

2018年まとめ

こんにちは、山口祐樹（Y氏）です。

このレポートでは僕が2018年にどんな成果がでて、どのような心的変化があり、今後どうしていくのかについて振り返りのまとめをしていきます。

では、早速本題に入っていきますね。

=====

■2018年の成果

=====

2018年の成果は大きく分けて3つの要素がありました。

(1) 旧ブログ、メルマガ読者約2500人の削除
1月~2月のあいだ

(2) 人間関係の深まりと今後の方向性
2月~6月のあいだ

(3) 制約理論と乗り物メンテナンス
7月~12月のあいだ（※このレポートの重要ポイントです、P11~P18まで解説）

まずは上記をひとつずつ説明していきます。

=====

(1) 旧ブログ、メルマガ読者約2500人の削除

=====

僕は2016年6月~2018年1月頃（約1年半）まで情報商材レビューブログを量産して、お金を稼いでいました。

その手法が僕の性格とマッチして、同じような作業を効率よく繰り返すだけで、当時の僕には「え、こんなに報酬あるの？」とビックリするレベルのお金を稼げていた記憶があります。

当時は名前も一切出さず、顔も出さず、素性も一切偽りのキャラクターを大量に作り、とにかく結果（お金）だけにフォーカスしていました。その結果、手前味噌ですが情報商材レビューブログ業界では僕の右に出るものはいないレベルになりました。

・・・しかし、収入に反比例して僕の心は腐ってきました。収入が上がるにつれて、表情が死んでくるといとか、虚無感というか、脱力感というか、鬱まではいかないですけど、笑顔0回の日々が続いていたのです。

その原因は明らかで「情報商材レビューなんてやりたくない」からでした。興味もない他人の誰かが作った「誰がこんな教材買うの？」というレベルの教材ですら、コピーライティングのテクニック等を使って情報弱者に大量販売してした。だから当然、心は腐ったのでしょう。

また、メンタルの腐敗に伴って当時付き合っていた年上ビッチの彼女と別れたことも重なって、

「このままじゃマズイ」

という、僕の心の声がかき消せないレベルに膨れ上がって旧ブログを全部消し、メルマガ読者約2500人とお別れをして、新しい教育ビジネスよりのビジネスを開始しました。それが今年の2018年1月、年初の出来事でした。

僕は過去「情報商材レビュー」でしか稼いだことがなかったので、もちろんブログを消す恐怖もありました。しかし、この作業の延長線上は自分が考えている「カッコいい男」から遠ざかる一方だった為、削除を決断しました。

そこからしばらくは収入0円生活を続け、当時はそこそこあった貯金を使って「あらゆる人に会って、自分のこれから進んでいく道について決めよう」というプランを立てた記憶があります。

ブログ、メルマガの削除に伴って、空いたエネルギーで次の「**(2) 人間関係の深まり**」が始まりました。

=====

(2) 人間関係の深まり

=====

中途半端に行っていたレビューブログ、リストマーケティングを一気に全部辞めたことで、次々と新しい出来事が起こりました。2017年からレビューが精神的苦痛だったので、肩の荷物がすべて降りたような感覚を今でも覚えています。

結論から言うと今年から生まれた新しい人間関係として、

- ジッパーさんの執筆者同盟チームに入る（2月KL修学旅行、ライティング合宿、熱海合宿）。
- TAV、TOC、アフィリエイトを僕以上にすべて行っている先輩のコンサルを受講する。
- 自身のコミュニティからサポートメンバー多数でてきた。

というのが一番大きな変動でした。
これらも1つずつ更に具体的な説明していきますね。

○ジッパーさんの執筆者同盟チームに入る（2月KL修学旅行、ライティング合宿、熱海合宿）

↓ ↓ ↓

2018年はジッパーさんと共に過ごすイベントが多く、会う度にパワフルなエネルギーを頂き、自分の今後進む道を決める上で最も大きな影響を与えていただきました。

具体的には、KL修学旅行、養成講座、ライティング合宿、福岡博多にてジッパーさん会議、熱海でミナさん、Benさん、ジッパーさんと合宿を経て、ジッパーさんの執筆者同盟に入れていただきました。

そこでTOCやトレーダー思考に磨きをかけること出来て、自分の思考パターンに染みつけられるようになってきた感覚があります。ただ一番はやはり言語化出来ない部分で、ジッパーさんによいエネルギーをもらったところかなと今は思います。

○TAV、TOC、アフィリエイトを僕以上にすべて行っている先輩のコンサルを受講

↓ ↓ ↓

僕史上、産まれて初めてここまでバックボーンが似ている人と出会い、感動して、恐らくかなり長期的な付き合いになると思います。特にTAVでは濃いレッスンを頂いています。

僕は2019年にTAVマスターをしたい為、東京へ引っ越しますが、その時にTAV談義できる相手が見つかった本当に嬉しいです。

また、その先輩はTAVをTOCで考えていたり、ジッパーさんのことをご存知だったりするので、非常に共通言語が多く、助かる存在です。やはり人間関係は僕にとってかなりレバレッジになると再認識しました。

○自身のコミュニティからサポートメンバー多数

↓ ↓ ↓

これまで全て自分で行ってきた、音声編集、レポート作り、コミュニティサポートを引き受けてくれる方が5名以上いて、現在進行系で助けてもらっています。

そのグループメンバーに支えて頂いた結果もあり、空いた余裕で有名な中堅アフィリエイト5人とJVし、一気に僕のもとに500人以上の見込み客を集客できました。そしてブログ開始二ヶ月目で月商約1500万円を達成出来ました。ホントにありがたいです。

そしてこの人間関係の深まりから、自分の進む道がかなり明確に決まってきたのが7月頃でした。

=====

ここまでのまとめ（2018年1月~6月）と、次の目標

=====

旧ブログをすべて捨て去り、メルマガ読者にグッバイをして、自分の乗り物をガラッと変えよう意識したのがこの2018年1月~7月でした。2018年1月~6月の期間は「**今の延長線上に理想はないことは分かるけど、どうしていいかわからない**」という状態が続き、モヤモヤした日々を送っていました。

しかし、7月に「自分の教育ビジネスをしよう」と決めてから、物事が一気に進みはじめました。そこで得られた結果が、上記に記述した通り、

- ・ライティング合宿後、ジッパーさんとの執筆者同盟に参加。
- ・有名な中堅アフィリエイト5人とJVし、一気に僕のもとに500人以上の集客に成功。
- ・新ブログ開始2ヶ月目で売上約1500万円突破。

といった具合です。

そしてある程度、次に進む乗り物が決まったので、次は具体的にこれから「何」を「どうやって」進めていくのを仮説検証していくメンテナンス作業に入りました。

2018年7月に立てた目標としては、2018年12月までに

=====

経済：25歳（2020年2月）までに年商1億円という目標の土台コンテンツを作成する。

人間関係：TAV上級者へ（3人に1人連れ出し）。

肉体：体重57kgキープ。

=====

という目標を立てていました。この仮説検証のプロセスは参考になると思いますので、ここからは全て記録をシェアさせていただきます。

(3) 制約理論と乗り物メンテナンス

7月末から「この習慣を継続できれば自分の目標地点まで到達できる」というものを考案し、それを遵守していくように工夫していきました。つまり、目標が決まったので、乗り物を決め、いかにその乗り物に食らいついていくのかをキーポイントに決めたわけです。

で、乗り物の優先順位は「とにかく毎日、記録を続けること」です。最初はそれ以外は出来ても、出来てなくてもOKというルールで最初は挑みました。

以下が毎日の習慣の測定箇所です。

- (1) 予定立て30分
- (2) 二度寝してないか？
- (3) サイリウム
- (4) 鼻うがい
- (5) 4分ランボリン
- (6) 2~3時間ライティング
- (7) 1時間インプット
- (8) 媚薬ジュース
- (9) 1時間散歩 or 入浴
- (10) 水2L飲む
- (11) ワークアウトアプリ
- (12) 温冷水シャワー
- (13) 毎日記録すること
- (14) 1日1声掛け

※多少測定項目を変更しましたが、基本的には上記11個は固定です。

・・・つまり、上記14個の習慣を大体毎日こなすことができれば、

経済：25歳（2020年2月）までに年商1億円という目標の土台コンテンツを作成する。

人間関係：TAV上級者へ（3人に1人連れ出し）。

肉体：体重57kgキープ。

という2018年の目標が達成できるという見込みを立てました。

つまり認識を「かなり明確」というレベル感から「完全に明確」にするのを最初のボトルネックに設定しました。

[illegible]

【達成率】

- (1) 予定立て30分：61%
- (2) 二度寝してないか？：71%
- (3) サイリウム：81%
- (4) 鼻うがい：74%
- (5) 4分トランポリン：65%
- (6) 3時間ライティング：65%
- (7) 1時間インプット：71%
- (8) 媚薬ジュース：42%
- (9) 1時間散歩 or 入浴：74%
- (10) 水2L飲む：94%
- (11) ワークアウトアプリ：65%
- (12) 温冷水シャワー：77%
- (13) 毎日記録すること：32%
- (14) 1日1声掛け：19%

【感想】

一番重要だと決めた「毎日記録すること」という習慣すら、達成率が**32%しか**ありませんでした。3日に1回しか書いてない状況です。これには自分もびっくりしました。「たった10秒で記録できるのに、達成率はこんなに低いのか！」と。記録して初めて気づきました。

また、サイリウム、鼻うがい、ライティング、インプットはもともと習慣にあったので「これくらい毎日出来ているでしょ」と余裕をかましていましたが、それでも達成率が70%前後でした。

つまり「この習慣くらい余裕」と思っていた習慣すら、1ヶ月を通してみると、達成率が7割しかないという現実を知る事ができました。つまり、1ヶ月が30日だとしたら21日しか出来ていません。9日分ロスしているわけです。

毎月9日ロスしていると考えると1年続けたら結構な差になると思います。記録してみて改めて複利の偉大さを感じました。

仮に達成率が10%でも上昇したら、年間120%、更に年々と複利が効いてくるので「この習慣の達成率を10%でも上昇できたら、ものすごいことになるぞ！」と、こうして観察してみて改めて理解できました。

また、この月で「習慣化出来た」といえるラインを「達成率70%以上」と決めました。「70%できれば実践できている」というのを一つの基準に考え、30日のうち、約20日はできればOKということベースに日々を実行したのです。

その理由はかなり主観的なものですが、達成率100%は現実的に難しいからです。出張、セミナー、体調不良等を考えると、大体70%くらいできていればOKだという判断基準で望みました。

【2018年9月度】

やること	日数	月目標数	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日	合計数	目標達成度
晩飯後30分の仮眠	31	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	17	55%
24時までにお風呂に入り終わる	31	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	16	52%
30分計画	31	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	18	58%
二度寝していないか？二度寝して	31	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	23	74%
サイリウム	31	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	23	74%
500ml鼻うがい	31	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	24	77%
4分ランポリン	31	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	20	65%
4hライティング (タイマー)	31	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	21	68%
1hインプット	31	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	24	77%
媚薬ジュース	31	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	4	13%
1h散歩 or 入浴	31	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	15	48%
水2リットルを飲む	31	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	23	74%
ワークアウトアプリ	31	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	14	45%
温冷水シャワー	31	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	22	71%
毎日記録すること	31	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	18	58%
1日1声掛け	31	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	4	13%

【達成率】

(1) 予定立て30分 :

61%→58%

(2) 二度寝していないか？ :

71%→74%

(3) サイリウム :

81%→74%

(4) 鼻うがい :

74%→77%

(5) 4分ランポリン :

65%→66%

(6) 3時間ライティング :

65%→68%

(7) 1時間インプット :

71%→77%

(8) 媚薬ジュース :

42%→13%

(9) 1時間散歩 or 入浴 :

74%→48%

(10) 水2L飲む :

94%→74%

(11) ワークアウトアプリ :

65%→45%

(12) 温冷水シャワー :

77%→71%

(13) 毎日記録すること :

32%→58%

(14) 1日1声掛け :

19%→15%

【感想】

まず「毎日記録をとる」という習慣が**32%→58%**にアップしました。前は3日に1度しか記録できなかったものが、翌月には2日に1回は記録をとり、自己認識ができるようになってきました。この段階である程度記録をとる習慣が出来てきた感覚があり、少しずつ安心しました。

3日に1回記録をとることが2日に1回記録とれるようになると、1年で約1.5倍ほど認識の回数に差が出てきます。365日中約100日しか記録がとれるのか、はたまた150日とれるのかでは結構な差になると感じます。

もちろん「今この瞬間」は微妙な変化ですが、1年、2年と継続した場合、全然違う結果になると感じました。現時点では目に見えた成果は出ていませんが、威力を理解した感覚があったのを覚えています。おそらく、この9月が乗り物という概念の理解度がまたひとつ上がった月だったと思います。

ちなみに、エクセルの空欄は発熱していたり、海外に行っていたり、もう完全に記憶がない状態です。もうこのレポートを作っている2018年現在も当時の記憶を1mmも思い出すことができないまま、空欄になっています。ご了承ください。

あとは多少、習慣の内容をいじったり細かいテストはしていますが、特に変化はなかったのでスルーします。説明することもないほど変化がなかったからです。

・・・また、毎日記録をとれる自信がついてきました。つまり制約理論で言うのであれば、

★1. ボトルネックを見つける（毎日記録すること）

★2. ボトルネックを徹底活用する（記録する、を阻害している要素を排除）

3. ボトルネックに従属させる（記録するために習慣をカスタマイズしていく）

4. ボトルネックを強化する（習慣を追加していく）

5. 惰性を避けて1に戻る

の1、2が少しずつ出来てきたので、じわじわボトルネックの従属をしていることですね。ただ記録をつける頻度を70%近くまで上げたかったので、まだ強化せず、記録に従属させる日々を続けました。

【2018年10月度】

やること	日数	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日	合計数	目標達成度		
シャワー×2回	31	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	6	19%
晩飯後30分の仮眠 (or葉巻)	31	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	15	48%		
24時までにお風呂に入り終わる	31	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	9	29%		
30分計画	31	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	19	61%		
二度寝していないか？二度寝して	31	○	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	20	65%		
サイリウム	31	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	28	90%	
500ml鼻うがい	31	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	28	90%	
8分トランポリン	31	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	25	81%	
180mライティング	31	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	×	○	×	○	×	○	○	○	○	21	68%	
1hインプット	31	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	25	81%		
媚薬ジュース	31	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	4	13%		
1h散歩 or 入浴	31	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	20	65%		
水2リットルを飲む	31	×	×	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	23	74%		
ワークアウトアプリ	31	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	10	32%		
温冷水シャワー	31	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	24	77%		
毎日記録すること	31	○	○	×	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	21	68%		
1日1声掛け	31	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	0	0%		

【達成率】

(1) 予定立て30分：

61%→58%→61%

(2) 二度寝してないか？：

71%→74%→65%

(3) サイリウム：

81%→74%→90%

(4) 鼻うがい：

74%→77%→90%

(5) 4分トランポリン：

65%→66%→81%

(6) 3時間ライティング：

65%→68%→68%

(7) 1時間インプット：

71%→77%→81%

(8) 媚薬ジュース：

42%→13%→13%

(9) 1時間散歩 or 入浴：

74%→48%→65%

(10) 水2L飲む：

94%→74%→74%

(11) ワークアウトアプリ：

65%→45%→32%

(12) 温冷水シャワー：

77%→71%→77%

(13) 毎日記録すること：

32%→58%→68%

(14) 1日1声掛け：

19%→15%→0%

この月から「毎日、習慣を記録する」という習慣がもうほぼ習慣化されてきました。

「55%→68%」です。最初の基準として持った「達成率70%」に限りなく近く、バランスとしては「まあ大体記録できる」とセルフイメージになってきて、日常にも記録が溶け込んできました。

また「記録する」という作業が出来てきたので、他の習慣も着手しようと思えるようになりました。恐らくエネルギーの余裕が生まれてきた為、「他の習慣化もできそう!」という風に感じたのだと思います。

こうなったら次は「4: ボトルネックの強化」に入っていけるはずだと思いました。以下の4ですね。

★1. ボトルネックを見つける（毎日記録すること）

★2. ボトルネックを徹底活用する（記録する、を阻害している要素を排除）

★3. ボトルネックに従属させる（記録するために習慣をカスタマイズしていく）

4. ボトルネックを強化する（習慣を追加していく）

5. 惰性を避けて1に戻る

「よしそろそろボトルネックを強化するぞ!」と、11月を迎えました。

しかしその結果は…

【2018年11月度】

やること	日数	月目標数	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日	合計数	目標達成度
			水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金		
シャワー×2回		31	○	×	×	×	×	○	×	×	×	○	×	○	○	○						○	×				×	×	×	×	×	×		8	26%
晩飯後30分の仮眠		31	×	×	○	×	×	○	×	×	×	○	○	○	○	○						○	○				○	○	×	×	×	×		10	32%
24時までにお風呂に入り終わる		31	×	×	×	○	×	○	○	○	×	○	○	×	×	×						×	×				○	○	×	×	×	×		8	26%
30分計画		31	×	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	×	○	○						○	○				○	○	×	×	×	×		15	48%
二度寝していないか？二度寝して		31	○	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○	○	○	○						○	×				○	×	×	○	×	×		9	29%
プロテイン3回			○	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○	×	○	○						○	○				○	○	×	×	×	×		10	#DIV/0!
サイリウム		31	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○						○	○				○	○	○	○	○	○		21	68%
500ml鼻うがい		31	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○						○	○				○	○	○	○	○	○		21	68%
8分トランポリン		31	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○						○	○				○	○	○	○	○	○		21	68%
90hライティング-1		31	○	○	×	×	×	×	○	○	○	○	○	○	○	○						○	○				○	○	○	○	○	○		18	58%
90hライティング-2		31	○	○	×	×	×	×	○	○	○	○	○	○	○	○						○	○				○	○	×	×	○	○		15	48%
1hインプット		31	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○						×	○				○	○	○	○	○	○		20	65%
娯楽ジュース		31	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×						×	×				×	×	×	×	×	×		1	3%
1h散歩 or 入浴		31	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○						○	○				○	○	○	○	○	○		21	68%
水2リットルを飲む		31	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○						○	○				○	○	○	○	○	○		21	68%
ワークアウトアプリ		31	×	×	×	×	×	○	○	○	○	○	×	×	×	×						×	×				×	×	×	×	○	×		9	29%
温冷水シャワー		31	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×						×	×				○	×	×	×	×	×		13	42%
記録すること		31	×	×	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	×	○						○	○				○	○	○	×	×	×		16	52%
1日1声掛け		31	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×						×	×				×	×	×	×	×	×		0	0%

【達成率】

(1) 予定立て30分 :

61%→58%→61%→**48%**

(2) 二度寝してないか? :

71%→74%→65%→**29%**

(3) サイリウム :

81%→74%→90%→68%

(4) 鼻うがい :

74%→77%→90%→68%

(5) 4分ランポリン :

65%→66%→81%→58%

(6) 3時間ライティング :

65%→68%→68%→58% (48%)

(7) 1時間インプット :

71%→77%→81%→65%

(8) 媚薬ジュース :

42%→13%→13%→3%

(9) 1時間散歩 or 入浴 :

74%→48%→65%→68%

(10) 水2L飲む :

94%→74%→74%→68%

(11) ワークアウトアプリ :

65%→45%→32%→29%

(12) 温冷水シャワー :

77%→71%→77%→42%

(13) 毎日記録すること :

32%→58%→68%→52%

(14) 1日1声掛け :

19%→15%→0%→0%

記録率は68%→52%。完全に敗北している月です。また、記録率が減ったことで全体の過去最低習慣遵守率になった、という印象的な結果でした。

理由としては、途中謎の高熱(40度)が続いたり、セミナー参加で身動きがとれなかったところが、重なってしまい、物理的にほぼ習慣の維持が難しい環境にあったことが原因です。

またもうひとつの失敗した要因としては「**ボトルネックの強化(新しい習慣を追加すること)**」を急いでしまったこともあげられます。こればかりはホント不覚で、TOCの概念をわかっているミスをしてしまうものなのだなと感じました。

なので今後僕ができることとしては、初心に戻って**ボトルネックの強化を急がず、ただ観察すること**でした。記録を「いつ」「どこで」とるのかを明確にすることだと考え、次の月に望みました。

【2018年12月度】

やること	日数	月目標数																															合計数	目標達成度	
		1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日			
シャワー×2回	31	○	○	○	○	○	×	○	○	×	×	○	×	×	×	×	×	×	×	○	○	×	×	×	×	×	○	○	○	○	○	○	18	58%	
プロテイン朝	31	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	31	100%	
感謝ルーティン	31	×	×	×	○	○	×	○	○	○	○	○	○	×	×	×	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	23	74%	
30分計画	31	×	×	×	×	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	26	84%	
プロテイン夜	31	×	×	×	○	○	×	×	○	○	×	○	×	×	×	×	×	×	○	○	○	×	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	19	61%	
サイリウム	31	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	31	100%	
500ml鼻うがい	31	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	31	100%	
8分トランポリン	31	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	30	97%	
90hライティング-1	31	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	29	94%	
90hライティング-2	31	○	×	×	○	×	○	○	×	○	×	○	○	○	×	×	×	×	○	○	×	×	○	○	○	○	○	×	○	×	○	○	20	65%	
1hインプット	31	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	31	100%	
媚薬ジュース	31	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	0	0%		
1h散歩 or 入浴	31	○	○	○	○	×	○	○	○	×	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	27	87%	
水2リットルを飲む	31	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	31	100%	
ワークアウトアプリ	31	○	○	○	○	×	○	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○	○	×	×	×	×	×	×	×	○	○	○	○	○	○	18	58%
温冷水シャワー	31	×	○	○	○	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○	○	×	×	○	○	○	○	○	○	17	55%	
記録すること	31	○	○	○	○	○	○	×	○	×	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○	○	27	87%	
1日1声掛け	31	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	0	0%		

【達成率】

(1) 予定立て30分：

61%→58%→61%→**48%**→84%

(2) 二度寝してないか？：

71%→74%→65%→**29%**→（低リターンの為測定なし）

(3) サイリウム：

81%→74%→90%→**68%**→**100%**

(4) 鼻うがい：

74%→77%→90%→**68%**→**100%**

(5) 4分トランポリン：

65%→66%→81%→**58%**→**97%**

(6) 3時間ライティング：

65%→68%→68%→**58%** (**48%**) →**94%** (65%)

(7) 1時間インプット：

71%→77%→81%→**65%**→**100%**

(8) 媚薬ジュース：

42%→13%→13%→3%→0%

(9) 1時間散歩 or 入浴：

74%→48%→65%→68%→87%

(10) 水2L飲む：

94%→74%→74%→**68%**→**100%**

(11) ワークアウトアプリ：

65%→45%→32%→**29%**→58%

(12) 温冷水シャワー：

77%→71%→77%→**42%**→55%

(13) 毎日記録すること：

32%→58%→68%→**52%**→**87%**

(14) 1日1声掛け：

19%→15%→0%→0%→0%

な、なんと記録率は「52%→87%」。もう完全に習慣化といっていいレベル感だと思います。

そして記録だけを意識した結果、他のクリエイティブワーク、朝のルーティンまでもが100%に到達するようになりました。

これはかなり大きな報酬で「記録を意識しただけで、ほぼ全体の習慣遵守率が上がる」というのが実体験できました。

ちなみにこのレポートを書いているのは12月31日の大晦日ですが、新しい習慣を増やすところまで出ています。ボトルネックの強化の部分ですね。

具体的には、2019年からはここまで出来ていない「1日1声掛け」「媚薬ジュース」を主に習慣化していく予定です。このまま独身20代を謳歌して、発達を更にガンガン埋めていきます。

- ★1. ボトルネックを見つける（毎日記録すること）
- ★2. ボトルネックを徹底活用する（記録する、を阻害している要素を排除）
- ★3. ボトルネックに従属させる（記録するために習慣をカスタマイズしていく）
- 4. ボトルネックを強化する（習慣を追加していく）
- 5. 惰性を避けて1に戻る

=====

【結論】

=====

最初は「記録を取る」というおよそ10秒の作業ですら、全く習慣化出来ない（3日に1回程度）自分にビックリしました。

しかし、その「記録を取る」という「自分の行動を認識する」ということを徹底しただけで、まさかここまで成果が出るとは思いませんでした。

そして導かだされた最終結論は、

「記録率が80%を超えると、他の習慣も自然と100%に近づく（or到達する）」

ということでした。

つまり、「新しい習慣を増やそう！」とか「もっと今の習慣のクオリティをあげよう！と思う前に「きちんと記録を取得する」という行為を行えば、大体の習慣がうまくいくことが分かりました。

これまでは習慣化に苦戦していましたが、改めて「**認識するだけで改善が始まる**」という威力を知った気がします。ホントに特に裏技があるわけでもなく「**ただ事実を認識する**」という作業だけで、ものすごい威力を発揮するのだなと感じました。

最初の目標通り、認識を「**かなり明確**」というレベル感から「**完全に明確**」にすることが、最も重要だと強く確信しました。

・・・ただ、自分がエクセルを全然イジることができない為、こうして人に見せると考えるとホント汚いなと感じましたが、そこだけはご了承ください。また、ちなみにですが2019年1月の現在はエクセルは使っていません。違うシステム、アプリで管理します。

その習慣管理のアプリの名前は「habit keeper」です。

もし、僕のこのレポートになにか感情が1つでも動いたのであれば、インストールするのを推奨します。エクセスでちまちましないでも、ガッツリ認識することが出来ます。

アイフォンの方は「**habit keeper**」と検索していただければすぐ見つかると思います。有料版が「240円？」くらいで買えますが、別に無料版でもOKです。そこから気に入れば有料版をご購入いただければなと。

僕が、ほぼ日本中にある全てのチェックリストツール、習慣化のアプリを調べた結果、以下の「**habit keeper**」が一番シンプルでわかりやすかったです。

以下がhabit keeperの画面です。参考までに。

↓ ↓ ↓



・・・はい。

このアプリを使って、2019年挑む目標は以下の通りになります。これからまた認識、改善が始まると思うと楽しみです。

=====

■2019年の目標

=====

○仕事

EBOモデルで年商1億円突破

○健康

体重57kgキープ

○メンタルヘルス（精神的な健康）

ほぼ毎日日誌を書けるレベルのエネルギー管理（達成率90%以上）

○人間関係

TAVで3人に1人連れ出す（TAV上級者）

○趣味

葉巻以外にもパイプにチャレンジ

マイル&ホテル暮らしの充実（20万マイル+行ったことない国3箇所へ行く）

○健康

媚薬ジュースルーティンの遵守率を70%以上へ

○学習（生涯学習）

苦米地系の動画、本を制覇

アドラー心理学の本を制覇

・・・といった具合です。こちらも現在進行系で、必要な習慣をリストアップして、毎日のタスクに落とし込み、同じように仮説検証を続けていっています。

=====

最後に

=====

2018年1~6月の前半戦はデトックスしまくりでした。これまでの収入源の情報商材ブログを全部削除し、メルマガ読者約2500人ともサヨナラをして、新しい世界を見つけようと悪戦苦闘していた日々だった記憶があります。

もちろん、メルマガ読者やブログを捨てることにはかなりの葛藤がありましたが「どうせこの延長線上にはない」「このままだと腐る」ということは確信していたので、次のステージに上るために捨てられたと思います。

そして7月、いろんな人間関係にも恵まれ、自分の方向性（教育ビジネス）もなんとなく見えてきて、ここから僕の新ストーリーが始まりました。

そこでまず最初に「自己観察」をしました。「この習慣を毎日行えば目標達成できる」という習慣をまずリストアップし、その習慣を日々遂行することを第一に過ごしてきました。

・・・しかし、もうご存知の通り、最初は「毎日、記録をつける」という習慣ですら3日に1度しか出来ず「あれ？思ったより僕ショボくないか？」という日々を積み重ねていきました。

そこから壁に「今すぐ記録をつける」など貼り付けたり、「いつ」「どこで」とタイミングと場所に制限を加えたりして、記録をする習慣を仮説検証していきました。

その結果、3日に1度記録するので精一杯だったのが、次の月には2日に1回となり、最終的にはほぼ毎日記録をつけれるようになったのです。

そして毎日記録をつけれるようになっただけでなく、他の習慣も達成率100%に到達したり、次の習慣も簡単に身につけられるセルフイメージになってきた為、ものすごい濃い1年だったなと感じました。

正しく自分を観察する力をつけるだけで、ここまで自分の力に自信を持てるようになり、そして技術的な面でも、過去の自分からは想像できないような結果が出てきたりと、本当にいい気づきがあったなと思います。

是非、このレポートを読んだ方も、今一度、毎日自分の記録を付けられているのかをチェックリスト化して見てはいかがでしょうか。僕は「自分の行動のチェックリスト化」を心から推奨します。これだけで人生が激変すると言っても過言ではありませんからね。それはここまで読んだあなたなら理解できるはずです。

そのために僕は以下のステップを踏みました。これが絶対正しいということはありませんが、参考事例としてご覧いただけますと幸いです。

ステップ（1）自分の毎日行いたい習慣をリストアップする。

ステップ（2）その習慣を「habit keeper」というアプリ or エクセルに書き出す。

ステップ（3）毎日チェックする（記録するだけ）。

これだけです。

これだけですが、あなたの人生を変える、本当に大きな一歩になると僕は思います。是非、このレポートで1mmでも感情が動いたのであれば、自分を観察してみてください。

最後に、孔子の言葉で「**人の本性は皆ほとんど同じである。違いが生じるのはそれぞれの習慣によってである**」というのがありますが、確かにその通りだと感じました。もちろん、僕なんてまだ習慣の入り口に立った程度の存在ですが、このレポートが少しでもあなたの人生のお役に立てれば幸いです。

ここまで読んでいただき、ありがとうございました。

山口祐樹