

職場での嫌な感情にキツパリと終止符を打ち  
本当の自分を取り戻してモヤモヤ人生から抜け出す

誰にでも出来る

『世界一』 シンプルな方法



50代からの人生再**起**動プロジェクト

朝来 起(あさき おき)

はじめまして。朝来 起（あさき おき）と申します。

私は 50 代のビジネスパーソンです。

50 代は悩み多き年代と言われていますが、私も 50 代になり悩むことが多くなりました。

家族のこと、仕事のこと、今後の人生のこと、もちろん若い頃も悩みはありましたが、50 代になってからの悩みは、質・量ともに変化してきたと感じています。

そんな私が 50 代になり、様々な試行錯誤を繰り返す中で、実は 50 代という年代は人生を再起動するのに、ちょうど良い年代なのだ。ということに気がつきました。

実は私自身が人生を再起動するプロセスに取り組んでいます。

今まさに「50 代からの人生再起動プロジェクト」を実行中と言って良いのかもしれない。

それでは早速本題に入りましょう。



## 1. なぜ人生の再起動が必要なのか？

### 1.1. 時代の変化

コロナウィルスが本格的に世界的に蔓延し始めたのは2020年からです。

2020年が始まった時、このウィルスが、これほどまでに猛威を振るうとは誰が予測したでしょうか？きっと、ほとんどの人が予測していなかったと思います

コロナウィルスの蔓延をきっかけに世界は大きく変わり始めました。  
ある見方では産業革命以来の最大の変化といってもいいのかもしれませんが。

私達を取り巻く環境は今も変化し続けています。

2020年から始まったらこのコロナウィルスの世界的な蔓延は病気が流行するという現象を超えて、働き方を変え、学び方を変え、人と人との関わり方までをも変えてしまっています。そして今お金の流れさえも変えようとしています。



このように世界の様々な仕組みが変わってきている現在、自分の価値観や基準を持って生きるということが、より一層大切になってきています。

なぜならば自分で考えることをしない状態、つまり自分軸がない状態で、この変化の激しい時代を生きるということは、ただひたすらに他人の意見を取り入れ

ていることになってしまうからです。まさに他人の意見を鵜呑みにしている状態です。

世界は今まで経験したことのない状態が続いています。他人が考えたことが正解かどうかわかりませんし、場合によっては間違っている可能性もあると思いませんか？

他人の意見を聞くことは、とても大切なことだと思います。そのこと自体は否定することではありません。

ただ他人の意見を参考にすることは大切ですが、その意見をそのまま鵜呑みにするっていうことが問題だと思うのです。

そもそも参考にするという行為自体が、自分で考えるため。そうです、その後自分で考えるための参考として確認しているのですよね。つまり他人の意見をそのまま聞くだけ、鵜呑みにするだけでは、ただただ人の意見に振り回されてしまうだけということになります。



自分の考えをしっかりと持つ。自分をしっかりと持っていないと、この変化の激しい時代の激流に飲み込まれてしまいます。自分で考えることとは、他人の意見を参考にしつつも最終的には自分で考えるということです。そういう習慣が大事になってくるのです。

激流ですから流れがとても早いです。流れの変化も早いです。

このような激流のごとき変化の激しい毎日では、まさに激流に漂う木の葉のように私たちの人生は、この激流に飲み込まれていってしまう。と言っても過言ではないでしょう。

## 1.2. 50代という年代の特徴

50代は誰もが自分の人生に閉塞感を感じ始める年代と言われています。  
50代は「人生の底」という方もいらっしゃいます。

それはなぜなのでしょう？

仕事をしている方であれば自分の仕事や職場における、だいたいのゴールが見えてきてしまうということがあると思います。一生懸命に仕事をしてきて得たポジション、そしてさらにその先のポジション、それが見えるのでしょうか？

また自分の能力や体力について大体把握できているという年代とも言えます。つまり自分の仕事や人生における限界が大体このくらいだな・・・という風に見えてきてしまっているのです。



もう少し若ければ「もっと自分はできるんだ」「もっと能力を高められるんだ」という気持ちもあったと思います。でも50代ともなると、自分の身の丈に合った実力が大体分かってくる。そういう年代であると言えると思います。

その感覚を助長しているのは、自分自身が手を動かして働いていない。ということがあると思います。

手を動かして働いているのは、主に20代30代の若手ですね。  
もちろん自分も手を動かして働く時もあると思いますが、どうでしょうか？  
50代の皆さんが20代30代の若手時代の時と同じように手を動かして働いてい

ますか？

決してそんなことはないと思います。なぜならば 50 代の皆さんは自分が手や体を動かして働くのではなく、20 代 30 代の若手を育成すると同時に、彼らをマネージして結果を出すことが求められている年代であるからです。

多くの 50 代は「自分の人生が他人任せになっている」ということが言えると思います。

先ほど 20 代 30 代の若手が手を動かして働いていると言いましたが、彼らは「自分の仕事人生はこれで本当にいいのか？」と悩んでいることがとても多い年代ですよね。

その悩んだ結果、「他にいい会社はないか？」「自分の能力を発揮できる業務は何だろう？」などと自問自答し自分の将来を考え転職を検討する人も少なくないと思います。

一方 50 代は、先ほど言ったような 20 代 30 代と同じ疑問を持つというよりも、「このままつつがなく仕事人生を終了させよう」という意味で守りに入っている人が多いと思います。



つまり知らず知らずのうちに、結果的に「会社任せ」や「流れ任せ」になっている状態と言えるのです。

60 代 70 代を充実して過ごしていくには、50 代の過ごし方で決まると言われています。

それは私たちの両親の世代も含めた多くの先輩方が共通して言っていることではないでしょうか、

60代 70代を充実して過ごしている方が決まって言うのは「50代をどのように過ごしていくのか？その過ごし方でその後の人生が決まって行くのだよ」ということなのです。

では50代の過ごし方とは具体的にはどのような事なのでしょう？

50代の過ごし方とは、つまりその後の「人生を再設計する」「再設計の準備を開始する」ということなのです。



それでは「人生を再設計する」ということについて考えていきましょう。  
再設計するためには、もちろん準備が必要ですよ

でも、その準備を始める前に、まず〇〇〇が必要なんです。  
この〇〇〇が、とても重要なんですが、皆さん分かりになるのでしょうか？

この〇〇〇をしていないと、準備がなかなか進まないのです。  
いえ、進まないどころか、全く始まらないということもあります。  
〇〇〇はなんだか分かりなりますか？

はい〇〇〇の答えお知らせしますね。

〇〇〇に入る言葉は「再起動」です

つまり人生の再設計をする前に、人生の再起動が必要なんです。

### 1.3. 人生を再起動する

どうして人生の再設計をする前に、人生の再起動が必要なのでしょうか？いきなり再設計を開始しても良さそうなものですよ。でも駄目なのです。

もちろん例外はあると思います。でもほとんどの場合は、再設計する前に、再起動することが必要になってきます。

ところで、再起動と言っても何なのでしょう？よく「再起動する」という言葉を使うと思うのですが、それはどういう時でしょうね？

「再起動する」という言葉を聞くと、まず思い浮かぶのがパソコンではないでしょうか。またスマホも再起動することありますよね。ではパソコンやスマホを再起動する時ってどういう時でしょうか？

そもそも再起動とは何でしょうか？



文字通り「再び起動する」ということですよね。再び起動し直すので、誤作動や動作不良を起こしていた、例えばパソコンやスマホなどが本来の動きに戻るということです。

つまり再起動とは、今までと異なることではなくて、本来の自分自身の性能を発



揮できるようにするため、そのために「起動し直す」ということなのです。

再設計と言うと何か別のものになるような設計を開始する。というニュアンスが含まれていると思いますが、その前に行くこの再起動は、別のものではなく「本来の自分に戻る」そういう意味が大きいのです。

まとめますと、自分の人生の再設計をする前に、まず自分自身の再起動をする。自分自身の人生を再起動するということです。自分自身が本来の動きや力を発揮できるようにする。そのことが先ず人生を再設計する前の最初の一步ということなのです。



## 2. 人生を再起動するために何を学ば良いのか

### 2.1. 何を学ぶのか？

まず最初にするのは「学ぶ」ことではありません。

「何を学ぶのか？」と言っておきながら、すいません・・・

でも何かを学ぼうという気持ちになりませんでしたか？実は私もそうなのです。何かを学んで自分へ取り入れて、そして自分を変えようと思うのですよね。でも今回は全く違うので安心してください。

「学ぶ」と言うとビジネスマンであれば自己啓発書や、いわゆるビジネス書を読まれますよね。

私は学ぶことが大好きなのです。そして本を読むことも大好きです。ですので、自己啓発書やビジネス書も結構読んでいるほうだと思います。



でも冷静に考えてみると、自己啓発書やビジネス書を読んでいる時や読み終わった時は「これで自分の人生が変わる！」なんて思っていたりするのですが、実際には大して変わっていないのですよね？

どうしてあんなにたくさん本を読んだのに人生が変わらなかったんでしょうか？

その答えはとてもシンプルなのです。

それは、本を読んだだけで、何も行動しなければ、人生はもちろんですが生活すら何も変わらないですよね。本を読んだだけということでは、頭の中に知識が増えたという事と、ほぼ一緒だと思います。

それでは「なぜ行動できなかった」のでしょうか？

本を読んだ時にあれだけ感動し「これで自分は変わる！」っていう気持ちになったのに不思議だと思いませんか？

でも全く行動できなかったわけではなかったですよ？

1回や2回、数週間は行動したっていう方もいたかと思います。いや、もっとやったという方もいらっしゃるかもしれません。

でも、生活や人生を変えるほどの行動量ではなかった・・・ということなのではないでしょうか。つまりそれは、行動が習慣にまで変化しなかったからなのです。なぜ行動が習慣にまで変化しなかったのでしょうか？

自分の意思が弱かったからでしょうか？

行動する目的が曖昧だったからでしょうか？

実はそれほど必要性を高く感じてなかったからでしょうか？

どれも正解と言えれば正解なのですが、大事なことがもう一つあると思います。それは行動が習慣に変化するまで行動できるエネルギーが足りなかったのです。



もっと簡単に言うと仕事や家庭のことで、とても疲れてしまっていて、新しいことに挑戦するエネルギー、そのエネルギーが不足していたということだと思い

ます。

そうなのです。私たち 50 代にとって必要なことは、何かを学んだり、人生の再設計をしたりする前に、先ず自分自身の中にあるエネルギーを高めるということなのです。

エネルギーという言葉を用いた別の言い方にすると、「やる気」「前向きさ」「情熱」などと言えるのかもしれませんが。ではどのようにしたら自分の中にエネルギーや情熱を湧き上がらせることができるのでしょうか？

ここで質問です。

人生で一番エネルギーが情熱に満ち溢れていた時代はいつだったでしょうか？  
色々な答えがあっていいと思います。また答えがあると思います。  
私の場合は「子供時代だったなあ」というふうに思いますね。

例えば日が沈んでボールが見えなくなるまで近所の空き地で野球やっていたこともありました。そんなことってなかなかないですよ。子供の頃はやりたくてやりたくてしょうがないことが、もうたくさんあったという記憶があります。どうやったら子供時代のようにエネルギーに満ち溢れた状態に戻れるのでしょうか？

以前の章で、人生の再設計をする前に、〇〇〇が必要だったのを覚えているでしょうか。そうですね「再起動」が必要ですよということです。



「再起動」するとは何か？それは自分以外のものになることではなく、自分自身が本来持っている状態に戻ることに、ということもお伝えしました。

そうなのです。あのエネルギーに満ち溢れていた「子供時代に再起動」すればいいと思いませんか？それが本来の自分だったのです。  
本来の自分に戻るために再起動を試してみましよう

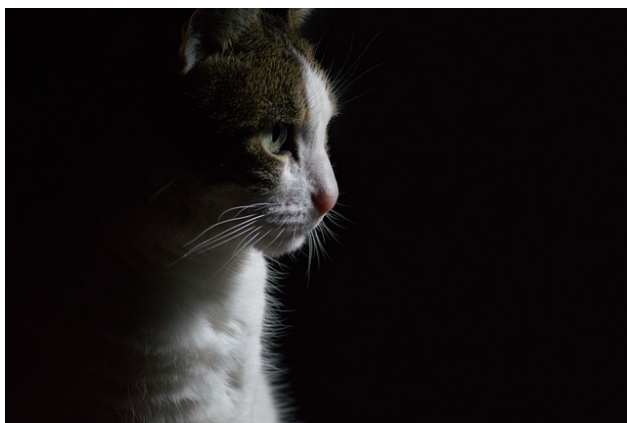
## 2.2. 本来の自分って？

ところで本来の自分ってなんなのですかね。  
本来の自分があるということは、今の自分は偽物の自分なのでしょうか？

さすがに偽物ではないと思いますが、子供の頃のエネルギーに満ち溢れていた、あの時代の自分が本来の自分だとすると、今の自分はその時とはちょっと違った自分だと、そう思いませんか？

子供の頃ってなんであんなにエネルギーに満ち溢れていたのでしょうか？  
きっと自分の大好きなことをしていたからだと思うのです。

野球、鬼ごっこ、プラモデル作り、探検ゲーム、自転車で冒険、などなど。数え上げたらきりが無いほど常に何かに夢中になっていました。



そのどれもが誰かに強制されて始めたものではなくて、とにかく自分が好奇心を持って自分で始めていたことだと思うのですよね。

好きなことを夢中になっていた自分、エネルギーに満ち溢れていた頃の自分、つ

まりそれが「本来の自分」ということなのでしょうが？

先ほども申しあげましたが、自分で好きでやっていた野球が鬼ごっこですが、「誰かに評価されたい」からやっていたのですとか「誰かに強制されてやっていたのです」ということはありますか？

また「世間の目を気にしてやっていた」そういうことありますか？

もしかしたら、そういう時、そういう事があったかもしれませんが今回はエネルギーに満ち溢れていた子供時代の話になっていますので、誰かに強制されたとか誰かの評価を気にしてやらされていたということはなかったと思うのです。自分が好きだからエネルギーに満ち溢れていた子供時代に思いっきり、そのことに夢中になっていたのだと思います。



では子供の頃に自分が好きだったことを思い出していきましょう。

と言うとですね、1・2個はすぐに出てくるのですけれども、意外とその後が出てこないのではないのでしょうか？

野球や鬼ごっこの他にも、もっとたくさんあったはずですよ。でも30年40年も前のことですから、なかなか思い出せないな一っというのが正直な50代だと思えます。

エネルギーに満ち溢れていた本来の自分を思い出すには、その当時大好きだった事を一つ一つ思い出していきましょう。

本来の自分が好きだったからやっていたのです。本来の自分を忘れてしまった今、好きだったことを思い出して、それから本来の自分というものを思い出していきましょう。

## 2.3. なぜ忘れてしまったのか？

ところで本来の自分を忘れてしまうってなんか変な感じがしませんか？  
今もこうして自分は存在していますよね。でも本来の自分ではないのだ・・・  
どうしてそんなことが起こってしまったのでしょうか？

一つは「仕事が100%の人生を歩むことを選んだ」からだと思います。

多くの方はだいたい二十歳前後で仕事を始めることが多いと思います。50代の我々は30年以上仕事をしていることになりますよね。

その間、新人として社会へ出て行きましたが、中堅、ベテラン、管理職というようにポジションがどんどん変わっていきました。そしてすっかり仕事中心の人生を送っていると思います。



若い頃は寝坊して遅刻したなんてこともあったと思いますが、今むしろ朝早く目が覚めてしまって、職場に早く出社したりしていませんか。  
今となると、あの寝坊して遅刻していた新人時代の気持ちがわからないですね。

もう一つは「他人の基準で生きてきた」ということがあると思います。

いやいや自分の人生は全て自分で決めてきたという方もいらっしゃると思いますが、多くの方はやはり社会に出て会社に入って組織の中で上司という人の下で仕事をし始めることにより、他人が決めた基準で長い時間を過ごしてきたと言えると思うのです。

もう一つは「本来の自分を出すことが「わがまま」だと思い込んでいた」ということもあるかもしれません。

若い頃は、自分は本当はこうしたい。という思いを持っていた人も多かったと思います。でもいつしか本当はこうしたい。なんていうことを、むしろ考えてはいけない。というように考え方が変わっていったのではないのでしょうか？

会社が決めたこと、上司が決めたこと、そういう組織の当たり前に染まってしまい本来の自分を出すことを否定する気持ちが芽生えてきたのです。

もちろん会社や上司が決めたことを遂行すること自体はビジネスパーソンとして当然のことなのですが、その思考が度を超えて骨身にまで浸透している状態であれば、本来の自分を忘れてしまったとしても不思議ではありません。

「役割に生きるあまり本来の自分というものをなくしてしまった」ということもあるかもしれません。

我々50代は、いろんな役割をしていますよね。

例えば、上司、部下、夫、父親、息子、、、

50代になるといろんな役割が増えてきています。

そしてその一つ一つの役割の責任が重くなってきているのです。



その役割をきちんと全うしようとすればするほど本来の自分というものがなくなってきてしまいます。真面目な方ほどそのような状態になっていると思います。

これらのことが折り重なって、本来の自分というものを徐々に徐々に、そしてす



っかり忘れてしまう。それが 50 台の特徴と言えるのかもしれませんが。

## 2.4. 本来の自分を思い出す

ここからは忘れてしまった本来の自分を思い出していきましょう。

私が考える本来の自分を思い出す一番簡単な方法があります。それは子供の頃に「大好きだったこと」を思い出すことです。

子供の頃の定義は人それぞれだと思いますが、そうですね幼稚園生ぐらいから小学生、中学生、高校生、大学生あたりまででしょうか。年齢にすると 5・6 歳から大体 20 際前後と先ずはしておきましょう。もちろん例外はあると思いますので、一つの目安とってください。

どうして子供の頃に好きでやっていたことを思い出すことが、本来の自分を思い出すことにつながるのでしょうか。以前の章でもお伝えしましたが、それは子供の頃は誰からも強制されてやっていたいなかったからなのです。



再び例を出しますね。例えば積み木遊びが好きだったとして、それを誰かから指示されてやっていた人という方はいるでしょうか？もしくは積み木遊びをする  
と誰かから評価されるからやっていた人はいるでしょうか？あんまり居ないの  
ではないかな・・・と思うのですね

でも親から強制されて、これをやるように言われていたということはあったか  
もしれません。誰かから言われてやったにせよ、それをやっていて「楽しかった」  
のであれば「好きだったこと」として思い出してください。

「いやいやいや、あれは好きじゃなかったのだ」ということであれば、今回は好きなことを思い出すことですので、思い出さなくても大丈夫です。

子供の頃に好きだったことですが、もしそれをすると「かっこいいと思われるから」とか「仲間の中で人気が出る」とかの理由でやっていた場合は、本当に好きだったかどうか、ちょっと確認した方がいいかもしれませんね。大人になってから好きだったことと理由は一緒かもしれません。



つまり、「他人から承認されたい」とか「人気を得たい」という理由であれば、本当に好きだったかどうかの確認が必要です。もちろん本当に好きだったら、それでもいいですよ。

では本当に好きだった事ってどういうことなのでしょう？  
それはもう「DNA レベルで好きだった」ということだと私は思っています。

「ご飯を食べるよりも好き」

「寝る時間を惜しむぐらいに好き」

「気が付いたら好きで好きでたまらない」

そういうことが本当に好きなことだと思うのです。

### 3. どうすれば人生の再起動ができるようになるのか？

#### 3.1. 書き出す

それではいよいよ、先ほどから思い出してきた子供の頃に好きだったことを自分の頭の中から外へ出していく作業しましょう。

まず「画用紙」と「ペン」を用意してください

画用紙がなければノートでも OK です。

ただ沢山書けるようにできるだけ大きめのサイズがいいと思います。

私は不要になったカレンダーを取っておいて、カレンダーの裏側を画用紙の代わりとして使っていました。



はい準備は整いましたでしょうか。

まず頭の中で子供の頃に好きだったことを思い出してみてください。

そうです頭の中でイメージしてみましよう。

頭の中にイメージが浮かんだら、今度はそれを言葉にしてください。

言葉が浮かんだら、今度はそれを文字にして、用意した画用紙に書き込んでいきましょう。

やり方は、とてもシンプルですよ。

何でもいいのでどんどん書き込んでいてください。さあどんどん書き込んでいきましょう。

書き始めると筆が止まる時があるかと思います。そういう時は、例えば幼稚園や保育園ぐらいの時代まで、一度記憶を遡ってみましょう。

朝起きて何をしていましたか？

周りにいる人は誰ですか？

どんな部屋にいますか？

幼稚園や保育園での生活で記憶に残っていることはありますか？

周りにどんなお友達が見えますか？

どんな先生と何をしていますか？

家に帰ってきたら何をしていますでしょう？



少しずつその時の景色が浮かんできたかと思います。その時、好きでやっていたことも、徐々に思い出してきたのではないのでしょうか。思い出したらそれを文字にして用意した画用紙にどんどん書き写していきましょう。

幼稚園時代が終わったら次は小学生時代へ進みましょう。

その次は中学生時代、高校生時代、大学生時代へと進んで行ってみてください。

学校に進学していなかった方は、その年代のことを思い出していきましょう。

でもちょっとここで気をつけていただきたいのは、社会出て仕事を始めると仕事のストレスがあると思うのです。そのストレスを発散するために好きでやっていたということが徐々に出てきますので、そういう場合は本当にそのことが純粋に好きでやっていたかどうか、それは必ず点検してみてください。

はい、どんどん書いていきましょう。

自分が好きだったことをどんどん思い出してどんどん書いてみてください。

正解なんてありません。

あなたが好きでやっていたことかどうか、それはあなたしか知らないのです。

誰の目も気にせずに、どんどん、どんどん書いてみてください。

このぐらいかな、大体書き終わったなあと思ったら、次の章へ進みましょう。

### 3.2. 関連性を見つける

あなたの目の前にある画用紙には、自分が好きだったことが、たくさん書かれています。それを眺めてみて感想はいかがですか？

きっと胸の辺りが温かく感じると思います。

「ああーあの時代に戻りたいなあ」そういう気持ちを抱く方も多いと思います。でもその時代に戻るのは無理なのですよ。

それでは、その好きなことの中から、次をしてみてください

たくさんの文字の中から、関連がありそうなものがないかどうか探してみるのです。きっと関連するものがたくさん見つかるはずですよ。

関連しそうな文字と文字とを丸で囲ってグループを作ってみましょう。

どんな関連でも大丈夫ですよ。

これも正解なんてないのです。

どうですか丸を作っていくと何個ものグループが出来上がりませんか？



いくつもの丸が出来上がってきたと思います。

その丸で囲ったグループのキーワードを書き出してみましょう。

何でも大丈夫です。

例えば、

「体を動かす」

「ものを作る」

「移動する」

「ワクワクする」

「頭を使う」

「一人でやる」

「チームでやる」

・・・正解なんてありません。

何でもいいのでキーワードを書き出していましょよう。

元々好きだったものは、あなたが DNA レベルで好きだった事なのです。ですので、必ず関連性があると思います。



そのキーワードは、あなたの DNA からのメッセージなのです。

私の場合ですか、私は「物を作る」が関連キーワードでした。

小さい頃から物を作るのが大好きだったのですよね。

幼稚園の頃はレゴを使って家を作ってみたり、小学生になるとプラモデル作りに熱中して、中学時代はラジコンです。自転車もたくさん改造したりしました。

そして高校生になるとバイクに乗り始めましたが、乗るのだけではなくてバイクの修理やチューニングが大好きだったのです。

きっと私の DNA は物を作ることが大好きなのだと思います。

### 3.3. またやってみる

あなたの目の前には、あの懐かしい思い出いっぱいの夢中になった大好きなものが広がっていると思います。

さあもう一度童心に戻って思いっきりやってみませんか？関連するキーワードもたくさん見つかったと思います。つまりそれは本来の自分が DNA レベルで好きだった事なのです。思いっきりやってみたいと思いませんか？

たくさん出てきた大好きなことの中で「今の自分にとって無理なく自然にできること」は何でしょうか？まずそれから始めてみるのも良いですね

とにかく行動するには「今の自分にとって無理なく自然にできること」それを意識してみてくださいそう、実はこれがとっても重要な事なのです。

先ほどの章で自己啓発書やビジネス書を読んでも人生はそれほど変わらなかった方が少なくなかったというお話をしたかと思います。その理由の一つに今の自分にとって、ちょっと無理して始めていることが実は多いからなのです。

そうなってしまうと、すぐに行動が止まってしまうのです。それでは人生を変えるまでの力が働かないのは当然だと思います。「今の自分にとって無理なく自然にできること」は見つかりましたか？

さあそれでは、実際にやるためには何が必要でしょうか？例えば、野球をするのであれば、グローブを買う必要があるかもしれませんね。地元の野球チームを探すのもアリだと思います。



もし小さい頃から料理を作るのが好きだったという方がいれば、自分の気持ちの盛り上がるような素敵な包丁（調理器具）を購入するのもありだと思います。

また私のようにバイクが好きな人がいれば、まず近所にあるバイク屋さんを調べて覗いてみるのも、すごく楽しい経験になると思います。

とにかく無理なく動き出してみてもいいでしょうか？  
だってこれはあなたが昔から好きだった。そして誰からも強制されていないことなのですから。自分の好きなように、好きな形でまず第一歩を踏み出してみてください。

そしてこれが一番大切なことです。  
とにかくその自分で決めた第一歩を「心の底から楽しんでみて」ください。  
はい。心の底から楽しんでいいのです。

あなたは、こんなに必死になって仕事も頑張ってきたのです。  
家族がいる方は家族を養って守ってきたのです  
親の心配を一身に背負っている方は、どれだけ支えてきたのでしょうか。

そんな素晴らしい、そんな素敵なあなたが、今あなた自身のために自分の大好きなことをちょっぴり始めることを、全く躊躇なんてする必要はありません。  
本来のあなた自身を思い出すためにも、大好きだったことを思いっきり、今の自分に無理のない形で始めてみましょう。

私はそれを決意した瞬間から、あなたの人生の再起動が、高らかなファンファーレと共に始まっていると。いうことを確信しています。





## 4. まとめ

自分が好きだったことをたくさん思い出しました  
そして今の自分にとって無理なくできることを始めてみました。  
そうなのです。好きだったことを実際にやってみる。これがまず第一歩ですよね。

そして好きだったことをやっていると「本来の自分に戻っている」という感覚を感じられるはずです。

その時間を最初は少しずつ持っていましよう。  
そのうち、その時間をもう少し、もう少し無理なく増やしていきましょう。  
大切なのは「今の自分にとって、無理なく自然にできる」ように心がけることです。そして大切なのは継続する事なのです。

継続とはつまり習慣です。

ちょっとした習慣がその後の人生を大きく変えていきます。それは多くの人生の先輩方がみな異口同音に仰る真理と言っても良いのではないのでしょうか。



少しずつ始めた昔から大好きだったことが、今のあなたに信じられないようなエネルギーを吐き出させてくれています。

人は好きなことをしているとエネルギーが自然と自分の体の中から湧き出てくるからなのです。

それは何故なのでしょう？

それは自分で決めて、自分で探して、自分で実行しているからだと思います。  
自分が全ての責任を負って、そのことを楽しんでいるからだ、私は思います。

そして、そこから始まる素敵な出会いや経験や、更に自分の世界を広げてくれているという大きな経験が、自分自身のエネルギーをさらに高めてくれるのです。

大好きなことをして、大切な自分の人生を再起動する。

そして自ら動ける人に戻る。

今まさにあなたは自分の人生の主人公に再び戻ることを始めました。



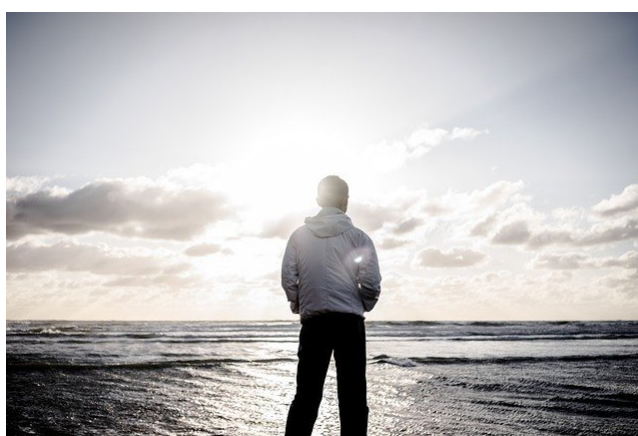
最後までお読みいただき、ありがとうございました

いかがだったでしょうか？

これから始まる皆様の人生の再起動プロジェクト・再起動物語

私はワクワクする気持ちで、皆さんの笑顔を想像しています。

無理なく自然に始められることを、今日から始めてみてください。



最後にご案内があります。

「50代からの人生で再起動プロジェクト」これで一通り説明終わっているのですが、ご自身で進めるのは少し難しいなあ～という方のために、マスタープログラムもご用意しております。

こちらは私と一緒に、この人生再起動プロジェクトを行う。というものです。よろしければ是非ご検討してみてください。

朝来 起（あさき おき）