

忙しい社会人の速読能力開発

仕事が7倍速に!

あなたの**脳**

を丸っと

バージョンUP

著：相馬瑞加

楽読銀座スクールオーナーインストラクター／銀座バーオーナー／脳のパフォーマンス向上トレーナー

潜在能力をMAXまで引き出す

究極の能力開発メソッド

思考力

集中力

理解力

記憶力

コミュ力

処理能力

ビジネス力

あなたの脳を丸っとバージョニアップ

はじめに

あなたの脳は、まだまだ眠っている

この本を手にとったあなたは、きっと『もつとできるはず』と、心のどこかで感じているのではないだろうか。

仕事ではそれなりの成功を収めてきた。地位も、名誉も、きつと手に入れた。しかし、満員電車の中でスマホをスクロールしながら、ふと考える。このままで、あと何年戦えるだろうか。変化の波に、いつか置いていかれるのではないか。

もし、そう感じているなら、それはあなたの『脳』が、過去の常識に縛られているサインかもしれません。

現代は、情報過多の時代です。私たちは、毎日膨大な情報にさらされ、その処理能力が問われています。メール、会議、資料、SNS、そして数えきれないほどのビジネス書。これらをすべて読み込み、理解し、自分の血肉に変えることは、並大抵のことではありません。その結果、多くのビジネスマンが『多忙』という罠に陥り、頭の回転が遅くなったと感じ、自己成長を諦めてしまいます。

私はこれまで20年間、銀座のバーを経営してきました。夜な夜な私の店には、日本のトップを走る経営者たちが集まっていました。彼らは皆、昼間の疲れを癒すように、静かに語り合っていました。私は彼らの言葉に耳を傾け、彼らの行動を観察するうちに、ある共通点に気づきました。

彼らは、私たちが考えるような『努力』や『根性』で成功したわけではありませんでした。彼らは、例外なく『脳』を最大限に活かす方法を知っていたのです。彼らは、膨大な情報を瞬時に処理し、本質を見抜

き、最適な決断を下すスキルを持っていました。そしてその秘密は、誰よりも早く始まる『朝』にあったのです。

この本は、あなたの脳を『丸ごとバージョンアップ』させるための究極の能力開発メソッドです。単なる速読術や、朝活のノウハウ本ではありません。あなたが持つ『思考力、集中力、理解力、記憶力、コミュニケーション能力、ビジネス力』といった潜在能力を、MAXまで引き出すためのプログラムです。

さあ、人生をもう一度加速させましょう。この本を読み終え、新たなチャレンジとしてこのメソッドを習得する頃には、あなたは『仕事が7倍速に！』なった自分にきっと驚くはずです。あなたの『新しい脳』が、未来を創るのです。

目次

はじめに

第1章 なぜ、あなたの頑張りは報われないのか？

頑張りが報われない、たった一つの根本原因
本を読みきれないのは、あなたのせいではない
努力の「質」が、成果の「量」を決める

第2章 一流は、なぜ進化を止めないのか？

あなたの脳は、まだ進化できる

究極の能力開発メソッド「脳トレ速読」

脳トレ速読が、あなたの人生を変える3つの理由

第3章 インプットを加速させる「脳トレ速読」の極意

脳トレ速読メソッド：潜在能力を解き放つ7つのステップ
脳を鍛えることは、人生を豊かにすること

第4章 人生100年時代を勝ち抜く、脳のメンテナンス術

あなたは、いつまで「忙しい」を理由に成長を止めますか？
脳のバージョンアップがもたらす、人生の3つの変革

第5章 人生の最終局面を、笑って迎えられるか？

銀座の夜で学んだ、成功者の「孤独」と「哲学」
なぜ、彼らは「学び」を止めないのか？
この本が、あなたの人生を変える「トリガー」

第6章 人生が変わる！受講者のリアルな声

M.Oさん(40代・会社員)「残業続きの毎日から、自由な時間を手に入れた」

K.Yさん(50代・経営者)「判断力が研ぎ澄まされ、会社経営が安定した」

A.Hさん(30代・フリーランス)「完璧主義を手放し、人生のハードルが下がった」

T.Sさん(60代・主婦)「人生の後半戦が、こんなに楽しいとは」

この本を読み終えたあなたへ

おわりに

楽読について

読者プレゼント

著者プロフィール

読者様限定特典

本の続きがここに…！



脳のリミッターを
解除し、
高速で富と幸せを
手に入れる3つの方法

脳がドンドン若返る！
究極の食事
～健康の基盤は
食から！～

**特典レポートを手に入れた人だけが
脳力フルバージョンへ！**

**LINEを登録後
「プレゼント」と送信！**

今だけ無料配布中！！

URL→<https://lin.ee/V3cblkl> 👑 ID→@635ezvqp



第1章 なぜ、あなたの頑張りは報われないのか？

もしあなたが、一日中忙しく働いているのに、なぜか成果が伴わないと感じているなら、この章は、あなたのためのものです。

朝から晩まで、メールチェックに追われ、会議から会議へと走り回り、山積みの資料に目を通し、やっと家にたどり着いても、頭の中は仕事のことであらう。それでも、あなたは頑張り続けているはず。しかし、なぜか成果は伸び悩み、後輩に追い越され、ふと気づけば、新しい情報や技術に置いていかれている自分に焦りを感じる。そんな経験はありませんか？

私はこれまで20年間、銀座のバーで数多くの成功者と接してきました。彼らは皆、昼間の激務をこなした後、私の店に静かにやってきました。彼らとの会話から、私はある共通点を見出しました。それは、**『彼らは、頑張ってはいなかった』**ということです。

彼らは、努力や根性といった精神論ではなく、**『脳を効率よく使うための仕組み』**をすでに持っていたのです。そして、この仕組みこそが、あなたと彼らとの間に存在する、見えない壁なのです。

頑張りが報われない、たった一つの根本原因

あなたの頑張りが報われない根本原因は、ただ一つ。それは、あなたの脳が**『情報過多』**という現代社会の罠にはまり、その処理能力が限界に達しているからです。

考えてみてください。たった20年前、私たちは紙の新聞を読み、電話で連絡を取り、手書きのメモで思考を整理していました。しかし、今はどうでしょう？ スマホ、PC、タブレット... 私たちは、あらゆるデバイスから24時間、絶え間なく情報を受け取っています。メール、SNS、ニュース、オンライン会議... 脳は常に

新しい情報の洪水にさらされ、休む暇がありません。脳のCPUは常にフル稼働し、オーバーヒート寸前なのです。

脳のパフォーマンスが低下すると、以下のような問題が起こります。

- ・集中力の低下：一つのこと集中できず、すぐに気が散ってしまう。
- ・思考の鈍化：複雑な問題を前に、最適な答えを導き出せない。
- ・理解力の低下：書籍や資料を読んでも、内容が頭に入っていない。
- ・記憶力の低下：重要なことをすぐに忘れてしまう。
- ・コミュニケーション力の低下：会話のテンポが悪くなり、相手の意図を汲み取れない。

あなたの頑張りとは、決して無駄ではありません。しかし、どれだけ必死に水を汲み上げても、バケツに穴が空いていたら、水は溜まりません。あなたの脳は、すでに多くの穴が空いたバケツなのです。そして、その穴を塞がずに、さらに頑張ろうとするから、あなたは疲弊し、報われないとを感じるのです。

本を読みきれないのは、あなたのせいではない

多くのビジネスマンが抱える悩みの一つに、『本が最後まで読めない』というものがあります。本を手にとっても、数ページで挫折し、結局積読の山が増えていく。その原因を『読書嫌いだから』『集中力がないから』と、自分のせいだと諦めていませんか？違います。それは、あなたのせいではありません。

それは、あなたの脳が**『情報処理』**に疲弊しているからです。

現代のビジネス書は、膨大な情報が凝縮されています。それを読むには、高い集中力と情報処理能力が必要です。あなたの脳は、すでに日々の業務で疲弊しきっているため、新しい情報を効率よく取り入れる余裕がないのです。これは、重い荷物を背負った状態で、さらに新しい荷物を背負わされるようなものです。あなたの脳は、これ以上は無理だと、悲鳴を上げているのです。

努力の「質」が、成果の「量」を決める

私は銀座のバーで、あるトップ経営者の話を聞いたことがあります。彼は、どんなに忙しくても、毎日欠かさず朝の時間を大切にしていました。彼は言いました。『努力の量は、誰でも増やせる。しかし、努力の質は、脳のパフォーマンスによって決まる。』と。

彼の言葉は、私の心を強く打ちました。多くの人は、努力の『量』を競い合います。誰が一番長時間働いたか、誰が一番多くのタスクをこなしたか。しかし、彼のような真の成功者は、努力の『質』を高めることに注力していたのです。彼らは、**脳が最高の状態で機能するように、朝の時間を投資していたのです。**

あなたの脳のパフォーマンスが向上すれば、同じ時間で得られる成果は飛躍的に向上します。会議資料は1分で読み終わり、頭の中は常にクリアな状態を保ち、最適な決断を瞬時に下せるようになります。そして、あなたが本当にやりたいことに、より多くの時間を費やせるようになります。

次の章では、あなたの脳を『高速経営モード』に切り替え、仕事のパフォーマンスを最大化するための、具体的な朝活メソッドをお伝えします。

第2章 一流は、なぜ進化を止めないのか？

前章で、あなたの頑張りが報われないのは、情報過多による脳の疲弊が原因だとお伝えしました。では、成功者はどうやってその壁を乗り越え、進化を続けているのでしょうか？彼らは、特別な才能を持っていたわけではありません。彼らは、『脳』という名の最強の武器を最大限に活かす方法を知っていたのです。

あなたの脳は、まだ進化できる

「あなたは、仕事や日々の生活の中で、こんな感覚を覚えたことはありませんか？

『本を読んでいるのに、頭に入っていない』

『会議で、何を話すべきか一瞬フリーズする』

『新しいことを学ぶのに、時間がかかりすぎる』

もし一つでも当てはまるなら、それはあなたの脳が、本来のパフォーマンスを発揮できていないサインです。多くの人は、これを『歳だから』『才能がないから』と諦めてしまいます。しかし、それは間違いです。あなたの脳は、まだまだ進化できるのです。ただ、正しいトレーニング方法を知らないだけなのです。

銀座のバーで、あるトップ経営者が私にこう語ってくれました。『夜の会議で疲れた頭でどれだけ考えても、いいアイデアは出ない。でも、朝のたった15分で、昨日の悩みが嘘のように解決することがある。』と。彼は、夜は誰とでも飲みに行くが、朝の時間は誰にも渡さないと決めていました。それほどまでに、朝の時間を神聖なものだと考えていたのです。

究極の能力開発メソッド「脳トレ速読」

私が提案する『脳のバージョンアップ』は、単なる勉強ではありません。あなたの脳を活性化させ、パフォーマンスを最大化するための究極の能力開発メソッドです。

その中心となるのが、**『脳トレ速読』です。多くの人は、速読を『早く本を読むスキル』だと考えています。しかし、それは本質ではありません。週に1〜2回、45分という限られた時間でも、あなたの『情報処理能力』**を飛躍的に高めるための、究極の脳トレーニングなのです。」

脳科学の視点から見ると、脳は繰り返し刺激を与えることで、新しい神経回路を形成します。これは**『神経可塑性』**と呼ばれ、脳が新しいスキルを学習し、適応する能力を指します。

私が行なっている脳トレ速読の『楽読』のレッスンは、この神経可塑性を最大限に引き出すよう設計されています。週に1〜2回の集中的なトレーニングは、まるで筋肉を鍛えるジムトレーニングのように、あなたの脳に効果的な負荷をかけます。そして、この刺激によって活性化された脳は、レッスン後も成長を続けます。

さらに重要なのは、レッスン中にシェアする**『脳に関する有益な情報』**を、日々の生活で実践することです。予習や復習は必要ありません。しかし、睡眠、食事、運動といった、脳科学に基づいたシンプルな習慣を取り入れるだけで、あなたの脳はレッスンで得た変化を定着させ、さらに成長します。これにより、わずか3〜6ヶ月で、あなたの脳はまるで別人かのようにバージョンアップするのです。

脳トレ速読が、あなたの人生を変える3つの理由

脳のバージョンアップは、単に仕事の効率を上げるだけではありません。あなたの人生そのものを豊かにします。具体的には、以下の3つの変化が起こります。

・**情報処理能力の向上と右脳の活性化**：情報処理のスピードが上がるだけでなく、直感やひらめきを司る右脳が活性化します。これにより、論理的な思考と創造的な発想の両方を使いこなせるようになります。

・**いつも機嫌のいいマインド**：脳がクリアになり、情報がスムーズに処理されることで、ストレスが軽減されます。また、セロトニンといった幸福ホルモンが効率よく分泌されるようになるため、気分が安定し、常に前向きなマインドを保てるようになります。

・**やりたいことを実現する力**：脳が活性化することで、新しいことに挑戦する意欲が湧き、変化を恐れなくなり、これにより、日々のルーティンから抜け出し、本当にやりたかったことを実現する力が入ります。

次の章では、あなたのインプットを飛躍的に加速させる、具体的な『脳トレ速読』の方法について、さらに深く掘り下げていきます。あなたの『仕事は7倍速に！』なるための、具体的なステップを、一緒に学びましょう。

第3章 インプットを加速させる「脳トレ速読」の極意

前章で、私は『脳トレ速読』こそが、あなたの脳をバージョンアップさせる究極のメソッドだとお伝えしました。世の中には数多くの速読術が存在しますが、私の行なっている『楽読』のメソッドはそれらとは一線を画します。なぜなら、単なる『速読』ではなく、**あなたの潜在能力に直接働きかけ、情報処理能力そのものを高めることを目的としているから**です。

私はこれまで20年間、銀座のバーで数々のトップビジネスマンと接してきました。彼らは、話が論理的で分かりやすく、複雑な情報を瞬時に整理する能力に長けていました。彼らの頭の中では、まるで高速道路のように情報が流れ、必要な情報だけがスムーズにアクセスできるようになっていました。

『楽読』は、まさにその『高速道路』を、あなたの脳内に建設するトレーニングです。このメソッドを実践することで、あなたは以下の5つの能力を飛躍的に向上させることができます。

- ・**思考力**：情報を高速でインプットすることで、脳は複数の情報を同時に処理する習慣を身につけます。これにより、複雑な問題の本質を素早く見抜き、論理的な思考力が養われます。
- ・**集中力**：短時間で集中的に脳を使うことで、脳の活性化を促し、一点に集中する力を鍛えます。これにより、会議中や資料作成中も、長時間にわたり高い集中力を維持できるようになります。
- ・**理解力**：情報を高速でインプットすることで、脳は重要な情報を効率的に選り出し、深く理解するようになります。
- ・**記憶力**：高速で情報をインプットすることで、脳は情報の取捨選択を瞬時にを行い、重要な情報を効率的に記憶できるようになります。
- ・**処理能力**：目から入った情報を瞬時に脳で処理する能力が高まります。これにより、書類の確認やメールの返信、ネットでの情報収集など、あらゆるタスクを驚くほどのスピードでこなせるようになります。

す。

脳トレ速読メソッド：潜在能力を解き放つ7つのステップ

ここからは、あなたの脳を『高速経営モード』に切り替えるための、具体的なレッスンの流れを解説します。この7つのステップを週に2回実践することで、あなたの脳は確実にバージョンアップしていきます。

ステップ1：1分間の現在地測定（文字数測定）

まず、あなたの現在の読書スピードを正確に把握します。1分間にどれだけの文字数を読めるかを測ることで、あなたの脳の『初期設定』がどこにあるのかを客観的に知ることができます。これは、トレーニングの成果を実感するための大切な第一歩です。

ステップ2：眼筋トレーニング・6秒間計測

あなたの脳のパフォーマンスは、目の動きと密接に関わっています。眼球運動は、目の筋肉を鍛え、視野を広げることで、一度に多くの文字を捉える力を養います。

・**具体的な方法**：左右、上下、遠近の3つの動きで、目の可動域を広げるストレッチを行います。その後、ストップウォッチを使い、**6秒間でどれだけ往復できるかを計測**します。

ステップ3：コアチューニング

ここからが、このメソッドの真髄です。単なる速読術とは一線を画す、心と脳の両方に働きかけるトレーニングです。レッスン全体を通して、幸福ホルモンであるセロトニンを効率よく放出できるように設計し

ています。その核となるのが、**『コアチューニング®』**という呼吸法です。自律神経を整え、脳と体をリラックスさせることで、本来のパフォーマンスを引き出します。

このメソッドは、格闘技の世界チャンピオンを複数輩出した、奇跡の名セコンド、須田達史氏が提唱するもので、実績に裏打ちされたものです。

ステップ4：10分間の同時並行トレーニング（メイン）

いよいよ、脳に負荷をかけるメインのトレーニングです。人間は通常、一つのことしか集中できません。しかし、このトレーニングでは、複数のタスクを同時に脳に課すことで、脳の全体に負荷をかけ、潜在能力を引き出します。

・**具体的な方法：英語の3倍速の速聴を聞きながら、本や資料の文字を理解せずに目で速く追い、さらに、インストラクターとおしゃべりをするという、一見すると無謀なタスクを同時に行います。**

・この時、負荷をかけられた脳は、普段使用している大脳の思考力を諦め、潜在意識が格納されている小脳を発動させます。自分の本音に気づく、大切な時間となります。

ステップ5：キラキラ体操（呼吸と肩甲骨ストレッチ）

脳に十分な負荷をかけた後は、リラックスのフェーズです。呼吸と肩甲骨を連動させた『キラキラ体操』で、体全体の緊張を解き、脳に新鮮な酸素を送り込みます。

ステップ6：文字を高速で見る

最後に、文字を読むという行為を、単なる『理解』から『高速な情報インプット』へと切り替えるための最終トレーニングを行います。文字を理解せずに、ただひたすらに目で速く追うことで、あなたの脳は高

速で情報を処理する習慣を身につけます。

ステップ7：最終計測

トレーニング終了後、再度1分間の文字数測定を行います。レッスン開始前と終了後で、あなたの読書スピードがどれだけ向上したかを数字で実感できます。

この小さな成功体験の積み重ねが、あなたの自己肯定感を高め、さらなる成長へと繋がります。

脳を鍛えることは、人生を豊かにすること

脳トレ速読は、単に仕事の効率を上げるだけではありません。あなたの脳が活性化することで、新しいことを学ぶことが楽しくなり、挑戦することへの意欲が湧いてきます。これは、あなたのキャリアだけでなく、人生全体を豊かにする、最も賢明な自己投資なのです。

次の章では、脳のバージョンアップが、いかにあなたの人生を豊かにし、人生の最終局面を勝つための武器となるかについて、さらに深く掘り下げていきます。

第4章 人生100年時代を勝ち抜く、脳のメンテナンス術

前章までで、あなたは『脳トレ速読』が単なるスキルではなく、あなたの脳の潜在能力を解き放つメソッドであることを理解したはず。しかし、このメソッドがもたらす価値は、仕事の効率化や読書スピードの向上だけにとどまりません。脳をバージョンアップさせることは、あなたの人生の最終局面を勝つための、最も賢明な投資なのです。

あなたは、いつまで「忙しい」を理由に成長を止めますか？

40代のビジネスマンは、キャリアのピークを迎える一方で、将来への漠然とした不安も抱えています。テクノロジーの進化は目まぐるしく、今の知識やスキルがいつ通用しなくなるか分かりません。このままのペースで情報収集を続け、学びを止めてしまえば、あなたは確実に時代に取り残されていくでしょう。

しかし、忙しい日々の中で、どのように学び続けられるのでしょうか？ 私は銀座のバーで、あるトップ経営者がこう語るのを耳にしました。『俺は、もう本を一冊読むのに一週間もかけられない。だから、朝の30分で、一冊の本から必要な情報を抜き取れるように、脳を鍛えている。』と。

彼の言葉は、**時間がないから学べないのではなく、時間がないからこそ、効率的に学ぶための脳を鍛えるべきだ**という、成功者の本質を突いていました。人生100年時代を生き抜くためには、常に学び続ける必要があります。あなたの脳をメンテナンスし、進化させ続けることは、時代に左右されない、唯一無二の資産となるのです。

脳のバージョンアップがもたらす、人生の3つの変革

脳トレ速読で脳がバージョンアップすると、あなたのキャリアと人生に、具体的な3つの変革が訪れます。

変革1：情報の『処理』から『創造』へ

多くの人は、情報を『消費』することに満足しています。ニュースを読み、SNSを眺め、膨大な情報を頭に詰め込む。しかし、それではいつまでたっても、誰かの後追いをするだけの存在です。脳がバージョンアップすると、あなたは情報を『処理』するだけでなく、それを組み合わせ、新しいアイデアを『創造』できるようになります。右脳の活性化により、異なる分野の知識が繋がり、直感やひらめきが生まれやすくなるのです。

これは、仕事における企画力や問題解決能力を飛躍的に向上させます。あなたは、もはや他人の意見を待つのではなく、自ら新しい価値を生み出す、**『時代の創り手』**となるのです。

変革2：「忙しい」から「ゆとり」へ

脳を高速で回転させてそれを定着させる楽読のトレーニングは、あなたの日常に**『インターチェンジ効果』**をもたらします。これは、車のインターチェンジのように、脳の処理速度が劇的に上がることで、同じ1分間がゆったりと長く感じられるようになる現象です。これまで忙しさに追われていた毎日が、まるで時間がゆっくり流れているかのように感じられるようになります。

実際に、私のレッスンを受けた多くの方から、『あれほど残業続きだったのに、誰よりも多く仕事をこなして、誰よりも早く退社できるようになった』といった実感報告を多数いただいています。あなたの脳がバージョンアップすれば、あなたは『忙しい』から解放され、心にゆとりが生まれます。それは、あなたの人生を豊かにする、何よりも大切な財産です。

変革3：新しいことへの挑戦と、自己実現

私たちの脳は、変化を嫌うようになってきています。新しい挑戦を前に、つい『忙しいから』『自分には無理だ』と、言い訳を探してしまいがちです。しかし、脳がバージョンアップすると、この『変化への抵抗』がなくなります。

脳トレ速読の『楽読』で、あなたは新しいことを効率よく学ぶ喜びを知ります。これにより、あなたの好奇心は刺激され、未経験の分野にも果敢に挑戦する勇気が湧いてきます。それは、英語学習かもしれませんし、プログラミングかもしれません。あるいは、本当にやりたかったビジネスの立ち上げかもしれません。あなたは、もはや言い訳を探す自分ではなく、**やりたいことを実現できる自分に変わる**のです。

人生は、何度でもやり直せます。しかし、時間は待ってくれません。今、あなたがこの本を手にとったのは、あなたの心が『まだ進化できる』と叫んでいるからです。あなたの脳をメンテナンスし、常に最高の状態に保つことは、あなたが選んだ道で成功し続けるための、最強の武器となるでしょう。

私は、銀座の夜で多くの成功者たちを見てきました。彼らは、決して天才ではありませんでした。ただ、自分の脳を最大限に活かし、常に進化を止めなかったただけなのです。そして、私は確信しています。あなたにも、彼らと同じ力が宿っていることを。

さあ、次の章では、あなたの人生を加速させるための、具体的な一歩を一緒に踏み出しましょう。

第5章 人生の最終局面を、笑って迎えられるか？

これまで私は、あなたの脳を『バージョンアップ』させるための具体的な方法を、脳科学の視点から解説してきました。しかし、この本の真の目的は、単に仕事の効率を上げることだけではありません。私が本当にあなたに伝えたいのは、**『あなたの人生の最終局面を、笑って迎えるための哲学』**です。

今、このページを読んでいるあなたは、キャリアの中盤を迎え、社会的な成功を収めているかもしれない。しかし、心のどこかに、漠然とした不安や焦りを感じているのではないだろうか。この先の人生、本当にこのままで良いのだろうか。もっと、自分らしい生き方があるのではないだろうか。人生は、一度きりです。この貴重な時間を、ただ『忙しい』という理由だけで、消費してしまっていないだろうか。

銀座の夜で学んだ、成功者の「孤独」と「哲学」

私は20年間、銀座のバーで、日本のトップを走る数多くの経営者や、一流のビジネスパーソンと接してきました。彼らは皆、昼間は華々しい活躍を見せていますが、夜になると、私のバーで静かにグラスを傾け、孤独を抱えながら、人生の本質について深く語り合っていました。彼らから学んだのは、**『成功の果てに何があるのか』**という、最も重要な問いに対する答えでした。

ある経営者は、こう言いました。『俺は、金を稼ぐことには成功した。でも、本当に大切なものを失った。』と。また別の経営者は、『この先、自分が本当にやりたいことを見つけたんだ。でも、何をしたらいいか分からない。』と、不安を吐露していました。彼らは皆、目の前の『成功』という階段を駆け上がることは長けていましたが、その先の『人生』という目的地を見失っていたのです。

この経験から、私は確信しました。真の成功とは、単にお金や地位を手に入れることではありません。それは、**あなたの心が満たされ、いつでも自分の人生をコントロールできる状態**のことです。そして、その

ために最も必要なのが、あなたの『脳』を最高の状態に保つことなのです。

なぜ、彼らは「学び」を止めないのか？

銀座で見えてきた成功者たちは、皆、恐ろしいほどに学び続ける人たちでした。彼らが学びを止めないのは、単に新しい知識を得るためだけではありませんでした。彼らは、学びを通じて**『自分自身と向き合う時間』**を作り、自分の人生の目的を再確認していました。

『楽読』は、単なる能力開発メソッドではなく、あなたにこの**『自分自身と向き合う時間』**をもたらします。脳が高速回転することで、あなたの思考はクリアになり、本当に大切なものは何か、何に時間を使うべきかが見えてきます。そして、それは、あなたが人生の後半戦をどう生きるべきか、という問いに対する答えを導き出してくれるでしょう。

この本が、あなたの人生を変える「トリガー」

あなたが今、この本を手にとったのは、あなたの心が『まだ、自分はこんなもんじゃない』と叫んでいるからです。あなたの心の奥底にある、まだ見ぬ潜在能力が、この本に導いてくれたのです。

これまで述べてきたように、楽読はあなたの脳を『バージョンアップ』させ、仕事の効率化だけでなく、心のゆとり、ひいては人生の目的を見つける力までもたらしめます。あなたは、もう『忙しい』を言い訳に、自分の人生を諦める必要はありません。あなたは、いつでも、どこからでも、自分の人生を再スタートさせることができます。

さあ、この本を、あなたの人生を変える『トリガー』にしてください。そして、私と一緒に、あなたの脳のバージョンアップを始めましょう。

私が銀座の夜で学んだ、本物の知恵を、今度は私があなたにお伝えします。あなたの人生の最終局面を、最高の笑顔で迎えるよう、全力でサポートします。

次章では、実際に楽読で人生を変えた方々の声をお届けします。彼らのリアルな体験談から、あなたの人生を加速させるヒントを見つけてください。

第6章 人生が変わる！受講者のリアルな声

これまでの章で、あなたは楽読のメソッドが単なる速読術ではなく、脳の潜在能力を解放し、人生そのものを豊かにする力を持つことを理解したはずです。しかし、理論だけでは、その真価を完全に実感することはできません。

この章では、実際に私のレッスンを受け、人生を好転させた方々のリアルな声をお届けします。彼らがどのようにして多忙な日々を乗り越え、新しい自分と出会い、そしてどのようにして心のゆとりを手に入れたのか。それぞれの物語が、あなたの未来を映し出す鏡となるでしょう。

M.Oさん（40代・会社員）「残業続きの毎日から、自由な時間を手に入れた」

M.Oさんは、大手メーカーに勤務する40代の会社員です。仕事は順調でしたが、膨大な資料に追われ、毎日深夜まで残業が続く生活を送っていました。家に帰っても疲労困憊で、家族との会話もままならない。趣味の時間もなく、「このままではいけない」と焦りを感じていました。

「楽読の体験レッスンを受けたとき、正直、半信半疑でした。本を読むスピードが本当に3倍になるなんて、信じられませんでした。でも、たった数回のレッスンで、本当に頭に入る情報の量が増えたんです。以前は1冊読むのに1週間かかっていたビジネス書が、今では週末の午前中だけで2冊読めるようになりました。」

M.Oさんが驚いたのは、読書スピードだけではありませんでした。脳が活性化し、集中力が飛躍的に向上したことで、仕事の資料を読むスピードも上がり、驚くほど効率が良くなったのです。これまで何時間もかかっていた作業が、あつという間に終わるようになりました。

「残業が大幅に減りました。おかげで、ずっとやりたかった趣味の時間を確保できるようになり、家族との時間も増えました。楽読は、私にとって『時間を生み出す魔法』のようなものです。忙しい毎日を嘆くのではなく、自分の力で時間をコントロールできるようになった。これが一番大きな変化ですね。」

M.Oさんのように、楽読は忙しいビジネスパーソンにとって、時間という最も貴重な資産を取り戻すための最強のツールとなります。

K.Yさん(50代・経営者)「判断力が研ぎ澄まされ、会社経営が安定した」

K.Yさんは、従業員を抱える企業の経営者です。常に決断を迫られる立場であり、新しい情報や市場の動向を素早くキャッチし、正確に判断することが求められていました。しかし、情報の海に溺れ、判断に迷うことが増えてきたといいます。

「私にとって楽読は、単なる速読術ではありませんでした。正直、読書スピードがどうこうというより、脳の使い方を根本から変えられたことに衝撃を受けました。レッスンを続けるうちに、どんなに複雑な情報も、スッと頭に入ってくる感覚を覚えるようになったんです。」

楽読のトレーニングで右脳と左脳がバランス良く使えるようになったことで、K.Yさんの思考はより多角的になりました。情報を素早くキャッチするだけでなく、それらを統合し、直感的なひらめきで最適な答えを導き出す力が身についたのです。

「判断のスピードが上がり、会社の経営判断もより的確になったと実感しています。市場の小さな変化にも素早く気づき、柔軟に対応できるようになった。楽読は、私にとって『人生100年時代を生き抜くための武器』です。これからも学び続け、会社を成長させていきたいと思っています。」

K.Yさんのように、楽読は経営者やリーダーにとって、時代の変化に対応し、ビジネスを成功に導くための強力な武器となります。

A. Hさん(30代・フリーランス)「完璧主義を手放し、人生のハードルが下がった」

A. Hさんは、フリーランスとして働く30代の女性です。仕事は好きでしたが、完璧主義な性格が災いし、小さなミスにもひどく落ち込み、気持ちがブレてしまうことが多かったといいます。

「楽読のレッスンを続けるうちに、自分に優しくなれた気がします。元々完璧主義で、ちょっとしたことで気持ちいがブレていたのですが、『まあ、いっか』と思える瞬間が増えました。目の前の小さなことに囚われず、物事を大局的に見れるようになったんだと思います。」

楽読のトレーニングは、リラックスした状態で脳を活性化させるため、心にゆとりをもたらします。これにより、A. Hさんは不要な思考のクセを手放すことができました。

「速読のおかげで知識量が増え、クライアントとの会話もスムーズになり、自信を持って仕事に取り組めるようになりました。人生のハードルが下がったような感覚です。楽読は、私にとって『心を整える瞑想』のようなものでした。」

A. Hさんのように、楽読は心のゆとりを生み、自己肯定感を高めることにも繋がります。それは、仕事や人間関係をより良いものにするための、最も大切な土台となります。

T. Sさん(60代・主婦)「人生の後半戦が、こんなに楽しいとは」

T. Sさんは、60代の主婦です。年齢を重ねるにつれて、物忘れや物覚えの悪さに不安を感じるようになり、新しいことに挑戦するのを諦めてかけていました。

「年齢を重ねて物覚えが悪くなるのでは…」と不安でしたが、楽読を始めて驚きました。初めて読む本が短時間で何冊も読めるようになり、本当に信じられませんでした。脳が活性化する感覚がとても楽しく、毎日が充実しています。」

楽読は、年齢に関係なく、脳の可塑性を引き出すことができます。T.Sさんは、読書を通じて新しい知識を得る喜びを知り、日々の生活が豊かになったと語ります。

「レッスンで様々な方と出会い、新しいコミュニティができたことも大きな喜びです。人生の後半戦が、こんなにも楽しいとは思いませんでした。楽読は、私にとって『新しい人生の始まり』でした。」

T.Sさんのように、楽読は年齢に関係なく、誰もが新しい自分と出会い、人生を豊かにするためのきっかけとなります。

この本を読み終えたあなたへ

この章で紹介した方々の声は、楽読が単なる『速読』というスキルを超え、人生そのものを変える力を持つことの証です。

あなたの脳には、まだ眠っている無限の可能性があります。この本で得た知識と、ここで紹介した人々の勇気を胸に、あなたも『脳のバージョンアップ』を始めてみませんか。

さあ、あなたの人生の最終局面を、最高の笑顔で迎えるための旅を、今すぐ始めましょう。

おわりに

この本を最後まで読んでくださり、本当にありがとうございます。あなたがこの本で得た知識と、これから始まる新たな挑戦が、あなたの人生をより豊かにすることを心から願っています。

もし、あなたがこの本の内容を、もっと深く学びたいと感じたなら、ぜひ私のオンラインレッスンにご参加ください。

平日朝6時半からの朝活レッスン、またはお休み前の脳内整理に最適な21時半からのレッスン、そして日中や週末のレッスンもご用意しています。

あなたのライフスタイルに合わせて、いつでも脳をバージョンアップできます。

あなたが最高の自分になるためのサポートを、私が直接させていただきます。

あなたは、いつでも進化できる。

さあ、明日から新しい人生を始めましょう。

楽読について

楽読は、「楽しみながら、楽に速く読めるようになる」をコンセプトに、2006年に平井ナナエ氏によって創設された速読スクールです。

速読の技術を身につけることを通して、脳全体の活性化と潜在能力の引き出しを目指す「能力開発トレーニング」で、単なる速く読むためのスキル習得ではなく、「脳の使い方」そのものを変えることを目

的としています。

全国48スクール+オンラインのどこでも受講可能。

読者プレゼント

LINE登録の方に、「脳のリミッターを解除し、高速で富と幸せを手に入れる3つの方法」「脳がドンドン若返る！究極の食事」

https://qr-official.line.me/gs/M_635ezvvp_GW.png?oat_content=qr

読者様限定特典

本の続きがここに…！



脳のリミッターを
解除し、
高速で富と幸せを
手に入れる3つの方法

脳がドンドン若返る！
究極の食事
～健康の基盤は
食から！～

**特典レポートを手に入れた人だけが
脳力フルバージョンへ！**

**LINEを登録後
「プレゼント」と送信！**

今だけ無料配布中！！

URL→<https://lin.ee/V3cblkl> 👑 ID→@635ezvqp



著者プロフィール

相馬瑞加(そうまみずか)

楽読銀座スクールオーナーインストラクター

銀座バーオーナー／脳のパフォーマンス向上トレーナー

19歳でプロのボーカリストとしてキャリアをスタートさせ、多岐にわたる職種を経験。バイクでの全国放浪や、銀座のホステスを経て、2004年、銀座に生演奏BGMのショットバー「伽藍Bar」をオープン。20年にわたり、日本のトップを走る経営者や一流のビジネスマンと夜な夜な語り合い、成功の裏側にある「学び」と「哲学」を肌で感じてきた。

かつては活字中毒の多読家だったが、スマホの出現で本が読めなくなる経験を経て「楽読」と出会う。簡単な脳のトレーニングで読書量が飛躍的に向上したことに衝撃を受け、そのメソッドを自らの経験と融合。2019年には「楽読銀座スクール」を開校し、多拠点生活を送る「女版寅さん」として、東京と移住先の福島猪苗代、そして全国を飛び回りながら、多忙なビジネスマンに「仕事が7倍速に！」なる脳のバージョンアップ術を伝えている。

この本が、あなたの人生を加速させるきっかけになることを願っている。

楽読銀座スクール <https://rakudoku.jp/school/12.html>

プロフィール詳細：<https://rakudoku.jp/school/lecture-prof.html?schoolId=12&teacherId=19>

その他の著書：「バーカウンターの内側から」銀座にバーをつくり、東京を脱出するまで
<https://amzn.to/4293u9e>