



### FIWA 代表理事リレー投稿 「朝活の奇跡」



寄稿: FIWA 協会  
副理事長 原田 武嗣

みなさんは、「THE MIRACLE MORNING 人生を変えるモーニングメソッド」(“The Miracle Morning: The 6 Habits That Will Transform Your Life Before 8AM”)という本をご存じでしょうか？  
この本は、私が昨年読んだ本の中で最も感銘を受けた本です。何故ですって？そのことについて、これからお話しします。

この本は自己啓発本です。私は、この種の自己啓発本はほとんど読んだことがありません。コロナ禍で、毎日爽快な気分でスタートできないかと思っていたので、単純に”THE MIRACLE MORNING”というセンセーショナルで刺激的なタイトルに惹かれたわけです。結論からいうと、この本を読んでみて、私が感じた読後感、これは、私の人生を確実に変えるかもしれないという予感です。

みなさんの中には、この本に書かれているモーニングメソッドのいくつかをすでに実行されている方がいるかもしれません。私もほんの少しだけ実行していました。しかし、こんな明確なメソッドとして示して、それを確実に行動に起こしている著者による本であるだけに説得力があります。

この本の訳者あとがきに、著者についての紹介があります。

「著者ハル・エルロッドは、20歳の時に交通事故で11ヶ所を骨折、脳に修復できない損傷を受け、二度と歩けない可能性が高いという診断を受けました。しかし、懸命なりハビリと強い意志の力で勤務先に復帰し、営業成績で社内記録を更新。独立してからは、さまざまな困難を克服した経験を生かして、人の役に立つことに人生を捧げています。トップクラスの講演者として企業や非営利団体に招かれる傍ら、若者に影響を与えることに情熱を注いでおり、高校・大学での講演





## FIWA 通信「インベストラ이프」

会を精力的に行い、アメリカ国内のラジオやテレビに多数出演。私生活では通常の2倍の距離を走るウルトラマンマラソンを完走し、二児の父でもあります。不運を力に変えて、仕事も家庭も……と、自分の望むとおりの人生を手に入れてパワフルに楽しんでいる著者の生き方には、ロバート・キヨサキ氏(『金持ち父さん、貧乏父さん』の著者)など、多くの人が敬意を示しています。」

正直言うと、このような著者自身の生々しい体験が書かれていなければ、著者の確信に満ちた文章にドン引きしそうになりました。しかし、このメソッドを試してみるうちに、毎日爽快な気分ですタートできることを実感しています。

この本について、詳しく紹介することはできませんが、基本的に著者は”SAVERS”と呼ぶメソッドを教えています。これは、6つのメソッドの英語の頭文字です。

メソッド1は、**Silence(S)**、沈黙です。著者は「目的ある沈黙」として、5分間の瞑想をすすめています。そして、「毎日の瞑想は、自分の問題からの「一時休暇」で、「無言で座るだけで心が満たされる」「平和に1日のスタートを切るのに最適の方法だ。」と述べています。

メソッド2は、**Affirmation(A)**、アファメーションです。「私は世界一だ！」モハメッド・アリはこの自己肯定的のアファメーションを繰り返し使い、そして実現させた。アファメーションは、人生の成功者になるために最も効果的なツールのひとつだ」と著者は言います。「ひとりごと(セルフトーク)が自分自身、健康、幸福、富、人間関係その他、人生のあらゆる側面における成功レベルに劇的な影響力を持つ。アファメーションが自分の役に立つか足を引っ張るかは、どんな内容をつぶやくかにかかっている。」「本人ができると思えばできる。本人ができないと思えばできない。どちらの思い込みも正しいのだ」、そして、「アファメーションを使うことで、これまでの自分を縛る思い込みの代わりに前向きな思い込みを、潜在意識に刷り込むことができたのだ。」と自らの経験を語っています。「毎日欠かさず唱えるだけで進化し続ける!」、アファメーションの効果を実証するために重要なのは、感情をこめて読むことだ」と。

メソッド3は、**Visualization(V)**、イメージングです。スポーツ選手がパフォーマンス向上のためによく使う手法で、メンタル・リハーサルとも呼ばれる、前向きな結果を引き出すための訓練です。理想の1日を過ごしている自分を思い浮かべ、「なりたい姿&やるべきことをイメージする」、プロセスを楽しむイメージを持つのがポイントで、「画像が鮮やかであるほど強い効果がある」と著者は言っています。

メソッド4は、**Exercise(E)**、エクササイズです。「毎朝たとえ数分でもエクササイズすると、エネルギーが上がり、健康が増進し、自信が出てきて、感情が安定し、思考力と集中力が増す。」「歩いて



## FIWA 通信「インベストライフ」

も、走っても、あるいはヨガでも OK)、ほんの少しの時間でもよいから、「疲れていない朝こそエクササイズに最適」と著者は言います。

メソッド 5 は、**Reading(R)**、読書です。「本を読むことは人生のあらゆる分野を様変わりさせる早道であり、理想の人生を手に入れるのに必要な知識と着想と戦略を得るにあたって、もっとも速効性のある方法のひとつだ。」「望みを手に入れる最速の道は、すでにそれを手に入れた成功者の真似をすることだ。」と、著者は言います。私は、自己啓発系の本を、半ば軽んじていましたが、もったいないことをしてきたと思います。

メソッド 6 は、**Scribing(S)**、「書く」ことです。著者のお気に入りの「ライティング」は、日記をつけることで、5~10 分使って書いているとのこと。「思考を頭から取り出して文字にすることで、ひらめきが起こる。」、そして、それだけでなく、「日記を読み返すことで、成長を実感できる。」と言っています。モーニングメソッドを実践した 1 年目の大みそかに、「自分の下した決定や選んだ行動、そしてやり遂げたことなどの進歩の歩みを振り返ることで、12 カ月でここまで達成できたことに感謝の気持ちがこみ上げ、自信がわいてきた。何より大切なのは、自分が学んだ教訓(その多くはすでに忘却の彼方だった)を思い出すことができたことだ。」と著者は言います。「誰でも一冊の本を書ける人生を生きている」とは、なんて素敵な言葉でしょう！

そして、著者は、親切にも、「6 分間で結果を出す 短縮版モーニングメソッド」まで説明してくれています。「最初の一步」こそ、一番難しいが、マラソントレーニングなどしたことがない著者がウルトラマラソンを走りきるプロセスに例えて、「モーニングメソッドを 30 日間実践することは、人生のすべての面で今後一生にわたって成功するための基礎づくりである。」と述べています。特別付録として、「モーニングメソッド スタートキット」、「人生を変える E メール」までついているのは、感激ものです。

私は、この本を読んで、モーニングメソッドを始めたばかりですが、その効果を実感しはじめています。今年の大みそかに朝の日記を読み返すのが楽しみです。皆さんも是非この本を読んでモーニングメソッドを実践してみてください。