
根本裕幸の講演会

『自分らしい幸せな人生を生きる方法～ライフワークの見つけ方・生き方～』

ココロノオフィス 根本裕幸

<http://nemotohiroyuki.jp/>

ライフワーク・・・自分らしい幸せな人生を生きること。仕事だけでなく、家族（パートナーシップ）、趣味、友人・仲間、健康などを「自分らしさ」でデザインする生き方のこと。

この本のキーワード・・・**自分らしさ／幸せ／自由／自己肯定感／自分軸**

○あなたが今日の講演会に参加された目的は何ですか？

1. 自分に許可を出す

- 「幸せ」は「考えるもの」ではなく「感じるもの」
- ありのままの自分を肯定する
- ライフワークは夢のツールではない
- やりたいことをやっていると許可を出す

2. ライフワークに必要な自己肯定感を高める

- できることとできないこと、やりたいこととやりたくないこと、好きなことと嫌いなこと
- 好きなことを思い切りやる
- 最高のものを自分に与える
- 今できることをする
- 感謝する
- あなたの苦手なことは誰かを幸せにするもの
- 自分軸で生きる
- 私はどうしたいの？と問いかけ続ける

3. ライフワークを生きるための材料を集める

- あなたが本当にしたいことは何？
- ワクワクの源泉を見つける（子ども時代、好きなもの、感動体験、憧れの人、時間とお金をかけたものなど）
- 問題から才能を見つける
- 許しと恩恵

4. ライフワークを描く

- 目標達成型と天命追求型
- 天職と適職
- 成功したあなたの紹介文
- ライフワーク・ストーリーを描く
- 行動指針を作る

5. 心理的ブロックを取り除く

- ライフワークを生きることへの怖れ
- 本当にできるの？という疑い
- 変化への怖れ
- 生活、お金への不安
- 周りからの嫉妬
- これが本当にしたいことなのか？という疑い
- 周りの人が離れていく？

6. ライフワークを生きるマインドを整える

- チーム作り
- 前提を変える
- 人に会う
- うまく行かないことはネタ
- 決意表明

7. ライフワークを生き始める

- ストーリーを生きる
- 人生はこんな風が変わっていく
- ライフワークを共に生きる人たちへの「愛」

○あなたが今日の講演を聴いて学んだこと、感じたことは何ですか？

○今日からどんなことを意識していこうと思いますか？



出版社：あさ出版（2018/6/24）

ISBN-10: 4866670754、ISBN-13: 978-4866670751

価格：¥1,300円＋税（¥1,404）

↓ Amazon.co.jp で購入するならこちらから ↓



こちらの根本のブログでは「プロローグ」を全文無料公開させていただいています！

> <https://nemotohiroyuki.jp/event-cat/24779>

★講演会のアンケートはこちらどうぞ。（ご案内メールにもリンクが張っていますのでそちらからもご記入頂けます。）



<https://goo.gl/vh4gUq>

<一足先にこの本を読んだ方々から頂いた感想>

◎ **どうしようもない自己否定を繰り返している時に出会えて良かった一冊**

自分らしい生き方を見つけて選ぶためには、自分をただただ大事に愛して楽しませてあげること。

本書を読み終えて私がそう感じたのは、「ライフワークとパートナーシップは車の両輪」という表現と、読み進めていくうちにその車軸となるのが「自己肯定感」、車輪を回す燃料が「感情」とイメージできたからです。

本書ではポジティブな感情だけでなくネガティブな感情も認め、今起こっている問題がライフワークを生きる道を切り開くことにつながる事例を数多く紹介しています。社会的に成功している人だけでなく、身近な具体例も多いため自分の問題と重ねて学ぶことができ、カウンセリングを受けているような感覚になりました。

各章の最後にあるワークを進める中でポジティブ・ネガティブのどちらの感情にも出会いますが、ネガティブな感情にも学びや気づきがあり、自分の知らなかった一面を知る発見があります。それは好きな人の新たな一面を見つける、少しずつ恋をしていくことに似ているかもしれません。

私自身今まさに人生の岐路にあり、どうしようもない自己否定を繰り返している時に出会えて良かった一冊です。ライフワーク・ストーリーは数回描きましたが、これからの自分を幸せにするために、自分らしく生きさせてあげるために何度でも読み返して、自分に恋する7日間を自分を愛する人生へつなげていきたいです。

◎ **ライフワークがとても身近にあるものなんだと今では思えるようになりました。**

プロログからグッと引き込まれて行くライフワークの世界を堪能し、時折ほろりと涙が溢れ、メッセージが心に優しく届きます。

ライフワークとは、私も偶像化しすぎて、自分には叶わない、手の届かないもののように感じられていましたが、当たり前のようにある、日常にごく普通に組み込まれた、しあわせなルーティンに感じられ、とても身近にあるものなんだと今では思えるようになりました。

本を読んで、0ページから始めるとなると、途中で諦めてしまいがちですが、レクチャーも丁寧で、かつ事例も多く盛り込まれて、とても解りやすく、楽しく進められました。

ステージが変わるとライフワークストーリーの内容も書き換わるので、常に傍らに置く愛読書としておきたい一冊です。

私は私、人は人、自分を信じること、人の目、人の意見、人の視点、人の捉え方（他人軸）をポジティブに活用する客観性を持つこと、主体的に自分の人生を自在にオリジナルに溢れた自分軸でデザインする喜び、楽しみ、しあわせを教えてください。

◎ **出来ることより、出来ないことに意識してしまう、そんな自分でも大丈夫なんだと思えました。**

これまで、いろいろな本を読みいろいろなセミナーに参加して、いろいろな人に会ってきました。

好きなことだけをして、楽しそうにキラキラとした様子を見るたびにどこかで「あの人以上に出来るんだ、あんな才能がある人は特別だ」と思ってた気がします。

「私には出来るはずがない」という理由を作り、自分を納得させるために…。

でも、この本を読み、根本さんが「あれが出来ない、これが出来ない」という壁にぶち当たり「出来ないことから、今のライフワークにたどり着いた」こと知ることできて

出来ることより、出来ないことに意識してしまう、そんな自分でも大丈夫なんだと思えました。

ついネガティブに、つい自分を否定したくなってしまふ人にやさしく、ゆったりと、未来を描かせてくれる本ですね。

◎心理カウンセラーの書く心の旅本

たくさん事例を追体験する中で、『私にとってのライフワークとはなんだろう?』そんな問いが自然と生まれ、まるで旅をする様に自分自身と向き合い始める、不思議な本。読み始めてすぐに惹き込まれました。

幸せなはずなのに幸せでない…。そんな登場人物の話を読んで、本当に欲しいものを守る手段として、職業やお金を優先しても、自分の心が本当に満足するものはそれらの手段では得られない事を知り、とても考えさせられます。

必ずしもワクワクやときめきといった『ハッピー要素』ばかりが、ライフワークに繋がるわけではないということ。つつい遠ざけて見なかった事にしたくなる『ネガティブな要素』も、ライフワークを生きる上でとても大事な事。そこを著者自身の経験を元に具体的な例が聞けて、参考になりました。

『私はやりたいことだけをやって生きていく。そうしていいんだ。』←こうした言葉や、本の中に散りばめられた言葉を呟くと、不思議な程自分の心が嬉しくなったり、力が湧くを感じました。実際、7日日間続ける言葉が続ける中で、より『私は私』という意識が強くなり自分の好きと嫌いを敏感に感じる様になった気がします。

この本の通りに素直に取り組んでいると、否が応でもライフワークに導かれてしまう、悪魔・じゃなかった、魔法の様な本だと思いました。笑

◎私にもそんな生き方ができるのかもしれない、とリアリティを持って感じられます。

プロローグに書かれている、自分の生き方(=ライフワーク)を見つけていった人たちの「実例」に、勇気をもらいました。「好きなことをして生きていく」と聞くと、まるで絵空事だったり、あるいは一流のスポーツ選手やアーティストといった特殊な才能を持った人たちだけの世界のように聞こえてしまうかもしれません。

けれどこのプロローグで登場するのは、サラリーマンや主婦といった人たち。

そうした市井の人たちが、人生の岐路に悩み葛藤しながらもそうした生き方を見つけ歩き出した具体的な例を読むと、私にもそんな生き方ができるのかもしれない、とリアリティを持って感じられます。

本の中では、そうした生き方をできるようにプロセスが具体的に示されており、心理学的なアプローチも豊富で、まるで一つの物語を読むように読み進められます。そして、7日間のワークを終えると「やりたいことだけをやって生きていく。そうしていいんだ。」と実感を持って思えるようになりました。

◎自分らしく生きるって、本当はもっと身近なものに目を向けることなんだなって思いました。

毎日が充実しているって思いたい、自分らしく生きている人が羨ましい。だけど私は習い事をして、たくさん予定を入れても満たされない。熱中できる趣味が欲しいのに、何をしてもピンとこない。何かに焦って、いつも自分を責めてばかりいました。この本の中にある言葉“ライフワーク”は、私が欲しい人生そのものです。

7日間のワークをやっていくと、やりたくない事に頑張り過ぎて、やりたい事が分からなくなっている事、自分がどんな感情になるものに興味が湧くのが分かります。特に自分の好きなもの100個を探すワークは時間が掛かるけれど、本当は好きなものに囲まれている事に気付いて、とても心が温かくなりました。

ああ私、自分を責めるばかりで、楽しい毎日を生きている自分を全然想像した事がなかった、自分が楽しい事ではなくて、人から見て楽しそうに見える事を探していたんだって、愕然としました。そりゃ、見つからないですね。

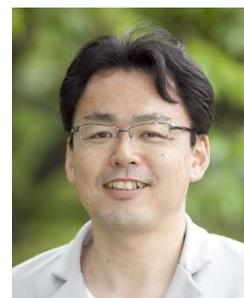
自分らしく生きるって、本当はもっと身近なものに目を向けることなんだなって思いました。

私のように、自分自身が分からない、いわゆる自分探しをしている人に、とてもおススメの本だと思います。

講師の紹介：根本裕幸（ねもとひろゆき） 心理カウンセラー／セミナー講師／作家。

1972年9月6日生まれ。おとめ座。A型。一白水星。

1997年より神戸メンタルサービスにて心理学やカウンセリングを学び、2000年よりプロカウンセラーとして活動。2001年よりカウンセリングサービスの企画・運営に参画、神戸メンタルサービスにて講師・トレーナーを担当した後、2015年3月独立。フリーのカウンセラー／講師として活動を開始。



現在は大阪を中心に東京、名古屋、福岡で面談／電話カウンセリングを行うほか、心理学講座／問題解決セミナー／ヒーリングセミナー／ランチ会等のワークショップを開催する実践派であり、「3か月先まで予約の取れないカウンセラー」として紹介されている。

カウンセリングやセミナーでは、恋愛や結婚などの男女関係、対人関係やビジネス心理、家族関係、性格改善など幅広いジャンルを得意とし、分かりやすい切り口での問題解決プロセスを提案すると同時にハートフルなセラピー（心理療法）を提供している。

著書に「敏感すぎるあなたが7日間で自己肯定感をあげる方法（2017）」（あさ出版）、「人間関係がスーッと軽くなる 心の地雷を踏まないコツ・踏んだ時のコツ(2016)」（日本実業出版）、「愛されるのはどっち？(2015)」、「こじれたココロのほぐし方(2014)」、「頑張らなくても愛されて幸せな女性になる方法(2013)」（リベラル社編集、星雲社発行）、「こころがちよっぴり満た足りる50のヒント(2009)」、「『女子校育ち』のための恋愛講座(2003)」、「本当に愛されてるの？(2003)」（以上、共著、すばる舎）、また、監修として「男と女の離婚格差(2007)」（石坂晴海著、小学館）、「なりたい私を作るキラキラ習慣(2013)」（リベラル社）、「心理カウンセラーが教える「聞く」技術(2015)」（日本文芸社）がある。

anan（マガジンハウス）、AERA、AERA KIDS（朝日新聞社）、美ST（光文社）、CLASSY（光文社）、LEE（集英社）、週刊ポスト（小学館）、週刊女性（光文社）、毎日新聞、読売新聞などの新聞・雑誌などへの寄稿・取材を始め、テレビやラジオへの出演・企画協力なども多数。

◆個人のブログ：<http://nemotohiroyuki.jp/>

日々のコラムや気付き、簡単な心理学講座など、心の関する情報を好評連載中！

また、カウンセリングやワークショップスケジュールも随時掲載中。

◆Facebook：<http://www.facebook.com/nemotohiroyuki/>

◆Twitter：<http://twitter.jp/nemotohiroyuki>



◆連絡先：ココロノオフィス E-mail：info@cocoronooffice.jp（根本宛にお願いします）

※ 本テキストの無断転載・転用を禁じます。