



**億万長者に学ぶ  
白髪ができず歳をとらない  
究極の若返り方法**

**ファスティング&若返りマスター日野堅也。**

## 億万長者に学ぶ白髪ができず歳をとらない究極の若返り方法

### ■ 著作権について

「億万長者に学ぶ白髪ができず歳をとらない究極の若返り方法」(以下、本冊子と表記)は、著作権法で保護されている著作物です。

本冊子の著作権は、発行者(日野堅也)にあります。

本冊子の使用に関しましては、以下の点にご注意ください。

### ■ 使用許諾契約書

本契約は、本冊子を入手した個人・法人(以下、甲と称す)と発行者(以下、乙と称す)との間で合意した契約です。本冊子を甲が受け取り開封することにより、甲はこの契約に同意したことになります。

#### 第1条 本契約の目的：

乙が著作権を有する本冊子に含まれる情報を、本契約に基づき甲が非独占的に使用する権利を承諾するものです。

#### 第1条 禁止事項：

本冊子に含まれる情報は、著作権法によって保護されています。甲は本冊子から得た情報を、乙の書面による事前許可を得ずして出版・講演活動および電子メディアによる配信等により一般公開することを禁じます。特に当ファイルを第三者に渡すことは厳しく禁じます。甲は、自らの事業、所属する会社および関連組織においてのみ本冊子に含まれる情報を使用できるものとします。

#### 第2条 損害賠償：

甲が本契約の第2条に違反し、乙に損害が生じた場合、甲は乙に対し、違約金が発生する場合がございますのでご注意ください。

#### 第3条 契約の解除：

甲が本契約に違反したと乙が判断した場合には、乙は使用許諾契約書を解除することができるものとします。

#### 第4条 責任の範囲：

本冊子の情報の使用の一切の責任は甲にあり、この情報を使って損害が生じたとしても一切の責任を負いません。

## 自己紹介

日野堅也（ひのけんや）

1972年8月6日生まれ 兵庫県西宮市出身

趣味：読書・映画鑑賞・散文詩を書く

20代の時に、「食」の大切さに目覚め、それ以来「食」や「健康」に対して探求し、実践しています。

前の仕事を3年でやめて、自然食品店で働きたいと思い、たまたま採用されて、健康の仕事を13年以上しています。健康の基本は「食」であり、薬などに頼らない、生活習慣を基本に、食、精神、肉体の大切さをお伝えしてしています。近年は、「若返り」「アンチエイジング」などを研究しつつ、自分の肉体で実践しています。

これまで酵素断食（3日～21日）を9回実践。

2012年は毎月1回の酵素断食（3～5日）を12回に挑戦中。

●平成22年6月1日

山田式SHPファスティングインストラクター認定

●平成23年6月25日

全国食養普及協会 食養指導師認定

●自然医学総合研究所

スーパーソフトセラピー（骨盤理学調整）

エキスパートライセンス取得

アマーバブログ

<http://ameblo.jp/kotohanoizumi/>

メルマガ「ファスティング（断食）で究極の若返りを実現する」

<https://epfrm.com/fBtj/1/reg>

メルマガ「20歳若返って生き生きと最高の自分を生きていく秘訣」

<http://www.mag2.com/m/0001014684.html>

## 若返りにおいて一番大切なこと

はじめまして。日野堅也と申します。

この度は、このレポートを  
ダウンロードしていただきまして、  
ありがとうございます。

まず初めにお断りしておきますが、  
この話は、信じられないと思いますので、  
無理に信じなくてもかまいません。

私は実際に実践していく中で、  
若返りに確実に効果があると実感できたので、  
ご紹介させていただこうと思いました。

ですから、いまは信じられなくてもかまいません。  
「実践」していただければ、必ず変化してきます。  
このレポートを読んだだけでは、一ミリも変化しません。

信じられなくてもいいから、  
とりあえず、「素直」に「実践」してみる。  
これで、1ミリでも「動き」だします。

そして、今回のマインドセットが「習慣」になれば、  
若返りは「加速」してきますし、「当たり前」になれば、  
さらに「加速」していくでしょう。

それがどのような形で現れてくるかは、  
個々違います。

ただ、この変化は、自分自身よりも  
「周り」から言われることが多い可能性があります。

周りから、  
あれ・・・？最近若返ってない？

あれ・・・？最近ツヤツヤしてきていない？

あれ・・・？最近キレイになってきていない？  
と言われることが  
多くなってくる可能性があります。

私自身、常に大切だと思っていることが  
「見えない世界」「見えない意識」です。

こういった世界を、分からない、認識できないから、  
信じない、というのは、あまりにもったいないことです。

電気は見えないですし、携帯電話での通信も  
見えませんが、私たちは、これらの恩恵を  
間違いなく受けていますし、当たり前のように  
「ある」ものと思っています。

携帯電話で、なぜ一瞬で、

離れているところで通じ合えるのでしょうか。

電波が見えないから、この携帯電話で話ができるのは信じられないし、ありえない、という人は誰もいません。

見えなくても「存在」しているのです。

同様に、これから「意識」や「思考」の世界が、科学的に立証されてくる時代に入ってきています。

これらの世界が信じられないという方は、無理に信じなくてもいいですが、「意識」や「思い」は、間違いなく私たちの肉体に影響を与えています。

始めは信じなくてもいいですが、これを素直に「信じて」実践しだすと、さらにこの現実の変化が加速していくでしょう。

驚くほど効果がでてきくることをお約束します。

私は健康の仕事を 26 歳の時から関わってくるなかで、本当にたくさんのお客様と接してきました。

そのなかで、実感していることは、食べ物などの物質的な要素も大事なのですが、それ以上に大切なのは「気」や「精神」であるということです。

どんなに良い物を食べていても、  
結局良くなることがないまま、  
お亡くなりになってしまった方も、  
いらっしやいます。

逆に、精神力で、見事に回復した方も、  
いらっしやいます。

そういう実例を、たくさんみてるなかで、  
「見えないもの」のほうが大切なのではないか・・・  
とを感じるようになりました。

「病気」という言葉をみてもわかるように、  
まさに「病」は「気」からです。

前置きが長くなりましたが、  
今述べてきたようなことを少しでも理解できれば、  
これからお話しすることも、ほんの少しでも、  
信じていただけるのではないかと思います。

この理論の中核を教えてくださいなのは、  
斎藤一人さんという日本でも有数の億万長者の方です。

斎藤一人さんは、昭和23年生まれということで、  
60歳を越えられておられますが、  
とても若々しいお姿をされています。

実際に映像で見させていただきまし、  
2013年には、東京の日比谷公会堂で、  
実際に講演会も聞かせていただきました。

お姿は、髪も黒々していて、  
年齢よりもかなりお若く見えます。

実際に実践されている方のおっしゃることなので、  
素直に信じて、あなたも実践してみてください。

もし、より詳しく知りたいという方は、  
斎藤一人さんの「成功脳」という著書をご覧ください。

今回のレポートは、億万長者である  
斎藤一人さんの教えをもとに  
私自身の経験も加味させていただき創り上げた  
究極の若返り方法になります。

それでは、白髪ができずに歳をとらない、  
全くお金がかからずできる秘訣をご紹介します！

非常にシンプルなので  
拍子抜けするかもしれませんが、  
シンプルの中にこそ、本物があります。

一人さんは、美容院に行った時に  
美容師の方から「一人さん、髪の毛、染めてますか？」



と聞かれたそうです。

それに対して一人さんは

「染めてないよ」って言ったそうです。

「白髪ありますか？」って聞くから、

「何本かあるよ」って言ったら、

年齢からしたら信じられないと驚かれたそうです。

では、その秘訣とはいったい、何なのか・・・。

これから、見ていきましょう！

## 斎藤一人流「歳をとらない方法」

ここでは、実際に、斎藤一人さんの言葉で、  
語っていただきましょう。

以下、斎藤一人さんの言葉になります。

### 「人間ってね、楽しく生きるんです。」

もちろん栄養とか、いるんだよ。  
それは当然のこと。

それでね、楽しくしていると、一年がすぐ過ぎちゃう。  
楽しくて、一年が感覚的に「半年で過ぎちゃった」  
と思ったときは、

### 半年分しか歳とらないんです。」

それでね、「苦労すると老けちゃう」って言うでしょう？

あれね、辛いときって、時間が長い。  
そうすると、一年でもガクンと歳とっちゃうの。  
わかるかな？  
だから毎日、私みたいに楽しく生きてると、  
一年が三か月くらいで過ぎちゃう。  
そのくらいの感覚なの。」

いかがでしょうか。

これだけの言葉の中に、さらりと  
ものすごいことが言われています。

もうお分かりでしょうか、少し解説してみます。

「楽しく」生きると、斎藤一人さんはおっしゃいます。

あなたも経験があるでしょうが、「楽しいとき」や  
何かに、「熱中しているとき」というのは、  
「時間」の感覚を忘れます。

楽しいときは、時間が「短く」感じられます。  
あっという間に時間が過ぎてしまった体験が  
あると思います。

ここに「時間」の秘密があるのですが、

実は、**時間というのは、伸び縮みするのです。**

そう、文字通りに、「伸び縮み」するのです。  
我々は、時間というのは、万人平等であり、  
決して不公平ではないと思っています。

ましてや、人によって、場合によって、  
時間が伸び縮みするはずがないと思い込んでいます。

しかし・・・

時間の秘密を言ってしまうと、  
「意識」によって、時間は伸び縮みするのです。  
何か嫌なことをするときって、時間が「長く」感じませんか？

私は、かなり昔、ほんの数カ月、  
警備員のアルバイトをしていたことがあります。  
その時に、道路にたっているのですが、  
これが、時間がたつのが本当に長いのです。

ボ～ッと突っ立って、何かをするでもなく、  
時たま車が来たら、交通整理して、  
また、あとは、ひたすら立っている。

その時の時間がたつのが遅いこと遅いこと。

それとは、逆に、たとえば、デートをして、  
好きな彼氏（彼女）と一緒にいるときというのは、  
どうでしょう。

え？もうこんなに時間がたってしまったの？  
もっと、一緒にいたいのに～。いやいやばか。  
って感じでしょうか（笑）

逆に、彼氏（彼女）と一緒にいて、  
あれ？まだこんだけしか時間経っていないの？  
長いな～。

と、かなり時間が長く感じられるときは、  
かなり二人の現実が、マンネリ化して、  
やばい状況かもしれません……。汗

ともかく、そういう風に、  
同じ1時間であったとしても、  
そのときの本人の「意識」の状態によって、  
時間の感覚が大きく変わっていくのです。

そして、実際に、この時間の感覚が、  
大きく「若返り」に関わってきます。

時間が「短く」感じるということは、  
そのまま、「時間」が圧縮されていることになり、  
体感時間が「短い」と同時に、  
実際に経っている時間も「短い」可能性があります。

となると・・・

それだけ、歳をとっていないということになります。

実際に、実際の1時間が、

2倍、3倍以上に感じられる時があります。

これは、2倍3倍以上の時間を

「体感」をしていることよって、

それだけ、時間がたっていることになり、

恐ろしいことに「老化」も促進されている可能性があります。

この「秘訣」を知っておけば、

「若返り」に対して、ものすごい可能性が広がります。

先の斎藤一人さん言葉を、

繰り返し噛みしめてみてください。

しかし、ここまででは、

まだ「歳をとらない」方法の半分です。

では、残りのコツとはなんでしょうか。

それを見ていきましょう。

## 永遠に歳をとらないコツ

「それで、歳をとらないコツは何かっていうと、

**「自分の歳を思い出しちゃダメ」**なの。

人間って、いくら楽しく過ごしていて、  
一年を「三カ月だな」とか思っているけど、  
自分の歳を言うと、脳って「カチン！」って  
本当に歳にスイッチが入っちゃうんです。

私の場合は個人的に、「自分の歳を勝手に決める会」  
っていうのをやっています。(笑)

## 自分の歳は、自分で決めていいの。

だからみんなもね、

「自分の歳いくつですか？」って聞かれたら、

「20歳がいい」とか、決めていいんです。

そしたら誰がなんて言ったって、20歳なの。

私の場合は、昔から27歳が好きなの。(会場大爆笑)

なぜかという、30になっちゃうと、

なんか分別があることを  
言わなきゃいけないような気がしちゃうの。  
あれが嫌なの。

分別がないのが好きなの。  
みんなもね、自分の歳って、自分で決めていいんだよ。  
それで「いくつですか？」って聞かれても、  
答えちゃ絶対ダメだよ。

「私、27で決めています」とか、  
恵美子さんなら「私、18です」とか。(笑)

日本って、自分の好きで決めていい国だからね  
(役所にはダメだよ)。  
それで、あとは毎日を楽しく過ごすの。  
そうすると、歳ってとらないんだよ。  
ウソだと思ったら、やってみな。

本当に一年で老けちゃって、  
シワだらけになっちゃって、  
「えっ、一年でこんなに老けちゃったの？ どうしたの？」  
っていうときは、苦労しているの。

だから毎日、楽しいこと考えてればね、



楽しいし、「ああ、オレは27なんだな」って思えば、  
「もうひと花かふた花、咲かせたいな」  
って考えちゃうのね。

これが「白髪ができない話」なの。  
ほんとにやってみて。  
これ、ジョーダンじゃないの。

フランスのマリー・アントワネットか誰かが、  
牢獄につながれたら、一日で髪の毛が  
真っ白になっちゃったって話があるのね。

だから苦労って、あんまりしちゃダメですよ。  
それと、ここにいる人、苦労が似合わない。(会場拍手)  
似合わないから、やめた方がいいね。」

ということで、いかがだったでしょうか。

## 「自分の歳を自分で決めていい」

そのことを自分に許可してみてください。

ということで、私は、19歳にしようと思って、  
しばらく公言していたのですが、  
あまりに周りから白い目で見られるので、

基準をすこしずらして、24歳ということで設定しました。(笑)

常に自分は、24歳だと思い込んでいたら、  
本当に、そういう気になってきます。

何歳ですか？と言われて、  
何の疑いもなく、24歳です。  
と言えたらすごいですよね。  
ある意味怖いですが・・・。(汗)

最後に、今の話をさらに加速する  
マインドセットをご紹介します。

いいでしょうか。  
今回のレポートの肝の部分になります。  
ぜひ、このマインドセットを  
たたきこんでください。

あなたは、潜在意識レベルで  
自分の決めた年齢に思い込むようになり  
それとともに肉体が不思議なことに、  
若返りのスイッチが入ります。

ではいきましょう！

自分の実年齢が、〇〇歳だとしたら、  
この年齢を、自分自身で「おかしい」と思う事です。  
え？〇〇歳？  
ありえない！おかしい。  
私は絶対にどう考えても24歳だ。(私の場合)

これを自分の「潜在意識」に  
刷り込んでみてください。

もちろん1回ではだめです。  
毎日毎日、繰り返すことです。  
初めは信じられなくてもいいのです。

自分が、たとえば、24歳だと思うと、  
精神的に若返っていきまし、  
同時に、精神と肉体は密接につながっていますので、  
「肉体」も若返っていきます。

これは本当です。

## 最後の秘訣

さて、いかがだったでしょうか。

斎藤一人さんの教えは、  
非常にシンプルで分かりやすいのです。

最後に

### 「究極の若返りのマインドセット」

をお伝えします。

これは私が、いつも意識している事です。

私自身、なぜか年齢よりも  
若く見られることが多いのですが  
なぜだろう・・・とずっと考えていました。

別に若返ろうと思って、  
あれこれ努力しているわけでは  
全くないのです。

「食事」についても  
確かに気をつけてはいます。

でもそれだけではない  
何かがあるのではないかと感じていました。

そして、気がつきました。

逆説的なのですが、それは、

若返りたいという **「執着がない」**

からだと思い当たりました。

そう・・・

全く、肩に力が入っていないのです。

必死にやればやるほど  
なぜかうまくいなくなる・・・  
という経験はないでしょうか？

恋愛においても、  
好きな人に振り向いてもらおうと  
あれこれ必死こいて考えて  
いろいろやってみるのですが

返ってうまくいかないどころか

しつこいと嫌われてしまうこともあります。

そんなことってないでしょうか？

あれ・・・？

私だけでしょうか・・・。汗

そして、ああ、もうどうでもいいや・・・

と思った途端に

なぜか、相手に好かれるとか

相手と自然と近づけたということが

ないでしょうか。

これは、「宇宙の法則」でもあると

思うのですが

手放すと入ってくるようです。

「出入り口の法則」として

ブログでも映像を配信していますので

詳しくはそちらをご覧くださいと

思います。

それはともかく、私自身の体験から言えば

これが断言できるのですが、

## 「若返り」への「執着」がなくなったときに 若返りのスイッチが入ります。

私の例で言えば

24 歳になってやる。

私は 24 歳だ。と

カミまくっているときは

たいして、うまくいきません。

しかし、あるとき、

なんのカミもなく、あ、私は 24 歳だ・・・。

と、「当たり前」のような感覚に

陥るときがあります。

そうです・・・。

私は、今まさに、24 歳であると

なんのカミもなく心から思えたら

あなたの肉体は、若返りスイッチが

入ります。

## 「当たり前」という感覚。

これ、すごく大事です。

初めは24歳というのが

「違和感」でしかないのですが

その「違和感」が「なくなったとき」

奇跡はおきます。

ぜひ、楽しみにしててください。

そして、もうひとつの秘訣。

私自身が、特に努力したわけでもないのに

年齢よりも若く見られるということ

考えて行った時に

あ、これしかないな・・・

と気がついたことがあります。

それが・・・

## 「恋をする」ということ。

は・・・？

何を言っているのですか。

私には旦那さん（嫁さん）がいるのですよ！

と怒り出す人もいるかもしれませんが、



いや～、私は旦那（嫁さん）がいるしね～。  
今さら「恋」なんて・・・。あははは・・・。(汗)  
と思われるかもしれません。

しかし、誤解しないでください。  
私は何も、旦那さん（嫁さん）以外の人と  
実際に恋をしろ、と進めているわけではありません。

ただ、私自身を振り返ってみると  
たえず、人に恋してきた・・・  
ということが言えます。

それも一人で寂しく・・・笑。  
「片思い」のあの、ときめきと切なさややるせなさ。笑。

その中でも特に「ときめき」の感情が大切で  
この気持ちを、私自身は「常に」  
もってきたように思います。

今も、人に対して「ときめき」というのは  
毎日のように感じます。

別に変な意味ではなく  
ああ、この人素敵だな、

この人きれいだな  
といった感覚です。

そして、この「恋をする気持ち」は  
応用ができるのです。

それは

## **「人生」に恋をしろ！**

という教えです。

人生というとおおざっぱすぎますね。  
もう少し分かりやすく言えば

## **「一瞬一瞬」に恋をしろ！**

ということ。

もっと具体的に言えば、

## **「今日の前の出来事」に恋をする**

のです。

恋をするというのは、何も人間だけに恋すると

「限定」しなくてもいいのです。

今日の前の出来事に「恋」をするように、見てみる。

恋をすると、今まで見ていた景色が  
何だか生き生きとして、  
全然違って見えることってありますよね。

ああ、世界はこんなにもすばらしいのか！！  
世界は、私に向かって微笑んでくれている、  
みたいな勘違い？（笑）

でも、こういう意識は大事です。

男性でも女性でも関係なく  
はじめての恋のように、  
ドキドキした目で相手を試してみる。

それと同じように、ドキドキして  
今日の前の景色や人を見してみる。

大事なのは「意識」なんです。  
「意識」で全然違って見えるんです。

恋をする意識で、目の前の旦那さんを見てみたけど、  
やっぱり何のトキメキも感じられなかった・・・。  
と言われるかもしれません。

しかし、それは、「意識」がまだまだ  
以前のままだんです。

## 甘いです（笑）

目の前の、長年みてきて、  
何のトキメキも感じられない旦那さんでさえ、  
あの出会った頃の若々しくて、  
胸がキュンとなる男性に見えてきたら、  
あなたは、かなりすばらしい妄想力・・・  
いやいや、想像力をもっています。

と・・・。

冗談みたいな話になってきましたが、  
真面目です。

## 「妄想力」です。

私は、「妄想」であれば、  
誰にも負けない自信を持っています。

今日の前の景色を、もう一度、  
初めて見るかのようなまっさらな目で、  
見てみてください。

今日の前の人を、もう一度、  
初めて見るかのようなまっさらな目で  
見てみてください。

今日の前の物を、もう一度、  
初めて見るかのようなまっさらな目で  
見てみてください。

今日の前の状況を、もう一度、  
初めて見るかのようなまっさらな目で  
見てみてください。

実は、今、目の前の世界は  
光に満ちています。  
そして、すべてがあります。

そのことに気がついたとき、  
あなたの人生はより豊かに  
なっていくことをお約束します。

そして、あなた自身、  
より若返っていくことをお約束します。  
ともに、若返っていきましょう！

長い文章を最後まで読んでいただき  
ありがとうございます。

今回「若返り」の意識の面から  
徹底的に大事なことのみを抽出して  
述べてみました。

ぜひ繰り返し読んでいただき  
当たり前のように、この感覚を  
ものにしてみてください。

日常を、今回述べている意識、マインドセットで  
過ごしてみてください。  
これが自然にできるようになってくれば  
あなたの日常はより豊かにより楽しくなっていくでしょう。

ありがとうございます。  
またお会いしましょう。  
日野堅也

## おわりに

さて、いかがだったでしょうか。

このレポートを読んでの感想、ご意見など、  
お気軽にメールください。

実際に試みての体感、効果があった、なかった、  
いろいろなご意見をお聞かせください。

また、今回のレポートについてのご質問や、  
このこと以外でも、健康のことなど、  
聞いてみたいということがあれば、  
遠慮なくおっしゃってください

アマーバブログで、ほぼ毎日、若返りのこと、  
健康のことを中心に更新していますので、  
お気軽にご訪問ください。

メルマガでも、精力的に、若返り、  
健康の情報を今後お届けしていきます。

今回、このレポートへ登録していただいたことで、  
メルマガに代理登録されますが、もし、必要ないという場合、  
メルマガが来た場合に、すぐに解除できますので、

億万長者に学ぶ白髪ができず歳をとらない究極の若返り方法

ご了承くださいませ。

あなたのますますの幸せを心からお祈りしています。

このご縁に心から感謝いたします。

ご意見・ご感想・ご質問は下記からどうぞ。

[aoizumi1972@gmail.com](mailto:aoizumi1972@gmail.com)

日野堅也 発行者情報

**究極の若返りを実現していきましょう！**