

# 8月こそ毎日確実に早起きしよう！ 「起床報告専門のマンツーマンサービス」 を1ヶ月限定で行います

こんにちは！早稲田集中力研究会の中西です。

もうずいぶん前の話になりますが、私は早稲田大学卒業後、しばらく実家の関西で働いていたのですが、その後再び上京しました。

これといった仕事のコネもなく人生で2度目の上京をしたのですが、関西でいろいろと技能を身につけていたおかげで(といいますか、厳密には関西で多くの諸先輩方に多大なるご恩をいただき、いくつかの技能を育ててもらったおかげで)、

上京後、比較的早い段階でフリーランスとしての仕事を得ることができました。わずか数ヶ月後には常に締め切りを4~5本抱える売れっ子ライターのような状態になっておりました。

しばらくして編集者やライターの友人知人らにいろいろ聞いてみたところ、コネなし上京の場合、ふつうは食べていけるまでに何年もかかるとのこと。どうやら多少運も良かったようです。

今思えば、上京時、たしかに売れるだけの技能は身につけていましたが、あきらかに運が良かったと思えるご縁・出来事などもありました。その運を生かせたというのもあったと思います。

ただ、運だけではなかったのも事実でして、私は上京直後から、自分で言うの

も何ですが、かなり努力をしていたのです。数ヶ月だけですが(笑)

実は上京したときの季節は、私の大嫌いな真冬のど真ん中でした。しかも、まだ仕事が無い。季節もフトコロも寒すぎる(; ̄;) という状態。

このときに思ったのが、私の弱い性格上、時間が自由に使える状態だと確実に「楽なほうに流されてしまう」可能性が濃厚だということでした。

つまり真冬ということもあって、放っておいたら、朝はずっと遅くまで布団に入って自堕落な生活に陥る危険を感じたのです。関西ではサラリーマンでしたから嫌でも起きることができましたが、今は自由すぎてやばいぞと。

これは何らかの「仕組み」か「強制的な環境」を用意しないとヤバいことになる。俺はそんなに強い人間じゃない。今やる気はあるからなどと希望的観測を持つのではなく、「俺は弱い人間だ」という前提に立って仕組みを作る必要がある。

…と思ったわけです。で、「真冬に確実に早起きをする」ために、私が何をしたか？

ここからがいよいよ本題。

当時、仕事専用デスクを借りていたある事業所があったのですが、住んでいるところからその事業所まで、ドア to ドアで約 30 分。

その事業所に朝 7 時に到着し、7 時 10 分までにある知人に「起床 & 到着報告メール」を送ることにしたのです。

必ず毎朝確実に早起きできるように、朝 7 時 10 分までに「おはようございます！ 今、デスクに到着しました」という簡単なメールを送る約束をして、絶対守

るぜ！と宣言し、それを毎朝やるようにしました。

さらに宣言だけではなく、念を入れて、7時10分までにメールを送れなかったら「1,000円の罰金」というルールまで課しました。

もともと「大事な時期だから早起きしたい！」という強い思いはありましたので、その思いに加えてこの強制的な仕組みが功をそうし、

真冬であったにも関わらず毎日しっかり早起きして、朝7時前に事務所について1日をスタートさせることが出来たのでした。

繰り返しますが、この性格の弱い私が、まったく何時に起きてもいい自由な状況だったのに、真冬に毎朝7時出勤できていたのです。

結果、この仕組みによって毎日有効に時間を使えるようになり、通常は最低でも3年はかかるそうなのですが、私はわずか数ヶ月のうちにライターの仕事だけで十二分に食べていける状況になったのでした。

何が言いたいかというと、あのときの「起床報告メール」に私はめっちゃくちゃ救われたということです。

あの起床報告メールをやっていなかったら、何時に起きても誰も文句を言われない環境で、しかも真冬でしたから、絶対に私はいつまでも布団に入ったまま昼前ぐらいまで寝ていただろうと言うことです。きっと“朝食”を食べながら、タモさんの番組を見ていたに違いありません。

あの起床報告メールをやらなかったら、間違いなく1週間もしないうちに体内時計がズレていき、深夜型の不健康で自堕落な生活になっていたはずです。

それほどまでに、「起床報告メール」という仕組みは、私の一番大事な時期に強力なサポートシステムとして機能してくれたのでした。

さて、あなたはもう、私が何を言いたいのか予想されているかと思いますが（笑）、今回この「起床報告メール」の仕組みを、夏休み（8月）をしっかりと有意義にすごしたい方限定でご提供することにしました。

実はこの「起床報告」の仕組みは、過去にOCP（受験勉強オンライン・コーチングプログラム）の中のシステムに組み込んでいて、利用者さんには大好評でした。

自分が起きる時間を宣言し、その時間までに起床したことをネットに報告するだけのシンプルな仕組みです。

その後、OCPのシステム改変を行ったあとも、自主的に起床報告をOCP内で行う受験生も多かったです。

とくに12月～3月の受験直前期は、一番寒くて一番大事な時期ということで、多くの受験生が起床報告をしていました。

そして今回、受験の天王山夏休みの勝負の8月に入るにあたり、OCPとは独立した形で「起床報告専門サービス」を立ち上げることにしました。

今回は、「8月の1ヶ月間限定」の企画として実施します。

また、すでに私の個人的な経験からも、多くのOCP生の経験からも、この仕組みは「早起きしたい人」にとって極めて有効に機能することは明らかですが、

起床報告の「専門サービス」としてご提供するのには初の試みであり、実験的な

部分もありますので、今回参加される方は「モニター生」という位置づけにさせて頂きたいと思います。

**8月の1ヶ月間限定！**

**「起床報告専門サービス」のモニター生募集について**

今回、8月の1ヶ月間限定で行います「起床報告専門サービス」は、上で書きましたとおり、以前私が実際に行って極めて効果が高かった「起床報告メール」という形式で行います。

「メール」という誰もがふだん利用しているツールを使う、とてもシンプルな方法です。

ルールもとても簡単。あらかじめコーチ(中西)にあなたの「起床時刻」を教えてください、その時間通りに起きることをコーチに宣言(約束)してください。

あとは、あなたが決めたその時刻までに、毎朝コーチに「起きました！」とメールをするだけです。

たったこれだけのことで、あなたは自分が予定した時間に、ほぼ確実に早起きができるようになります。

**<起床報告をあえて「メール」にした理由>**

今回の起床報告サービスは、上記の通り、OCP内で行っていた起床報告のシ

システムやネットの掲示板、それに類する何らかのネットの独自システムを使って行うことも考えておりました。

ただ、上にも書きましたとおり、私が実際に経験したのは「メール」による起床報告でした。

そして、これがとてもシンプルであるにもかかわらず、効果は非常に強力だったのです。

もともとOCPでは、全員にマンツーマン対応の起床報告を受け付けることはできなかったためシステムにて行っておりましたが、「もしこれをマンツーマンでやれるなら、システムより『メール』で起床報告をする方が効果が高いのでは？」という仮説を、私はずっと持っていました。

そこで、今回の起床報告専門サービスを開始するにあたって、テストメンバーをつのり、このテストメンバーに「メール」による起床報告を 2~3 週間体験してもらいました。

そのテストメンバーからいただいたご感想の一部をご紹介します。

(「起床報告メールをやってみて効果はありますか？率直に教えてください」という私からの質問への回答です。

感想があとで掲載されるとは知らず回答されているので、ちょっとわかりにくい部分もあるかもしれませんが(笑)そのまま掲載します)

## 【 テストメンバーKさんからのご感想 】

起床報告メールを初めての感想です。

**効果はあります!!**

以前に1度「習慣化できた♪」と思っていたけれど、早起きは私の中で完全に習慣にはなってなかったんだと思います。。

これがOCPの中だけだったら、こんなに寝坊して悔しい思いもなかつたらうし、何よりも改善策を考えるのも、こんなに真剣にできてなかったと思います。

「早起きのための早寝が大切…わかってるんだけど…」  
と思ったまま、何週間か過ごしていたと思います(・\_・)

中西先生に直接メールする、というのももちろんあるとは思いますが、システムの中での起床報告のように「誰かが見てくれるはず…」というものと違って、

**確実に報告を見てくれる人がいて、確認の返事をもらえる、**

というのがよかったように思います。

この夏で早起きを確実に習慣にします!!  
よろしくお願ひします(\*^-^\*)

## 【 テストメンバーSさんからのご感想 】

おはようございます。  
Sです。

**効果はあります！**

夜遅くなったら早く寝なきゃって思えるし、  
だから朝もいつも6時には起きれるようになりましたし…

課外授業があるから早く起きないといけないのはあるけど、  
私一人だったら続きませんね(笑)

特に私は三日坊主なので…  
ありがとうございます！

### <Sさん追記>

おはようございます。  
Sです。

あ、そう言えば思ったのですが  
起床報告メールのいいところは  
休みがないところだと思います！

遅くとも6時には起きるので…  
土日とか起きるの苦手なので  
そこもいいところだなと思いました。

### 【 テストメンバーNさんからのご感想 】

メールでの起床報告の感想ですが、とても効果を感じます。

今、体調不良で、パソコンを開くことが、億劫で、  
メールだと、起床後、すぐに出来ることが、すごく魅力的です。

あと、メールの報告だと、起床報告しなくっちゃ。というよりも、  
「メールを送らないと！」という感じで、やるべき事がシンプルで、続けやすい  
です。

---

ちなみに、このテストメンバーは全員ネットのシステムによる起床報告も経験しているメンバーたちです。

両方を経験した上で、システムよりも「メール」のほうに、より高い効果を感じていただいていることがわかるかと思います。

テストメンバーたちの話をまとめると、メールによる起床報告は、

- 1、直接メールするので確実にチェックされる緊張感がある
- 2、毎回必ずコーチから返事がある

という2つの点で、高い効果を感じていただけたようです。この感覚は、私の経験とも一致しました。

というわけで、テストメンバーのご意見や、コーチとメンバーの利便性など総合的に検討した結果、今回の8月限定企画「起床報告専門サービス」は、もっともシンプルで強力な「メール」にて実施することに決定しました。

## << まとめ ~8月限定「起床報告サービス」の内容~ >>

最後に、今回のサービス内容をまとめます。

### <このサービスは、以下のいずれかに該当する方が対象です>

- 1、最近、早起きができずに困っている人
- 2、毎日確実に早起きをしたい人
- 3、受験の天王山なので、早起きして「規則正しい生活」を送りたい人
- 4、8月は休みが多いので、早起きして午前中を有効に使いたい人
- 5、8月の1ヶ月間、最大限1日の時間を有効に使いたい人

### <このサービスを利用すると、こんな効果が得られます>

- ・早寝早起きの習慣が身につく、心身ともに気持ちのいい毎日を送れます
- ・早起きできるので、いい意味で1日を長く感じるようになります
- ・早起きして時間の貴重さを実感できるため、日中の時間感覚が鋭くなり、1日の時間を有効に使う意識が高まります
- ・毎朝決めた時間通りに起きることで、自分に対する大きな自信がつかます。

- ・1日の計は朝にあり。早起して朝から自らに勝利することで、1日を積極的な気持ちですごせるようになります
- ・朝から勝利することで1日を前向きにすごせるため、人によっては性格が数%～数割明るくなります(笑)
- ・朝の静かで頭がクリアな時間に勉強することで、午後にはできない量の勉強を午前の短時間でこなせます
- ・早起して勉強すると、「これだけやってまだ10時だべ(´▽`)/」の嬉しい快感を毎日味わえます
- ・夏の「一番涼しい時間帯」を有効に使えるので、起きるのが遅い場合と比べて、勉強量・勉強の生産性が格段にアップします
- ・早起によって体が健康的になり、日中の集中力もアップします
- ・時間(とくに午前中)を有効に使い切ることができるので、毎日が楽しくすごすことができるようになります
- ・上記の結果、当然成績・実力は大きくアップします

### <起床報告サービス Q&A>

**Q**, 二度寝してしまった場合はどうすればいいですか？

**A**, 二度寝して起きたときに再度メールをします。その際、どれくらい二度寝したかを報告してください。

**Q**, 起きることができなかった場合の罰則などはありますか？

**A**, 全員に共通した罰則ルールは設定していません。それでも十分な効果があ

るからです。ただし、「より緊張感を持って起床したい」などの理由で罰則ルールを作りたい人は、コーチに連絡をいただければ、いつでも個別に対応します。

Q, 土日も報告できるのでしょうか？

A, 8月中は土日やお盆も含め、全日程で報告可能です。

Q, 報告を休むことはできますか？

A, 何か用事がある場合など、前夜までに連絡をメールでいただければ、報告を休むことは可能です。

Q, 9月以降も参加できますか？

A, 今のところ9月以降のサービス提供予定はありません。(もし9月以降も実施する場合は、後日別途連絡いたします。)

その他、何かご質問がある方はお気軽にご連絡下さい。

### <本サービスの概要>

1、事前にあなたの起床予定時間を教えていただきます。その10分後までにメールをお送りください。

例)朝6時まで起床したい方→朝6時10分までに起床報告メールを送る

2、コーチ(中西)は毎日 1 回、あなたの起床報告メールをチェックして、確認した旨の簡単な返事をします。

(ただし、起床報告内に何らかのメッセージや連絡事項、今日の予定、宣言などが書かれている場合は、その内容に対してもお返します)

3、中西からの返事は、遅くとも当日 24 時までにお返します。

(24 時はあくまで返事最終期限として設定した時間です。実際は、中西のスケジュールにもよりますが、午前中～夕方までには返事が完了することが多いです)

4、起床予定時刻の変更はいつでも、何度でも可能です。その場合は、前日 24 時までにメールにて変更時刻をコーチに連絡ください。

#### <本サービスの提供期間>

8 月 5 日(火)～8 月 31 日(日)までの 4 週間

※土日・お盆も含め、全日程に対応しています。

※ご入金確認後のスタートのため、人によってスタート日は多少変わる場合があります。

#### <メンバー募集期間>

8 月 2 日(土)～8 月 3 日(日)23:59 まで

## <本サービスの価格>

通常価格 2,980 円(税込)

→今回はモニター価格の **1,980 円(税込)**にて1ヶ月間ご参加頂けます。

※8 月末までの 1 ヶ月間、早起きできる生活を手に入れること、自分で決めた時刻までに起床できることが、1,980 円以上の価値があると思う方のみご参加ください。

※マンツーマンで対応するサービスのため、募集人数には限りがあります。先着順で受け付けますが、応募状況により途中で募集を締め切る場合がありますのでご了承ください。

## <注意事項など>

・今回はモニター生の募集です。不定期でメンバーの意見を聴きながら進めていきますので、新しいアイデアが出たり、より改善すべき点があると判断した場合は、途中でルールを一部追加・変更する場合もあります。あらかじめご了承ください。

(ただし、ルール・仕組みなどを変更する場合は事前に告知し、双方の同意の上で変更します)

・本当に早起きをしたい人、自分で決めた時間にしっかり起床したい人だけ参加してください。このサービスは、早起きへのモチベーションが低い人を中西が優しくお助けする企画ではありません。必要な場合はアドバイスもしますが、あなたの早起きに対するモチベーションが一定レベル以上あることが参加条件になります。

・本サービスは、本文で書きましたとおり極めて高い確率で早起きおよび自分が決めた時間通りに起きることができる仕組みをご提供しますが、その効果を100%保証するものではありません。また、理由の如何を問わず返金などにも一切応じておりませんので予めご了承ください。

・免責事項:サービスの提供には万全の配慮をしておりますが、万が一サービスのご利用によってメンバーに何らかの損害が発生した場合も、当会は一切の責任を負いません。

[<お申し込みフォーム>](#)

⇒8 月限定企画!「起床報告専門サービス」のモニター生のお申し込みはこちらから。

個人情報保護方針

<http://www.shuchuryoku.com/policy/>

特定商取引法の表記

<http://www.shuchuryoku.com/ocp/tokusyohou/>