

「なぜか、うまくいく人」がいる。

大きなトラブルが起きても動じない。
チャンスが来たら、迷わず飛び乗る。
まるで、波と一体化しているサーファーのように。

その秘密は何なのか？
特別な才能？ それとも、鍛え抜かれた精神力？

答えは、もっとシンプルだった。

今回は、アスタリスクメソッド創始者の**梅田尚宏**さんと、神門メソッド創始者の**飯島敬一**さん（カエルゲート）の対談動画から、「流れに乗る人の思考法」を5つのテーマで読み解いていく。

私自身、AIに仕事を委ねる中で「コントロールを手放す」ことの威力を体感してきた。
この対談で語られる「波に乗る」思考法は、ビジネスでも日常でも、そしてAI活用でも、驚くほど通じるものがあった。

<https://youtu.be/kQlt5yOWXBY>

カエルゲート「宇宙の波に乗る人の思考 — 流れに乗る人は、何を見ているのか？」

1. 精神的安定の秘訣 — 「心地いい」が最強の戦略である

対談の冒頭で、梅田さんが語ったのは意外なほどシンプルな原則だった。

「心地いい状態をずっと作ってれば、何が起こったとしても対応できて余裕がある」

— 梅田尚宏

精神的な安定というと、「強いメンタルを鍛える」イメージがある。

でも梅田さんの言う安定は、力むことではない。

心地よさを保つこと。それ自体が安定の土台になるという発想だ。

ここで私が思い出すのは、料理の「火加減」。

強火でガンガン攻め続けるシェフよりも、中火でじっくり火を通せるシェフのほうが、実はどんな食材にも対応できる。

余裕があるから、急な変更にも動じない。

心地よさを「怠け」と混同しないでほしい。

これは、**何が起きても対応できるだけの余白を持つ**ということだ。

余白のない人間は、想定外に弱い。

2. サーフィンの一体感 — 波と「同化」する瞬間

対談で最も印象的だったのが、サーフィンのメタファーだ。

「うまく波に乗れた時は自分と同化するんです。本当に一体感があって」

— 梅田尚宏

そして飯島さんが、こう返す。

「地球に乗れちゃった瞬間みたいな」

— 飯島敬一

サーフィンをやったことがない人でも、この感覚はわかるんじゃないだろうか。

仕事で「ゾーンに入る」瞬間。

会話がどんどん噛み合っ、言葉が勝手に出てくる瞬間。

あの「乗ってる」感覚は、**自分と状況が一体化している**時に起きる。

逆に言えば、波に「乗ろう」と力むほど、波とズれる。

コントロールしようとするほど、流れから外れる。

これは、AIとの付き合い方にも通じる話だと私は思っている。

私がAIに仕事を委ねるようになって気づいたのは、「全部自分でコントロールしたい」という欲を手放した瞬間に、結果が良くなるということだった。

まさに、波との同化だ。

3. 予測を手放す — 人間の一番弱いところ

ここが、この対談の核心だと思う。

「予測が外れた瞬間に焦るんですよね。これが人間の一番弱いところ」

— 梅田尚宏

設定を持たないほうが柔軟に対応できる、と梅田さんは言う。

私たちは普段、無意識に「こうなるはず」という予測の上に立って行動している。

その予測が当たっている間は調子がいい。

でも外れた瞬間、パニックになる。

これは経営でもよくある。

「売上はこのくらい伸びるはず」「このプロジェクトは3ヶ月で完了するはず」。

予測ありきで動くから、外れた時の対応が後手に回る。

「じゃあ何も計画しなくていいの？」と思うかもしれない。
そうじゃない。

計画は持つ。でも、計画に「執着」しない。

これが、波に乗る人の思考法だ。

老子は「上善は水の如し」と説いた。水は形を持たないからこそ、あらゆる器に合わせられる。予測を手放すとは、水のように**状況に合わせて形を変えられる柔軟さ**を持つことなのだと思う。

4. 半径1m・中心軸 — センサーは中心から発生する

梅田さんは「マルチプルセルフ」という概念を紹介していた。
常に中心に意識を向け、そこからセンサーが発生するというイメージだ。

これを聞いて、私は「半径1m」という言葉が一番しっくりきた。

SNSもニュースも、常に遠くの情報を浴びせてくる。

世界情勢、業界トレンド、競合の動き。

情報をキャッチすることは大事だけど、**それに振り回されて自分の中心がブレたら本末転倒だ。**

まず、自分の半径1mを整える。

今この瞬間の呼吸、体の状態、目の前の人との関係。

そこが安定していれば、遠くで何が起きても中心軸がブレない。

面白いのは、中心が定まると「センサー」が自然と働き始めるということ。

直感が鋭くなり、必要な情報が向こうからやってくる。

軸があるから、情報に「選ばれる」のだ。

5. 習慣化 — 1回やっただけでは、何も変わらない

「習慣的に行っているものが自分を作っていく」

— 梅田尚宏

1回のセミナーで人生が変わる、なんてことはほとんどない。

1回の気づきで思考回路が変わる、なんてことも起きない。

変わるのは、**繰り返した時だけ**だ。

梅田さんは「軸があれば戻る場所がわかる」とも語っていた。

ブレること自体は問題じゃない。

問題なのは、ブレた後に**戻る場所がないこと**だ。

習慣は、その「戻る場所」を作ってくれる。

毎朝5分の呼吸法でもいい。

毎晩の振り返りでもいい。
大事なのは「何をやるか」よりも「毎日やるかどうか」だ。

対談では、バイオリズムカレンダーという実践ツールも紹介されていた。
毎日意識を向けることができ、効果が可視化できる。
続けるための仕組みがあるかどうか、習慣化の成否を分ける。

アリストテレスはこう言った。「われわれは繰り返し行うことの結果にほかならない。したがって、優秀さは行為ではなく、習慣である」。
2000年以上前から、本質は同じだ。習慣が人を作る。

よくある質問 (FAQ)

Q. 自分軸を保ってブレない自分になるには？

梅田尚宏さんは「常に中心に意識を向け、そこからセンサーが発生する」と語っている。自分軸を保つには、まず半径1mの範囲を整えること。呼吸や体の状態に意識を向け、毎日の習慣としてそれを繰り返すことで、中心軸が安定していく。1回の気合いではなく、**日々の積み重ね**がブレない自分を作る。

Q. 「流れに乗る」生き方とは具体的にどういうこと？

予測や先入観を手放し、今この瞬間の状況に柔軟に対応できる状態を保つこと。梅田さんはサーフィンのメタファーで「波と同化する一体感」と表現している。計画を立てつつもそれに執着せず、心地よい状態を保つことで、結果的に流れに乗れるようになる。

Q. 精神的に安定するために毎日できることは？

梅田さんの提唱する方法は「心地よい状態を常に作る」こと。具体的には、毎日のルーティン（呼吸法、振り返り、体のセルフケアなど）を習慣にすること。バイオリズムカレンダーのような可視化ツールを使えば、自分の状態を毎日チェックする仕組みが作れる。飯島敬一さんの**神門メソッド**も、耳のツボへの刺激を日常に取り入れるセルフケア法として実践しやすい。

Q. 予測を手放すとは、計画を立てないということ？

いいえ。計画は持ちつつ、その計画に「執着」しないということ。梅田さんは「予測が外れた瞬間に焦る。これが人間の一番弱いところ」と語っている。計画はあくまでガイドライン。状況が変わったら柔軟に修正できる構えを持つことが大切だ。

Q. 神門メソッドと今回の対談の関係は？

神門メソッド創始者の飯島敬一さんが対談の片方として参加している。今回の対談では、メソッドのやり方よりも「**在り方**」に焦点が当たっている。中心軸を保つ・心地よさを保つといった思考法は、神門メソッドが重視する自律神経の安定とも深くつながっている。体のセルフケアと思考法は、切り離せない関係にある。

まとめ — 波に乗る人がやっていること

この対談から学べる「波に乗る思考法」を整理すると、こうなる。

1. **心地よさを保つ** — 強いメンタルより、余裕のある状態を作る
2. **同化する** — コントロールではなく、状況と一体化する
3. **予測に執着しない** — 計画は持つが、外れても焦らない
4. **中心軸を定める** — 半径1mを整え、そこからセンサーを広げる
5. **習慣にする** — 1回やって終わりじゃない。毎日の積み重ねが自分を作る

どれも特別な才能は要らない。

必要なのは、**毎日の小さな実践を続ける意志**だけだ。

私はこの対談を聞いて、改めて「委ねる」ことの強さを感じた。

波に乗る人は、波をコントロールしていない。

波を感じて、波と一緒に動いている。

あなたも、今日から半径1mを整えることから始めてみない？

関連リンク

飯島敬一さんの神門メソッドについて詳しく知りたい方は、こちらをご覧ください。
体のセルフケアと中心軸の安定を、日常に取り入れる具体的な方法が紹介されています。

[神門メソッドの詳細を見る](#)