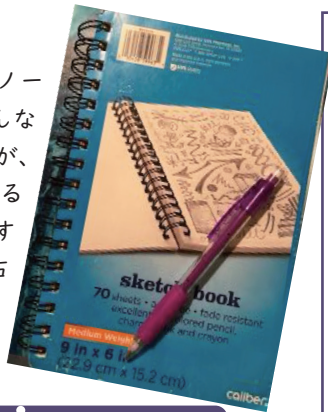


# Hello! New Me! 自分のトリセツの作り方

2020年は新型コロナウイルスの世界的流行で、私たちの日々の生活がガラリと変わりました。私も家にいる時間が多くなり、自分を見つめ直す時間ができました。加えて住まいのあるカリフォルニアでは人種差別に対するデモが起こったり、最大級の山火事が起こったりと、命の危険を身近に感じるものが続きました。そんな中、このまま死んだら、きっと後悔するに違いない。今のうちにもっと自分を知っておきたいと「自分のトリセツ」づくりを思いつきました。無意識の自分の行動を書くことで意識化する方法です。私が実践したトリセツの作り方をご紹介します。参考にしてみなさんもご自身のトリセツを作ってみてください。

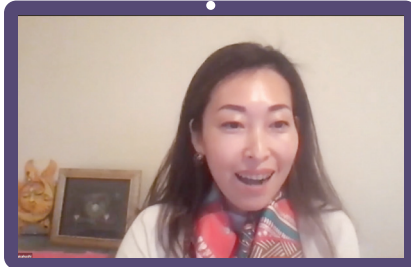
用意するものはノートとペンです。どんなのでもよいのですが、ノートは持ち歩けるサイズのもがおすすめです。(写真右は高橋さんのスケッチブックとシャープペンシル)



## 1.自分を観察、記録する

自分の観察をして行動を記録しましょう。1日1ページ、時間とやったことを時系列に書いていきます。やったことにはその時の気分を表した顔マークを付けました。その横にはその気分を10点満点で数字にして評価します。私の場合、料理をしている時は好きなことなので8点、オンライン嫌いの息子のためにオンラインクラスの準備をしている時は3点。感覚的でよいので点数にしてみます。人に見せるものではないので、きれいに書く必要は全くありません。最低3週間くらいは続けてみましょう。そうすると、ほぼ一通りの行動パターンが記録されます。

9月15日	
7:00am	オンラインエクササイズクラス 🟡9 スタートして10分で気分が良くなった。
7:45am -10:30am	メール、読書、その他 🟡6-7
11:30am	ランチ作り 🟡8 料理は好き。
12:30pm	新しいセミナーに登録 🟡7 緊張、ラストチャンスやるしかない
1:30pm	息子のオンラインクラスの準備 🟡3 息子がオンラインを嫌がっているから
3:30pm	人生観、仕事観について考える
5:00pm	夜ご飯の準備 🟡8 集中できるから
7:00pm	コストコへ 🟡7-8 たまには夜の買い物もいい。



高橋 明希さん  
BRILLIANT HOPE, Inc. (Santa Clara, -  
CA, USA) CEO、株式会社武蔵境自動車教  
習所代表取締役社長。アメリカ・カリフ  
オルニア州在住

## 2.気づいた傾向を書き出す

次にその記録を観察します。ご機嫌な時、ご機嫌ナナメな時、全てよく見て、気になるものはマーカーなどでチェックしておきます。機嫌が良い時、悪い時、落ち込んでいる時、集中している時、どのような傾向が見られますか。気づいたことを書き出してみましよう。

## 3.5つのケースを考える

こうしてできた記録とチェックを参考に以下の5項目について、「自分のトリセツ」を作っていきます。

### ■自分のトリセツ

記録とチェックを参考に

- ①自分のリズムを保つ方法
- ②自分のパフォーマンス(集中力)を上げる方法
- ③心のデトックスの方法(落ち込んだ時にニュートラルに戻る)
- ④自分のポリシーを作成(判断基準をつくる)
- ⑤高次元の自分からのアドバイス(自分を守ってくれる人がいるという安心感を得る)

### ①自分のリズムを保つ方法

まず自分のリズムを保つためにどうすればよいか。私は、その方法を「動」と「静」に分類してみました。自分自身の「動」と「静」の時間をバランスよくとることが、自分のリズムを保つためのポイントです。|日単位、週単

### ■自分のリズムを保つ方法

#### 動

##### デイリー

- ・エクササイズクラスに参加。
- ・料理の時間マインドフルネスの練習時間とする。

##### ウィークリー

- ・テニスレッスンに参加。
- ・ツイッターで投稿。

#### 静

- ・瞑想。
- ・イメージング。
- ・読書。
- ・手書きで考えていることを書く。

位、それぞれに「動」の時間と「静」の時間のバランスをとるようにします。

### ②自分のパフォーマンス(集中力)を上げる方法

これも「動」と「静」があります。簡単なことで集中力を上げる効果がありました。たとえば早歩き、タイマーを使って作業を区切ること。今日の講演のように受けたことを一生懸命やってほどよい緊張感を得ることも効果があります。最も簡単なのは口角を上げる、つまり笑うこと。みなさんも、気づいたら練習と思って、口角を上げてみましょう。「静」は自分の思考や行動を「観察」することです。もう一人の自分が自分を観察しているイメージです。

### ■自分のパフォーマンスを上げる方法

#### 動

- ・早歩き。
- ・笑う…口角を上げる。
- ・タイマーを使う。

#### 静

- ・自分の思考や行動を観察する。

### ③落ち込んだときにニュートラルに戻るための心のデトックスの方法

何に対しても一生懸命にする。何かを真剣に磨くというのもいいですね。それから紙とペンを持ち、ひらめきやアイデアを書く。常に手を動かすと落ち込みを発散するパワーになります。そしてもう一人の自分と対話することです。

### ■心のデトックスの方法

(落ち込んだ時にニュートラルに戻る)

- ・何に対しても一生懸命にする。
- ・紙とペンを持ち、ひらめきやアイデアを書く。
- ・常に手を動かす。
- ・もう一人の自分と対話をする。

#### ④判断基準としての自分のポリシーをつくる

まず、第一に楽しむこと。誰もができることであっても誰もやらないような方法でやること。何を愛するかで判断すること。私は人の人生が良くなることのお手伝いをするのが好きです。だからトリセツづくりの話をみんなに話していきたい、広めていきたいと思っています。また、今日の前半で私の経歴の話をしましたが、一通り話しただけなら「そんなキラキラな人生、私には関係ない」って思われてしまうだけ。そこで誰もやらないような方法として、思うようにいなくて、落ち込んだり、迷ったりしたことも加えてみました。いかがでしたでしょうか。

#### ■自分のポリシーを作成

(判断基準をつくる)

- ・楽しむ。
- ・誰もができることを誰もがやらないようにやる。
- ・何を愛するかで判断する。

#### ■高橋さんの「高次元の自分」からのアドバイス

あなたはできる。

もし、やらないとしたら、それは、できない、やらない理由を探しているだけ。

仕事、家庭、恋愛、結婚、人間関係、全て自分の思うまま。心の赴くままにすればいい。

何も心配することはない。

特別に何かしなければいけないこともない。

ただ願い、イメージし、それに向かって今できることをコツコツと重ねるだけ。

できる！ 自分が人生の主役になる！

#### 気づきメモ

高橋さんのトリセツから自分にも生かしたいこと

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

#### ⑤それでも解決できないときの高次元の自分からのアドバイス

私には、高いところから自分を見守っているもう一人の自分がいて、つらい時にアドバイスをくれて自分を守ってくれると考えています。その高次元の自分からのアドバイスを書いておいて、落ち込んだときにこのページを開いてみます。けっこう厳しいアドバイスなんです(図右上)。

さあ、みなさんもそれぞれの「自分のトリセツ」づくりを始めてください。

一発で完璧にできることなんて誰にもありません。トリセツを作って自分の人生に向き合って、どんどんブラッシュアップしてください。より活躍できる、あなた自身の人生を歩むために！

#### 作ってみよう 私のトリセツノート

次のページから16ページまでは、トリセツシートです。中綴じから上手にはずして表紙を付ければ独立したノートも作れます。

第2回ワークショップの講師・野際里枝さんのデザインです。使い方は17、18ページをご覧ください。

