

Lessons in Flexible Thinking

Naoyuki Honda sanctuary books



これからの人生を
もっと自由に、
もっと刺激的に
生きるために。

アタマが
固いままだと、
いくらがんばっても、
自由にはなれない。



Prologue



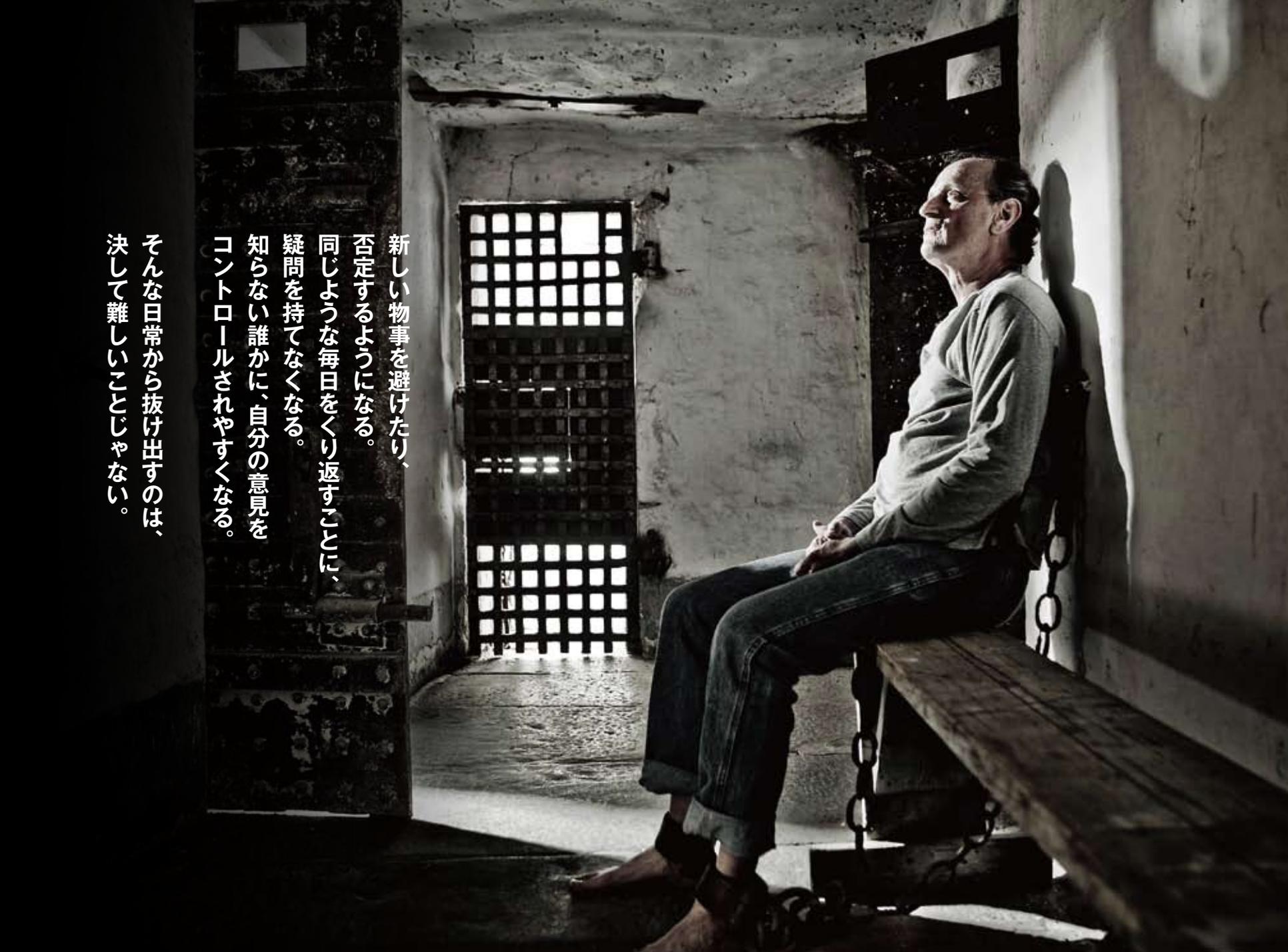
自分の思考は
固いのか？
柔らかいのか？

それは自分では
わからない。
誰もが「自分の思考」を
中心に生きているからだ。
でもこれだけは言える。
性格や年齢とは関係なく、
どんな人でも
思考はどんどん固くなっている。

A close-up portrait of an elderly man with a white beard and mustache, wearing black-rimmed glasses. He has a thoughtful expression, with his hand resting near his chin. The background is blurred.

思考が固いと、

どうなる？

A black and white photograph of a man sitting on a wooden bench in a prison cell. He is wearing a light-colored long-sleeved shirt and dark jeans. He is looking out of a barred window. The cell is dimly lit, with light coming from the window. The walls are made of concrete and have some graffiti. The man's expression is thoughtful.

新しい物事を避けたり、
否定するようになる。
同じような毎日をくり返すことに、
疑問を持たなくなる。
知らない誰かに、自分の意見を
コントロールされやすくなる。

そんな日常から抜け出すのは、
決して難しいことじゃない。

人生には
一生かけても
経験しきれない、
無数の面白いこと、
楽しいことが待ち受けている。

その価値や存在を
もっとたくさん見つけるために、
ちよつと違う角度から、
世界を眺めてみてほしい。

「人生はこうあるべきだ」という考えにとらわれず、自分の好きなことを、好きなだけためしてみよう。これまで守ってきたもの、自分を縛りつけていたものをいったん忘れて、思い切ってゼロからはじめてみよう。もっと面白いものはいくらでもあって、それは意外と簡単に手に入られるし、経験できるはずだから。



A person with extensive tattoos on their legs is shown from the waist down, holding a worn soccer ball. They are wearing a dark jacket, shorts, and sneakers with red socks. The scene is set on a grassy field at night, with a goalpost visible in the background under a dark sky.

自分のアタマで、
なにをするかを選ぶ。
自分のアタマで、
どうすればいいかを考える。
自分のアタマで、
勇気を出してやってみる。
それさえできれば、
誰でも自由になれる。



まわりと同じものを
持っていないなくてもいい。
みんなが追いかけているものを、
一緒に追いかけてなくてもいい。
「変わったもの」が価値を
生みやすくなったし、
自分と似た「変わり者同士」
と出合いやすくなった。
こんな時代に、わざわざ常識を
身につける必要なんてない。

この本には、
自由に生きるためのヒントを書いた。
いわゆる「正解」はどこにもないから、
ガイドをのぞむ人には
物足りなく感じるかもしれない。



でももしあなたが、心の底から、
本当に自由を求めているのだとしたら、
この本が、あなたのこれからの人生で、
とんでもなく面白い出来事を起こす、
いいきっかけになると思う。





このまま安定した
先に見える毎日を送り続けるか。
いつも刺激あふれる
魅力的な毎日に飛び込むか。
その手を離せば、
自由はすぐ目の前にある。



さあ、
授業を始めよう！