

7つの習慣、アドラー心理学、成功の5段ピラミッド、  
マズロー6段+LF9、人間の6つの欲求の全てを統合する

## 人生フレームワークとは何か？



加藤将太です。

久しぶりの書き下ろしレポートになります。

つい先日、成功の5段ピラミッドという動画を公開しました。

ここでは、図でいう1と2と3の部分を紹介しています。

# はじめに：成功したければ、人間を理解せよ！

突然ですが、あなたは成功したいですか？

もし、成功したいなら、人間というものの持つ法則を理解する必要があります。

なぜなら、人間の持つ法則を理解すれば、  
その法則が示す原理・原則に従って生きれば、いずれ成功するからです。

もし、見えている成功しか掴めないなら、大した成功はしません。

しかし、法則に則った原理・原則に従って生きれば、大成功できます。

法則は、あなたが幸せになる道筋をまっすぐ示す羅針盤みたいなものです。

法則が分かれば、人間を理解できる。

人間を理解できれば、自分が本当に求めていることもわかるし、  
幸せになる方法も分かる。

この中には、マーケティングに関する用語とか、  
色々出てきますが、基本的には[「人間心理」を理解するためのレポート](#)です。

僕たちは、知らず知らずのうちに、  
「道徳」を教えられすぎて、幸せに生きる方法を忘れてしています。

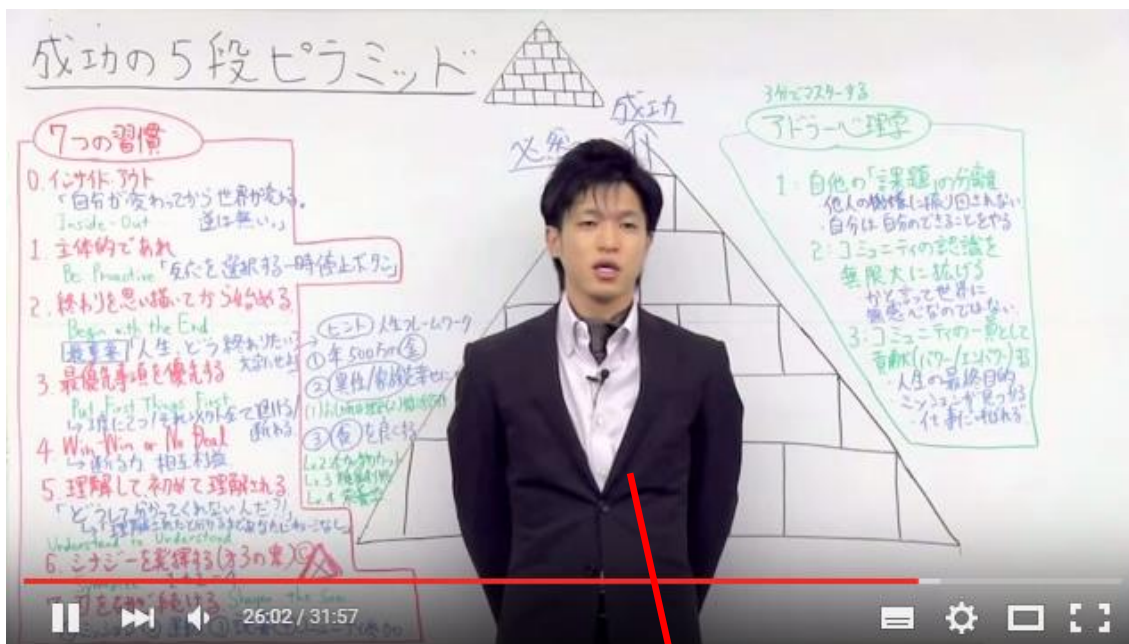
例えば、モテモテになろうとするのは何となく悪賢い男のやることで、  
お金持ちは何となく悪い事をしているやつだから  
競争して勝たなくてはお金持ちにはなれず、  
マジメな人は最低限質素に生きて損をしている？

僕らが必要なのは、道徳的価値観ではなく、  
「人間とはどんな生き物か」「どうすれば幸せになれるのか」です。

例えば、人生お金ばかり持ってても幸せにはならないけど、お金が無いと生きてもいけない。  
ただお金だけ追求しても幸せにはならない。  
じゃあ、どうしたら良いのか？それをお伝えするために、いくつかの法則を紹介します。

あなたは、このレポートの中で、いくつかの法則は実は同じことを示しているのだと気づきます。すると、あなたはその法則に逆らわず、最初から成功に向かって一直線に歩む羅針盤が手に入る、ということです。

迷えるあなたに、このレポートと「動画」成功の5段ピラミッド（前編／後編）」で、その答えをこっそりとお伝えします..

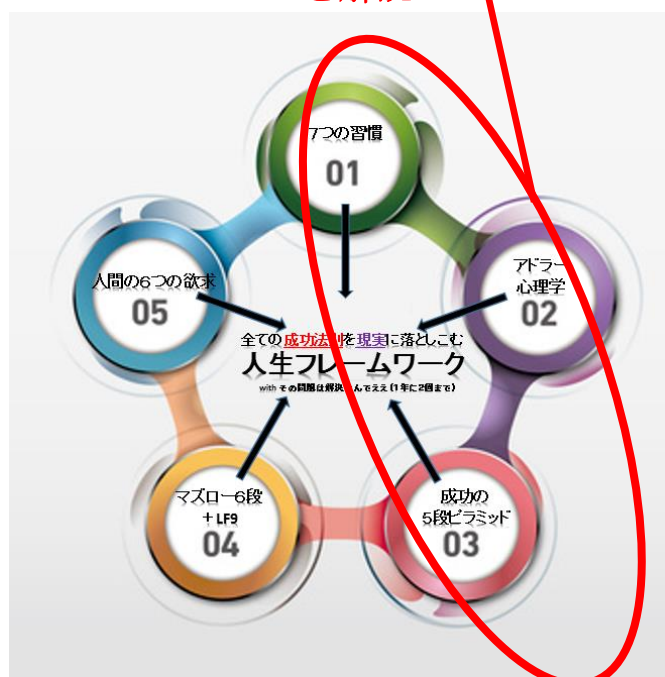


## 動画「成功の5段ピラミッド」[前編][後編]

動画 URL : [前編] <http://zbp.jp/cs2/zen/>

[後編] <http://zbp.jp/cs2/kou/>

この3つを解説



頂いた感想としては、まだ前編を公開したばかりですが、

内容が濃すぎました。

7つの習慣はマンガで読みましたが、加藤さんの説明が凄く分かり易く、気をつける点が明確になりました。

アドラー心理学は非常に興味があります。影響力の武器を読んでから、心理学を知るメリットを痛感しています。

といったものがあり、とても好評でした。

さて、今回は、**残り3つの話**をします。

フレームワークは順不同ですから、動画を見ていなくてもこのレポートは理解できます。

そして、最終的には、これら成功法則を統合し、

全ての自己啓発を活かした「人生フレームワーク」というものを学びます。

これは、「金銭的な富」と「人間関係」と「健康」を両立させるのに、現時点で最短距離な考え方であり、同時に巷にある自己啓発フレームワークの総まとめです。

さて、このレポートの対象者ですが、

○経済的に豊かになりたい人

○お金だけじゃなくて、10歳下~10歳上まで、年齢に関係なくかわいい彼女が欲しい人

○または、奥さんがいる場合は、奥さんと子どもと仲良くなりたい人

○自制心を持って健康になりたい人

が対象です。

このレポートを読むと、

✓人生で集中すべき項目が分かり

✓他の自己啓発本を読む必要がほとんど無くなり

✓お金だけじゃなく、人間関係、モテ、友人関係、やりがいなどが改善し

✓健康になり

✓目標達成体質になり

✓コピーライティングがうまくなり、売り込みに成功するようになり

✓60歳時点での人生の後悔が最小化でき

✓人間に関する深い洞察が得られ、表面的なテクニックだけではなく、

潜在的にもコミュニケーションがうまくなり、会話が面白い人物になる

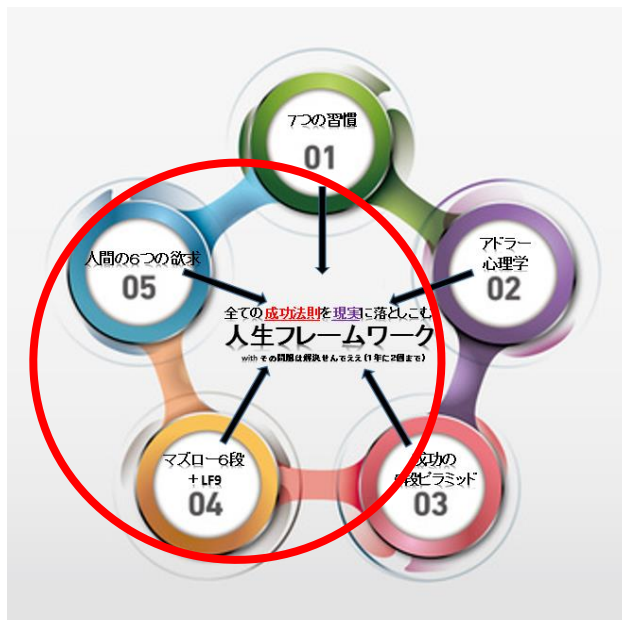
といった効果が期待できます。

このレポートでは、残りの3つ、つまり

マズロー6段+LF9 人間の6つの欲求 人生フレームワーク

を**文字ベース**で解説しています。

この動画で解説する領域

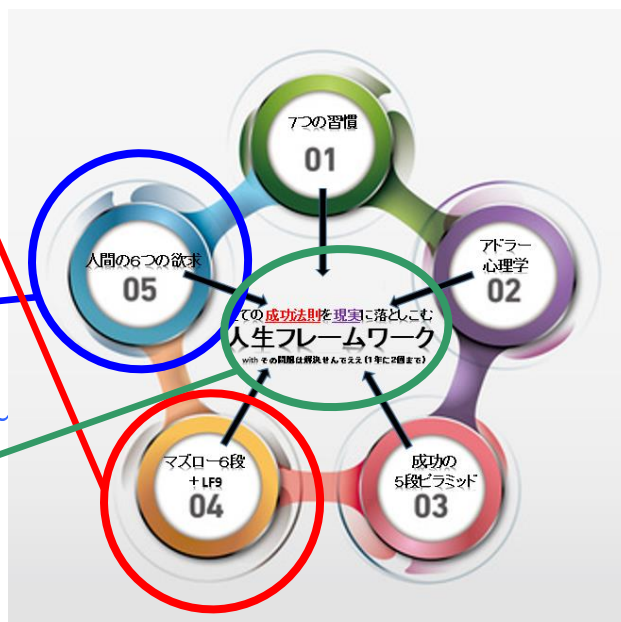


これは、Twitter で配信しているような僕の成功理論の1つですが、  
結構深い話なので、**読み流さずじっくり**お読みください。

さて、世の中の成功法則はいくつかあって、今回は3つをまとめてみます。

この部分をまとめてみます。

1. **マズローの6段階欲求と LF9**  
～人間の本音を知れば物が売れる、  
人生の目的が分かる～
2. **人間の6つの欲求**  
～6つのうち4つはフェイク！  
追求すべき本物2つを追いかける方法～
3. **人生フレームワーク**  
～金・異性・食事で人生を最高に～



繰り返しますが、別に7つの習慣やアドラー心理学、  
成功の5段階ピラミッドを先にマスターしないと理解できないものではないので、  
じっくりこのまま PDF をお読みください。

余談ですが、今回は割愛し、動画でその内容を説明した3つのフレームワークは、  
サブタイトルを付けるとこんな感じです。

「7つの習慣～コミュニケーションと効果性の原則を学び成功しよう～」

「アドラー心理学～自他の課題の分離で幸せに～」

「成功の5段階ピラミッド～15の要素を身につけ、パワーとエンパワーを発揮する～」

成功の5段階ピラミッドにせよ7つの習慣にせよ、  
基本的には、どんな自己啓発フレームワークも、  
**最終的には同じ事を語っている**んだということに気づいたら、  
自己啓発をマスターし始めている証拠であり、  
「成功に近づいている、マスターしている、気づかぬうちに実践できている」  
という証拠です。

今回のレポートでは、

**色々なフレームワークが実は同じ事を語っている**

ということが分かる場面が数多くあるはずなので、注意して読み進め、そして自己啓発の  
半分をマスターしちゃってください（残り半分は成功の5段階ピラミッドの動画で）  
では早速、今回のレポートでは3つの成功法則を解説していきます。



## 0 : このレポートでいう「モテ」って変な意味？

女性は特にそうですが、このレポートで「モテるために...」とか、「異性関係を重要視する」とか書いていることに、違和感を感じる方も一部いるかもしれません。

僕は、「モテる」とは、何も異性だけが対象のモテというつもりはありません。「人間的魅力」と言い換えても良いでしょう。

この人生フレームワークで主張していることは、お金だけ追いかけるのではなく、人間関係や健康も大事にしましょうという、ごくシンプルなことです。

しかし、「モテる」というのを「人間的魅力を付けましょう」と書くと、何となく綺麗事で、嘘臭く聞こえてくるのです。

だから、修正することも検討しましたが、結局、ほぼ執筆時のまま、「モテ」は「モテ」という表現で残しています。

そもそも、男性と女性のモテに関する価値観は異なります。

このレポートでは、「人間的魅力」について、「モテ」と言い換えているくらいなのですが、女性からすると、『「モテ」を意識して生きたことなど無い！これからも無い！』という方も結構いらっしゃると思います。

女性は、自分は自分らしく、という価値観の方も多く、あえて不特定多数の男性にモテるのは、魔性の女というか、ある種あざとさのようなものを感じる方も多いようです。

初めに書きますと、このレポートは、男性が書いた、どちらかというと男性向けのレポートなので、金銭・モテに関しても、若干、男性が社会的役割の中で求められるであろう優先順位で書いてありますので、主に、男性的視点で書いてあります。

男性は、モテに関して女性と異なります。

それは、女性は、そこそこの身なりをしていれば、少なくともある時期は、男性の方から言い寄ってくるので、人生上、モテがことさら重要化することもなく、

あえてそこを求めるのってどうなん？という感じなのですが、  
男性は、そこそこの収入で、性格もいいやつで、  
そこそこの身なりをしているんだけど、箸にも棒にもかからない、  
女性と付き合ったことも無い、女性友達も0、というのが、結構いるのです  
(ホントに結構な割合——半分とか——います。

女性が、男性はみんな積極的、声をかけてくると思っているのは、  
少数の男性があまりにも多くの女性に声をかけまくっているからです。  
もちろん、このレポートではナンパ等は推奨していませんし、  
僕自身ナンパはしませんので、そういうのを推奨するレポートでもないです)。

女性から見て、「この子は普通」というのは、(男性の方から言い寄ってくるので)  
男性と何度か出会いがありますが、男性から見て「この男は普通」というのは、  
前述の通り、女性経験0、みたいな方も、結構いらっしゃるのです。

そういう意味で、男性の方が、比較的、能動的ではないというか、  
女性から見て「順当に良い男」に見える必要が、ある程度、あるのです。

こう言うと、女性は否定します。

**「私はモテなんて考えていない、普通の男性で良いわ！  
収入も普通で良く、中肉中背で良いわ！性格がそこそ良かったらね。」**

と。

この論理には見落としがあつて、女性は、確かにそれで良いのですが、  
肝心の「性格がそこそこ、見た目も普通、中肉中背」のA君は、  
毎日家と職場を往復していて、出会いが0なのですよ・・・。

そういう意味で、男性がある種活動的になるには、まずは、  
きっかけとしての自信というものがなくて、  
そのための自信を付けましょう、人間的魅力を付けましょう、  
清潔さを身に付け、ある程度異性と接する時間的優先度も持っていないと、  
将来はどうせ家族を持ち、妻と信頼関係を作らないといけない訳なので、  
仕事ばかりで成功しても、後でキャバクラでしか相手してもらえなくなりますよ、  
幸せな出会いとか結婚というものから目を背けずに行きましょうよ、と。

そういうメッセージでもあるのです。

このレポートを女性が読むのは全く構いませんが、  
どうか上記の前提があつて執筆したことを予めご了承いただければ幸いです。

では、本文が始まります。

# 1 : マズローの6段階欲求と LF9

～人間の本音を知れば物が売れる、人生の目的が分かる～



マズローの5段階欲求って知ってますか？

タイトルでは6段ですが、本来のマズローの理論では5段です。

何故6段ではなくて5段だったかという、一節には当時ヒトラーのナチズムがあり、言論の弾圧があったので、6段目を入れるとナチズムに排除されると恐れたマズローが6段目をあえて入れなかったという説があります。

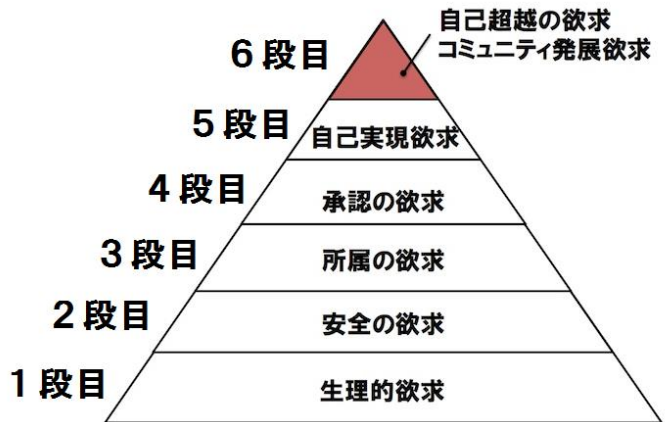
あるいは、その時は単に6段目に気づいていなかっただけという話もあります。

晩年、6段目を追加したそうです。

要するに6段のピラミッドです。

で、この6段目が組織充足欲求です。

別の言い方をすると、貢献欲求です。



つまり、人間の最も高度な目的は、組織充足、あるいは貢献、ということなんです。



ちなみに、マズロー5段／6段を知らない人のために解説すると、

マズローの欲求とは、人間が生まれ落ちてから全員等しくある欲求を持つということで、

1段目から順に、欲求を満たそうとします。

で、下の段がある程度満たされると、上の（より高次の）欲求が出てくるということです。

なので、下から順に満たしていくことになるのですが、その欲求を全部解説すると以下になります。

#### 【マズロー6段】

6段目：組織充足／貢献欲求

→コミュニティに貢献したい！

5段目：自己実現欲求

→自分を磨いて自己実現したい！

4段目：承認欲求

→ライバルに勝ちたい／社会で認められたい

3段目：愛の欲求

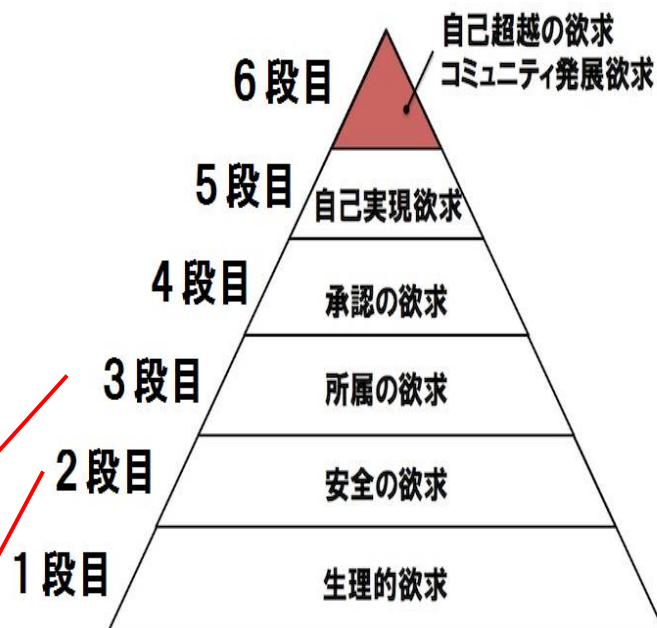
→愛したい／愛されたい

2段目：安全欲求

→危険から逃げたい／快適を得たい！

1段目：生理欲求

→生き残りたい／食べたい／SEXしたい！



つまり、1段目、食べ物とかSEXとか、  
だんだんと原始的な欲求から、2段目、安全を確保し、  
3段目：愛し愛され、4段目：承認され、  
そして5段目、真の自分に近づきたい。

そして重要なのが6段目。

「社会に所属し、地球コミュニティに貢献して生きたい」ですね。

これが今日のキーワードであり、

**成功の5段ピラミッドの頂点のブロック** (パワー/エンパワー) でもあります。

あらゆる自己啓発をマスターすると、

**最上位に「自己実現」とか「他者貢献」**が来るのがわかります。

自己啓発の最終的に言わんとすることは

### **【人生の目的は、自己成長と他者への貢献】**

ということであり、これは金銭とか女とか出世とか見栄とか、

あらゆる競争から降りるということです (マネーゲームから降りる、というのが大事)。

人生に悩む人は、こういう部分に着目していると真理に近づけるかもしれません。

このキーワードを覚えておいてください。

さて、マズロー6段に続いてもうちょっと話します。

次は、コピーライティングに関係しまくる要素「**LF9**」です。

(元はLF8、加藤がバージョンアップしてLF9に)

これは、セールスとかコピーライティングの世界で言われる要素で、

要するに**人間は生きている限り、9つの根源的な欲求**があり、

これら**9つの要素のどれかを含むコピーのメリット**にしか反応しない  
ということです。

その9つとは...

【LF9】（コピーライターは必読）

- 1：生き残りたい
- 2：食べたい
- 3：SEXしたい
- 4：危険から逃げたい
- 5：快適を得たい
- 6：愛したい
- 7：愛されたい
- 8：ライバルに勝ちたい
- 9：社会で認められたい

つまり、これらの訴求要素をメリットとして提示をしたコピーのみが、人を強烈に惹きつけ、含まない場合はあまり強烈なメリットにはなり得ないということです。

もし LF9 に 10 個目の要素を付け加えたとしたら、お金儲け系ですね。

お金儲け系は、一見するとこの LF9 からは外れますが、そのお金を持った時の具体例として、必ずこれら 9 つのうちの 1 つ以上（お金持ちになると、好きな時に好きな人と、好きな物を食べられて...などの具体例）が出てきます。

ということで、この LF9 なのですが、この要素は実はマズロー 6 段の 4 段目までと一緒です。

- 4 段目：承認欲求  
→⑧ライバルに勝ちたい／⑨社会で認められたい
- 3 段目：愛の欲求  
→⑥愛したい／⑦愛されたい
- 2 段目：安全欲求  
→④危険から逃げたい／⑤快適を得たい！
- 1 段目：生理欲求  
→①生き残りたい／②食べたい／③SEX したい！



LF9

つまり、どういうことかという...

「人が反応するコピー」

||

「人がいつも考えている欲望のベスト9のうちのどれかを含むもの (LF9)」

||

「マズロー6段のうちの、下4段を分解したもの」

ということになります。

以上がマズロー6段+コピーライティングで使える LF9 です。

暗記方法も分かりましたね？

マズロー6段のうちの上位2段、

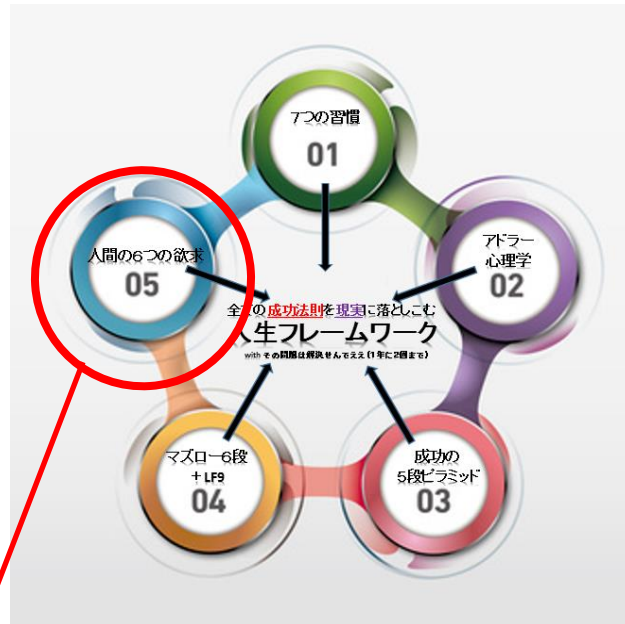
つまり **5段目は自己成長で、6段目は他者貢献** ですからね。

これもこのレポートのテーマなので、覚えておいてください。

次。

## 2：人間の6つの欲求

～6つのうち4つはフェイク！追求すべき本物2つを追いかける方法～

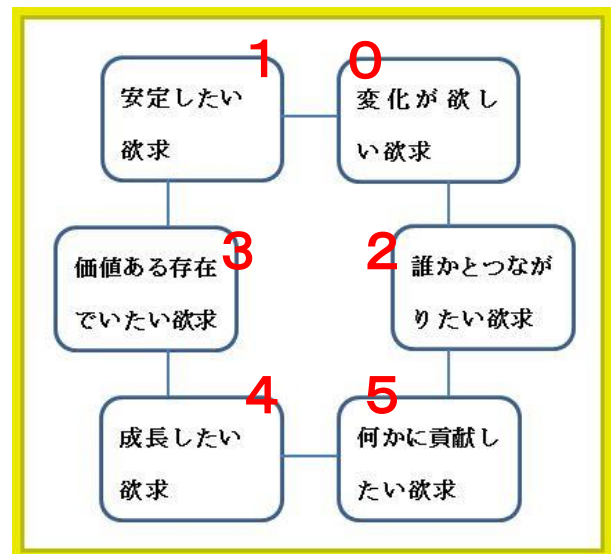


別名「Six Human Needs(人間の6つの欲求)」。

これはズバリ何かというと、

- 欲求0：刺激(変化)の欲求
- 欲求1：安定の欲求
- 欲求2：愛の欲求
- 欲求3：承認の欲求
- 欲求4：成長の欲求
- 欲求5：貢献

です。



「刺激の欲求」になぜ0番を付けたかは後で言います。

これについても自己啓発と深い関係があり、  
覚えておくと良いことがたくさんあります。

まず1つ目

### 【対になる関係】

人間の6つの欲求は、対になる関係があります。

対になるものどうしを横に並べると次の通り

欲求1. 安定の欲求 ⇔ 欲求0. 刺激の欲求

欲求2. 愛の欲求[与える] ⇔ 欲求3. 承認の欲求[求める]

欲求4. 貢献の欲求 ⇔ 欲求5. 成長の欲求

承認と愛は180度正反対というより「対になる」という程度ですが、  
このように2つセットで考えられます。

また、これらを番号が大きい順に並べるとこうなります。

欲求5：貢献

欲求4：成長の欲求

欲求3：承認の欲求

欲求2：愛の欲求

欲求1：安定の欲求

欲求0：刺激(変化)の欲求

・・・どこかで見たことありませんか？

そう、「マズロー6段」です。

### 【マズロー6段】

6段目：組織充足／貢献欲求

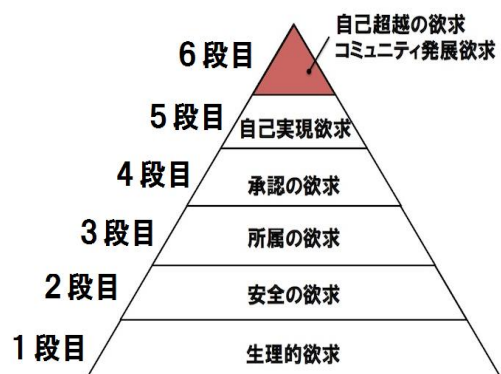
5段目：自己実現欲求

4段目：承認欲求

3段目：愛の欲求

2段目：安全欲求

1段目：生理欲求





これと「人間の6つの欲求」は似ているんですよ。

というか、

**本質的には同じ"人間"というものを、別角度から分析したもの**

と言えますね。

【マズロー6段】×【人間の6つの欲求】

6段目：組織充足／貢献欲求 欲求5：貢献の欲求

5段目：自己実現欲求 欲求4：成長の欲求

4段目：承認欲求 欲求3：承認の欲求

3段目：愛の欲求 欲求2：愛の欲求

2段目：安全欲求 欲求1：安定の欲求

1段目：生理欲求 欲求1：安定の欲求

↑全体に対して：欲求0：刺激(変化)の欲求

ここで、マズロー6段と人間の6つの欲求の違いは、

人間の6つの欲求は「変化（刺激）」の欲求があるけど、

マズロー6段には無いということです。

そして、マズロー6段は安定の欲求を2つに分けて、

生理欲求と安全欲求の2つに分けています。

・・・という微差はあれど、この2つはやはり似たものに見えますね。

では、「人間の6つの欲求」から僕らが学ぶことは何か？

これは、

**「最終的に追い求めるのは、貢献か成長だけ。  
他を追い求めても幸せになれない。」**

というものです。

ここでも、今日の主題が生きてきます。

## 【人生の目的は、自己成長と他者への貢献である】

そう。

### 人生は成長または貢献なんです

(人生にハリをもたらすのは愛と冒険ですが、飽きない、総合力になる、追求すべきなのが成長と貢献です)。

え、あまりピンと来ないって？

では、具体的事例で考えてみましょう。

#### 【人間の6つの欲求】

欲求5：貢献の欲求

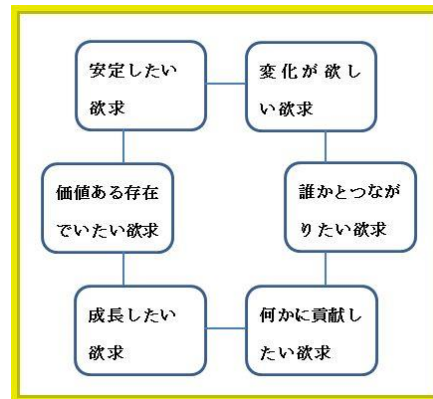
欲求4：成長の欲求

欲求3：承認の欲求

欲求2：愛の欲求

欲求1：安定の欲求

欲求0：刺激(変化)の欲求



### まずは、「欲求0：刺激」ばかり求めてみます。

すると、**ロックスターみたいな刺激が多い人生**が考えられます。

でも、刺激ばかり求めている彼らは、  
たまたま**麻薬漬け**で自殺死してしまったりうつになったりします。

刺激が多い人生のはずなのに。

そう、**刺激は慣れてしまう**ので、刺激だけ求めている幸せにはなれないのです。

### 次に「欲求1：安定」ばかり求めてみます。

安定ばかり求める人がなりた職業の一例が、公務員です。  
公務員は、とても安定しています。

でも、「安定している」だけが魅力だとすると、

「とっても幸せ」と言える人よりも、「退屈だ」と言う人の方が多いでしょう。

安定していて幸せだけでなく、  
他にも公務員なりの幸せの要素はありそうですね（家族とか趣味とか）。

だから、**安定ばかり求めても待っているのは退屈**かもしれません。

それに、真の安定とは、人生で受け容れた変化の量にも比例しますし、  
今の時代は自転車のような安定の方が合っているかもしれませんよ。

### 次に、「欲求2：愛」ばかり求めてみます。

そういう人はストーカーになります。

**愛は求めるものじゃなく、与えるもの、ただそこにあるもの**だからです。

### 次に、「欲求3：承認」ばかり求めてみます。

そういう人は、政治家になったり、  
自己重要感を求めて社会的なステータスばかり求めます。

でも、その実は寂しかったり、どこかしらふと自信が無い、  
悲しい気持ちになるのではないのでしょうか。

**他者の承認をいくら渴望しても、真の心の安定は得られません。**

以上が「人生で追い求めるべきではない4つの欲求」です。

これらは、人生を賭けて求めても、いくら追求しても、真の幸せは手に入りません。

そうです。

**人生の最終目的にすべきなのは、  
「欲求5：貢献」や「欲求4：成長」なのです。**

「欲求5：貢献」はマザーテレサです。

無限の貢献の心を持って（または愛を"与えて"）、  
地球コミュニティの一員として（アドラー心理学）、**貢献**して生きてます。

ビル・ゲイツも、成功を経て慈善事業家になったのも偶然ではありません。

「欲求4：成長」は、アスリートであり、  
別の動画（人生の5段ピラミッド）の結論（パワー/エンパワーの**パワー**の部分）でもあり、  
今日をより良く生きる全ての人が求めているはずのものです。

**自己成長には飽きることはありません。**

成長が苦しいという人は、無理をしている場合です。

**「昨日の自分よりも、ちょっと成長する」はとても楽しいこと**のはずです。

そして、それを求めている人は、きっと成功します。

以上が

「人間の6つの欲求  
～6つのうち4つはフェイク！追求すべき本物2つを追いかける方法～」です。

人間の6つの欲求を追求すると、  
結局**パワー（自己成長）とエンパワー（他者貢献）**が出てきましたね。

これ、成功の5段ピラミッドの頂上のブロック（＝「成功」）と一緒にありますから。

どんな自己啓発でも始まりと終わりは似たようなものです。

## 自己啓発の本質が、分かってきましたか？

最後の話題に行きましょう。  
このレポートももうちょっとです。

# 3. 人生フレームワーク

～お金・異性(家族)・食事(睡眠)で人生を最高に～



これ、コンサル生にも教えているのですが、**人生フレームワーク**です。

真ん中に持ってきたのは、全てのフレームワークを人生で適用しようとすると、  
我を開放し、要するに欲のパワーを利用しつつ、実践的になる必要があるからです。

「自己啓発って使いにくい！」

「コミュニケーションって言ったって、自分が制御できないし」

「成長は苦しく、他者貢献はする余裕が無い。自己啓発クソくらえ！」

「何か生真面目さを要求されてるようで、もうちょっと本能に忠実に生きたい...」

そういう悩みが全部解決します。

そう、これは自己啓発フレームワークにして、  
**超実践的なフレームワーク**なのです。

自己啓発を人生においてガチで実践するには？！

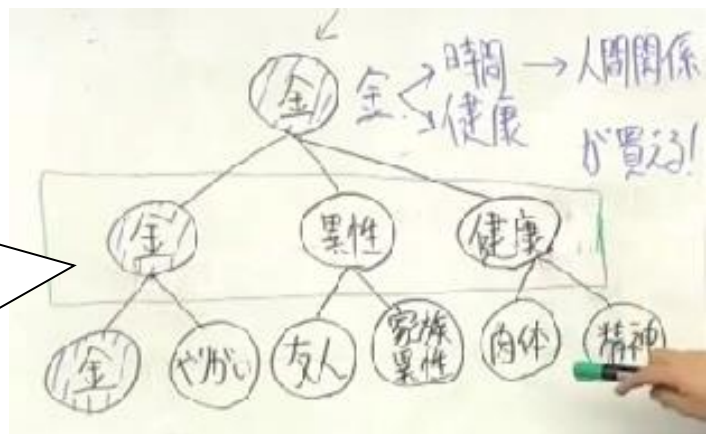
### 【人生フレームワーク】

金が最上位に来るのだが、それだけは幸せになれないので注意！抑えるべきは中段の

**「お金」「異性」「食事」の3つ**

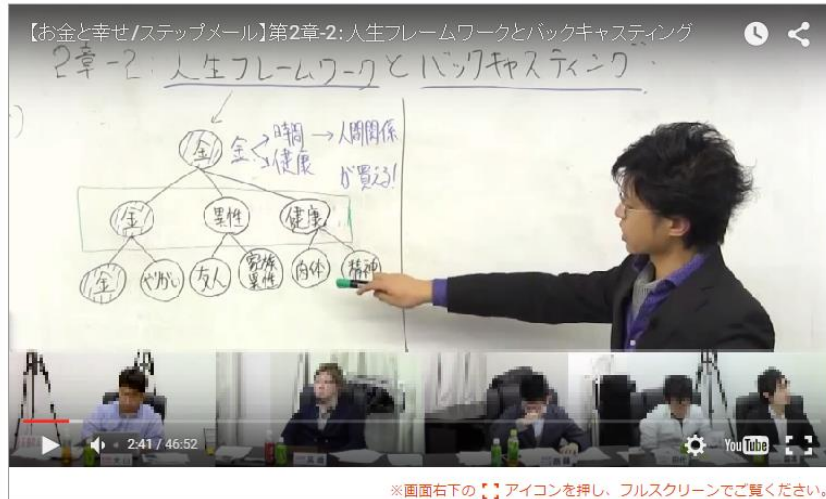
だよ、と教えている。

※尚、今はバージョンアップして健康を「食事」とし、  
肉体と精神のところを食事と睡眠としている。



## 第2章-2

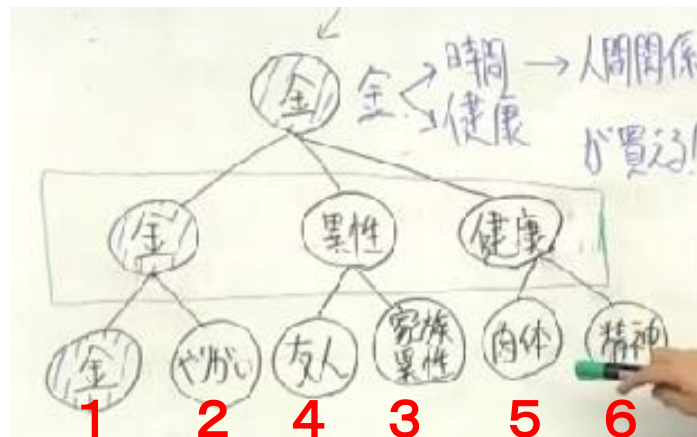
# 人生フレームワークとバックキャストिंग



プレミアム・メンバーシップ内動画「人生フレームワーク」の部分

では始めましょう。

まずは、人生で「これが満たされれば幸せだな」という要素は、6つです。



1. お金
2. やりがい
3. 異性 (恋人/家族)
4. 友人
5. 健康的な食事 (図では肉体、となっているがその後バージョンアップ)
6. 睡眠時間 (図では精神)

## 金持ちになったけど、何か虚しい...

という人は、多分この中の2つ以上が抜けています。

なので、最初から逃さないようにしましょう。

人生で失敗したくない場合は、この6つをまずは頭に入れましょうってことです。



ちなみに、いくら分析しても、「これは凄いビジネスモデルだな」と関心する  
斎藤一人さんは、異性（家族関係）では失敗しているというか、家族仲はよろしくなく、  
それが原因で毎日旅をできる事=現在のビジネスモデルを築きました。

つまり、金の部分が良くて、異性（家族）はダメで、健康はまあ良好、くらい。  
逆に、彼は家族がダメだったから金の部分で必要以上に成功する必要があったと思っています。  
しかし、3つのうち2つが OK なので、それなりに幸せそうですね（正確に言う  
と、6つのうち5つが満たされている状態です）。

何が言いたいかというと、コンプレックスがあったほうが、頑張る理由になるのです  
（満たされたら成功しようとしなない。

Apple 創業者のスティーブ・ジョブズも、

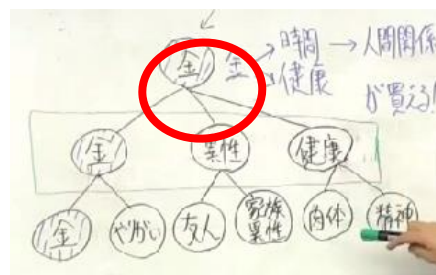
Amazon 創業者のジェフ・ベゾスも、”養子”です。

これは偶然ではなく、自分の存在価値を何とか証明しようという  
コンプレックスが頑張りの源になっている、という事でしょう）。

さて、このピラミッドですが、  
ちなみに、一番上には「金」と書いてます。

### 【お金についての真実】

良く「お金持ちになれば幸せ」と言いますが、**これは嘘**です。



「お金が無くて幸せ」と言いますが、**これも嘘**です。

お金と幸せは、切っても切り離せませんが、お金があるだけでは幸せにはなれず、  
また最低限のお金が無くても幸せにはなれません。

お金は、住む地域によりますが、現代日本では具体的には、  
「世帯あたり」で**年収 300 万 + 100 万円 × 扶養家族数の分が必要**です。

あなたが単身なら、300 万必要です。

あなたが奥さんと 2 人暮らしなら、奥さんの収入との合計で 400 万必要です。

あなたが奥さんと子供の 3 人暮らしなら、奥さんの収入との合計で 500 万必要です。

4 人家族で合計 600 万、5 人家族なら奥さんの収入との合計で 700 万。

**いつもお金の不足感と一緒に人生を生きる**というのは、これ以下の場合自然なことですので、  
注意して下さい（これを満たすまでは節約と努力すること。しないと借金することも。  
その価値観を奥さんと共有できていない場合は、良く話し合うべきかと思います。また、

単身の場合も同様で、これ以下の収入の場合は消費より節約と稼ぐことに関心を置いてください。

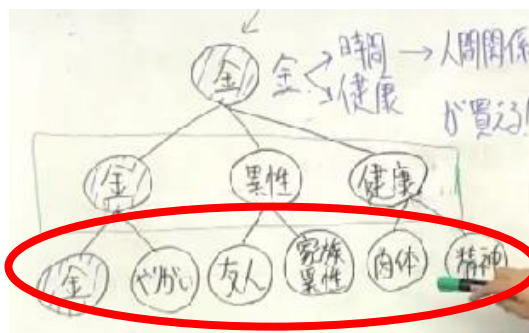
要するに、あなたがお金の事で悩んでいるのは、もしかするといけないことではない、上記まではライスワークとして頑張っても良いのでは、という目安です。

お金が無くて幸せを求めようとすると、色々と遠回りになるので気を付けましょう。

### お金を満たした後はどうなるか？

多くの人は、次の要素の全部を満たそうとして失敗します。

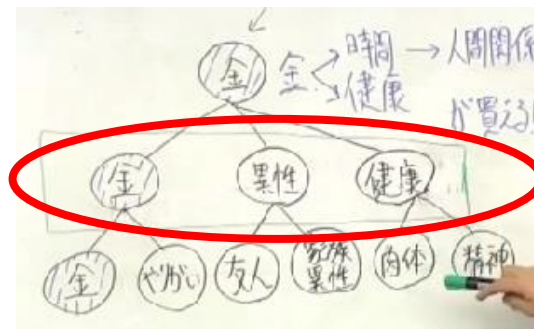
1. お金
2. やりがい
3. 異性（恋人／家族）
4. 友人
5. 健康的な食事
6. 睡眠時間



そうではありません。

あなたが満たして幸せになる、その最短ルートは

1. お金
3. 異性（恋人／家族）
5. 健康的な食事

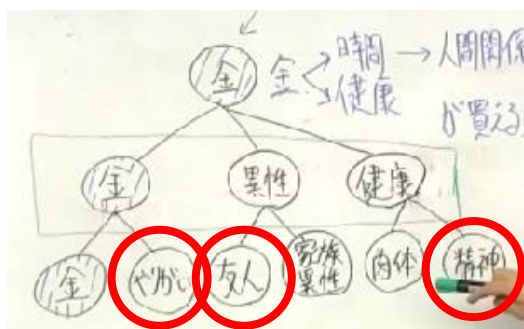


この3つ「だけ」を追求することです。

え？

2. やりがい
4. 友人
6. 睡眠時間

はどうなったかって？



それは...

「置き去り」にします。

これが誰も教えてくれなかった成功法則であり、ミソです。

これらは、「幸せになるまで考えなくてもついてくるもの」であり、  
「成功の過程でついてくるもの」です。

実は、

2. やりがい→出世についてくる
4. 友人→お金や仕事に付随してくる
6. 睡眠時間→お金があれば確保できる

です。

よく考えると、そうですね？

でも、多くの人は、お金を稼ぐ前に、モテる前に、

やりがいか、友人の大切さ、そして健康的に寝て成功しようとします。

これでは、成功しません。

幸せになりたければ

- 健康的な食事をし、
  - 異性にモテるか家族を徹底的に大事にしつつ、
  - 犯罪ではない健全なお金を得る
- の「3つだけ」を優先します。

これは、「友人」よりも、「異性や家族との関係」を優先する  
(地球コミュニティの一員として、最小単位である家族に”貢献”する)  
ということであり、

「睡眠」よりも、「食事を摂りつつ、仕事でお金を得る」ほうを優先する  
(成功するために、友人と睡眠、そして時にはやりがいすらも犠牲にし、食事と異性へ配  
慮すれば、仕事で成功し、友人への義理を果たせ、やりがいもついてくる)  
ということです。

## (2段目の段階では) やりがいを犠牲にする理由

やりがいは、大切です。やりがいを選ばず、お金だけで仕事を選ぶと後悔します。

でも、実はやりがいとは成功に付いてくるものです。

成功すれば仕事を変えるなど、何だってできますから、成功できる分野を選ぶことと、得意な事を仕事にするほうが、やりがいがどうの、というより重要なのです。

例えば、僕の兄は大学院博士課程を中退し、農業に従事しようとしていましたが、父に全力で止められて、結局博士号を取って大学講師になりました。

その結果、彼女ができ、結婚して子供も2人いて、幸せそうです。

兄は、研究はやりがいがなく、農業がやりがいがある。そうしないと生きていけない。という感覚に駆られ、一時は精神を壊してまでいましたが、結局父の説得もあり、何とか博士を取りました。彼は研究が苦痛だったのです。

しかし、やりがい（農業）を我慢してその時は苦痛で嫌だけど、得意な事（研究）をして、結婚して幸せそうです。

これが、やりがいより得意なことをして、得意なことから成功して…、ということです。一時は、精神を壊して再起不能になりかけたけど、得意なこと（=お金）を優先したのです（お金というよりは得意なことを職業に、といった意味合いですが）。その結果成功しました。人生は、納得できない道を歩んでいても最終的には幸せになったりするので、その時の感情では判断がつかない事が多々あるのです。そんな時、この法則が活きるのです。

恐らく、現在の大学講師は研究者なら誰もが憧れる NASA 等の華々しいものでもなく、雑務も多いでしょうが、やりがいとは我慢と努力、成功の先にある、ということが言いたいのです。

これが得意なこと、図でいうとお金に対して、やりがいを犠牲にする理由です。やりがいは得意な事を仕事にして、人に貢献すれば得られるからです。

※ちなみに、全てそうですが、2段目が満たされたら3段目としてやりがいは追求して OK ですよ。

※逆に、1段目のお金が自由にならない場合は2段目の異性と食事は最低限（現状維持とか、最低限のケアとか）でさておき、お金に集中することも一手です。

ただ、別の箇所で述べているように、1段目のお金なり、2段目の異性/食事なり、それが人生上、どうにもならない場合もあります

（極端に安定しているのでリスクを取りようが無い、結婚していて現状を変えるリスク・ダウンサイドが大きすぎる、心情的に不可能等）。

その場合は、「完璧じゃなくても」違う要素で補うようにします。

俗に言う清貧（固定的な年収はほぼ0だけど、周囲との関わりで生きている）とは、お金の要素を変えずに、やりがい・友人・異性・食事・睡眠が満たされている幸せな生き方とされていますが、現代日本ではムズカシイ生き方には違いありません（清貧を全面否定するものではありません）。

良くあるのは、結婚（異性/家族）は満足していないが、やり直しできないけど、その他やりがい・友人・食事・睡眠を満たすように動く、というものです。

個人的に、この状況にある最高峰が斎藤一人です。

彼は、同じ状況にあると思われる他人と比較した場合でも、とても幸せそうです。（1年中旅行に行っていて、家族と顔を合わせなくても良い状況だし）。

そういうのも一例として、人生は柔軟に考えてください。

※ちなみに、2段目の食事分野で良くある状況が、

肺に疾患があるのにタバコを続けている、アルコール依存症などです。

肺に疾患があるタバコ、極度なアルコール依存、という状況で、スーパーハッピー、というのは、一般的には少し考えにくくもあるため、この意味からも2段目に食事が来ます。

### **（2段目の段階では）友人を犠牲にする理由**

一言で言って、友人は勝手に出来ます。

飲み会を断ったくらいでいなくなる友人は元から友人ではなく、同僚、知り合い、のレベルなのです。

師匠や人脈については、利害関係の中に存在します。

師匠への義理は大事です。友人の義理も大事です。

でも、冠婚葬祭に出て、お皇典（こうでん、お金のこと）をきちんと包もうと思えるのが師弟関係であり、友人です。

なので、仕事、家庭、あるいは食事以外に友人を優先したいのは、多分遊びたいからか、置いて行かれたくないからです。

成功が少数派の行動である以上、友人とは別の行動を取る信念も必要です。

また、友人がたくさんだけど彼女が皆無よりは、

彼女がいるけど友人と過ごす時間が少ない人の方が幸せそうなケースの方が

見ている限りでは数としては多そうです。

異性はある意味であなたの鏡です。嫌な面も指摘してくれます  
(指摘が厳しすぎる女性は問題ですが)。

同性に関しては、あなたに魅力がなくても、似たもの同士として一緒にいてくれますが、異性をゲットするには自己研鑽が必要です。

モテだすまでは、ある種の自己研鑽ゲームだと思ってその分野に挑戦する必要があります。

(しかし、結婚すると自己研鑽ゲームというよりは信頼関係を重視します。

結婚前に信頼関係が大事だと言って誠実さを重視し過ぎると、  
フラれたダメージが大きすぎるばかりか、なぜか女性の方から去っていくという不思議...)

※ちなみに、2段目が満たされると友人と過ごす時間もできますよ。

### **(2段目の段階では) 睡眠を犠牲にする理由**

頑張っても死なないからです (もちろん死ぬほど辛いならまず睡眠ですが)。

もちろん、健康を崩すほど無理をしてはいはいませんが、  
多くの成功は「+αの努力」をするところから始まります。

その+αは、友人関係、趣味、睡眠を削って作る事がほとんどです。

多くの人は、成功に対する+αの覚悟が少ないので成功しません。

成功は、人が思うより+αが大きかったりします

(成功者にとっては普通。見返りが大きい事もわかっているのだ)。

たいていの場合は睡眠を犠牲にするか友人との時間が犠牲になるでしょう。

例えば、最初から1日8時間の仕事の代わりに努力できる環境(大学生など)は、  
睡眠よりも友人関係を犠牲にする必要があるでしょう。

多くの例では、現在サラリーマンで、奥さんもいて収入も落とせず・・・であり、  
この場合の解決策は、土日の努力および睡眠時間短縮しか残されていないケースが多いです。  
肝に命じておいて欲しいのは、

- 「やりがいがあるのかないのか分からない」
- 「友達と過ごす時間が少ない」
- 「眠い」



一見三重苦ですが、これでも「成功した」なら、それは「成功」なのです。幸せなのです。

- 「友人いっぱいいる」
- 「睡眠たっぷり」
- 「やりがいたっぷり」
- 「でもお金が...」
- 「でも彼女/奥さん/子どもが...」
- 「でも極度なメタボで...」

なら「素晴らしい成功とは決して言えない」のです。

まずは

- 「お金あり」
- 「彼女/奥さんと仲良い」
- 「食事健康」
- 「やりがいがあるのかないのか分からない」
- 「友達と過ごす時間が少ない」
- 「眠い」

という状態を目指すべきです。

こうすると、通常よりも真の「幸せ」を得るには近道だったりするのです。

友人は仕事に付随したりします。

睡眠はお金があれば取れます。

でも、家族関係や、配偶者の選択は後戻しが不可能ですし、  
お金（世帯年収で 300 万+人数×100 万）が無くては何もできません。

（ちなみにお金がこれだけあればまず次は異性/家族との関係を、大事にしましょう。年収 1 億を目指すとモテるかという、300 万より多少モテますが、魅力が無い場合はお金目当ての女が寄って来たり...で、幸せになるために結局異性/家族との関係が必要になります。）

そこで、睡眠を犠牲に、代わりに食事に気を配り、

（詳しくは、成功の 5 段ピラミッドで語った、健康の 4 段階のレベルを参照する）

そして異性のほかは、仕事に打ち込んでいきます。

その後、余裕が出たら下 2 つ（友人への義理や睡眠、やりがい）を考えます。

でも、実はこの 3 つが満たされた時点でやりがいかは変わったり、  
どうしても良くなったり、健康的で睡眠時間を必要としなくなったり...。

※ちなみに、2 段目が満たされると睡眠の時間もできますよ。

さて、応用例です。

## 今お金があるけど不幸という人

食生活が不摂生か、モテてない／家庭がうまく行ってない人が多いです。

## 異性（彼女または家族）関係がうまくいっているけど、幸せじゃないという人

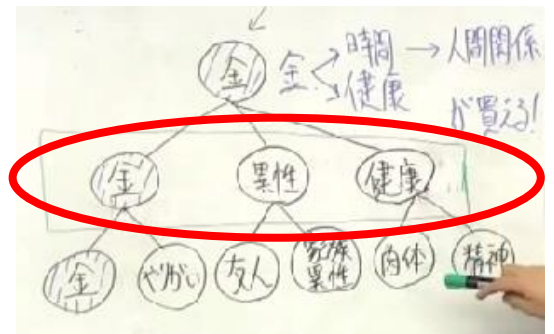
食生活が不摂生か、お金が無いです。

## 食生活が健康でも、お金と異性関係がうまくいっていない

この場合も幸せにはなりにくい。

で、これら3つのうちのどれか2つ。

お金、異性、食事、のうちのどれか2つがあれば、  
まあ幸せにはなれます。



お金持って健康だけど、家庭の状況がチョット...とか  
(自己重要感を仕事や遊びでカバーできないことない)

最高の家庭で健康だけど、お金には恵まれない...など  
(お金は家族で助けあって何とかやれないことない)。

もちろん、3つあればかなり幸せになります。

(お金があり、異性関係はうまくいっていて、健康そのもの。

ただ友人と過ごす時間は無く、睡眠時間は短いとかでも。)

ということで、人生フレームワークの示唆するもの。

それは、友人には最低限の義理を果たすが多少距離を置く、

勇気を持って家族あるいは異性（モテ）に投資する、

(成功の5段ピラミッドのモテフレームワーク参照)、

あとは睡眠時間を削って、食事に配慮しながら成功のために投資する。

要するに

「お金」「異性関係」「食事」"だけ"をまずは重視しなさい、それが成功への裏・最短ルートだ、ということです。

以上が世の中にある全ての自己啓発のまとめです。

## 【人生の目的は、自己成長と他者への貢献である】

【幸せになるには、欲を利用する。異性を否定しない、成功のために成長と投資をして金銭も重視、まず食事に気を配る】(犠牲にする物も決める)ということです。

上記が人生の目的で、下記が具体的なたどり着き方です。

欲張らない。優先順位付けをして挑む。

## 分かって頂けましたか？

最後の人生フレームワークでは、自己成長と他者貢献は出てきませんでしたが、

基本的にお金を得つつ自己成長できる仕事を選び、

家庭環境や恋人への貢献つまり地球コミュニティの最小単位(家族)への貢献をしつつ、

基本的には仕事しながら自己成長して、

家族へ貢献してたらきっと、**幸せに**なれるはずです。

これが僕が編み出した成功法則の今のところのだいたいのまとめです。

僕はこれを利用して、1月で6,000万稼ぐセミナーを開催しつつ、異性/家族関係(現在彼女ですが)はとても強い信頼関係がある、という状態です。

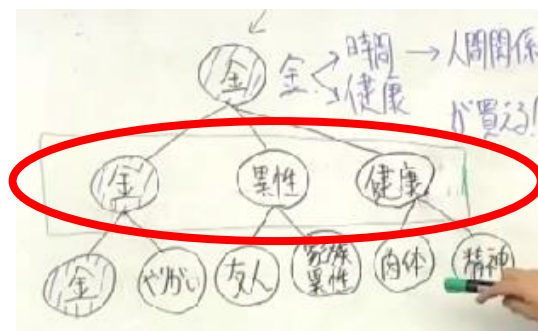
(もちろん友人とも仲が良く睡眠も取ろうと思えば好きなだけ取れます)。

基本的に、これら要素のうち、2つまたは3つが満たされる前にやりがいがあるの、友人がどうのと言い出すと、

**成功しない人が多い**ですので、

気を付けてください。

ちなみに女性には、



1：刺激（お金、SEX（カワイイ）、人に自慢できる（コンプレックス克服）、etx..）

2：価値観

3：コミット（信頼）

4：情・恩

という魅力がありますが、一番重視すべきは3：のコミット、信頼、ですよ

（結婚の最終地点は4。例えば添い遂げた人が難病になっても一緒にいるのは4：です）。

たいていの人は刺激（カワイイ）で終わります（ロリコンも1：の一種です）。

これでは女性の本質は見られません。

1：刺激に飽きる/懲りると2：価値観に行きます（話が合う女が良い、価値観が合う女が良い）。それに飽きる/懲りると3：に行きます。

ところが、女性/家族の魅力の本質は3：信頼関係です。相互依存でもあります。

1：刺激は、結婚の主菜にはならないです。芸能人が離婚を良くするのがソレです。

ナンパの信奉者は1：から抜けてません。ナンパは女性の力関係で強者を目指すもので、コンプレックス克服にはなれどどこまで行っても争いの哲学です

（自己啓発の目的=争いを降りて真の自分を目指す。成功の5段ピラミッドも参照）。

また、異性/家族関係を極めるということについて。

良く、女性芸能人がある男と結婚して、その男を「羨ましい」と思うのは、まだまだです（異性/女性についてマスターすると、たいていの結婚は、全てではないにしても、

『女の方はカワイイけどワガママそう...俺は嫌だな。見てるだけでいいわ。』

ってなるはずです。)

以上でレポートは終わりです。

お読み頂き感謝します。

2015.09.08 加藤将太

【感想を募集】

id0001★kokodeglobal.com

(★→@)宛に件名：「人生フレームワーク等の感想」で送ってください。

全て目を通し、中には返信することもあるかもしれません。