜20分間は自分のため、音楽を聴いたり、自然の中を歩いたりして過ごしています。それが自分を再生する時間、滋養を与えてくれる時間になっています。

インプットせず、与えるばかりだと人は苦しくなってしまう。湖と一緒に、流れいくばかりで、流れ込むものがない。すると、最終的には渴いてしまい、周囲のものすべてが死に行く状態となります。

私たちは肉体だけでなく、思考、そして魂にも滋養を与えることが大切だと思います。そうすることで、イキイキと生きられるのです。

逆に、それをしないと、ゾンビのように生きざるを得ません。東京にいる多くの方は善良だと思えますが、「人生を謳歌する時間がないのかな」と思わせるような方が多いです。

お酒だけでなく、人生を飲み干して、もっと謳歌してほしいですね。

**早川** 142ページに「お金は奉仕に対する対価の一形態にすぎません」と書かれています。日本人に限らず、多くの方がお金に縛られがちですが、そこから解放される方法を教えてください。

**アラン** お金を恐れる人たちは、とても多いです。特にここ数年、世界的な不況が続いているので、収入に関してストレスを抱える方はどんどん増えています。そのような方々には、以下のことをお伝えしています。

豊かさというパイがあるとしたら、お金はそのうちのひと切れに過ぎません。豊かさの形態は、お金以外にもたくさんあります。

それを知るため、まずお金がなくても、自分は豊かだと思えることのリストを書いてもらいます。たとえば、健康である、家族がいる、大好きな子どもがいる、愛してくれるペットがいる、いつも一緒に楽しめる友人がいる、自然の美を堪能できる、自分を啓発してくれる本を読んだ、インスピレーションをたくさん受け取れるポッドキャストを聴いた、などです。このようなことを考えますと、現時点でお金に関して豊かでなくても、それ以外の部分ですごく豊かだと感じられます。

なぜこのエクササイズに効果があるのかというと、この世界には引き寄せの法則というものがあります。これは、あなたが発信している波動、周波数が、同じ周波数のものを引き付けるという法則です。

銀行口座を見たとき、「私は貧しい」と思つたら、それは宇宙に対して「私は貧しいです」という周波数を送信しているのと同じです。すると、あなたが宣言した事実は正しいということ、宇宙はより貧しくすることで証明してくれます。

しかし、愛にあふれている、友人に恵まれていて、発想がいっぱいあるなど、自分が豊かだと思える方向に意識を切り替えておくと、それは自分の周波数を上げることになります。それを聞いた宇宙は、「私は豊かです」というメッセージを受け取り、お金など物質的な意味合いも含む豊かさを証明しようとして、あなたにその結果を届けてくれると思います。

豊かさの問題に取り組む前に、まずあなたの意識・思考を切り替える必要があるでしょう。

サンプル版はここまでです。続きは、アマゾンにてダウンロードしてお楽しみ下さい。

「頑張らずに、幸せになるためにできること／アラン・コーエン（10分で読めるモバイル講演録第8巻）」

[http://j.mp/1Omobile\\_alan\\_08](http://j.mp/1Omobile_alan_08)

＜インタビュアー・プロフィール＞

早川洋平／はやかわ・ようへい  
横浜生まれ。

中国新聞記者等を経てプロインタビュアーに。2008年には、インタビュー形式のインターネットラジオ（ポッドキャスト）番組「キクマガ」をスタート。加藤登紀子、鳥越俊太郎、渡邊美樹、茂木健一郎、石田衣良ら、130人以上のゲストが出演、年間150万ダウンロードを超える番組となっている。10、11年、横浜美術館「ラジオ美術館」、13年ユニクロCM「ステテコ&リラコ風と暮らす篇」インタビュアー。

企業・機関・個人のメディアを創出するプロデューサーとしても活動。中核となるポッドキャスト配信サービスは、美術館、大学、病院、出版社、ラジオ局、ジャーナリスト、作家など、広く活用されている。「横浜美術館『ラジオ美術館』」「多摩大チャンネル」「鳥越俊太郎のニュースの職人チャンネル」「本田健の人生相談」「伊藤忠商事『THE 商社マン』」などプロデューサー組多数。

発行日 2013年01月30日第1版

著者 アラン・コーエン

発行者 早川洋平

執筆協力 三村 真佑美

制作 Textrage 編集部

〒244-0804

横浜市戸塚区前田町 516-1-B-110

MAIL : [tr-inquiry@kiqtas.jp](mailto:tr-inquiry@kiqtas.jp)

URL : <http://kiqtas.jp/>

Copyright (C) 2013 KIQTAS All Rights Reserved.

本作品の内容を無断で複製・複写・放送・データ配信などすることは、固くお断りいたします。