

Flow Learning Method

意図的にフロー状態を作り出し 他人をブチ抜く成長メソッド

こんにちは、shunです。

今回はフローの入り方について解説していきますが、もしあなたが何かを学んだり実践したりしても、思うような結果を伴っていないとしたらフロー状態に入れていないことが原因かもしれません..

あなたがフローを学習に取り入れれば、圧倒的な効率と効果性で学習速度を上げることが出来ます。

例えば、

- ・動画編集のスキル
- ・プログラミングのスキル
- ・ウェブマーケティングのスキル
- ・コピーライティングのスキル
- ・スピーキングのスキル
- ・コミュニケーションのスキル

など..

もちろんビジネスに関係しないような
スポーツや趣味に関しても圧倒的な速度で
進化することが出来ます。

ただ、これを読んでくださる方の多くは、
何らかの副業やビジネスをやっていると思いますので、
ここではビジネス面にフォーカスして
その重要性をお伝えしていきたいと思います。

思い通りに人が動き出す コピーライティング

もしあなたが、フローに入った状態で
コピーライティングの勉強を続けることができれば、
より効率的にスキルを磨くことができるので
今の数倍の速度で自分のスキルを育てることが出来ます。

そのため、周囲の人からすると
「あっ」という間にコピーのスキルが高まり、
あなたの文章が読み手の行動に影響を
与えられるようになるでしょう。

フローに入った状態で、
相手の行動を支配するような文章力を高めれば
あなたの好きなタイミングで
市場から現金を稼ぎ出すことができるようになるのです。

逆に言えば、フローに入らずに勉強を続けても、スキルアップに膨大な時間がかかるので途中で挫折するリスクが大きくなるのです..

せっかく、コピーライティングというレバレッジの高いスキルを勉強すると決めたにも関わらず自分の成長速度を実感できないせいでコピーの勉強をやめてしまい結局は稼げない自分に戻ってしまうのです..

多少の向き不向きはありますが、フロー状態でコピーライティングを学ぶことで何倍も効率性よく成長できるということです。

会社やうざい上司に縛られる毎日 フロー学習法で脱出OK

もしあなたがフロー学習法を使わないとしたら、うざい上司がいるクソ会社の奴隷として人生の大半の時間を使うことになってしまうでしょう。

前から行きたかった外国や絶景スポット、やってみたかったダイビングなどのアクティビティも自由に出来ないまま年老いてしまうかもしれません..

もちろん、閉鎖的な状況を脱出するために
自分で稼ぐスキルに自己投資をするのは大切ですが、
自己投資すれば稼げるわけではないのです。

自己投資をして知識を入手したら、
その知識をスキルまで昇華させなければ
何も意味がありません。

現実では多くの初心者が、
「ノウハウだけ知って満足」という状況ですが、
これでは人生は1mmも変化しません。

せっかく自分のお金を使ったのであれば、
その数倍のリターンを得なければ投資の意味がありません。

当然ながら実践するのは大前提ですが、
フローに入った状態で実践することができれば
周囲とは比べられないほど圧倒的な速度で成長するので
うざい上司や会社の縛りプレイから
最短ルートで脱出することができるのです。

そして、何よりも、
自分のスキルを爆速で磨くスキルを身につけておけば
時代が変化しても会社や誰かに縛られることなく、
自由なライフスタイルを手にするわけです。

そんなライフスタイルが、
フロー学習法をあなたの習慣に取り入れることで
達成することができるのです。

顧客やメンター、気になるあの子 コミュ力が爆速アップで..

フロー学習法でスキルアップするのは、
ビジネス面だけではありません。

当然ながら、
コミュニケーションスキルにも応用できるので
周囲の人達を安心させるようなコミュニケーションも
自由自在にマスターすることができます。

その結果、

「○○○さんがいると空気が和むよね」

と言われるような
ムードメーカー的な存在になることもできるし、

あなたの好みの女性を口説いて、
そのままホテルにお持ち帰りするような
圧倒的コミュ力を身につけることもできるわけです..

しかし、もしあなたが、
フロー学習法を使わずに生活をしているとしたら..

コミュニケーションスキルが低いせいで
恋人や友人と喧嘩をして気まずい関係になってしまったり、
ちょっとした誤解でお客さんから拒絶されてしまう
可能性だってあります。

その結果、

- ・ 恋人に浮気をされたり
- ・ 奥さんに離婚を切り出されたり
- ・ お客さんが離れてしまったり
- ・ メンターから嫌われたり
- ・ 友人が一人もいなくなってしまうたり ..etc

誰からも見向きもされない嫌われ者になってしまう
可能性も考えられるのです。

もちろん、コミュニケーションの勉強をすれば
これらを回避できる部分は大きいのですが、
自分がフローに入った状態で学習を進めることで、
より効果的にコミュ力を磨けるのです。

最短ルート学習法

学習3.0で目標達成が倍速モード

ここまで色々なアングルからフロー学習法についてお伝えしてきましたが、

僕が最も伝えたいのは、
学習の際にフロー状態を作ることによって情報密度が高くなる
ということです。

これはアスリート界隈でも言われていることですが、
フロー状態に入ると時間の認識が変化します。

例えば、
同じ5秒でもフローに入っている状態では、
自分の認識できる幅が桁違いに増え、
相手よりも数段上手の選択ができるので、
戦いに勝つことができるわけです。

このようにフローにというのは、
人間の可能性を引き出すための装置なのです。

つまり、フロー状態に入るスキルが習慣化すれば、
最短で目標を達成できるだけでなく、
時代の変化に対応できる長期的な成功さえも
手にすることができるのです。

フロー学習法の理解

言いなり人間を作る学校教育

何かを学ぶときはフローに入ることが大事なのですが、これと正反対のことをやっているのが学校教育です。

僕たちは、小学生の頃から指示通りに動くような言いなり人間を作り出す教育を椅子に縛り付けられながら受けています..

なぜそれを学ぶのか？という理由も分からないまま椅子に縛り付けられた状態で授業を聞きます。

授業中には私語は禁止され、水を飲むことさえも許されない、無意味なプレッシャーで脳が緊張させられる..

それだけではなく、得意な子は不得意な子にレベルを合わせられ不得意な子は得意な子を見習えと同調圧力をかけられる..

学校という教育の現場で働く先生たちは無駄な雑務や責任感のない親たちのへ対応で

最新の教育について勉強もできない。

(単純にやる気がないやつもいる)

そんな旧時代的な教育しかできない
学校教育のスタイルで何かを学んでいると
ただ暗記をするだけになってしまうわけです。

だからこそ、学習3.0である、
フロー状態を意図的に作り出していくことで、
より効果的に学習効率がアップするのです..

大人が忘れてしている感覚 ゲームに夢中になり周囲は真っ暗

急にフローと言われても分からないですし、
大人になるとフローに入っていく感覚を忘れがちですが、
僕たちが子供の頃は頻繁にフローに入っています。

それが、

- ・友達と鬼ごっこをしてる時、
 - ・好きなゲームをやっている時、
 - ・初恋のあの子と過ごす時、
 - ・お気に入りの漫画を読んでいる時、
- などの時間で、

『気づいたら外が真っ暗になってた！』

というあの感覚です。

これはフローに入ること、
五感と時間感覚がズレて発生する現象であり、

『楽しい時間は早く過ぎる』

などと言われますが、
自分の好きなことを楽しんでる時間は
普段とは別の感覚になりますよね？

まさに、この感覚こそ、
大人になった僕たちが忘れてるフローに入る
ということなんです。

このように考えていくと、
子供がスポンジのように成長する理由が
なんとなく分かってきますよね。

そして、僕がここで言いたいのが、
このフロー状態を意図的に作り出して学ぶことで

「誰よりも早く成長できるよね！」

ってことなんです。

あなたのQOLに影響している 3つの心理ステータス

色々とフローについて話しましたが、
もしあなたが、今の生活に満足してないなら、
それは心理ステータスがブレーキになっている
可能性が考えられます..

実は、人間の心理には、

- ・ 退屈状態
- ・ 不安状態
- ・ フロー状態

という3つのステータスがあるのですが..

多くの人達は、
周囲の環境や人間関係に刺激されて、
不安状態や退屈状態を行き来しているのです。

例えば、

- ・ 会社の上司から理不尽にキレられたり
- ・ 取引先が嫌味なやつだったり
- ・ テレビの凄惨なニュースで不安を煽られたり
- ・ 刺激のない毎日を過ごしていたり
- ・ 生きる意味を見失っていたり..

などと、色々な要因はあるのですが
一番の問題は、、

『自分の心理状態を把握してない』

ということです。

人は、認識できないことは変えられないので
「アイツが悪い」「メディアが悪い」と言うことはできますが、
そのような行為をしてもQOLは上がりません。

まずは、自分の心理ステータスを認識し、
現状を確実に把握することから始まるのです。

『退屈』『不安』『フロー』 スキルとチャレンジの親密な関係

今回はスキルを学ぶという視点でお伝えしますが、
もしあなたが、

- ・スポーツをやっていたり
- ・スポーツを指導する側だとしても..

相手のスキルとチャレンジを管理すれば
今まで以上に才能を伸ばせるようになるので、
しっかりと頭に叩き込んでください。

心理ステータス①：退屈状態

まず、退屈状態について解説すると、
これは自分が持っているスキルに対して、
チャレンジ（課題）が低すぎる場合に発生します。

例えば、
一生懸命スキルを磨いたにも関わらず、
会社からの嫌がらせで窓際族に追いやられてしまい
スキルを生かせない雑務をやらされている状態です。

もう少し具体化すると、
アメリカの大学でMBAを取得したけど、
会社ではコピーやお茶だしなどの雑用しか
やらせてもらえない状態です。

そして、これが続いてしまうと、

『退屈→うつ→自殺願望』

などと、
悪い方に追いやられてしまいます。

心理ステータス②：不安状態

次に、不安状態について解説すると、
これは自分が持っているスキルに対して
チャレンジ（課題）が大きすぎる場合に発生します。

例えば、
全く経験やスキルがないような分野で、
負荷量が強すぎる課題とリスクが与えられた状態です。

もう少し具体化すると、
スキルや経験がない新入社員が
超くせ者の社長の営業を任されて、
直属の上司から、

「もし失敗したら会社が数億円の損するから覚悟しろよ」

と言われているような状態です。
かなり鬼畜ですね。笑

そして、これが続いてしまうと、

『不安→恐怖→パニック』

などと、
悪い方に追いやられてしまいます。

心理ステータス③：フロー状態

最後は、フロー状態について解説すると、
これは自分が持っているスキルに対して
チャレンジ（課題）の負荷が一致している状態で、

『努力すればギリギリ達成できる課題負荷』

となっています。

今のスキルに対して、

退屈状態にならず不安状態にもならないという

チャレンジ（課題）とスキルのバランスを考えることで
フロー状態に入ることができるのです。

つまり、

- ・自分のスキルを磨きたければ自分の現在地
- ・相手のスキルを磨きたければ相手の現在地

を把握することが必要となります。

このように、

スキルとチャレンジのバランスを支配することで、
同じタイミングで始めた人を置き去りにする速度で
圧倒的に成長することができるのです。

ちなみに、

- ・初心者だったのにすぐに結果を出す人
 - ・どんな分野に入ってもすぐに成功する人
 - ・いつの間にそんな成長したの？って人
- などは、

自分のスキルに対して、

課題となるチャレンジの負荷量が

『フローに入りやすいバランスになっている』

というわけです。

フロー学習を習慣化 パターン別アプローチを公開

あなたの習慣にフロー学習を取り入れるなら

ここで紹介する2パターンを覚えておけばOKです。

判断の基準を持っていれば、

現状を正しく認識し、自分が成長する選択肢を
選び取ることができます。

しかし、あなたが判断に迷ったとき、

パターン別の基準を持っていないとしたら、

その時の感情に任せたギャンブル的な決断をしてしまい、

大きな損失を呼び込んでしまうかもしれません..

なるべく最短ルートで成長して、
自分の目標を達成させたいと考えているのであれば、
このパターン別のアプローチを意識してください。

アプローチは簡単で、
先ほど解説した心理ステータスを基準にします。

パターンA：不安状態の場合

アプローチ①：チャレンジ（課題）を下げる

アプローチ②：スキルを上げる

もし、不安状態を放置してしまうと、

「不安→恐怖→パニック」

と悪化してしまうので、

- ・挑むべきチャレンジの負荷量を下げるか？
- ・自分の持っているスキルを上げるか？

のどちらかを選択する必要があります。

多くの場合はチャレンジを下げようとしませんが、
もしあなたがフロー状態で成長したいなら
『スキルを上げる』という決断をしてください。

ただ、別の選択肢として、
パニックゾーンに入るのだけは避けたいので、
スキルを少し上げて、チャレンジを少し下げると
いう選択肢もアリです。

パターンB：退屈状態の場合

アプローチ①：スキルを下げる

アプローチ②：チャレンジ（課題）を上げる

退屈状態を放置してしまうと、

「退屈→うつ→自殺願望」

と悪化してしまうので、

- ・自分の持っているスキルを下げるか？
- ・挑むべきチャレンジの負荷量を下げるか？

のどちらかを選択する必要があります。

ただ、このように聞くと、

「スキルを下げるって何？」

と思うかもしれないので簡単に解説すると、

スキルを下げるには、

- ・病気や薬物でパフォーマンスを下げる
 - ・努力を一切やめてスキルを衰えさせる
 - ・自分が知らない別のジャンルに参戦する
- などがあります。

このように考えると、

違法薬物などにハマってしまう芸能人などは、
退屈すぎて自分のスキルを下げている
などと考えることもできますね..

しかし、もしあなたが成長したいのであれば、
自分のスキルを下げるという怠惰な選択ではなく
チャレンジを上げるというアグレッシブな決断をしてください。

だからこそ、

これを読んでいるあなたには、
退屈状態や不安状態に入ったとしたら、

✓ **スキルアップで自分を磨いて『不安状態』を抜ける**

✓ **チャレンジの負荷量を上げて『退屈状態』を抜ける**

というどちらかの決断をしてほしいと
僕は思っているわけです。

どちらのパターンであっても、

スキルやチャレンジを高めるような決断することで
より成長できるフローに入ることができるのです。

4つのステップで 効率的にフロー状態へ没入せよ..

ここまでの内容で、
フロー状態に入るための方法（スキルと課題のバランス）や
フロー状態で学習するメリットは説明しました。

「概論だけ掴めればOK!」という方や、
「やり方は自分で考えるぜ!」という方は
ここまでの説明で大丈夫だと思いますが、

より具体的な方法論が欲しい人のために
少し細かいステップまでお伝えしていきます。

Step1：ビジョンと課題の一致

退屈だからと言って、
どれだけチャレンジの負荷量を上げたとしても、
その課題に対する熱量がなければ続きません..

そのため、まずは、
自分のビジョンと目の前の課題を一致させる
ということが大事になってきます。

ざっくり言ってしまうと、
『好きだからやる』という感覚ですね。

自分の内側からマグマのように湧き上がる
モチベーションから行動するようなイメージです。

ただ、これをクリアするには、
自分の価値観やビジョンが明確であることが条件なので、

「自分のビジョンが分からない」

という場合は、僕のブログに
ワークシート付きで解説した記事があるので、
[こちら](#)を参照ください。

* こちらの記事はPT向けの切り口ですが誰でも使えるように作っています。

Step2：行動とリターン報酬認識

ステップ2では、
報酬の対象を認識していきます。

バランスよくフローに入るには、
行動すること自体が報酬になっている状態が理想です。

これができれば、
いくら儲かるからやるなどの理由付けが不要になり、
行動それ自体に価値を感じられるのです。

このように、目先のお金稼ぎではなく、自分のスキル磨きや相手への価値提供という行為自体に報酬を感じるとフローに入りやすくなります。

例えば、僕の場合は、コンテンツを作って提供することで、

- ・自分のスキルが磨かれる
- ・さらに良いコンテンツが作れる
- ・相手の成長に貢献できる

という報酬がありますし、その先には自分のビジョンに繋がっているので、

「気づいたら夜中の2時じゃん！」

みたいな感じで、フローに入りやすいのです。

もしかすると、この説明ではイメージが湧きにくいかもしれませんが、

実際に何かリターンを設定して行動すれば、フローに入りやすいかどうかの違いが実感できるので、トランズエラーで実践してみてください。

Step3：現状の心理ステータス認識

ステップ1～2までの工程で、
持続するモチベーションの下準備ができたので、
ステップ3からはフローに入る準備ですが..

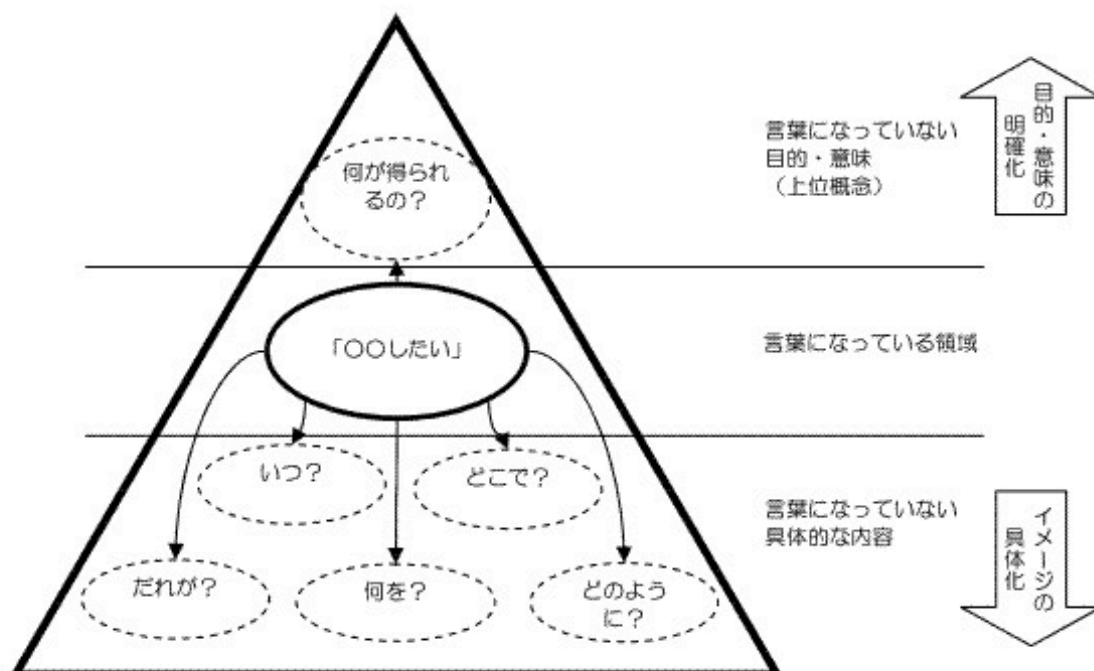
ステップ3では、上記で解説した、

『パターン別アプローチのどちらに該当するか？』

を認識するフェーズになります。

自分がどちらの心理状態なのかは
直感的に判断できるとは思いますが、
自分の感情に鈍感な人のために参考となる
TCMという思考モデルをお伝えします。

*イメージ図↓



TCMという思考モデルは、
抽象化と具体化の思考の行き来に使われるのですが、
自分の感情を発見するためのヒントにもなります。

もし、自分の感情に鈍感であれば、
今のあなたが「○○○したい」と思っていることを
イメージ図の三角形の真ん中に書いてください。

そして、

Q：なぜ、○○○したいと思っているのか？

Q：○○○できたら、どんな感情になるのか？

Q：○○○できないと、どんな感情になるのか？

という質問の答えを書き出してください。

この質問に答えることで、
今のあなたの心理ステータスが

- ・不安状態なのか？
- ・退屈状態なのか？

という部分が見えてくるはずです。

Step4：スキルか課題の向上を決断

ステップ3を踏むことで、
現状の心理ステータスを把握できるので、

ステップ4では、

- ・自分が持っているスキルを磨くか
 - ・チャレンジする課題の負荷量上げるか
- を選ぶだけです。

より成長するフロー学習のサイクルに入るには、
上記の2択がオススメですが、

- ・パニック状態
- ・自殺願望状態

に入りそうなフェーズであれば、
負荷量の調整が必須です。

その時の状態や移行フェーズによって
柔軟に向上ポイントや負荷量を選んでください。

もし、追い込みすぎて、
一番右のBADステータスまで移行すると
回復に時間がかかるのでご注意ください。

番外編：フローと呼吸の関係

さて、ステップ1～4まで説明してきましたが、
身体関係は僕の専門分野なので、
物理的な動作からフローに入りやすくなる方法を
番外編として解説します。

実は、呼吸とフローには関連があると言われており、
深い呼吸でセロトニンが分泌されやすくなります。

そのため、自分の呼吸をコントロールすることで
生理学的にフローに入りやすい身体環境を作れるので、
詳細は[完全呼吸Report](#)を参照してください。

*僕はフローに入る前のルーティンで完全呼吸を使っています。

少し話がズレますが、
タイガーウッズが相手のパッドを「入れ！」と願う理由も
自分がフロー状態に入りやすくなるからです。

*詳細は端折りますが、
他人を応援する方がフローに入りやすくなります。

まとめ

今回は、フロー学習法について解説してきました。

やや抽象的な部分もあったので、
少しイメージが湧きにくいかもしれませんが、
実際にやってもらえればコツを掴めると思います。

冒頭で説明したように、
このフロー学習法が習慣化すると
周囲の人が「なんで？」と驚くような速度で
スキルを成長させたり目標達成ができたりします。

そして、このフロー学習は、
選ばれた人のみができる特殊な能力ではなく、
誰もが子供の頃に使ってたものです。

しかし、そんな能力も学校教育という、
椅子に縛り付けて暗記させる画一化教育の影響で
僕たちはフロー状態を忘れてしまったのです。

最初のうちは「面倒だな..」と思うかもしれませんが、
フロー学習を習慣化することで、

- ・ ネットがあればどこでも稼げるスキル
- ・ 誰とでも仲良くなれる会話のスキル
- ・ うざい上司を一瞬で黙らせるビジネス戦闘力
- ・ 気になった異性をパートナーにするモテスキル
- ・ 自分の子供を英才教育するスキル..

など、あらゆる分野のスキルが
圧倒的な速度でレベルアップするのです。

実践するか決めるのはあなた自身ですが、
もし、少し面倒だと感じているなら..

今の自分に対して、

Q：「俺（私）は不安状態なのか？」

Q：「俺（私）は退屈状態なのか？」

という問いをぶつけてみてください。

感情に向き合いましょう、
全ては、そこから始まります(^^)

最後に

それでは最後に、
あなたの行動が自然と加速してしまう
以下の質問にお答えください。

- Q1：このコンテンツで何を学びましたか？
- Q2：このコンテンツで考え方はどう変わりましたか？
- Q3：明日から何をしますか？
- Q4：あなたの未来はどう変わっていきますか？

もっと学習効率を上げるなら、
この答えを僕に送ってみてください（メールでもLINEでもOK）

この4つの質問に真剣に答えるという小さな行動が、
必ずその後の人生に大きな影響を与えてくれます。

嘘だと思うかもしれませんが、
これがバタフライエフェクトの力なんです。

僕のコンテンツでは、
ほんの小さな気づきや行動がレバレッジとなり、
後の大きな成果に繋がるように構成してあるので
ぜひコツコツと実践してみてくださいね。