

「なりたい自分であること」が  
特別な努力ではなく"当たり前"の日常へ



ReLiVElab.

-geek out your life-

現実を変え、理想の人生を生きる人たちが集う  
オンラインコミュニティ、始めます

第一期となるモニターメンバーを  
2025年12月31日まで募集中

あなたの人生に、夢中になろう。

# ↓↓ お申し込み方法 ↓↓

RECODE bootcampの公式LINEへ、以下をそえて「**参加希望**」と送信してください。

## • 希望支払い方法（以下3つから）

銀行振込一括

カード払い一括

カード分割

### ※銀行振込をご選択の場合

年末年始で着金が確認できません。

あらかじめ、運営上の注意にご同意いただければ、1/1より先行してコミュニティにご参加いただけるようにしますのでご安心ください。

※自動返信ではなく手動で対応を行います。

※年末年始のため、返信に最大24時間ほどお時間をいただく場合がありますが、送信時点で参加枠は確保されますのでご安心ください。

※機械的に決済させるのではなく、一人一人の本気度を確認したいから、あえて手間のかかる個別LINE対応にしています。

---

# ReLiVE Lab. に参加を決めた人たちの声

---

※12/31 16:00緊急追記

すでにReLiVE lab.には、RECODE bootcamp参加者の半分以上のメンバーとなる10名を超える参加が決定しています



以下、お申し込み時に参加者から**自発的に頂いたメッセージ**になります（！）



継続出来るのか凄く悩みましたが、このままでは嫌だと思い、参加希望表明しました。宜しくお願い致します  
(鈴木さん)

#

明日からまたよろしくお願いします。

先ほど今年の振り返りをしたんですが、色んな目標達成グループやセミナー系に参加しまくって、結局望んだ結果が得られなかった一年でした。

一年間、アプリ探してみたいなことをずっと繰り返していたんだ、一瞬で自分が変わる魔法を使おうとしていた、

でも、実はそれがとても辛い毎日で、自分を責めまくってたんだな。

と、ブートキャンプの10日間で気づきました。

OSを変える事を優先し、アプリが機能する自分を作っていきます。

よろしく願いいたします。

(じゅんぺいさん)

#

まずはこの10日間有難うございました。

実践できてないことばかりで反省点の多い10日間でしたが、私の中では気づきなどあり濃密な期間でした。

明日から1年間ReLIVE Labを始められると  
のことで、本日で終わってしまうと数日後  
には元の自分に戻りそうなのと、今後も関  
わって継続して自分を成長させ変えて行き  
たいと思いますし、自力では向上させるの  
に困難なコアな部分を高めて行きたいの  
で、申し込みいたします。

(前本さん)

#

セッションありがとうございました。  
受講して良かったです。

長谷川さんのメールを真面目に読んだ自分  
を褒めたいです。

毎日ラジオとセッションを聴きながら、O  
Sがバグっていたら、そりゃ上手く行かな

いよなと自分の過去を振り返って、思い返していました。

自分は、コレクターではないと、1日目の講義を聴いたときに思っていました。

しかし、長谷川さんに指摘されることにほとんど当てはまっていて、

状況を見ずに解決策に飛びつく、

意図を理解して行動しない（相手に質問をして確認をしない）、

出来る出来ないの判断が甘い、

実生活では、正解はないのに、正解を探す、

1つ1つの行動・目標ハードルが高い、

不特定多数へのコメントに抵抗を感じる  
などなど、毎日毎日、びっくりするくらい  
の気づきがありました。

しかし、セッションが無くなってから、気が抜けてしまい、コメントが全く書けなくなりました。

(課題が多すぎて、何から手をつけて良いのやらと、例外を作って、ルーチンから抜け出していました)

とはいえ、このまま例外生活を続けてもしょうがなく、また1日目からラジオをセッションを聞き返し、食事、朝散歩、ジャーナルに取り組みつつ、ReLiVE Lab.

の案内を聴いて、再度コメントをし直そう  
と思い立ちました。

誰かの講義を何度も繰り返して聞くという  
ことを、ずいぶん久しぶりにやっていま  
す。

OSのバグに気づいて、意志力を使い過ぎ  
ず、自動化出来る所は、自動化して、もう  
ちょっと楽に生活できるようにしていきたい  
です。

(ハジメさん)

#

お疲れ様です。  
夜分に失礼致します。

ReLiVE Lab.のご案内ありがとうございます。  
す。

頂いた内容を拝見して自分の中で悩み、今  
回参加したいと思います。

(鈴木悠さん)

#

長谷川さん

こんばんは、岡田です。

ReLiVE lab.のご案内、ありがとうございます。  
ます。

「なりたい自分であること」を当たり前  
の日常にするための環境を整えたく、参加  
します。

(岡田さん)

#

いつもありがとうございます！今後もよろしくお願ひします！

リライブラボ楽しみです😊

(市川さん)

---

## 長谷川です。

---

10日間にわたるRECODE bootcampも、もうすぐ終わります。

この10日間、あなたのペースで取り組んできた「日々」は、きっとこれまでとは違ったものだったのではないのでしょうか？

それはコメントからも伝わってきました。

↓↓ここから↓↓

ラジオの配信ありがとうございます！

みなさん本当に良いコメントと良い変化してて、私も気づきを得られます。

自分の言葉ではない違う言葉でまとめられてて、確かにその考え方もあるな。  
そんな見方もあるなと思います！

この環境が本当に素晴らしくいろんなきっかけをいただきました。

離れてからも続けていくということがいかに難しいことかも理解してるつもりです。

せっかくいただいた機会を大事にして今後  
も良い自動運転を続けていきます。

(亀谷さん)

#

朝ラジオありがとうございます。

投稿する場所、皆様のコメント、長谷川さんのフィードバック、これらの機会がある

ことにとても感謝、嬉しいなあとじわじわ  
と感じました。

(ジュンペイさん)

#

イージーモードに切り替えたおかげで、一  
歩のハードルがかなり下がり、続ける事が  
出来ています、自己肯定感も上がっていま  
す。本当にありがとうございます。

(じゃっくさん)

#

朝ラジオのフィードバックが取り組む励み  
になっています♪

参加者の皆さんのコメントから顔が見える  
感じが好きです (笑)

またよろしくお願いします！

(大須賀さん)

#

ブレーキを踏めば良い。

間違えてok、出来なくてok。

今日はこれをテーマにしてみました。

相手と話をするとき。気を付けてみました。

いつもとちがう反応が得られました。

(ハジメさん)

#

本日もありがとうございました！

皆様も同じ気持ちであれば嬉しいですが、  
10日終了後もこのコミュニティがずっと続  
いて欲しい気持ちです 笑

いつもありがとうございます。

(宇佐川さん)

↑↑ここまで↑↑

この10日間は僕にとってもチャレンジでし  
た。

これまで体系化してきた考え方はメソッド  
は多々あれど、

**「たった10日」で、受講者の行動や、内  
面の変化を本当に促せるか？**

という点は未知数だったからです。

しかし、ブートキャンプ参加メンバーは**序盤のたった2-3日で、そうした僕の疑念を払拭する実践**をしてくれました。

これはひとえに、あなたがブートキャンプの期間、真剣に「自分の人生と向き合う」ことをしてくれたからだと受け取っています。

ありがとう。

ここに集ったメンバーたちが、この期間真剣に向き合ったことの証明の一つとして…

複数のメンバーが「これからの課題」をコメントに残していたことも印象的でした。

↓↓ここから↓↓

ただ知識を身に付けるだけじゃなく自分ごととして落とし込むことが必要  
(石田さん)

#

完璧なプランはそもそも練れないし、それを待っている限り何も進まない。

改めて大事ななのは「最低条件・最小行動を、淡々と取り続けること」だけなんだと腹落ちしました。

習慣づくりも仕事も副業も同じで、考えすぎよりまず動き続ける設計を作ること。それに気づけたことが、今日一番の学びです。

(市川さん)

#

飽きが来ることを前提に飽きを回避する構造を考えながら、1つずつ日々実践していきます。

(浦野さん)

↑↑ここまで↑↑

---

# 5つの「Reサイクル」で人生を変える

---

僕は、現実を変え、人生をより良いものにしていくためのサイクルがある、と考えています。

それが以下です。

 **RESET**

→脳内OSのリセット

 **RECODE**

→脳内OSに「現実を変えるための土台」  
となる”コード”を書き込む

## ▶RETRUAL

リチュアル=プラスの習慣を構造で身につける

## ▶REBUILD

→プラスの習慣がライフスタイルを”再構築”する

## ▶REVERSAL

→気づいた時には人生が「逆転」している

ここまであなたは「セミナーでRESET」  
し「ブートキャンプでRECODE」をしてきました。

そして、複数のブートキャンプメンバーが語る通り、ここからは

**✔意志の力に頼らずにプラスの習慣が維持できる構造**

を持てるかどうか？が最大のポイントになってくると考えています。

と、同時に多くの人が「勘違い」してそうなポイントをここで指摘しておきます。

---

**習慣は崩れる。**

**それが”普通”であり、前提。**

---

そもそも「習慣」ってやつは、一度身につければ未来永劫継続できるものではない、っていうこと。

「**習慣を維持する”構造化環境”**」がなければ、僕だってとてもじゃないけどできない…ということを改めて、あなたにも認識してほしいんです。

朝ラジオだって、リスナーの反応がなければ1ヶ月も続けられないですよ。

想像しただけで、ツライ。。。

ラジオを始め、僕自身が日常で行なっている様々な「習慣」は、**構造化環境**という「**緩やかな強制力**」があるからこそ、継続できている。

これが事実です。

だからもし、あなたが**過去に作っていた習慣**をこれまで維持できなかったとしても、自分を責めたり落ち込んだりする必要はないんです。

ひとりで頑張ってきたんだから。

崩れて当たり前なんです。

---

**イチバン大切なのは、習慣を”  
ゼロにしない”ってこと。**

---

もしあなたが、

- 自分の望み通りの人生を
- 自在にデザインし、叶え続けたい

としたら。

最も大切なことは、コレです。

↓↓↓↓

**あなたが望む成果に貢献するモノ・コトに**  
**”定期的に意識を向け続ける”ということ**

…つまり 「ゼロにしない」 って事です。

これが、**習慣を構築し成果を作る上で極めて重要な認識**なんです。

(ブートキャンプで朝ラジオを毎朝配信した意図はここにあります)

そして…

**そのスパンは短ければ短いほど、僕らの”**  
**脳”にとって強力に作用する**

ということ。

この前提をよーく覚えておいて欲しい。

僕は、こうした「**少しでも望む成果へ意識を向けること**」を日常に配置していく上で、”自力に頼らなくてもそれがなされる構造”を”環境”と呼んでいます。

---

# 満員電車での通勤はできても、 夢への行動は継続できない理由。

---

日本人の多くが、

- ・ 辛い労働
- ・ 満員電車で通勤

と言った**強いストレスが伴う習慣を、長期的に継続**することができます。

そのどちらも人生に存在しない僕からすれば、その方々は

**驚異的なメンタルの強さ**

です。

決して楽しくはない「通勤」は続けられるのに、自分の夢や望む成果につながる行動が継続できないのはなぜなのか？？

そのキーとなるのが

**“環境”という強制力の有無**

です。

毎朝「嫌だなあ」と思っているけど、仕事や学校に行けるのは、環境があるからです。

会社や学校そのものが環境ですし、

家庭という環境を持つことで「家計を支える」という動機（モチベーション）も、

行動継続に紐付く**強力なトリガー**になります。

習慣をゼロにせず、**継続できるか？の鍵はこの環境の有無とイコール**であると言い切ってしまうって良いでしょう。

環境という強制力がなければ、僕ら人間の脳は**楽**をしたがるし、**衝動的な行動**を取りたがるモノなんです。

これは「自分の意思」では、抗いようがない脳の仕組みです。

にも関わらず、

・俺はなんてダメなやつなんだ…

って、自分を責めてるとしたら、

**それはとんでもなく、お門違いだってことは、ここまでRECODEであなたが学んできた通りです。**

---

# 結果が出にくい人って環境活用が下手な人が多い…

---

人生を難しく考え、自分にととても厳しく接してしまいうハードモーターな人たちや、思ったように結果や成果を作れない人たちが抱える”**思い込みのブレーキ**”があります。

それが

**自分ひとりでやらなきゃダメだ  
自分の力で全部やらないと**

ってヤツ。

はい、過去の俺————。

(もしかして、あなたも???)

ご存知の通り、**超ハードモード**だった僕は、**自分一人で全部ができるようになる力**をつけるため、**血みどろになって頑張ってきた**過去があります。

## 音楽で言えば…

- ・ギター演奏に始まり
- ・作曲、編曲
- ・ミキシングなどのエンジニアリング
- ・ちょっとした画像・動画編集に至るまで

## ビジネスで言えば…

- ・ プロダクトホルダーとして商品を作ること
- ・ マーケターとしてその商品を売ること
- ・ 経営者として、会社を回すこと

などなど…

本来、それぞれに専門家がいる領域のことを、**全部一人でやれるように努力**してきました。

---

# だから、死ぬほど時間がかかった。

---

そんな僕の横で**”環境”の力**を使って、颯爽と追い抜いて行ったイージーモーターたちを見てきました。

「なぜ、みんな俺よりも**時間管理も甘く、遊んでる時間も多いの**に、**結果を作るのが俺より早くて大きい**の???

「俺はこんなに頑張っているのに!!」

正直に打ち明ければ、僕の頭の中には、こうした疑問を乗り越えた憤りがいつもありました。

僕だって人間です。

努力してきた自分の”これまで”を肯定したい”本能”がありますからね。

正直、感情としてはキツイものがありましたよ。

だけど…

---

**冷静に、謙虚に。  
注意深く観察して気づけた。**

---

イージーモーダーな彼らが、その結果の裏  
でどういうことをしているのか？

それが...

**他力や環境を活用する**

ということ。

「他人（他力）や環境に頼るなんて、ズル  
い！」

超ハードモードだった頃の僕なら、真っ先にそう考えたでしょう。

しかし、少しだけ成長していた僕はこう考えました。

「自分ひとり」に固執しなくて良いのなら、それを受け入れちゃえば??

と。

**イージーに人生を創る一步を踏み出した瞬間**だったかもしれません。

環境を活用すると言うのは「他力を使う」  
ということでもあります。

**自分以外の力をうまく使って、イージーに  
人生を作っていくんです。**

世の中の成功者って、これをやるのがめ  
ちゃくちゃ上手なんです。

だから、あなただって**環境の力**を使って**自  
分の可能性を最大化**したほうが、圧倒的に  
効率が良いわけです。

こういうことが、ようやくわかってきたタイミングがちょうど**ReLiVEの前身コミュニティ**を発足させた2021年頃でした。

だから僕は…

---

**人生を変える3つのフレームワークに「環境」を入れた。**

---

RECODE bootcamp の期間限定・追加講義として先日「add session」を公開しました。



**add session**

**人生を変える3つのフレームワーク**

はこちら

この中で、自己実現の3条件（必要条件）  
として以下を定義しています。

- **知識**
- **環境**
- **己（じぶん）**

この3つが揃って初めて、現実変化の歯車が回り始める、というめちゃ**重要な条件**でした。

僕はこれを定義するときに、迷わず「**環境**」を入れました。

それは…

長い間、**知識**と**己**(じぶん)だけで頑張ってきた長谷川が「飛躍」の実感を持てなかった原因が、**環境**にあったと実感してるからです。

そして、10年以上にわたり

「できない人をできるようにする」実践と  
研究

をしてきた僕が体系化した「3つのフレームワーク」は、

なにより”過去の僕自身”に必要だった、人生のマスターキーのようなものであるとも言えると考えています。

この「人生を変える3つのフレームワーク」に基づいて…

**心マネジメントスキル**  
**行動マネジメントスキル**  
**習慣マネジメントスキル**  
**時間マネジメントスキル**  
**モチベーションマネジメントスキル**  
**身体マネジメントスキル**  
**お金マネジメントスキル**  
**対人関係マネジメントスキル**  
**目標達成スキル**

これらが無理なく、ストレスなく身につけていける最高の”環境”。

己（じぶん）の可能性を最大化できる場。

あなたが**あなたらしい人生をイメージ通り**  
に作っていく力を、**1日最短8分**から身に  
つけることができる**環境**が、



**ReLiVE**lab.

-geek out your life-

今回ご案内する、リライブ・ラボです。

---

# ReLiVE Lab. とは？

---

「なりたい自分であること」が、特別な努力ではなく当たり前になっている日常にする

ことをゴールに据え、

あなたの「現実をプラスに変える」ことを目指すオンラインコミュニティです。

✔️ **RESET**（脳内OS初期化） →

✔️ **RECODE**（脳内OSの再設定） →

▶️ **RETUAL**（プラスの習慣化） →

▶️ **REBUILD**（ライフスタイル再構築） →

## ▶ REVERSAL (人生が変わる)

僕は、これら5つの流れを統合した概念として

## ReLiVE (リライブ)

と定義しています。

Re→やり直す、再定義する

LiVE→今ここを生きる

ReLiVE→今ここを生きなおす。

自分らしい人生を再定義し、ここから歩んでいく。

そんな人たちが集い「人生」を研究し、深めていく場所という意味を込めて

## ReLiVE Lab.

※ラボ=研究所

としました。

日々楽しみながら人生を力強く前進させていく…

そんなオンラインコミュニティを目指しています。

---

# ReLiVEのメインテーマは geek out your life

---

ReLiVE Lab. の発足にあたり、

「geek out your life」

というキャッチコピーが思い浮かびました。

ギークとは、マニア・オタク的な意味です  
て…

「自分の人生のギークであろう」

「あなたの人生に夢中になろう」

転じて…

**「好きなことにこだわり、なりたい  
自分で生きることにこだわろう」**

という意味を込めています。

僕自身、そのように生きてきたつもりです。

10歳から取り組んできた東北の郷土芸能  
(踊り)では、本家の師匠たちから免許皆  
伝を頂きました。

14歳から始めたギターや音楽制作では、プロとして対価を頂けるレベルまで技能を高めてきました。

30歳を過ぎて身につけたデジタルマーケティングでは、業界水準から見れば”異常値”と言える高い数値を平均的に出せる実力が身につきました。

好きなことにとことん打ち込みますし、それを現実に形にしてきましたし、追求しないと気が済まない。

「geek out your life」

というキャッチコピーは、そんな僕自身の生き方が反映された、あなたへのメッセージでもあると感じています。

同時に、僕がこれまで「結果」や「成果」を得るまでの道のりは、

**噛み合わせの悪い自分自身  
要領の悪い自分自身**

とずーーーっと戦い続けてきた側面もあります。

ReLiVE Lab. では、あなたがその「遠回り」をしないで済むような

**キッカケや**

## ヒント

を持ち帰って欲しいと思っています。

もしあなたが今

- ・好きなことがわからない
- ・何をしたらいいか正直ピンとこない

状態でも、全く問題ありません。

ReLiVE Lab. へのご案内は、“それ”を見つけていく旅と一緒にしませんか？という提案でもありますから。

---

# ReLiVE Lab. で

## あなたが得られる3つのモノ

---

### 1.実績に裏付けられた「構造化された環境」が手に入る

→前身コミュニティでは8割以上のメンバーが「習慣継続しやすい」と回答。

「認知の変化」に実感があるとの声多数。

### 2.同じ志を持つ仲間と日々成長できる

→心地よい横のつながりが保たれた関係性で、日々活力とモチベーションが維持できます。

### 3.1年間、長谷川と繋がり支援が受けられる環境

→ラジオとコメントにより、日々のつながりと支援を続けます。

※個別のコンサルティングや個人へのサポートはお約束できません。

※ラボの性質はそうした”個別サービス”を内包しておりません。

---

## ReLiVE Lab. で 受け取れるコンテンツ等詳細

---

まず、ReLiVE Lab. は

コミュニティ（ラボ）が根幹である

ということを強く言わせてください。

以下がラボで提供する内容の詳細です。

---

# 1.朝ラジオ

## (毎朝約5分)

---

RECODE bootcamp であなたに体験してもらった通り、

日々のラジオ習慣  
は、本当に影響力が大きいです。

ですからReLiVE Lab. では、この「朝ラジオ」を中核にコミュニティを運用していきます。

- **【平日】 ReTUAL tune (リチュアル・チューン)**

→毎朝自分をリセットし、整える(チューニング)習慣が得られるラジオ。

ReLiVE Lab. の中核となる音声コンテンツです。

取り扱うテーマは「現実を変えるために必要なこと全般」です。

具体的なテクニックやテーマを扱うこともあれば、

抽象度の高い思考的内容を扱うこともあります。

こうした「抽象度」「具体性」を日々変化させることも、あなたの「脳」にプラスの影響を与えます。

毎日5分、ラジオを聴いてコメントを続けていくだけで

自然に力（※）が身につく

設計にしています。

※実行力、習慣化力、認識力、思考力、言語化力、表現力、抽象化・具体化、構造化力、現実最適化力など

※当然、ご自身の実行や努力は必要です。「言われた通りにやるだけでいい」という主体性のない取り組みでは身につきません。

・ **【土曜】 ReTUAL review (リチュアル・レビュー)**

→得た知識を”スキル化”する上で「振り返り」は必須です。

しかし、多くの人にとってそれ自体がハードルであることも僕はよく知っています。

ですので、

- ・ **あなたが意志の力を一切使わずに**
- ・ **万が一、平日に習慣が崩れる”例外”が発生しても**
- ・ **”これさえ聞けば1週間を巻き返せる”ラジオ**

を土曜日に配信します。

この”構造”により、あなたが衝動脳状態で例外を許可してしまったとしても大丈夫なように設計しています。

## 「転んでも、再挑戦しやすい環境」

であることは、ReLiVE Lab. の設計においてとてもこだわっているところでもあります。

- **【日曜】 Off-Reco (オフレコ)**

→経験上、日曜日は最もメンバーの実行率が落ちます。

多くの人が

「家族との時間」

「平日に残したタスク」

などで忙しい曜日だからでしょう。

ですので、日曜日は「踊り場」としてフリートークでラジオをお届けしています。

気軽にゆるっと聴いてもらえたらと思います。

日曜日でもラジオを休まない理由は、

**「週一回の例外」**

**が、週明けのラボ活動のハードルを確実に上げてしまうから、です。**

日曜日も変わらずに”継続”できる環境にすることで、習慣維持のしやすさにもこだわっています。

---

## 2.夜コンテンツ

**(不定期・月に3-6本程度)**

---

そして夜には不定期で、僕が見ている『世界』を共有します。

ビジネスの原理原則、厳選された良質なインプット、あるいは映画から学ぶ抽象度の高い視点まで。

あなたの視座を、僕と同じ高さまで引き上げるための『大人の教養講義』だと思ってください。

夜コンテンツは以下の複数のコーナーを予定しています。

## **1.REWORK-”シゴト”を再定義しよう**

これまで僕は「前身コミュニティ」で、ビジネスに関する話は避けてきました。

理由は、副業や起業を志さないメンバーもいたからです。

しかし…

冷静に考えてみれば。

多くの人にとって「稼ぐこと」「働くこと」は切っても切り離せない話題。

そして、そこには大なり小なり現実的な問題や課題があるはずです。

僕は「シゴト」に対してこだわりがある方だと思います。

そして、結果も作ってきたと思います。

ここでは、そんな僕が

## 「シゴトの再定義」

をテーマに本質的な話をお届けしたいと考えています。

- ・ 金のためにやらされ感で働く
- ・ 意欲は持てないけど、生活のために仕方なくやる

こうした働き方を続ける限り、ReLiVE的な生き方はできません。

もし、今あなたの中に上記のような感覚があったとしても、それは決して「職をかえる」という話ではありません。

現実的に職を変えずとも、ReLiVE的な生き方はできます。

そうした考え方だったり、僕がこれまでの経験で得たビジネスの本質、商売の原理原則の話を

REWORK

ではしていきたいと思っています。

## 2.SELECT -厳選された学習価値の高いコンテンツの共有

今の時代、めちゃくちゃ価値のある無料コンテンツがYoutubeには溢れています。

僕が朝ラジオで伝えている内容を、別の語り手（≒切り口）から見聞きすることも、あなたが学びを腑に落とすために重要であると考えています。

そこで…

SELECTというコーナーでは、僕が独自にキュレーション（収集）した学習価値の高い無料コンテンツを共有していきます。

朝ラジオと組み合わせることで、スキルの本質的理解が深まるはずですよ。

### **3.SHARE -僕が見ている”世界”の共有**

僕が日常で得た様々な方向からの気づきをあなたに共有するのがSHAREです。

### **4.ENTAME -エンターテイメントから得る人生のヒント**

僕は音楽、写真を趣味にしていますが…

映画や本、ライブなどあらゆるエンタメから抽象度高く生きるヒントを得て、それを人生に活かして”結果”を作ってきた自負があります。

その視点を共有するコーナーがENTAMEです。

普段何気なく見ている「エンタメコンテンツ」から、僕がどういう視点・視座で深い理解を得ているか？を解剖するコーナーとも言えるかもしれません。

---

# ラボのコンテンツ最大の特徴

---

ReLiVE Lab. で提供される音声コンテンツに関する最大の特徴は、あなた自身が意志の力を使って行う「復習が不要」である点が挙げられます。

朝ラジオはreviewで「勝手に」復習をしなくても理解が深まります。

僕が大事にしている本質はシンプルで、それを日々の音声コンテンツで

- ・多面的/多角的

に、繰り返しお伝えしていきます。

ですから、

聞き続けるだけで「自動的に復習が促される構造」になっている、ということです。

---

## ラボのサービス提供方法について

---

ReLiVE Lab. 専用LINEアカウントにて、音声コンテンツの配信を行います。



またコンテンツはStand FM.で限定公開とし、コメントにはStand. FMアカウント作成（無料）をお願いしています。

※コメント通知の面でコミュニティとしてメリットあるため採用しています。

※各自でアプリのダウンロードとアカウント作成をお願いします。

削ぎ落としたシンプルな運用構造により、あなたの行動ハードルを極限まで下げることがを目的に設計しています。

---

# add sessionでご案内した他のサービス内容について

---

先だってadd sessionの動画終盤では、ReLiVE Lab. の提供内容として

- ・ AIナビシステム
- ・ 1on1コンサル

もご案内しておりました。

ですが、まずはReLiVEの根幹である「環境（ラボ）」に入り、**この場所が自分に合うかを判断してほしい**という思いから、**今回はあえて「ラボコースのみ」でのご案内とさせて頂くことにしました。**

AIナビシシステムや1on1コンサルは、ラボの活動を加速させる「強力な武器」のようなものです。

武器だけあっても、使う土台（環境）がなければ意味がありません。

ですので、それらについては、ラボ参加者にのみ、**年明けに別途ご案内**（アップグレードの権利）を用意する予定です。

まずは、ラボに入って「席」を確保してください。

---

# ReLiVE Lab. であなたが解決できることの例

---

ReLiVE lab.で身につく**スキル**はあらゆるモノに応用可能な実用スキルです。

**起業してビジネスを立ち上げたい！**

**今の仕事で収入UPしたい！**

**家事のストレスを減らしたい！**

**夫婦関係を良好にしたい！**

**心通じあえる仲間が欲しい！**

**時間のゆとりが欲しい！**

**イライラせずに子育てがしたい！**

**ダイエットを成功させたい！**

**楽器が上手になりたい！**

etc…

どれも、**この環境**で目指せます。

---

---

**前身コミュニティのメンバーに  
実際に起こった「逆転」現象。**

---

実は、ReLiVE Lab. の前身となったオンラインコミュニティがあります。

丸2年にわたる運用で、

- 継続性
- 持続可能性

にこだわって、大切に大切に運営してきた  
コミュニティでした。

その在籍メンバーには、次々と「人生逆  
転」が現象化しています。

一部をご紹介しますと…

<1人目>

趣味のイラストをテーマにした発信で

**Twitterフォロワー1万人超え。**

有料noteは100本以上売れ、

**単月で100万円稼ぐことを実現し**

その年の**副業年商300万円**を達成したSさ  
ん。

<2人目>

まさかの「クビ宣告」からのV字復活。  
コミュニティで得たスキルを駆使して転職活動したら**大手企業から引く手数多**に。  
結果、日本人なら誰でも知ってる**世界的大企業への転職を成功**させたTさん。

<3人目>

「朝ラジオ」を始業の1stタスクに置いただけで**生産性爆上がり**。

**仕事が3割増の速度で終わるようになった**  
海外在住の商社マンHさん。

(これは似たような報告が複数あります。3割増しというのは、実行記録に基づいたものなので確かな数値です。)

<4人目>

上司から「かなりハイパフォーマンスな上に業務上の問題や非効率性の改善に意識を向けられる貴重な存在だ」と高い評価→  
**チームリーダー抜擢→給料UP。**

社長からも「期待している」と声かけされたSSさん。

(給料UPの報告は、他にも数人頂いています。中には**役職2段階UPで数100万単位で年収が上がった**という方も…)

#

ReLiVE Lab.はこのコミュニティで創った

**「構造化された環境」**

をベースに、ブラッシュアップしています。

こうした構造化環境での活動が、上記の結果に”どの程度貢献したか？”は厳密に測れるものではありません。

しかし、彼らはこうした「逆転」を実現した土台には、紛れもなくコミュニティ活動があってこそだ、と仰られています。

---

**参加者”ほぼ全員”が、コミュニティ活動後のQOL向上を実感**

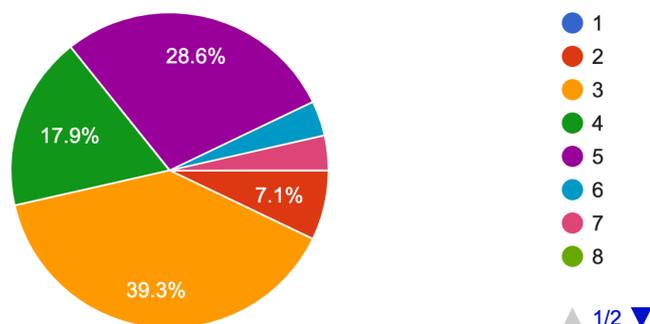
---

さらに、参加者全員に取ったアンケートでは…

”ほぼ全員”が、コミュニティ活動後のQOL(※)向上を実感されています。

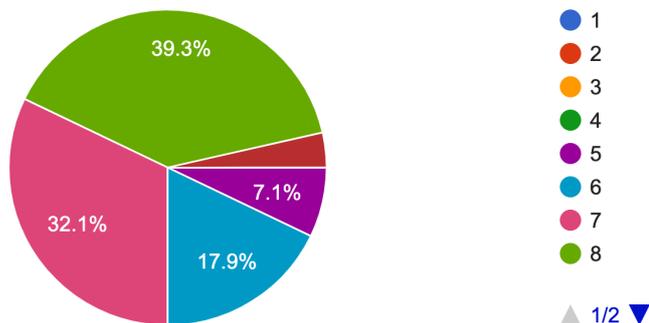
※QOL=人生の質

Before→逆転サロンに参加する前orサロン休止期...たのQOLに点数を付けるとしたら？【10段階評価】  
28件の回答



After→逆転サロンで活動している今のQOLに点数を付けるとしたら？【10段階評価】

28件の回答



厳密な計測はできませんが、**平均するとQOL3割増**である、とって差し支えなさそうです。

---

**日々あなたが取るべきアクションはたった3つ。**

---

もしあなたが、

- ・日々の充実度をUPし、
- ・人生における具体的な変化を得たい

なら。

取るべきアクションはたった3つです。

**1.ReLiVE Lab. のLINEを開いて、ラジオのURLをタップする**

**2.約5分間、朝ラジオを視聴する**

**3.コメント（アウトプット）する。**

くどいようだけど、マジでこれだけで人生は変えられます。

(ちゃんとやれば)

前身コミュニティメンバーからは以下の声をもらっています。



@Ryo-Tachibana ・ 6 時間前

橘亮です。

「小さく始める」はよく使っております。

少し前に仕事上で運行管理の資格を取得するように会社から言われたことがあって、勉強も苦手でそれほどモチベーションも無かったのですが、小さく始めてみようということで1日5分だけ朝に参考書をパラパラっと見ることをやってみました。結果、1ヶ月の勉強だけで資格取得に1発合格して給料がちょびっと上がりました。運が良かったのもあるかも知れませんが(笑)これだけでもサロン代の元は取れたと自覚しております。

👍 6



翔平

@user-ph4cx3of9c · 16 時間前 (編集済み)

酒井です。

逆転サロンで学び始めてもう3年近く、  
ビジネスをやり始めて2年以上経ちました。  
ここまでやってきて思うのは  
本当に日々の積み上げが物を言うんだなということ  
です。

3年前の自分からは今の自分は想像できないし、  
3年前って仕事から帰ってきた後、休日、何かやって  
たっけ?と思うことがあります。  
それくらい日々の質が変わりました。

今でこそ自分でビジネスの目標を決めて  
可処分時間のほとんどを注ぎ込むことができている  
が、  
これは3年前の自分が見たら間違いなく「狂ってやが  
る...」と言う気がします。笑

とはいえそこに苦はなく、僕自身はいつもの日常を過  
ぎしてる感覚です。  
そんな状態を日常にしてしまえるのが逆転スキルなの  
で、  
地味だけど本当に人生に大切なことを教えてもらった  
なという確信を持っています。  
今日もありがとうございます。



日野です。

ラジオの芸人の話を聞きながら、昔仕事で先輩にいわれたのを思い出しました。

曰く、10年のキャリアっていうけど、10年間蓄積したのと、1年を10回繰り返したのは違うからな！と。

思考停止状態で日々を積み重ねてもそれは停滞という名の後退ですね。

お題の最近のラジオの内容で現実世界への適用という意味では、朝散歩が続いています。

単に朝有酸素運動を！といいつつ眠気と戦って敗れるを繰り返していたのに比べると、セロトニン出して夜ぐっすり眠る+朝のコーヒーを買いに行くという目的を付加させたことで格段に取り掛かりへのハードルが下がっています。

あとは、特段のテーマではなく、朝のラジオを始業一発目に配置するようにルーティンを組み替えました。これで脳をゴールモードに切り替えられているのか、午前のタスク処理の(逆転ラジオ的)パフォーマンスが格段に上がっています。



@misaoabe3448 ・ 4 時間前

misao です。

逆転スキルが日常で生きたと  
思った瞬間がありました。

私が所属している同好会で  
何かを提案したとき、  
自然にスラスラと発言できて、  
自分で「あれっ」と思ったことが  
ありました。

今までだと、発言するのに少し  
勇気がいたり、他の人が  
どのように思うか気になったり  
していました。

コメントを書き続けたお陰で、  
発言することに抵抗がなくなり、  
発言の中身に集中することが  
できるようになったと思います。

せっかくの逆転スキル、  
日常に活かせていないことも  
多いなと今回のラジオを聴いて  
感じました。

改めて「日常に活かす」視点を強く  
持つことで、私の足りない部分、  
行動、環境面の充実を図って  
いきたいと思います。

ほかの前身コミュニティのメンバーが日々  
のコメントで残した「変化の声」はこちら

---

## **ReLiVE Lab. で人生が変わ る理由。**

---

これも、ほとんどの人が忘れていると思う  
のでリマインドしておきます。

どうして上記「**たった3つアクション**」で  
人生が変わるのか？

ちゃんとメカニズムがあります。

まず前提として…

**僕ら人間は“耳からのインプット”により思考や感情が作られやすい生き物である**

ということ。

そして、それを踏まえて**ラボ活動**のプロセスを追って解説すると…

**(1) 毎日毎日、自分の人生を前進させるインプット(朝ラジオ)を耳から入れ続ける。**

(2) 日常の「**小さな選択**」「**小さな決断**」「**小さな行動**」が変わる。  
同時に、その流れが習慣化されていく。

(3) 僕らが日々3万回以上していると言われる、小さな「**選択・決断・行動**」が変化した結果として「**人生の成果**」が変化していく。

となります。

いいですか？

朝ラジオを毎日聞くだけで

**1日3万回の「選択・決断・行動」が、現実変化にプラスに貢献するモノに変化する**

としたら！？

現実や人生が変わらないわけ、ないでしょう。

以上のことから、**ReLiVE Lab.** は…

**1日たった5分+ $\alpha$ の時間投資で、  
あなたの可能性が最大化されていき、  
人生が変わる。**

そう、自信を持って言えるんです。

---

# ReLiVE Lab. の運営期間

---

2026年1月1日から12月31日まで  
1年間

---

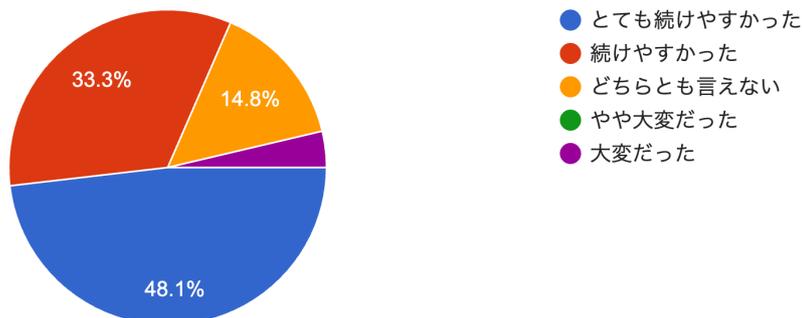
## 1年間続けられるのか？という 心配はご無用

---

前身コミュニティで丸2年活動をともししたメンバーのアンケートでは、8割以上の方が「続けやすかった」と回答されています。

人生逆転サロンの活動は、続けやすかったですか？

27件の回答



---

## 365日にわたる「例外なし」 の環境提供の価値

---

RECODE bootcamp は約10万円のサービスでした。

- ・ 全10日間
- ・ 30分のセッション講義5本

- ・ 1日10–15分の朝ラジオ10本
- ・ 長谷川と関われる環境

これらを鑑みれば、

ReLiVE Lab.は

- ・ 1年間365日例外なしの毎日ラジオ配信
- ・ 毎朝5分のラジオが月に約30本
- ・ 15-30分程度の夜音声コンテンツが月平均3-6本程度
- ・ 長谷川と関われる環境

朝ラジオだけを基準にして比較しても

- ・ **RECODEは15分のラジオ10日分＝150分で仮に5万円**

・ ReLiVE Lab. は5分ラジオ30本=  
150分

なので**月額5万でも妥当**と言えそうです。

しかし…

いくらそのレベルの価値があっても、ラボへの参加費用が年間60万は流石に、多くのメンバーにとって現実的ではない。

はじめにお伝えした通り、この環境は

一時的なもの

にしては意味が薄いのです。

金銭的な意味でも「継続性」にこだわる必要があると考えています。

それを踏まえ、ReLiVE lab.のサービス価格を決定しました。

---

## **ReLiVE Lab. への参加費用**

---

ReLiVE lab.への参加費用は以下のとおりです。

通常価格

# 330,000円

ですが、今回は第一期モニター価格として、さらに半額以下の設定とさせていただきます。

※予期せぬトラブル、提供内容の変更なども見越した上での”モニター価格”であることをご理解ください。

**一括支払いの価格→**

# 144,000円

銀行振込・カード決済（PayPal）にて対応

月額換算わずか12,000円で、

- ・実績に裏付けられた「構造化された環境」
- ・同じ志を持つ仲間
- ・1年間、長谷川と繋がり支援が受けられる環境

これら全てが手に入ります。

※分割価格の場合は手数料込みで総額**160,000円**となり、最大24回までの分割が可能です。こちらは決済代行会社（インフォカート）を利用する場合の価格です。

※ただし、手数料を圧縮しお支払い総額を減らす方法（合法）がありますので、分割

希望の場合は、必ず個別にご連絡ください。

※決済方法によっては、運営上の注意にご同意いただく場合がございます。あらかじめご了承ください。

※原則、1年間のサービスの前提となり、途中解約には応じていません。

---

## **コーヒー1杯分の投資で人生を変えませんか？**

---

今回の参加費は365日で約15万円。

**これ、1日あたり約400円なんです。**

- ・スタバのブラックコーヒー1杯分程度
- ・タバコより安い

わけでした。

行きたいわけでもない、何も残らない飲み会に、月に2回3回とお金を払っているとしたら、その分で参加費は賄えます。

費用対効果を、冷静に考えてみてください。  
い。

---

# ReLiVE Lab. であなたが得られるものまとめ

---

## ✓ 毎朝のラジオ配信

(365日 / 年間計1,800分以上)

- ・ 平日 (ReTUAL tune) :  
毎朝の思考のチューニング・リセット
- ・ 土曜 (ReTUAL review) :  
週の遅れを取り戻すリカバリー配信
- ・ 日曜 (Off-Reco) :  
習慣を途切れさせないためのフリートーク

※ 「例外」 を作らせない構造で、聴くだけ

で自動的に復習・定着が促されます。

## ✓ 高品質コミュニティ

(≡ 「継続」 に特化した構造化環境)

- ・ 同じ志を持つ仲間との横のつながり
- ・ 「意志の力」 を使わずに習慣維持ができる”ゆるやかな”強制力
- ・ 前身サロンで「QOL向上」と「8割以上の継続率」 を実証済みの環境

## ✓ 長谷川と直接関われる交流

(1年間の双方向支援)

Stand.fmのコメント欄を通じたアウトプットやラジオによるフィードバック

※個別支援を約束するものではありません

## ✓ 夜の教養コンテンツ

(月3～6本 / 大人のリベラルアーツ)

### REWORK :

シゴトと働き方の再定義

### SELECT :

学習価値の高い無料コンテンツの厳選キュレーション

### SHARE :

長谷川が見ている世界の共有・気づき

## ENTAME :

エンタメから抽象度の高いヒントを抽出

## ✅ 人生を変える「5つのReサイクル」の習得

RESET ・ RECODE ・ RETUAL ・ REBUILD ・ REVERSALの5サイクルを通じた、現実変化の実践

## ✅ 圧倒的なコストパフォーマンス

RECODE bootcamp（10日間10万円）と同等の熱量が、**1日あたり約400円**（缶コーヒー2本分）で1年間続く権利

---

# お申し込み方法

---

大変お手数ですが、各決済についてその後の対応が異なります。

慎重に以下をお読みいただきご理解の上、お申し込みをお願いします。

(冷やかしはご遠慮ください)

↓ ↓ **お申し込み方法** ↓ ↓

RECODE bootcampの公式LINEへ、以下  
をそえて「**参加希望**」と送信してくださ  
い。

## • **希望支払い方法（以下3つから）**

銀行振込一括

カード払い一括

カード分割

## ※**銀行振込をご選択の場合**

年末年始で着金が確認できません。

あらかじめ、運営上の注意にご同意いただければ、1/1より先行してコミュニティにご参加いただけるようにしますのでご安心ください。

※自動返信ではなく手動で対応を行います。

※年末年始のため、返信に最大24時間ほどお時間をいただく場合がありますが、送信時点で参加枠は確保されますのでご安心ください。

※機械的に決済させるのではなく、一人一人の本気度を確認したいから、あえて手間のかかる個別LINE対応にしています。

---

## 参加条件

---

**✓**ご自身の人生の舵を握り、なりたい自分で生きる責任を引き受けられる方

⚠️以下のような方はご参加頂けません⚠️

- ・魔法の杖（ex.AIが勝手に人生を変えてくれる）を求めている方
- ・お客様マインド（お金を払ったんだから～）という意識の方
- ・情報のつまみ食いだけが目的の評論家的な方

---

## 最後に

---

10日間のブートキャンプで得た熱量は、年末年始の喧騒で消え失せ、1月中旬には何も残っていない。

そんな未来、今のあなたは

「絶対に嫌」

なはずですし、そうさせない”気持ち”でいるはずですよ。

しかし、これまでブートキャンプでお伝えしてきた、僕らの脳のしくみ…

**恒常性維持機能（ホメオスタシス）**

というやつは本当に強力です。

**”年末”になった途端、すでに例外を許容し崩れかけているメンバーもいるでしょう？**

**手立てを持たなければそうなるのが普通だからです。**

だからこそ、この10日間で得られた

**「変化できる自分」をここで手放さないでほしい**

と強く思っています。

あなたはまだ「変化のきっかけ」を掴んだ  
に過ぎません。

脳内OSに書き込まれた「コード」は、  
放っておけば「別のコード」に1ヶ月もす  
れば完全に上書きされてしまいます。

僕は、そういう人をたくさん見てきた上  
で、そうさせないために、このReLiVE  
Lab. を作りました。

ラボなしで、自己実現の道を歩むのは、

**地図を持たずに樹海を歩くようなもの**

だとすら思います。

そしてもし、あなたがここで参加費を温存したとして…

**おそらくその金額は、近い将来「何か違うもの」に消費されるはずです。**

それも、業界を10年以上見てきたのでよくわかっています。

で、結局「RESET」以前に戻ってしまいかねない。

「いや、そんなことはない」

「今度は、大丈夫だ」

と思う方は、考えてみてほしいです。

そういう「意志」で、これまで現実を変え  
れずにきたのでは？

と思うのです。

もうやめようぜ。

今回、モニター価格として極めて「一般的」な金額を設定しています。

普通の人が、日常に支払う程度の金額（1日400円程度）で、

- **毎日RESETできる朝ラジオ**
- **「大人の教養」を深める夜コンテンツ**
- **安心安全の質の高いコミュニティ環境**
- **僕と関われる関係性**

の全てが手に入ります。

本当にこうした支援が必要な人ほど「自分でできる」と勘違いしてしまい「逆戻り」していくのも無数に見てきました。

本当にもったいないと思っています。

僕は、本当に

## **できない人をできるようにしたい**

そういう思いで今日までやってきたし、  
2026年も同じ気持ちで駆け抜けます。

この”ラボ”を必要としている人がたくさん  
いると思っています。

「1クラス分」程度の距離感で僕と関われるのも、早ければ2026年前半くらいまで  
かもしれません。

今、飛び込むことがベストだと胸を張って言えます。

あなたの参加を、待っています。

長谷川

↓↓ **お申し込み方法** ↓↓

RECODE bootcampの公式LINEへ、以下をそえて「**参加希望**」と送信してください。

• **希望支払い方法（以下3つから）**

# 銀行振込一括

## カード払い一括

## カード分割

### ※銀行振込をご選択の場合

年末年始で着金が確認できません。

あらかじめ、運営上の注意にご同意いただければ、1/1より先行してコミュニティにご参加いただけるようにしますのでご安心ください。

※自動返信ではなく手動で対応を行います。

※年末年始のため、返信に最大24時間ほどお時間をいただく場合がありますが、送信時点で参加枠は確保されますのでご安心ください。

※機械的に決済させるのではなく、一人一人の本気度を確認したいから、あえて手間のかかる個別LINE対応にしています。