しあわせ学習法

9フレーム

「勉強が大変…」な、あなたへ

今から、一週間後

今のあなたがびっくりするくらい、その勉強が楽しくなっています。

そして、毎日の生活が、幸せでワクワクするものに変わっています。

全ては、この『9フレーム』を楽しく実践するだけです。

資格の大原　中の人

目次

プロローグ　11

『9フレーム』は、楽しく効果的に学習するツール　11

『9フレーム』は、他にも応用できる目標達成ツール　20

『9フレーム』セミナーに参加しよう！　25

「#9フレーム」でツイッターに投稿しよう！　27

第1章

なぜ今、『9フレーム』か？ 31

01

『9フレーム』をおススメする理由 32

理由① 勝利のための犠牲を払わない

理由② 心と体の健康を保てる

理由③ 燃え尽きることがない

理由④ 周囲の人を幸せにする

理由⑤ 次世代に成長意欲を伝える

02

『9フレーム』の全体像 52

第2章 心を創る 57

Frame 0

「心を創る」ための3つのベース 58

心の重要性を知る

① 「自分の心を自分で動かす」決意をする

② 「ありがとう」と「ワクワク」の心を持つ

③ 根拠のない自信を持つ

Frame 1

心の土台創り・・・「セルフイメージの構築」 83

具体的かつ明確にセルフイメージを構築する

Frame 2

心の創り込み・・・「達成ルートの設定」

「なりたい」ではなく「なる」
目標達成への自動運転

目標達成ルートをよく知っている人に聞く
手段・方法を好きになる
変えられるものは変える、
変えられないものは受け入れる

Frame 3

心の仕上げ・・・「日常的メンテナンス」

前向きな言葉のシャワーを浴びる
目標達成後の立ち居振る舞いをする
目標を周囲に宣言する

第3章 時を創る 121

Frame 4

時の土台創り…「時間価値の尊重」 122

時間の大切さを知る
「時は命なり」
無料はただではない

Frame 5

時の創り込み…「学習時間の確保」 134

スキマ時間とながら時間
行動シフト時間
三〇分枠
朝時間
倍速効果

Frame 6
時の仕上げ…「計画」と見える化」
計画表
TODOリスト
寝る前のイメージ作り
153

第4章
技を創る
167

Frame 7
技の土台創り…「暗記」
暗記が最重要
暗記を決意する
目を離す
168

Frame 8

技の創り込み…「理解」

じっと見る

セルフレクチャー

論理関係の把握・イメージの付加

187

Frame 9

技の仕上げ…「記憶の喚起」

一ページ一秒

忘却の防止

全体像の把握

200

おまけ
『9フレーム』応用編 211
『9フレーム』を応用する 212
『9フレーム』でダイエットしてみる 215
エピローグ 222

コラム

天才になり切って勉強する　55
圧倒的感謝こそ最強の武器！　97
イノベーティブ人材になる！　120
これが『時間の達人』！　132
脳にサインを送る　164
変人が最高！我々はCチーム！　198
『9フレーム』実践者の声！　210

プロローグ

『9フレーム』は、楽しく効果的に学習するツール

「勉強しなきゃいけないのはわかっているが、やる気が出ない」
「勉強しているのに、点数が伸びない」
という悩みを抱えた受験生の皆さま、お待たせいたしました。

『9フレーム』の世界へようこそ！

あなたは、いよいよ、これまでの勉強、そして人生そのものを大きく変える扉の前

まで来ました。さあ、一緒に次の一歩を踏み出していきましょう。

ところで、この『9フレーム』を身につけたら、いったい何が起きるのでしょうか？

それは……学習が楽しくなります。毎日の生活が楽しくなります。そして、学習などの行動が効果的に結果につながり、ますます楽しくなってきます。

もちろん、本書を読んだその瞬間から、ガラッと人生が変わるような魔法ではありません。これから紹介する内容を実践することにより、少しずつ確実な変化として現れ、三日も経てば、何もない普通の日でも、「あれっ？　何か楽しくなってきたな……」と実感し始めます。そうなれば、しめたもの。どんどん自分が変わっていくことに驚くとともに、喜びを感じることでしょう。

『9フレーム』は、筆者である私（資格の大原　中の人）だけではなく、これまで多くの受験生が実践して合格を手にしてきた確かな方法論です。

あなたも、ぜひ、この楽しさと効果を味わってください。「勉強が楽しい！」「自分の成長が楽しい！」という感覚は本当に格別なものです。日々の生活を幸せにしてく

れます。私も現在、ご飯を食べる時間ももったいなくて、食事中もテキストを開いています。ムリに頑張っているのではなく、ただ楽しいのです。楽しいから、誘惑に負けて勉強してしまうのです。

ここで、「なーんだ、勉強が好きな人か……」と思わないでください。もともと私は、『9フレーム』を考案する一〇年ほど前までは、大の勉強嫌いでした。

ただそのとき、「入りたい大学がある」「やりたい仕事がある」「なりたい自分がいる」ということで、勉強をしなきゃいけない……残念ながら、勉強をしなきゃいけない……境遇でした。

そのため、私は、日々「気合い」で何とか勉強していました。ほぼ毎日のことでしたが、どうしてもやる気が起きないので、

自分の顔面にグーパンチの連打！

壁をガンガンに殴る！

自分のスネを木の棒でビシビシ叩く！

という荒行で、強烈な痛みとともに気合いを高めて、何とか勉強を続けていました。勉強は苦痛以外の何物でもありませんでした。

そして、そうまでして心を奮い立たせて勉強を始めても、長続きがしません。短いときは数分、長くても当日限り……。やはりまた、朝寝坊したり、ダラダラしたり、マンガを読んだり、テレビを見たり……。そして、「何やってるんだろう、俺……」という激しい自己嫌悪。毎日、毎日、自己嫌悪。

そんな数年間の受験生活を送りながら……

とある一日。

いつも通り、仕事が終わって、ご飯を食べて、お風呂に入って、ダラダラしてしまい、自己嫌悪におちいりながら気合いで勉強を始めました。ところがやはり、一時間もしないうちに「あー、今日はもうダメだ。仕事で疲れているからムリだ。もう寝よ

う……」と寝床に就くのですが、近くに置いてあったマンガの本が気になり、読み始めました。まあ、いつもの流れでしたが。そして、次の巻、次の巻……次のマンガ……。

「ふー、疲れた。寝よう」と思ったのは、その三時間後。

「あー、何やってるんだろう俺……」

「勉強で疲れて寝ようと思ったのに、三時間もマンガを読んでる……」

「マンガを読むのと同じくらい楽しく勉強できたら、試験なんて簡単に合格できるんだろうなあ……ん？」

「マンガを読むのと同じくらい楽しく勉強しよう」

何故か、そのとき、決意をしました。

それから、心理学や脳科学、成功哲学、学習法、自己啓発等の本を読み漁りながら、自分の心の動きを徹底的に観察する生活が始まりました。そこに書いてあることは、

とにかくまず実践しながら、やり易いもの、効果の高いものに絞り込み、そして多くの受験生にも実践してもらいながら、その効果の検証を続けていきました。

そして、それらの効果も徐々に出てきたときに、自分で学習法の本を出版しようと思い立ちます。まずは私自身が、著者としての肩書きを付けるために、三〇個の資格を取得しようと考え、その後三年間で、実際に三〇個の資格を取得しました。この三年間は、ある資格の本試験を受験した帰り道に本屋に立ち寄って、帰りの電車の中で次の資格試験の勉強を始める、という生活が続きました。

勉強が軌道に乗るに従って、仕事もどんどん楽しくなり、そして、生きているだけで幸せな気持ちになってきました。ときには、様々な生活の場面で、心が折れそうになるほどの出来事にも遭遇しましたが、芽ばえ始めた『9フレーム』によって、結果的にはうまくセルフコントロールができました。

このように、私自身が実践をしながら、講師として、チューターとして、公務員・行政書士・宅建士・社労士・診断士・FP・簿記等、多くの受験生に『9フレーム』