

# 一流の人はなぜ、そう考えるのか

鳥居祐一

PHP研究所

20年以上世界の億万長者と接し、研究する中で気づいた、「一流の法則」

( はじめに )

一流の人に共通する資質とは～明るい、よく笑う、誠実、謙虚、行動的、好奇心旺盛、無邪気、楽天的、ポジティブ思考、決断が速い、嫉妬の感情がない、人を応援する、リスクを取る勇気がある、感情をコントロールできる、自信に溢れている、沈着冷静、ユーモアのセンスがある、あきらめない、発想がユニーク、群れない、ぶれない、やると決めたらとことんやる、物事をハッキリ言う、厳しい愛がある、公平に接する、美と健康に対する意識が非常に強い、実年齢より若くエネルギッシュ、これらを参考にして、貴方も一流の人を目指し、人生の夢を実現していただければ幸いです。

{ 第1章 一流の人はなぜ、運を大切にするのか }

01～私が一流の人達と出会えるまで～私は5歳から10歳迄米国で育ち、学生時代は日本で過ごし、大学卒業後は日本企業に就職するも、直ぐに自分の人生に絶望して、入社拒否症、退職決意(今思えば最高の決断)現実逃避で米国に旅立ちました。訪れた先は学生時代ホームステイでお世話になったカリフォルニア州のアーバイン(全米でも有数の富裕層が多く住み高貴なる犠牲の精神を持ち奉仕活動にも注力)そうした中で成功哲学の父、ジム・ローン氏に出会い私の考えは大きく変わりました。ジムから「過去と他人は変えられない、だったら自分がよくなるしかない」と云われ言い訳の人生から決別した。

02～「運」をコントロールする～運とは「物事の考え次第で引き寄せられるし、逆に取り逃がしてしまう事もある不思議なエネルギー」多くの成功者は「自分は運が良かった、最高の情報を最高のタイミングで、最高の環境・条件で掴み取れた」と。

03～「運」を味方につける、3つの人間関係～運を良くしたいと考えるなら付き合う人は  
① 自分より年収が高い人 ② 自分より運のいい人 ③ 自分より意識が高い人で心から尊敬できる人 運がいいと自分は勿論周りの人も幸せにすることが出来る。

～運のよい人と付き合うには相手に貢献できるか考え自分のスキルを高める事です。私は本田健氏(ユダヤ人大富豪の教え著者)とお付き合いで、あり得ない程運上昇。

04～「事実」と「解釈」の違いを理解している～世の中の全ての事象は自分の価値基準で判断してはいけない、ゴルフのハンディ 5 は事実で、ゴルフが上手は解釈、一流の人は、必ずこの事実と解釈の違いを理解しているからブレない。 P 1

05～運を阻む人脈はリセットする～不平不満、愚痴、悪口、否定ばかり言う人に会わずワクワクする会話ができる人とのクオリティータイムを過ごすようにする。私は年に3千人以上の方とお会いしていますが人間関係は自然体が一番いいです「夢泥棒と批判には負けない」豊かなライフスタイルはできるだけ上の階層の人と時間を共有。成功していくと必ず批判を浴びます、そういう声は一切無視で楽しい人と付き合う事。

06～あなたの運気を良くするためにすべきこと～**運のいい人の特徴**とは～

- ① 明るくて社交性があり、人脈が広い
- ② インスピレーション(直感)がよく働く
- ③ リスクを冒してチャンスをつかみに行く勇氣と決断力がある
- ④ 変化を好み、流れが悪くなれば違う道を選択できる
- ⑤ 何時悪いことが起きてもいいように、常に準備している

\* **運気**がよくなる方法は ①瞬時に判断し迷わない ②貸を作っておく ③諦めのいい人 ④変化を好む人 ⑤人を誉める人(批判は運が下がる) ⑥感謝・感動・感激する人(感激は幸運の源)

07～「運」を下げる残念な資質＝スイマセン！予定が入っていけなくなりました！このセリフは貴方に会うよりも重要な案件があるので、私はそちらを選びました、という事。価値ある人からのお誘いにはイエスカ、ハイか、了解しました、の返事をすべきです。興味深いデータで年収2千万円以上の方は二つ返事でOK、4百万円以下は多忙と、超一流になると「他人の成功や幸せを素直に喜ぶ」貴方もそう言い切れませんか。

08～運を挙げることは与える事～米国の有名な格言「人生の秘訣は与える事」与える人は運のいい人で運のいい人の周りには運のいい人が集まり、好循環が生まれる。

{ 第2章 一流の人は何故、お金についての発想が人と違うのか? }

09～**最高の投資**と、最低の投資～億万長者との付き合い彼等はお金の稼ぎ方は勿論使い方が上手で莫大な資産が出来た、お金を使う厳格な経済合理性を持つ。

投資とは株や不動産ではなく、学び、体験、人脈等目に見えないもの、相手が感動することに使う事も全て「生き金」と云われる正しい使い方、最低の投資は貯蓄です。

10～良い投資はお金の価値以上のものを引き寄せる～あれもしたい、これもしたい、でもこれしかできない、というより「あれも出来る、これも出来る、でも今日はこれにしておこう」という人生はどんなに楽しい事でしょう、お金のある方が幸福の機会は増えるでも、節約、貯蓄ばかりに精を出している人生は長期的にお金に見放されてしまう。

11～遊べば遊ぶほど富が増える理由～活躍のステージを上げる為には影響力のある人に紹介や推薦を貰う、紹介したくなる・紹介して貰う人になる事にフォーカス、仕事抜きでゴルフや釣りに行ったりBBQパーティをしたり等遊びの時間を共有する。

12～一流が選ぶライフスタイル～人が経験しない非日常が人生の視野を広げ引き出しを沢山作ってくれます「話題豊富な面白い人」になれます。

「人生の楽しみは衣食住以外の事にお金を使う事で得られる」特に若い時にいろいろな国や文化に触れることはあなたの財産になる。

13～私の第二の故郷の町ニューポートビーチは全米でも一番お金持ちが住む住宅地として知られ学区のレベルも最高水準で治安もいい、今や東洋的な住民学生が多く中国系と韓国系が大半で、(白人は少数派)主人は母国に残り、母と子供達だけがこの地に住みアーバン市に納税せず無料で教育を受け、これはある種の賢い生き方。

14～望むライフスタイルの為には手段を選ばない～10年程前にどうしても米国西海岸に住みたい！と相談を受け、専門的職業に携わる外国人向け「HIビザ」で寿司職人になるアドバイスをしたところ、本気になり2年程現場で握り、やがてオーナーに今や5店舗の立派な経営～どうしてもやり遂げたい執念が不可能を可能にした。

15～ノマド(遊牧民)的生活と仕事のやり方～仕事と遊びの垣根を限りなく低くする事。仕事道具のパソコンは外出中も出張中も同じものを使うノート型に変える事です。

16～**断捨離のススメ**～一流の人は家の中も机の上も必要最低限度のモノしか置いていません「部屋の乱れは心の乱れ」はとてもの射を射ていて探し物の時間は無駄です。

17～**群れない、ブレない、不義理しない**～一流人は物事の両面を見極め、それが本当に真実かどうか自分で調べます、人間関係も長期に考え決して受けた恩は忘れず、助けたことも忘れません、結果的に多くの人から感謝され、愛され、応援される。

18～嫌われることを恐れない～八方美人より、尖った「一方美人」を目指す。あなたが悲しいときに共に泣いてくれる人は真の友ではない「あなたが嬉しい時、共に喜んでくれる人こそが真の友である」**正しい人の定義はジェラシーが全くない人であなただを心の底から応援し喜びも自分の事として表現できる人です。**

### { 第3章 一流の人はなぜ、食と健康に関心があるのか? }

19～**健康には惜しみなく投資する**～人生の成功の基本は「心身ともに健康」が最低条件、例えば参加費が数千ドルの海外の成功哲学セミナーの多くは、コンディション作りや食の重要性についてかなりの時間を費やします。

\* **炭酸泉(お湯に炭酸ガスを溶かした温水)**でもたらされる健康とアンチエイジングで炭酸ガスが皮膚から体内に入り込むと血液の流れる量は2倍、動脈硬化や心筋梗塞になるリスクがかなり軽減できます。又、肩こり、腰痛も緩和されます。筋肉の疲労物質である乳酸を体外に出し、疲労回復も促進させる効果もあります。

20～**「食」の重要性**～**世界一流の人の一番の関心事はアンチエイジング**、その次に教育、節税を中心とした資産防衛、セキュリティ、アンチエイジングは「食への関心」

\* 児童養護施設(孤児院)訪問から学ぶ、食の因果関係～全国に施設は6百以上あり3万人以上の児童が入所、しかし驚くべきことに施設の子供の90%は親がいる事で、実の親が我が子を虐待しているから行政が無理やり引き離して子供の命を救う実態、親が切れやすく子供を虐待する原因は、

ズバリ砂糖や添加物などの過剰摂取つまり、食事改善すれば肉体だけでなく、心の病も改善できると言われていています。児童虐待や育児放棄は、夫婦のストレスや貧困が主たる原因ですが「**食事の間違い**」も大きな要因です。私にとって養護施設訪問はライフワークで望みは「施設はなくてもよい、世の中にする」ことです。

21～**父親の死から学んだこと**～私の父親は医者でしたが 66 歳の時に癌で亡くなり、癌に関する文献は相当読み、多くの専門医にもヒヤリング、結論は抗がん剤治療はやるべきではないと思います。薬は一時的に病気を押さえてくれますが体を健康にはしてくれませんが、大事なことは私達が本来持っている自然治癒力を再生し、免疫力を上げて健康体になる事です。

\***病気と食の関係**～現代人はバランスの取れた日本人に合った食事をしていない。本来は穀物や野菜を主食にしていたが欧米食の影響で動物性食品を好んで食べ、ストレスや運動不足も原因ですが最も大きな要因は食生活、日本の農薬使用量は単位面積あたりはで世界一。白米、白パン、白砂糖等精白による栄養価の低下もある。私達の真の豊かさは、心身の健康状態で、その決め手はズバリ何を食べるかです。

22～食べていけないものを知る～有害な食品は基本的には5つです。

- ① 白砂糖(特に人工甘味料)～体内のカルシウムなどの栄養素を奪い、うつ、疲労、めまい、貧血、頭痛、湿疹、脂肪肝、心疾患、呼吸器病等を招く要因を含む
- ② マーガリンの恐怖～トランス脂肪酸を含み水素添加で極めて身体に悪い、一番の害は脳にダメージを受ける事、肝臓や腎臓の負担心臓病や糖尿病のリスク
- ③ マヨネーズ                      ④ショートニング～大量のトランス脂肪酸が含まれている
- ⑤ 牛乳～牛乳に含まれる毒素が人の血液を汚してしまう、骨粗しょう症を招く原因

\*あなたが口にする野菜は、本物の野菜ですか？～消毒液や塩素で何度も消毒

23～体に取り入れておきたいものを知る～大根やニンジンの葉は最も大事な栄養素、キュウリやスイカは体が酸性になるのを防いでくれ、アーモンドは優れた抗酸化作用

\*野菜を体に取り入れる事の重要性～植物繊維は大腸の働きに欠かせない栄養素、米国人は食物繊維の摂取量は必要量の平均半分以下が原因で老化が速い  
**ベジタリアン**はレオナルドダヴィンチはじめ、マハトマ・ガンジー、ダライ・ラマ、アインシュタイン、クリントン元大統領、カール・ルイス等オリンピックのメダリストやトップアスリートにも多い、医学的にも理にかなない、血液をきれいに、体内をアルカリにして免疫力を高めてくれます、**最も大きな点は活力が生まれ脳がスッキリ!**

24～**塩素にまつわる怖い事実**～アジシオ等の化学調味料・精製塩には人に必要な必須ミネラルは全く入っていません1kg 百円程度の安い塩は白砂糖同様に毒と思う事です、**良質な塩**は有益で逆に減塩すると有害物質を解毒・排泄できなくリンパと血液の流れが悪くなり、**それが原因で今の日本は認知症やアルツハイマーが増加**塩はミネラルが 68 種類入っている「心と体に沁みる塩」がお勧めです。フェイスブックで大人気の内海聡先生も推奨、1kg15 百円で誰でも買えます。 P 4

- 25～デトックス効果を高めるファスティング～体内に蓄積有害毒物を排出し肌も美しく、免疫力もアップする等、良いことだらけです。
- 26～**1日1食のススメ**～長崎県の長崎ペンギン水族館で飼育されているペンギン達は**平均寿命が20歳その倍も長生きするそうです、その秘訣は1週間に1度断食日。**
- 27～薬は病気を治すものではない～究極の健康法は食べない事、体を冷やさない事、そして薬を飲まない事です。現在の日本の薬局数はコンビニより多く世界第一位。年間外来受診回数は約13回で他国に比べ2～3倍多く未だに日本人の多くは薬や病院で病気を治すものと信じている。**薬は極力飲まず自然治癒力で治す。**

#### { 第4章 一流の人は何故、外見にこだわるのか? }

- 28～第一印象の重要性～欧米のエリート達は「**歯**」を見て一瞬でその人のバックグラウンドを連想、その理由は、歯の美しさ、でその人の人格や教養、ステータスを示すと考えている。歯が白くない歯並びの悪さを治していない人は育ちが悪い人と。
- 29～なぜ、自分の体に投資するのか～「胸板の厚さと信頼感は比例する」は科学的に証明されており、一流の人は自分の価値を上げる為に体を鍛える事に熱心です。私のパーソナルトレーナー**谷けいじ**はカバン1つで上京、夢は東京で自立する事で私が顧客第一号になった、その後「どうしても成功したいので弟子入りしたい」と、その時預金残高は38万円、まずはブランディング戦略で行こうとアドバイスし、見事成功、今や予約が取れない程の人気4ヶ月目には月収百万円になり、その後フェイスブックのアイドルとなり、ラジオ番組を持ち、ついに劇場公開映画の準主演役に抜擢された、**人生とはたった一人との出会いで、こうも変わるものなのです。**
- 30～パーソナルトレーナーを付けるメリット～最短の時間で最高のパフォーマンスを得るには専門家のアドバイスを聞きコーチにチェックしてもらう事が必須でゴルフ界のタイガー・ウッズ、テニス界のジョコビッチ、錦織等世界のトッププロには必須。知らない世界に飛び込む時は専門家のアドバイスで効率よくするのが近道です。
- 31～「**なぜ?**」を明確にするとやり遂げられる～脂肪を1kg減らすのに時速8kmで走り12時間、これでは現実的ではありません、貴方はなぜ痩せたいですか「健康寿命を延ばす為」は将来への投資であり寝たきり人生にならない為今から人生の貯蓄83歳の超億万長者とご一緒してパルテノン宮殿の丘に登り、その方は高齢の為7合目で断念、その時「私の友人の多くは皆膝をやられ車椅子、私はここ迄登れてラッキーだ、いくらお金があっても歩けなくなったら人生の楽しみは半減する、今の内に足を鍛えておく事を勧めるよ」この老人の一言で本格的筋トレに励む決意。
- 32～一流の人が筋トレする本当の理由～①基礎代謝が上がるとエネルギーレベルが上がる ②集中力が増し作業効率が格段にアップする ③成長ホルモンが出て肌艶がよくなり若返る～こうした未来像がイメージできるので日々頑張れるのです。米国の大金持ちは80代後半でもゴルフや釣り等で人生をギリギリまで

楽しめますが**日本人は寝たきりが少なくなく、平均 10 年近い**と言うから驚きです。

- 33～運動とダイエットと健康の関係～運動には睡眠を深め多くの病気を予防しストレスを解消する等の効果があり運動してない適正体重の人より運動している肥満の人を長期に比較した研究では運動しない適正体重の人が病気になり易い結果。
- 34～ファッションとビジネスの関係～私がファッションを変えておしゃれになっただけで、会社の売り上げは 3 割アップ。米国では「良い医者、良い弁護士、そして良いイメージコンサルタントがいる事」がエグゼクティブの条件、洋服はサイズ選びで 9 割決まり、靴を磨く事は「**心を磨く事**」と云われ一流の人の靴は男女問わずピカピカ

### { 第 5 章 一流の人はなぜ、英語を学ぶのか? }

- 35～**英語ができれば 3 億円の得**～あらゆる学問の中で最も優先すべきは「英会話」と私は答えます。英語ができない格差は「情報、収入、人間、人脈、楽しみ、思考」言葉を通じ海外の文化や常識に深く触れる事が出来れば間違いなく世界が広がり色んな人と交流を楽しめ更に日本の素晴らしさを英語で紹介、楽しさ倍増。
- 36～英語が世界の成功者とのつながりをつくる～日本人の英語アレルギーは深刻です。以前アフリカに行き野生動物と暮らしているマサイ族の方が、一般的な日本人よりはるかに上手に英語を話せる、彼等はまともな英語教育は受けていなくても観光客と会話して我流で身につけ文法的には出鱈目でも会話は成立しています。日本人の英会話力は先進国の中でも最低レベルだと言え、大変残念です。
- 37～**日本人が英語を話せない本当の理由**～戦後の日本の英語教育が間違っていた事ともう一つの理由は日本人の性格で何でも完璧を求めるあまり、間違っただけでいいと云う教育を受けてきた事も見逃せません。
- 38～ネイティブはやさしい単語がお好き～小学生が使うような誰でも分かる単語を組み合わせた方が通じる、コミュニケーションとしても成立し知識としても健康に良い。
- 39～海外の文化と固有名詞を知る～何でも上達するには興味から始まるのでその国の文化を、或いは好きな歌詞を翻訳する等から入れば楽しみ乍ら英語力上達する。
- 40～**一流に近づく英語上達法**～
- ① 映画やテレビから字幕なしで、繰り返し見ることです
  - ② 外国人の集まる場所に出かける(飲み会等気楽な場)
  - ③ 外国人観光客と接する～身振り手振りでも簡単な英語でコミュニケーション可
- 41～旅先で積極的に英語を使おう～一番早く身に付くのは現地で実際に使う事です。ホテルのフロント、コンシェルジュを活用している日本人は少ないが利用価値大。
- 42～中年から語学留学のススメ～南カルフォルニアのアーバインに住む青井ゆかり、外国人向け英会話教室を経営ホームステイもアレンジしてくれ色んな便宜もOK。
- 43～成功したければ旅に出ろ！～旅は私達の感性を豊かにし人間的な魅力を作ってくれます。一流の人はなぜ旅に出るのか？

貴方にも是非その答えを知って欲しい。

- 44～旅の楽しさはホテルの質で決まる～ホテルは予約の仕方で大きく予算が変わる。  
都市部は週末が、リゾートは平日が安くシーズンによって大きく変わる。アップグレードが可能なホテルは身分証明書で誕生日等確認できる。チップでOKの場合も
- 45～ホテルや飛行機の相場を知る～ホテルや飛行機は需給で変動するのが常識。
- 46～**アフリカの魅力**～世界中を旅した億万長者が一番面白い場所はアフリカだった。  
サファリで欠かせないのが気球での体験・ケニアでは一人6百ドルで感動できる。
- 47～究極の資本主義が学べる街、ラスベガス～お金では買えない特別な思い出や体験をプレゼントする・・・ラスベガスの集客マーケティング戦略の一環です。
- 48～**経済格差とお国柄を楽しめる国 タイ**～国全体がテーマパークの様でオモチャ箱をひっくり返したような国と云われ色んな人種と知り合える。物価も安くマッサージは1時間で5百円、タクシー初乗り百円程度、高級ホテルも食事は美味しくサービスの質も高い、スイートも2万円以下で1部屋70㎡以上と正に天国です。
- 49～プライドを譲らないイギリス人～厳密にいうとこの国は4つの連邦に分かれて首都ロンドンがあるのはイングランドで総括支配者、ウェールズは属国の様な運命共同体、スコティッシュはプライドが高くアイリッシュより上だと思っている、イングリッシュはその中でも一番プライドが高い民族です。
- 50～**日本と共通点の多い国 ドイツ**～真面目でぶっきらぼう誠実で勤勉、厳格で余り笑わない英語は下手、プライドはやたら高く工業力は世界一と思っている。日本人と気質が似ていて優秀な人材が多く戦争の視点からも共通項が多く又訪れたい国。
- 51～**親日家が多いトルコ** イスタンブール～刺激的な街でエキゾチックな雰囲気人口は18百万人と東京の1.5倍 日本語を片言で話しかけてくる人も多く義理堅い人種、EUに加入できず物価はかなり安い、治安も安心です。
- 52～**エーゲ海と地中海が楽しめる国 ギリシャ**～財政破たんて庶民の暮らしは楽でなくこの国は産業がほとんどなく観光資源頼り、サントリーニ島の美しさに魅せられ世界中から観光客、ミコノス島は街がフラットで歩きやすい白い建物青い海と空は見物
- 53～**北欧を回る旅**
- ① 白夜の国 フィンランド ヘルシンキ～北の地方は完全な白夜、ほとんどの人は英語を話す。冬のオーロラ。
  - ② 福祉国家 スウェーデン スtockホルム～  
世界で最も美しい都市の一つ、運河と緑に囲まれ、まるで中世の雰囲気。9百万人口の割には世界的な企業や個人を多く輩出し優秀な民族。男女平等な国。
  - ③ 世界一物価が高い国 ノルウェー オスロ～通貨はクローネで日本円の約15倍食料品は日本の3～4倍、北欧では「おもてなし」の精神はまるでありません。
  - ④ 散策するだけでも楽しい デンマーク コペンハーゲン～「チボリ」と云う遊園地はメルヘンチックで楽しい、生ビールは水より安くアル中になる人も多い。 P 7

54～世界の縮図を感じる国 UAE ドバイ～アラブ首長国連邦に製造業はありません。  
原油のほとんど首都のアブダビで採掘、国民は基本的に教育、医療費、税無料。

( おわりに )

人生とは、出会いを中心とした、未知なる世界を知る為の永遠の旅です。

一流の人たちは仕事だけでなく、家族や大切な友人とのプライベートな時間も楽しみ  
この上もなく充実した人生を歩んでいます。彼らの住んでいる世界は全て、目標を持ち  
未来の自分を想像し、そこに向けてコツコツと努力した人だけが住める場所です。  
本書があなたの人生の楽しみを広げるヒントになれば、これ以上の喜びはありません。