

# セルフ・アップグレード成功術

～思い通りの人生を最速で実現する3つのステップ～



イムア・コンサルティング  
ライフコーチ&ビジネスコンサルタント  
上野 ハジメ

## セルフ・アップグレード成功術

～思い通りの人生を最速で実現する3つのステップ～

皆さん、はじめまして。

この度は、『セルフ・アップグレード成功術 ～思い通りの人生を最速で実現する3つのステップ～』をご入手いただき、ありがとうございます。



ロサンゼルス在住のライフコーチ&ビジネスコンサルタントの上野 元です。

このレポートには、私が日頃のライフコーチやビジネスコーチのプログラムを通じてクライアントにお伝えしている、夢を実現するための重要な原則が凝縮されています。

皆さん、新年の誓いや今年の目標などを立てられた経験があるかと思いますが、どのくらいの確率で実現してきたでしょうか？ アメリカのある調査データによると、25%の人が、1週間以内に目標の存在を忘れて以前の日常に戻ってしまうのだとか。半年後には、その数は実に60%にのぼるそうです。

それは、なぜなのでしょう？

私は大学で心理学を専攻した頃から、人間の心の働きに高い関心を抱いてきました。アメリカに住み始めてからの23年間も、専門書やセミナーで学習を続けると共に、19年におよぶ会社経営経験を通じて、顧客や社員など、常に人と向き合っ暮らしてきました。

## セルフ・アップグレード成功術

～思い通りの人生を最速で実現する3つのステップ～

それらの体験で学んだのは、目標達成する人には理由があり、そしてそれは誰にでも可能だということです。ただし、そのためには、日常的に自分自身をアップグレードし続けていけば、という注意書きがついてきます。

目標も、ただ思いつきをリストとして書き並べるだけではなく、あるステップを踏みながら設定することで実現の可能性が飛躍的に高まります。

とはいえ、難しく考えることはありません。このレポートにまとめた「セルフ・アップグレード」のメソッドを実践していけば、あなたの生活は劇的に変わり、思い描いた未来に一步また一步と近づけることと確信しています。

夢を実現する道筋が、苦悩に満ちたものである必要はありません。努力する、挑戦する、ということは、辛いということと同義語ではないはずです。愛や希望にあふれ、心からワクワクし、喜びに震えるほどに満ち足りた毎日を過ごすことこそが、理想とする未来への近道だと私は考えます。

皆さんがこのレポートから重要なヒントを得て、素晴らしい毎日を過ごされることを心より願っています。

イムア・コンサルティング

ライフコーチ&ビジネスコンサルタント

上野 元

# セルフ・アップグレード成功術

～思い通りの人生を最速で実現する3つのステップ～

## 目次

<b>序章</b>	<b>ハワイ No.1 ライフコーチに教わったこと</b>	
	45歳の悩みと迷い .....	5
	ライフコーチ・セッションの始まり .....	6
	自己受容、そして解放 .....	10
	セルフ・アップグレードという習慣 .....	11
	ライフコーチの疑似体験 .....	13
<b>第一章</b>	<b>セルフ・アップグレードとは何か？ なぜ必要か？</b>	
	悩んでいる人に共通する5つの問題 .....	15
	変化の時代に適応するには「進化」あるのみ .....	19
	これが「セルフ・アップグレード」の3ステップ .....	20
<b>第二章</b>	<b>ステップ1 心のブレーキを外して本当の自分を知ろう</b>	
	心のブレーキは潜在意識に隠れている .....	25
	リミティング・ビリーフとセルフイメージ .....	27
	心のブレーキの外し方 .....	29
<b>第三章</b>	<b>ステップ2 人生のビジョンを描いて計画に落とす</b>	
	ライフプランは人生のドリームマップ .....	35
	ライフプランが描けない理由と対策 .....	37
	ワクワク自分掘り起こし大作戦！ .....	39
	自分掘り起こし大作戦の解説 .....	43
	人生のミッションに思いを馳せる .....	45

# セルフ・アップグレード成功術

～思い通りの人生を最速で実現する3つのステップ～

<b>第四章</b>	<b>ステップ3 自分を磨き続けて夢の実現を加速させる</b>	
	あなたは目標にふさわしい実力の持ち主か？ .....	47
	夢の実現を支える4つのファクター .....	48
	1. メンタル .....	49
	2. ソフトスキル .....	51
	3. ハードスキル .....	54
	4. フィジカル .....	58
<b>第五章</b>	<b>成功のスパイラルを登り続ける</b>	
	セルフ・アップグレードは終わりのないサイクル .....	61
	誰でも簡単に習慣化するコツ .....	64
	終わりに .....	67



## 序章 ハワイ No.1 ライフコーチに教わったこと

### 45歳の悩みと迷い

2007年の春。私はすでに45歳になっていました。

東京からハワイへと移住してから13年が過ぎ、紆余曲折はあったものの、日本のハワイファンから支持される人気メディアの社長および編集長を務めていました。傍目には、順風満帆な人生のように見えていたかと思います。

しかし心の中は真っ暗でした。次々に押し寄せてくる難題。社員や幹部との関係づくりがうまく行かずに憔悴し、苛立ち、勢いをつけて追い抜いていく強力な競合の存在に怯え、何もかもを投げ出してしまいたくなくなっていました。未来も見えず、私生活の面でも取り立てて自分を癒してくれるものではありませんでした。

四捨五入すると50歳か…。

日々の時の流れに焦りを感じ、藁をもつかむ思いで読み漁っていたビジネス書。いくつかの本から、アメリカの成功者たちは公私に渡る悩みを相談し、可能性の枠を広げ、より高い場所へと自分を導いてくれる「ライフコーチ」を採用していることを知りました。

ゴルフ、テニス、スケート、マラソン、野球など、スポーツの世界では、コーチという職業が当たり前が存在します。メンターとして行くべき道筋を示し、そこへ辿り着くための方法論を考え、計画を立てる。そして、時に叱咤激励を

## セルフ・アップグレード成功術

～思い通りの人生を最速で実現する3つのステップ～

しながら、目標の達成に導いてくれるパートナー的存在として、選手の成果を左右する重大な役割を果たしています。

人生や仕事においても、そのようなプロフェッショナルがいるのと初めて認識すると共に、もし今、自分にコーチがいたら、もがいている状況を解決する糸口になってくれるのではないかと感じました。

自分ひとりでは壁にぶち当たってばかりで、ちっとも前に進んでいかない。この停滞ムードでいっばいの足踏みステージを何とか抜け出て、**人生に加速度をつけたい**。そう切実に願った私は、早速、電話帳を調べて数名の候補の中から、エグゼクティブ向けのライフコーチ K 氏を選びました。

大きな会社の社長レベルを相手にする K 氏が自分など相手にしてくれるのかと心配でしたが、セラピスト的な仕事をメインとする他の候補者は、その時の自分にとって適切な選択とは思えませんでした。背伸びするくらいでちょうど良いはずだと信じてアプローチしたところ、K 氏も意図を理解して快く引き受けてくれたのです。

### ライフコーチ・セッションの始まり

初めのセッションを前に、K 氏はメールで年表のようなファイルを送ってきました。「ライフプラン」というものだと言われました。表の上部には年号が書かれており、左側には、仕事や家庭、人間関係、コミュニティ、収入、投資、宗教、健康、趣味、貢献、旅行、休暇などという言葉が書かれていました。

「それぞれの項目が、いつ、どんな状態になっているのがあなたの理想か、セッションまでに入れておいてください。」

## セルフ・アップグレード成功術

～思い通りの人生を最速で実現する3つのステップ～

K氏のメールはそれだけで、正直、途方に暮れました。セッションは翌日。その頃の自分は、「今」をどう乗り切ろうかというところで困り果てていて、とても未来のことなど考える余裕がなかったのです。

思えばそれまでもずっとそうでした。先々のことを具体的に夢見ることもなく、その場、その場をやり過ごして生きてきたら、いつの間にかハワイに辿り着き、いつの間にか思ってもみなかった社長という立場になっていたのです。まさに行き当たりばったりの人生です。

結局、ライフプランは白紙のまま、K氏とのセッションが始まりました。まずは質問の嵐です。今、何に困っているのか。それがどうなるのといいのか。そもそも理想と考える人生とはどんなものか。それはなぜか。

(…理想の人生だなんて、手に入るはずもないのに考えても無駄だ。)

そう思う現実的な自分がある反面、「ここではないどこかに行きたい」と願う自分も、常に傍らにいました。ひとつだけ、仕事環境に関して考えていた理想を思い出して説明したのですが、その時、無意識の内に「現実的にはとても無理なことなのですが…」と前置きしていたようで、鋭く突っかれます。

**「Why? (なぜなんだい?)」**

K氏は尋ねます。

なぜって、決まっているじゃないかと、自分の口からできない理由があふれてきます。それぞれの理由に対してK氏はさらに深く追求してきます。



## セルフ・アップグレード成功術

～思い通りの人生を最速で実現する3つのステップ～

「Why?」「Why not? (なぜダメなんだね?)」

だから、と私は自分なりの解釈を辛抱強く説明します。

「じゃあ、こうしてみたらどうなんだろう？」

K氏がひとつの解決策を提示しました。ふと心が動きました。それは私が考えてみたこともないものでしたが、実際に、なぜ考えてみたこともなかったんだろうと不思議に思うほど、ありふれた解決策のひとつでした。

でも現実には〇〇があって、XXがこうだから、△△なんだよ。やっぱり無理ですよ、と答える私に彼はまた返してきます。

**「Is that true? (それは本当かな?) Is it a fact, or your opinion? (それは事実なのか、君の意見なのかどっちだい?)」**

ぎくっ…。悔しいけど、後者かも。

「現実にこういう例もあるよ」

彼はかつてのクライアントの例を話してくれました。それは、自分にもぴったりに当てはまる事例で、私の心にいつの間にか築かれた固い岩山のようなものがグラグラと揺らいでいくのを感じました。

「君の希望を、実際にオーナーに相談してみたことはあるのかい？」

## セルフ・アップグレード成功術

～思い通りの人生を最速で実現する3つのステップ～

何を言うんだ、この人は。どうせ聞いてなどもらえないし…と言おうとして、でもまた覆されるかとも思って口をつぐみます。

「相談することにリスクがあるのかな？ それを心配している？」

ハッとしました。それだ、その通りだと。もしかして悪意に取られたりしたら自分の立場が危うくなるのではないかと、心のどこかで怖がっている自分がいるのに気づいたのです。

「実際にはどんなリスクが考えられるの？ 君以外に社長候補はいるの？」

想像を巡らせてみましたが、相談すること自体にリスクはないように思われました。自分の心が離れて、社長を続ける意思がないわけではないので、突然解雇されたりするはずもありません。あれ、リスクだと怯えていたことは、ただの幻だったのかもしれない…。

その後、セッションを重ねるごとに、いつしか現実世界がまったく違う景色に見えてくるようになりました。試してもないのに無理だとなぜ言えたのだろうと不思議に思えるようになったのです。

私は自分の中にあるブレーキの存在をはっきりと意識しました。できない言い訳を考えることばかり上手になり、可能性を追及することから自分を遠ざけていたのは、紛れもなく自分自身でした。

心に潜む恐怖心や過去の記憶が作り出す負の幻想が、自分を前に進ませない原因でした。 やってもない内にダメだと決めつける必要なんてないんだと理解し始めると、私の目の前には、無限の可能性が広がっているのが感じられました。そして、次々に「やりたいこと」があふれてきて止まらなくなったのです。

### 自己受容、そして解放

そこからの自己解放は、自分でも驚くほど急速に進みました。自分に対してオープンになり、自分の良いところも悪いところも素直に認めて受け入れてみると、人に対しても素のままの自分で向き合えることができ、人間関係は劇的に改善していきました。

初めは何も書けなかったライフプランも、少しずつ豊かで夢のある単語で埋まっていきました。理想とする人生の絵柄が、おぼろげながら姿を見せ始めました。それは、眺めるだけでウキウキするほど、エキサイティングな未来像です。

ライフコーチとのセッションは、K氏が執拗に投げかけてくる細部を明らかにしようとする質問によって深く考えさせられ、事例として提示される思いもかけない選択肢によって揺さぶられ、心の内面を根底から見直すプロセスでした。私はいかに自分のことを知らないままに生きてきたのか。あるいは、自分を抑圧し、フタをして閉じ込めて見ない振りをしてきたのか。そんなことを思い知らされる体験でした。

一度そのフタが開くと、想像できる可能性の大きさがグングンと膨らむと共に、未来のイメージ像も明確になってきました。すると、それを実現するために今やるべきこともクリアに見えるようになったのです。私は習慣を見直して改善し、時間の使い方を大きく変えていきました。日々の暮らしが、はるかに有意義に感じられるようになりました。

月に2回、定期的にセッションが行われるため、その時までに進捗が報告できるようにと自分にプレッシャーもかかりました。ともすれば日々の忙しさに流

## セルフ・アップグレード成功術

～思い通りの人生を最速で実現する3つのステップ～

されて、無為な時間を過ごしがちですが、言い訳無用の期限が定められているので、怠けることは許されません。これもまた、コーチの存在が有意義に感じられた理由のひとつでしょう。

次第に、人生に対しても前向きに考えられるようになりました。朝、起きた時にワクワク感を覚えるようになり、眠る時には朝が来るのが待ち遠しいと思うほどでした。問題が起きたとしても、その解決に向けて全身全霊で取り組むことが、自分を成長させるゲームのように感じられました。

すべては自分に与えられたレッスンであり、失敗など存在せず、学びと成長の過程が連続して訪れるだけなのだ気づきました。すべてに感謝することを学び、心を深い幸福感で満たしてくれました。

### セルフ・アップグレードという習慣

自分が人生で何を成し遂げたいのかというミッションや使命感にも思いを馳せるようになり、そのことがさらに「今」にエネルギーを集中させる動機となりました。

私の中にぼんやりと形作り始めた望む未来を実現するために、自らを鍛える習慣作りに専念しました。その後の数年間で様々なことにトライしましたが、これらは今も継続している習慣の一例です。

- 朝4時半に起きて、ひたすら読書に励むこと
- 大量の情報に触れて世界を俯瞰して見ること
- エネルギー最大化のためにランニングを追及すること
- ヨガや瞑想などを通じ、静かな時間の中で心を落ち着けること

## セルフ・アップグレード成功術

～思い通りの人生を最速で実現する3つのステップ～

- 心身の健康のために「良い物」を食べること
- 人を愛し、敬い、感謝し、貢献すること。それを表現すること
- 人生の使命を意識し、常に大きな視点に立つこと

アメリカでは、どんな成功者も Self-Improvement（自己改善）や Self-Development（自己開発）の重要性を提唱しますが、なるほど、自分とは単なる原石であって、磨いて、磨いて、光らせていくものなのだと実感しました。

### ライフコーチ体験で学んだのは、まさにこのことです。

知らず知らずに生まれてきた心のブレーキを外し、自分が本当に何を望んでいるのかを知り、ずっと先の未来までのビジョンを描き、それを実現するために日々、努力し続けるということが、いかに重要か。

私は、私という人間を否定したり、変えたりする必要はまったくありませんでした。それどころか、自分が知らない本当の自分を見つけ出し、ありのままを肯定して受け入れながら、高めてあげれば良いだけだったのです。

自分を鍛えたことで少し自信がついてくると、次の大きなステージに挑戦したくなりますが、そこで再び心のブレーキが現れてきます。それを意識してクリアすると、さらに大きなビジョンが描けるようになり、実現するためにもっと自分を鍛えなきゃと努力する。

このサイクルの中で、心も体も成長し、進化します。そして可能性は無限にふくらみ続けていくのです。ライフコーチの助けを得ながら、自分自身を何度も「アップグレード」していくような体験に、私は心から感動しました。

## セルフ・アップグレード成功術

～思い通りの人生を最速で実現する3つのステップ～

当時、描いていた夢のひとつは、1994年から住んで慣れ親しんだハワイを一度離れて、もっと大きな世界で自分の可能性を広げていきたいということ、そして会社から雇われるのではなく、独立して時間と場所の自由を手に入れることでした。

K氏とのセッション体験があまりにも素晴らしかったので、私もこんな風に人にポジティブな影響を与えるライフコーチになりたいと願うようになりました。そして、2010年にNLPのマスタープラクティショナーとライフコーチの資格を同時に取得しました。

私は今、ロサンゼルス近郊のビバリーヒルズの近くに快適な拠点をもち、好きな時に旅に出て、好きな時に仕事をする多少の自由を手に入れることはできました。もちろんまだまだ夢の入口であって、これから発展していけるように継続努力中です。

今、私に言えるのは、あの時、思い切ってライフコーチを採用していなかったら、いずれも実現していなかったらうなということです。

### ライフコーチの疑似体験

日本では、残念ながらまだライフコーチという職業は一般的ではありません。ライフコーチそのものが少ないのが現状です。

独立以来、何度も日本にうかがい、セミナーをさせていただいたり、個人セッションを行ったりしてきましたが、著しい社会環境の変化の中で、この先の人生について迷っている方が多い日本でこそ、ライフコーチは必要とされているのではないかと痛感しました。

## セルフ・アップグレード成功術

～思い通りの人生を最速で実現する3つのステップ～

32歳まで過ごした日本は、私にとっては永遠のふるさとです。22年間の海外在住体験や経営者としての経験を元に、日本に住む皆さんのお力になれる方法を試行錯誤していくことは、私の今後の人生のひとつのテーマでもあります。

私にとって目からウロコだったライフコーチ体験を整理し、「セルフ・アップグレード」というテーマのもとにまとめたのが、このレポートです。

次ページから始まる本編は、言ってみればライフコーチ・セッションの疑似体験のようなもの。あなたの知らなかった自分自身を発見し、より大きな夢へと羽ばたいていくきっかけになればと願っています。

## 第一章 セルフ・アップグレードとは何か？ なぜ必要か？

### 悩んでいる人に共通する5つの問題

前章でお届けした私の体験ストーリーはいかがだったでしょうか。

私は現在、ライフコーチ&ビジネスコンサルタントとして、たくさんの悩みや成功への願望をうかがう立場となりましたが、ストーリーの中の私同様、多くの方が同じところで立ち止まり、同じ要因で八方塞がりになっているのを拝見してきました。

行き詰まったり、モヤモヤしたりしている方々のケースを集約すると、主に次の5つが要因になっているようです。

1. 常識にとらわれ過ぎている
2. 未来について真剣に考えたことがない
3. ふさわしいスキルを習得していない
4. 心身のコンディション作りへの意識が低い
5. 無意識に日々を過ごしている

それでは、ひとつずつ見ていきましょう。

#### 1. 常識にとらわれ過ぎている

未来の可能性の話をする時に、「年齢」を限定ファクターとして使う方が多いのが日本という社会の最大の特徴です。「もう 35 過ぎたので」、



## セルフ・アップグレード成功術

～思い通りの人生を最速で実現する3つのステップ～

「もう40だから」、あるいは「まだ25だから...」。歳を取っても、逆に若くても、チャレンジしないことの言い訳になってしまう傾向が感じられます。

アメリカ社会でも、その傾向はゼロではありませんが、日本に比べたらとても低いのが特徴です。何歳からでも、どんなバックグラウンドであろうと、過去にどんな大きな失敗をしようとも、再スタートを切ろうとする人を応援する精神が社会の根底に流れています。

アメリカでは、会社の採用の際にも年齢を聞いてはいけないことになっています。年齢は能力や働く意欲を左右する基準にはならないということです。他にも性別、人種、国籍、肌の色、宗教、性的指向などを理由に、雇用や昇進などの機会の不平等があってはならないと法で定められています。

私がハワイでMBAを取得したのは30代半ばでしたが、クラスには50代以上の学生も複数いて、キャリアアップや起業のために、意気揚々と自らを磨きあげていました。それが当たり前の社会で長く暮らしていると、年齢を何かの言い訳に使おうなんて気にはならなくなるものです。

日本の場合、年齢の他には、学歴や収入、貯蓄のなさなども、自分の可能性を限定するファクターとして使う方が多いようです。

## 2. 未来について真剣に考えたことがない

ライフコーチから渡されたライフプランの表を、私はそれから半年以上も放ったままでした。なぜならば、その頃は目の前のことに対処してい

## セルフ・アップグレード成功術

～思い通りの人生を最速で実現する3つのステップ～

くので精一杯で、5年後、10年後のことを考える気持ちの余裕などなかったのです。真剣に考えたことがなかったので何も思い浮かんでこないし、思いつくことは、どこかで誰かが言ったことばかりという状態でした。

私が行うセミナーでは、必ずお客様にライフプランのサンプル表をお渡しして試しに記入してもらおうのですが、すいすいと書ける人はほぼ皆無。かつての私同様、人生のビジョンについて日常的に考えている方はごく稀のようです。

自分がどんな人生を送りたいのか、自分にとって幸せや成功とは何を意味するのかを知らずして、適切な「目標」を立てることは不可能でしょう。せいぜい今年はダイエットしよう、英会話を習得しよう、という目の前の漠然とした目標に留まってしまうのも無理はありません。

### 3. ふさわしいスキルを習得していない

海外と日本を行ったり来たりするノマドライフに憧れますという方が、実はITが苦手で...と言ったりするので驚くことがあります。

IT革命という言葉が流行語になった2000年から16年。インターネットが日常となり、クラウドツールがここまで発展して便利になった時代に、それらを駆使できないことは、武器を持たずに戦いに挑むようなもの。

これほどまでに情報があふれている時代に、必要な情報だけを収集し、自分なりに整理し、利用していくかという仕組みを構築できている人は

## セルフ・アップグレード成功術

～思い通りの人生を最速で実現する3つのステップ～

少数派。無為にフェイスブックに時間を費やしたり、友だちや有名人のブログを読んだりしても、知識や知恵にはつながっていきません。

また、成功者になりたい、人に影響をあたえる人になりたいと言う人が、人前で話すことが苦手なだけで避けて通っていたり、リーダー体験を怖がっていたりするのも心のブロックとなっています。

夢を実現させようとするのであれば、まずはそれにふさわしい自分になることが先決。「そのために何をしたら良いか」と考え、行動に移せていなければ、前に進んでいけるはずもありません。

### 4. 心身のコンディション作りへの意識が低い

年齢を重ねるごとに、実年齢よりも若く見える人と、老けて見える人との差は歴然と開いてきます。健康面が優れないと、最大の生産性が発揮できない瞬間が多くなるだけでなく、病院へ通うという時間の無駄も発生します。

メタボの解消のために最低限のことをしていても、パフォーマンスを最大化することを目的としてコンディションづくりをしている方という、ひじょうに少ない印象です。

メンタル面で言えば、大切な瞬間に集中力を発揮して、最大限のパワーを生み出すことができるかどうかは、精神力にかかっています。ストレス耐性を向上させたり、持続性を身につけたりするために、精神鍛錬を習慣化している方も、なかなかお見かけすることはありません。

### 5. 無意識に日々を過ごしている

もっと本を読みたいのですが時間がありません。運動もしたいのですが、忙しすぎて…という方に、1週間、1日の過ごし方をタイムシートに書き込んでもらったことがあります。

多忙を極めているという方が、実は1日2時間もテレビを見たり、週に3度も同僚や友人と飲みに行ったりしていました。スマホのゲームに夢中になっている方もいます。

これはどのくらい必要なことなのかと尋ねると、初めはモゴモゴと言いついていましたが、やがて、習慣を疑わず、優先順位の整理ができていないまま、流されて生きていることに気づいてくださいました。

私もTVは大好きですし、友人との交流も大切に考えていますが、したいことをすべてしようとしていたら、いつまでもやるべきことに最大の時間を投下することはできません。壮大な夢を描いてワクワクしても、それを実現するための行動に落としこめないようでは、望む夢に到達するはずもありません。

## 変化の時代に適応するには「進化」あるのみ

自然科学者のチャールズ・ダーウィンが「進化論」の中で説いて有名にした「適者生存」という言葉をご存知でしょうか？

## セルフ・アップグレード成功術

～思い通りの人生を最速で実現する3つのステップ～

最後に生き残るのは、最も強く賢いものではなく、最も上手く変化に適応したものなのだ。（チャールズ・ダーウィン）

*“It is not the strongest or the most intelligent who will survive but those who can best manage change.” (Charles Darwin)*

バブル経済の破綻から 20 数年。停滞する日本社会に対して、世界各国は成長を続け、アジア各国も台東してきました。日本は人口が減少し、経済は縮小傾向。2014 年後半から円安傾向が継続しています。

世界では紛争が絶えず起こり、大小の自然災害も絶え間なく起こります。情報が一瞬にして世界中を駆け巡るソーシャルメディアによるコミュニケーション革命も進行中です。

ドラスティックと言ってよいほど環境が変化している今、その変化に合わせて「最も上手く適応」することが、適者生存の条件となるでしょう。

このレポートで私が提唱している「セルフ・アップグレード」の核にあるのは、**自分を進化させ続ける**という考え方です。

環境に呼応し、自らを変革させ続けることで、適者として、望む未来を手に入れることが可能になります。変化は進化。そして、**進化は必然**なのです。

### これが「セルフ・アップグレード」の3ステップ

あなたを理想の未来へと導く「セルフ・アップグレード」のプログラムは、下図のように3つのステップから成り立っています。

## セルフ・アップグレード成功術

～思い通りの人生を最速で実現する3つのステップ～

- ステップ1 心のブレーキを外す
- ステップ2 人生のビジョンを描く
- ステップ3 自分を磨き続ける



### ステップ1 心のブレーキを外す

人は皆、過去の体験や教えを元に、独自の思考プログラムを構築しています。わかりやすく言うと「常識」という規範です。

自分にとってはあまりにも当たり前のことゆえ、気づかずにその規範に従って生きているのですが、国や文化が違えば常識も異なりますし、実は個々によっても、まったく違う規範のもとに生きているのです。

私のストーリーをご覧いただいても分かるように、他人からは「なぜやらないのか？」と不思議に思えることも、本人は最初から無理、ありえないと考えているので、ごく自然な判断なわけです。常識じゃないか、と一瞬、苛立ってしまったほどですが、それは自分にとってだけの常識で、世の摂理ではなかったのです。

## セルフ・アップグレード成功術

～思い通りの人生を最速で実現する3つのステップ～

私たちがまずすべきなのは、自分の中に刻まれた常識という思考パターンを見つけ解除すること。どんな時にそれが心のブレーキとなって働くかを知り、丁寧に上書きをしていく必要があります。

右足はアクセルをふかして前に進もうとしているのに、左足が同時にブレーキを踏んで車を進めないようにしてしまっている。そんな状態から解放されることが、夢の実現に向けてのファーストステップです。

### ステップ2 人生のビジョンを描く

心のブレーキから解放される方法を知ったら、次は自分の心の奥底にアクセスし、そこに眠っているあなた本来の夢や願望を見つけ出していきます。表層の部分だけでなく、どんどん奥の方に入っていくと、自分でも思ってもみなかった願望が浮かび上がってきて驚く人も多いのです。

そして、それらの願望は、人生の年表「ライフプラン」に落としこんでいきます。ライフコーチとのセッションを通じて、私に大いなる自己革新をもたらしてくれた強力なツールです。

「私にそんなことができるかしら」とやる前から心配するクライアントもいるのですが、表の完成が目的ではなく、作る過程に意味がありますのでご安心ください。

自分はなぜ生まれてきたのかという人生におけるミッション、使命を発見し、明確なビジョンを描き、それを具現化するためのプランにつなげ

## セルフ・アップグレード成功術

～思い通りの人生を最速で実現する3つのステップ～

ます。人生を俯瞰して、自分を主人公とした映画かドラマのように未来を自由に描いていきましょう。

あなたは映画監督であり、シナリオライターであり、自ら主役を演じる俳優です。夢のサイズをグンと大きくしながら、ワクワクする体験を楽しんでください。

### ステップ3 自分を磨き続ける

人生のビジョンや具体的なプランが見えてきたら、今度は実現のために実力を磨き、夢にふさわしい自分になることにフォーカスしていきましょう。

これは、ひとりでコツコツと取り組んでいく地味な部分ですが、持続できた人だけが後に大きな成果を実感することが可能となります。前のステップでビジョンが鮮やかに描けていればいるほど、頼れる推進力となっていきます。

このレポートでは、「メンタル」「ハードスキル」「ソフトスキル」「フィジカル」の4つのカテゴリにわけて、コアとなる重要な要素を説明しています。

実力を上げるというと、スキルや知識を増やすことに目が行きがちですが、心の状態を整えることや、身体のコンディションをベストに保つことができなくては、遅しく困難に立ち向かっていくことは不可能です。



## セルフ・アップグレード成功術

～思い通りの人生を最速で実現する3つのステップ～

パフォーマンスを最大化するために大切なのは、コア要素の「バランス」です。毎日の生活を、意識的に組み立てることで、バランス良く自分を磨いていきましょう。

では、次ページより、それぞれのステップについて詳しく見ていきます。

## 第二章 ステップ1 心のブレーキを外して本当の自分を知ろう

### 心のブレーキは潜在意識 に隠れている

最初に簡単な心理学の話から始めましょう。

私たちの意識は、よく氷山に例えられます。

氷山は、水面に出ている部分だけでも大きく見えるものですが、実は水面下には、その何倍もの氷があるのです。



意識も同じこと。私たちが日頃、感じることができるのは、「顕在意識」と呼ばれる水面から出た小さい部分です。水面下の大きな部分は「潜在意識」と呼ばれ、私たちにはよく見えず、コントロールもしにくい存在です。

顕在意識と潜在意識の比率は実に1対9と言われるほどの差があります。私たちが知っている自分とは顕在意識のことであり、まさに「氷山の一角」なのです。

潜在意識は、人間がまったく意識をしなくても睡眠や消化、呼吸などの活動が行えるように組まれた自動操縦プログラムです。同時に、生きている間の膨大な記憶を貯めておくデータベースでもあります。忘れたつもりの事柄も、潜在意識にはきちんと刻まれていて、必要に応じて顕在意識に上げてくれるのです。

## セルフ・アップグレード成功術

～思い通りの人生を最速で実現する3つのステップ～

ちょうどコンピューターのハードディスクとメモリの関係に似ています。人間の仕組みは奇跡のように素晴らしいものだと思います。

潜在意識は、とてもありがたい生命維持装置ではあるのですが、私たちには手が届かないために、一度プログラムができあがると改変することは困難です。

基本的なプログラムは、6～7歳くらいまでに形作られると言いますから、どうしても親や親戚、先生、友だち、テレビなどの影響が大きくなります。失敗して恥をかいた、叱られた、からかわれた、いじめられたなどの経験も、痛み  
の記憶となってプログラム化していきます。

下記は、ネガティブな回路のプログラムを作る典型的な親や友人の言葉です。

- あなたなんか産むんじゃなかったわ
- うちにそんなお金があるわけないでしょ
- お姉ちゃんはあるのに、あんたは...
- 皆が嫌いだって言ってるよ
- こんなことも分からないの？バカじゃないの？
- お前には無理に決まってるんだろ
- デブ、ブス、チビ、ハゲ、オカマ...

(などのさまざまな身体的・特徴的蔑称)

それぞれの言葉は、潜在意識の中で下記のような解釈を作り上げ、あたかも当たり前  
の事実であるかのようにプログラムとして固定化されることがあります。

- ✓ 私は生きている価値のない子である

## セルフ・アップグレード成功術

～思い通りの人生を最速で実現する3つのステップ～

- ✓ うちはお金のない家である／私はお金に縁がない
- ✓ 私は姉より劣った人間である
- ✓ 私は友人ができない／友人関係に値しない人間である
- ✓ 私は頭が悪いので○○できない
- ✓ 私には無理／私は能力が劣る人間である
- ✓ 私はデブだから愛される資格がない

これらの解釈を「リミティング・ビリーフ」と呼び、それがマイナスの「セルフイメージ」を作り上げて、心のブレーキを形成していきます。

### リミティング・ビリーフとセルフイメージ

リミティング・ビリーフとは、Limiting = 自分を限定する、Belief = 信念という意味です。可能性の広がり、豊富な選択を事前に否定して、自らをがんじがらめにしてしまう「好ましくない考え方の癖」であると理解してください。偏見や思い込みにも似ています。

リミティング・ビリーフは、私たちの使う言葉の中に現れます。ライフコーチは、対話の中で巧みにリミティング・ビリーフを見つけ出す訓練を積んでいますが、例えばこのような言葉、口ぐせが出たら、それは心のブレーキのサインです。

- ❖ 私にはとても無理...
- ❖ 私は頭が悪いから...
- ❖ 私には十分な知識や経験がないから...
- ❖ 私って運がない人なんですよね...
- ❖ 私はブスだし太ってるから...

## セルフ・アップグレード成功術

～思い通りの人生を最速で実現する3つのステップ～

リミティング・ビリーフは、「お金」に対する考え方に顕著に現れる性質もあります。

- ❖ 成功した人は他人を犠牲に生きてきたに違いない…
- ❖ あの人は家がお金持ちだから成功しただけ…
- ❖ お金持ちは汚い。嘘つきばかり。冷たい人が多い…

共通して言えるのは、それらは彼らが頭の中で作り上げた「幻想の中の事実」であって、必ずしも現実世界の普遍の真実ではない、ということです。

セルフイメージとは、簡単に言えば「自分のことをどう思っているか」ということです。セルフイメージは、高い、低いという言い方で表しますが、高い人は「自分が何でもできる、乗り越えていける」という万能感に満ちており、容姿についても「私はこのままで十分に美しい」と造作や体型に関係なく自信を持っています。自信がさらに大きなチャレンジに向かわせ、人生はどんどん好転していきます。

逆にセルフイメージが低い人は、「私にはどうせ無理」と最初から可能性を追究することすらしません。何をするにも自信がなく、恐怖心が先に立って前に進むことができません。成長するに伴って、より強固なものとして定着し、無意識の内に成功しないような選択をするようになっていくのです。

**これが「心のブレーキ」の正体です。**

ナポレオン・ヒルの名著「思いが現実化する」はご存知でしょうか。数々の成功者をリサーチする中から、人は自らが思い描いた人物になっていく、という法則を発見して説き、今や世界中の成功者に影響を与えたバイブル的存在です。

## セルフ・アップグレード成功術

～思い通りの人生を最速で実現する3つのステップ～

今のあなたは、あなたが抱えるセルフイメージが作り上げた現実です。好ましいことも、好ましくないことも、すべて、あなたが望んで思い描いたことが、そのまま現実になったというわけです。

受け入れがたい側面もあるかもしれませんが、もっと収入を上げ、もっと人に認められ、もっと愛され、もっと大きな夢を手に入れたかったら、「自分のことをどう思っているか」というセルフイメージから変えないと、好転はしていかないということなのです。

### 心のブレーキの外し方

小さな頃に形作られ、その後の人生を通じて強固にしてきた、あなたなりの「常識」。それをいきなり変えろと言われても、どうしたら良いのか分からずに途方に暮れてしまうことでしょう。

実際この項目だけで一冊の本になるくらい大きなテーマですが、簡易編として、ごく簡単な解決方法をお話いたします。ただし、潜在意識のプログラムは強力ですから、何度も繰り返して立ち戻り、自分を深く見つめていかなければならないことは覚悟しておいてください。

このレポートでは、3つの方法をお伝えします。

1. 自分の思い込みを疑って挑戦してみる
2. できたことリストを作る
3. 「どうしたら…？」を癖にする

## 1. 自分の思い込みを疑って挑戦してみる

序章のストーリーの中で、ライフコーチのK氏は私に果敢にチャレンジを繰り返しました。私が限定ワードを口にする度に、「Why? (それはなぜ?)」「Why not? (なぜダメなの?)」「Is that true? (それって本当?)」と突っ込んできました。

これはリミティング・ビリーフの魔法を解くのに、ひじょうに効果的な手法です。自分でもコツをつかめばできるようになりますので、ぜひ試してみてください。

例えば、「自分の事業を起こしたいけれど、貯金もないし無理だよな」と考えていると仮定します。まず、こう自分に問いかけてみてください。

-- Why not? なぜ無理なんだっけ?

頭の中には、ダメな理由が次々に出てくるかもしれません。ここではどうして自分が無理だと思っているか、具体的に掘り下げて言葉にするのが目的です。それらを書き留めていきます。

資本金は必要。初期投資も必要。だけど今の自分には貯金する余裕もなく、家族にも資産などなく、周りに誰もお金を貸してくれそうな人もいないなど、いろいろな理由が出てくると思います。

そのひとつひとつに対して、次のひとことでチャレンジしてみましょう。

-- Is that true? それって本当? 世の真実?

## セルフ・アップグレード成功術

～思い通りの人生を最速で実現する3つのステップ～

確かに資金ゼロで事業を始めることは容易ではないかもしれませんが、世の中の起業家が皆、潤沢な資金を持っていたわけではありません。貸してくれなさそうと信じている人たちも、まだ尋ねたことすらないのなら、想像に過ぎません。

自分の内側から出てきた「ダメな理由」を疑ってみると、単なる思い込みが多いかもしれないことに気づいてくるでしょう。できている人がいるかも…。できる方法を最後まで追及したわけじゃないかも…と、心がグラグラしてきませんか？ そうなればしめたものです。

そこで追い打ちをかけます。

-- なぜ、「あなた」には無理なんでしたっけ？

さて、なんと答えましょう。できている人がいるのに、なぜ自分は例外的な存在で、できるわけがない、と決めつけているのでしょうか？ どうせ無理、と初めから何も追及していないせいではないでしょうか。

他にも、たくさんの思い込みがあなたの中には存在します。自分の口ぐせを良く聞いて、チャレンジしてみてください。オセロゲームのように、思い込みをひっくり返して色を変えていく感覚で楽しんでみると良いと思います。

## 2. できたことリストを作る

セルフイメージが低い人の中には、悪い意味で完璧主義に陥っている人もいます。失敗を怖れて動けていなかったり、あるいはできていないと



## セルフ・アップグレード成功術

～思い通りの人生を最速で実現する3つのステップ～

ころばかりを見て自身を責めてしまっていたりします。自分が一番自分に対して厳しい批評家なのです。

批判癖を克服するには、小さな「ビクトリー（勝利）」を祝う儀式的な作業が効果的です。人からほめられたこと、何かが前に進んだこと、満足いく結果が得られたこと、あるいは1日が無事に終わったことなども小さなビクトリーです。

できなかったことではなく「できたこと」にスポットライトを当てることを習慣にして、日常的に自分を褒めてあげるのです。手順は簡単。シンプルなメモ用紙や専用のノートを用意して、できたことを書き留めていくだけです。Evernote や Google Doc などデジタルで行うのも、記録が残るのでオススメです。

例えば、直近の12ヶ月は、どんな歳月だったでしょうか？ 自分が「できたこと」をいくつでも良いので、書き連ねてみてください。

本来なら、もっともっとたくさんのことをやりたかった、だから浮かれている場合じゃないんだ、と自分に厳しくしたくなるかもしれませんが、ここでは「できなかったこと」には目を向けず、ひたすら「できたこと」に集中します。

どんなに小さなことでも、良かったこととして認識できるなら何でも構いません。仕事のこと、私生活のこと、人間関係のこと、お金のこと、健康のこと。一度も風邪をひいて熱を出したりしなかった、なんてことでも結構です。

できあがったら、ぜひじっくりと眺めてみてください。一生懸命頑張ったご自身の努力する姿が、リストからにじみ出てきませんか？

## セルフ・アップグレード成功術

～思い通りの人生を最速で実現する3つのステップ～

「よくやったね、お疲れ様。Good job!」

そう言って、**自分を褒めてあげましょう**。これは習慣的にやることで効果が最大化します。一年に一度というよりも、毎週、できればしばらくの間は毎日行えたらベストです。

コップに半分入った水を見て「半分もある」と思うのか、「半分しかない」と思うのか。このアクティビティを通じて、「半分もある」と瞬間的に思える思考パターンを作っていただきたいのです。

誰も見ていなくとも、あなただけはあなたの頑張りを見ています。だから、あなたなら、自分を上手にねぎらってあげることができるはずです。

### 3. 「どうしたら？」を癖にする

リミティング・ビリーフに支配されている人は、「○○○だから、XX XXができない」というロジックが大好きです。

思い込み、決め込み、偏見の塊で、とにかく頑固で融通性がありません。

しかし、この世に「絶対」ということはないのと一緒に、完璧なロジックなど存在しません。ものごとには常に例外がありますし、選択肢が複数存在するものです。

もし自分がそんな思考の罠にはまって抜け出せないでいるのを感じたら、次のような問いかけに転換してみてください。

## セルフ・アップグレード成功術

～思い通りの人生を最速で実現する3つのステップ～

「どうしたら、XXXXってできるんだっけ？」

脳には、質問を投げかけられると答えようとする性質があるそうです。できない、と決めつけていたことでも、裏返して「どうしたらできるのか」と問いかけてみることで、あなたの潜在意識は寝ている間も答えを探し始めます。

できない理由ではなく、できる理由に意識を集中し始めるのです。

八方塞がりに見えた道が、急にあちらにも、こちらにも開けてくるのが感じられることでしょう。習慣的に行っていくことで、破れないバリアはないことに気づき、行き詰まりを感じた時の解決が楽しくなるはずで

**セルフイメージは、あくまでもリミティング・ビリーフが作り上げた「虚像」  
です。**

自分の中にあるリミティング・ビリーフという可能性限定プログラムを見つけ出し、ひとつずつじっくりと向き合って、心のブレーキを外していきましょう。

世界は豊かさにあふれ、あらゆる可能性に満ちているのです。

## 第三章 ステップ2 人生のビジョンを描いて計画に落とす

### ライフプランは人生のドリームマップ

あなたは5年後、どこにいて何をしたいですか？ その時に横にいるのは誰で、どんな景色が見えますか？ 銀行にはいくらあって、どんな生きがいを感じながら日々、生活しているのでしょうか？

そんな質問をされて、すぐに答えられる人は、残念ながらごく少数です。5年後、10年後、20年後、30年後の自分の人生の明確なビジョンを持って暮らしている方など珍しく、たいていは、今よりも余裕があって、家族皆が健康で、幸せで、面倒のない暮らしができたらと、ぼんやり願っているのが現状でしょう。

ハワイでライフコーチになった時、真っ先に課されたのが、「ライフプラン」の作成でした。後に痛感しましたが、これは人生のビジョンを明確にしていくための強力で有効なツールでした。

日本では、ライフプランとマネープランが同義語のように扱われる傾向がありますが、アメリカでは、文字通り「人生計画」という意味合いで使われます。お金は人生において、とても重要な要素のひとつですが、すべてではありません。

人生は、仕事、家庭、人間関係、コミュニティ、趣味、健康、旅、教養、社会参加、社会貢献など、いろいろな要素が密接に絡み合っ、彩り豊かに形作ら

## セルフ・アップグレード成功術

～思い通りの人生を最速で実現する3つのステップ～

れていくものです。お金だけにフォーカスしていても、本当に実現したい未来は見えてきません。

自分の人生や環境は自分でコントロールするのだという文化的背景を持ったアメリカ人たちは、ライフプランのようなツールを使って、いつまでに何を達成しようと夢の照準を合わせ、一直線に無駄なく動こうと主体的に努力します。

ライフプランとは、自分の人生の年表のようなものですが、そこに書かれているのは、過去ではなくて未来の世界です。あなたの夢の地図であり、あなたの行き先を示す GPS のような存在でもあります。

日付があり、重要なカテゴリに分けて細かく考えることができ、大切な人たちとの関係性をも表現することが可能なライフプランは、まさに人生のマスター・チャートです。

そこから特定の夢を抜き出して、写真やイラストで飾り付けをし、描く未来をビジュアル化するビジョンボードを作るのもたいへん効果的です。

ライフプランは、一度作ったら終わりというものではなく、数カ月ごとに見直して加筆訂正をしながら、今この瞬間の自分にふさわしい内容に変えていきましょう。



### ライフプランが描けない理由と対策

ライフプランを埋める作業は、思うように進みましたか？ もし何も書けなかったとしても、ご安心ください。私もそうだったように、最初はこの表が埋められない人が大多数です。ほとんどの方が、ポツポツと埋めた後、ジーっと考え込んでしまいます。

自分の人生のことを楽しく空想するゲームでしかないのに、なぜ私たちは書けないのでしょうか。その理由は大きく分けて3つあるようです。

- 1) 考えたこともないから
- 2) お金や時間が気になってしまう
- 3) 自己批判してしまうから

誰しも目の前のことで日々忙しく、先々のことなど整理して考える機会もないものです。漠然とした理想像はあっても、年号の入った表を渡されて即座に埋められるほどに、具体的に考えてはいないのが実状でしょう。

また、お金や時間というファクターが障壁になって妄想が止まってしまうたり、「そんなの無理」と意地悪く批判する自分自身の声が内から湧き上がって、夢を書こうとする手を止めてしまったりするのです。

私の場合、何カ月経っても書けなかったものからです。途中でいい加減、作戦を変えてみました。年号に入れようとするから筋道や整合性を考えてしまって難しくなるのだ。いっそ、思いつくまま「夢」をランダムに羅列してみて、それを後から年表にはめ込んでいけばいいのではないかと考えたのです。

## セルフ・アップグレード成功術

～思い通りの人生を最速で実現する3つのステップ～

その作戦は見事に成功し、心のブレーキから解放され始めてからは、面白いほどに夢がポロポロとあふれてきました。そんなこと考えてみたこともなかったのに...と思うこともたくさんありました。言葉として浮かんだものを見ると、感動するほどに「自分に正直」なものばかりでした。心が震えるのを感じて、涙が止まらなくなったりしたものです。

人は皆、自分のことをよく知らないのだなと、つくづく感じました。妄想をしている暇があったら、せっせと働けという環境で育ちましたから、夢を見ることを自分に許していなかったのでしょうか。しかし、人の心の奥底には、それぞれの憧れがあります。願いがあります。夢や希望があります。それらが言葉になってあふれてきた時の感動は、いまだに忘れることができません。

その時に発見した夢のいくつかは、形は若干違うかもしれませんが、その後の暮らしの中で次々に実現させることができています。

歌が大好きで、歌手になりたかった...という方もいるでしょう。今からアイドルになるのはやや難しいかもしれませんが（無理とは言いません）、レッスンを受けて、慰問コンサートやレストラン、バー、地域のイベントなどで歌うのは、決して不可能なことではありません。本当に大切なのが「人前で歌を披露する」という行為なのであれば、実現する形は多種多様にあるものです。

ゼロか100かの選択ではなく、夢の中核にあるエッセンスだけを抜き取って、自由な形に膨らませてみたら、あなたの人生も違った色彩を帯びて見えてきます。

私が自分で試して有効だった方法のいくつかを簡単なワークにまとめました。名づけて「自分掘り起こし作戦」です。

## セルフ・アップグレード成功術

～思い通りの人生を最速で実現する3つのステップ～

### ワクワク自分掘り起こし大作戦！

さあ、ワクワクが止まらない、楽しいエクササイズ的时间です！

ゲームのようなものですから、肩の力を抜いて、頭を楽にして、下記の質問に答えてみてください。目的はただひとつ。自分を深く掘り下げるということです。

私たちが今、意識できる自分は、あくまでも顕在意識のこと。でも、本当の自分は潜在意識の中に眠っています。本当の願望も、心のブレーキによって「フタ」をされた状態で隠れています。そのフタを開ける魔法の呪文が、これらの質問なのです。

制限時間はありません。何度戻って書き直しても、もちろん OK です。納得の行くまでやってみてください。条件はただひとつ。「自分の心に正直に」です。

#### 質問

A. 子供の頃を思い出してみてください。

A-1 子供の頃になりたかった職業はなんですか？

[ ]

A-2 子供の頃に嬉しかったことは何ですか？

[ ]

A-3 子供の頃にワクワクしたことは何ですか？

[ ]



## セルフ・アップグレード成功術

～思い通りの人生を最速で実現する3つのステップ～

### B. 今の暮らしの満足度

理想の暮らしを 100 点満点とした時、現在のあなたの暮らしは何点でしょう？ 下記のそれぞれの項目に対して、自分に素直に答えてみてください。

もし 100 点ではないのだとしたら、マイナス点の理由はなんですか？

	点数	マイナス点の理由
➤ 仕事	_____点	[ ]
➤ 家庭・家族	_____点	[ ]
➤ 友人・人間関係	_____点	[ ]
➤ お金・資産	_____点	[ ]
➤ 健康	_____点	[ ]
➤ 教養	_____点	[ ]
➤ 趣味	_____点	[ ]
➤ ライフスタイル	_____点	[ ]

### C. 自分の得意・不得意を知りましょう

C-1 嫌いなこと（このことを考えると、憂鬱になる、気分がどんよりする） [ ]

C-2 好きなこと（このことを考えるとワクワク、ウキウキ、ドキドキする） [ ]

C-3 苦手なこと（スキルとして、なぜか上手にできないこと）  
[ ]

C-4 得意なこと（スキルとして、なぜか人より上手にできること）  
[ ]

## セルフ・アップグレード成功術

～思い通りの人生を最速で実現する3つのステップ～

C-5 嫌いだけど好きになりたいこと

[ ]

C-6 苦手だけど得意になりたいこと

[ ]

### D. 憧れの生き方を知る

年齢・性別に関係なく、こんな風な生き方をしてみたいと思える人はい  
ますか？

その人の何が憧れですか？ その人にとって自分にはないものは何で  
すか？ 複数人でも構わないので、思いつくままあげてみましょう。

### E. 100個の夢チャレンジ

たまたま拾った宝くじで大金が当たり、もう働かなくても良くなりました。お  
金の心配なく、どこで何をしても良い自由が手に入りました。さて、あなたが  
ほしいもの、したいことは何ですか？ 100個になるまで、自由に延々と書い  
てみましょう。

.....

.....

.....

.....

.....

.....



### 自分掘り起こし大作戦の解説

さて、AからGまでの質問ワークはいかがでしたでしょうか？ ここで少しそれぞれの設問の意図について解説を加えておきましょう。強調しておきますが、このワークには正解も間違いもありませんので、解釈も柔軟に考えながら楽しんでみてください。

#### A「子どもの頃の夢」

リミティング・ビリーフが強固に確立される前のあなたは、いったいどんなことにワクワクしていたのでしょうか？ 子どもの頃を思い出すことで、フタをしていた夢に気づくヒントになるかもしれません。潜在意識は、ちゃんとあなたを導いているようで、意外にも、その夢に近いことを現在の職業や趣味にしている方々も多いものです。

#### B「今の暮らしの満足度」

あなたの現在地点を知るためのワークです。ライフプランはGPSのようなもの。だとしたら、まず入力しなくてはいけないのは、今、あなたがどこにいるのかという現在地の情報です。その後で、夢という「行き先」を鮮明にインプットすることで、はじめて行き方が見えてきます。マイナス点をつけている意味を追求することで、潜在意識にある「願望」が、逆説的に浮かび上がってくるでしょう。

#### C「得意不得意を知る」

あなたが持って生まれた才能や潜在的な願望を知る意味で重要な質問です。人よりもなぜか上手にできることは、もしかしたらあなたの使命につながっているかもしれません。ワクワクすることを追及していくことで、また一步、夢に近づけるかも。

## セルフ・アップグレード成功術

～思い通りの人生を最速で実現する3つのステップ～

最後のふたつの設問は、嫌いなのに／苦手なのに、なぜできたらいいのとこだわるのか考えてみてください。そのことで何が可能になるのか。そこから、あなたの隠れた願望や新たなブレーキが見えてくるかもしれません。

### D 「憧れの生き方を知る」

すでに憧れの生き方をしている人物を具体的に思い浮かべることで、願望がクリアになってきます。ゼロから考えるよりも、モデルケースを組み合わせて作るセミ・カスタムメイドの方が簡単です。実現している人の方法論を研究すれば、より早く到達できることは間違いありません。たくさんの憧れの生き方から良い所取りができれば最高ですね。

人生のミッション、生きる意味について考える重要な質問です。個人として、あるいは公人（職業人）としてのふたつの違う見方が考えられるかもしれません。二通り作る方もいらっしゃいますので、自由にアレンジしながら、自分の奥深くを探求してみてください。

### E 「100個の夢チャレンジ」

欲しいものでも、実現したいことでも、こうなっていたいという状態でも何でも構わないので、思いつくままに上げていくことが大事です。自分でブレーキをかけず、無心でどんどん書き出していきましょう。

20個、30個は簡単なのですが、「どこかで聞いたことのある夢」ばかりになることも多く、それでは潜在意識のフタを開くまでには至りません。無理矢理、100個以上、搾り出そうと心のフタを開ける努力をすることで、意識の深層に眠ったキラキラ光る願いごとが見えるようになってきます。

### 人生のミッションに思いを馳せる



あなたは自分の人生の意味について考えたことがあるでしょうか。何のために命を授かったのか。どんなことに貢献するために、あなたの人生はあるのか。

あなたにとっての幸せとは何か。成功とは何か。生きがいとは何か。それらはすべて、人生のミッション＝使命を果たしていくことと密接につながっています。

人生の意義と目的をしっかりと捉え、それに沿ったブレのない生き方を貫いてこそ、最後の瞬間に、充実した良い人生だったと感じられるのではないのでしょうか。

ライフプランは、どっしりとしたミッションの土台の上に乗っかるもの。ミッションを受けて、「私はどこへ向かうのか」を指し示す羅針盤となる夢の地図です。

ライフプランがある程度、埋められたら、今度は実現のためのアクション・プランを作って、日々の行動に落としこんでいきます。

## セルフ・アップグレード成功術

～思い通りの人生を最速で実現する3つのステップ～

夢の実現プロセスをブレイクダウンして、細かなステップにしていくのと同時に、自らを継続的に鍛錬して、夢にふさわしい自分になることも、同時にプランニングしていきましょう。

## 第四章 ステップ3 自分を磨き続けて夢の実現を加速させる

### あなたは目標にふさわしい実力の持ち主か？

前章でチャレンジした100個の夢、皆さんはいくつくらいリストアップできましたか？ それらをライフプランに埋め込み、夢が実現するべき日付を刻みましたか？ 焦ることはありませんので、大切な人生のことですから、じっくりと取り組み続けてください。

さて、最後のステップ3では、夢を現実にするために「目標にふさわしい自分になる」ことにフォーカスしていきます。

- 年収1億円ほしい、でも努力はあんまりしたくない。
- 海外と日本を行ったり来たりしたい、でも英語はできないし学ぶ気もない。
- ノマドライフに憧れる。でもパソコン、ITはイマイチ苦手。

このような都合の良い人に、果たして宇宙は願いごとを届けてくれるでしょうか。私はそうは思いません。少なくとも、実現までにとても長い時間がかかることは間違いないでしょう。

思ったことが現実となる引き寄せの法則は、思うだけで何でも叶うかのように言われますが、いささか拡大解釈され過ぎている気がします。思っただけで願い事がすべて叶うなら、私たちは皆、億万長者ですし、すでに悠々自適のはずです。



## セルフ・アップグレード成功術

～思い通りの人生を最速で実現する3つのステップ～

私は、実現のために「行動」を起こすところまでを含めて「思い」なんだと考えています。失敗を恐れず、対面も気にせず、リスクをおかして、何度も壁にぶち当たって、それでもめげずに前進している人にだけ、宇宙は微笑んでくれるのではないのでしょうか。苦勞を苦勞とも思わず、楽しんで行動し続けている人だから応援したくなると思うのです。

### 夢の実現を支える4つのファクター

成功したい、夢を実現したいと願うならば、まずはそれにふさわしい人間になることです。

マインドや身体のコンドディション、スキル、知識など、すべてにおいて自分自身をアップグレードしてこそ夢は叶うもの。



どんな夢を描くかによって、やるべきことのディテールは変わっていくことでしょう。しかし、セルフ・アップグレードという観点で見た時に、共通する項目があるはずです。

経営者時代に私が社員に提供していた人材育成トレーニング・プログラムは、そのような考え方に基づいたものでした。高いレベルの基礎能力を身につけ、継続的に高めていくのです。

ライフコーチのクライアントにも強く薦め、重要視しているポイントを以下にまとめました。個々の現在のレベルや、目指す未来によって、取り組む方法論も変わっていくと思いますので、ここでは、なぜ必要なのかの解説を中心に送ります。

## セルフ・アップグレード成功術

～思い通りの人生を最速で実現する3つのステップ～

以下、次の4つのファクターについてお話していきます。

1. メンタル
2. ハードスキル
3. ソフトスキル
4. フィジカル

### 1. メンタル

覚えておきたいキーワード

パーシスタンス

恐怖心の克服

レジリエンス

アメリカの起業家たちは、成功に不可欠な要素として、必ずメンタル面のタフさをあげます。中でも「**パーシスタンス**」「**恐怖心の克服**」そして「**レジリエンス**」の3つは、近年、私が最も多く耳にする重要項目です。

**パーシスタンス (Persistence)** とは、精神的な持久力のこと。パーシビアランス (Perseverance) も同様の意味で使われます。持続する、コツコツと粘り強く続ける力です。成功には時間がかかるものと認識している人々は、簡単なことで諦めたりはしません。

試行錯誤を続けても、まったく成果が見えない時は、つい弱い気持ちになってしまうことがあります。実は成功まであと一步のところまで迫っているのを知らずに、目前で止めてしまっているのかもしれない。

## セルフ・アップグレード成功術

～思い通りの人生を最速で実現する3つのステップ～

自分を信じ、希望の光を抱きながらコツコツと続けることができるかどうか。そこに運命の分かれ道があるのです。

成功を収めた起業家たちに、なぜもっと早く起業しなかった理由は何ですか？と聞くと、かなりの人が「**フィア**（Fear=恐怖心）」のせいだと答えます。今いる居心地の良い場所から出ることの恐怖。失敗して人に笑われることの恐怖。何もかもをなくしてしまうかもしれないことの恐怖。

誰もが皆、同じなんだとホッとすると共に、その恐怖に打ち勝った人たちだけが「あちら側の世界」にいけるのでしょうか。

彼らが教える、恐怖に打ち勝つ唯一の方法は「行動」です。人は皆、行動しないでいると足がすくんだままになってしまいます。思い切って足を踏み出してジャンプしてみると、世界はまったく違って見えてくるものです。

お勉強や準備ばかり何年していても、どこにも辿り着けません。ある程度のところで見切り発車をして、その都度、軌道修正をしていけば良いのです。クライアントにはいつも、「走りながら考える」をモットーにしましょうと背中を押しています。私自身も、常に自分に言い聞かせている言葉です。

日本でもよく聞かれるようになりましたが、しなやかな心の復元力を意味する「**レジリエンス (Resilience)**」も重要な要素です。新しいことや初めての挑戦に失敗はつきものです。しかしそれを学びとして受け止め、再びまた挑戦するために立ち上がれるかどうかは鍵となります。

先進諸国の中でも、日本は例外的にレジリエンスが低い国、国民性だと言われています。人からの拒絶、思いがけない裏切り、痛すぎる損失、離別、出口の

## セルフ・アップグレード成功術

～思い通りの人生を最速で実現する3つのステップ～

見えないチャレンジ。そんな状況でも、バネのように再び復活し、希望の灯火に火をつけていけるかは、夢の実現に不可欠なファクターでしょう。

試練は、ミッションやビジョンの確かさが試される瞬間でもあります。なぜ実現したいのかが明快で、それに対してコミットメントしていることが、最後には助けになるはずです。

乗り越えられない試練は、私たちには与えられないとも言います。心とは折れるようなヤワなものではなく、強くしなやかで弾力があるものと心得て、前向きな姿勢で立ち上がっていきましょう。

メンタル面を鍛えるために、自己啓発系の本を大量に読んで心の鍛錬法を学んだり、ヨガや瞑想をして心を落ち着かせる時間を持つたりすることはたいへん有効です。また、同じ未来を目指す仲間たちのコミュニティに属し、支えあうことも力になります。

## 2. ハードスキル

覚えておきたいキーワード

IT を使いこなす

クラウドを理解して使いこなす

最近、よくハードスキル、ソフトスキルという言葉が言われるようになりましたが、ハードスキルとは、職務の遂行に必要な身体的スキルで、教えやすく、覚えやすく、テストなどで実力が測りやすいテクニカルなものを指しています。

## セルフ・アップグレード成功術

～思い通りの人生を最速で実現する3つのステップ～

何を志すかによって必要なスキルは変わってきますが、ここでは、これからの時代で夢を追いかけていく人たち、すべてに必要なハードスキルとして、「IT ツールを使えるスキル」「クラウドを理解し使えるスキル」を常時アップグレードしていくことをお勧めします。

IT元年と言われた2000年から15年経った今も、私はアナログで...と頭を掻く人がいますが、そろそろ本腰を入れて学び直すべき時期でしょう。

「IT」とは言ってもプログラミングを覚えるということではありません。アプリケーションが進化してユーザーフレンドリーになっていますから、操作は以前よりもはるかに直感的で、簡単になっています。世の中の一般的なツールを積極的に日々の暮らしやビジネスに利用し、使いこなせるようになっておこうという程度のことなのです。

基本的なことですが、タイピングの速度は意外に大切なスキルです。私たちが一日にどれだけのコミュニケーションをパソコン上で行うかを考えたら、わずかな時間のロスも積み積もって膨大なものになることが想像できるでしょう。急がば回れで、タッチタイピングは当然できるようにしておくべきです。教本的ウェブサイトや、レベルを図ることができるウェブサイトはたくさん存在します。

自ら発信をしていく機会も多くなることを想定すると、自分でブログサイトを開設し、簡単なカスタマイズをし、画像を加工することができる、いちいち人に頼まないで済むので効率も良いし、同時にコストも抑えることができます。

オンラインのソフトウェアサービスも実に豊富に提供されており、無料で使えるツールがたくさんあります。顧客管理システムや、一斉メール配信ソフト、アンケートを気軽に取れるサーベイシステム、会計ソフト、そしてウェブサイ

## セルフ・アップグレード成功術

～思い通りの人生を最速で実現する3つのステップ～

トを瞬時的・直感的に作れてしまうウェブ制作システムまで、急速に広がっているのです。

知っているか知らないかで、できることに天と地ほどの違いが出てきてしまう。これが今の時代の格差、「デジタル・デバイド」だと感じます。

ソーシャルメディアとの連動、スマートフォンやタブレットなどのデバイスとの連動が上手に図れると、「クラウドサービスを使いこなすスキル」と伴って、大きなアドバンテージとなります。

クラウドのストレージ・サービスを組み込んでいれば、パソコンを数台持っていたり、人のパソコンを借りたとしても、自分のデータに簡単にアクセスができます。それはバックアップとしても機能しますので、メインのパソコンが壊れても、まったく動じることはありません。大容量データの共有も、メールに負担をかけないで簡単に行うことができます。

さらに、Google の各種サービス、Evernote、写真管理サービスなどを駆使して、どこにいても働ける状態を作り出すことはもちろん、手持ちのパソコンがいつ壊れても大丈夫という状況を作り出すことができる時代です。クラウドを理解し、知識やノウハウをアップデートしておくことは重要です。

憧れのノマドワーカーを志望するならば、当然、極めておきたいスキルですし、そうではなくても、どこにいても緊急のタスクを処理できる体制があることは、かえって休みやすい環境を作ることでもある、と私は考えます。

### 3. ソフトスキル

#### 覚えておきたいキーワード

**書く力      リーダーシップ      情報収集&編集力      英語力**

ソフトスキルとは、体系化しにくいがゆえに、個体差が大きいスキルです。中でも、今とくに注目されているのが、コミュニケーション力やリーダーシップ、交渉力、ファシリテーション力など、対人関係のことが多いのが特徴です。さらには、情報収集力や英語力なども含まれます。

より高い場所を目指そうという方々は、やはり「人」の問題を避けて通ることはできません。人とのコラボレーションはもちろん、上下の関係、教えること、導くことの必要性、そして対立関係の解消や、より自分を有利な立場に置くためのネゴシエーションなど、すべてにおいて「人」の要素が絡んでくるのです。

あまりにも大きなテーマばかりですが、中でも私が重点を置いて見直していくべきであると考えられるスキルの一部を下記にまとめました。

#### **書く力**

近年、コミュニケーションのほとんどが「書くこと」で行われるようになりました。当然のことながら、書く能力があるかないかで、成果には大きな差が生まれるはずです。SNSやブログでの発言力なども含め、書き言葉での対話能力が真剣に問われる時代になっていると思います。

## セルフ・アップグレード成功術

～思い通りの人生を最速で実現する3つのステップ～

これは、電話が苦手で、人前で意見を提案することを不得意とする、シャイで静かなタイプの人々にとって大きなチャンスです。同時に、口では言えるのだけれど、なかなか書き言葉には表せないという人には、不利な状況です。

書くと言っても、ただ文法的に正しく、きれいな文章を並べれば良いのではありません。何のために書くのかと言えば、普通それは「伝える」ためであり、「人を動かす」ためです。

成果を出していくためには、論理の組み立て方法や、豊富なボキャブラリー、相手を思いやる適切な言葉遣い、そして相手を気持ちよい状態にさせながら自分に有利に事を進めるテクニックなど、学ぶべきことはたくさんあります。本を読み、上手な人を真似ながら書く力を磨いていきましょう。

### リーダーシップ

リーダーシップは、私がインターンでロサンゼルスを訪れる学生に、絶対に身につけるようにと伝えていたスキルです。

これからの時代、私たちは前例のない未開の地を歩いて行かなくてはなりません。これほどまでに社会が変容し、未来への展望が不透明な時代。どちらへ進むべきかの正解をあらかじめ知っている人などいません。集団にとって最も幸せなビジョンを描き、道無き道を切り拓き、言葉で人を魅了し率いていく。そんなリーダーの存在が、今後はますます必要とされていくでしょう。

そのためにも、どんな小さな役割でもいいから、手を上げてリーダー体験をさせてもらいなさいと、私は学生たちに話していました。飲み会の幹事でもいい、



## セルフ・アップグレード成功術

～思い通りの人生を最速で実現する3つのステップ～

仲間とのグループ旅行でもいいから、自ら立候補してリーダーとしての経験を積んでおきなさいと。

経営者として、何十名もの社員の採用に責任を持ってきましたが、リーダー体験があるなしで、人としての覚悟や責任意識がまったく違うのを痛感しました。

リーダーシップはあくまでもスキルなので、自分はリーダータイプではない、経験もないと諦めず、学習と試行錯誤を続けていけば良いと思います。重要なのは、覚悟を持つこと。人を理解し、人への愛情を持ち、人の成長を心から願い、そして理解してもらうために言葉を尽くすことです。

### 情報収集力と編集力

情報収集力のあるなしは、アイデアや選択の豊富さという点で大きな違いを生んでいきますし、上記のリーダーシップと合わせて考えれば、ビジョン力の違いとなって現れます。

刻々と変化する時代動向をどう捉えるのか。市場は？ 人々の心の変化は？ 情報の収集能力が高い人は、それらを最も効率よく的確に捉えて、集団が行くべき道を見極めるのに利用することができます。

情報そのものは、ネットや従来のメディアにあふれかえっています。ですから、情報は単に知識として集めれば良いものではありません。比較検討し、必要なもの不要なものを見極め、雑音を遮断し、知識を立体的な絵柄として構成していく編集力こそが試されるのです。

### 英語力

言うまでもありませんが、英語が流暢に読めれば、手に入る情報量は何百倍にも膨れ上がります。日本の常識が世界の常識ではないことを知るには、やはり英語力がある方が便利でしょう。

世界にはもっと大きな市場があります。いつまでも日本だけを活躍の場と考えたり、ビジネスの市場と限定したりするのはもったいないことです。

一足飛びに話す、聞くは難しいとしても、読むことは誰にでも鍛えられるチャンスがあります。日本人は英語の読み書きならできるとよく言いますが、それはやや過大評価だと私は感じています。実際には、学校で習ったボキャブラリーでは、ウェブにある記事を読むことも難しいでしょう。

日本語を読むことを覚えた時と同じように、英語もたくさんの文章を読むことでしか鍛えることはできません。ボキャブラリーが不足していれば、さらさらと読み進むことはもちろんできません。翻訳機能がもっと発達してくれば良いのですが、現状では、人力の方が正確です。まずは読むことを楽しみながら、知っている言葉の数を増やすことからスタートしましょう。

読む力がついてくれば、同時に書く力も伴っていきますし、ボキャブラリーが増えることで、後々、スピーキングやリスニングも楽になります。無闇にネイティブとの対話を重ねるよりも、効果的な英語習得方法ではないかと考えます。

## セルフ・アップグレード成功術

～思い通りの人生を最速で実現する3つのステップ～

### 4. フィジカル

覚えておきたいキーワード

**有酸素運動**

**食と健康**

**積極的な休息**

ロサンゼルスに来て実感したのは、人々の身体や健康への意識がいかに高いかということでした。

年に3週間しか雨が降らず、豊かな自然と温暖な気候に恵まれたロサンゼルス。しかしながら激しい車社会で、日常の中で歩く機会がまったくありません。そのせいか、ビーチ沿いにはランナーや自転車愛好者が集まり、街中には24時間か長時間営業のスポーツジムがあふれています。

私は現在、ビバリーヒルズとハリウッドの真ん中にある街に住んでいますが、普通のスーパーマーケットが見当たらず、自然食品だけを扱う有名チェーン「ホールフーズ」の巨大店舗が、近距離に3店も固まって営業していて、いずれも大繁盛しています。

ベジタリアン・レストランも選択が豊富にあります。食と健康に関する意識がとても高く、フィジカルな面でのコンディションづくりを重要視している社会なのです。

夜更かしや不摂生をすればパフォーマンスは下がります。時間という貴重なリソースの効率化を図るためにも、プロのスポーツ選手のように、コンディションを最高レベルに整えるのは当然のことと言えるでしょう。

## セルフ・アップグレード成功術

～思い通りの人生を最速で実現する3つのステップ～

有酸素運動は、セロトニンを分泌して神経を安定させてくれます。仕事が忙しく、ストレスも溜まりがちな現代の人々にとっては、ネガティブ因子をリリースする絶好の機会ともなります。

もちろん、体力、持久力も身につけて、いざという時の踏ん張りが効くようになりますし、メンタルな面も鍛えられるので、おすすめです。

1998年から続けているマラソンは、3時間30分の壁を破って、自己新記録を更新し、そしてボストン・マラソンへの出場権利を獲得したいと特訓中です。

(現在の記録は3時間31分58秒。)

私も2014年には、ついにハワイで初トライアスロンに挑戦し、無事に完走しました。(写真右)

経営者の友人らが多数エンジョイしているので、早く自分も試してみたかったスポーツでした。

まさか自分がこんなことをするようになるなんてハワイに来る以前には考えてもいませんでしたが、環境に良い影響を与えていただいたように思います。

フィジカル面に関しては、人それぞれに条件は違うでしょうが、日本でもアメリカでも、専門家たちが共通して話すコンディション作りの秘訣は、この4つに集約されるでしょう。



## セルフ・アップグレード成功術

～思い通りの人生を最速で実現する3つのステップ～

- 1) 食と健康に関する知識を集めて、良い物を身体に摂り入れること。
- 2) 適度な運動をする機会を自ら生み出し、コツコツと続けること。
- 3) 良質な睡眠を確保し、じっくりと身体を休ませること。
- 4) 時には長期で休みを取り、心身をリセットする機会を作ること。

寿命が伸び続け、多くの人が100歳を超えて生きようとしている時代。いつまでも元気に働いたり、アクティブに遊んだりするためにも、長期的な視点に立ち、これらのことを真剣に考えて取り組む必要があると考えます。

## 第五章 成功のらせん階段を登り続ける

### セルフ・アップグレードは終わりのないサイクル

ここまでお読みくださった方には、セルフ・アップグレードの3つのステップが、十分にご理解いただけたのではないかと思います。



しかし、実はここで終わるわけではありません。

セルフ・アップグレードは、終わりが無い永遠のサイクルです。

アメリカで、成功者がいつになっても、ずっとライフコーチを採用し続けるのには理由があります。どんなステージに上がろうとも必ずその上があり、それは上がってみて初めて見えてくるものです。セルフ・アップグレードを続けていかなければ、その時点からはもう上に上がっていきませんから、ライフコーチに自分を引っ張りあげてもらいながら、また新たな夢や希望を追いかけるというわけです。

## セルフ・アップグレード成功術

～思い通りの人生を最速で実現する3つのステップ～

3ステップを経てアップグレードしたあなたは、ちょうどRPG（ロールプレイングゲーム）で敵を倒して強力な武器を身につけ、さらに大きな敵に向かうことができるようになった状態にあります。

それが進化であり、「成長」ということです。

しかし、ロールプレイング・ゲームでは、ここでより強力な敵が現れます。今の実力や持っている武器では敵いそうもありません。逃げたいくらいの恐怖心が湧いてきます。

人生のステージにおいても同じことが起こります。

セルフ・アップグレードのステップを経て新しいステージに上がったあなたは、さらに上があることを知り、再び心のブレーキを意識するようになります。実は自分が「無理」と思ってきたことの「上」がまだまだあることを知らされて、再び自分自身との深い対話が必要となるのです。

新たに浮上してきたリミティング・ビリーフを解いてセルフイメージを上げ、新しい野望や夢を、ライフプランに落としこんでいきます。あなたの成長に合わせて、ライフプランもどんどん進化します。

ライフプランに基づいて、実現させていくためのアクション・プランを作成し、再び早期達成を目指して自分を磨き続けるのです。

私たちの成長の過程は、階段を登るというよりも、目の前のことに集中してコツコツとセルフ・アップグレードを続けることで、気がついたら「自然」と高

## セルフ・アップグレード成功術

～思い通りの人生を最速で実現する3つのステップ～

みに登っているようなもの。らせん階段のような自然なスパイラルを思い描くと良いでしょう。



セルフ・アップグレードには、「継続」の力が何よりも重要です。思い出した時にだけやってみるのではなく、このサイクルを新しい習慣として日々の暮らしと同化させ、気がついたらいつの間にかやっていたという状態にすることが成功の秘訣なのです。

例えば、歯磨きのように、やらなかったら気持ちが悪いという状態が作れたら最高です。

やっている人とやっていない人との差は、しばらくは目に見えにくいかもしれませんが、5年、10年と経つ内に、その差は歴然としたものになって現れます。人は加速度を増して進化していくのです。



### 誰でも簡単に習慣化するコツ

新しい習慣を身につけるには、「時間割」を生活に導入すると効果的です。

子供の頃は、学校から時間割が渡されて、指定された時間に授業が始まり、休み時間があり、昼食となり、終業時間になったら家に帰って夕ごはんまで遊んでいました。

今は、私生活の時間を誰も管理してくれないので、自分で自分の時間割を作るのです。

Google カレンダーなどを使いながら、朝は何時に起きて、それから何をするか。ゆるやかに30分～1時間単位でやりたいことを書き込んでいきます。読書やワークアウト、食事の時間に至るまで、自分で自由になる時間のスケジュールをあらかじめ入れてしまうのです。

ロビン・シャーマの著書「3週間続ければ一生が変わる」でも知られるように、新しい習慣は3週間で身につくと言います。ですから、まずは3週間、この新しい自分の生活パターンを続けてみてください。

その頃には、毎日読書をしないと気持ち悪い自分がいることに気がつくことでしょう。

辛く、歯を食いしばって努力するようなことばかりでは、長続きさせるのに無理があります。高いハードルを越える時に、エイっと瞬間的な



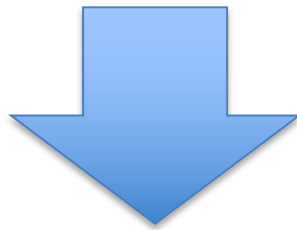
## セルフ・アップグレード成功術

～思い通りの人生を最速で実現する3つのステップ～

パワーを出しきることは当然必要ですが、毎日、毎日がそれではストレスも溜まりますし、クオリティ・オブ・ライフの向上にはつながらないでしょう。

日々は淡々と努力を続け、いざという時になったら、100メートル競争をダッシュするように持てるパワーを集中させ、難題を打破していくのが、セルフ・アップグレードを長く続けていくコツだと考えます。

セルフ・アップグレードは、延々と尽きることのないサイクルの繰り返しです。習慣化させて暮らしの中に同化させるべきもの。



**つまり、セルフ・アップグレードとは、**

**あなたの新しい生き方であり、**

**「ライフスタイル」そのものなのです。**

## セルフ・アップグレード成功術

～思い通りの人生を最速で実現する3つのステップ～

終わりに

ぎっしりと文字が詰まった長いレポートを最後までご覧いただき、ありがとうございました。

ひとつひとつが奥深い話ですが、今回は「セルフ・アップグレード」の全体像が見えるように幅を広げ、その代わり、ひとつひとつのトピックスはシンプルにまとめることを心がけました。3日間のロングセミナーにも相当する内容になっています。

より大きな成功を取めたいが何から始めたら良いのか分からないという方にとっては、消化するのに時間がかかるほど、多くのヒントが含まれていたのではないかと思います。

人は皆、ありのまま完璧な存在であると言います。私もそれを信じています。ですから、ライフコーチのクライアントにも「自分を変える必要がある」とは決して言いません。

私がメッセージとして伝えたいのは、「より大きなこと、多くのことを実現したいと願うなら、自分を改良しよう」ということです。過去や現在の自分を否定するのではなく、未来に向けて、夢にふさわしい姿へと、楽しみながらアップグレードしていくのです。

私の会社名 Imua (イムア) とは、ハワイ語で「未来へ」「前へ」あるいは「始まり」「スタート」を意味する言葉です。

## セルフ・アップグレード成功術

～思い通りの人生を最速で実現する3つのステップ～

明るくキラキラと輝く未来へ向けて、成長したい、自分をもっと進化させたいと願う皆さんのために、今後も有意義な情報発信を続けてまいりますので、どうぞ末永くお付き合いいただけましたら幸いです。

ここまでおつきあいくださいましたこと、心より感謝申し上げます。  
これからもどうぞよろしく願いいたします。

イムア・コンサルティング  
ライフコーチ  
ビジネスコンサルタント  
上野 元

## セルフ・アップグレード成功術

～思い通りの人生を最速で実現する3つのステップ～

### ■上野 元 プロフィール

イムア・コンサルティング (Imua Consulting) 代表

東京都出身。早稲田大学第二文学部卒業。都内の広告制作会社を経て、外資系広告会社で合計10年のキャリアを積んだ後、1994年にハワイへ移住。

1997年ハワイ・パシフィック大学にてMBAを取得。

卒業後、在学中からインターンをしていた地元PR会社のバイス・プレジデントに就任。ハワイ州観光局をはじめとするハワイの大手クライアントを日本の旅行市場やメディアへ広報するプログラムに携わりながら、日本のガイドブック出版社と共にウェブメディアを起ち上げる。



2001年1月、旅行者向けメディア「アロハストリート」に編集長として参画。12月に社長に就任。在籍中には、日本の作家などを招いてのセミナー運営も行う他、ビジネスパーソン交流会「サークルウイン」を主宰。ハワイシニアライフ協会理事、日本クラブ理事、盛和塾ハワイ世話人、ハワイ稲門会幹事などにも従事。

2011年春、ロサンゼルスに移住。在住日本人向けメディア「ライトハウス」の経営管理、新規事業の通販サイト「UTOPIA」の起ち上げをリード。2012年7月、同社社長に就任。

2014年4月、ライフコーチ/ビジネスコンサルタントを新たなライフワークとして独立。

2015年2月に「イムアコンサルティング」設立。

公式サイト [www.hajimeueno.com](http://www.hajimeueno.com)

## セルフ・アップグレード成功術

～思い通りの人生を最速で実現する3つのステップ～



### ■セミナー実績

- 2014年 5月 ハワイ州ホノルルにて75名集客のセミナー開催  
テーマ：「思い通りの人生を実現するライフプランニングのすすめ」  
ハワイ州ホノルルにて6時間ワークショップを開催
- 6月 ワシントン州シアトルにて、ウエルネスフェア参加  
20名に対して体験個人セッションを提供
- 8月 ハワイ州ホノルルにて5時間ワークショップを2回開催  
ハワイ州ホノルルにてミニセミナーを3回連続開催
- 9月 京都「朝げいこ」修業式にて講演  
福岡にてライフプランニング・セミナー開催  
大阪にて懇親セミナー開催  
東京にてライフプランニング・セミナー開催
- 12月 ハワイ州ホノルルにて「起業家セミナー」開催
- 2015年 6月 東京にて「ライフスタイル起業」セミナー開催
- 2016年 4月 LAにて「はじめてのマーケティング」セミナー開催  
東京渋谷ヒカリエにて「ライフスタイル起業」開催  
仙台にて「ベジタリアンライフのすすめ」セミナー開催  
仙台にて「自分らしいライフスタイルの作り方」セミナー開催
- 6月 軽井沢「The Life School」にてグローバルライフスタイル講師  
東京「起業家交流会（非公開）」にてライフプランセミナー開催

