

## 人生フレームワークその2 精神的健康+肉体的健康 の補足

※筋トレを除くと4ページまでですので、そこまでは読んでね！



3番目の犬、名前は『ライボ』。

語源は、「ライスボール(おにぎり)」。  
頭がおにぎりみたいに小さく、両手で包み込めることから。

### ■はじめに

人生フレームワークアップデート版 Ver.2(人生フレームワークその2)は、  
2019年2月9日に行われた『PM 講師研修会』で講師向けにシェアした内容です。

『PM 講師研修会』の参加者は、成田さん、中野君、田中君で、  
内容は、どうしたら PM 生の PM 修了後の成功率が上がるかという内容+懇親会でした。  
(この日は、結論として成田さん Skype を入れて物販挫折率を減らそうという決定が為され

ました。)

さて、この動画を撮りたかった元々のきっかけは、元々「食事」と「睡眠」だった人生フレームワーク Ver.1 の要素を、「身体的健康(食事+睡眠+筋トレ)」と「精神論」に分離したため、それをアップデートしたかったのが目的です。

そう、健康の要素は「食事(肉体)」＋「睡眠(精神)」でした。これは、いっぱい寝れば精神も健康になるという考えですが、アップデートされた内容の方が正しいです。

具体的には、「身体的健康＝食生活と睡眠生活」であり、「精神的健康＝考え方そのもの」です。

良く、鬱病の人が「精神の健康を取り戻す」として、食事と考え方を変えようとしますが、より重要でアプローチしやすいのは食生活の方で、「食事の中身とそのタイミング」を変えるのは身体的健康に属すということです。

また、「睡眠の中身とそのタイミング」を変えることも身体的健康に属します。

要は鬱病の人が「食生活」と「睡眠のタイミング・質」を変更することを身体的健康と言い、「考え方」を変えることを精神論と呼んでおり、身体的健康にアプローチする方が客観性がある分やりやすくまた実は影響があります。

これを人生フレームワークアップデート版としてご紹介しました。

## ■実質人生フレームワークその2になった。

しかし、参加者3人のうち2人(中野君と成田さん)が筋トレをしていたことと、ちょうどその時僕が肉体改造をしていたため、筋トレの話題に及びました。

実は2019年11月末実施予定の『次世代起業家育成セミナー2020』(※視聴サイトの永久コンテンツアップデート権から見られる予定)においては、テーマは「ミニマル経営」ですが、「筋トレセミナー」にしようかと思ったくらいです。

でもこのセミナーで半分それを解説したのもうしません。

今回の人生フレームワークその2では、精神論の一部のご紹介と、筋トレがメイン(体重を増やす側)を述べたのですが、後はTwitterで補足しておきます。

また、セドナメソッドについてもご紹介します。

セドナメソッドは本当に効果があるので精神論「思考のループを脱する」方法としてぜひ活用してください。

騙されたと思って 50 回やると、本当に変わりますから。

(尚、手放しますか? → 「はい」、のやり取りで、「いいえ」と言った否定語が出てきても、無視して前に進めたら効果があるので、例文通りに回答できなくても構いません。)

セドナメソッドについては下記 **Twitter** でご紹介します。

※肉体改造についても **Twitter** を引用してご紹介します。

## ■精神的健康(動画中でご紹介したのはセドナメソッド)について **Twitter** から補足

※西暦は 2019 年です。



加藤将太@仮想通貨/MBA/筋トレ @Shota007 2月19日

最後に精神的健康(精神論)については斎藤一人さんが良く言う「現状を変えずまず幸せに」に近い。

精神論とはストレスなく生きる術であり

1. ストレス、感じていることを認め受け入れる
2. 原因と対処法を考える
3. 実行する

例えば

1. 仕事の間人間関係で悩んでる
2. 現時点で解決策は特にない
3. 映画を見る



↻ 2

♡ 26



加藤将太@仮想通貨/MBA/筋トレ @Shota007 · 2月19日

ここで一番大事な要素が

自分の感情を感じ、できれば言語化しそれを受け入れる

「ああ自分は辛いんだ」

外的要因または思考パターンによりその感情を無視したり認めないことが良くありストレスを開放できない原因に良くなる。

太ってる、も同じ。ああ私、太っていると見られて辛い。その感情が最も大事



↻ 2

♡ 26





加藤将太@仮想通貨/MBA/筋トレ @Shota007 · 2月19日



また実際に対策する事もある。

ただ、実際に対策するとなると

お金 異性または家族関係 肉体的健康 やりがい 友人 どれかに対する直接的アプローチになると言うかこれらが完璧なら実際の対策の必要性が生じることはあまりない。

よって精神論とは現状を変えないそれも自己の感情の観察・受容が大部分。



10



加藤将太@仮想通貨/MBA/筋トレ @Shota007 · 2月19日



精神論において、現状を変えない範囲で思考のループを取る方法がある。想いの「開放」のプロセス。

それは

1. (あなたの感情をメタ言語化) 私は彼の行動で悲しい。等
2. 認めますか? はい
3. 手放しますか? はい
4. いつですか? 今です

意味わからないと思うけど概要はセドナメソッドで検索して下さい



4



21



※補足：セドナメソッドは本が出ていますが、プロセスは概ね上記で全てで、理論より実行が大事なので、とりあえず上記を実行してください。

騙されたと思って、やってみると、劇的に効果ありますから  
(動画でご紹介して、その動画の感想時点で既に効果があったという声があるくらいです)。

そして、精神論まとめは以下になります。



加藤将太@仮想通貨/MBA/筋トレ @Shota007 · 2月19日



要は精神論とは、感情を言語化してそれを認めた上で、映画見るか自分の好きなことして発散し、それが無理なら想いの開放のプロセス踏めばいい。想いの開放しなくても一晩寝たら忘れるような人は後者は必要ないけどそういう人でも失恋引きずったりしますからやっぱ誰しもセドナメソッドは参考になるかも



1



20



▼以上がセドナメソッド補足でした。筋トレレポートは移動しました。良かったらどうぞ。

[https://f.zbp.jp/mc/file/pdf/jinsei\\_framework2\\_muscle.pdf](https://f.zbp.jp/mc/file/pdf/jinsei_framework2_muscle.pdf)