

# 困難な時期を 生き抜くための サバイバルガイド



SOS

MICHAEL HUTCHISON

# 目次

3 はじめに: マイケル ”ハッチ” からのメッセージ

## 章

**1** 4 すぐに最高のアイデアを実践する

**2** 7 世界が完全に変わった理由

**3** 11 まず始めること: あなたの信念

**4** 15 リアリティチェックを実行

**5** 18 あなたの習慣があなたの未来を決定付ける

**6** 23 悪い習慣を変える

**7** 29 あなたのストーリーは?

**8** 36 あなたのために私はここにいる

**9** 39 強いリーダーシップをロールモデル

**10** 46 バリエティを豊富に

**11** 50 感情は伝染する

**12** 54 自問自答する

**13** 58 戦略をバーチャル化

**14** 61 知っていることを実践!

**15** 68 最高で結果の出る数時間にする

**16** 73 再確認

**17** 77 今日の優先事項トップ3

**18** 81 頭を上げ、心を開く

**19** 88 良いニュース

**20** 92 かかってきなさい

96 著者について



# はじめに

マイケル ”ハッチ” からのメッセージ

読者の皆様

今、嵐のような状況にいます。

ただ、歴史的にみても、経済面での打撃は、一時的なものであり、平穏が訪れることを信じてください。

あなたが思うよりも、人間は勇敢な生き物です。あなたが知っているよりも強い生き物なのです。

私たちは乗り越えていきます。共に。

最終的に、一時的な混乱は、より多くのリーダーが誕生し、より大きな改革が起こり、そして制限のない思いやりの心を育むことにつながり、より健康的な世界へと導いてくれます。

あなたとあなたの最愛であり、そしていつもあなたの前向きな姿勢や、達成能力、そしてビジネスを守ることを気にかけている方々のお役に立つことができればと思い、このガイドを執筆しました。今こそ果敢に揺るぎない自信を持って、危機に立ち向かっていきましょう。そして穏やかな心でいることを忘れずに。

在宅にいながらも、踏みとどまることなく、皆で前進していきましょう。

勇気を出してください。

*Michael Hutchison*

マイケル ”ハッチ” ハッチソン  
inCruises®の創設者兼CEO  
[www.michaelhutchison.com](http://www.michaelhutchison.com)

す  
ぐ  
に  
最  
高  
の  
ア  
イ  
テ  
ア  
を  
実  
践  
す  
る

# 困難な時期を 乗り越えるには、 以下の点を 実施しなければ なりません:

1 現状を受け止める

2 穏やかに、パニックを起こさず自己隔離をすることは簡単なことではないことを受け止める

3 困難な時期に不安や恐怖心を抱くことは、当たり前のことであると自覚する

4 気持ちを良くするには、障害や困難を乗り越えなければならず、そして今すぐいつもと違う行動を起こすべき

5 感情的に、そしてあなた自身に大声で今すぐ最高のアイデアを実践することを始める



強さを  
キープし、  
前向きでいる  
ことに  
集中します。

このような状況下であなたは:  
強さをキープし、前向きでいることに集中します。  
だからこそ:

- ★ 大衆とは逆方向に進んでいく
- ★ 文句、愚痴、噂話、または悪影響を及ぼすようなことを口に出さない

あなたの思考は、あなたの口から発したすべてのネガティブな言葉に耳を傾けていることを覚えておいてください。

不平を言うと、あなたの体は化学コルチゾールを放出します。  
あなたが泣き言を言うと、あなたは自分の体により多くのストレスを加えているのです。

慢性的なストレスは、心臓病、癌、肺の病気、事故、肝硬変、自殺の6つの主要な死因に関連しています。すべての医師の診察の75%以上がストレス関連の病気や症状のためです。 [SOURCE](#)

**自己診断** 現在あなた自身を0~5の5段階で評価するとどれに当たりますか?  
いつも文句ばかりを言っている場合は0を、そしてほとんど文句を言わないという場合は5を選択してください



2

世界が完全に  
変わった理由

なぜ世界は完全に変わったのか  
聞きたいですか？

上から目線で話しているわけではなく、  
事実を共有しています：世界は頭を打つ必要  
がありました。

人生をゆっくりと歩んでいくように告げて  
います。そして家族としっかり時間を過ごし、  
自身をベストな状態になるようにすることで、  
より良き人生を歩むことでしょう





残念ながら人とのつながり、  
良いマナー、良い態度で接する  
ことが大事であるにも  
かかわらず、携帯電話に依存  
しすぎています。

誰かが、特に家族から  
メッセージを受信した  
ときは、次のように返信  
します：電話をかけてきて！  
もしくは、私から  
電話をしてもいいですか？



良いマナー、良い態度、そして  
良い会話に重点を置く時が  
やってきました。

7つの海と母なる地球がもたらす  
恩恵をあまりにも軽視しすぎて  
います。

1人の人間である前に“ヒューマン  
ビジネス”、つまり忙しいと  
頻繁に口にすることが  
多すぎます。

これは悲しいことであり、  
ショックで、悲劇的です。  
良くないことが起きていること  
に対しての過酷なグローバルリセッ  
トを行っています....





このテストが皆さんの  
生きる証となることを  
願っています。

混乱を招いているこの状況が  
何らかの前向きなメッセージ  
であることを願います

あなたやあなたのご家族が  
健康面、考え方、そして  
経済面などで一時的な後退を  
経験していることが  
素晴らしい復活劇へと  
導いてくれることを  
祈っています…。永遠に。

3

まず始めると：  
あなたの信念

このガイドブックでは、私や私の家族にとって集中力を切らせることなく役に立っていることをすべて共有します。

ここからスタートします：

あなたの信念は、あなたが  
これまで直面するどんなこと  
よりも優れていることを  
知っている...

人生で何が起ころうと、  
あなたなら上手く対応  
できる...

あなたはいつもそうしてきた  
し、今後もそうするでしょう

文句を言ったり、物事がもっとスムーズであればと願うよりも、今こそより良くするために必要なことに日々のエネルギーを注ぐ努力しなければなりません。今まで一番努力したときよりも、もっと努力しなければなりません。

私を例に例えると、あなたは今このガイドブックを読んでいく中で驚くかもしれません。今まで3冊の本を執筆していますが（[Speaking Mastery](#), [Stop It!](#), そして [Profiles In Persistence](#)）実は私はタイピングができないのです。そうです。今あなたが読んでいるこの文章をたった2本の指でタイピングしています。この事実が意味していることは、このガイドブックの執筆に要する時間は、タイピングができる人と比べると8~10倍の時間がかかります。そして私は読解力に乏しいことをあなたに知ってもらいたいと思っています。 [さらに発達障害である注意欠陥障害があると過去に診断されました。](#)

あなたと同じように、私は他人を守るため、奉仕するために必要なことは何でもすると決断しています。

人生で途方もない逆境を乗り越えた奉仕の精神を持ったリーダーの人々の例を以下に記します。

**1** ウォルト・ディズニー。貧困から脱出。ウィンストン・チャーチル。6年生の時から失敗し続け、選挙のたびに敗北。62歳に首相になるまで諦めなかった。ヘレン・ケラー。視力と聴力を失うが乗り越えた。

**2** シルベスター・スタローン。麻痺を乗り越えた。アルベルト・アインシュタイン。卒業後2年間、物理学に就職できなかった。スティーブン・ホーキング。筋萎縮性側索硬化症(ALS)を乗り越えた。ルーゲーリック病としても知られている。

**3** オプラ・ウィンフリー。貧困と幼少期に受けた虐待を克服した。アメリカ大統領、エイブラハム・リンカーン。慢性うつ病を克服した。アメリカ大統領、フランクリン・D・ルーズベルト。ポリオと下半身麻痺を乗り越えた。

**4** トム・クルーズ。彼を殴った虐待的な父親から克服した。ニック・ブイチは、腕と脚がないことを特徴とするまれな疾患であるテトラアメリア症候群で生まれた。人にやる気を起こさせるスピーカー。J.K. ローリングは、ほとんど無一文で、ひどく落ち込み、離婚して、シングルマザーだった。学校に通い、ハリー・ポッターの最初の小説を同時に書き始めた。

**5** ルートヴィヒ・ヴァン・ベートーベン は、完全に聴覚障害者だったとき、彼の最も優れた作品の4つを作曲。トーマス・エジソンは電球を発明するために、1,000回失敗。スティーブン・スピルバーグは、南カリフォルニア大学の劇場、映画、テレビの学校から3回拒否された。



”貧困な地域で育った経験が良い子へと成長させたと私は思わない。ただ幼い時から自分の行動に対する責任を持たなければならないことや良い子にならなければいけないことを分かっていた。”

~オプラ・ウィンフリー

自分の行動で最も影響を受ける人たちのことを第一に考えなければなりません。— それはあなたの家族であり、チーム/従業員、そしてあなたを必要としている人たちです。

自己隔離をしなければなりません。ロールモデルになりましょう。

今が他人に目を向ける絶好の機会です。そうすることで生きる目的が明確になり、結果を追求する思考を生み出すことになります。

**毎日あなたの信念を確固たるものにしていきましょう。**

4

リアルタイム  
リサーチ  
を実行  
テクニク

日常に障害のある状況の中、  
以下のことを覚えておく必要があります：

**恐怖心は感情であり、結果であり、原因ではありません。**

恐怖心は、多くの情報源から影響を受け、主に内面から生まれます。  
致命的な危険（原因）を恐れる（影響を受ける）のは  
当然のことです。

**恐怖心は人間の本能です。**大切な誰かや何かを失うこと、特に  
快適なライフスタイルではなくなってしまうことを怖がるのは  
よくあることです。恐れているのは、200万歳の脳があなたを守り、  
生き残ることができるように自己防衛しているのです。あなたの  
脳は常に何が悪いのか、そして周りにある脅威にアンテナを  
張っているため、逃げたり、固まったり、失神したり、戦ったり  
することができます。あなたが恐れたり、痛みを感じたりする  
たびに、上記のような4つの内の1つの行動を行うとすれば、  
あなたは絶えず逃げ出し、自分の人生を止め、立ち止まり、  
失神したり、戦います。それは生きる方法ではありません。  
そう思いませんか？





リセットの時期、自覚する脅威や喪失に対してリアリティーチェックを実行しなければいけません。

- 脅威が本物なのか? 本当に失ったのか?
- 病気になったり、友人、家族、または以前のライフスタイルを失ったか?
- 支払いが滞った経験があるか?
- 例えば、家賃や車のローンの支払いが遅れてしまったことはあるか?

何が言いたいかですって? あなたはまだここにいます。  
そうですね?!

**今の自分に辿り着くまでに  
経験したことを忘れないでください!**

あなたなら上手く順応できます!

5

あなたの  
習慣が  
あなたの  
未来を決定  
付ける



頭を抱えてしまいそうな時期、あなたの習慣があなたの未来を決定付けてしまうことを覚えておかなければなりません。

だからこそ、慣れないことを自ら率先して行う習慣を身につけることをお勧めします。それも毎日です。

## あなたを嫌な気分にならせてしまうかもしれない習慣の一例：

### 毎日20分間のストレッチと運動

この行動がどのような効果を期待できるのでしょうか？  
毎日の運動はドーパミン、セロトニン、ノルエピネフリンを放出します。  
その結果、今のこの時期に溢れているマイナスのエネルギーに飲み込まれることなく、より幸せで、冷静を保ち、集中力を高めることができます。

## シャワーの終わりに冷たい水を浴びる

この行動がどのような効果を期待できるのでしょうか？ 冷たい水を浴びると、あなたの体の血流が良くなり、睡眠不足で感じる疲労感を取り払ってくれます。



## 断続的断食法

断続的断食法は、**断食**と摂食の期間をサイクルする食事法のことです。摂取すべき食べ物を特定するのではなく、いつ食事をとるべきかを示しています。

この行動がどのような効果を期待できるのでしょうか？ 断続的断食法の背景にある前提はシンプルです：空腹時にそうであるように、インスリンレベルが十分に長く、低下すると、脂肪を燃焼させることができます。人が食べ物を消費していないとき、インスリンレベルは低下します。絶食の期間中、インスリンレベルの低下は、細胞に貯蔵されたグルコースをエネルギーとして放出させます。断続的な断食と同様に、このプロセスを定期的に繰り返すと、ダイエットにつながります。さらに、このタイプの断食は、全体的なカロリー消費が少なくなることが多く、ダイエットにつながります。

[SOURCE](#)



# 断続的に床で寝る



## 断続的に床で寝る

この行動がどのような効果を期待できるのでしょうか？ 19歳の時、4階から落下し、腰の骨、足首、そして頭蓋骨を骨折しました。死んでいてもおかしくなかったと思います。私は生きて、呼吸し、歩き、話せ、動くことができている奇跡の塊なのです。

人生のミッションを見つけるきっかけやこの地球に生まれてきた理由が明確になった経験ができたことは幸運だったと思っています。良い人生を歩み、周りの人たちも同じように良い人生を歩むことのできるよう手助けをする2度目のチャンスを与えられたことに感謝という言葉だけでは表すことができません。

私の場合、床で寝ると腰の痛みを軽減することができます。あなたには当てはまらないかもしれませんが、ただ、床で寝ることはあなたの人生にとって本当に大事なことを明確にし、邪気を払ってくれます。言い方を変えると、何事もシンプル化しましょう。



睡眠については以下のアドバイスを参考にしてください:

- ベッドに入る**180分**前は、何も食べない。日が沈んだら食べるのを止めましょう。
- ベッドに入る**120分**前は、コンピューターの前で働くのを止めましょう。
- ベッドに入る**60分**前は、画面を見るのを止めましょう  
(携帯電話もテレビもです)

#### 自己診断 0~5

悪い習慣をいつも行っている場合はゼロを。そして良い習慣を行っている場合は5で評価してください。



悪い習慣を変える

もしゼロと評価したのであれば、悪い習慣をなくしましょう。



悪い習慣をなくす”簡単な”方法は、良い習慣と入れ替えることだと思っています。

**その理由は:** 悪い習慣が表れてしまうときのパターンや状況を理解することで、事前に心の準備をすることができるからです。

● **ジャンクフード**を無性に食べたくなってしまうたら、どのように対処しますか？

シンプルにジャンクフードを食べるのではなく、水を飲んだり、ヘルシーなフルーツや野菜のスナックを食べるようにするだけです。

● **何も考えずぼーっとInstagram**をただただスクロールダウンしたいと思ってしまったらどのように対処しますか？

先ほどの例と同じように、ソーシャルメディアではなく、オーディオブックの概要を聞いたり、ポッドキャスト番組を聞いたりするだけです。

どのような状況であっても、そしてある衝動に駆られたとしても、悪い習慣を良い習慣に切り替えることができるよう、計画を持って事前に心の準備をしておく必要があります。**納得していただけますか？**

どのくらいの頻度で1人でエクササイズをしたり、  
ダイエットをしたりしていますか？

1人ではなく、仲間を見つけて、一緒に悪い習慣を  
なくしてください。同じ志を持つ仲間がいれば、  
お互いが頼りになり、目標を達成したときの喜び  
も一際感動することでしょう。

# バディー システム (仲間づくり)



そうです。オンラインでも同じです。あなたの  
成長を期待してる人がいることを知っている  
だけで、**パワフルなモチベーション**を高めて  
くれることとなるでしょう。



“成功は  
ヒント  
を残す”

~ジム・ローン



あなたが手に入れたいと願っているベストな環境や場所、そして憧れる人たちに囲まれるようにしましょう。



今すぐ止めましょう。  
すべての悪い習慣が出て  
しまう状況やきっかけを  
なくしましょう。それだけです。

たった今あなたの環境は、悪い習慣が**”簡単にでき”**、  
そして良い習慣は**”難しい”**ようにさせてしまっています。

私のメンターでもある**ジム・ローン**がよくこう言っていました。「マイケル、環境を変えなさい。君は木じゃないんだから。君の状況は根っこがあるわけでもない。だから君が最終的に離れた時、結果が表れるようになるよ。」

例えば、もしキッチンカウンターにあるキャンディーが無性に食べたくなったら、キャンディーを別の場所に保管するか、捨てればいいのです。もし朝起きた時に最初にする行動が携帯電話をチェックすることであれば、携帯電話をどこかに隠せばいいのです。

**状況を回避したり、きっかけを極力なくすことで、悪い習慣から逃れることが簡単になります。**



7  
あなたの  
ストーリー  
は？

人間という生き物は、厄介な癖の持ち主です。最もパワフルな癖の一つは、自分の存在を証明するため過去のストーリーや、何が得意・不得意なのか、何ができるのかなどにしがみついてしまいます。過去のストーリーは、今のあなたがいることに欠かせない出来事ですが、同時に今の状況に満足してしまう思考となってしまうでしょう。良い点とは？ほとんどのパートナー会員の方は、現状に満足していない方だということです。自己成長を求めています。問題点とは？ここで過去のストーリーが邪魔をしてしまいます。自己成長ができなくなってしまいます。自己成長するには、経験値をアップグレードする必要があります。



いくつか例を挙げて説明します。成長過程で私は人見知りが 激しかったのです。周りの人に私はシャイで内向的であることを訴えていました。これが私のストーリーです。プレゼンテーションをし始めた時でも、シャイであるというストーリーにしがみついていた。このストーリーがリーダーとしてのパフォーマンスの妨げになっていることを認識してから、変わることを決意しました。新しい私のストーリーは、”私はシチュエーションに対して内向的です。ただ私は周りの人の人生を大きく変え、夢を叶えることができるようサポートすることが大好きで、周りの人と一緒にいるときは外交的になります！”



他の例を挙げてみましょう。CEOとして、過程は気にしないとってきました。私は近寄りがたいCEOでした。CEOとしての現在は、過程を知ることが大好きです！当社のチームは、成果を出すために私に頼ってくれ、まだ未完成な部分への助言も求めてくれます。そしてあなたにとっても、今まで働いた経験の中で最も手の届くCEOでいることに心地良さを感じています。なぜなら過程を知ることが大好きだからです。

また、日々目覚めることができ、運命、使命、そして人生のタスクを実現していくことができている私をこの世で最も幸運な人生を送っている人だと思っています。



いつもお伝えしていることがあります：人生で最高の日が2日あります。1日はあなたがこの世に生まれた日。そしてもう1日は、あなたの運命が明確になった日です。- あなたがこの世で生きる意味、目的を神が与えたことです。

これが私のストーリーです。このような理由から、笑顔を絶やさず、人々とのアイコンタクトをしっかりと取るようにしています。そうしたこと、社会的になり、多くのチャンスを手に入れました。

私の大好きな名言の1つです：



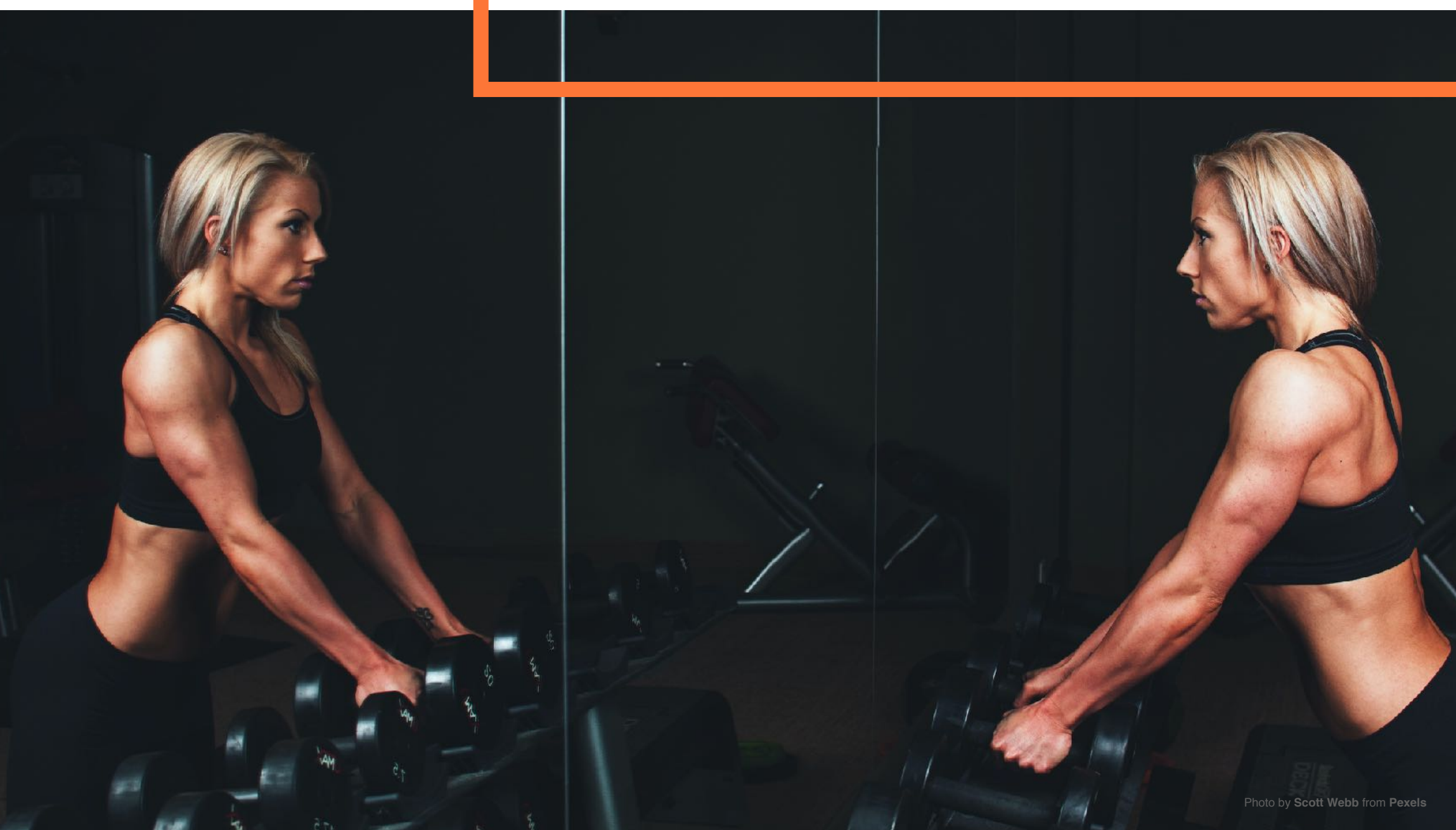
“5分前の  
自分でいる  
必要はありません。”

私たちのストーリーがパワフルである1つの理由は、目の前にあるチャンスを掴むことができるか否かを決定付けてしまうから。目には見えないものです。あなたの直感次第だから。

だからこそ、ある人たちはこの困難な状況を苦痛だと感じ、何に対しても行動に移す価値がないと感じてしまうのです。他の人たちは、モチベーションを高め、次のレベルへと向かっていきます。

私たちのストーリーがどれだけパワフルかということ、痩せたいと思っている人たちの調査を例にし、説明しましょう。ある人たちは永続的に痩せることに成功します。そして他の人たちは、短期的に痩せることに成功しましたが、結局またリバウンドをしてしまったというケースです。

この2つのグループの違いは何でしょうか？ それはやる気ではありません。彼らのストーリーが関連しているのです。永続的に痩せた人というのは、ただダイエットをしているだけではなく、新しいストーリーを作っており、食べ物に関する考え方を変えているのです。どのような食べ物を口にしたいか、どのくらいの量を食べたいかという今までとは異なる意思決定をしています。健康的な食事を摂るためにやる気満々でいる必要はありません。健康的な食事や生き方は、彼ら自身を表しているからです。



ぜひあなたに考えていただきたいテーマは、

# ”最もパワフルなストーリー”



を作ることです。あなた自身のことや何ができるのか、あなたが話す内容すべてが最もパワフルなストーリーになると確信しています

**あなたのストーリーの主人公はあなたなのですから。**

あなたのストーリーは、ポジティブな方向性でパワフルであったり、ネガティブな方向性でパワフルであったりする可能性があります。いずれにしても、あなたのストーリーは脳をコントロールし、集中力を決定し、感情の浮き沈み、人とのつながり方やあなたのパフォーマンス能力に影響を及ぼします。

ここにあなたのストーリーや人生を良い方向へ変える3つのアドバイスを共有します:

1

あなたのストーリーをアップグレードしましょう。過去のストーリーを振り返り、どの部分をキープしたいかを決めましょう。（過去のストーリーの一部をキープすることは全く問題ではありません）そしてアップグレードが必要な部分を判断しましょう。アップグレードに関して挑戦的になってください。成し遂げましょう！アップグレード版のストーリーを書き留めましょう。例えば：“私は「社交的なマグネット」です。私は幸運な人です。私は世に良いことを広めるグローバルなアンバサダーです。私は奉仕をします。私は遥か彼方を目指します。私はリーダーです。”

あなたのアップグレードストーリーに条件をつけましょう。アップグレードストーリーを維持するには、モメンタムが必要になってきます。モメンタムをつくるには、毎日行うことで新しいストーリーが上手くいくようなおまじないをデザインしましょう。過去のストーリーは、毎日あなたを現状に満足するよう引き留めようとするのを覚えておいてください。おまじないは、過去のストーリーがあなたの成長の邪魔をしようとする度に役に立つこととなります。

2

3

アップグレードストーリーを行動に移しましょう。ストーリーの準備が整っていたとしても、最終的にあなたが日々行動に移すのか、伝えていくのかはあなた次第です。腰の重い人は（困難で、難しい行動をなかなか起こせない人）、ストーリーを実現するためにモメンタムをつくるのが最善策です。何事も習慣にするには66日の時間がかかります。だからこそすぐに諦めないでください。正しい習慣を決め、時間をかけ、身につくまで努力を惜しまないでください。 [SOURCE](#)

あなたに最もパワフルなストーリーを伝えることが上手くなることに挑戦します。 - **inCruises**でのあなたと最高の自分を目指して!

8

あなたの  
ため  
私は  
ここに

# つながりを維持し、 負担を軽減するための コミュニケーション戦略 をいくつか紹介します：

お互いに心からつながり、オンライン上でも目を見て、そしてあなたが最も気にかけて、愛している人たちに伝えましょう：

**「私はあなたの側にいます。  
私の側にいてくれてありがとう。」**

思いやりをもって話を聞き、他の人が経験していることに耳を傾けます：

**「今、あなたが壁にぶつかっている  
ことを分かっています。何度も言う  
ようですが、私はあなたの側にいます。」**

身近な人に悩みを打ち明けることを恐れてはいけません：

**「私は悩んでいます。  
苦勞しています。  
あなたの助けが必要です。」**

A young man with dark hair and glasses is looking down at a smartphone in his hands. He is wearing a white short-sleeved shirt with a blue and black floral pattern. He is standing against a light-colored, textured wall. The lighting is bright, creating shadows on the wall behind him.

助けが必要だと  
認めると、気分が  
楽になります。

親密さは、質の高いコミュニケーションと誰かと過ごした時間から生まれます。

最終的には、お互いの性格、好き嫌いを知ることになるだけでなく、お互いをよりよく理解できるようになります。

あなたが透明性を持ち、率直に接し、またお互いが幸福と感情的に安心を感じられるとき、関係性はより強くなります。

9

強い

リーダーシップを  
ロールモデル

以下は日々の強いリーダーシップのロールモデルが証明された定義です。

# 月曜日:

家族やチームに、1週間に1冊の本を読むようチャレンジしてください。

リーダーのバイオや、途方もない逆境を乗り越えた人たちに関する本、あなたの心に語りかける本、あなたを霊的に動かす本、健康的な生活に関する本、あなたのマインドセット/心理学を管理するのに役立つ本を読むことをお勧めします。

今読んでいる本についてソーシャルメディアに投稿するよう、ご家族とチームメンバーにチャレンジさせましょう。

私がお勧めする絶対に読むべき本をご紹介します。

- ・レイ・ダリオ 「人生と仕事の原則」
- ・ジャック・キャンフィールド 「絶対に成功を呼ぶ25の法則」
- ・アンジェラ・ダックワース 「成功のカギはやり抜く力」
- ・トニー・ロビンズ 「揺るがない力」
- ・ライアン・ホリデイ 「苦境(ピンチ)を好機(チャンス)にかえる法則」

# 火曜日:

家族とチームに新しいオーディオのポッドキャスト番組、本のレビュー、インタビューなどを1つ聴くようにチャレンジさせましょう。

私が聴いている人たちをご紹介します。



ガイ・ラズ

私が成し遂げた方法



ブリンクリスト:

高品質のオーディオでお届けする15分間の最高のノンフィクションから洞察力を磨く



ティム・フェリス



トニー・ロビンズ



国営ラジオ

# 水曜日:

家族とチームに新しいオンラインコースを1つ受講するようチャレンジさせましょう。[Coursera](#) は、まずスタートするのに最適なコースです!



# 木曜日:

家族とチームにドキュメンタリーやインスピレーションが高まる映画を観るようチャレンジさせましょう。

私の家族が大好きな3つの映画をご紹介します:



ハリエット

ベスト・オブ・エネミーズ-価値ある闘い

ダーク・ウォータース



# 金曜日:

要となるリーダー達と連絡を取り、会話をしてください。現状を把握しましょう。

ビジネスについて話をするのではなく、プライベートなお話をしましょう。

**そのリーダーたちも、あなたと同じことをするよう、エールを送ってください...**

チームと「コーヒーブレイク」や「ハッピーアワー」と題してバーチャルな憩いの場を設けましょう。もちろんお好きな飲み物と笑いに溢れる楽しい会話を楽しむ場です。

ビジネスだけではなく、人とつながるよう、工夫をしていきましょう。

**覚えておきましょう。家族のような  
コミュニティがこの世のすべてです。  
そして今こそもっと絆を深めていくべきです。**



あなたを信じて  
ついてきている  
人たちに、  
今度はあなたが  
その人たちの  
為にもっと  
時間を費やす  
ように努力を  
してください。

“ハッピー  
アワー”として、  
家族と金曜の夜に  
集まった時の  
写真です:



## 自己診断 0-5

時間を無駄にし、テレビ番組の再放送観ていれば、ゼロと評価しましょう。そして身体的、精神的、スピリチュアル的に向上し、自分の強みに挑戦するため、毎日何かをしているなら、5と自己評価しましょう。



10

バラエティー  
を豊富に

家族旅行へ出かけていると想像して、ゲームを楽しみましょう。  
私のお勧めのゲームをご紹介します:

- [Uno](#) (ウノ)
- モノポリーのアプリは、多種の端末でボードゲームを楽しめるようになります。ゲームのダウンロードが終わると、同アプリを持っている家族や友人と携帯版のモノポリーを楽しむことができます。[Appストア](#) や [Google Playストア](#) で購入できます。
- 英語やスペイン語で行うファミリーゲームナイトを以下のサイトで設定してみてください。[missions across Triassic, Jurassic and Cretaceous landscapes.](#)
- [トリビアメーカー](#)
- [ラミー & ハート](#)
- 私の同僚であるFew Eriが日本で人気のあるゲーム、[桃太郎電鉄](#)を紹介してくれました。





他に楽しむことができるアクティビティをご紹介します。

1

今まで経験してきた人生の中で幸せで楽しかった思い出の写真でフォトアルバムを作成します。例えば過去の旅行で大好きな思い出のシーンは何ですか？ソーシャルメディアに投稿し、他の人の投稿に反応しましょう。

2

また安全に旅行ができるようになった時に訪れたいリストの目的地について調べましょう。ソーシャルメディアに投稿してください。次の旅行への夢を膨らませましょう！

3

家族と新しい体験ができることを調べましょう。例えば、[Google Arts & Culture](#) は、80カ国から2,000をも超える文化施設と提携し、人類の最高の芸術作品のいくつかをあなたのリビングルームで体験することができます。もし散歩に行けなかったり、パリやフロレンスのようなパノラマシティーツアーに参加できない場合は、少なくともオルセー美術館、ウフィツィ美術館、アムステルダム国立美術館、ロンドンの大英博物館、サンクトペテルブルクの国立エルミタージュ美術館（ロシア）、ニューヨーク市の近代美術館の作品を自宅で鑑賞できます。

4

朝起きた時や休憩中に、大好きな音楽を聴いてください。

5

120年の英国生活を凝縮した映画を[無料](#)でご覧ください。紹介されている多くは数十年にわたって知られていませんでした。

6

この機会に、地域の芸術や伝統について学びましょう。—  
[アルゼンチンのブエノスアイレスにあるラテンアメリカノ美術館](#)で  
 展示されているラテンアメリカの豊かな文化などです。MALBAのウェブ  
 サイトでは、家族全員向けのオンラインブックレット、さまざまな  
 学習ツール [バーチャルアート会話](#) や [オンラインブックレットと様々な学習ツール](#)、  
 そのコレクションの [広範囲をカバーするオンライン  
 ギャラリー](#)、ラテンアメリカのアーティストとその作品にスポットラ  
 イトを当てた [日々の日記の投稿](#)を提供しています

7

オペラに興味はありますか? [メトロポリタンオペラ](#) は、“[“毎晚会える  
 オペラストリーミング”](#)をHDでお届けします。公式サイトで配信し、  
 on its official website in an effort to “先が見えない暗闇に一筋の光となり、  
 視聴者の人生を明るくしたい”という趣旨があります。この無料の  
 パフォーマンスはアメリカ東部時間、午後7:30から毎晩配信され、パ  
 フォーマンス終了後20時間までオンラインで閲覧することができます

8

大好きな動物たちを[カリフォルニアサイエンスアカデミー](#)でチェッ  
 クしてください。在宅ワークをしているときに人恋しくなったら、[愛  
 らしいペンギン](#)の様子を[ウェブカメラ](#)で見ることができます。[息を呑  
 むようなサンゴ礁](#)、真に美しい[ファラロン諸島](#)、そして[リーフラグー  
 ン](#)から見ることのできる魅惑的なエイも楽しむことができます

9

アメリカ、シカゴにある[フィールド博物館](#)は、あらゆる年齢の子供向  
 けにインタラクティブなリソースとアクティビティを提供し、自然史  
 の世界を自宅で体験することができます。教育アクティビティを探し  
 ている保護者や教師にとって、世界文化、地球科学などの魅力的なト  
 ピックを盛り込んだゲームや学習計画の参考となり、科学を楽しみな  
 がら学ぶことのできる[ラーニングリソースハブ](#)をご覧ください。  
 レッスンプランのほとんどは、英語とスペイン語で利用できます

10

アメリカのボストンにある[科学博物館 \(MOS\)](#) は、オンラインで活発に  
 配信しています。子供たちは、博物館が提供する[バタフライウォッチ  
 ングガイド](#)に沿って裏庭でまったく新しい世界を発見できます

### 自己診断 0-5

ソファでジャンクフードを食べているなら、ゼロと自己評価しま  
 しょう。そしていつも自宅に良い結果をもたらす環境作りをしてい  
 るなら、5と自己評価しましょう。



# 11 感情は 伝染する

## 感情は伝染します：

外部からのカオスに  
流されず、

自分を見失わな いで  
ください。

「困まれて  
いる水のせいで  
船が沈む  
わけではない。

船が沈んで  
しまうのは、  
水が船内に入  
ってきたか  
からだ。」

-不明





## 私が言いたいことは...

私たちはついつい周りの人たちの感情に同調してしまいがちです...

そして私たちは関りのある人たちの行動を真似しがちです...

あなたの喜びを奪い去ってしまうようなインフルエンサーから去っていくときがやってきました。



今まで以上に、この瞬間に、  
あなたのポジティブな  
エネルギーを吸い取って  
しまふような人たちと  
過ごす時間を減らして  
いく時となりました。

#### 自己診断 0-5

「エネルギーを吸収する吸血鬼」のような人たちに囲まれているなら、ゼロと自己評価しましょう。そして例え本性ではなくても、あなたがその場で一番頭が良くない、いい人ではない、幸せではない、喜びに満ち溢れていない女性や男性であったなら、5と自己評価しましょう。



# 12 自問自答 する

自答

冬のあとに春が  
来るように、  
私たちは四季を  
体感している  
ということです。

この時期、覚えておかなければいけないことがあります...  
私たちは冬の後には春が来るように、四季を体感しているという  
ことです。  
あなたの使命は、与えられたシーズンを存分に生きるということです。

## もう少し具体的な質問:

何を得ることが出来ますか?  
どんなチャンスが転がっていますか?

- 自分を最適化するため?
- 健康的になるためr?
- ストレスと上手に向き合うため?
- もっと良く、強くなるため?
- チームとコミュニケーション/つながりを深めるため?
- ロックダウンと捉えるのか、それとも愛する人たちや本当に大事なことに集中し、質の高い時間を共に過ごすことができると捉えるのか?

例えば: 自己隔離という言葉を知るとどんなことが頭によぎりますか? ロックダウン、納屋に閉じ込められたよう、それとも独房監禁ですか?

このような言葉には、伝統的に否定的な意味が含まれていました: 歴史的には、危機的な状況の時に、人々を家に留めておくためによく使われていた言葉でした; 危険、孤立、病気から守るために必要であったことに関連しています; 刑務所では、“ロックダウン”と“孤独な監禁”という言葉は、緊急時に不安が広がるのを防ぐために囚人が独房に閉じ込められている場合に使用されます。

とても困難な時期に家にいながら、力強く生きていたスーパーサイヤ人のような人の例を挙げてみましょう。

Dennis van de Water / Shutterstock.com

もうすでに気が狂ったように感じている人たちのために、一歩引いて物事を理解するため。  
--アンネ・フランクと他の7人は、たった450平方メートルの屋根裏部屋で761日もの間隠れていました。発見されてしまわないよう、生き残るために静かに過ごしていました。安全を守るために、自宅でたった数週間過ごすという役割を果たすことは容易いことです。



"ロックダウン" や "頭がおかしくなりそう" だと感じるよりも、"いるべき場所にいる" という言葉に置き換えてください。

"いるべき場所にいる" という言葉を聞いてどのように感じますか？ 頭で物事を考えてばかりせず、心の声に耳を傾け、"集中" しましょうという意味です。ハリケーンのような天候にも負けず、強いヤシの木のように根を張っている姿です。

"いるべき場所にいる" ということは、ネガティブなニュース (CNN) が流れ続ける騒音から離れるよう諭しているのです。そして本来の人間が持っている感情を豊かにしていくために：それは、愛、喜び、人とのつながり、計画、夢、楽しみ、そして進化していくことが人間らしさです。今まで当たり前だった自由が奪われてしまったことではなく、心から集中でき、人生を楽しみ、醍醐味を味わう自由を満喫してください。

感情のパターンを変えることは、あなたの決断、行動、そして人生の軌道修正のカギとなります。覚えておきましょう。以下のことは、あなたの義務であり、モラルを守る責任があるということです。



選択肢をつくる



苦勞の代わりにチャンスをつくる

### 自己診断 0-5

犠牲者のように行動しているなら、ゼロと自己評価しましょう。そしていつも誰かや何かにパワーを与えていたり、このユニークな時期に自分自身や家族のためになるよう努力をしているなら、5と自己評価しましょう。



13

戦略を  
バーチャ

ル化



感謝の気持ちを忘れず、強く、そして希望に満ち溢れ続けることができるよう、イメージトレーニングをしましょう。

**まずは目を閉じましょう。リラックスして想像してください。今あなたは新品の自転車で坂道を駆け上ろうとしています:**

**1 フェーズ1。**ペダルをこぎ始めると、何でも初めてすることは難しいと感じ始め、邪魔をする障害物が現れてくるでしょう…。

**2 フェーズ2。**坂道を駆け上っていると、大変だと感じる度合いが増してきます。あなたの足の筋肉がかなり疲労してきます。途中で足を止めてしまいたいと思いに駆られてしまうでしょう。そういう時は、最高に起こりえる結果をイメージし続けましょう - もちろん、それは坂道の頂上に達することです。頂上に辿り着いた時にどれだけの幸福感に満ち溢れかを知ることが大切です！成功したことを周りに生き生きとしながら話をしている自分の姿を何度も頭の中でリハーサルし続けてください。

**3 幸運なことにフェーズ3では、違う乗り方を試してみます。**本当に疲れてきたら、立ちこぎをしても大丈夫です。もう止まらなければいけないと感じたら、坂道を上っている途中で左右に蛇行しながらまっしぐらにこぎ始めましょう。息が途切れ始めたら、深呼吸をして、歯を食いしばり、ペダルを速くこいで登りきります。

フェーズ3。邪魔となる障害や違う戦略によって得る結果をイメージトレーニングすることにより、気づきが生まれます。あなたの状況や自転車での挑戦は、良い方向へと向かい、もっと素晴らしいものとなります。必ずそうなるものなのです。



## 違う方法で行うパワフルな イメージトレーニングをご紹介します:

1. **セリフを声に出す:**  
「明確な目的に集中した考え方はパワフルだ」!
2. 予期せぬ事態の中、リーダーとしての「**明確な目的**」をイメージトレーニングしましょう。
3. たった今、コンパスと虫眼鏡を想像してください。この二つの**ツールを併用することで、どのようにパワフルに活用することができますか?**
4. コンパスは、あなたの「**揺るぎない北**」(明確な目的)を**指します**。
5. 「**明確な目的**」のパワーこそが、太陽光の熱となります。
6. さて、次にその太陽光が虫眼鏡に集中していることをイメージしてください。15秒ごとに動かし続けると何も起こりません。でもじっと一カ所から動かさないことで、**火を起こします**。
7. 最後に、コンパス上に虫眼鏡をかざしていること**を想像して**ください。
8. **あなたの**“揺るぎない北”に火が燃え始め、ポジティブな方向へ突き進み始めることでしょう。



14

知って  
いること  
を実践!

今は何を  
する時間  
ですか？

理解した  
ことを  
実践する  
時です！

恐怖心やカオスに感じている精神状態から、目の前にある状況と上手く共存し、自分自身を再確認するよう切り替える時期です。

可能な限り最善の成果を残すことができる**25**の戦略をシェアします：

何事においても自己責任を持って行動することを決断する時です：

1  
2

自己隔離

早起きする



この決断が今後どのような影響を与えるか気になりますか？

この前途多難な毎日のスタートをどのような心持ちで始めるかによって、その日の一日が終わるのかを決定付けることになるでしょう。スパルタの戦士が言っていたように：

「訓練で汗を流せば流すほど、戦地では血をあまり流さなくてすむだろう。」



# 3

## に数杯の常温水を 飲みましょう。

朝起きてすぐに数杯の常温水を飲みましょう。  
もちろん一日中。ウイルスは温かい水を嫌います。  
一日に数回温かい水を飲むことは、  
とても体に良いことです。

# 4

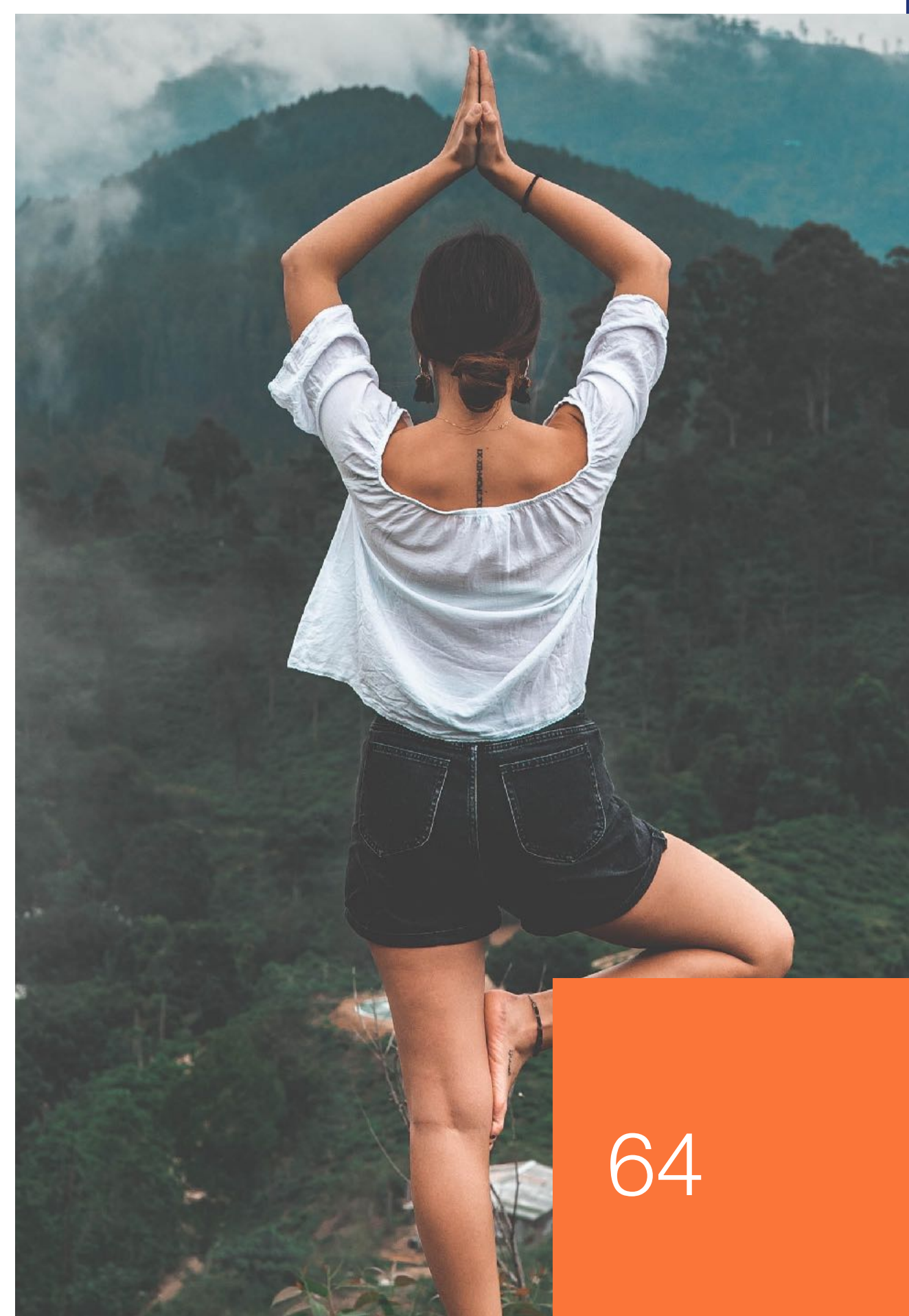
## 日々の瞑想/礼拝

日々の瞑想/礼拝/無の時間をなるべく多く取るよ  
うにし、集中できる環境を整える。

# 5

## ネガティブな 気を吸う

ネガティブな重たい空気を  
鼻から吸い、ポジティブな  
エネルギーを口から  
吐きましょう。





”なぜ私は苦勞の  
多い人生を  
歩んでいいるん  
だらうと  
思ったときは、  
思い出そう。  
テスト中は  
いつも先生が  
静かである  
ことを。”

~ヘルマン・スー

6

大きな声で:

ヤッター! 今日私私の人生で  
最高の一日だった!

7

に携帯を  
チェックしない

朝起きて一番最初に携帯を  
チェックしない

8

カーテンを  
開け

朝起きたら、カーテンを開けて  
窓を全開にする。

9

大きな笑顔を  
忘れずに





10

## ニュースや ソーシャルメディア

ニュースやソーシャルメディアは1日に2回まで。あくまでも情報収集のためであり、パニックになるためではない。

11

## 「意図的に優しく」

「意図的に優しさ」を提供するよう練習する

12

## 助ける

ご近所の年配の方がいると助かるようなものをお店から買ってあげる。

13

## 食料品を買い 占めない

食べ物や日用品を買いだめをするのではなく、他の人たちも購入できるように棚に商品を残すよう心遣いをする。

15日

でその間に  
最高果する  
目取結出  
数にす

前章に引き続き、  
可能な限り最善の成果を  
残すことができる25の  
戦略をシェアします：

**14** 心から笑える何か  
を探しましょう

**15** 周りに貢献し、  
価値を提供し、  
需要を満たそう。

**16** 周りの人が節約  
し、お金を稼ぐこと  
ができるよう、  
手助けをする。



# 17 可能性を ルールモデル



Photo by Glenn Carstens-Peters on Unsplash

# 前日の夜に決める 一日の計画を 18



Photo by THE 5TH on Unsplash

# 19 朝の日課を守る

20

勇気を持って、  
チャレンジを  
歓迎する

21

最高な人たち  
に囲まれる

22

感謝の気持ち  
を忘れない



# 23 ニュースを中毒 のように見ない

ニュースを中毒のように見るのではなく、  
ツールの一つとして見る。  
15分以上は見ない。

前向きな決断をしなければいけません: テレビ/ソーシャルメディアをひたすら眺めることができます。もしくは、あなたの人生を良い方向に変えることができます。 - あなたには両方の選択肢はありません。よく考えて選択しましょう!

## 見本になる

今こそ警告ばかりを発信する人ではなく、  
ポジティブさを提供する人になる

# 24

# 25 リーダーを増やす

リーダーとしてのあなたのナンバー1の  
役割は、もっとリーダーを増やし、  
チームの仲間の希望を守ること。

プロフェッショナルな5つのアドバイス:

1. チームメイトをコーチングする
2. 記事を提供する
3. 戦略を教える
4. 成長を促す
5. 長所を伸ばす

10

再確認



自己診断をするために質問事項を並べてきましたが、  
結果はどうでしたか？ あなたの強みは何ですか？

私が学んだことは、最も成功した人々、最も幸せな人々、影響力が最も偉大な人々に共通していることは - 自分の強みを発揮することで、意識を高め人生とキャリアに集中しているということです。クリシェ（よくある決まり文句や表現）が存在するのには理由があります。私たちの社会では、何度も使われているフレーズでリップサービスを提供しています。「自分の好きなことをしてください。そして、あなたがしていることを愛してください」「あなたがやりたい仕事を選んでください。そうすれば、あなたの人生で毎日働くことは決してないでしょう。」もちろんそれは私たち全員の目標です。しかし、それが偶然に起こるのは難しいことです。

もう一度繰り返し伝えさせてください。

**- 意識的に、集中して、自分の強みを理解することに専念することをお勧めします。  
つまり、あなたが愛することとあなたの長所  
が活かされることがマッチすることです。**

そして、あなたの周りにいる人たちへそれをどのように提供するかを計画し、提供し続けます。見つけ出す方法は重要ではありません。なぜなら最終的な目標はどのような方法でも同じだからです。



あなたが心から  
愛するものを見つ  
つけ、  
その分野の  
専門家になり、  
この世に爪痕を  
残すまで  
続けて  
いくのです。

だからこそしなければいけない **いリスト** に追加してください。この重要性を周りの人たちに教えてあげてください。使命に目覚めさせる方法を教えましょう。チームリーダーにも教えることで、その仲間の人たちが愛し、一番得意としていることに集中できるような環境作りができ、成功を勝ち取ることができるでしょう。

この2点がとても重要です：

**その1。あなたのオリジナリティー  
やユニークさをなくしてしまうものを  
排除する。**

**その2。世界へ最高の貢献ができる  
よう、あなたの長所（強み）を  
伸ばすこと。**

どのような人生を送っていきたいですか？ もっと欲しいものは何ですか？  
なくしたいものは何ですか？

## 哲学的なリマインダー：

- あなたには使命がある。
- あなたの強み、使命、人生の試練に従わなければならない。
- 逆境に立ち向かえるあなたがここにいる。
- あなたのキャラクターは、冷静で、安定し、強さを表す必要がある。
- 家族のために灯台のような人物である必要がある。
- 自分自身に求めるのは、人生という名の船の舵を取るキャプテンでいなければならない。



17

今日の  
優先事項  
トップ3

仕事をする日に自分自身に必ず問いかけてください：

今日の優先事項  
トップ3のする  
こと/成し遂げる  
ことは何か？

そしてもう1つ問いかけましょう：

今日できることの内、  
達成することで  
他のすべてのタスクが楽に  
なるたった1つのことは何か？

この自問自答をあなたの人生のステージ毎に行うように心がけましょう。まずはカテゴリーを言い、問いかけをし、期間を加え、最後に「~をすることによって、すべてのことが楽になるか？」と加えましょう。

例えば：「仕事、健康、人間関係、プロジェクトなどある中、今週の目標を達成するために1つだけ私ができることで、実践するとすべてが楽になることは何か？」

**理由は:** 最も結果を残す真のリーダーは、この困難な時期の最中か終息した後にトップまで登りつめます

実際に、私の予測を共有します：今後6カ月～12カ月以内に以下の3つの未来を経験することになると確信しています。

1

**未来 #1** 10章でお話した自転車でのイメージトレーニングのフェーズ2にいるとき、大変だと感じる度合いが最悪だと感じてしまうと、あなたの経済的状态が1～2年は後退してしまうでしょう。私の考え方が間違っていることを祈ります。

2

**未来 #2** 6～12カ月の苦労と努力の後、今日とほとんど同じ状況にいる自分がいるでしょう。もう一度言います。私の考え方が間違っていることを祈ります。

3

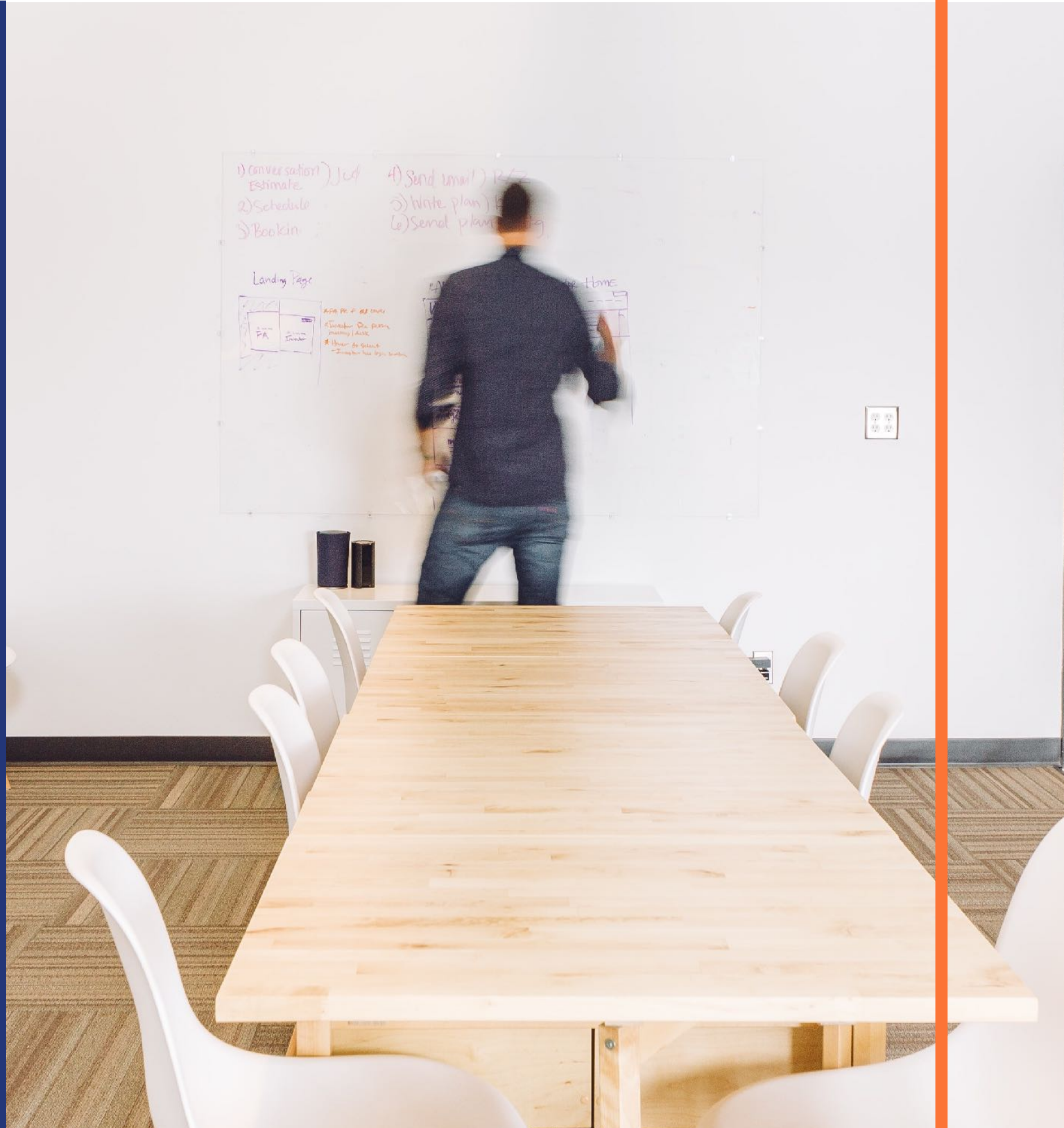
**未来 #3** この大変な時期を乗り越えるだけでなく、1～2年先の経済的繁栄に成功しているでしょう。私の考え方が正しいことを祈ります。

**あなたの未来が#1や#2ではなく、  
#3であるようにどうすればよいのか？**

このガイドに書いてあるサバイバルガイダンスに沿って行動するだけです。あなたの考え方、知識、信念、健康、スピリチュアル、そしてスキルをアップグレードしているように心がけてください。今すぐユニークで困難な時期に成功するための新しい戦略に順応し、実行に移さなければなりません。例えば：

# #1

あなたの信念を貫き、不安や恐怖心を排除していることを従業員やチーム仲間へ示し、身をもって証明してください。



# #2

覚えておきましょう：あなたのビジネスに花が咲くときは、仕事をしているときに本来の自分を発揮できた時です。

# #3

覚えておきましょう：人は聞くよりも実際に見る方が得意です。



18

頭を上げ、  
心を開く

# 覚えておきましょう

この状況を精神面で乗り越えるカギとなるのは、周りの人たちが乗り越えられるようあなたがお手本となり、手を差し伸べることでであると覚えておきましょう。



あなたが知っている  
ことを継続してやり  
続けましょう!



苦境の時期にいる  
素晴らしいリーダーは、  
足すことより引くことを  
いつも重視しています。

- 達成できることを増やすため、多方面での活動を減らします。限られた事柄に集中力を保ち、ビジネスに花が咲くために役立つ最も重要なプロジェクトを重視します。
- 今必要ではないプロジェクトを振り分けたり、中止したり、遅らせる判断をします。



私たちそれぞれには、  
明確に、誠実に、  
そして人の  
気持ちを察しながら、  
苦境に立ち向かえる  
よう手を差し伸べる  
チャンスがあります。





冷静に、安全に、そして  
コミュニケーションを  
しっかり取っていき  
ましょう。

**負けないで。上手くリードしましょう。**

もしあなたが起業家であれば、あなたに必要なことはすべてお伝えしました。起業家の本質は、ポジティブなことがすべてなくなってしまうところに、新たなポジティブさを生み出すことです。枯れてしまったリソースを利用し、新たなリソースを作ってしまうという運命にあります。



# 忘れないで ください:



軌道に乗っている時は誰でも  
リードすることができます。

素晴らしいリーダーは、物事が上手く  
いけなくなった時にリードするのです。

頭を上げ、心を開きましょう。そして思いやりの心を忘れずに。



私たちは共に  
乗り越えます。

もう一度、  
あなたの使命、  
感謝されて  
いること、  
そして  
愛されて  
いることを  
自覚して  
ください!

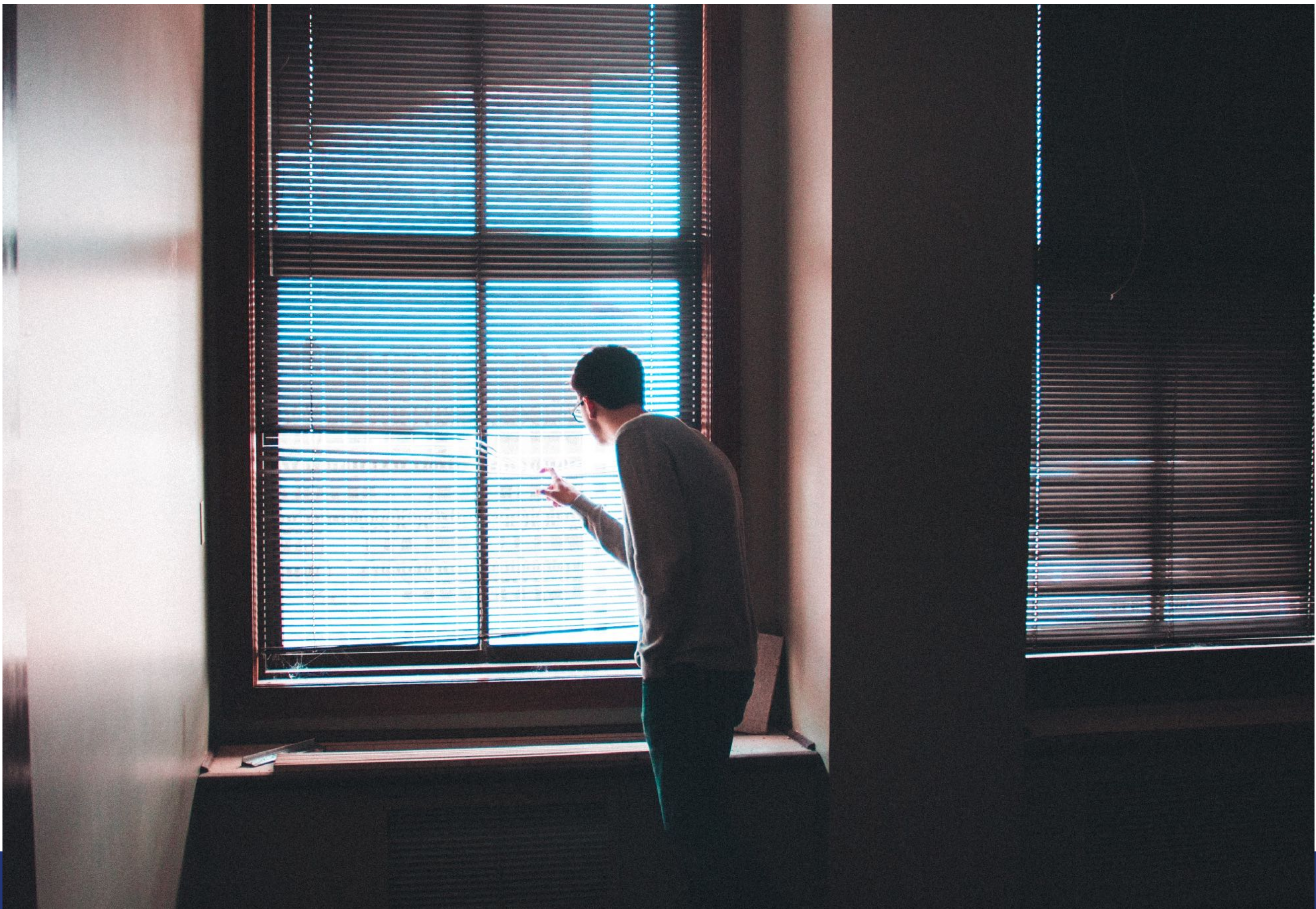
10

良い  
三  
ユ

ース

ネガティブなニュースばかりが続く中で押し潰されそうな思いになってしまうのは当然のことです。

**私が心配しているかって？** もちろんです。経済的、健康、そして新しいスキルを学ぶ事に対して積極的ではない人たちのことを心配しています。



- ▶ スマートに、そして自己隔離（自己成長）をし続けるときです。
- ▶ あなたのじんせいのすべてのステージで健康的に、そして裕福に生きるために。
- ▶ あなたの経済的状況を把握し、節約し、オンラインで新しいスキルを学ぶために。
- ▶ そして知っている人たち全員と感情的に繋がる時期でもあります。これまで以上に。
- ▶ 覚えておくべき非常に重要なことは：良いニュースもこの世にたくさん溢れていることを忘れないでください。GoogleやBingで検索してみてください：例えば、”コロナウィルスのパンデミックについての良いニュース”



以下のことを見つけるでしょう：

- 感染を遅らせる方法を知っています。
- 多くの国々で感染拡大を留めています。
- 子供への感染率は低く、感染をしても軽症で済むケースが多いです。
- ほとんどのCOVID-19感染者は、回復しています。
- 新たな感染者数は、ウィルス発生時と比べると減少しています。
- 世界中の科学者たちは、コロナウィルスの予防接種ワクチンを見つけようとしています。
- コロナウィルスのパンデミックは良いニュースではありませんが、すべてのニュースが悪いものとは限りません。

私たちがこの経験を乗り越えて、  
これまで以上に強くなるという  
希望と確信を与えてくれる多くの  
ポジティブな進展がありました。

まさにこのことを念頭に置き、  
知っている人たち全員に共有す  
べきです。

荒れた海はやがて穏やかな海へと  
導いてくれることを伝え、あなた  
のチームを安心させてください。

そして正しい行動を起こすことによ  
って、人生とビジネスが以前にも  
増して素晴らしいものへと成長  
することも伝えましょう



20

かか かって  
きな さしい



世界中、あなたと同じように、  
人々はこの苦境に立ち向かっています。

**この病気の治療法を  
見つけるため、世界中の  
最も賢い人や思いやりの  
ある人たちが日々戦ってい  
ます。毎日信じられ  
ない開発が進んでいます。**

[www.cnet.com](http://www.cnet.com)

コロナウィルスよ、  
かかってきなさい！  
やっつけてみせます！

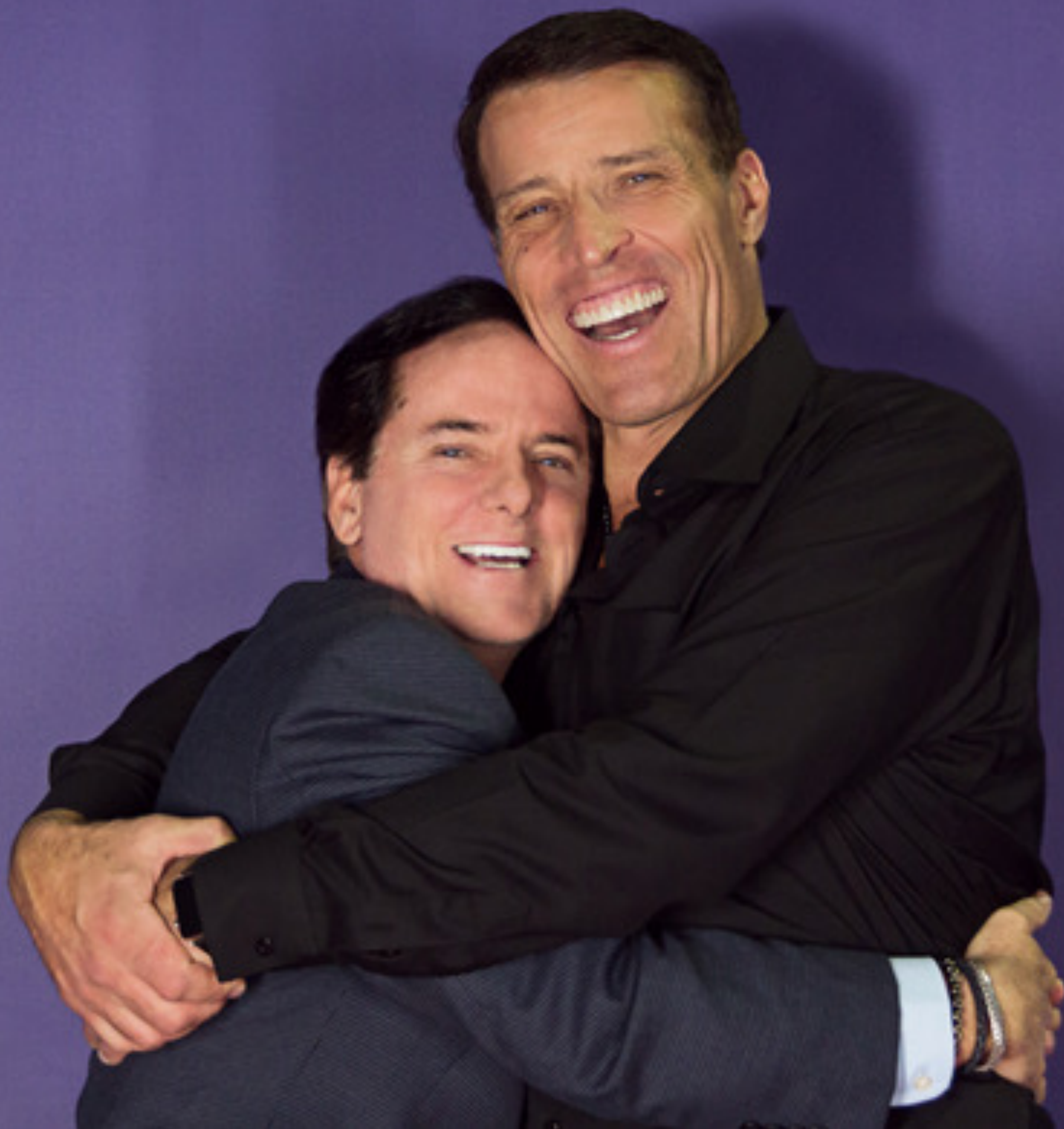
あなたの家族は以前にも大変は時期を  
乗り越えてきたはずです。価値を高めて  
いくあなたの信念と誠実さを維持していく  
ことで、今回も乗り越えることができます。



最後まで読んで  
くださり、そして  
この苦境を乗り越える  
ためのサバイバル  
ガイドを共有して  
くださり、  
感謝しています。  
あなたが健康で安全で  
いることを  
願っています。

ありがとう  
ございました!  
神のご加護を!  
マイケル

# 著者について



マイケル・”ハッチ”・ハッチソンは、世界的に尊敬されるリーダーです。

*Speaking Mastery*, **Stop It!**, などの著者の本や、*Profiles in Persistence* は、いくつかの言語で出版されています。

## トニー・ロビンズ、

ベストセラー作家、起業家、慈善家。ナンバー1の人生とビジネスの戦略家。

「マイケル・ハッチソンは、自分自身に対し、一貫して高い基準を設定し続けています。私たちの関係性に感謝しています。」

## ボブ・プロクター、

「You were Born Rich」の著者、映画「The Secret」のスター

「私が大満足している成功は、優秀な人たちからのアドバイスに従った結果です。この素晴らしいリーダーのアドバイスに従ってください。あなたの成功は確実なものになるでしょう。」

マイケルの活動内容の詳細については、[www.michaelhutchison.com](http://www.michaelhutchison.com) をご覧ください。

# 「SOS!

困難な時期を生き抜くためのサバイバルガイド  
マイケル・ハッチソン。



## 友達と共有する

