



*Recurrent Recipe*

# リカレントレシピ

---

5つの隠し味

---

リカレントビジネス・カレッジの  
上手な味わい方

株式会社 OnLine 代表取締役

白石慶次

ようこそ！

## リカレントビジネス・カレッジへ

最高級レストランで、最高の仲間たちと、最高の料理を味わう・・・

そんな時、テーブルマナーやドレスコードなど、  
守るべきルールやマナーを知らずに参加してしまっては、  
せっかくの時間を心から存分に楽しむことは出来ない。

それと同じく、このプログラムをとことん味わい、  
楽しみながら成長し成果を得ていくには、  
**これからご紹介する5つの『隠し味』を**  
事前に知っておくだけでとても安心だ。

この資料は『リカレントビジネス・カレッジ』を通して  
あなたの望みを実現するための虎の巻である。

# 5つの隠し味

隠し味  
その1

## 目的を定める

「あなたの参加の目的は何か？」

この問い合わせ以上に大切な問いは存在しない。

何のために参加するのか？

参加の目的は定まっているか？

結果を出せず、人生を変えられない人は、

成果を出すことが目的ではなく、

なにか新しいことを学ぶことを目的としてしまっている場合がある。

学ぶこと自体が目的になっている人は、

新しい情報が入ってきたらそれで満足してしまう。

残念なことにその先の行動に結び付くことはない。

今回の学びをあなたの人生にどんなふうに活かしたいと思っているのか？

どんな成果を得たら満足できるか？



## 目的を定めよう！

目的が定まれば、これから新しく入ってくる情報や経験は全て『自分事』になる。

自分事になれば、あなたはその情報を『使う』ことが出来る様になる。

目的を定めよう！

この作業は、あなた以外の人にできることではないのだから。

# 5つの隠し味

隠し味  
その2

## 参加する

「おいおい、ちょっと待ってくれ。  
参加費を払って、当日セミナーを受講するんだから  
参加するに決まってるじゃないか！」

そう思ったあなたは、  
『参加すること』と『出席すること』の違いを理解していない。

依存心の強い人は、出席すれば何とかなる（もしくは何とかしてくれる）  
と無意識に思っている。



## が、これは大きな勘違いだ。

残念ながら、出席するだけでは何ともならない。  
あなたの人生なので、あなたが主体的に参加しない限り、  
あなたの欲しい成果がもたらされることはない。

仮にあなたの欲しい成果が、飛び込み台から下のプールに飛び込んで、  
対岸まで泳ぎ切る事だとしよう。  
そして目の前に、そのプールの飛び込み台がある。

あなたは普段、飛び込み台から飛び込む『生き方』をしているか？

それとも他人が飛び込むのをプールサイドから眺めて様子見をしているだろうか？

(場合によっては「あいつは下手だ」と評価しているタイプ?)

それとも、上手に飛び込めるようになるまで別の場所で練習するタイプ？

いずれにせよ、この飛び込み台から飛び込まない限り、

あなたの人生に新しい変化がもたらされることはない。

そう、永遠にない。永遠にだ。

沢山の人が飛び込みたくて順番待ちをしている。

随分と待たされた。やっとあなたの番が回ってきた。

さあ、『今』飛び込んで!!!

この『今』を生きない人は、永遠に先送りし続ける。

先送りすればするほど、知識が増える。知識が増えればリスクが見えてくる。

先送りし続ける人の共通点は『カッコ悪い』ことだ。

頭でっかちで、口先ばかりでカッコ悪い。

リスクを冒さず、安全な場所にいたまま欲しい成果を得たい・・・

これが一番カッコ悪い・・・

僕らには永遠に『今』しか与えられることはない。

**さあ、『今』だ！**

『全てのプログラムを受け終わった時に何かが起こっている・・・』

そんなことは期待しないで欲しい。

プログラム中に『あなたが』変化を起こす以外に、

あなたの人生に革命を起こす方法はないのだから。

# 5つの隠し味

隠し味  
その3

## 納得を手放す

納得しないと行動しない人たちがいる。

彼らはとても頑固だ。

彼らはとても怖がりだ。

彼らが手にする成果はいつだってとても小さいものに限られる。

### なぜだと思う？



納得するということは、自分の経験から

『理解できる範囲』のことに限られるからだ。

理解できる範囲のことしかやらない人は、

想像以上の成果を得ることはない。

大きな成果を出す人は、自分が納得できるかどうかなんて問題にしない。

むしろ、今の自分で納得出来ないからこそ『価値がある』と考える。

世の中には、自分の納得が及ばない『常識』がたくさん存在している。

自分の納得出来ないことを、自分の中に取り入れれば取り入れるほど

自分の世界が広がっていく。

納得を重んじる人は、自分の可能性を自分で閉ざしているようなものだ。

あなたは『納得』という感情を得たいのか？

それとも『成果』を手にしたいのか？

あなたが本当に求めているものは、納得の壁の向こう側にしか存在しないのだ。

若い時のような柔軟さや素直さを思い出そう！

はじめのうちは、納得できないことが起きたり、納得出来ない情報が入ってきた時、

自分の中に抵抗が起きるかもしれない。

しかし、その抵抗を感じることができたらこう考えて欲しい。

## 『これがチャンスなんだ！』と。

そして、納得しないまま行動に移して欲しい。

理解して納得することにエネルギーを使うのではなく、

新たな考え方を受け入れて

それを行動に結びつけることにエネルギーを使って欲しい。

行動して初めて解るんだ『なんだ、そういうことだったのか・・・』と。

## これを『成長』と呼ぶのだから。

能力が高いのに結果を出せない人たちがいる。

彼らはすぐに『自分』を出したがる。

勝手に自己流にアレンジしてしまうのだ。

なにか新しいことを学ぶ時は、一旦白紙にしてまっさらな状態で学ぶと効果的だ。

とにかく最初は、『言われたことを、言われた通りに、徹底的にやる』。

自己流を発揮するのは、他人流で充分に成果を出した後だ

ということを覚えておいてくれ。

遠回りに感じるかも知れないが、結局はこれが一番の近道なのだ。

# 5つの隠し味

隠し味  
その4

## コミュニティの活用

「我以外皆我師」という言葉がある。

賢人は知っている。他人の経験から学ぶことの大切さを。

凡人は傲慢だからこの大切さに気付けない。



このコミュニティ（仲間）は宝だ。

学びと成長に絶対に欠かせないのは『アウトプット』と『フィードバック』だ。

このコミュニティに参加するとこれらに事欠かない。

このコミュニティを活用しないのであれば、オンライン授業と何ら変わらない。

独りじゃないから自分の想像を超えた成長を遂げることが出来るんだ。

このコミュニティはあなたの貴重なリソース（資源）だ！

こんな人たちがいる。

自分が有力者と認めた人や、気の合う人としか関り合いを持とうとしなかったり、

それ以外の人たちの意見に耳を傾けない人たちだ。

日常生活では決して深く関わることのないような人と関わってみよう！

その姿勢がないと、あなたの世界は広がらない。

そう、あなたがバカにして見下しているあの人や、  
えっ？ この人ちょっと変かも・・・と思うような人と関わるんだ。  
苦手な人と積極的に関わり合いを持つんだ。

実は、彼らが持っている視点や価値観から教わることはとても多い。

苦手な人は、あなたが学ばなければならぬ

**大切なことを教えてくれる、唯一の存在だ。**

今のあなたにとって、最も重要な事を常に教えてくれるんだ。

『人生の幸福感の80%は人間関係がもたらす』と言われている。

ビジネスもお金もチャンスも情報も成長も、

**みんな『人』がもたらしてくれる。**

結局、人間関係が変わらなければ人生は変わらない。

人間関係を変えたくない人は、インターネットビジネスか何かで

一人勝ちをして喜んでればいい。

いつだって『生き方』は自由に選択できるのだから。

# 5つの隠し味

隠し味  
その5

## 変化を歓迎する

この最後の隠し味はとても重要だ。

5つの中で最も重要だと言っても過言ではない。

理解できるまで繰り返し読みで欲しい。

あなたは、これまでの人生にはなかった

新しい成果を得るために、ここにいるはずだ。

新しい成果を得るということは、

その前に前提としてあなたの『内面に変化』が起きる必要がある。

内面の変化なしに得られる成果ももちろんあるが、それは一時的なもので、

多くは環境が変われば消えてなくなるような成果である。

内面の変化なしに得られる成果は

『ノウハウや情報の追加』によってもたらされる。

ノウハウや情報の追加によってもたらされた成果だから、

環境が変われば通用しなくなる。

通用しなくなるから、また新しいノウハウを追い求めることになる。

この状態は果たして『成功』と呼べるだろうか？



## 真の成功とは何か？ 成功の本質とは何か？

成功の定義は人それぞれの価値観だからここで定義することは控えるが、

成功の本質を考えてみるとある一定の方向性を示すことは可能だ。



成功の本質とは何か？

## それは『変化』だ。

変化を恐れ、変化を拒む個人や組織がどうなるか？

これは歴史を見れば明らかだ。

面白いもので、最後に生き残るのは『強き者』だとは限らない。

最後に生き残るのは変化を受け入れる『勇気』を持つ者だ。

## 勇気には2種類ある。

一つは、現実を受け入れることができない『臆病さから生まれる蛮勇』だ。

もう一つは、時代の流れや環境の変化、他人の強さや優秀さ、

自分の弱さを認め受け入れる『謙虚さを伴う勇気』だ。

ペリーの黒船が浦賀に出現した時、日本とアメリカの技術や文化格差に驚き、

積極的に海外知識を吸収して学ぶべきだと考えた側と、

起きている変化や相手を見極める前に、とにかく現状を維持しようと

かえって無理を重ねる側とが存在した。

歴史の教訓は、現実を見据えることができない臆病さが原因で

追い込まれていく側が「無謀な勇気」を発揮して敗れ、

現時点の優劣を冷徹に理解し、受け入れる謙虚さと強さを持った側が

最終的に効果的な対策に突き当たることで勝利することを教えてくれている。

これは、個人に当てはめても全く同じことが言える。

我々が成長し、成果を得るには『内面の変化』が不可欠だ。

もっと正確に云うと、『内面を変化させ続けることができる』自分自身を

創り上げることが、長期的な成功と幸せをもたらす『根幹』となるのだ。

この自分自身を創り上げることが、真の成功なのである。

しかしこれは、口で言うほど容易いことではない。

何故かと言うと、『人間は変化を嫌う生き物』だからだ。

人間には生存欲求があり、現状維持プログラムが組み込まれている。

簡単に言うと『変化したくない』もしくは『変化が怖い』のである。

成長するためには変化が必要だと頭では解っていても、感情的には拒んでしまう。

人間は、この様なプログラムを持っているのだから、

これはある意味仕方のない事だ。

しかし、我々はこれを越えていかなければならないし、

クライアントにもこれを越えてもらわねばならない。

内面的な変化を起こすには、フィードバックと呼ばれるものが役に立つ。

## フィードバックとは情報である。

講師からの言葉であったり、サポーターからの言葉であったり、

もしくは同じ参加者からの言葉であったりする。

更に、人からの言葉だけでなく、

自分が引き起こしている目の前の状況の全てがフィードバックなのだ。

このフィードバックには、あなたにとって嬉しい内容と、そうでない内容とがある。

内面的な変化を起こすためには、

このフィードバックを貴重な情報として受け入れなければならない。

僕らは何かを変えたくてこのプログラムへの参加を決めたはずだ。

何かを変えなければならないということは、

実は、『何かしら受け入れなければならない真実がある』ということなのだ。

## 必ず何かがあるはずなのである。

真実をしっかりと受け取ることで初めて、

自分自身が本当に向き合わなければならない課題が明確になる。

しかし先述の通り、人間には『現状維持プログラム』というものが存在するので、無意識で真実を受け取ることを拒否してしまう。。

## これを『ブロッキング』と呼ぶ。

このブロッキングを理解することは、あなたの成長のスピードを何倍も早めることになるだろう。もしかしたら、これまで長年悩んでいた問題が、このブロッキングを理解することで一気に解決へ向かっていく可能性も高い。

これから様々なブロッキングをご紹介する。

あなたはどのブロッキングをやっているだろうか？

無意識のパターンなので自覚するのは容易ではないが、

冷静に客観的に自己を振り返ってみて欲しい。

自分のブロッキングのパターンを知るのはとても大切な作業だ。

そしてこのブロッキングに気付き、やめない限り、

あなたの次のステージは永遠に見えてこない。

### ブロッキング その1 分かったフリをする

『あーね、なるほど、うんうん。』と、とても軽いノリで分かったフリをする人たちがいる。これは自分が理解できていないことを隠すために行うブロッキングの一種だ。この人たちは『自分が頭が悪い』ということを知られたくないのだ。頭が悪い、もしくは理解力が低いことが悪いこと、もしくは恥ずかしいことだと解釈している。恥ずかしい想いをするくらいなら、分かったフリをして話を進めてもらった方がラクなのだ。理解できないことをその場で解決しないから、どんどん理解できないことが増えていく・・・今までこの負のサイクルを回し続けるの？

## ブロッキング その 2 笑って誤魔化す

自分にとって都合の悪いことや、その場を凌ぐために「笑って誤魔化す」のもブロッキングの一種だ。

『これ以上、私に深く入ってこないでくれ』と言わんばかりに、人からの質問を逸らしたり自分の失敗や、居心地の悪さを隠す自己防衛を笑顔によって誤魔化そうとしても相手にはすでに気づかれていることを知った方がいい。

## ブロッキング その 3 相手の言葉を制する

人からフィードバックを貰った時に

『あ、それは最近自分でも気付いて、意識して変えてるところなんです！』

と言葉を発することで、それ以上フィードバックを貰うことを避けようとする。

## ブロッキング その 4 分析をする

思考に入ることで自分の世界に入り込み向き合うべき事柄から逃げる。

分析することがダメなのではなく、本当は心で解決しなければならないことを論理的に分析をし、思考で処理をしようとしていることがブロッキングである。

すぐに思考に入る人は、今、なんのために分析をし思考を巡らせているのか？

一度自分を振り返るといいだろう。

## ブロッキング その 5 腕組み、足組み

これ以上自分の中に入ってこないで！ というとても分かりやすい心理的なサインだ。怖がってるの・・・バレてますから。

## ブロッキング その 6 自分の正当性を主張する

自分が間違っていないことを論理的に証明しようとする。

## ブロッキング その 7 人を攻撃する（責める）パターン

『なぜあなたが正しいと言えるのですか？』

『そういうあなたは出来てるんですか？』

『あなたたって出来てないじゃないですか！』と。

小さな犬ほどよく吠えるものだ。あなたが人を攻撃することをやめれば、周りの人から攻撃されることもなくなるのだ。

## ブロッキング その 8 都合良く解釈する

本当は上手く行っていないのに、『上手く行っているはずだ』と自分に言い聞かせ、物事を自分の都合の良い様に歪めて解釈している。

真実を受け入れるのは『痛い』作業だ。

しかし、早く真実を受け入れないと手遅れになってしまう。

## ブロッキング その 9 自分を責める

『あー、なんて自分はダメなんだ・・・』

これは、自分を責めて落ち込むことで、変化する方にエネルギーを使わずに済むという、大変高度なブロッキングのパターンだ。

本人は至ってマジメに物事に取り組んでいるように見えるが、実は、自分を責めることで現状維持をして自分を守っているのだ。自分を責め、落ち込んでいる間は、自分を変化させ新しい行動を起こさなくて済むのだ。

落ち込むことの意図は何か？

『自分はできない人間なんだ』という処に落ち着かせ、出来ない現状をより多

く創り出して『やっぱりね』と納得している。つまり、『変わらなくて済む、何もしなくて済む』というメリットが欲しいのだ。

更に彼らが厄介なのが、他人を負のエネルギーに巻き込むことだ。周りにとても迷惑をかけているのだと、そろそろ気付いて欲しい。

### ブロッキング その 10　自己完結をする

分析をするブロッキングとも似ているが、物事を自分一人で片付けてしまうこと。誰からの意見も聞かず、誰かがアドバイスをしようもんなら「そのことはもう終わってますので」と遮ってしまう。

よほど触れられたくない事があるのだろう。

だけど、その触れられたくない事こそ自分に変化を起こす最大のリソースであることを知らなければならない。

### ブロッキング その 11　言い訳から入る

何かをする時、始める前から言い訳をする人たちがいる。

中学校の同級生にこんなヤツがいた。

持久走大会の時、スタートラインで『あ、なんか今日は足が痛い・・・』『あ、なんか今日はお腹が痛い・・・』と走る前から言ってくるとても面倒くさいヤツだ。そいつは試験の前にも同じように『昨日全然勉強できんかった・・・』とわざわざ言ってくる。

賢明なる皆さんであれば、彼がなぜこのような行動を取るのか分かるだろう。

そう、彼は『負けた時の言い訳』を先にしておきたいのだ。

そんな彼も今では立派な大人だ。だが、悲しいことに今でもこの病気は治っていない。

なぜ治らないのか？ それは『誰も言ってくれない』からだ。誰にも言つてもらえないから、治しようがないのだ。

あなたが『できない人』だということは、既に周りの人にはバレているのだから、そんなに必死に隠さなくて大丈夫。

僕らはできないから学ぶのだ。できない自分で堂々としていればいい。卑屈になる必要は全くない。

子供だったら『可愛いね』で許されるけれど、僕らはもう大人だ。

しっかりと自立した大人で在ることを、自らの意志で選択できるはずだ。

今のあなたには、言い訳なんて相応しくないはずだ。

毎回言い訳を聞かされている方の身にもなってみよう。

それが分からるのは『自己中心的な子供』だからだ。

そんなに一生懸命に自分のことを守らなくても大丈夫。

これらのパターンは幼き頃に自分が傷ついた経験から身に付けたものだ。

古いシステムは棄ててしまおう。今のあなたには必要ないはずだ。

## 人のフィードバックに心から耳を傾けよう。

自分では決して気付けないことを教えてもらっているのだから。

裸の王様で生き続けるは辛い。

ここは『自分を変化させ、成長し、望みの成果を得る』場所だ。

そのための環境はすべて整っている。後はあなたの心構え次第だ。

# 最後に

：

さて、5つの隠し味は理解できただろうか？

1. 目的を定める
2. 参加する
3. 納得を手放す
4. コミュニティを活用する
5. 変化を歓迎する

一度読んだだけでは理解できなかった人もいることだろう。

焦る必要はないので、理解できるまで繰り返し読んでもらいたい。

実はこの5つの要素。

なにもこのプログラムに限った話ではなく

『セミナーを受けて結果を出す人が持つ5つの特徴』

と言い換えることもできる。

セミナーを受けて結果を出す人と、そうでない人がいるが、

この5つの要素がその違いなのだ。

このプログラムでこの5つを身に付けてしまえばあなたは人生において成功と幸せを手にすることができます。

是非、楽しみながら理想の人生を創り上げていこう！

## 著者プロフィール

### 『稼げる個人』を育成するスペシャリスト！

白石 慶次 *Keiji Shiraishi*

企業研修講師・パーソナルトレーナー  
株式会社 OnLine 代表取締役



『稼げる個人』を育成するスペシャリストとして、  
年間120回の企業研修、講演、セミナー活動を行っている。  
『ドクターが通う病院』ならぬ、『コーチのコーチ』としても全国的に有名で、  
彼のもとで学んだ『稼げる個人』が全国で数多く活躍している。  
また、クライアントには有名著者も多い。

2001年、大学卒業後、地元福岡のシステムコンサルティング会社に入社。  
IT分野のコンサルタントとして、コンピュータシステムの設計・開発業務に従事  
する傍ら2005年より教育担当として、『主体的に行動できる人材の育成』をテー  
マに人材育成業務に従事。

また、2006年より、富士通ラーニングメディア認定講師として、富士通定期講  
習会及びオンサイト教育、新入社員研修の講師を担当する。  
2008年に独立し、人材育成コンサルタント、および企業研修講師として業務を  
遂行。

一般企業のみならず、官公庁、医療法人、学校法人での研修実績を持つ。  
2010年、世界No.1の目標達成スキルを持つマイケル・ポルダックのもとで目標  
達成スキルをマスターし、現在は福岡のみならず、全国各地でセミナー活動を行  
いながら、個人の夢実現・目標達成をサポートしている。

## 著者プロフィール

1978年福岡生まれ。

中学生時代に親友の裏切りによって作られていたトラウマがきっかけとなり、人間不信に苛まれる。「嫌われているかもしれない」「本心は違うかもしれない」と常に他人の評価、価値観を気にすることで、次第に自分に対する自信を失ってしまう。

また、やりたいことが見つからず、充実感の持てない日々を過ごす。

そんな中、27歳の時に自らの人生に大きな『革命』をもたらす出来事が起きる。

友人の誘いを断れずに参加した研修で、メンターと運命の出逢いを果たす。研修初日の感想を壇上で発表する場において、チャンスは自らの意思と決断によってしか得られないことを体感。

2005年から同氏に師事し、研修トレーナーとして活動を開始する。2008年には企業研修講師・メンタルトレーナーとして独立を果たす。

しかし、メンターとの別れや思いもよらぬ形で大きな借金を背負うなど、理想と現実のギャップから絶望の底に叩き落とされる。それでも、数々の局面で「決断」することによって逆境をチャンスに変え、乗り越えてきた。

自らの意思で前進を続け、「決断力」こそどんな状況においてもチャンスを引き寄せ、人生を切り開き、思い通りの結果に導くための最大の要因であることを確信。

以降、年間講演回数120回、受講者総数3,000人という圧倒的実績に裏付けられた「稼げる個人を育てるスペシャリスト」として、企業、個人、起業家のメンタルトレーナー＆コンサルタントとして活躍の場を広げている。

会社や資格等に頼ることなく『自分の力で稼ぐ』ということは、人の役に立ち価値を提供できているという証。この体験を通して、より『自分自身の価値』を認識することが出来る。やりたいことを探すのではなく、今の自分に備わっている価値に目を向けてもらうことで受講生に最短で成果をもたらしてきた。

『多くの人が自分の歩んできた人生を過小評価しているんですよね。全く同じ経験をしてきた人なんて存在しない。どんな人にも与えられた役割というものがあり、その人にしかできない事があるが、自分ではそれは見てこない。これまでの人生を活かして他人に貢献することで初めて自分の価値を知ることができ、本来の自分へと自然に導かれるものなんです。』と笑顔で語る彼らは、これから時代に求められる『生き方』の答えが垣間見たような気がした。

自分の力を最大限に使い切り、輝きながら活躍できる舞台を模索している方は、是非一度、彼のドアをノックしてみて欲しい。既に多くの人達があなたと同じように勇気を出して一步踏み出し、短期間で信じられない成果を手にしているのだから。

## 著者プロフィール

### 資格と実績

#### [主な所有資格]

- ・富士通ラーニングメディア認定講師
- ・マイケル・ボルダック認定プロコーチ
- ・米国 inscape publishing 社認定 DiSC トレーナー
- ・大阪商工会議所認定メンタルヘルスマネジメント 他

#### [主な研修実績]

- ・富士通グループ及び関係各社
- ・西鉄グループ各社 等一般企業
- ・市役所、教育委員会、保育協会 等各地自治体
- ・私立病院、医科大学病院等 各地医療法人 他多数

### サービス＆主宰講座

#### [各種コンサルティング]

起業準備、起業家向け売上 UP、高額講座構築  
経営者向けメンタルサポート  
プロフェッショナルコーチ育成

#### [セミナー＆講座]

じぶんブランド革命プロジェクト  
目覚めよ、資格！まっすぐに好きを仕事にする講座

#### 公式 Web サイト

<https://recurrent-edu.jp/>

