

特集：魔法の習慣 8

## 第3章

# 選択しない，No とは言わない

GAHAKU 株式会社 代表取締役 堀 大輔さん



細川 泰志

東京都中小企業診断士協会城北支部

### 1. No という選択肢がない

自らは決めない、そして依頼は断らない——そんなユニークなスタイルで、企業や人のさまざまな悩みに応える会社がある。東京都渋谷区にある社員7名のGAHAKU株式会社だ。なぜ、そのようなスタイルで経営が成り立っているのか。社長の堀大輔さんに、その経営哲学を伺った。

「どちらかというと、私は受け身の性格ですが、たぶん前提条件が他人とは違っています。私には『No』という発想がないのです」

こう言い切ってしまう堀さんに驚いた。しかし、「選択と集中」が中小企業のセオリー。何でも請けていたら時間も足りなくなるし、どこかで破綻してしまうのではないか。

その疑問に対する1つの答えが、堀さんが長年の研究で編み出した短眠カリキュラム「Nature sleep」の活用である。短眠、つまり起きている時間が長く、寝ている時間が短い「ショートスリーパー」になれば、それだけ処理できる仕事が増えるという理屈だ。

### 2. 短眠との出会い

堀さんが短眠を考えたきっかけは、音楽活動で出会ったあるドラマーである。彼は長時間の練習をこなしていたうえ、英語も猛勉強の末、修得していた。そのために必要な時間

は、毎日1時間の睡眠だけで確保していたが健康そのもの。一方、堀さん自身は、毎日8時間の睡眠でも睡眠不足を感じていたことから、「睡眠は健康に良い」という常識に疑問を抱き、睡眠について調べ始める。

しかし、「なぜ人は寝るのか」という単純な問いに対して、学者に聞いても、専門書を読み漁っても、納得できる答えが得られなかった。そこで、人ではなく動物学から睡眠について調べ始める。すると、人と動物の睡眠に対する考え方には、想像以上に大きな乖離があることがわかり、愕然とする。その奥深さ、面白さにのめり込み、7年の歳月をかけて構築した仮説を人に適用したのが、「Nature sleep」だ。ショートスリーパーである堀さんの睡眠時間は、何と1日45分以下である。

「ショートスリーパーになると、自由な時間が増え、自分だけでなく他人のためにも時間を使うことができます。それ以外にも、活力がみなぎり、体調が良くなる、そして集中力が増す結果、記憶の蓄積が促進されるという、まさに魔法のような効果があります」

詳しくは、今年5月の発売からすでに5刷を数え、累計販売部数22,000部を突破した、堀さんの著書『できる人は超短眠!』（フォレスト出版）に書かれている。著書では、短眠になるための方法を、精神論的な要素を一切排除して理路整然と説明している。特に「寝なければならない」という、睡眠に対する「定説」を覆す内容は新鮮で興味深い。



著書には短眠になるためのエッセンスが詰まっている

### 3. 理屈と探究心の塊

短眠を生み出すことができた源泉は何であろうか。その答えは、堀さんのユニークな経歴の中に隠されている。

堀さんは15歳のとき、バンドに参加していた兄から誘われて音楽活動を始めたが、高校卒業後、しばらくして油絵画家になる。その後はギターの製作職人になるも、3年弱ほどで転職し、化学機械製作会社でプラント設計の仕事をしていた。速読の達人としてテレビに出演したこともある。

「節操のない人生を送っていますよね」

はにかみながら話す堀さんだが、そこには堀さんなりの姿勢があった。

最初に音楽活動を始めたのは、兄のバンドにベース担当がおらず、半ば強引にメンバーに加えられたことがきっかけだった。しかし、そこで音楽の魅力に取り憑かれた。

誰かが教えなくても楽しめる。大自然の音でさえ自由に解釈できる。そのようなルールに縛られない音楽こそ、もっとも優秀な芸術である——この考えは、後に油絵画家になったときに、ルールを知らなければ楽しむこともできない絵画の世界に触れてから、より確信が深まっていった。

何事にも集中して打ち込む堀さんは、油絵でも才能を開花させる。そこで芸術家としてのセンスを見込まれ、今度はギターの製作の世界に飛び込んだ。ギターの設計図作成のために独学で習得したCADは、化学機械製作会社での仕事にも役立った。

「結局、死ぬほど理屈っぽくて、探究心が強いからです」

そう話す堀さんは、ほかにも沖縄民謡、言語学、整体、ついには事務所の床やクロスを全部自分で張ってしまうほど、さまざまなことを学び実践してきている。その飽くなき知識欲を満たすため、短時間で知識を得られる速読の技術も習得した。堀さんの何事に対しても妥協しない姿勢が、短眠を生み出す原動力となったのは間違いないだろう。

同社は、ショートスリーパーを育成する事業のほか、教育・人材育成、コンサルティング、Webマーケティング、貿易など、顧客の求めに応じて実にさまざまな事業を手掛けている。そこには、兄にバンドに誘われたときから、知人に誘われて転職するとき、そして現在に至るまで、常に「Yes」と請け続けてきた堀さんの哲学が貫かれている。

「他人に必要とされるのは素直に嬉しいですし、私の周りの人には幸せになってほしいと常に願っています」

堀さんは続ける。「『あなたがこれをやってくれたら嬉しい』と言われたら、頑張ってしまう。他人が抱く『何とかしたい』という願いを、私が叶えることができるかどうかかわからないけれども、『OK, 何とかする』って請けることは好きですね。願いというよりは愚痴に近いことですから、私に相談した、私に話してくれた、アウトプットしてくれた、ということは素晴らしいことです。まず、表現してくれたことに感謝する。だから何としても、その願いに応えたいのです」

顧客の要望に沿い、どれだけ行動できるか——当たり前のことであるが、堀さんの考えを聞いて、「『No』という選択肢がない」理由が腑に落ちた。中小企業診断士として、私もぜひ見習いたい「魔法の習慣」である。

### 4. 人は「劣化」している？

しかし、いくら短眠で自由な時間を手に入れたとはいえ、何でも請けていたらやはり時

間が足りなくなるのではないか——この疑問を堀さんにぶつけてみた。

「基本は他人を信じることです。もし私の処理能力が限界に達していたら、周りの人たちが『無理そうだ』と判断して、頼んで来ませんから大丈夫です」

それでも、頼みごとや仕事を持ってくる人はやはりいる。無論、案件そのものには「No」とは言わないが、その人に対して、堀さんやエンドユーザーに配慮しているかどうか、とは問いかける。他人への思いやりが欠けた社会性のなさには、「否」を唱える。

なぜ、人は相手の意図を汲むのに苦勞するのか。堀さんが短眠を研究する中で、言語学や動物学から学んだことは、「意図を伝えるには、言葉では不十分である」という前提が、多くの人に共有されていない現状だ。

「言葉をもたない動物は、しっぽの振り方、首の傾げ方、瞬きの仕方、発汗の仕方など、相手の微細な動作から意図を読み取ってコミュニケーションをとります。コミュニケーションの手段はシンプルなので、むしろ意思疎通はうまくいきます」

しかし、人は高度な言語をもっているため、コミュニケーションの手段として、どうしても言葉に依存してしまう。かつては言葉の数は少なく、1つにさまざまな意味を含有していたが、現在は数が増え、1つひとつに含まれる意味が逆に減ってしまった。結果、人の行動や感情はどんなに言葉を尽くしても、そのすべてを表現することはできない。

言葉で表現した途端に、伝えたいものがそぎ落とされてしまう——多くの人はそのことをいつの間にか忘れてしまった。言葉だけで大抵のことは足りる、との思い込みがコミュニケーション不足を招き、意思疎通に齟齬を生じさせる。だから、言葉を使う我々は、動物の中でもっともコミュニケーションが苦手である。人はそれほど賢くはないのだ。

しかし、動物の中でもっとも複雑な社会をもつ人が、いまさら言語のない世界に戻ることはありえない。だから、コミュニケーション

ン的手段としての言葉には限界があることを知ったうえで、話し手は語彙を増やして、なるべく正確に意図を伝える努力が必要なのだ。

「特にテキストデータでやり取りする機会が増えた昨今は、行間や文脈を読む力が『劣化』しています。しかし、相手の言葉は本人の意図を十分に反映できていない、ということに気づけば、聞き手が補って汲むべき意図も自ずと見えてきます。そうして互いに歩み寄ることができれば、理解が進み、自分が相手にとってより良い存在になれるはずです」

物事がうまくいかないのは、相手に問題があるのではなく、相手が望んでいる言葉を言えない自分、相手の意図を汲み取れない自分に原因があるのだ。

## 5. 無駄・矛盾こそ美しい

最近メディアに取り上げられる機会も増え、「Nature sleep」の認知度は徐々に高まりつつあるが、いまだに短眠に対する誤解や反発は強い。

私もかつて、短眠を実践していた知人に対して否定的であった。ごく一部の病気である人を除いて、カリキュラムどおりに実行すれば誰でも短眠になれるのに、そうしない人がいる。論理的に説明しても、既存の概念からなかなか抜け出せない人もいる。人は必ずしも理屈どおりには理解しないし、行動しない。

しかし、堀さんはそのような理屈では説明できない矛盾を、「美しい」と言う。

「人は矛盾なんて起こしたくないはずなのに、なぜか起こしてしまう。逆に人以外の動物には、ほとんど矛盾は発生しません。なぜなら、矛盾が生じると行動が遅くなり生存率が下がるからです。ですから、些細な矛盾ですら潰していきます」

逆説的ではあるが、言葉をもたない動物のほうが、人より論理的、合理的で無駄がないのだ。それは人が「生きる」という言葉に、「生存」以外のさまざまな意味を見出した結果であるという。

「人の『人生』は、言語によってそぎ落とされた、物語にならない、自叙伝にならない『無駄』とされたところに価値があるのではないのでしょうか。なぜなら、そこには動物にはほとんど存在しない、言葉にできない『矛盾』があるからです。実はトピックにならない『無駄』とされる部分にこそ、人らしい幸せがあって、人生がある気がします。ですから、『無駄も矛盾も人らしく美しい』のです」

無意識かもしれないが、無駄も矛盾も排除できない私たちは、言葉の不完全さをまだ忘れていないのかもしれない。

## 6. 「自分の将来は他人が決める」

「将来の夢は」との私の問いに、堀さんはこのように答えた。

「私は『生かされている』のです。書籍を出版できたのは、自分の力ではなく、皆さんの力のおかげ。会社を支えているのも、会ったこともない数多くのエンドユーザーです。つまり、自分の力などまったく及ばないところにいる人が、自分の存在を許している。そのことを、皆さんにもぜひ理解してほしい。だから、『環境を自ら作り出す』という『私がやってあげている、私がやっている』という発想は、おこがましくて言えません」

この言葉に、堀さんが人生で貫いてきた姿勢が凝縮されている。現在まで、自らやりたいと言って就いた職業は1つもない。音楽活動もギター製作も短眠も、誰かが「やろう」、「やってほしい」と言ったことに応えてきただけなのだ。

また、驚いたことに「GAHAKU」や「Nature sleep」といった名前さえ、他人が名づけたものである。そのような謙虚な姿勢は、出退勤時間も休みも、すべて社員の裁量に任せている点にも表れている。一方で、全社員は短眠で生活しているため、「時間がないのでできない」という言い訳は認めない。そのような点も、何事にも徹底的にこだわる堀さんらしい。

「強いて言うなら、『あなたのために生きてい』ですかね。『稼ぐのは家族と従業員のため』と。社員に厳しいことも言いますが、それも本人の成長のためです。もし短眠で新たに自由な時間を手に入れられたら、自分のためだけでなく、大切な人のために使ってください」

ただし、注意しなければならないのが夢の範囲だ。「個人」の夢と「会社」の夢は、明確に切り分けて考える必要がある。さまざまな人の意図と夢を抱えている会社には、進むべき方向性を示すための「目標」が必要だ。しかし、現代社会の人は個人の夢に「must」という「目標」を混入させることが多い。

「『寝なければならない』も『寝てはいけない』も、どちらも『must』である点で同じです。でも、人の人生はもっと優雅であってほしい。皆さんも、もう少し肩の力を抜いて生きてみてはいかがでしょうか」

中小企業診断士としてあるべき「細川」よりも、「細川」という人間が、中小企業診断士という肩書をもつこと。その大切さに気づかされる取材であった。

### 堀 大輔

(ほり だいすけ)

1983年兵庫県尼崎市出身。GAHAKU株式会社代表取締役。日本ショートスリーパー育成協会代表理事。独自の研究に基づく短眠カリキュラム「Nature sleep」により、99%を超える成功率で600人以上のショートスリーパーを生み出している。現在では、トリリンガル幼稚園のカリキュラム顧問など、短眠の講師以外にも幅広く活動している。



### 細川 泰志

(ほそかわ やすし)

1982年岐阜県出身。立教大学法学部卒業後、化学品の専門商社で主に与信管理業務を担当する。現在では、執筆活動のほか、商店街支援、受験生支援活動などを行う。2016年4月中小企業診断士登録。

