

# AC克服ステージUP講座



40 回目

## お金のメンタルブロック②

～「豊かさの循環に入る自分」を許可する～

AC克服カウンセリング 吉野 遼太

- 本レジュメは講座参加者のみご利用いただけます。他への転用・転載等は固く禁じます
- 本講座は動画撮影を行い、講座受講者のみに公開します（上記同様転用禁止です）
- 講座内容に対するご意見やご質問は、講座中は挙手またはZoomのチャット機能で。講座後はFacebookグループ内でご質問ください。個別に返信または、参加者の学びや気づきにつながると判断した場合は別途動画等で順次回答していきます。講座をより良いものにするためにも活発にご利用ください

# AC克服ステージUP講座

## この講座の目的

### ① 変化し始めた「心のあり方」を「安定」させる

- カウンセリングや講座を通じて学んだ「心のあり方」を本講座を通じて安定、継続させましょう
- 人は1人では継続（習慣化）するのは難しいもの。定期的に参加し、ワークや課題に取り組み正しい心のあり方が習慣化していく感覚を会得してください

### ② 「新しい学びと気づきの場」につながりを持つ

- カウンセリングで1度聞いた話も、改めて講座で聞くと全く違う気づきを得る場合もあります
- また、聞けなかった情報や新たな情報に触れる可能性も高まります
- 学びの場とつながるだけでなく、将来的には参加者仲間同士のつながりも計画中です

### ③ 心のステージを1段階以上アップさせる

- アダルトチルドレンに苦しんだあなただからこそ、心のステージを駆け上がることができます
- 本講座の主催者（吉野遼太）は、共に進める仲間を求めています。  
なんらかの形で一緒に関わっていけるチームづくりができれば嬉しいです
- 少なくとも1段階、できればさらに上のステージに上られるよう、学びを深めていきましょう

## この講座の立ち位置

カウンセラー・講師・  
スタッフとして共に  
進みましょう！

### AC克服上級講座（CC講座）

心理職に関わりたい方向けの講座。AC克服の知識を人に伝えることで人生にやりがいを感じたい方向け  
(カウンセラー養成コース・クリエイター養成コース)

### AC克服ステージアップ講座（中級）

基礎講座の内容から一步踏み込み、より詳細な解説でさらなる心のステージUPを目指したい方向け

この講座です♪

### AC克服基礎講座（初級講座）

年間のべ1,000人の方に伝えてきた、AC克服のコツをわかりやすくお伝えします

☆6期開催中☆

## もくじ

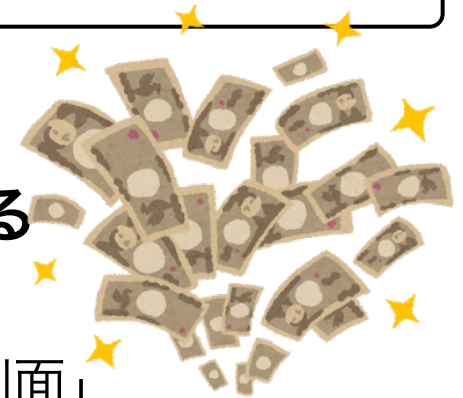
### 1. お金の素晴らしさをIP・ICに再教育する

- 1-1. お金は素晴らしくて美しい
- 1-2. お金を稼ぐために知っておきたい「3つの側面」
- 1-3. お金には「5つの力」がある
- 1-4. 不安からお金を使ったり、溜め込む自分をやめよう

### 2. 3つの側面と5つの力を使いこなす（実践編）

- 2-1. 3つの側面別、未来のロードマップ
- 2-2. 未来のロードマップを作ってみよう
- 2-3. 5つの力別お金のチェックリスト

**まとめ：お金を味方につけて、心豊かに生きよう**



# Money is Great

【第1章】 嗚呼、素晴らしきかなお金



## 1-1. 「お金」は美しくて尊いもの

### お金に色はついてない。つけているのはIPやIA

お金そのものは、価値をやり取りするための「データ」に過ぎません。ただのデータに「汚い・怖い・稼ぐのは大変」といった色をつけているのは、幼少期に刷り込まれた親（IP）の偏見や、不安を煽るメディアの影響です。まずは、その色眼鏡を外すことから始めましょう。



### 「お金」は「人類最高レベルの発明品」

お金は物々交換の不便さを解消し、見知らぬ人同士でも「信頼」を可視化できるようにし、さらに「福利で増える」仕組みを作り出した人類最高レベルの発明です。人生の選択肢を広げ、自由を叶えてくれる「感謝のエネルギー」を堂々と受け取りましょう

### お金は美しいものだし、受け取るあなたも美しい

また、お金は「ありがとうの引換券」とも言われます。誰かを喜ばせ、役に立った対価として受け取るのがお金です。あなたが価値を提供し、相手が「ありがとう」の気持ちを渡してくれたのなら、それを快く受け取る姿はとても尊いのです。

### お金に会いに行こう

お金は精巧な美術品でもあります。手元にあるお金を手に取り、美しいデザインに見惚れてみましょう。また、機会があればぜひ一度、お金を展示している資料館や博物館に足を運んでみるのもお勧めです。



## 1-2. お金を『稼ぐ種類』を知っておこう

### お金を稼ぐには3つの種類がある

お金の稼ぎ方には大まかに分けて3つの種類があります。



#### ① ライスワーク



「ご飯を食べるための仕事」。生存・安心安全欲求を満たすために仕方なく働くもの。時間の切り売り。いやいややらされる仕事が多く、ストレスや疲労度が高いのが特徴。

#### ② ライクワーク



「好きをお金に変える仕事」。趣味がお金になったり、ライスワークがライクワークに変わる場合も。比較的ストレスが少なく、副業等で見つければ自己実現のステージが安定する

#### ③ ライフワーク

人生を掛けて世の中のために尽くせる。自己超越以上。収入が安定&莫大化することが多い。

### 副業をするにはどの組み合わせを選ぶと良いか

多くの方が「本業は①のライスワークで給料を得ている」場合が多いかと思います。

(②や③が本業の場合は副業をする必要はなく、さらに能力を伸ばすことで幸せになれます)

①を本業にしながら、副業にも①を選ぶのは悪手あくしゅとなります。ストレスが増大するのでお勧めできません(詳細は次章で解説)



## 1-2. 【ワーク】 あなたは何ワーク？

### 【ワーク】 あなたのこれまでの仕事を振り返ってみよう

あなたにとってどんな仕事が「ライク」や「ライフ」になるのか考えてみましょう

#### 今、またはこれまでのあなたの仕事は？

（ ライスワーク・ライクワーク・ライフワークで分解すると？ ）

#### 今のお仕事を「ライク」や「ライフ」にできる可能性はありますか？

（ もし今のお仕事が「ライスワーク」だったなら、何か工夫することで「ライク以上」にできそうですか？ ）

#### ライクワーク以上にゆっくり移行させていく作戦を練ってみましょう

（ もし現状をゆっくり変えながら「ライク」や「ライフ」を手に入れるなら、どんな道筋がありますか？ ）

## 1-3. お金の持つ「5つの力」とは

### お金には5つの力がある

お金には5つの力（役割）があります。

ただひたすら「お金」と聞いただけで怖れたりせず、5つの力をうまく使いこなすことを意識しましょう。

※オススメ本『お金の大学』

### 5つの力は「必須栄養素」と同じ

お金の5つの力は「どれも大切な栄養素」。

どれか1つ欠けると、その「一番低いレベル」に揃ってしまいます。

まずは5つの力を知り、少しずつ意識的に高めていく努力が必要です（IPの声に脅されて思考停止してる場合ではないのです）



### お金の5つの力を理解し、使いこなしていこう

じページ  
次頁以降、お金の5つの力を説明していきます。

規模の大きさは関係ありません。小さな塊を少しずつ大きくしていけるよう、1つずつ取り組んでいきましょう。



人生を豊かにするお金の基礎教養

**5つの力を身につけよう!**

貯める・増やす・稼ぐ・使う・守るの  
**5つの力があれば...**

健全に家計がまわり  
豊かに暮らせる!

③

**増やす力**  
投資(資産運用)をする

②

**稼ぐ力**

給与や事業で十分な  
収入を得る



①

**貯める力**

固定費の削減や節税  
(収入にかかる税金を減らす)で  
支出を減らす

⑤

**使う力**

無駄金ではなく満足感の  
高い有意義なことに  
お金を使う

④

**守る力**

節税(資産にかかる税金を  
減らす)したり詐欺的な  
投資案件を回避する

① **貯める力** 支出を減らし、資産形成の種銭を作る

固定費の見直し (通信費、光熱費、保険、家賃、車)

節税 (ふるさと納税の活用など)

生活の満足度を下げずに支出を最適化する

② **稼ぐ力** 収入の柱を増やし、資産形成を加速

給与所得 (本業での昇給・転職)

事業所得 (副業、ブログ、YouTube、動画編集など)

自力で稼ぐスキルを身につける

③ **増やす力** お金を働かせ、資産を大きく育てる

インデックス投資 (新NISA、iDeCoの活用)

高配当株投資・不動産投資

「複利の効果」を活かし、**お金に働いてもらう**

④ **守る力** 貯めた資産を失わないように防衛する

詐欺やぼったくり商品避ける。

衝動買いなど過度な浪費を抑え計画的に運用

予期せぬリスク (大病、被災など) に備える

⑤ **使う力** 人生を豊かにするために賢くお金を出す

自己投資 (健康、学び、経験)

時間の購入 (時短家電、家事代行など)

プレゼントや寄付 (周囲を幸せにする)



人生を豊かにするお金の基礎教養

**5つの力を身につけよう!**

貯める・増やす・稼ぐ・使う・守るの  
**5つの力がないと...**

お金が不足して  
生活がカツカツに...

十分な収入が  
得られない...

収入から税金を  
吸い取られ放題...

収入の柱が少ないので  
資産を増やしにくい...

投資詐欺にあつて  
資産をとられる...

やたらと支出が多く  
生活費がかさむ...

無駄な浪費が多く  
緊急時や将来のための  
貯蓄まで使ってしまう...

資産からも税金を  
吸い取られ放題...

一番低いレベルに揃ってしまう

おけ  
ドベネックの桶理論

お金の「5つの力」とドベネックの桶：  
経済的自由への最短ルート

蓄財の限界は  
「一番低い板」の  
高さで決まる

5つの力をバラン  
スよく鍛えること  
が「経済的自由」  
への唯一の道



稼ぐ力  
他の力  
どんなに稼ぐ力が高くても、他の力が欠けていけば稼から水(資産)は漏れ出します。



経済的自由



全ての板を高く揃えることで、初めて資産所得が生活費を上回る状態を作れます。

どれか一つの力が  
欠けていても、  
そこからお金が漏れ出してしまふ

## 1-4. 不安からお金を使ったり、溜め込む自分をやめよう

お金がなくなる恐怖は、インナーペアレントが植え付けた不安感コントロールです。漠然とした不安を横に置き、具体的な「数字と知識」で前に進む力を得ていきましょう

### ① 生活防衛資金を確保する（心の安心基地）

「もしも」があれば詰む」という恐怖は、具体的な「数字」で黙らせられる問題です。会社員なら生活費の半年分、自営業なら1~2年分を「現金」で持つこと。この「生活防衛資金」を意識的に用意して、インナーペアレントの「なんとなくの不安」を論理的に否定しましょう

「そんなにないよ（笑）」と言ってこの話から目を背けるのではなく「だったらこうしてみよう」とアイデアを出しながら「まず1円を自分の力で稼ぐ」ことを意識しましょう。

### ② 「価格」ではなく「価値」で判断する

「安いから買う（浪費）」や「高いからやめる（過度な節約）」という考えは、IPに支配された証拠かも。金額ではなく「自分の人生の満足度（価値）を上げるか？」で判断しましょう。自分の価値観に基づいた支出は、インナーチャイルドワークにもつながります

### ③ 貯金は「目的」ではなく「ただの手段」と心得る

将来の不安のために今を犠牲にする「働きアリ」の生き方は卒業。お金はあくまで「自由な人生を掴むための道具」に過ぎません。「守る・貯める」である程度足元が固まったら、「使う力」で今の人生を彩る許可を。



# 【第2章】 お金の”3つの側面”と”5つの力”を使いこなそう

自由を掴むための羅針盤：人生を豊かにする「お金にまつわる5つの力」

経済的自由の定義とマインドセット

## ⑤ 使う力

自己投資、寄付・プレゼント、最高の体験への支出



貯め込むだけでなく、自己投資や大切な人へのプレゼントに使い幸福度を高めます。

人生を完成させる



働いても働かなくても良い「自由な選択版」がある状態を目指します

経済的自由  
生活費 < 資産所得



## 知識マッチョ

社会の仕組みを学び、思考停止の「働きアリ」から脱却することが重要です



## 人生の羅針盤

自分が何に幸せを感じるかを知り、ブレない軸を持つことが成功の第一歩です

価値観マップ

## ③ 増やす力

株式投資、不動産投資などの資産運用



## ① 貯める力

通信費・保険・住宅費などの固定費削減、節税



土台を作る



## ④ 守る力

詐欺の回避、過剰な税金・手数料の防止、インフレ対策

資産を最大化する

## ② 稼ぐ力

給与と所得のアップ(転職)、事業所得の獲得(副業)



## 2-1. 3つの側面別、未来のロードマップ

今いる場所からあなたが「望む場所」まで進むための考え方です。

必ずこのルートでなければいけない訳ではありませんが、ひとつの指標として考えてみてください

### ライスワークからライフワークへ：幸せなキャリアを築く登山ロードマップ

#### 第1段階：（麓） ライスワークの安定

状態：生活基盤を固める時期。  
アクション：仕事の効率化で「余白」を作る。  
ライフワークのための資金を貯める。

#### 第2段階：（中腹） ライス&ライクの並走

状態：会社員を続けながらその中での「好き」を試す。  
アクション：SNSや副業で自己表現を開始。誰かに「感謝されるポイント」を探す

#### 第3段階：（尾根） ライクワークの磨き込み

状態：「やりたいこと」と「生活」を統合する。  
アクション：市場価値を高めるまで磨く。複数の仕事を持つ働き方を目指す

#### 第4段階：（山頂） ライフワークの確立

状態：情熱と経済的価値が一致した自己実現以上の世界  
アクション：内なる情熱を原動力に働く。これまでのスキルと情熱を融合させる

登頂のヒント  
「イチバン」を目指す  
切り口、見せ方を研究。  
賛同者を増やしていく

#### 登頂のヒント 「好き」を磨く

やりたいことを書き出し  
片っ端からやってみる

#### 登頂のヒント 「AND」で考える

本業&副業の道を探す

## 2-2. 3つの側面別「未来のロードマップ」を書いてみよう

あなたの収入の得方や夢の実現について、ライス→ライク→ライフワークの流れ別書き込んでみましょう  
書いた分はすべて叶ってしまう気持ちで思い切って書いてみるのが大切です

### ライスワークからライフワークへ：幸せなキャリアを築く登山ロードマップ

第1段階：（麓）  
ライスワークの安定

第2段階：（中腹）  
ライス&ライクの並走

第3段階：（尾根）  
ライクワークの磨き込み

第4段階：（山頂）  
ライフワークの確立

登山のヒント  
「イチバン」を目指す  
切り口、見せ方を研究。  
賛同者を増やしていく

登山のヒント  
「好き」を磨く  
やりたいことを書き出し  
片っ端からやってみる

登山のヒント  
「AND」で考える  
本業&副業の道を探す

## 2-3. お金の5つのカチェックリスト

あなたができていること、今着手しかけているものに✓をつけてみましょう

### 1. 貯める力

～支出を減らし、生活のバランスを整える～

- 格安SIMへ乗り換え、通信費を月数千円単位で削減
- 電力会社の乗り換えで基本料金を節約
- 民間保険を3つ（掛け捨て）に絞り、社会保険と貯金で備える
- 賃貸の火災保険を見直す
- ふるさと納税を活用。生活必需品をGET

### 2. 稼ぐ力

～収入源を増やし資産を買う種銭を作る～

- 副業を検討。給与以外の所得を探す
- 不用品販売。自力で1円を稼ぐ体験
- 時間単価を意識。命の時間効率UP
- 自分の市場価値を把握。給与UPのための転職活動を検討
- SNSの情報発信開始。「伝える力」を（複数）持つ

### 3. 増やす力

～資産所得を育て、経済的自由に近づく～

- NISAやiDeCoをフル活用する
- インデックス投資（長期分散）開始
- リスク許容度を把握（暴落時に備える）
- 銀行や証券窓口を避けネット証券を使う
- 「お金の働かせる意識」を常に持つ

### 4. 守る力

～貯めた資産を失わないためのリスク管理～

- リボ払いは×。しているならまず返済を。
- ポンジ・スキーム等の投資詐欺の手口を把握し、安易な儲け話には乗らない
- 「連帯保証人」には絶対にならない
- 広告の金融商品には乗らない
- インフレリスクを理解し、現金だけでなく資産（株等）を保有する意識を持つ

### 5. 使う力

～満足感を高め、豊かな人生を創る～

- 「価格の安さ」ではなく「価値」で判断
- プレゼント用口座を持つ
- 利回り最大なのは効果的な自己投資
- 時間を買うために時短家電等を買う
- 予防医療（歯科検診、検査）を行い、健康寿命を延ばす

### 総合的な力

～満足感を高め、豊かな人生を創る～

- 幸せの軸となる「価値観マップ」を作る
- 生活費を資産所得が上回る「経済的自由」を目標にしているか
- 簿記・FP等の知識を学び、お金の基礎教養を身につけているか
- 5つの力の自分の強みと弱点を把握
- 今日から具体的な一歩を着手しよう

5つの力をバランスよく鍛え、資産所得が生活費を上回る「経済的自由」を達成しましょう。

正しい知識を武器に行動を続け、誰でも再現性高く到達できる「幸せな小金持ち」を目指しましょう。

## ～ 今日のまとめ ～

### ① お金は美しいもの。もしネガティブなイメージがあれば日々書き換えよう

あなたは「汚物まみれの部屋」に住みたいでしょうか？いきなりこんな質問をして申し訳ありませんが、もしお金を「汚い物」だと思っていたら、あなたの周囲にお金がまみれてくれることはないはずです。お金の美しさや機能の素晴らしさ、人類に与えてくれた恩恵にも意識を向けつつ、美しいものがあなたの周囲を満たす感覚を持つ訓練を続けましょう。

### ② お金の”3つの側面”と”5つの力”を最大限に活かそう

お金には【3つの側面】・ライスワーク・ライクワーク・ライフワークのステップがあり、自分の仕事に対する価値観が「4つのステージ（基礎講座9・10回目）」にも大きな影響を与えることとなります。もし、自己実現の世界に生きるなら、少なくともライクワーク以上、自己超越以上ならライフワークに生きられるように考えていきましょう。

また【お金の5つの力】も大切な概念です。①貯める②稼ぐ③増やす④守る⑤使う力をバランスよく育てていきましょう。

## ～ 宿題 ～

- ① 動画で復習・レジュメプリントアウト＆書き込み
- ② 講座の感想をFacebookグループに書き込みましょう
- ③ P15のロードマップ、P16のチェックリストに取り組み、少しずつ実現していきましょう