

前書き

この本を手にとつていただき、ありがとうございます。

この本【マイトレジャーエクエスト】は、あなたの中に眠つている宝物「マイトレジャー」《自分軸・ミッシヨン・ライフワーク》を発見して、あなただけの「成せい幸こう豊速ほうそく（成長、幸せ、豊かさが加速していく方法）」を身につけていく冒険の旅。

さて突然ですが、あなたに質問です。Yes or Noでお答えください。

- 1、あなたは、自分に正直に人生を生きている
Yes • No
- 2、あなたは、働きすぎず、人生を楽しんでいる
Yes • No
- 3、あなたは、思い切つて自分の気持ちを素直に伝えて生きている
Yes • No
- 4、あなたは、友人と連絡を取りつづけ、一緒に過ごしたりしている
Yes • No
- 5、あなたは、幸せを諦めず、自分を幸せにしてあげられている
Yes • No

質問に取り組んでいただきありがとうございます。いくつYesになりましたか？

また、別の質問をさせてください。こちらも、Yes or Noでお答えください。

- 1、大きな不安や不満はないけれど、人生このままでいいのかもやもやする Yes ・ NO
- 2、自分の強み、やりたいこと、目標を見つけようと行動しているけれど、見つからない Yes ・ NO
- 3、過去や感情に引きずられ、自分と向き合ったりするのも苦しいけれど、変わりたい Yes ・ NO

ありがとうございます。いくつかYesになりましたか？

最初の5つの質問は、女性介護士が数多くの「最期」の死の床で実際に聞いた「死ぬ瞬間に後悔すること」、

- 1、自分に正直な人生を生きればよかった
- 2、働きすぎなければよかった
- 3、思い切って自分の気持ちを伝えればよかった
- 4、友人と連絡を取りつづければよかった
- 5、幸せを諦めなければよかった

『死ぬ瞬間の5つの後悔』をベースにした質問になります。この5つの質問すべてにYesと回答できた人は、人生を後悔しないように生きていることでしょう。そして、自分らしく人生を過ごしているのではないのでしょうか。

出典：『死ぬ瞬間の5つの後悔』プロニー・ウェア（原著）仁木めぐみ（翻訳）新潮社 2012年12月18日

その次の3つの質問は、私が《イノベーション・ライフコーチ》として、最初にクライアントへヒアリングした際に、クライアントの方々がおっしゃることなんです。

あなたが、「人生最期の瞬間に後悔などない人生を生きたと言える人生を歩む」ことも、「自分らしく人生を過ごす」ことも今この瞬間からでも選ぶことができます。

【自分で自分の感情や心がわからない】

今の私は《イノベーション・ライフコーチ》として、一人ひとりの中にある宝物「マイトレジャー」《自分軸・ミッション・ライフワーク》を発見し、その人にあった成長、幸せ、豊かさが増速していく「成幸豊速」で笑顔とありがとうがあふれる人生をサポートさせていただいています。ただ、かつての私は自分の感情を閉じ込め、自分で自分の感情や心がわからず、自分の想いや感情を表現することがほぼできませんでした。

というのも、私は、中学校に入学してすぐから卒業するまでの3年間、学年全体から仲間外れにされて過ごしました。それでも、私は感情をOFF、心に鍵をかけながら学校は休まず毎日通いつづけました。

今、思い返してみれば、いくら感情をOFFにして心に鍵をかけても、感情はなくならず抑圧し閉じ込めていただけ。ふとしたことで閉じ込めていた感情が怒りとなって噴き出し、親に暴言を吐いたり、家の庭にあった胴体ぐらいの太さの木を箸が持てないほど思いっきり殴ったこともありました。当時は、そんな自分が嫌で嫌で仕方がありませんでした。

高校生になつてからは、仲間外れにされることもなく、新しい友達もできました。入学して3カ月ぐらい経った晴れた日の昼休みに、教室で友達と笑いあっている自分に対し、

『あれ？ 笑っているけれど、楽しくも、なんとも思っていない。友達が笑顔だから、笑っている』
そんな自分に気づき、さらには、心から笑うこと、泣くことができないうこと、自分がどんなふうを感じたり、思ったりしているのか自分ではわからなくなっていることにも気づきました。

最初は、自分で感情をOFF、心に鍵をかけたのだから、「感情をON、心の鍵を開けばいい」そう思ったけれど、それほど単純なものではなく、どの状態が、感情がONなのか。心の鍵が開いた状態なのか。見極めることが自分ではできなくなっていました。

そこから、私自身の感情をON、心の鍵を開き、自分らしさを取り戻す旅が始まりました。

【自分の感情や心、自分らしさを取り戻す旅】

私が、どうやって私自身の感情や心、自分らしさを見つけたのか？

それは、次の3つを繰り返しました。

① 自分自身との対話〔自分自身の感覚・思考・感情に耳を傾け、受け止め、受け入れる〕

※ 自分自身の日々の出来事・事実・事象や経験、体験とまったく同じ日々を過ごしているのは、全世界、過去や未来においても、誰一人存在しない。

② 見える化〔自分自身との対話の内容をアウトプットして見える状態にする〕

※ 自分の外へと出し、全体を俯瞰、客観視できる状態にする。

③ つながりを探り、意味を見つける〔アウトプットから関連性や行間の理由や意味を見つける〕

※ 自分自身の日々には必ず意味がある。一つひとつをパズルのピースのようにして組み上げていく。

そうして、本や映画などを見たり読んだりして自然に泣けるようになったのは、私自身の感情や心、自分らしさを取り戻す旅を始めてから5年以上の歳月が経ってからです。それから、氷が少しずつ溶けていくように私自身の感情や心、自分らしさを自然に表現できるようになっていきました。

「自分自身の中にある宝物」「マイトレジャー」を見つける」

私自身の感情や心、自分らしさを見つけるために（「自分自身との対話」、〔見える化〕、「つながりを探り、意味を見つめる」の3つを繰り返して行くなかで、自分の中に眠っていた宝物「マイトレジャー《自分軸・ミッション・ライフワーク》」を発見することもできました。

私の中に眠っていた「マイトレジャー《自分軸・ミッション・ライフワーク》」を発見した方法を体系化してクライアントの方々へお伝えしていったところ、クライアントの方々の中に眠っていた「マイトレジャー《自分軸・ミッション・ライフワーク》」も同じように見つけていくことができました。

あなた一人であなたの中に眠っている「マイトレジャー《自分軸・ミッション・ライフワーク》」を見つけていけるでしょうか？

では、難しい局面、つらいことに直面したとき、そこにある意味を一緒に考えたり、勇気づけたり、乗り越えていけるように手助けしてくれたりするナビゲーターがいたらどうでしょうか？

私は、あなたの中に眠っている宝物「マイトレジャー《自分軸・ミッション・ライフワーク》」をあなた

たと一緒に見つけていく冒険のナビゲーターです。

ただし、「人生最期の瞬間に後悔などない人生を生きたとと言える人生を歩む」ことも、「自分らしく人生を過ごす」ことも諦めずに歩みつづけていくならば、自分の中に眠っている宝物「マイトレジャー」《自分軸・ミッション・ライフワーク》を発見して、成長、幸せ、豊かさを加速させる自分だけの「成幸豊速」を身につけていきます。

だから、どうか自分らしい人生を諦めている方は、ここで読むのをやめてください。

自分らしい人生を諦めずあなたの中に眠っている宝物「マイトレジャー」《自分軸・ミッション・ライフワーク》を発見しよう、成長、幸せ、豊かさを加速させる「成幸豊速」を身につけたいと思う方だけ、次のページを開いてください。