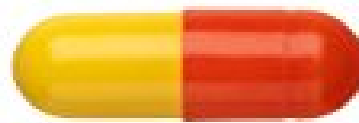


不安をあやつるクスリ

THE ANXIETY MANAGEMENT

# 不安を あやつる クスリ

長倉 顕太  
Kenta Nagakura



寂しさ 嫉妬 不安 恐怖 が消える  
不安マネジメントとは？

4つの感情は  
男の乳首と同じ！

発売日: 2018年4月24日

著者: 長倉 顕太

PDF

定価1000円のところ3日間限定500円で販売中！  
ラオスの子供たちのための学校建設資金に全額寄付するのでアンリミテッドではなく購入  
ください！

「不安」情報社会に必読の書

書籍累計1100万部のプロデューサーであり、

『超一流の二流をめざせ！』（サンマーク出版）  
『親は100%間違っている』（光文社）

の著者でもある長倉顕太の  
電子書籍28作目は、  
誰もが抱えたことがある

「不安」

の取扱方について。

本作では、  
多くの人が支配されている

「不安」

を知り、それを利用するという、

不安マネジメント

を提唱。

- ・不安をエネルギーに変えたい人
- ・不安を人生に生かしたい人
- ・不安や恐怖から解放されたい人

にとって盛りだくさんの内容になっています。

まずは、下記から「まえがき」をお読みください。

著者はPodcastも配信しており、ビジネス1位になるなど人気。  
他にも、米国で出版した書籍『Where is my mind?』は全米ベストセラー、  
アジアでも自著の翻訳本を出すなど、国際的に活躍。

公式サイトで無料メルマガとブログを配信中

<まえがき>

まえがき 不安の取扱説明書

本書を手にとっていただきありがとうございます。

今回、

不安

をテーマに本をまとめた理由はただ1つ、

不安をコントロールすること = 人生をコントロールすること

になるからだ。オレたち日本人はあらゆる点で、不安や恐怖によって行動を制限させている。たとえば、

「辞めたいのに会社を辞めれない」  
「学校に行きたくないけど何となく辞めれない」  
「断ち切りたい人間関係を断ち切れない」  
「もっと海外に行きたいのになかなか行けない」  
「新しいことをやりたいのになかなか行動できない」

...など、いろいろある。でも、結局、これらは、

「うまくいかなかったらどうしよう」

っていう不安があるからブレーキがかかってしまっているわけだ。

日本は「不安情報社会」

こういった内面的な部分だけでなく、外面的にもオレたち日本人は不安にさらされている。拙著『超一流の二流をめざせ！』（サンマーク出版）にも書いたように、日本は

不安情報社会

である。これは何を意味するのかというと、オレたちに日本人が受け取る情報のほとんどが不安を煽るものになっているということ。ご存知の通り日本みたいな豊かな国は、生きる上で必要なものはほぼ全員が持っている。ご飯も食べれてるし、家もあるし、スマホもあるし、最低限の生活はみんなできている。

ところが、全員がそれで満足してしまうと経済が回らない。そうなると企業は、

「この商品を持ってないと時代遅れですよ」  
「老後には必要なお金は 円だから投資しましょう」

...みたいに、わざわざ不安を煽るわけよ。一時期、製薬会社がうつ病を流行らそうとして、

「肩こりはうつ病が原因」

みたいな広告まで打ってた。笑。

とにかく、企業としては、不安を煽って買わせるしかないわけだ。そうなると、広告費で成り立っているメディアの多くも不安を煽る情報ばかり掲載するようになっていき、その結果、不安情報社会が出来上がる。

結局、内面的にも、外面的にも日々とんでもない量の不安にさらされているオレたちの脳は、

いつのまにか、

行動しない「あきらめ脳」

に変質させられてしまっている。

体質ではなく「脳質」を変える！

この、

行動しない「あきらめ脳」

でいる限り、オレたちは過去の延長線上の人生を生きることになる。つまり、同じことを繰り返す人生。そして、不安が増大していき、最後はうつ状態になってしまう。

だから、脳質を、

行動しない「あきらめ脳」から、何事にも動じない「克服脳」

に変える必要があるわけ。

でも、脳質を変えようと思っても、不安が邪魔をしてくるわけよ。だって、そもそも不安を重視する脳質なわけだから。

だから、

不安の取り扱い説明書

が必要だって思ったから、オレは、

不安マネジメント学

というのを始めたわけ。ただ、本書では不安マネジメント学というよりも、不安という漠然としたものを鮮明にできればと思い書いた。

多少、乱暴な表現も多いのが特徴だけど、最後まで読んでもらえればきっと、

いますぐ不安は吹き飛ば

はず。では、「あとがき」で会いましょう。

不安マネジメントについての無料動画セミナープレゼント中  
本書を購入し「まえがき」からご確認ください。

長倉顕太

<目次>

まえがき

1．男の乳首

2．パスポートを落とせ！

3．ハードゲイパレード

4．ベッドの隅っこギリギリに寝る理由

- 5 . 不安に支配される人生
- 6 . 絶対ジブシー
- 7 . 「不安」だから「絶対」を求め、「絶対」を求めて「不安」になる
- 8 . 恐怖と不安で支配してくる世界
- 9 . 質問が多いヤツはブレイクスルーできない
- 10 . 他人に求めることの愚かさについて
- 11 . クソは純粋なのか。
- 12 . 「正しいこと」が正しくないということを知ろう
- 13 . 感情に向き合うバカ
- 14 . 「見えないものが見える」ようになる究極の言葉
- 15 . 「不安」をエネルギーに変える！
- 16 . 不安をクリエイティビティに変えろ！
- 17 . 「不安か？」「それは役立つのか？」
- 18 . 「囚われる人」と「活用する人」
- 19 . 人生は騙されたもん勝ち
- 20 . 価値のあるものは何もない！
- 21 . 瞬発力の鍛え方
- 22 . 否定ほど旨い飯はない！
- 23 . 安定のアンバランス感覚
- 24 . 他人に創られた役は降りろ！
- 25 . 未知だから不安、不安だから楽しい

あとがき

< 著者について >

KENTA NAGAKURA (長倉顕太)

1973年東京生まれ、学習院大学卒。プロデューサー、コンテンツマーケター。

大学卒業後、歌舞伎町で働き、その後、ギャンブルをやるために渡米。帰国後はフリーターなどを経て、28歳のときに出版社に拾われ、編集者としてベストセラーを連発。その後、10年間で手がけた書籍は1000万部以上に。現在は独立し、コンテンツ（書籍、電子書籍、オウンドメディア）のプロデュースおよび、これらを活用したマーケティングを個人や企業にコンサルティング。無名新人をプロデュースし、ベストセラー著者に導く手腕は高く評価されている。3万部でもベストセラーと言われる出版不況の中で、半分以上の書籍を5万部以上にしてきた。また、コンテンツを活用した個人や企業へのブランディングにも定評がある。尊敬する人は音楽プロデューサーのリック・ルービン。音楽をこよなく愛し、パンク、ロック、ヒップホップ、ジャズなどクラシック以外の音楽なら何でも聴く。また、好きな作家はチャールズ・ブコウスキー、JGバラード、リチャード・ドーキンス、阿佐田哲也。また、個人の情報発信が自由への近道ということで、自らのインディーズ的な活動としては、電子書籍作家としても毎月のペースで出版中。

主な手掛けた書籍

- ・怒らない技術 (嶋津 良智 著)
- ・「心のブレーキ」の外し方 (石井 裕之 著)
- ・なぜ、占い師は信用されるのか？ (石井 裕之 著)
- ・英語は逆から学べ (苫米地 英人 著)

- ・なぜ、社長のベンツは4ドアなのか？(小堺 桂悦郎 著)
- ・略奪大国(ジェームス・スキナー 著)
- ・30代でやるべきこと、やってはいけないこと(井上 裕之 著)
- ・クビでも年収1億円(小玉 歩 著)・仮面社畜のススメ(小玉 歩 著)
- ・不純な動機ではじめよう(原田 翔太 著)
- ・テトラポッドに札束を(和佐 大輔 著)
- ・自分を愛する技術(加藤 秀視 著)
- ・ONE「1つになる」ということ(加藤 秀視 著)

#### 長倉の書籍

- 第1弾『超一流の二流をめざせ!』(サンマーク出版)
- 第2弾『親は100%間違っている!』(光文社)
- 第3弾『WHERE IS MY MIND』(アメリカにて発売中、全編英語)

#### 長倉の電子書籍

- 『親は100%間違っている』
  - 『世界観の創り方』
  - 『吾輩はクソである。』
  - 『It's Alive ~「今を生きること」は「自分」を大切にすること~』
  - 『ギブギブギブが現実化する ナポレオン爺さんよ、さらば』
  - 『倦怠と賃貸と変態 「やる気」なんてないのがフツウ』
  - 『人生はすべて「偶然」でできている ~スピリチュアルという幻想から抜け出すために』
  - 『負けるために生きる~35歳と40歳のフリーターによる「運」にまつわるニューヨーク物語~』
  - 『1984 ~人生はデリバティブでレバレッジ~』
  - 『ザ・ワールド・イズ・ユアーズ~日本人のための奴隷解放宣言~』
  - 『21世紀の借金論~お金を借りればパラダイス~』(小堺桂悦郎 共著)』
  - 『デビュー ゼロからミリオネアを創る成功法則』(井上裕之 共著)』
  - 『副業中毒 「転職」「退職」を考えた人のためのダブルワーク入門』(市川清太郎 共著)』
  - 『プチ教祖の秘密 この世に聞いた、あの世の仕組み「スピリチュアル商法」』
- ・・・その他多数出版(詳しくは「長倉顕太」で検索)

<https://rapidgator.net/file/0fc936246b5d87df028a7558ffdd11d0/oa4obuxiu.pdf.rar.html>