

はじめに

本書を手にとってくれてありがとう。

月並みな表現だが、**本書はあなたの人生を変える力をもっている**。実際、本書で紹介する考え方は、私の人生を大きく変えた。

本書では、人びとの考え方を2種類に分けている。

「一流の考え方」と「二流の考え方」だ。

ただし、これは社会的地位や経済力をもとに分類したものではない。前者は「メタボにならない男」の健康的な考え方で、後者は「メタボになる男」の不健康な考え方である。

本書のねらいは、両者の思考、信念、習慣の違いをひとつひとつ対比しながら検証することである。

あなたはこの手法に違和感を抱くかもしれない。しかし、「一流の考え方」と「二流の考え方」の違いは歴然としていて否定することはできない。腹を立てて貴重なエネルギーを浪費するのではなく、人生の勝者の考え方を身につけて彼らの仲間入りをしよう。

本書は厳しい指摘の連続であり、生ぬるい表現をいっさい使わない。差別的とみなされるお

それがあることは覚悟の上だ。これまで減量ということに関しては聞こえのいい表現が使われてきたが、本書は人びとの甘えを打ち砕き、前代未聞の方法で肥満の問題に正面から取り組んでいく。

あなたは本書を読んで衝撃を受け、現実を直視し、言い訳をやめ、客観的に自分を見つめるようになるだろう。肥満との闘いに勝利を収めたあかつきには、大きく自信を深め、「自分は何んでもできる」と思うはずだ。

「責任逃れ」という二流の考え方に染まっている人は、私の無遠慮で断定的な表現に怒りを感じるに違いない。しかし、次のことを知っておいてほしい。

本書の情報は、私自身の失敗と成功を含め、数百人の肥満者と健常者を対象にした5年間におよぶ調査結果にもとづいている。6年前、私は太っていた。もともと1キロを3分以内で走るスポーツマンだったのに、いつの間にかお腹が^{なか}出っ張っていたのだ。さすがに「これはまずい」と思い、気合いを入れてやせることにした。

だから、朝起きて自分の姿を鏡で見たときに落ち込む気持ちは、経験者として痛いほどわかる。結果的に私は肥満との闘いに勝つ方法を熟知することができたので、あなたにそれを伝授したい。

やせて健康になることについて、よい知らせと悪い知らせがある。まず、悪い知らせは、社会が何年もウソをついてきたということだ。

たとえば、次のようなセリフがそうだ。

「太っているのは、あなたのせいではない」

「肥満は手軽に治療できる」

「ダイエットは効果がない」

「太っていると^{かんく}貫禄がある」

しかし、現実を直視しよう。

肥満は病気を招き、エネルギーを奪い、人間関係を損ない、自尊心を台無しにする。肥満は醜いし、不健康だし、死に至るおそれがある。

それくらいはすでに知っているかもしれない。

では、よい知らせは何か？

この問題には解決策があるということだ。

真実を受け止める心の準備ができていないなら、それを教えよう。

病気を患っているのではないかぎり、肥満の全責任はあなたにある。たしかに食品会社やファストフードレストランは高カロリーのピザやハンバーガーを提供しているが、あなたはそれらを自分の意思で食べている。太りたくないなら、自分を律して立ち去ればいいのだ。

では、具体的にどうすればいいのか？

それは2段階のプロセスから成り立っている。しっかり実行すれば、自信がわいてエネルギー

ツシユに活動し、健康になって長生きすることができる。

第1段階 医師に相談して食事と運動のプログラムを選ぶ。

第2段階 精神力を強化して、自分に最適の食事と運動のプログラムをつづける。

単純明快なことだ。太って寿命を縮めるか、やせて健康になるか。どちらを選ぶかはあなた次第だ。

自分の習慣と行動に責任をもち、命を脅かすこの重大な問題を解決してほしい。

やせて健康になり、人生を変える決意をしよう。あなたにとって、これはもつとも重要なことのひとつだ。

頑張ってほしい。

成功を祈る。

ステイープ・シーボルド

メタボになる男、ならない男

目次

01 メタボになる男は「快樂」を求めて食べ、
メタボにならない男は「健康」を求めて食べる…………… 20

02 メタボになる男は「ダイエットは効果がない」と考え、
メタボにならない男は「人びとの意志力が弱い」と考える…………… 22

03 メタボになる男は「肥満から「救出される」のを待ち、
メタボにならない男は「誰も助けに来てくれない」ことを知っている…………… 24

04 メタボになる男は「ダイエットを」「一時的な課題」とみなし、
メタボにならない男は「ダイエットを」「長期的な戦略」とみなす…………… 26

05 メタボになる男は「感情的」に食べ、
メタボにならない男は「戦略的」に食べる…………… 28

06 メタボになる男は「食欲に「屈服し」、
メタボにならない男は「食欲に「打ち勝つ」…………… 30

07 メタボになる男は「食べ物」に支配され、
メタボにならない男は「ヒジヨン」に導かれる…………… 32

08 メタボになる男は「健康への近道がある」と思い込み、
メタボにならない男は「健康への近道はない」と確信する…………… 34

09 メタボになる男は「恐怖に根ざした」考え方をし、
メタボにならない男は「何も恐れず」行動する…………… 36

10 メタボになる男は「努力せずに減量できる」と期待し、
メタボにならない男は「減量には努力が不可欠だ」と確信する…………… 38

11 メタボになる男は「幻想」を抱き、
メタボにならない男は「現実」を直視する…………… 40

12 メタボになる男は「食べ物」を「敵」とみなし、
メタボにならない男は「食べ物」を「味方」とみなす…………… 42

13	メタボになる男は「太っても死に至らない」と考え、 メタボにならない男は「太つたら死に至る恐れがある」と考える……………	44
14	メタボになる男は「肥満の「言い訳」をし、 メタボにならない男は「気をゆるめず」「集中」する……………	46
15	メタボになる男は「年齢とともに太るのは当然だ」と思い込み、 メタボにならない男は「年齢とともに戦略を練るべきだ」と考える……………	48
16	メタボになる男は「運動を「苦痛」とみなし、 メタボにならない男は「運動を「快楽」とみなす……………	50
17	メタボになる男は「変化を起こさずに」「結果を期待し、 メタボにならない男は「人間的成長を通じて」「結果を期待する……………	52
18	メタボになる男は「月曜から始めればいい」と思い、 メタボにならない男は「月曜は永遠に来ない」ことを知っている……………	54
19	メタボになる男は「減量が「複雑」だ」と思い込み、 メタボにならない男は「減量が「単純」であることを知っている……………	56
20	メタボになる男は「運動を「負担」とみなし、 メタボにならない男は「運動を「特権」とみなす……………	58
21	メタボになる男は「安易」なダイエットを求め、 メタボにならない男は「効果的」なダイエットを求める……………	60
22	メタボになる男は「短期的」にとらえ、 メタボにならない男は「長期的」にとらえる……………	62
23	メタボになる男は「気まぐれな」ダイエットをし、 メタボにならない男は「一貫性のある」ダイエットをする……………	64
24	メタボになる男は「感情的に「圧倒」され、 メタボにならない男は「感情を抑えて」「着実に前進」する……………	66
25	メタボになる男は「中途半端」に取り組み、 メタボにならない男は「全身全霊」を傾ける……………	68
26	メタボになる男は「ダイエットをやり抜く」「自信がなく」「 メタボにならない男は「ダイエットをやり抜く」「自信にあふれている」……………	70

27	メタボになる男は「ダイエットに「失敗する信念」をもち、メタボにならない男は「ダイエットに「成功する信念」をもつ」……………」	72
28	メタボになる男は「不健康になる選択」をし、メタボにならない男は「健康になる選択」をする……………」	74
29	メタボになる男は「すぐに快樂を得る」ために食べ、メタボにならない男は「食べることに以外の快樂」を知っている……………」	76
30	メタボになる男は「自分を「敗残者」とみなし、メタボにならない男は「自分を「復活の達人」とみなす」……………」	78
31	メタボになる男は「かたくなに「我流」を貫き、メタボにならない男は「すすんで「指導」を請う」……………」	80
32	メタボになる男は「自分を「制止」できず、メタボにならない男は「自分を「コントロール」する」……………」	82
33	メタボになる男は「確信を「言葉」で表現し、メタボにならない男は「確信を「行動」で表現する」……………」	84
34	メタボになる男は「ゆっくり決断」してすぐに心変わりし、メタボにならない男は「すぐに決断」してゆっくり心変わりする……………」	86
35	メタボになる男は「規律よりも快樂」を選び、メタボにならない男は「快樂よりも規律」を選ぶ……………」	88
36	メタボになる男は「太る食べ物」をあきらめず、メタボにならない男は「健康のため」に努力をする……………」	90
37	メタボになる男は「やせてもまた太る」ことを想像し、メタボにならない男は「夢の肉体をつくる」ことを想像する……………」	92
38	メタボになる男は「空腹になると「ダイエットを忘れ」、メタボにならない男は「空腹に「喜びを見いだす」」……………」	94
39	メタボになる男は「健康より食欲」を優先し、メタボにならない男は「食欲より健康」を優先する……………」	96
40	メタボになる男は「メタボな男」とつき合い、メタボにならない男は「スリムな男」とつき合う……………」	98

41	メタポになる男は「運動する時間がない」と「言い訳」し、 メタポにならない男は「運動する時間をつねに「確保」する」……………	100
42	メタポになる男は「ダイエット」に期待を寄せ、 メタポにならない男は「自分」に期待を寄せる……………	102
43	メタポになる男は「現在の体重」に意識を向け、 メタポにならない男は「未来の体重」に意識を向ける……………	104
44	メタポになる男は「言行」が一致せず、 メタポにならない男は「約束」を必ず守る……………	106
45	メタポになる男は「言われたことはなんでも」うのみにし、 メタポにならない男は「メタポでない男の言っただけ」を聞く……………	108
46	メタポになる男は「過去」の失敗にこだわり、 メタポにならない男は「楽しい」と感じる……………	110
47	メタポになる男は「過去」の失敗にこだわり、 メタポにならない男は「過去を水に流して「未来」を見ずえる」……………	112
48	メタポになる男は「食」を通して幸せを求め、 メタポにならない男は「達成」を通して幸せを求め、 メタポにならない男は「食べ物」に執着し、……………	114
49	メタポになる男は「食べ物」に執着し、 メタポにならない男は「成功」に執着する……………	116
50	メタポになる男は「食」を通して幸せを求め、 メタポにならない男は「達成」を通して幸せを求め、……………	118
51	メタポになる男は「自分にウソ」をつき、 メタポにならない男は「自分に正直」である……………	120
52	メタポになる男は「明確な目標」を定めず、 メタポにならない男は「長期的なビジョン」をもつ……………	122
53	メタポになる男は「誠実さがダイエット」と「無関係」だと考え、 メタポにならない男は「誠実さがダイエットで「最重要課題」だと考える」……………	124
54	メタポになる男は「ダイエットを「恥じて認めず」、 メタポにならない男は「ダイエットを「誇らしく思う」」……………	126

55	メタボになる男は「依存心」が強く、 メタボにならない男は「自立」している……………	128
56	メタボになる男は自分を「被害者」とみなし、 メタボにならない男は自分を「リーダー」とみなす……………	130
57	メタボになる男は失敗の結果に「ひそかに」苦しみ、 メタボにならない男は成功するために「チーム」をつくる……………	132
58	メタボになる男は過去の失敗から「未来を決めつけ」、 メタボにならない男は過去の失敗を「成功への起爆剤」にする……………	134
59	メタボになる男は自分が「失っているもの」の大きさに気づかず、 メタボにならない男はスリムさがもたらす「メリット」を享受する……………	136
60	メタボになる男は心の「整理」ができません、 メタボにならない男は心の「準備」ができて……………	138
61	メタボになる男は「ストレス」で苦しみ、 メタボにならない男は「心の平和」を得る……………	140
62	メタボになる男は結果が出る前に「あきらめ」、 メタボにならない男は「粘り強く」結果を出す……………	142
63	メタボになる男は「無力感」にさいなまれ、 メタボにならない男は「自分の力」を信じつつける……………	144
64	メタボになる男は「最低限の努力」でごまかそうとし、 メタボにならない男は「やせるための」努力を惜しまない……………	146
65	メタボになる男は「場当たりの」で、 メタボにならない男は「入念な準備」をする……………	148
66	メタボになる男は「体重管理を面倒なこと」と考え、 メタボにならない男は「体重管理を自分磨きの一環」とみなす……………	150
67	メタボになる男は「理屈にとらわれて」悩み、 メタボにならない男は「問題をさっさと」解決する……………	152
68	メタボになる男は「ダイエットの「苦痛」に意識を向け、 メタボにならない男は「ダイエットの「結果」に意識を向ける……………	154

69	メタボになる男は「失敗を「他人」のせいにし、 メタボにならない男は「自分」で責任をとる」……………	156
70	メタボになる男は「子どものように」に甘え、 メタボにならない男は「大人の態度」で受け止める……………	158
71	メタボになる男は「1キロ増えるたびに「自信を失い」、 メタボにならない男は「1キロ減るたびに「自尊心を高める」」……………	160
72	メタボになる男は「心のエネルギーを「失いつづけ」、 メタボにならない男は「心のエネルギーを「高めつつける」」……………	162
73	メタボになる男は「結果が出せない自分」を責め、 メタボにならない男は「行動した自分」をほめる……………	164
74	メタボになる男は「苦しみ」を認めてもらおうとし、 メタボにならない男は「成功」を認めてもらおうとする……………	166
75	メタボになる男は「二流のメッセージ」に洗脳され、 メタボにならない男は「一流のメッセージ」だけを受け入れる……………	168
76	メタボになる男は「やせる方法を「知り尽くした」と思い込み、 メタボにならない男は「最新の方法を「貪欲」に学びつつける」……………	170
77	メタボになる男は「感情に「振り回され」、 メタボにならない男は「感情を「コントロールする」」……………	172
78	メタボになる男は「いくらでも時間がある」と考え、 メタボにならない男は「時間はかぎられている」ことを知っている……………	174
79	メタボになる男は「ダイエットを「複雑」にとらえ、 メタボにならない男は「ダイエットを「単純」にとらえる」……………	176
80	メタボになる男は「二流のセルフトーク」を実践し、 メタボにならない男は「一流のセルフトーク」を実践する……………	178
81	メタボになる男は「ダイエット食品とやせ薬」に頼り、 メタボにならない男は「自分」に頼る……………	180
82	メタボになる男は「性欲が「低下し」、 メタボにならない男は「性欲が「高まる」」……………	182

83	メタボになる男は「将来に「希望をもたず」、メタボにならない男は「将来に「ワクワクする」」	184
84	メタボになる男は「簡単に「あきらめ」、メタボにならない男は「絶対に「あきらめない」」	186
85	メタボになる男は「苦痛」を避け、メタボにならない男は「苦痛の先」をめざす	188
86	メタボになる男は「メタボな男」を見習い、メタボにならない男は「スリムな男」を見習う	190
87	メタボになる男は「肥満の原因」を理解せず、メタボにならない男は「健康の理由」を熟知している	192
88	メタボになる男は「問題を「自分だけ」で抱え込み」、メタボにならない男は「すずんで「他人の助け」を借りる」	194
89	メタボになる男は「周囲の誘惑に「負け」、メタボにならない男は「周囲の誘惑に「勝つ」」	196
90	メタボになる男は「食べ物に依存」し、メタボにならない男は「運動に夢中」になる	198
91	メタボになる男は「メタボな男」に影響され、メタボにならない男は「スリムな男」に影響される	200
92	メタボになる男は「方法」にこだわり、メタボにならない男は「目的」にこだわる	202

おわりに……………204

01

メタボになる男は 「快樂」を求めて食べ、 メタボにならない男は 「健康」を求めて食べる

現代は飽食の時代だ。人びとは食べたいときにくらでも食べられる環境で暮らしている。その結果、メタボになる男は、食べることを快樂とみなす。一方、メタボにならない男は、食べることを健康増進の手段とみなす。彼らにとつて、食べ物は目的ではなく手段にすぎない。

メタボにならない男は広告戦略に惑わされず、健康的な食生活について学び、メタボになる男は広告戦略に踊らされて、食べることを幸せと結びつける。この考え方の違いによって、メタボになる男は快樂を求めて大食いし、肥大化するウエストと体力の低下に悩まされる。さらに、心筋梗塞や糖尿病などの生活習慣病にもたえず脅かされる。

メタボにならない男は、食べ物をお口の中に入れる前に自分を律することができる。だから、健康を破壊しているという罪悪感や恐怖心を抱かずに食事を楽しむ。さらに、食前より食後に健康になっていることを確信している。

メタボになる男は、好ましくない食生活のツケを払わされることをいつも心配している。その考え方を支配しているのは、恐怖だ。メタボになる男もバカではない。好ましくない食生活をつづけて緩慢かんまな死に向かっていることを自覚しているものの、どうやって生活習慣を変えていいかわからず、無力感にさいなまれているのが実情だ。

一方、メタボにならない男は節度ある食生活を堪能し、規律ある生活を送り、健康を増進している。彼らの成功を支えているのは、快樂のためではなく健康のために食べるという考え方である。

このわずかな考え方の違いが、長寿と早死にの違いつながる。

真実 — ダイエットと運動については、意志力が成否を分ける。ほとんどの人は意志が弱い。

提案

これから1週間、食べすぎる理由と、空腹でないのに食べる理由を記録し、その中に一定のパターンがあるかどうかを検証しよう。

02

メタボになる男は

「ダイエットは効果がない」と考え、

メタボにならない男は

「人びとの意志力が弱い」と考える

多くの人は「ダイエットは効果がない」と思い込んでいる。継続するだけの意志力がなく、自分の失敗の責任をとりたくないからだ。

しかし、ほとんどのダイエットには一定の効果がある。ダイエットを継続する意志力が足りないだけのことだ。

メタボになる男は、失敗の責任をとりたくないで、ダイエットを批判する。まるで大学卒業者が「講義が下手だから社会に出てからうまくいかないのだ」と主張するようなものだ。このような誤った考え方がメタボになる男の特徴である。

メタボにならない男は、ほんとうの問題が個人の思考、信念、哲学にあることを知っている。そして、ダイエットの効果と、人びとの意志力の弱さを知っている。

世間の幻想に拍車をかけているのが、「肥満は本人の責任ではない」というダイエット産業の広告戦略だ。メタボになる男は、それを信じて気分をよくする。彼らにとって安楽はもつと

も重要なのだ。そこでダイエット食品とやせ薬に頼り、モデルのような体型をめざす。

さらに具合の悪いことに、ダイエット産業は「減量は簡単、努力は不要」と主張して人びとを洗脳している。ダイエット産業にとっては幸いなことに、大衆にとっては不幸なことに、メタボになる男はその宣伝文句をうのみにして、ありえない幻想にとらわれてしまう。

人類の歴史は、大衆が安楽を求めてウソを信じる実例で満ちている。彼らは現実を直視するだけの意志がない。

こうした自己欺瞞の結果、多くの人が不満を抱き、不幸になり、ますます太っているのが現状だ。未然に防止できたはずの悲劇が起きているあいだ、メタボにならない男は、健康的なダイエットを実践して成果を上げる。

真実

ダイエットは「必勝を期さなければならない闘い」だ。中途半端な姿勢ではなく、徹底的に闘う準備をしなければならない。

提案

自分の健康は自分でコントロールできることを自覚しよう。

03

メタボになる男は

肥満から「救出される」のを待ち、

メタボにならない男は

「誰も助けに来てくれない」ことを知っている

メタボになる男はたいいてい、自分を救出してくれる英雄が白馬にまたがって現れるのを待っている。それが親であれ、配偶者であれ、政府であれ、会社であれ、多くの人は誰かが自分を健康で裕福で幸せにしてくれると心の中で信じている。だから彼らは太ると、食品会社や外食産業のせいにするだけでなく、誰かが助けに来てくれると思いつむ。

一方、メタボにならない男は、もし太ったら、自分を助けることができるのは自分しかいないことを知っている。信条は「自分の責任は自分でとる」である。彼らが何かにつけて成功するのは、徹底した自己責任の姿勢によるものだ。

アドバイスが必要なときはためらわずにそれを求めるが、ことの成否は最終的に自分次第だと確信し、自分のふがいなさを他人のせいにしない。だからもし油断して太ってしまったとしても、すぐに生活習慣を改善して理想体重に戻すことができる。

自分の責任は自分でとる。これは一流の考え方だ。彼らはその哲学を、人生の全分野に適用

する。

人生の全分野で成功している人を見て不思議に思ったら、彼らの人生観を分析するといい。そこに成功の要因を見いだすことができるはずだ。彼らは自分を被害者とみなさない。他人のせいにするのがなく、自分で責任をとって成功へと邁進する。

真実

減量のプロセスでもっとも重要な信条は「減量の成否の責任はすべて自分でとる」。人はみな減量の成功だけでなく、自分の人生に全責任をもたなければならぬ。一流の人は他人のせいにする傾向があるが、自分の人生は自分で責任をとると決意すれば、人生は好転する。

提案

自分が太ってしまったことに全責任をもち、自分を許し、スリムになるために全力を傾けよう。魔法のやせ薬が登場するのを待っていない。

04

メタボになる男は 「ダイエットを」「一時的な課題」とみなし、 メタボにならない男は 「ダイエットを」「長期的な戦略」とみなす

メタボになる男は、ダイエットが急激な減量を目的とする一時的な課題だと思いついでいる。一方、メタボにならない男は、ダイエットが健康増進を意図しながら体重管理をめざす長期的な戦略だと考えている。

メタボにならない男は、最大の成果を上げるためには食事の量をコントロールしなければならず、それが生涯にわたるプロセスであることを知っている。彼らは、目の前の食べ物を好き放題に口の中に放り込むことが、肥満を招く元凶だと考えている。

金持ちが自分のお金をしっかり管理するように、メタボにならない男は自分の口に入れる食べ物を入念にチェックする。これを財務の分野では「予算」、健康の分野では「ダイエット」と呼ぶ。

不幸なことに、ヘルスケア産業は「ダイエットは効果がない」と主張してダイエットの弊害を喧伝する。人びとの病気で金儲けをしようとする意図は否めない。病気を予防する健康的な

習慣を教えるよりも、人びとを病気にさせて健康を取り戻すのを手伝ったほうがお金になるからだ。

このようにヘルスケア産業は人間の習性を熟知して利益を上げているが、私はそれを非難するつもりはない。ヘルスケア産業の責務は株主の利益を守ることであり、人びとの健康を守ることは二の次である。これは資本主義の本質だといえる。

ほとんどの人はヘルスケア産業に救いを求めるが、この産業は人びとの健康管理をお題目に掲げながら、人びとが病気になることで繁栄するという矛盾した構造をはらんでいる。この皮肉な現実を肝に銘じなければならない。

真実

メタボにならない男は、過食より健康を選択する。彼らが健康を維持しているのは、いつも正しい選択をすることを心がけているからだ。

提案

ヘルスケア産業に救いを求めるよりも、自らの過食を戒めて、健康志向を強めよう。

05

メタボになる男は
「感情的」に食べ、
「戦略的」に食べる

メタボになる主な理由のひとつは、感情的に食べることである。気分がよくないといって食べる。気分がいいといって食べる。彼らにとって食べることは、苦痛を抑え、快楽を高める手段となっている。

食べ物は気分を変えるためのドラッグのようなもので、一部の人はこの習慣を子どものころに身につけて、死ぬまで継続する。

さらに具合の悪いことに、食べ物がつくり出す快楽は一時的であり、それを持続させるためには、食べつづけなければならぬ。これが、一部の人が食事の際に満腹になるまで食べる理由のひとつである。

メタボにならない男は感情的に食べることを避け、空腹なときだけ食べることを心がけている。彼らは食べる量をコントロールするために感情ではなく論理を使い、食べ物をドラッグのように使うことを戒める。もちろん、彼らにしても感情的に食べたいという誘惑を感じないわけ

ではないが、感情よりも論理を使って自分の食欲にブレーキをかけることができる。

彼らの成功の秘訣ひけつは、意識、計画、思考にある。だから不健康な選択につながる習慣に気づいて感情をコントロールするすべを心得ている。

メタボになる男は、空腹のときはもちろん、気分がいいときもよくないときも、感情のおもむくままに食べる。一方、メタボにならない男は、空腹のときだけ食べる。しかも最大限の活力と体力を得るために、戦略的に食べる。

真実

メタボになる男は感情に翻弄されやすい。だから、やせては太るというサイクルをくり返してしまふ。感情的に食べそうになったら、それを自制しなければならぬ。

提案

感情的な理由で食べようとしたら、食べ物を置いてその場を立ち去ろう。食べるときには、必ず自分の動機を検証する習慣を身につけよう。

06

メタボになる男は

食欲に「屈服し」、

メタボにならない男は

食欲に「打ち勝つ」

メタボになる男にとって、食欲は最大の落とし穴のひとつである。彼らはやせて健康になるという真剣な決意をしていないので、食欲が現実の脅威として立ちはだかる。

食欲に屈することにもなう問題として、以前の食習慣が復活して、振り出しに戻ってしまうことがある。メタボにならない男は、食欲に負けることが坂道を転がり落ちるように悲惨な結末を招くことを知っている。一方、メタボになる男はこの落とし穴にあっさりとはまってしまふ。なぜなら、理想体重を実現するという真剣な決意をしていないからだ。

メタボになる男は「少しくらい食べすぎてもたいした影響はないだろう。週明けにやり直せばいい」と考える。彼らはダイエットを生活習慣の改善ではなく、一種の趣味のようにとらえている。

しかし、どんなダイエットも、とくに最初のうちは厳格な規律にしたがうことを必要とする。食欲に勝つことは試練であり、リトマテストなのだ。満腹のときにダイエットをするのは簡

単だが、空腹のときにダイエットをするのは勇気がいる。

メディアや自称専門家は「ダイエットは意志力と関係がない」と主張する。これは耳触りのいいアドバイスだが、真実ではない。何かをなすとげようとすると、初期の段階ではかなり強い意志力を必要とするからだ。その段階を越えて、いったん新しい生活習慣を確立すれば、不健康な食品に対する欲求は弱まっていく。

とはいえ、どんなに長く理想体重を維持しても、以前の生活習慣に戻らないようにつねに気をつけなければならない。専門家はその厳しい現実を知っていて仲間内でそう語り合うが、ほとんどの人がその現実を受け入れたがらないことも知っているので真実を公表しない。

真実

食欲はたえずあなたの意志力を試す。それに勝つことができれば、スリムな健康体が手に入る。

提案

日ごろ何気なく食べているお菓子やデザートなどに気をつけ、健康への過程で立ちはだかる大きな障害を乗り越える準備をしよう。

07

メタボになる男は

「食べ物」に支配され、

メタボにならない男は

「ビジョン」に導かれる

メタボになる男は、「空腹・食欲・習慣」に翻弄されている。朝食、昼食、夕食が、無意識のうちに彼らの日々の計画をほぼ独占しているのが実情だ。

また、長年にわたって食べ物に支配されてきたので、無力感にさいなまれる。そのために自尊心を損ない、人生の他の分野にも甚大な悪影響をおよぼしている。

一方、メタボにならない男は、それとは対照的だ。彼らは習慣を管理できるので、その気になればなんでもできると考えている。自分をコントロールできずに太ってしまう人が多い国で、自分に責任をもってスリムな健康体を維持できることは大きな自信につながり、何をすることもポジティブな姿勢で取り組むことができる。

体重をきちんと管理できる人の多くは、人生全般で成功を収めることができる。体重管理の成功は「自分はその気になればなんでもできる」という信念を強め、それが積極的な行動につながり、さらなる成功につながるからだ。

この好循環は、すべてセルフコントロールから始まる。感情をこめてビジョンを思い描くことができれば、それを現実に行うことができるという自信が生まれ、行動をうながす。

真実

やせる方法は単純明快だ。問題なのはやせる「方法」ではなく、やせる「理由」である。どうやってやせるかではなく、何のためにやせるのか。何のために闘うのか。何のために苦しむのか。やせる理由をはっきりと意識しなければ、行き詰まったときに挫折しやすい。

提案

「スリムになればどんな気分になるか」を思い描いて紙に書き、理想の人生についての明確なビジョンをもとう。

08

メタボになる男は

「健康への近道がある」と思い込み、

メタボにならない男は

「健康への近道はない」と確信する

メタボになる男の顕著な特徴のひとつは、何かにつけて「成功には近道がある」と考えることだ。しかし、そんなものはどこにもない。

やせて健康を維持する方法は、昔からよく知られているとおりだ。健康的な食生活と運動の習慣を開始すると決断し、継続することである。それ以外に方法はない。

やせて理想体重を維持することに謎めいた要素はいっさいない。メタボにならない男は、最新のダイエットを探すのではなく、意志力を強化して自制心を発揮し、食生活と運動に対する見方を変えることに取り組む。

そして、ダイエットに関する間違った宣伝に惑わされない。やせて理想体重を維持することは簡単ではないが、単純明快であることを知っているからだ。

さらに、健康体を手に入れるためには意志力が決め手になることを理解している。肥満との闘いに勝利する簡単な方法を探すことに無駄な労力をかけるのではなく、スリムになって健康

になると誓い、それを実現するために最大限の努力を傾ける。

メタボになる男が新しいダイエットを試すたびに失敗するのに対し、メタボにならない男は、正攻法を貫いて勝利を手にする。減量の究極の秘訣が意志力を発揮することだと理解し、確実に成功を収めるのだ。

真実

メタボになる男がスリムになる方法は、ダイエットに励むこと。それ以外にない。より簡単な方法を探して時間を浪費してはいけない。ダイエットに励む人は健康体になり、ダイエットを怠る人は肥満となり寿命を縮める。

提案

やせて理想体重を維持する決め手は意志力であることを理解し、適切な食生活と適度な運動を実践しよう。

09

メタボになる男は

「恐怖に根ざした」考え方をし、

メタボにならない男は

「何も恐れず」行動する

私たちは日ごろ、何かにつけ恐怖と欠乏におびえた意識で行動するように心理的に刷り込まれている。この思い込みは子どものころに始まり、たいてい生涯にわたってつづく。恐怖と欠乏におびえた意識を打ち破る一流の考え方にふれる機会があれば別だが、それはごくまれなことだ。

減量も例外ではない。二流の考え方は、あらゆることを恐怖と結びつける。肥満に対して恐怖を感じれば感じるほど、それは現実になりやすい。

一方、一流の考え方は愛と豊かさに根ざし、たえず人を夢や目標へと駆り立てる。だからメタボにならない男は、具体的な健康の目標を設定し、それに向かって邁進する。彼らはめったに恐怖に屈しない。大多数の人と違って、ためらうことなく行動を開始する。

二流の男は恐怖に根ざした考え方をし、一流の男は愛と豊かさと感謝にあふれた考え方をする。その結果、食生活の選択に関して、メタボになる男は大好きな食べ物をあきらめることを

恐れ、メタボにならない男は理想体重に近づく食べ物を選択して満足感を得る。

この違いが、成否を分ける決定的な要素のひとつとなる。

真実

人間の主なふたつの感情は「愛」と「恐怖」だ。愛は豊かさに、恐怖は欠乏に根ざしている。二流の男は失敗することを恐れて自滅する。一流の男は失敗を恐れずに前進し栄冠を手にする。どちらの感情も、それに見合う結果をもたらす。愛にあふれて勝利を収めるか、恐怖に屈して敗北を喫するか。どちらを選ぶかはあなた次第だ。

提案

恐怖に根ざした考え方をしていることに気づいたら、それが自分の利益になるかどうか自問しよう。

10

メタボになる男は

「努力せずに減量できる」と期待し、

メタボにならない男は

「減量には努力が不可欠だ」と確信する

二流の男は心の中で幻想を抱き、二流の努力で一流の結果を期待している。これこそが、ほとんどの人が生涯にわたってダイエットで失敗しつづける理由だ。

この考え方の根底には、規律や代償を必要としない手軽なダイエットを発見したいという思いがある。

もちろんそんなものは存在しないが、ダイエット産業は巧妙な広告戦略によって、それが存在するかのように喧伝して大衆をだます。それは大衆が愚かだからではなく、手軽なダイエットを必死になって探していると、なんでも信じてしまうからだ。それは砂漠をさまよっている人に水と称して偽物を売るようなもので、買って飲み干したときによく中身が水でなかったことに気づく。この手の詐欺的商法は、太古の昔からある。

手軽なダイエットであれ、一獲千金の金儲けであれ、天国に行く確実な方法であれ、影響力のある人たちは、大衆の幻想を巧みに利用してきた。見た目が簡単で手軽そうなら、感情を司

る右脳が、論理を司る左脳を抑えて支配的になりやすい。だから広告とマーケティングの達人が成功を収めることができる。彼らがどんどん金を儲ける一方で、大衆はますます太っていく。大衆はこの罠わなにはまってしまうが、真実は単純明快である。やせて健康になりたいなら、代償を払わなければならないのだ。言いかえると、意志力を最大限に發揮して食欲をコントロールする必要があるということである。

いったん理想体重に到達しても、以前の習慣に戻らないように気をつけなければならない。油断するとまた太ってしまうからだ。しかし、用心すれば二度と太らない。

その選択はあなた次第だ。規律という代償を払うか、後悔という代償を払うか。いずれにしても、あなたが代償を払わなければならないことに変わりはない。

真実

メタボにならない男は「規律」という代償を払い、メタボになる男は「後悔」という代償を払う。規律は達成感と爽快感をもたらすが、後悔は不満感と重圧感をともなう。

提案

習慣を変えるときは意志力が必要になることを肝に銘じよう。

一章分まるごと読める「サキ読み」

「立ち読み」のサービスをご利用いただき、

ありがとうございます。

お読みいただきました書籍の

タイトル・本文は、本サービス掲載時のものです。

実際の刊行書籍とは、一部異なる場合がございます。

あらかじめご了承ください。

株式会社 サンマーク出版

<http://www.sunmark.co.jp/>