

# 令和 3 (2021) 年度 凡人大学 第1期 募集要項

実施  
期間

令和 3 (2021) 年

10月13日(水) ~

令和 4 (2022) 年

4月12日(火)

夢がなくても、自由に望む人生を創造できる  
「ゼロの働き方メソッド」実践コミュニティ



凡人大学  
BONJIN UNIVERSITY

## 凡人大学 第1期 募集要項

目次：-----

### 第一章：凡人大学プレ講義

『夢がなくても、自由に望む人生を創造できる

「ゼロの働き方メソッド」とは？』

1-1. なぜ、「夢地獄」に陥ってしまうのか？

1-2. 現実創造の3つのステップ

1-3. 実践において重要な3つのポイント

注：本書は「凡人大学 第1期 募集要項」から  
根幹となる「ゼロの働き方メソッド」を抜粋して  
編集したものです。

-----

## 第一章 凡人大学プレ講義

**夢がなくても、自由に望む人生を  
創造できる**

**「ゼロの働き方メソッド」とは？**

こんにちは！渡辺拓です。

まずは、凡人大学の「プレ講義」をテキストでお送りします。

この講義を見ていただくことで、

・夢・目的・やりたいことがないときに

## どうやって自分のキャリアを作っていけるのか？

- ・夢や理想ができた時に、自由に望む人生を創造していくにはどうすればいいのか？

がわかります。

それでは、楽しんでご受講ください。

※ある程度は動画ですでお伝えしたとおりですので、復習のつもりで読んでいただくとより頭に入ります。

## **1-1. なぜ、夢地獄に陥ってしまうのか？**

「夢」みんなが好きな言葉ですが、そこにはちょっとした「地獄」があります。たとえば：

・夢・目的・やりたいことがなく、「自分はダメだ」と思い、他者と比較して自分を責めてしまう。

・夢はあるけど、「スキルや自信がなく、なかなか実現できなさそう」と思って落ち込む。

などです。そして、そこにハマってしまうときには、  
「3つの落とし穴」のどれかにハマっている事が多いです。

## 落とし穴1： 夢を持たなくてはいけない

まず、ここが問題です。

あなたに「夢を持て！」と  
言っているのは「他人」です。

「夢を持たなければいけない」  
「達成できない自分はダメだ」

と思った時点で、自分軸を失って、力がなくなってしまう。

自分が「いま、夢は、ない」なら、なくていいんです。

(※もちろん、夢を持ちたい！と

”心から”思うのであれば、それは問題ありません)

なのに、夢を持たなければと

## 「高級車に乗る」 「高層マンションに住む」

といった、  
自分らしさからかけ離れた「他人の夢」を目指すことになります。

結果、自分の心が向かっていないので、それは叶いません。

ボクという事例も存在します。

夢らしい夢を持ったことはありませんが、それでも楽しく、自分らしく自然体で生きています。

## 落とし穴2： 行動しなければいけない

これは、半分正解ですが、半分間違いです。

心から「行動したくない」ときは、行動しなくていいのです。

なぜならそれが、心から思っている自分の軸からでた声だからです。

だいたい「ああ、、、行動しなきゃ・・・」と焦っているときは、本心では行動したくないのですが、「行動しろ！」という他人の声を盲信して動いてしまいます。

ボクという実例も存在します。せっかく独立したのに、コロナの時期はほとんどのんびり家で休んでいました。

## 落とし穴3： 強みを持たなくてはいけない

強みを無理に探す必要はありません。

なぜなら、強みは相対的に変わるからです。

- ・将棋の神童だと言われていたけれど、プロを目指す人たちの間では普通かむしろそれ以下の実力だった
- ・IT会社でポンコツ扱いされていたけど、PTAの集まりではみんなろくに触ったこともなくむしろトップでとても頼られた

ということはよくあることです。

**自分にあわない強みを無理やり見つけるのではなく**  
**「その場で何ができるのか」を考える必要がある**

のですが、

それを無視していきなり強みを持つとうとすると失敗します。

(特に、以下でお伝えする3つの基本原理を  
おさえる必要があります。)

ボクという・・・(以下略)

・・・いや、ちゃんと書いておきましょう。

会社員になってから3年間ほど、  
どう考えても周り同期や先輩のキャラが立ちすぎていて

いつも「**自分は何も取り柄がない**」という  
『**アベレージ・コンプレックス**』で悩んでいました。

それでも、今は3万人の受講生に教える講師になっています。

## 1-1 まとめ：

いかがでしたか？まとめると、

「夢はもたなくていい！」

「行動しなくてもいい！」

「強みをもたなくてもいい！」

...

「本当に、大丈夫なの？」

と、不安になった方がほとんどだと思います。

ですが、なぜ、そもそも

「夢はもたなくていい！」

「行動しなくてもいい！」

「強みをもたなくてもいい！」

と言われて不安になるかというと、

# 自分軸を生きていない

からです。これが根本の原因です。

「夢を持ってない・・・」

「行動しなきゃ・・・」

「強みがない・・・」

どれも、**他人の価値観を押し付けられている**のに、それを採用してしまい、自分らしい選択をできずに落ち込んでしまうのです。

(これはあなたを責めているのではなく、**日本の教育・社会の環境がそうになっている**からであり、ボクらは自然とこう考えてしまう傾向があるということです)

これらの落とし穴に陥らずに、

しっかりと**自分の声を聴きながら、自分らしく現実を創造していくための「3つのステップ」**があるので紹介します。

## 1-2. **現実創造の3つのステップ**

では、具体的にどうしていくのか。あなたの「心のステージ」にあわせて、3つのステップを踏んでいきます。

# ステージ1：否定的な考えが 巡ってしまう状態

## ステップ1：寝る

### 基本原理1：初期条件の法則

自分の中に否定的な感情がどんどん浮かんできてしまうときは、このステージ1です。

例えば、

・夢・目的・やりたいことがなく、「自分はダメだ」と思い、他者と比較して自分を責めてしまう。

・夢はあるけど、「スキルや自信がなく、なかなか実現できなさそう」と思う気持ちなどです。

というのは、このステージ1です。

ここでのステップは、寝ること。

人間、疲れている時は正常な判断が出来ないためです。

間違えても、行動なんてしないでください。

なぜなら、

**「初期条件の法則」**：  
最初の意識（初期条件）と、終わりの意識は同じになります。

焦りから生まれた行動は焦りを生みます。  
不安から生まれた行動は不安を生みます。

「勝ち負け」の価値観で行動すると、  
常にだれかと比較して、戦っていかないとはいけません。

いい想いを作れないうちは、  
その否定的な意識が消えるまで、  
まずは、しっかり、寝てください。

## ステージ2：マイナスの感情も 底打ちした状態

ステップ2：味わって理想を作る  
基本原理2：振り子の法則

否定的な感情が少し落ち着いてきても、  
まだ、焦って行動を始めないでください。

自分の負の感情をしっかり味わって、  
「それからどうしたいか」と理想を生み出します。

なぜなら、

**「振り子の法則」**：  
マイナスとプラスは表裏一体。

大きな理想を作りたければ、その分大きくマイナス部分の感情を味わう・感じ取ることをする必要があります。

「夢がまったく浮かんでこない」

「夢はあるけどやる気が出ない」

というときは、そもそもマイナスを味わいきれていません。

だから、

「他人の夢」を目指していて、力が湧かないのです。

だから、

現状が多少ツラくても、我慢できてしまうのです。

まずは、自分の負の感情としっかりと向き合い、味わうことで

「う～～・・・これはもうイヤだ！！こんな理想がいい！！！」

と、理想を生み出す原動力を創っていきます。

## ステージ 3：理想が生まれた状態

ステップ 3：理想の状態を先に味わう

基本原理 3：共振・共鳴の法則

理想がなんとなく出てきたら、  
また、間違えてもすぐに行動はしないでください。

行動の前に、まずは「理想の状態を味わい」ます。

- ・ その場の雰囲気、
- ・ 周りの人々の表情、
- ・ どんな気持ちで過ごしているのか、
- ・ その時の口グセはなんなのか・・・？

とにかく、五感（+第六感）をフルに使って  
心ゆくまで味わえるだけ味わってみます。

なぜなら、

**「共振・共鳴の法則」：**  
未来の感情や状況は、いまの自分に共振・共鳴します。

たとえば、「怒り」の感情です。

一度怒るのをガマンすると、  
もう一度同じように怒りたくなる状況が再現されます。  
(アンガーマネジメントを勉強したような方は特にありがちです)

※ちなみに、この場合はステージ2の「感情の味わい」が足りていません

**理想の状態に共振・共鳴**できて、臨場感を持って味わえると、

脳が自然とその状態を達成するように、  
あらゆる情報を集めだし、周りにも影響が及び、  
思わぬ転がり起きていきます。

**今までの自分だったら思いもつかないような  
行動のアイデアが出たり、周りからの誘いが起きたりする**のです。

いわゆる「引き寄せの法則」ですが、

**うまくいかない人は**

**「どうせうまくいかないんじゃ・・・？」**

**という感情にしっかりと共振・共鳴し、  
うまくいかない現実を創っています。**

(引き寄せの法則の落とし穴です。

この場合は、ステージ1に戻ってください)

その理想について**本心から「やりたい」**と思える  
インスピレーションがきたら、はじめて行動しましょう。

**無理やり自分に鞭打って頑張る**よりも、

**はるかにラクに行動でき、  
現実も理想に向かって加速して動いていきます。**

**1-2 まとめ：**

3つのステップ、いかがでしたか？

これは、「目標達成」「コーチング」「認知心理学」「引き寄せの法則」や「キャリア理論」などのいろいろな理論を統合した結果生まれた

- ・ 夢や目的・やりたいことがなくてもうまくいく、
- ・ 夢があるけど自信・スキルがない方も実現できる、

自分にとっての「本当の理想」を導き出し、それを実現するためのステップです。

それだけ、この考え方は本質であり、これを愚直に実践していくことで、

夢・目的・やりたいことにとらわれずに自然体でいられて、人生を思い通りに楽しく創造していくことができます。

実際にこれに従って行動し続けた結果、今のボクがいますし、これをお伝えして、実践していただいた方はどんどん自分らしい成功を掴んでいます。

## 1-3 . 実践において重要な 3つのポイント

そして、これら3つのステップを実践するために必要なポイントがあります。

ここをおさえていないと、

上記のステップも結局意味がなくなってしまうので、ぜひこれもあわせておさえていてください。

## ポイント1： 抽象度を上げる

これまでのワクの範囲内で見るとはなくて、抽象度の高い、新しい視点で見ていく必要があります。

- ・ **夢がでない**というときは  
「自分のワクの中からは、夢が見えない」
- ・ **夢が達成できない**ときは  
「自分のワクの中だと、達成法が思いつかない」

ということがほとんどです。

だから、抽象度を上げて、これまでにはない視点から「本当の理想は何か？」と問う必要があります。

## ポイント2：

# 自分で**実験**する

新しい知識を得た時に、  
とにかく自分自身で「実験」をしてみてください。

「あの人はこう言っているけど、  
ホントかな？やってみよう」

です。

世の中には「**信じないと行動しない**」という人が多くいますが、

それは、ただ自分の行動範囲を狭めているだけであって、  
成長に繋がりません。

逆に自分の信じる範囲を強固にし、ガンコになっていき、  
そうやって**柔軟な姿勢が失われて**いきます。

今の時代には、変化できないリスクはとても高いです。

そうではなく、

**「行動して確かめてみる」**

という視点を持ってみてください。

「これまでの自分だったらやってなかったけど、  
ちょっとやってみようかな」

という、

自分の快適な領域（コンフォート・ゾーン）を  
超えたところこそ、成長があり、

それをくり返していくことで、毎日が新鮮で、  
充実した人生を自然体で過ごすことができるようになります。

（ちなみに、コンフォート・ゾーンを超える勇気がでず、不安な  
気持ちになるなら、ステージ1かステージ2ということです）

## ポイント3： 志（こころざし）にする

そして、

「こうしていきたい！」と思えるものが出てきた時に、ぜひ、それが  
「他の人のためにもならないか？」と考えてみてください。

いつか体感ワークでもお伝えしていきますが、僕の言語体系の中では

**夢**：個人的で、自分が達成したいもの

**志**：みんなのためになるもの

と定義しています。

たとえば、

**夢**が「海外の別荘でずっと遊んで暮らしたい」

なら、

**志**は「みんなが楽しめる場所を作って、そこで  
みんなの意識が変わるような合宿をやりたい」

という感じです。

(僕もいつか、沖縄で合宿をやりたいなと思っています。)

自分が成し遂げたい「夢」はとてもいいものですが、  
他の人から見て「どうぞ自由に」を抜け出せません。

みんなのためを思った「志」になったとき、  
そこに初めて**応援の力が働きます**。

また、武術のワークでも体感できるのですが、

**他の人のために思ったほうが、  
自分の力がより発揮できるようになる**のです。

**「働く」の本質は「傍（はた）」を「らく」にする。**

志を持つことで、楽しく働く事ができるようになります。

「やりたいことを志にしていく」  
という視点を持って続けていくことで、

**ずっと自分の力が湧き出てきて、  
充実した人生に近づけていくことができます。**

### **1-3 まとめ：**

・・・さて、いかがだったでしょうか？

**・ 3つの落とし穴**

**・ 3つのステップ**

**・ 3つのポイント**

これまでのことをまとめて、

# 「ゼロの働き方メソッド」

と名付けます。

なぜなら、

1. 人間関係・仕事・お金のストレスゼロ
2. 自分らしく自然体（ニュートラル=ゼロ）  
でいられる
3. 固定概念ゼロで楽しく生きていける

という3つのゼロ：「**ゼロの働き方**」を実現していけるからです。

そして、これは、人それぞれ違います。  
あなたには、あなただけの成功の道筋がある。

「ゼロの働き方メソッド」が世の中の成功法則と違うのはここです。

上記の「ゼロの働き方メソッド」をそのまま愚直に実践していくことで、**あなただけの人生哲学が見つかり、あなたにとっての「本当の理想」**が何かがわかってきます。

## ゼロから自分の望む人生を

# 創りだす

ボクがゼロからスタートして

- 人と比較して自分を責める  
「アベレージ・コンプレックス」から抜け出し
- 自分が達成したいと思うものを描き、  
副業や独立を進めて
- 現実を創造して、毎日楽しく自然体で生きる

といったことを達成するために、  
これまでやってきたのは「ゼロの働き方メソッド」だけです。

タネも仕掛けもなく、これまで学んだことを総動員して  
何度も失敗しながら構築してきた、集大成の理論です。

(実際に、有料で開催してきた講座でも  
同じことしか言っていません)

ですので、これをやっていくことで、あなたも、自分らしい  
思い通りの充実した人生を歩むことができるようになります。

# 「では、実践してみてください！ ありがとうございました！」

・・・と、終わってもいいのですが、

「もう少し聴きたい」

「もうちょっと具体的に知りたい」

「実践できるかどうか不安」

という声があるのも正直なところではないでしょうか。

このまま日常にもどっても、おそらく**数日後には忘れて、元の自分に戻ってしまう**方がほとんどでしょう。

(これはあなたの能力の話ではなく、**人間の本能の話**です。  
人は、昨日までの自分を保存する本能を持っているからです。)

ボク自身、よくあったのは、実践している途中で

**「うまくいかなかったときにすぐにやめてしまう」**

ということでした。

※とくにステージ2の「負の感情を味わう」なんかは、  
できればひとりでやりたくないものです。

そして、良くないときは、今までと同じように

**「ああ、、また実践できなかった・・・」**

とって、自分を責めてしまうことがあります。

(この場合はステージ1になりますが、  
ステージ1にいることにすら気づかない事がよくあります。)

**自分自身を変化させ、理想の未来をつかむには、  
本能や、習慣のカベを突破していく必要があるのです。**

そこで、一つの提案があります。

**ボクと一緒に、  
「ゼロの働き方メソッド」を**

# 完全に修得していませんか？

本能を超え、自分の習慣を変えていくには、

「環境の力」が必要不可欠であり、一番手っ取り早いです。

たとえば、3つのポイント

- ・ 抽象度を上げる
- ・ 自分で実験する
- ・ 志にする

これを毎日実践し、身に着けるには、

**「本当に毎日3つのポイントを意識して  
生活している人と一定期間、一緒に過ごす」**

のが一番です。

間近で味わえば、その具体的なやり方・意識の仕方、思考のウラ側  
や基準値がわかるからです。

ボクがこれから用意する環境では、

あなたが知識を落とし込んでいくための講義にくわえ、

ボク、渡辺自身が「ゼロの働き方メソッド」を  
実践している様子をお見せしていきます。

つまり

## 実際にやっている人の様子を ゼロ距離で見られる環境

です。

「正直信じられない」という方も、  
その様子をみればご納得いただけるでしょう。

そして半年も渡辺の思考・実践の様子を  
情報として浴びていれば、

「こんな感じで思考しているのか」  
「ここが普通の人とは違うな」

というところを感じ取っていただけで、  
あなたもより自然体に近づいていきます。

(実際、ゼロスピーチという「羽のように軽やかに自然体で話す」  
ことを目的としたスピーチ講座では、「姿を見ているだけでも自然  
体の感覚が身についた」とおっしゃっていただけました)

そして、

# あなただけの成功法則が 見つかるまでサポートします。

毎日の実践で、出てきた疑問は質問しほうだい。

あなたが、あなたの現実を自由に作り出せるようになるまで、  
渡辺が徹底サポートさせていただきます。

「なぜそこまでするのか？」というと、  
ボクもあなたと一緒に実践しながら学び、

「ゼロの働き方メソッド」をよりよいものに  
ブラッシュアップしていきたいからです。

ボクの視点だけではなく、あなたの視点もあわせて、

色んな意見を吸収し、統合して、研究していき  
どんどん新しい理論体系をつくりだしていきたいからです。

ここまでをまとめると、こうです。

# 「ゼロの働き方メソッド」を 一緒に実践し、人生を創り変えて いく仲間を募集します。

ボクが実際に3つのステップを毎日実践している様子を見ていただき、そして一緒に行動していくことで、

ひとりだけでやると忘れがちな3つのポイント

- ・ 抽象度を上げる
- ・ 自分で実験する
- ・ 志にする

もししっかりおさえながら

途中の挫折や本能・習慣のカベを乗り越えて

あなたらしい人生を自由に創造していく方法を  
まさしくそのままお伝えしていきます。

スタートは、誰でも、ゼロからでも。

ボクも一緒に、これから自分を磨いていくための、

まったく新しい学びの場所。

それが、「凡人大学」です。

では、凡人大学の募集要項について説明いたします。

## 第2章：凡人大学 第2期 凡才開花！ 募集要項

...

...この資料では、ここまで...