ジブンを見える化する自己分析

～自分探しを終わらせる６つのステップ～

帯コピー

虚しいだけの「強み探し」「適正診断」「性格分析」はもう終わりにしよう。

「何者にもなれない…」

そんな自分探しを〟終わらせる〟カギは「生き方の言語化」にあった！

「就職」「転職」「営業」「起業」「働き方」「出会い」「人間関係」が上手くいく「自分軸」の正しい見つけ方。

自己実現のトビラを開く〟実践６ステップ〟で、今日から自分らしい生き方を始めよう。

ジブンを見える化する自己分析

〜自分探しを終わらせる６つのステップ〜

はじめに。

虚しいだけの自分探しを、終わらせる。

人生軸を定め、ありとあらゆる場面で揺るがない人生の判断基準を持つ。

確信を持って、自分の存在を他者に語れるようになることで、強い存在感をまとう。

社会の中で居場所を作る、独立した個人となる。

輝く自己肯定感に満ちた自己実現型の人生のトビラを開く。

この地上に後悔を残さない人生を、死ぬまで全うする。

それが、この本で提唱する「生き方の言語化」の先に、あなたに約束できるものです。

○この本の使い方

【結論】

あなたはこの6ステップで「生き方の言語化」を達成し、自己実現の人生を始めることが出来ます。

ステップ1　この本を読む
ステップ2　この本の課題に沿って、自分の本心を言語化していく
ステップ3　自分の生き方を言語化する
ステップ4　周りの人に自分の生き方を伝えてみる
ステップ5　自分の生き方を記録し、人に見えるようにする
ステップ6　自分の生き方を持続可能にするように人生を設計し、自己実現に生きる

これからこの本の中で、生き方を言語化する、自己分析の方法をお伝えしていきます。
ただし、この本の中には様々な空白を用意しました。

それは、あなたの思いを書き込むための「スペース」です。
遠慮なく、この本にインクを付けて、あなたのコトバに染めて下さい。
むしろ私のコトバはあなたのガイドに過ぎません。
あなたのコトバこそが、この本の主役です。
そして、あなたの生き方を示す、世界に一つだけのあなただけの本にして下さい。
あなたが人生に迷う時、あなたがこの本に向き合った情熱が、そのまま光となって、あなたの生き方の迷うを照らしてくれるものであると私は信じています。

さあ、筆箱の中から、あなたが一番大好きなボールペンを手にとって下さい。
この本を読み、余白に向けて、思うがままにいろいろなことを書き込んでいきましょう。
そんな「この本」と「あなた」の対話の中に、「あなたの生き方」が見つかってきます。

その後、この本を読んで生まれた気づきを、あなたが心許す誰か…家族やパートナー、ご友人にぜひシェアして下さい。
この本を読むことで生まれた「新しい自分」をその方に語り聞かせてみて下さい。

この本の内容を通じて、心ゆくまで、あなたの大事な人と、人生を語り合うきっかけになさって頂けたらと思います。

その対話の中で、自己肯定感と自己実現意識に目覚めた「あなた」が、この地上に生まれます。
そして、あなたがこの本をシェアした方にもまた、自己肯定と自己実現の人生に進むお手伝いをしてあげていただきたいと思います。

「生き方の言語化」が出来たなら、あとはお互いの人生の自己実現を励まし合い、認め合い、高め合うことをぜひなさって下さい。
その方とあなたは、より深い絆で結ばれると共に、人生の中で何にも代えがたい関係が、そこには生まれるでしょう。

さて…申し遅れました。

私は、ながせゆたか（永世豊）と申します。

自己実現コーチとして、今までに、コーチング・カウンセリング・セミナー講演などを通じ、
千人以上の「自己分析」を指導してきました。

裏を返せば、それほど多くの方が「自己分析」や「自分探し」に悩んでいた、ということでもあります。

そして、かくいう私そのものが、誰よりも「自分とはなにか」という問いに答えを出せないまま生きてきた人間でした。

高校の時も、進路が決められず。
そもそも何になりたいのか、なればいいのかが分からない。
なので、「自分とはなにか」にきちんと答えを出すために、大学では哲学科に進学。
答えが見つからないまま安定した企業に就職し、なんとなく出世のコースに乗ってみる。
でも、やっぱり自分の生き方に答えを見つけたくて、仏門に入り出家の道を歩みました。
その後、瞑想や修行の中で自己探求しつつ、「自己分析」の方法を研究し尽くしたのです。
以後、ボランティア団体を設立し、千人単位の「自己分析」を指導してきました。

その中で、就職・転職・恋愛・生き辛さ・生き方・強みの発見、など、数多くの方のお悩みを受けてきました。

その中でわかったことがあります。

いくら「強み」を見つけても、自分に自信は持てない。
いくら「性格」を分析しても、自分の本心はわからない。
いくら「適正」を診断しても、確信は持てない。

つまり。

「自分探し」は終わらない。

これは、私自身が自己分析や性格診断を片っ端から実践し、片っ端から自他に対して試してきた上での結論です。

なぜならば。

結局、どれだけその手の「自己分析」をやってみたところで、それは「相対的なレッテル」を与えられるだけに過ぎないからです。

強みとは、人との比較に生まれる相対的なものです。
性格はその都度変わります。
適正は必ずしも発揮できる場所につけるとは限りません。

ようするに、「環境や周りによって振り回される、不安定な自分」というものが、自己分析をすればするほど浮き彫りになるだけであり、より不安定になっていってしまうというわけです。

ここに根本的な問題点を指摘しておきます。

「自分探し」は「自己分析」では終わらない。

他者から与えられる「診断」「分析」「評価」「強み」といった「レッテル」をいくら拾い集めたところで、自分探しは永遠に終わりません。いわば、他者の数だけそのレッテルが増えていき、むしろ自分の本当の姿からはどんどん遠ざかって行ってしまうことになります。

では、「自分探し」を**根本的に**終わらせるためにはどうすればいいのか。

それは、「自分が何者なのか」という「**虚無感**」（**虚しさ**）に決着をつけることです。

今まで千人以上の方の、自分探しのお悩みと対峙していて発見していた共通点とは、根本的に、「自分探し」の悩みの根源には、「どう生きていけばいいのかがわからない」というものです。

- **幸せになれる生き方がわからない**
- **満足行く生き方が分からない**
- **納得行く生き方が分からない**

シェークスピア曰く、「この世では誰もが一役演じなければならぬ」というコトバがありますが、それを借りるならば、この世の中で「何の役割を演じればいいかわからない」という悩み、ともいいかえることが出来るでしょう。

だからこそ、自分自身が「幸せ」「満足」「納得」をいくことを突き詰めた時、自分探しの虚無感は消え、「生き辛さ」を克服することが出来るのです。

故に、私達は、自分自身を幸せにする生き方を、自ら設計しなければなりません。
その大前提として「生き方の言語化」があるのだ、ということをここで強く強調したい。
ならば、心から納得行く形で「生き方の言語化」を達成するには、何が必要なのでしょうか？

それは

自覚

です。

・自分は一分一秒をなんのために使いたいのか
・自分は死ぬまでに何を成し遂げたいのか
・何があれば自分の人生は順調だと言えるのか
・何があれば自分に人生を不調だと感じるのか
・自分はどう生きたいのか
・自分はどう見られたいのか

そして

・自分の人生は、何を愛して生きていきたいのか
・自分の人生は、何を学び、極めて生きていきたいのか
・自分が人生の中で果たすべき役割、成し遂げたい使命があるとすれば、それはなにか

これらの問（実際にはまだありますが）に完答できるほどに、「自覚」を強めることです。

表面的に答えるのではなく、しっかりと、自問自答し、自分自身で反論を重ね、検証し、注意深くこれらの問に対峙し、本心を探り当てていく必要があります。

その中で、数々の「心理的抵抗」や「もやもや感」が、その「自覚」の妨げになっていることに、お気づきになっていくことでしょう。

しかし、その「無自覚」をあえて「自覚」することによって、私達は自分の本心に近づいていくことが出来ます。

自分の「無自覚」を「自覚」していくこと。

これを「自覚度を上げる」と言います。

この本は、これから数々のワークを通じて、あなたの自覚度を上げていきます。

そして、あなたが全存在・全生命を書けて体現したいような「生き方」を「言語化」することで、その入り口にたっていただこうと思うのです。

さあ、ペンを取って。

深呼吸をしましょう。

自覚度を高める、その準備はできましたか？

この先を読みすすめる心の準備が出来たら、こちらにチェック（☑）を入れて下さい

□　**生き方の言語化を始める**

※改ページ

目次

はじめに

1章　「自分探しが終わらない理由」

・「自己」を探すという「事故」
・絶対的な自分は、客観的には存在しない
・自分の生き方は、自分自身でしか決められない
・自分探しをがむしゃらにしてきた僕の十年間
・大事なのは、自問自答と、自覚だった
・自己決定の前には、自分への高い「自覚」が必要
・主観的でもいいから、絶対的な自分を持つ
・ジブンを見える化する、とは
・世の中はコトバでできている
・自分の生き方を言語化することで、人は生まれ変われる

2章　「生き方を言語化すると、人生が変わる」

・なぜ僕たちは、何者かにならないといけないのか？
・コミュニケーションには、ポジション（立場）が必要になる
・何を言うか、より誰が言うか、という時代
・人間関係のない相手とつながるためには
・ポジションがあるから、人脈は繋がり、世界は広がる
・ポジショニング作りの考え方
　自分で意識できるように言語化する
　人に価値を伝えられるように表現する
　社会から認められるように行動する
・ポジションを言語化すれば、自分探しは終わる
・自己喪失を乗り越える勇気×自己実現を始める覚悟
・自分軸の根本となるライフアクシス（人生軸）を見つけ出す
・自覚度を上げる自己分析とは
・本心・本音・信念・プリンシプル
・ジブンを見える化しよう
・社会とのつながりを明確にしよう
・自分らしさと利他の一致点を探しに行こう

3章　自覚度を上げる自己分析ワーク

STEP1　人生曲線を書く

過去の振り返り
最高の未来の想像とイメージ

STEP2　今までの対人関係を振り返る

・今までの対人関係を書き出す
　自分が影響を与えてきた人
　自分が学んできた人
　自分が強く憧れてきた人（本・偉人・講演も可）
　自分が嫌な思いをしてきた人
・社会の中での成果・成功体験を書き出す
・社会の中での挫折・失敗体験を書き出す
・人との価値交換を振り返る
　人から相談されたこと
　人に対して貢献できたと実感できた瞬間
　人から深く感謝された経験

STEP3　今までの学びを振り返る名前を付ける

・今までの人生を見返す
・現在まで大事にしてきた教訓を書き出す
・未来にまで持っていきたいと思える学びを書き出す
・人と意見が違っても変わらない自分の軸は？

STEP4　今までの学びに名前を付ける

・未来にまで持っていきたい、自分を幸せにする法則を定義する
・大きな出来事（ターニングポイント）から得てきたものを統合していく
・持続可能な幸せに必要な自分軸とはなにか、考える

STEP5　人生を言語化する

・プリンシプルを持つ
・人と対立してでも貫きたい、美学・信念・原則とはなんだろうか

STEP6　その学びは、誰の役に立てるか考える

・自分の得てきた学びを伝えることで、どういう人に役立てるかを考える
・社会につながる、価値の循環を興す場所を作る

4章　自分の生き方の価値を言語化しよう

・世の中は言語できている

・言語化で生き方を「見える化」する
・価値を表現しよう
・自分のエネルギーをストーリーにしよう
理想の世界を書き出そう
他の人との違いを書こう（他ではなく、自分でなくてはいけない理由）
過去を説得力にしよう
自分の自己実現の可能性を妨げてきた、根本原因を見つけ出そう
どんな人と関わっていきたいのかを自己決定しよう
自分の生き方にコンセプトを持とう

5章　自己実現を始めよう

・自覚度を高めよう
・無自覚領域に対して、自己評価の光を当てる
・自分のプリンシプルやコンセプトを、生き方に反映させる
仕事
趣味
人付き合い
振る舞い
人格
・ジブンだけの自己肯定軸を持つ
・自分だけの自己肯定感を高める

6章　誰かとつながろう

・小さな自己実現から始めよう
・生き方（時間の使い方）を自己実現にする
・自分の世界の中で、作るポジション
職場
学校
家庭
・誰かにつながるための「生き方の言語化」
・誰かに価値を与えることを体現しよう
・ジブンで世界とつながろう
・SNSを始めよう
・情報を発信しよう
・共感する人と生まれる物語
ビジネス
クラウドファウンディング
ボランティア
オフ会

支援
社会活動

7章　持続可能な自己実現

・自己実現を貫くには、豊かさが必要
・持続可能な自己実現に必要な五大資産（時間・健康・精神・情報・経済）
五角形の面積こそが、その人の自分らしさを守る「豊かさ」になる
理想の豊かさ像を書き出す
そのために、今できることを始める
・人生設計を書こう
自己実現のために、毎日できることを決める
それを実行していくと決意する
・自分探しの根本原因
現状に満足できない
認めてもらいたい
・コミュニケーションツールとしての「ジブン」を作る

おわりに　自己実現〜ユートピアの原則〜

・自己実現をホンモノにしよう
熱量のある自己決定
自己価値の表現
実存的証明
・一体感があれば自分探しは終わる
・人と比べなくても自分は自分
・ジブンらしいままに、幸せに豊かに、世界と結びつこう
ありのままのジブンで、誰かのためになれる居場所を見つける
ありのままと誰かのため、をくっつけて、生きやすさを手に入れる
・自分と社会とのアクセスポイントを見つける
・ポジショニングとは、居場所づくり
・生き方の言語化が、自己実現のトビラを開く
・高い自覚度が、自分の人生の道を照らす
・自覚度を高めよう
・自覚度100％で、この地上を楽園のように生きよう
・あなたのユートピアを作ろう