

# 脂肪は財宝 v3



表紙

## 脂肪は財宝 — 「頑張りすぎ」を手放した人が、 自分らしく輝ける時代の新常識

田中博之 (ひろくん) 三方よしAI共創コンサルタント | おうちCEO

### はじめに

この小冊子を手にとってくれて、ありがとうございます。

僕は田中博之。みんなからは「ひろくん」って呼ばれてます。

三方よしAI共創コンサルタント、そしておうちCEOとして活動しています。

「三方よし」って何？「おうちCEO」って何？って思ったかもしれないね。

この小冊子を読み終わる頃には、きっとわかるよ。

そしてもしかしたら、あなたの中にずっと眠っていた「本当にやりたいこと」が見えてくるかもしれない。

134キロの超肥満体型から50キロ以上のダイエットに成功したり、本を出させてもらったり、テレビに出たり……。でもね、これらは全部「頑張るのをやめて、夢中になれることだけをやった」結果なんだよね。

この小冊子では、僕が人生のどん底から学んだことを、等身大でシェアします。

「頑張らなくていい」って言うと誤解されるかもしれないけど、本当に伝えたいのは——

**「あなたの凸凹は、そのまま価値がある」**

ということ。さあ、一緒に見つけていこう。

---

## Chapter 1: 134キロの僕が気づいた「脂肪は財宝」

僕は小さい頃からずっと太っていました。

実家がお惣菜屋さんだったんです。厨房に行けばご飯がある。売り場に行けばおかずが並んでる。もう「食べ放題」みたいな環境で育ちました。

7人兄弟の大家族。自分の個室もない。外食もない。家族旅行もない。

父親は365日、朝から晩まで働き詰め。大晦日もおせち料理を売って、元旦も配達してた。

ほぼ休みなし。

でも、頑張れば頑張るほど、なぜか経営は苦しくなっていった。

お客さんのためにと思って尽くしているのに、借金が増えて、最終的にはお店を閉めることになった。

10代の僕は、その姿を見て思ったんです。

**「お客さんのために頑張って倒れたら、そのお客さんのためにもならないじゃん」**

これが僕の原体験。

そして僕自身も、同じ道を歩きかけた。

会社員時代は年間ほぼ休みなし。1日20時間労働のブラック企業。まさに父親と同じパターンだった。

ダイエットも同じだった。頑張れば頑張るほど、リバウンドする。短期間で急激に痩せて、またドカ食い。この悪循環を何度も繰り返した。

結局134キロまで太って、自信もなくて、モテなくて、結婚なんて夢のまた夢だと思ってた。

でもある時、気づいたんです。

**「ダイエットも、ビジネスも、実は同じだったんだよね。」**

「よし、今日から頑張るぞ！」と歯を食いしばった時点で、もう続かなくなっちゃうのかなって。

じゃあどうすればいいか？

**「楽しいこと」「夢中になれること」しか、やらない。**

僕の場合、料理が好きだった。食べるのが好きだった。

だから「自炊料理ダイエット」という方法を編み出した。好きな料理を、自分で作って、美味しく食べながら痩せる方法。

これが、僕にフィットしたんだよね。

痩せた後も続けたいようなダイエット方法——それが鍵だった。

## 「脂肪は財宝」

太っていたことも、リバウンドしたことも、全部が今の僕の財産になっている。あなたが「ダメだ」と思っているものこそ、実は一番の宝物かもしれないよ。



Ch.2 抱え込みOSを書き換える

## Chapter 2: 心の「抱え込みグセ」を手放す

父親の惣菜屋を見て育った僕は、無意識のうちに「抱え込みOS」がインストールされていました。

**「自分が頑張らないと全部止まる」「止まったら死ぬ」**

この強迫観念。

経営者にも、会社員にも、主婦にも、めちゃくちゃ多いと思う。

「自分がやらなきゃ」「もっと頑張らなきゃ」「休んだら申し訳ない」

でもね、これこそが悪循環の正体なんだよね。

頑張る → 疲れる → 質が落ちる → もっと頑張る → もっと疲れる → 壊れる

僕の父親がまさにこのパターンだった。僕自身も、会社員時代に同じパターンにはまった。

じゃあ、どうやって書き換えるのか。

答えはシンプルだった。

**「自分じゃなくてもいいこと」を、全部手放す。**

それは家族に頼ることかもしれないし、食洗機やルンバみたいな家電に任せることかもしれない。

そして今の時代、僕らにはもう一つ、強力で優しい味方がいる。それが「AI」なんだよね。

食洗機が「食器洗い」を引き受けてくれるように、AIは僕らの「頭を使う作業」を優しく手伝ってくれる。知的な作業——文章を書く、調べ物をする、SNS投稿を作る——こういうことをAIに委ねることで、自分は「本当に自分にしかできないこと」に集中できるようになる。

**それが「委ねるOS」へのアップデート。**

「抱え込みOS」から「委ねるOS」へ。

このOSの書き換えが、僕の人生を変えた。

## ここで考えてみよう：あなたの「抱え込みOS」度チェック

次のページのワークで、あなたがどれくらい「抱え込み」状態にあるかチェックしてみよう。

### Ch.3 人間は縦に掘る AIは横に広げる



Ch.3 人間は縦に掘る AIは横に広げる

## Chapter 3: 人間は縦に掘る。AIは横に広げる。

「AIって怖い」「AIに仕事を奪われる」って思ってる人、まだ多いと思う。

でもね、僕はAIを「敵」でも「道具」でもなく、「**パートナー**」として捉えてる。

合気道って知ってるかな？ 相手の力を受け流して、自分の力に変える武道。

僕がやっている「AI氣道（あいきどう）」は、まさにこの考え方。

AIの力を受け流して、自分の力に変える。

具体的にはこういうこと。

**人間の仕事：縦に掘ること** - 自分の経験を深く見つめる - 感情を味わう - 新しい体験をする - 人と直接会って話す - 五感で感じる

**AIという「優しい相棒」にお願いすること：横に広げること** - コンテンツを多メディアに展開する - SNSで発信する - 文章を整理する - データを分析する - スケジュールを管理する

この役割分担ができると、1人の自分が10人分の仕事をこなせるようになる。

しかも「自分らしさ」を保ったまま。

これが「分身AI」という概念なんだよね。

**「自動化」じゃなくて「分身化」。**

自分の価値観、考え方、言葉遣い——全部をAIに教え込むことで、自分の分身がコンテンツを作ったり、お客さんとコミュニケーションしたりしてくれる。

そして面白いのは、AIを育てる過程で自分も育つということ。

**「分身AIを育てる＝自分が育つ」**

AIに自分のことを教えようとすると、自分自身を深く見つめ直す必要がある。

「僕はなぜこれをやってるんだろう？」 「本当に大事にしていることは何だろう？」

この自己発見のプロセスが、めちゃくちゃ価値があるんだよね。



Ch.4 おうちCEO

## Chapter 4: おうちCEO — 家族との時間を真ん中に置く、新しい働き方

僕には3人の子供がいます。

娘の花嫁姿を見届けたい——心からそう思ってる。

だからこそ「おうちCEO」という働き方を選んだ。

おうちCEOって何かというと、**家庭を拠点に、AIと一緒にビジネスをする人**のこと。

家事も子育てもやりながら、隙間時間で発信して、コンテンツを作って、収益を得る。

「そんなことできるの？」って思うかもしれないけど、仕組みを作れば、できるようになるんだよね。もちろん最初は試行錯誤があるよ。でも、AIがそのプロセスと一緒に走ってくれるから、一人で全部抱え込まなくていい。

例えば僕の場合。

朝5時半からFacebookグループ「GPTs研究会」（6000名超）でライブ配信をする。

そのライブは自動で記事になり、動画になり、SNS投稿になる。

僕がやることは「話す」だけ。

残りの作業は全部、僕の相棒である「凜ちゃん」というAI秘書がやってくれるんだ。

そうして生まれたゆとりの時間で、子供の送り迎えをしたり、料理を作ったり、本を読んだり。

**「朝ライブで仕事終了」が僕の理想。**

そしてこのスタイルは、僕だけのものじゃない。

パートやアルバイトで時間給に縛られてる人。小さい子供がいて外に出られない人。介護をしながら何かやりたいと思ってる人。

そういった方たちが、**自分のユニークな経験・知識・スキルを活かして、AIと一緒にビジネスをする。**

宝の持ち腐れ状態になってる人が、本当にたくさんいると思う。

AIがあるからこそできる、新しい仕事のスタイル。

それがおうちCEO。



Ch.5 悪いことこそ宝物

## Chapter 5: 「悪いことこそ宝物」 — あなたのストーリーが誰かを救う

僕の人生を振り返ると、「大変だったこと」のオンパレードです。

- 134キロの超肥満
- 7人兄弟の貧乏大家族
- 父の惣菜屋の倒産
- ブラック企業での1日20時間労働
- 借金

そして極めつけは、「大腸がん・直腸がん（ステージ3）」の宣告。

さすがに目の前が真っ暗になったよ。

でもね、今振り返ってみると、この最大の試練を含めて、全部が僕の「財宝」だったんだ。

太っていたからこそ、ダイエットの本が書けた。父の苦労を見ていたからこそ、経営者の気持ちがわかる。ブラック企業を経験したからこそ、「頑張りすぎはダメだ」と心から言える。がんになったからこそ、「家族との時間」の本当の価値がわかった。

### 「悪いことこそ宝物」

これは僕のキラーフレーズの一つ。

あなたにも、必ずある。

「失敗した」「恥ずかしい」「人に言えない」——そう思ってるエピソードこそが、実は最も人の心を動かすストーリーになる。

なぜか？

**人は「完璧な人」ではなく、「共感できる人」から買うから。**

「この人も苦労したんだ」「この人の気持ち、わかる」「この人なら信じられる」

売り込むのではなく、**引き込む**。

共感した人がお客様になってくる。

だから「あなただからお願いしたい」って言ってもらえる。

無理して背伸びしなくても、ありのままのあなたのストーリーが、誰かの希望の光になるんだ。

さあ、次はあなたの番。あなたの中に眠る「財宝」を、一緒に掘り起こしてみようか。

---

## ワーク 1: あなたの「脂肪＝財宝」を見つける

あなたが「ダメだ」「恥ずかしい」と思っている経験を3つ書いてみよう。

### Step 1: 書き出す

#	「ダメだ」と思っている経験
1	
2	
3	

### Step 2: ひっくり返す

その経験、同じように悩んでいる人が聞いたら「自分だけじゃないんだ」ってホッとするかな？（例：何度もリバウンドした過去 → 今ダイエットで苦しんでいる人への「失敗しても大丈夫」というエール）

#	経験	→ 誰の、どんな希望になる？
1		
2		
3		

### Step 3: 共感ストーリーの種

一番「これは人に話したら共感されるかも」と思うものに丸をつけてね。

それがあなたの**共感ストーリーの種**。

この種を育てていくと、あなたのビジネスの核になるストーリーが生まれるよ。

---

## ワーク 2: 「抱え込みOSチェックリスト」

以下の項目に当てはまるものをチェックしてみよう。

- 「自分がやらないと終わらない」と思っている仕事がある
- 人に仕事を頼むのが苦手
- 「休んだら申し訳ない」と感じる
- 家事も仕事も自分でやらないと気が済まない
- SNSの投稿を考えるだけで疲れる
- やりたいことはあるけど「時間がない」が口癖
- 「もっと頑張らなきゃ」が思考の90%を占める
- 趣味の時間がここ1ヶ月で5時間未満
- 「自分の代わりはいない」と思っている
- 寝る前に明日のタスクが頭をぐるぐる回る

チェックの数を数えてみてね：

チェック数	あなたの状態
0-2個	委ねるOS寄り。いい感じ！
3-5個	抱え込みOS予備軍。意識的に委ねる練習を
6-8個	抱え込みOS稼働中。今すぐ「自分じゃなくてもいいこと」リストを作ろう
9-10個	緊急事態！お父さんと同じ道を歩いてるかも。まず1つだけ手放してみよう

### 今日から委ねる3つのこと

「今日から手放せそうな小さなこと」を**1つだけ**書いてみよう：

(例：今日の夕飯は一品お惣菜に頼る、SNSの投稿を1日休む、など)

→ \_\_\_\_\_



## ワーク 3: 「あなたの三方よし」を設計する

「三方よし」って聞いたことあるかな？

「自分も嬉しい」「相手も嬉しい」「世の中も良くなる」。

僕たち日本人が昔から大切にしてきた、とっても温かい働き方のヒントなんだ。

### あなたの三方よしを埋めてみよう：

---

#### 自分よし（自分が夢中になれること）：

「お金も時間も無視して、止められてもやっちゃうこと」は何？

→ \_\_\_\_\_

#### 相手よし（それで喜ぶ人）：

その「夢中になれること」で誰が笑顔になる？

→ \_\_\_\_\_

#### 世間よし（社会にとっての価値）：

それが広まったら、世の中がどう良くなる？

→ \_\_\_\_\_

### この3つが重なったところが——

---

あなたの「天職」であり、AIと一緒に育てていくビジネスの核になるもの。

---

## 次のステップ

この小冊子を読んで、何か感じるものがあつたなら。

自分の中に眠っている「脂肪＝財宝」に気づいたなら。

次のステップとして、2つの場所を用意しています。

### 1. GPTs研究会（無料）

---

6000名以上が参加するFacebookグループ。毎朝365日、朝ライブを配信中。

AIの使い方から、分身AIの作り方まで、無料で学べる場だよ。

「AIってなんだか難しそう…」って思っている方も安心してね。みんなでワイワイ、失敗しながら楽しく学んでいる温かい場所だから。

まずは気軽に遊びにきてね。

→ GPTs研究会に参加する（無料）

### 2. 共感ストーリー×AIプログラム

---

あなたの「脂肪＝財宝」を共感ストーリーに変換し、AIで横に広げていく——

その具体的なやり方を、一緒に学び、実践するプログラムです。

- あなたの共感ストーリーをプロが引き出す
- そのストーリーをLP・小冊子・SNSに、AIと一緒に展開
- 分身AIを育てて、あなたらしいコンテンツ発信を自動化

あなたの「凸凹」や「寄り道」は、きっと誰かを照らす光になる。

売り込むのではなく、自然と共感の輪が広がる。

そんな優しいビジネスを、僕やAIと一緒に育ててみないかな？

→ 詳細を聞いてみる（個別説明・無料）

---

## 著者プロフィール

### 田中博之（ひろくん）

三方よしAI共創コンサルタント | おうちCEO

134キロから50キロ以上のダイエットに成功。KADOKAWAから著書出版、テレビ出演多数。

家事と子育てのスキマで経営する「おうちCEO」として、AIと共に歩む新しい働き方を提唱。

GPTs研究会（Facebook）6000名超を運営し、毎朝365日ライブ配信を継続中。

大腸がん・直腸がん ステージ3を経験。「家族との時間」を最優先に、凸凹のまま夢中に生きることをモットーにしている。

座右の銘：「AIは敵じゃない。最高の分身になる。」

この小冊子は、僕がこれまで話してきた経験をまとめたものです。あなたの凸凹が、誰かとパズルのように組み合わせられますように。

Copyright 2026 田中博之 All Rights Reserved.