

1日の1%を変えた3ヶ月を終了した方々の声

守るべきものを抱えた経営者の方、個人で事業をされている方、部下を抱えた会社員の方、専業主婦の方…様々な業種の方にご参加いただき、そして熱いご感想をいただきました。

お一人お一人の文章は長いです。

長いですが、それだけこの3ヶ月でのご自身が体験された変化成長をひとりでも多くの方に体験して欲しいという熱いエネルギーが込められています。

そのエネルギーがこもった文章を読み終わったあなたには、自分もやってやる！という熱いモノが込み上げて来るはずです。

そして、あなたが抱えている問題の解決方法にも出会えるでしょう。

まず、タイトルで気になる人の声を読んでみるといいでしょう。

タイトルが気になるということは、そこにあなたを進歩させるヒントがあります。

それでは目次です。

【目次】

6P～13P 金子文さん（主婦・5STEPコーチングコーチ）
弱い自分、出来てない自分を許すことが出来ました。

13P～16P 小林裕司さん（社労士）
**正直、合宿に参加したくらいで自分のことを好きになれるなら
苦労しないよって思っていました。**

16P～21P 西森佳奈さん（会社員）
**未来を変えたいのであれば、過去をなかったことにするのではなく、文字化してみて、
そして自分で認めてあげる。未来を変えたいのであれば、今の自分を作ってきた、過
去の自分ではしない選択を、積極的にする。まさに、「人生の主導権を取り戻す」
ための重要な3カ月間でした。**

21P 榎本和人さん（株式会社津気屋代表取締役社長）
自分だけでは気づけなかった自分と出会えることが出来てとてもよかったです。

P21～P22 鎌田香世子さん（パート主婦）
月収12,000円⇒200,000円へ

P23～P25 伊藤力さん（会社員）
実は合宿期間中が一番忙しい時期で、朝早くに出勤し、夜中に帰り、休日も仕事があるくらいの状態が続ける事ができました。

P25 山口道子さん（個人事業主）
自分を肯定できる自分を発見自分ひとりではできないことも、仲間を得られたら、大きくステップアップすることができる

P26～P28 二川晃一さん（会社役員）
行動量が少なく、成果が出ない。アウトプットの機会に恵まれず、考えを鍛える環境がない方にお勧めします。

P28～P29 櫻本ゆかりさん（個人事業主）
初めて自分と向き合えた

P29 浜本太郎さん（一部上場製薬会社社員）
周りの人たちの立場や思いを少し感じ取れるようになってきた

P29～P30 鈴木史生さん（税理士）
正直、途中で、3か月続かないかも、と思いました。

P30～P31 庄治正子さん（個人事業主）
自分への新しい発見と気づきの連続でした。

P32～P33 久次米光恵さん（（株）ロケット 副代表取締役）
気づくと、人間関係が潤滑になり、苦手な人が周りからいなくなりました。

P33～P34 大神田政章さん（（有）OHKANSHA代表取締役）
もしかしたら、自分の問題が解決出来るのではないか、読んでいるうちにそう感じていったんです。

P35～P36 Y.Oさん（女性・公務員）
自分をいとおしく思えるようになりました。

P36～P38 小林沙奈江さん（社労士・社労士事務所職員）
自分を着飾ることがなくなり、私は私！とそのままの自分であることが大切なんだと気が付きました。

P38～P39 藤枝千尋さん（個人事業主）

積み重ねや継続が自分への自信にもつながる

P39～P41 成田あす香さん（足育アドバイザー）

仕事にかかる時間を減らしたわけではないのに、夫や家族と向き合って過ごせるようになっていきます。

P42～P46 三浦景子さん（会社員）

以前の自分は愚痴が多かったのに、今は全然なくなりました。

P47 宗近純充さん（個人事業主）

実生活の中でも、自分の考えがスムーズに出てくるようになってきた。

P48～P49 磯和なつさん（パールソムリエ）

決め手は「ちゃんと付き合ってくれそうだから、」でした。

P49～P51 堀江裕美さん（個人事業主）

この合宿をとおして、日々自分の成長を実感できているので、自信が持てるようになりました。

P51～P53 吉江由美子さん（個人事業主）

苦手としていたことに挑戦をするのですから、3ヶ月間続けることが出来るか不安はありました。しかし合宿が始まると不安はすぐなくなりました。

P53～P54 田中俊介さん（ダイエットスクール経営）

ハッキリしない自分に対して怒りを感じていました。しかも、何をしたら良いのか分からない自分もいました。

P54～P58 柄本亜紀子さん（イベント主催者）

何かが足りない、その足りないものを必死で探して、そのパーツを埋めれば「理想的な行動できる自分」になれると思っていました。

P58～P61 M.Oさん（女性・個人事業主）

もうこれ以上書けない。と思った瞬間ふっと肩の力が抜けて気が付いたのです。

P61～P66 大久保富美さん（とりの巣カフェ店長）

この合宿に使ったお金は本当に生きたお金で喜びのお金です。
喜びのお金は何倍にもなって自分のところに帰ってきています。

P66～P68 中村祐介さん（一生大吉）

お題に毎日答えていくことは究極の思考の断捨離であり、自分のやりたいことに焦点を完全に迷いのない心をつくることができました。

P68～P74 笠原文子さん（Sthuthi UVA代表）

1日1ミリでもいいから昨日より進歩した自分を認める
ということの大切さを学びました。

P74～P75 渡邊敬子さん（株式会社ちよだ代表取締役）

私の今までの経験や取り組んできたことが、私の決意だけを待っていたかのようにたくさんの方が繋がって面となり形になりました。

P75～P79 千原博子さん（古代マヤ暦シンクロアドバイザー）

口で言うことは簡単だけど、色んな人の手助けもあってようやく自分で気づくことが出来たことはとっても大きいです。

P79～P81 橋本暖さん（アルテリアペーカリー小岩店店長）

自分も含む人の良いところを探し、悪いところも良いところに変えていく。
合宿以降、これからの人生の中で大切な考え方の一つを頂くことができました。

P81～P84 山田淑子さん（主婦）

時間の大切さを再認識でき、自分でもびっくりするくらい機敏になったし、決断が早くなりました。

P84～P85 高山大祐さん（高山ひまわり整骨院院長）

推薦文を読んでいるうちにこれは今自分に最も必要なスキルであると直感的に感じました。

P86～P91 倉園安子さん（保育園園長）

自分の書き癖や思考癖も指摘していただいたことは、
これからの仕事だけでなく、人と関わって生きていく上で大切なことと、
心から感謝しております。

P91～P95 K.Oさん（女性・主婦）

自分が生きているうちにやっておきたいことがはっきりしました。
いつ死ぬのかわからない以上すぐに取りかかる必要があります。

P95～P101 高野稔子さん（タヒチアンダンススクール運営）

仕事と家庭の両立できるようになったのは、投稿を通じて、自分を好きになり、自分の価値を自分で認めることができるようになったので、夫も私の価値を認めてくれるようになったためです。

P101～P105 Y.Mさん（魔法の質問講師）

今まで、自分に自信がないとか人の顔色が気になると言っていて、何も行動を起こさずにきました。けどこれらの言葉は、ただの言い訳に過ぎなかったことに気づいたのです。本当は、行動を起こすことが怖かったんです。行動を起こして、笑われたり、馬鹿にされたり、批判されるのが怖かったんです。

P105～P106 杉山美代さん（特定社会封建労務士杉山晃浩事務所副所長）

主人から最近顔が優しくなったと言われたり、顧問契約をいただけたりするようになりました。

P107～P111 青木樹里さん（整体院経営）

曖昧な言葉は、柔らかさとイコールでないことを知りました。言い切ることができないのは、自信のなさの現れだということは思いも寄りませんでした。

P111～P112 新保泰秀さん（南青山 足から治療院 Create など複数経営）

スタッフとの意志の疎通が取れるようになり、業務がスムーズになりましたし、スタッフとクライアントとの会話も増えました。院内の雰囲気も明るく、良い感じです。

P113～P116 木村一恵さん（学習塾経営）

自分に「これでいいんだ！」と自信が持てるようになっていきます。

P116～P119 中村恭子さん（NPO法人日本足育プロジェクト協会理事）

本当に継続できるのか？やる気があるのか？言い訳しないのか？考えれば考えるほど、自分を守る言い訳ばかり出るので直観を最終的には信じました。

P119～P120 益田政勝さん（保険代理店経営）

自信のなかった自分、何かにもいつも不安を抱えていた自分、集中力のない自分、何しても継続ができない自分、そんな自分をキチンと認めることができるのもこの文字化で自分と真摯に向き合うことをやったからです。

金子文さん（主婦・5STEPコーチングコーチ） 弱い自分、出来てない自分を許すことが出来ました。

この講座で得たこと

- 1・相手の価値観を認めることが出来るようになった
- 2・自分の価値観を変える
価値観を変えると選択するものが変わり、人生が変わる
- 3・自分軸を作る
自分はなんのために何をしたいのか明確になる
- 4・心のブロックをはずす。思い込みをなくす
- 5・理想の自分像を作ることで理想の自分になることができる
- 6・子どもの頃のピュアな気持ちを取り戻せる
- 7・ライティングのスキルが磨かれる

小学校の頃、私は本をよく読んでいました。
主人公たちは挫折の中から何かを掴みとって
這い上がっていき、そして大きく花開いていく。
その姿に感動し、共感していました。

私は母に言いました。
「私も波乱万丈な人生が送りたい」

母は笑っていいました。
「何をばかなことを。普通が一番幸せなのよ。」

ふ～ん。
普通が幸せなのか。

母が言う普通とは
そこそこの学校を出て、
2～3年会社で働き、
親のメガネに叶った相手と
結婚し、子どもを育てる。

そんな価値観だろうと思います。

大人になるというのは
子どもの頃の夢をだんだん捨てて
小さく丸くまとまることなんだと
思っていました。

世間体をととても気にする両親でしたので、
変わったことをして人から笑われたりするの
はとんでもないことでした。

親の価値観をそのまま受け継ぎ、
大人になって結婚した私は、
夫の価値観が理解出来ませんでした。

私の価値観が正しくて相手の価値観は
おかしい。

よくそのことで衝突したし、
夫に対して不平不満ばかりでした。

子どもが小学生の頃は
子ども会の会長をしたり、PTAの副会長をしたり、
とても楽しく過ごしていました。

それが終わると手持ちぶさたになりました。

何かないかなあと探していると、
役員の経験から、セミナー講師になるという
夢を見つけました。

ところが、私の前に立ちはだかったのが、
小さい頃から植えつけられた私の価値観
でした。

金子さん、何を始めたの、
今さらそんなことしてどうなるのと
人から笑われたらどうしよう・・・

セミナーに何回も誘って
人から嫌われたらどうしよう・・・

私よりもっとスゴイ人が
たくさんいるのに私が人前で話していいんだろうか・・・

そんな迷いからのスタート。
夏頃、若者の就活支援の講師を募集していたので、応募。
研修を受けて講師登録をしました。

でも、仕事の依頼は来ませんでした。
私の中から登録した人は呼ばれたのに・・・

私は選ばれなかったのです。

そのことがショックで
外に向かってアクションを起こすことが
出来なくなりました。

夢を諦めたわけではなかったので
家にこもって本を読んだり、
セミナーに通ったり。
自分の知識を増やそうとしていました。

このまま家にこもっていても
講師として成果が出るわけないこともわかって
いました。

どうしようかなと思っていたとき、
横川さんから文字化力強化合宿のお誘い。

「成功は思考する能力に比例する」

と聞いたことがありました。
思考を文字化して整理したら
行動ができるようになるかもと思い、
早速申込み。

毎日出されるお題に沿って
文章を書いて行きます。

自分一人で書くのではなく、
横川さんからフィードバックがあります。

曖昧な表現になっているところ、
逃げ腰になっているところは
すかさずツッコミが入ります。

また他の方の投稿から自分とは違う視点での
捉え方もあり、参考になりました。

1・相手の価値観を認めることが出来るようになった

人の価値観はその人の過去の経験によって
作られている。どの価値観が正しくて
どれが間違っているということはない。

お互いの価値観を分かり合うのではなく、
認め合うこと。

私の価値観は正しくて夫の価値観は間違っていると
思っていたので、そうではなかったのだということが
分かりました。

今頃では、夫の言う事に対して、
「それもアリかな」という態度で聞くことが出来るように
なりました。

2・自分の価値観を変える

価値観を変えると選択するものが変わり、人生が変わる

自分の人生を変えたかったら価値観を
変えるということ。

今までの私の人生は、すべて私の選択の結果。

自分が何を選んだかで今の人生があります。

だから、人生を変えるには、価値観、判断基準を変えること。
判断基準を変えると選択するものが変わるので、

人生が変わります。

価値観を変えるには習慣を変えること。
自分で身につけたい習慣を文字化して決めました。
文字にすると腹を括れ、逃げれなくなります。
毎日少しずつ習慣を変えて行くことができました。

ゴールを設定して逆算で考えるとか、
一日の行動を時間で管理するとか今まで自分が
苦手としていたことに取り組めるようになりました。

3ヶ月頑張ったご褒美にしもやんの成功手帳を
自分にプレゼントすることにしました。

3・自分軸を作る

失敗はいけないこと、
人から笑われるのは恥ずかしいこと。

この思い込みも乗り越えることが出来ました。
失敗は恐れなくていい。
恐れなくてはいけないのは失敗を恐れて行動しないこと。

だれもはじめからビクな人はいない。

みんな失敗を乗り越えて成功してきた。
失敗は成功するため必要なレシピ。

自分を掘り下げて行くことで
自分のやりたいこと、なぜそれをしたいのかが明確になり
自分の核になるものが出来て来ました。

そうすると、人の目が気にならなくなりました。

こんなこと書いたら嫌われるんじゃないか、
そんな思いがなくなりました。

これが私だから。

4・心のブロックをはずす。

思い込みをなくす

思考を文字化することで
小さい頃からの思い込み
心のブロックを外すことができる
ことが分かりました。

このグループページは
弱くて恥ずかしい自分をさらけだしても
受け入れてもらえる場でした。

よそではとても書けないことも
書いて来ました。

吐き出すことで心が軽くなり、
弱い自分、出来てない自分を許すことが出来ました。

また自分の思い込みに気がつくことができ、
思い込みをなくすことでこんなこともできると行動の幅を広げる
ことができるようになりました。

5・理想の自分像を作ることで理想の自分になることができる

これは楽しい作業でした。
自分の憧れの人をあげ、その人のどの部分に魅力を感じているのか
分析しました。
理想の自分は何を好み、どんな考え方で日常生活を送り、
どんな風に仕事をしているか、書き出してわくわくしました。
理想の自分像を具体的にイメージ出来ました。

6・子どもの頃のピュアな気持ちを取り戻せる

子どもの頃に憧れていたヒーロー、ヒロイン、
好きだった本などを辿り、なぜ好きだったか
それが今の自分にどう影響を与えているかなど
を考え、子どものころの気持ちを取り戻しました。

大人になっても小さく丸くならなくてもいい。
子どもの頃の夢を追いかけてもいいことが分かりました。

7・ライティングのスキルが磨かれる

毎日、文章を書くので、文章がうまくなったかなあ
と思います。

FBのタイムラインも自分の思いや気付きを書くよう
になりました。

それで自分をブランディング出来ています。

私の投稿に共感したと友達リクエストが来たり、
セミナーに来たいとメッセージが来るようになりました。

長いようであっという間だった3ヶ月。
3ヶ月前では考えられなかった自分がいます。

文字にして思考を明確にして行動した結果、
またセミナーを再開し、新たなチャレンジもしています。

セミナーの内容がバージョンアップしたと友人が褒めて
くれました。

新しいチャレンジについては、思考錯誤、悩む事が沢山です。
でも、相手のために力になりたいと思う自分がいます。
人は人でしか成長することが出来ない。楽しんで取り組んで
行きます。

毎日のお題で導いて下さった横川さん、
鋭いツッコミと豊富な知識量はスゴイですね！
おかげさまで生まれ変わった気分です。
ありがとうございました。

一緒に学んで下さった皆さんも本当にありがとうございました。
皆さんの投稿はとても参考になりました。
頂いた励ましのコメント、心強く嬉しかったです。

お会いしたことのない方が多いのですが、
リアルでお会いしても長年の友のように
話が弾むことでしょう。

これからも皆さんとのご縁を大切に
行きたいと思います。

ありがとうございました。
今後ともよろしく申し上げます。

小林裕司さん（社労士）
**正直、合宿に参加したくらいで自分のことを好きになれるなら苦労しな
いよって思っていました。**

【参加する前の悩み】

自分の頭の中にイメージはあるものの、上手く言葉にできない。

こうしたいな～という漠然とした希望は持っているものの「なったらいいな」くらい
にしか考えられていなかったため行動に移せない。

といったことで悩んでいました。

【参加を決断した理由】

「いつかは独立したいな～」と考えていたのですが、全然行動に移せないまま考え出
してから丸8年が経っていました。

片道80kmのところに妻が住んでおり、普段は週末婚なのですが、妻の妊娠が分かっ
たことで今までよりもさらに一緒に住みたい!!という思いが強くなりました。

「いつか独立」の「いつか」を「いま」にするために行動できる自分を手に入れた
いと思い参加を決めました。

【取り組んでいる最中の感情の変】

合宿が始まった当初は90日間やっていけるのかとても不安でした。

しかし、始まってみると横川さんや合宿仲間とのやり取りがどんどん楽しくなってい
き「投稿しなければ」という義務感はどんどん薄れていき「投稿したい」という思い
が強くなっていきました。

自分の内面や過去と向き合うお題もたくさんあり、全然思うように書けずくじけそうになったこともありましたが、締切があったことと、暖かく見守ってくれる仲間の存在によって最後までやりきることができました。やりきった達成感は自信へと変わっています。

【3ヶ月前の自分と比較しての内面の変化】

私が実感している内面の変化は、

「自分のことを以前よりも好きになれたこと」

と

「将来（未来）に対する漠然とした不安感が解消されたこと」

です。

参加する前に読んだ卒塾生の推薦レポートの中で「自分のことが好きになりました」みたいなことを書かれている方もいらっしゃって、それもこの合宿に参加しようと決めた理由のひとつでした。

正直、合宿に参加したくらいで自分のことを好きになれるなら苦労しないよって思っていました。

が、結果として参加前よりも自分のことを好きになっている自分がいます。

3ヶ月間毎日投稿できたということ自体が自分の自信につながり、また毎日コメントしてくださった横川さんや合宿仲間の皆さんからのコメントによって、ポジティブなエネルギーをおすそわけしていただき毎日楽しく過ごすことができました。

コメントの中には、今の自分にとって耳ざわり（目ざわり？）のいいことばかりではありませんでしたが、すべて自分のことを思って書いてくださっているのが伝わってきたので素直に受け取ることができました。

自分のことは自分が一番よくわかっているつもりでいましたが、数々のお題を通して自分の体験や価値観を改めて振り返ることで自分のことを如何に自分がわかっていたか？ということが分かっていきました。

それと同時に、自分のことをどんどん好きになっていき、「今の自分」をととても愛おしく感じられるようになっていきました。

過去を振り返り、今をみつめることで、これから何をしていけばいいかが明確になり、これまで未来に対して漠然と感じていた不安も、課題が明確になることでやわらいでいきました。

「今やるべきこと」が明確になると、「不安に感じて行動していない状態」を保つことができなくなるからではないか？と自己分析しています。

【3ヶ月前の自分と比較しての外的変化】

- ・自分が苦手だと感じている人にも自分から連絡できるようになった

今までは相手から連絡がくるまでそのままにしている時もあり、そのために締切ギリギリに資料が届くこともあり仕事に支障をきたしていました。

お題を通じて、進捗確認を定期的にするを事前に合意し、その期日に自動的に連絡をするようにカレンダーに登録しておくという方法をとることで締切を守ってもらえる仕組みをつくることができました。

- ・気持ち悪さからサボりがちだった薬を続けることができるようになり健康になった。

意識せずに忘れてしまうことも多かったのですが、毎日同じ時間にすることに決めて実行していくことで生活のリズムの中に組み込むことができました。

- ・運動する習慣が獲得できた

今まで全然運動する機会がなかったがウォーキングを始めて継続できています。

週に3回は運動することにしようと思っているという話を妻にしたところ、妻と一緒に歩く機会が増えて、楽しみのひとつになっています。

毎日多少の増減はあるものの、平均して体重が1kgは減りました。

運動するようになってから汗をかきやすくなりました。

- ・感謝する機会が増え、身近な人との人間関係がより深まった

合宿参加前までは、「今、すでにもっているもの」に対してはあまり意識が向くこともなく、「今、ここにはないもの」を求めて、不足感や不満などを感じていることが多かったように思います。

合宿が進むにつれて、自分に「今、すでにもっているもの」に対して感謝する機会が増え、それを言葉にして伝えたことで妻や家族との関係がさらに深まりました。

【3ヶ月間での変化】

考えていることを文字にする時のモヤモヤする感じに対する抵抗力がついたと感じています。

自分が使う言葉や周囲の人が使う言葉に敏感になり、あいまいな言葉を使っていると「それってどういう意味??」と自然と考えてしまうことが増えました。

自分の内面や過去と向き合うお題を通して自分の存在を愛おしく感じる事ができ、自分の内面や過去に対して自分が抱いている印象がポジティブなものになったと感じています。

また、お題を通して自分が今までやってこなかった行動にチャレンジすることもでき、それを人を巻き込む（報告する）ことによって継続して取り組める仕組みがこの合宿にはあります。

私は普段デスクワークのため運動する機会がほとんどなかったのですが、この合宿で運動する習慣を獲得しました。

自分一人では踏み出すことのできなかつたはじめての一步を踏み出すことができるキッカケと仕組みがありますのでご期待ください。

【オススメしたい方】

自分に自信を持ちたい方、行動を起こせる自分になりたい方、頭の中がゴチャゴチャしていてスッキリしたい方にオススメです☆

西森佳奈さん（会社員）

未来を変えたいのであれば、過去をなかつたことにするのではなく、文字化してみて、そして自分で認めてあげる。

未来を変えたいのであれば、今の自分を作ってきた、過去の自分ではしない選択を、積極的にする。

まさに、「人生の主導権を取り戻す」ための重要な3カ月間でした。

「文字化力強化合宿」と聞くと、文章力をアップさせるの？と思われるかもしれませんが、この合宿は文章力をアップしたい方だけではなく、下記のような方におすすめです。

- ・人生の主導権を取り戻したい方
- ・自分の価値が分からない方
- ・自分に自信が持てず、そのことが人生の様々なことにブレーキをかけてしまっている方
- ・やりたいことが分からない方
- ・やりたいことがうすうす分かっているけれど、そのために何をすればいいのか分からず動けない方

かく言う私がこれに当てはまっていたいました。

3か月前（合宿が始まる前）の私です。

- ・人と会うのが怖い
- ・人の反応が怖い
- ・人に評価されるのが怖い
- ・つまらない人間と思われるのが怖い
- ・何かをやるからには一番でないといけない
- ・一番になれないのなら、やる意味がない。
始める意味もない。続ける意味もない
- ・失敗するのが怖い

→これらの怖れていることに直面しないためには、
人が集まる場には行かない、新しいことはやらない、何も継続しないことが一番！

3か月後（合宿が終わった後）の私です。

- ・人が面白い。人と会うのが楽しい
- ・他人の反応や感情は、他人のもの。
他人をコントロールすることにエネルギーを注ぐのではなく、
自分ができていることをやっていこう
- ・突然一番になる必要なんてない。少しずつ、自分がワクワクすることを、
一歩ずつやっていこう。
0歩はいつまでも0歩だけど、1歩は必ず1000歩になるから、大丈夫
- ・できなかったところではなく、できたところに目を向けよう
- ・失敗は、ネタや経験にしておこう

→なんや、人ってオモロイ！知らない人と会うことも、

色んなことやってみることも、そして私自身も、人生も、
意外とオモロイし、ありがたいことがいっぱい！

3か月経って、こう思えるようになりました。

私には何の価値もないと思って、「あの人はすごいなー」と思って
人と比べて落ち込んでばかりいたけど、すごい人はみんな、
積み重ねてきたことがある。

そして、私自身にも、積み重ねてきたことがあったことに気付けた。

それを見つけてあげるのも、認めてあげるのも、意味を見出すのも、自分自身。

人と比べてばかりで、落ち込んで「私なんて…」と思う割に
何も行動しないことを選ぶのも、

「よし、私も一歩ずつ進もう」と決めて行動することを選ぶのも、自分自身。

すべては自分次第。

自分で決めて、自分で選べばいいんだということを、
文字化力強化合宿の3か月間で、横川さんから、そして同期の仲間から学びました。

未来を変えたいのであれば、過去をなかったことにするのではなく、文字化してみて、
そして自分で認めてあげる。

未来を変えたいのであれば、今の自分を作ってきた、過去の自分ではしない選択を、
積極的にする。

まさに、「人生の主導権を取り戻す」ための重要な3か月間でした。

また、私が変わった影響なのか、夫に変化がありました。

3か月前

- ・自分で調べずに何でも私に聞いてくる
「これはどういう意味？」 「〇〇はなぜ起こるん？」 「どうしたら〇〇できるん？」

3か月後

- ・夫が自分で調べて、そしてなんと、調べるだけではなく、

そこから自分で行動することができました。

毎回ではありませんが、アクションまで起こすようになったなんて、とても大きな進歩です。

また、義母と付き合いやすくなりました。

もともと関係は良好でしたが、私がどう接してよいか分からず気を遣いすぎて、疲れてしまうというのがいつものパターン。

が、他人の感情や反応は他人のものと考えられるようになり、まずは自分が変わることから、そして人がどう思うかではなく、自分が相手に何ができるかを考えようと思ったこと、人に対する怖れを手放すと決めたことと、オープンに接すると自分で決めたことで、義母にも気楽に接することができるようになってきました。

そして、私の話を聞きたいと言ってくれる人も増えてきました。

これは今までの人生ではなかったことです。

さらに、これはとても不思議なのですが、長らく会っていなかった友人とスーパーでばったり会い、交流が再会したり、昔の友達が突然連絡してきたりまた会うようになったりということが続きました。

詰まっていたものが突然取れて、滞っていたものが流れ始めた感じです。

そもそも、私の人生の色んなことが詰まり出したのは、6年ぐらい前に、大きな失敗をしてからでした。

そこから色々な迷い（自分がやりたいと思っている事は、本当に自分が人生でやるべきことなのか？この道は正解なのか？など）や、怖れ（人の評価が怖い、人に会うのが怖い、自分には何の価値もないのではないか、など）があり、生きづらくなっていました。

また、やりたい仕事に就けているわけでもなく、かといって何がやりたいかも明確になっておらず、やりたいことをやれている人を羨んでは、落ち込むばかり。

落ち込むを乗り越えて、夜寝る前に突然「自分は何の価値もない」と思い始めて、「価値のない自分に、この先どれだけ惨めな人生が待ち受けているのだろう」と恐怖すら感じる事が頻繁にありました。

どうやら原因は自己評価が低いことにありそうだとすうすう思っていました、セミナーに参加したり、ワークをやったり色々やっても、改善に向かっているように思えませんでした。一体どうすれば根本解決ができるのかがサッパリ分からず、悩んでいました。

そうこうしているうちに、今年の6月に、たまたま行ったある方の講演会の懇親会で、今にも帰ろうとしていた時にたまたま声をかけて下さって知り合った方がいて、その方がたまたま「日本一のランチ会」に招待して下さい、そこで横川さんに出会いました。

そのランチ会で「文字化力強化合宿」を知るに至ります。

合宿の詳細は、ランチ会の後で横川さんが送って下さったPDFで知りました。

「これは！自分と向き合う手段としては、今までにないやり方だ。
自分で自分を認めてあげたいと思いながら今までやってきたことが効果ナシだったから、こういう、今までとは違うことをやらないと。
この合宿は徹底的にやれそうだし、取り組むことで、自分を認めてあげることができ、本当にやりたいことが見えてくるかも」

と思い、参加しようと思いました。

また、6月の日本一のランチ会の時に、合宿の先輩数名とお話する機会があり、みなさんととても素敵な方々で、楽しそうな人生を送っておられるので、「この方たちがやったことを私もマネしてみたら面白いかも。マネだけなら簡単だし」と思ったことも、参加のきっかけになりました。

未来を変えたいのであれば、過去をなかったことにするのではなく、文字化してみて、そしてそれを自分で認めてあげる。

未来を変えたいのであれば、今の自分を作ってきた過去の自分がしない選択を、積極的にする。

アタマでは分かっているけど、それをする環境は普段ないものですが、この合宿での毎日のお題こそが、その環境なのです。

文字化力強化合宿に参加していなかった場合の人生を想像して、「ああ、本当に参加してよかった！」と心底思うことがあります。

もし参加していなかったら、私はあのままどうなっていたのだろう？と恐怖すら覚えるぐらい、この合宿は私の人生の一大転機となりました。

「人生の主導権を取り戻す」ための重要な3ヶ月間でした。

榎本和人さん（株式会社津気屋代表取締役社長）
自分だけでは気づけなかった自分と出会えることが出来てとてもよかったです。

3か月前の自分と比較して一番の変化は、3か月間15分パソコンに向かい文字化する事を続ける行動の変化が出来た事で、自己重要感が上がった点が一番です。

継続は力なりと言いますが、3か月間という短いようで意外と長い期間継続できた達成経験は自分としてはとても嬉しいことで、「文字化する事は苦痛である」という思いが、「文字化する事は楽しい」に少しずつ変化していきました。

また、質問が自分と向き合う事の出来る素晴らしい質問でしたので、自分だけでは気づけなかった自分と出会えることが出来てとてもよかったです。

3か月前には気づけなかった自分と出会えた事で自分の可能性が広がった感じがします。

自分対して文字化する自信が付いてきましたので、これからも文字化して発信していきます。

鎌田香世子さん（パート主婦）
月収12,000円⇒200,000円へ

文字化の前（'13年8月時点）は副業の売上は12,000円でした。

もう副業は辞めてパートのみで地味ーに暮らそうと思いましたが

文字化始めてから副業で徐々に売り上げはあがり先月は20万円売り上げました。

セミナーにお誘いしみんなの力を借りて売り上げにつながりました。初めての代理店販売で個人するのはどうかなと思いましたが、自分のやりたいことはこれだと気づき三年前に知り合った知人と一緒に出来てるから余計嬉しいです。

お互い人生に無駄は無いねと話しました。

昨日三重で更にセミナーしましょうとのお話が来ました。

三ヶ月前は自分に自信が持てなかった。
夢を半分諦めようとしてた。
副業とパートの収入でそこそこの人生でいいかなと。

でも丁度そんな時横川さんに出会い、文字化に取り組みそこからまた新たな出会いがあり、やはり思った通りの人生を生きたい。

私にしか出来ない事を毎日三ヶ月続ける事が出来たらと思い毎日6時に起きて文字化に取り組みました。

今では目覚ましより早く起きられます。皆さんの投稿を見るのも楽しみで夜寝るのも楽しみになりました。

普段から文章を書くのが苦手で苦手な事にトライする事に意味が有ると思いました。仲間の方には毎日歩いてる方がいます。朝は寒いのに。

そうやって気持ちが繋がる凄さも文字化ならではです。

フェイスブックがこんなに役立つツールだとは、何でも誰が使うか、誰と使うか、誰とつるむか、誰と仲間になるか、それが大事ですね。

良い出会いを有難うございます。

私が自分で決めた出会いです。

今日も皆様有難うございます。

伊藤力さん（会社員）

実は合宿期間中が一番忙しい時期で、朝早くに出勤し、夜中に帰り、休日にも仕事があるくらいの状態で続ける事ができました。

合宿の始まる前は、仕事でも私生活でも、行き当たりばったりでなんとかなるさという漠然とした生活や行動をしてきました。

だから、なんとなくやりたい事はあっても、いつでもいいと先延ばしにしたり、漠然とした夢をもっていて、どうせかなわないから、夢として持ち続ければ満足という、夢と現実がちがうという冷めた生き方をしていました。

また、仕事においては、上司への仕事の説明をする資料をパワーポイント等で絵にしたりしてわかりやすく作ったつもりが上司からわからないとよく言われてしまい悩んでいました。

そのような時に、合宿の話を知り、あいまいな思考はあいまいな結果を生み、明確な思考は明確な結果を生むということがまさに自分が必要としていることだと考え参加を決断しました。

最初は続ける事なんてとても無理、1週間くらいでリタイヤすると思っていました。

しかしながら、同じ合宿に参加した他の仲間のコメントや続けることで成長している自分の手ごたえがどんどんわかってくると続けるのが楽しくなっていき、最後には次の日のお題が何なのか？毎日楽しみになり、あっという間に3か月終わってしまいました。

3か月前との自分の変化は、まず、毎日の習慣が変わったことがこの合宿の一番の成果です。

今までは、毎日仕事が終わると、だらだらと過ごしてあっという間に翌日が始まる毎日でしたが、この合宿を通じて、毎日15分だけ自分を振り返る時間がとれたおかげで、人生でだんだんと失ってきた大事な心や感情をすこしずつ取り戻してきました。

そして毎日必ずやることを繰り返していく中で、文字化をしないと気持ちが悪くなるまで習慣化できたことが今となっては財産です。

内面の変化についてですが、横川さんが、指摘する感情の癖や合宿を共にする仲間とのコメントの中で、普段気が付かない自分の心の癖が表に浮かび上がってきました。

合宿中はとにかく毎日かかさず投稿することが大切でそれを繰り返してきたことにより、心の体力（気力）が増してきました。

初回の投稿と今の投稿を比較すると明らかに書く内容が細かくなっています。

たしかに考え方が大きく変わるわけではありませんが、自分の内面を表に出してきた分、オープンに書ける内容の幅がひろくなったのだと思います。

合宿の中で、出たくなかった、遠慮して書けなかった自分の事を書いていく中で、投稿の内容もより深くなっていくこの文字化合宿、ずっと続けていきたいくらいの感想です。

最初はなかなか言葉が出てこなくて文字量も少なかったです。でも最後はある程度文字量が増えて書けるようになりました。

それと同時に、パワーポイントの資料も以前と比べてより短い時間で、より具体的に作れるようになりました。

やはり、仕事の中身をより細かく文字化できたから、資料の内容もより詳細に作れたのだと思います。

また、やりたいことや夢の実現は、実は、どれだけ具体的に言葉としてその夢を表現できるかが大切で、それができるとあっという間に実現の一步をすぐ踏み出せることができること、3か月を通じて実感しました。

仕事で資料を素早く作成できるようになりたい方、プレゼン能力を高めたい方、仕事の能力アップを図りたい方、そして夢の実現にすぐにでも一步を踏みだしたい方にお勧めです。

この合宿は、自分が毎日続ける事でしか経験できない成長と一人ではなかなか改善できない習慣（毎日15分投稿を続けること）を仲間と励ましあうことで身に着けることができます。

そして、同じお題に対する仲間の全く違った視点からの投稿を見ることで、自分と違った考え方を学ぶこともでき、視野が広がります。

また、忙しくてなかなか、自己研鑽ができなかった方にお勧めです。

毎日自分の投稿時間を自分で決めることができるので、マイペースで投稿ができます。

私は、実は合宿期間中が一番忙しい時期で、朝早くに会社し、夜中に帰り、休日も仕事があるくらい状態で続ける事ができました。

より楽しい人生を過ごすための文字化合宿、ぜひトライしてみてください。

おすすめします。

山口道子さん（個人事業主）

**自分を肯定できる自分を発見自分ひとりではできないことも、
仲間を得られたら、大きくステップアップすることができる**

来年起業を公言したものの、自分の気持ちがそこに向いているのか私、ちゃんとできるのか？って、自分を疑う気持ちはないのだけれど、不安定な気持ちがありました。

だんだんと生まれてきた確固たる自分。
自分が自分のままでよくて、
その自分をどう肯定的にとらえるかが、明確になったこと。
これが一番大きい。

ここが一番弱いところ、って気付かされたり
それでも、受け入れることで、自分を肯定できる自分を発見。
不思議な感覚がいっぱいありました。

それなりに自分で掘り下げをできる、できている、と思っていたけれど、
横川さんのツッコミはもちろん、
仲間の皆さんの投稿をみていてハッと気づかされることか
どんなに多く、そして力づけられたことか。
自分を肯定しようと思うとき、人のそれを見ることの学びの大きさを感じました。

自分ひとりではできないことも、
仲間を得られたら、大きくステップアップすることができる
それが一番大きい学びかも。
ともに学ぶ、って幸せなことですね。

二川晃一さん（会社役員）

行動量が少なく、成果が出ない。アウトプットの機会に恵まれず、考えを鍛える環境がない方にお勧めします。

僕は合宿に参加した当初、12年前から続く原因不明の不随意運動の発作で、悩んでおりました。

何か原因のはっきりした病ではなく、調べてもわからない。

原因不明という事で、やはりメンタルが大きく影響しているのでは？と言われてきましたし、やはりそうなのか？でも自覚症状はないし、出生時の事故で、脳の前頭葉が委縮し、運動機能障害が左半身にも残っているという事実もありましたので、やはり小児麻痺の関係だろうか？

他の原因もあるのかもしれない。とモヤモヤした気持ちでおりました。

原因不明の発作は、不定期に顔を出し、これまでもそれが原因で、何度も長期欠勤を繰り返し、結局根本的な解決方法もはっきりしないまま、いつの間にか治まり、通常の生活に復帰するというのを繰り返してきました。

成り行きにまかせていた感じでした。

解決方法はわからないので現状放置。

しかし発作の状況に陥ると、また解決方法を探さざるを得なくなり、無駄に悩むばかり。

周囲も冷ややかになってきますし、原因がわからないというストレスや、仕事はまともにできていないし、いつまで経っても半人前、全く誰の役にも立っていないという劣等感から、自暴自棄になったり、引きこもったりで、発作をますます酷くしこじらせていました。

そんな状況の中、横川さんのFBの記事が目にとまり、PDFのPR文を読んでいるうち、衝動的に参加を申し込んでいました。

しかし、参加を申し込んだ後、姉にも「文字化力と体調なんて全然関係ないと思うで、お金も10万以上かかるし、絶対やめとき。」と言われ、一旦申込みをキャンセルしました。

キャンセルを申し出た経緯を書いて、横川さんにメールをしたあと、0期生の方で、僕と同じような方で参加された方がいらっしゃるの、一度コンタクトをとってみるよう勧められました。

そして、その受講生の方の後押しや、横川さんの「自分の決断を信じて立ち上がる」といった旨の言葉や、1日でも早く、何でもいいから手を打って、楽になりたい。何とかせねば、という思いから、姉や両親にも黙って、参加を申込み。

気が変わらないうちに、受講料を振り込みました。

モニター期間ということで、本来よりも少しお得だったというのも後押しになりました。

一日15分PCに向かい文字化に取り組む。欠勤状態で発作も治まらないままのへ口へ口の状態で、合宿はスタートしました。

うつ病の治療で、「行動認知療法」というのもその時に、たまたま見つけており、行動をノートに記録していくことで症状が改善され治ってしまったという事例も知っていましたので、とにかくリハビリという気持ちで、投稿を続けておりました。

文字化して、考え方をアウトプットすることは、ストレス解消にもなりました。また反応を横川さんが返してくれる事で、自己承認、自己肯定感も生まれ、体調も良くなり、まずは出勤できるまでに回復しました。

考え方が整理されていく事で、ネガティブな感情がなくなりました。

一番僕を支えてくれた考え方が、「できない事に目を向けるのではなく、できる事に目を向け行動する。そしてできた自分を褒めてあげる。

小さな一歩を大切に愚直な実践」でした。自分の考え、行動報告を書いて確認することで、落ち着きも取り戻していきました。

文字化をし、考え方をまとめ、行動報告もしていく中で行動にムラがある。

考え方をまとめても、行動しないと変わらない。

という自分の弱点や、真実がわかり、行動を確認するようになりました。物事もフワツとした形ではなく、具体的に確認する、具体的にイメージするところまで、意識を向けて考えるようになりました。

当初、体調不良と文字化は関係ないと、考えていましたが、文字化をしていくと考えが整理されていきますし、行動をしないと書くことも次第になくなっていきますので、行動にも圧がかかるようになります。

文字化によってお尻を叩かれるように、行動をとるようになり、心と体は繋がっていますので、考え方が精神的に安定することで、身体にも変化があらわれ体調も良くなってきます。

行動量が少なく、成果が出ない。アウトプットの機会に恵まれず、考えを鍛える環境がない方にお勧めします。

アウトプットを訓練することで、伝えることもうまくなりますし、考えも整理され、行動も整ってきます。

書きながら、考えることもできる事がわかってきます。

横川さんや仲間と学ぶことの成果も実感できます。
横川さんや仲間から、新しい情報やノウハウも入ってきて、
良い刺激にもなります。

自分が得たノウハウや情報の共有の場ともなり、
日々の勉強の励みにもなります。

やってみないと、成果は実感できません。

ぜひ勇気をだして一步踏み出してみてください。

櫻本ゆかりさん（個人事業主）

初めて自分と向き合えた

この合宿に参加して、「自分を信じられるようになってきたこと」が一番の成果でした。

お題を考え文字化する。
それは、もう一人の自分が、自分を見つめ、
何を考えているか探り、文字化していく作業でした。
初めて自分と向き合えたのです。

そうすることで、自分の現在の思考が分かり、

自分が自分を大好きなこと
今の仕事が好きなこと
自分が家族をいかに大切に思っているか
に気づきました。

さらに、毎日一つひとつお題をこなしていくことが、
自分が出した課題をこなしていくことにつながり、
小さな目標を作っては達成することが出来ました。

それは、自分が自分を信じる事へつながりました。

また、一緒に頑張る仲間の投稿や横川さんのツッコミが楽しみで頑張れました。
人を巻き込むってこういうことで、それはとても大切だと気づきました。

あっという間の3か月でした。
みなさん、お疲れ様でした。
そしてありがとうございました。

浜本太郎さん（一部上場製薬会社社員） **周りの人たちの立場や思いを少し感じ取れるようになってきた**

3ヶ月前は、ちょうど会社から休職を言い渡され、
それでも自分はやる気満々だったので、会社の間人に対して、家族に対しても
とりあえず相手を否定して置かなければ、自分の精神状態が持たないような不安定な中
でなんとかやり繰りしていたのでは、ないかなあと思う。

あの時、自己否定していたらまた大変だったろうなあと思う。

今、文字化合宿により、3ヶ月前よりは、自分を分析し、肯定してあげられるところ
は肯定し、直さなければならぬところはコツコツと直していこうと3ヶ月前には、
観れていなかった周りの人たちの立場や思いを少し感じ取れるようになってきたと思
います。

鈴木史生さん（税理士） **正直、途中で、3か月続かないかも、と思いました。**

そもそも、最初になぜこの合宿に参加しようと思ったのか。
そこには、文字化に対する苦手意識を持っている自分がいました。

ただ、その時点での自分の苦手意識というのは、

「ブログを始めたいんだけど、記事が書けない。何を書けばいいのか、どう書けばいいのか、そういうことが分からない。」

という、極めて表面的なものでした。

ひとつだけ真理をついていたな、と思う事は、始める前に横川さんに質問した「明るくポジティブな投稿でなければならないと思うと、思ってもいないことを書きそうで、作った自分になりそうです。」という事でした。

始まってみれば、お題が、思いもよらないものばかり。

それは、ひたすら自分と向き合うこと。

ブログの記事が書けるようになりたいのに、それ以前の問題ばかり。正直、途中で、3か月続かないかも、と思いました。それでも、続けられたのは、このタイミングで本当に自分が変わりたいと思ったこと、自分に自信を持ちたいと思ったこと、これ続けることで見えるものがあるような気がしていたこと、などがあったからです。

3か月、毎日毎日、自分と向き合い、過去の想いを掘り起し、時には落ち込み、時には喜び、時には不思議がりながら、文字化をすることにより、少しずつ、自分を客観視することが出来てきました。それにより、自分の中のどこが問題なのか、どうすれば、次のステージに行けるのか、そんなことが見えてきました。

それと同時に、横川さんからの的確なツッコミ、他の皆さんの温かいコメント、また、同じお題での他の方の投稿、これらが、自分にはない考えだったり気づきだったり感動だったりを与えてくれました。過去の経験だって何一つ無駄なことはなくて、全部これからのネタになるんだよ、ということも、改めて教えてもらいました。

今までの自分が、いかに、あいまいな言葉しか使わず、あいまいな思考で終わらせていて、結果、行動が伴っていなかったということを思い知らされました。

明確な言葉が明確な思考を、明確な思考が明確な行動を、生む。そのためには、一定以上の文字量が必須である、ということも、きちり教えてくれた横川さんに感謝です。

庄治正子さん（個人事業主）

自分への新しい発見と気づきの連続でした。

この合宿に参加したきっかけは、

文字化力を鍛えて苦手を克服したいという思いからでした。

心の思いを人に現わすのも苦手、意見を書くことも億劫で
できるだけ簡単に短文で終わらせるのが常でした。

横川さんのお誘いで、この苦手分野を克服しないと人生での忘れ物を残したままになっ
てしまうと感じ、チャレンジしました。

毎日毎日早朝に出されるお題が楽しみでした。

合宿仲間の投稿も皆でシェアできコメントもでき、
皆さんからの投稿と横川さんのつっこみで毎日が学びの連続でした。

何より自分自身を客観的に見つめ、
今まで考えたことがないくらい自分を掘り下げ深く考え思い描く行為は、
自分への新しい発見と気づきの連続でした。

けっこうぼんやり生きていたんだと思いました。

日々の行動習慣を意識することで多くの気づきもありました。

早寝早起きをすることで、
今まで夜更かしをして朝の貴重な時間をいかに無駄にしていたかを知り、
永年の悪習慣を変えることもできました。

そして理想とする自分を明確に確実性のあるものにし、
その距離を近づけてくれた3ヶ月でした。

理想の自分をイメージしながら生きることは、
清らかな心で誠実に寛容に目標に向かって生きること。

文字化することにより、
素晴らしい目標【理想の自分】を見出せた合宿でした。

共に学んで下さった合宿仲間の投稿が今も心に残っています。
なんて素晴らしい出会いであったかを痛感しています。

皆様に、心から感謝いたします。
ぜひお会いできるのを楽しみにしております。

久次米光恵さん（（株）ロケット 副代表取締役）

気づくと、人間関係が潤滑になり、苦手な人が周りからいなくなりました。

日本一のランチ会に出たことがきっかけで、横川さんと知り合い、また、ランチ会を通してのご縁で人脈が広がりました。

色んな方との出会いの中で、皆さんの苦労話やメンタルな部分での話を聞き、やはり、世の中に何かを発信できる方はそれなりに考えを構築させ、昇華させているのだと思いましたが、そこに至るには様々な葛藤があるということに興味を持ちました。

ちょうど自分もオリジナルのコンテンツを作り、世に出そうとしていたのですが、人間関係などで息苦しさを感じていたので、その息苦しきの正体を知りたい、また、私は何のために、どんな人に自分のメッセージを伝えたいのか？

きちんと整理しなくては前に進めないなと思っていました。

そんな時に、声をかけて頂き、「文字化」と言う行為、たくさんたくさんその時の自分の気持ちを書いてゆくことで、本当の自分の正体や本心を知ることが出来るのではないか？と思い、参加させていただきました。

毎日、お題が出るのですが、自分の封印したい過去や人には知られたくない感情を書き出す作業もあり、書いていてしんどいと思うこともありましたが、書いていくに従い冷静に「事例を見つめる」ことが出来るようになっていきました。

何より日記のような一人での一方通行ではなく、その都度、横川さんが「ツッコミ」を入れてくださり、その時の感情に向き合うことが出来ました。

ツッコミは、「愛ある投げかけ」であり、答えを与えてくれるのではなく、常に自分で考え自分なりの結論を出すためのヒントを端的な言葉で示してくれ、時にはったり、時に驚いたり、自分でも予想だにしない感情の化学反応が起きました。

あと、他の参加者の方の人生の軌跡を知ることが出来たことも大きな収穫です。

誰でもが一冊の本になるような人生のドラマを生きていて、当事者の生の言葉を知ることができる醍醐味と共感は、この講座ならではだと思えます。

さらに、自分が苦しんでいたことも、他の参加者の方の何気ない一言の書き込みで救われたりすることが何度もありました。この講座でともに言葉を紡いだ仲間は一生の友です。

実際に会ったことがなくも、お互いの核の部分を知っているのですから。

三ヶ月後の私は、三ヶ月前の私より感情のコントロールが出来るようになり、人に対して柔軟に対応できるようになりました。

気づくと、人間関係が潤滑になり、苦手な人が周りからいなくなりました。家の中がスッキリ片付いて金運もよくなった。本当にお金を使うタイミングなどが自然に出

来るようになったから…自分の本音を素直に聴き、向き合えるようになったからです。

これからビジネスをやるうとする方、もう始めているけどなんとなく息詰まっている方、家族間の悩みを抱えている方には是非お勧めいたします。

何処かに出かけて行く時間も交通費も要らないですし、言葉や文字の威力を体験出来、本音をさらけ出せる仲間を見つけることができます。

大神田政章さん（（有）OHKANSHA代表取締役）
もしかしたら、自分の問題が解決出来るのではないか、
読んでいるうちにそう感じていったんです。

ここ数年ずっと自問自答している事がありました。

自分が今どこに向かおうとしているのか、
何者なのか分からず悩み続けていました。

自分の方向性をみつけないと思っていました。

とある集まりで、横川さんに会いこの文字化の話聞いた時は忙しいし、
今やりたいこともあるし、全く他人事のようにきいていました。

というのもこの文字化合宿が、自分の悩みを解決するものだなんて、
全く思っていなかったからです。

しかし、ある投稿から横川さんの文字化力強化合宿の
募集PDFを読む機会がありました。

普段そのようなものをほとんど読まないタイプの間人でしたが、
どんどん引きこまれていき、気が付くとじっくりと全てを読んでいた。

というか読ませれていたんですね。

もしかしたら、自分の問題が解決出来るのではないか、
読んでいるうちにそう感じていったんです。

ただそれでも少し迷っていた事があります。

自分はとても忙しいし、
今は学ぶときではなく実践する時だ。そう思っていたんです。

それでも参加しようと思ったのは、
一日たった15分を確保すれば良いという事で忙しい自分でも実践できる。

今までどのコミュニティにいてもなんか、
大神田さん凄い、みたいになって、
何となく自分の弱い所が見せられなかったり裸になれなかった部分がありました。

でも、横川さんの所なら自分を
さらけ出してもいいんじゃないかなと思ったんです。

ここで今まで目を背けていた自分と向き合ってみようって思ったのです。

横川さんはどんな偉い会長であろうと、
まだ起業したてのひ横川だろうと、一人の人間として接していて、
その人達を同じように承認していて、同じように突っ込みを入れる人なんです。

実際に参加してみると、ここ数年味わったことのないような
気持ちの落ち込みがありました。

今まで背を向けていた感情に向き合い文字に起こしていくので、
無理もないのかもしれませんが。

ただこれが自分の弱いところをさらけ出すことだし、
認める事なのだと思います。

3ヶ月続けていく事で、気分の落ち込みもなくなり、
これがありのままの姿になるという事だと分かってきました。

そしていつの間にか参加する前に悩んでいた事がなくなっていました。

今は自分が何者なのかとか、どこに向かえばいいのか？
なんて考える必要がなくなり、素直に生きれている気がします。

日頃から何かもやもやしているという人、
自分としっかり向き合えていない人は是非参加してみてください。

この合宿はなりたい自分や理想の自分を見つけることができる、

そして文字化力がつきますので、とてもおすすめです。

Y.Oさん（公務員）

自分をいとおしく思えるようになりました。

この合宿に参加する前の自分は、常に人の顔色をうかがい自分の意見というよりも人の意見を聞くという状態でした。そのため、自分というものがあうやふやで自信がなく、何か問題がおきれば自分が悪いのでは・・・と考えてしまったりと、精神的にもつらい時期でした。ただ、表面上は、なんでもできますよというのを出していたため、気づいてはもらえず、「いつも前向きだね！」とか言われてました。

こんなぶれまくりの自分を変えたくて、（子どもの後押しのおかげで）宮崎でのランチ会に参加したのです。あのランチ会から、横川さんのお誘いを受け合宿に参加しました。

参加すると決意するまでにも時間がかかりました。が、ほんとに覚悟を決めて、今、逃げたら後悔すると思い、参加したのを思い出します。

参加してみたの変化ですが、いろいろなお題をいただく中で、自分を深く見つめなおすことができ、自分をいとおしく思えるようになりました。どん底の経験を振り返ることもそうですが、自分の好きな場所とか自分の好きなものを集中して考えたりすることって、普段の生活ではないので、自分対話がとても面白く、自分というものを確立させるきっかけになったと思います。

まだ、たまにぶれることはありますが、いやいや3か月前に比べたら、意見を言うのも自信をもって言えるし、たとえ間違っても「ごめんなさい、違ったみたいです」と自分を責めずに素直に言えるようになりました。改めての変化に驚いています。

内面で自分を認め、自分を好きになったからだと思いますが、無理をしない自然な笑顔ができるようになりました。自分に自信をなくしていると、集団の中にいるだけで脈が速くなって苦しかったのですが、それがなくなりました。

「いい笑顔だね」と、
「超前向きだね」と、
「結婚するなら、あなたみたいな人がいい」
って言われたのが変化でしょうか。

最後のは、最近言われたのですが、ちょっとストーカー的な人で・・・???大丈夫かと疑問が残りますが。。。

子どもと夫も、変わったと思います。

子どもが、もっとのびのびしてきました。怒ることがほとんどなくなり、前よりもっといんなことに楽しめるようになったし、子どもも自分の意見を自分の言葉で言うように頑張っています。

「お母さんも、毎日がんばってるよ。自分の言葉でいうことは大事なことだよ。」と伝えてきたからだと思います。

夫は、まだ口だけですが、

「走るぞ！」

って言ってます。ので、家族で支えようと子どもと話しているところです。

小林沙奈江さん（会社員）

自分を着飾ることがなくなり、私は私！とそのままの自分であることが大切なんだと気が付きました。

3か月前は、ふさぎ込んで落ち込むことが多かったです。

というのも、家族のことや仕事のことでの悩み、苦しみ、たくさん涙を流し、どん底を経験したからです。

ちょっとしたことで下を向いてしまい、「自分なんてダメな人間だ。価値なんてない。」と大袈裟かもしれませんが、そう思っていました。

そんな時に文字化力強化合宿を見つけて、これで自分が変わるんだったら！と意を決して申込みました。

参加した結果、大当たり！

合宿を初めて一週間目、お題の中であげた行動に対して、楽しんで実践していました。毎日投稿することも苦痛ではなく、「楽しい！」という気持ちが一番にありました。

二週間目で、明るく前向きに考えることができるようになりました。

この変化は劇的です。だって、ちょっと前まではふさぎ込んでたんですから。

毎日自分の考えを文字化することで、内面を見つめることができ、考えを整理することができます。

自分の中のマイナスの感情を客観的に見ることで、「なんだ、これっぽっちのことで悩んでいたのか。もっともっと楽しくてワクワクするようなことを考えた方が人生楽しいよ！」と思えるようになりました。

とっても大きな変化です。

そこからは、周りが見えずモヤモヤしていた霧がスカッとした快晴のお天気になるように、私の気持ちもパッと晴れ上がり、笑顔で過ごす時間が多くなりました。

また、初めの頃は皆さんの投稿を気にしたり、格好良い文章を書かなきゃ！という思いがありましたが、あるときから自分の言葉で自分の思った通りに書く事が一番良いことなんだ！と思いました。

自分を着飾ることがなくなり、私は私！とそのままの自分であることが大切なんだと気が付きました。

また、合宿中に三つの変化がありました。

一つ目。

家族との関係です。3カ月前までは、夫が休職しており、寝てばかりで身体が思うように動かない日々が続いていました。

家の中もどんよりしていて、家族間に笑顔がありませんでした。

文字化力強化合宿を始めて、私自身が日々明るく話しかけたり、前向き行動するようになったおかげで、3カ月経った今では、フルタイムで働けるようになり、家庭に笑顔が溢れるようになりました。

また、話をする時に夫のことを考えながら話を聞くことで、夫に安心感を与えることが出来るようになりました。

これも夫の病状が回復した一因でもあります。

二つ目。

お給料が3万円アップしました。

今までは内勤で事務仕事がメインでしたが、賃金制度のコンサルをやらせてもらえるようになりました。

それに伴い、お給料が3万円アップ！

ずっとやってみたかった仕事なので、お給料が上がって嬉しい気持ちと同時に仕事へのモチベーションもアップです。

三つ目。

ランニングを始めました。

「運動は苦手」という先入観があり、ランニングも辛いからやりたくない、と思っていました。

この合宿がきっかけで、ランニングを始めるようになりましたが、走ってみると楽しい！

朝に走っていますが、朝一で身体を動かして汗を流すと、「今日も一日頑張るぞ！」という気合いが入ります。

日中は眠くならず、むしろ、気合いが入って仕事へのメリハリが出ます。

体重は変わっていませんが、「痩せたね！身体が引き締まったね！」と言われるようになりました。

3カ月で3つのことが変化したのは嬉しいです！

藤枝千尋さん（個人事業主）

積み重ねや継続が自分への自信にもつながる

心の持ち方が変わったと思う。

特に後半は小さな事でも変化、成長した事に着目する、という点。

今までもそれなりに着目していたつもりだが、
過去が1cm単位の変化に着目していたと例えるなら
今は1mm単位の変化にまで着目できるようになった感じ。

そういった積み重ねや継続が自分への自信にもつながるんだ、と感じた。

又、文字で表す事の大切さも

言葉の選び方について意識するようになった。

自分では明確に伝えているつもりが、他人からみると全然伝わってなかったりする。

でもそういうのは書いて、人に見てもらって初めてわかるものだから、どんどんアウトプットしていくことの大切さを感じた。

自分ではアウトプットはそれなりにしているつもりだったが、まだまだインプットばかりの比重だな、と気づいた。

成田あす香さん（足育アドバイザー）

**仕事にかける時間を減らしたわけではないのに、夫や家族と向き合っ
て過ごせるようになっていきます。**

私の仕事は、足を意識して使っていくことや足に良い靴を選ぶ事などを大切にする「足育」を広めていくことです。

私が文字化力強化合宿に参加する前は、次の3つの悩みを持っていました。

1つめは、足育を知ってもらうために、ブログの更新を毎日すると決めましたが、1記事に1時間がかかり、毎日の更新が大きな負担になっていました。

「分かる、伝わる文章が、短い時間で書けるようになりたい」と考えていました。

2つめは、足の大切さを理解して行動に移してもらうために、「相手に合わせて伝える力を上げたい」ということです。

その人に応じた言葉が使えるように、たとえば足のアーチの説明が10通りの言い方でできる、という力が必要ではないかと、考えていました。

3つめは、計画を立てて仕事を進めるものの、計画自体が甘いので、計画通りに進まず、いつも目の前の仕事で手がいっぱいな状況でした。

「頭の中にあるものを全て洗い出せるようになりたい、掘り下げて考えられるようになりたい」と考えていましたが、どうしたらそれができるようになるのか分かりませんでした。

【参加を決断した理由】

この悩みを抱えていたタイミングで、日本一のランチ会が宮崎であり、横川さんのメールのフッター経由でアメブロの記事を見て、合宿のことを知りました。

18秒自己紹介のワークショップとその後の課題提出のやりとりを通して、これだ！と思いました。

「18秒自己紹介を作るための5つの質問」の課題のメールに丁寧なお返事を頂いて、自分の思考の癖に気づき、文字化力強化合宿の様子がイメージする事ができました。

「ターゲットに設定した方は、その悩みから、どんな感情を抱えていると思いますか？」というツッコミに、私のビジネスの原動力となっていた想いも明らかになりました。

文字化力強化合宿に参加して得られるものは、文字化力の強化だけではないと確信と期待を持ち、参加を決めました。

【取り組んでいる最中の感情の変化】

日本一のランチ会の出会いから2ヶ月後に合宿が始まりました。

取り組みの最初は「やるぞ！成果を出すぞ！」というイケイケモードで、がんばって取り組んできましたが、そのモードは、次第に淡々と落ち着いた気持ちに変化をしていきました。

文字化力強化合宿では、「必ずできる方法を考える」「必ず達成できる目標を考える」という思考で、取り組んでいきました。

それを実践する事で、やると決めた事に向かって、物事を淡々と進めるようになっていました。

大きな仕事であっても、いっぺんにやろうとしない。15分でいいから毎日続ける。時間がないときは、3分でも手を付ける。

それにより「時間がない」「終わっていない」という焦りがなくなりました。今できたことに目を向けるようになったのです。

【3ヶ月間での変化】

人間関係が大きく変化をしました。特に家族の関係です。合宿の最初の1ヶ月では、家族の人間関係に問題が起こりました。

しかし、「名前を呼びかける」「返事はハイとハッキリ顔を向ける」など、小さなで
きることをみつけて実践し、振り返ることを通して、人間関係が良い方向に変化して
きました。

これらの小さな取り組みは、毎日のお題への投稿や、仲間の投稿からヒントを得たも
のです。

特に大きく変わった人間関係は、夫、実母、長男です。
夫を愛する気持ちが高まりました。

そして、合宿に参加していない夫が、合宿が終わる頃には私以上の成長を遂げました。
ちょっと悔しいくらいです。

母とは、5年以上音信不通になっていた状態から和解しました。

長男については、小冊子が出せるほどの分量を、文字化したので、ここでは割愛しま
す。

今では、仕事にかける時間を減らしたわけではないのに、夫や家族と向き合って過ご
せるようになっていきます。

時間の量よりも、どんな気持ちで過ごすかという質が大事です。

【オススメしたい方】

女性起業家やフリーランスで働く女性です。
仕事・家事・育児の家庭内でのバランスの取り方で悩んでいる方、
まず、仕事の進め方が変わってきます。

次に、家事・育児について、心地よいバランスをとるためには、ご主人との協力体制
が不可欠です。

その体勢をつくるには、自分とご主人の価値観の違いを知ることが必要です。

私は、講師の横川裕之さんのツッコミや、同期の男性陣の投稿から、
夫の気持ちがわかり、自分と夫の価値観の違いを知る助けになりました。

文字化力強化合宿で、仕事も家庭も理想通りの自分を目指す事ができますよ！

三浦景子さん（会社員）

以前の自分は愚痴が多かったのに、今は全然なくなりました。

【参加する前の悩み】

あれこれ頭で考えても、行動が何もできないというのが悩みでした。

また、文章を書くのが苦手で、
いつもまとまりのない文章になっていることも
変えたいと思っていたことでした。

【参加を決断した理由】

3期生で参加していた友人から、
文字化力強化合宿のPDFを送ってもらったことが
この合宿を知るきっかけでした。

そのPDFを読んで趣旨に納得、横川さんの考えに共感し、
どうしても参加したいという気持ちになりました。

一番魅かれたのは、毎日出されたお題を考えて文字にしていくという行動でした。

【取り組んでいる最中の感情の変化】

同じお題に対して仲間の考え方、捉え方を知るのが楽しかったです。

お題のすべてが自分に対してのものだったので、
自分の日記に誰かがコメントをいれてくれるような感じになりました。

いただいたコメントや、仲間の投稿により
自分に不足しているものがよく見えました。

これまで継続することを苦手としていましたが、
合宿を続けることが苦痛だとか、
参加したくないと感じたことはありませんでした。
横川さんや仲間の存在は、継続すること、変化していくことに力をくれました。

【3ヶ月間での変化】

毎日何かを3か月行うということがなかったので、それができたことが自信になりました。

なぜ継続することが難しいのか、努力を続けられないのはなぜか、ということ言葉を理解できたことも大きな収穫でした。

また、お題が行動報告となっていたため、いろんなことに挑戦できました。

今は、行動を起こすことに対してのハードルが低くなっています。

お題を考えていくことで、物事の見方が広がったとも感じます。

今まではイライラする出来事ととらえていただろうなと思うことでも、穏やかな気持ちで見られるようになっていくことに気づきました。

内的な変化だけでなく、外的な変化もありました。

私は合宿が始まる数か月前に、新しい職場に転職をしていました。

その職場で一番驚いたのが、朝や帰りに挨拶をしないということでした。

出勤して来ても何も言わずに席に着き、黙って帰って行くのです。

私から「おはようございます」と声をかけても、何も聞こえていないかのように振る舞われ、帰宅するときに「お先に失礼します」と言っても、目を合わせず無言。

あれ？嫌われてるのかな？と思ったりもしたのですが、仕事中はみんなとても親切にしてくださるし、ランチも一緒に楽しく食べていたので、そういうわけでもないと感じました。

ある時、仕事で資料を探しているとき、何年前に社長が発信した社内通知を見つけました。

そこには
「挨拶をしましょう！転職して来た人が、

挨拶しても無視されると戸惑っています」
という内容が書いてありました。

この職場は挨拶しないというスタイルが
できあがってしまっていたんだとわかりました。

挨拶がかえって来ないのがっかりするし、
挨拶しないという選択もできたのですが、
それは逆にイヤな気持ちになることだったので、続けていました。

そして、この文字化合宿が終わるころには、変化が起こっていました。

周りの方々が挨拶を返してくれるようになっていたのです。

それだけでなく、自分から先に
「おはようございます」と言ってくれるようになりました。

今までよりも声をかけやすくなって、
職場の雰囲気明るくなったのを感じます。

朝、机に座りながら、周りの人たちが挨拶する声が
聞こえるのっていいなあと改めて感じています。

こういう変化が出てきたのは、文字化合宿で、
いつも前向きな気持ちでいられたことが大きいと感じています。

【3ヶ月前の自分と比較しての内面の変化】

面倒だからと先延ばしにしていたことを
実行する前の気持ちがガラッと変わりました。

合宿を終えた今、行動に対してのハードルが下がったのを感じます。

すぐできるのに、あれこれ言い訳してやらずに過ごす時間が
無駄ということがよくわかりました。

また、余命半年だとしたら、というお題を考えたときに、
もし命が半年しかなかったら、イヤなことも含めて
すべてが愛おしく感じるだろうなあと思いました。

そして、そう感じると、イヤなことさえも、
もう経験できない愛おしいことだと感じました。

このことは、気持ちに大きな変化をもたらしました。

このお題の後、通勤ラッシュでちょっとした
暴力的な嫌がらせを受けたのですが、怒りがわかず、
1つの経験と思ってとらえられていました。

合宿前だったら、怒りでいっぱいになって
喧嘩していたかもしれませんが、そのときは変わった人がいる～と思って、
こまったなあと笑っていた自分がいました。

合宿を通して、「人は一人では生きられない」ということも改めて認識しました。

そのおかげで周りの人への感謝も深まりました。

また、感謝に対しても仲間たちの投稿を読んで、
さらに気づきをいただいたり、
感謝を深めてもらう機会にたくさん恵まれました。

そういった環境から、合宿前よりたくさんの感謝の気持ちを持ち、
穏やかに過ごせているように感じます。

【3ヶ月前の自分と比較しての外的変化】

3ヶ月前の自分は、仕事内容が面白くないこと、
職場で挨拶しても返ってこないことで
出勤することがつらく感じていました。

今はいろんな仕事を任せてもらえるようになり、
また仕事量が増えて忙しくなったので、
以前のつらいという気持ちは完全に消えました。

そして、先程も書いた挨拶ですが、
最近はみんな返してくれるようになりました。

全員ではないけれど、自分から先に挨拶してくれる人もいます。

以前に比べて、周りの人たちとの
コミュニケーションも取りやすくなりました。

いま毎日、隣の席の同僚と二人でランチをとっています。

その同僚は、グチがとても多い人です。

昨日も出勤だったので、2人でランチに行ったのですが、
車道と歩道の境目がない道路を並んで歩いていたとき、
後ろから車がクラクションを
長く鳴らして私たちを道路わきに避けさせました。

同僚はその車の後姿に向かって、
「うるせーんだよ、うんたらかんたら（グチ）」と。
私が鈍いというのもありますが、私は全然気にならなかったのに、
同僚のその行動に、そんなに腹が立つ？と疑問を感じました。

そのことがきっかけとなって、ふと思い出したのは、
以前の自分も愚痴が多かったということです。

ランチのときに私は仕事のこと愚痴を言っていたのです。
それが今は全然なくなりました。

愚痴がなくなったのは、文字化合宿で感謝にいつも焦点を当てていたからです。

同僚の愚痴に対しては、これまでずっと相槌うって、
同調するというふうに聞いてましたが、
昨日は同調することはなく相槌のみでした。

愚痴に影響を受けるわけでもなく、
ただ聞いている自分というのが新しい感じがしました。

【オススメしたい方】

自信をつけたい方、行動力が欲しい方、
視野を広げたいと考えている方、変わりたい方にお勧めです。

3か月前の自分と比べて変化したと感じる経験ってなかなかないと思います。
この合宿ではその変化を自分で感じるすることができます。

宗近純充さん（個人事業主）

実生活の中でも、自分の考えがスムーズに出てくるようになってきた。

自分の考えが思うように人に伝えられないということがあり、何か良い解決策はないかと思っているとき、合宿の存在に行き着きまして、これはいいかもしれないと思いました。

毎日15分の文字化で頭の中の思考が整理されるのならと思い、参加を決断しました。

初めはよく考えて文章を書いていたので、思った程自分の思いをスムーズに書く事ができませんでしたが、毎日、文字化することを課題として文章を書いていると、次第に自分の言いたい事を文章にできるようになってきました。

実生活の中でも、自分の考えがスムーズに出てくるようになってきた。

まだまだ理想の域には達してはいませんが、だいぶ改善されてきました。

また、自分が理想とする習慣を持ちたいと思っている方にはとても良いことです。

毎日、自分の理想の習慣をお題として文字化することによって、それに近づくことができる。

なぜなら、それを文字化することによって、意識の中に刻まれるからです。

実生活の中で、ふとしたきっかけでそれを思い出すようになります。

「あ、私の理想はこういう習慣だった」と。

そこから意識して生活していくようになります。

今までまったく考えていないような行動につながります。

新しい習慣を手に入れる事になるのです。

自分の考えを明確にするために一番の効果は、文字化することです。

そして、新しい習慣を手に入れたいときも、文字化することが効果的なのです。

頭の中を明確にしたい方、理想とする習慣を手に入れたい方に推奨いたします。

磯和なつさん（パールソムリエ）

決め手は「ちゃんと付き合ってくれそうだから、」でした。

・参加する前の悩み

横川さんがよく言われる「曖昧な思考は、曖昧な行動を生み、曖昧な結果を生む」は、私のこと言っているのではと思うほど、明確にしたいと思うほどには思考も行動もできず、どないしたら明確な思考ができ明確な行動が出来明確な結果を出せるのかわからないのが私の悩みでした。

・参加を決断した理由

明確で説得力のある思考ができ、行動が出来るようになるためにはどうしたらよいかと悩んでいても、とにかく書いてください、何でもいいからあなたの考えていること書いてください。

とコンサルに言われたことがありました、何をどう考えていけばいいのかと結局何も発信できずに、したがって何もチェックもされずに時間が終わってしまったことがありました。

ですが、この文字化合宿ではとにかく横川さんがだした課題に取り組み自分なりの思考を書けばそれにチェックをいれてくれる、また同じ学びをしている仲間の投稿から自分の足らずを知ったり別の世界や思考があることを知ることによって自分で自分の思考をチェックしたりする。

この合宿では自分のアウトプットに対してのチェックが出来る、あるいはチェックをしていただけることが次に進む思考につながる経験が出来る。

ここまで明確にチェックの必要性が、わかっていたわけではありません。

その時の決め手は「ちゃんと付き合ってくれそうだから、」でした。
それをみっちり毎日90日間していただけることが、決断の理由です。

・取り組んでいる最中の感情の変化

四月のはじめ、今まで人生で記憶にないほどの風邪の高熱で寝込んだり、なかなかパソコンの前に座れず（？座らず）投稿時間が過ぎているのにうろうろ、あちこち・・・でなかなかスムーズに投稿しませんでした。

でもそういう問題行動の中、とにかく少しずつでも出来たことなどがあるとすごい認めてもらえて、それが積もって行くと少しずつ自信もついてきました。

そうなるとプラスのことにだんだんシフトしていきプラスのスパイラルが出来たように見えました。

そうなると理想の自分に向かってマイナス傾向の思考から、プラスの思考に変わりどんどん自信に裏付けられる行動が出来るようになってきます。

・ 3ヶ月間での変化

マイナス傾向思考からプラス思考に。

自信の持てない人から自信を持って行動できる人に。

笑顔が素敵に。

なんにでも感謝できる人に。

文字化することが好きになって、ドンドン出来るようになる。

時間管理を以前より意識でき、効率を考えて行動できるようになる。

今までなかなかできなかったことが出来る自分に

・ オススメしたい方

自分に自信が持てない人。

自分のこともっと知り成果を出したい人。

自分のこと好きになりたい人。

理想の自分に向かって少しでも進みたい。

時間管理が出来るようになりたい人。

変わりたいと思っている人。

堀江裕美さん（個人事業主）

**この合宿をとおして、日々自分の成長を実感できているので、
自信が持てるようになりました。**

私はなかなか自分に自信が持てませんでした。

なにかに挑戦してもできなかったことばかり気にしてしまい、

自分を責めて、それがイヤになってやめてしまうことも多かったと、

今振り返ると感じます。

人と比べて劣等感を感じたり、無駄に自分を落とすようなことを考えてしまうこともよくありました。

オリジナリティがない、というのも悩みでした。

自分の強みがどこにあるのか、よくわからなかったのです。
自分のよくないところはいろいろ思い浮かぶのに。

そんなときに、名古屋で開かれた日本一のランチ会に出席し、その後横川さんに18秒の自己紹介づくりを見ていただきました。

その中で、自分の考えがどんどん噛み砕かれて、一言で言ったら大勢の人が言ってることと同じでも、よくよく分析してみると、私の独自の考えがあるんだということに気が付くことができました。

そこで、少し自分にもオリジナルの部分があると気づくことができ、とても嬉しかったのを覚えています。

この合宿に参加すれば、もっと自分の独自のものが見える。

自分を好きになって、自信が持てるようになる。

そうすれば、もっと人間関係もよくなるのでは？

そう考えて参加することを決めました。

取り組んでいると、少しずつ自分の成長が実感できるようになり、その自分の成長が楽しくて、また次も！と思えるようになりました。

周りに対する感謝の心が生まれ、それを伝えられるようになりました。

人からの褒め言葉や感謝の心を受け取れるようになり、それがまた自分を好きになり、自信に繋がりました。

この合宿をとおして、日々自分の成長を実感できているので、自信が持てるようになりました。

なにかにつまづいても、自分が成長できることが分かったので、必要以上に凹むこともなくなりました。

毎日とても楽しく、明日も頑張ろう！
という充実感を感じて日々を過ごしています。

笑顔をたくさんの方に褒めていただけるようになりました。

姿勢がよくなり、固かった体も柔らかくなりました。

悩んだり落ち込んだりする時間が短くなりました。

家族との関係も良くなり、ケンカが減りました。
この合宿は、一生使える学びになります。

「自分はダメだ」とよく感じてしまう方。

「自分を変えたいけれどどうしたらいいかわからない」という方。

そんな方にはこの合宿、とてもオススメです。

自分の成長が感じられて、自信が持てるようになりますよ！ ^^

私がそうだったので、自信を持ってオススメします！ ^^

↑ こんなことが言えるのも、自信が付いた証拠です。（笑）

吉江由美子さん（個人事業主）

**苦手としていたことに挑戦をするのですから、
3ヶ月間続けることが出来るか不安はありました。
しかし合宿が始まると不安はすぐなくなりました。**

私はこれまでずっと、考え始めると自分で納得が行くまで
考え込んでしまい行動に移すことが出来ませんでした。

考え込むと聞くと何かとても深く考えているように思いますが、
ぐるぐると同じところを回って考えているだけで、ただ時間だけが過ぎてしまい、
大事な時にタイミングを逃してしまうことや、ギリギリにしか出来ないことが多く、
そんな自分をなんとかしたいと考えていました。

今年の2月に名古屋で開催された日本一のランチ会に参加させて頂きました。

その時に文字化力強化合宿のお話を伺いました。
私は文章を書くのを苦手に思っていたので、
いつも短い文章で簡単に済ませていました。

思考を文字化する能力は成果に比例する。

曖昧な思考は曖昧な行動を生み、曖昧な行動は曖昧な成果を生む。

考え込むもの深く掘り下げることなどなく、
曖昧な考えで曖昧な行動をしていたので、自分と向き合う時間を作り、
深く考えを掘り下げて自分を見つめ直そうと思い、
すぐに参加させて頂くことを決めました。

苦手としていたことに挑戦をするのですから、
3ヶ月間続けることが出来るか不安はありました。

しかし合宿が始まると不安はすぐにはなくなりました。

合宿と一緒に参加されてる皆さんの投稿を読ませて頂くことや、
皆さんから私の投稿にコメントを頂くことで、
たくさんの気づきと勇気を頂きました。

途中で何回か今日は投稿をやめて明日にしようかと考える時もありましたが、
みんなが頑張っていることを思うと、
私も出来るだけのことはしようと気持ちが前を向きました。

1ヶ月が過ぎた頃に自分の変化を感じました。

意識が自然に行動に向くようになり、自分でも不思議に思いました。

今日出来ることは今日、今出来ることは今することで、
先延ばしをすることがなくなり、
行動をしてから考えるようになりました。

時間をもっと有効に使いたいと思うようになりました。

人間関係にも変化がありました。

人から話かけられることが多くなりました。

今まで挨拶だけで終わっていた方からも話かけられます。

私の気持ちの変化が相手の方にも伝わっているのでしょうか。

今までの距離感がなくなり、会話が楽しくなりました。

私の様に考えることに時間を使ってしまい
行動に移せない方には文字化力強化合宿はオススメです。

それから合宿に参加しようか迷ってみえる方も参加をお勧めします。

行動しないと見えてこないことが沢山あります。

勇気をだして一步を踏み出してみてください。

田中俊介さん（ダイエットスクール経営）
ハッキリしない自分に対して怒りを感じていました。
しかも、何をしたら良いのか分からない自分もいました。

文字化力強化合宿へ参加されようか悩んでいる方は、
こんな思いを抱いているのではありませんか？？

『今の自分の姿に納得ができていないけど、何をしたら良いのか分からない・・・』

僕は文字化力強化合宿へ参加する前、こんな思いを抱いていました。

ハッキリしない自分に対して怒りを感じていました。
しかも、何をしたら良いのか分からない自分もいました。

そんな時、横川さんの日本一のランチ会が名古屋で初めて開催されました。

その時の18秒自己紹介が僕の文字化力強化合宿へ参加するきっかけになりました。
なぜなら、18秒間で自分の紹介が全くできませんでした(笑)

そこでランチ会が終了後、
横川さんへ何度も自己紹介文を添削して頂きました。

その結果、自分の思い・考えが徐々に明確になってきました。

それが文字化力強化合宿へ参加するきっかけになりました。

実際に3ヵ月間、文字力強化合宿を行いました、たくさんの変化がありました。

- 自分の考えを整理整頓できるようになってきた
- 毎日計画を立てて、行動ができるようになってきた
- 継続することの大変さ・大切さを知ることができた

などの変化がありました。

今の自分の姿に納得ができていなくて、

なかなか行動へ移せない方に文字力強化合宿はすごくオススメです。

自分の中のモヤモヤをぜひスッキリさせてあげてください。

自分の思いを文字化することで

『自分の中でモヤモヤしているモノは何なのか??』を知ることができます。

柄本亜紀子さん（イベント主催者）

何かが足りない、その足りないものを必死で探して、そのパーツを埋めれば「理想的な行動できる自分」になれると思っていました。

- ・参加する前の悩み

行動が出来ないことが一番の悩みでした。

恥ずかしいから、自信が無いから、知識がまだ足りないから、今は時期ではないから、準備が整ってないから・・・いろんな理由がありました。

ぼんぼんと何にも考えないようなふうに行動できる人が理解できませんでした。

どうしたら行動できるようになるのか？

もう少し勉強したらいいのか？

知識を身につけるためにセミナーを受講したらよいか？

もしかしたらこのメソッドが、もしかしたらこの資格が？

何かが足りない、その足りないものを必死で探して、

そのパーツを埋めれば「理想的な行動できる自分」になれると思っていました。

セミナーを受講しまくって、あれではないこれではない。いろんな方面を受講してまわりましたが、どれだけやっても足りた感じはしませんでした。

ここまでくれば「知識を得ることが答えではない、きっと答えは自分の中にあるはず」ということに気がついてきていました。

けれども、実際にそれを探求する方法がわからずに悶々としていました。

・参加を決断した理由

同じセミナーを受講していた方の感想文を読んでからです。

一緒にセミナーを受講して、その後勉強会などで一緒にしていました。

いつも一生懸命やっている姿、
遠くから交通費をかけて参加している姿にはすごいな・・・と思っていました。

けれども、なんとなくおどおどとした感じがあり
何かに遠慮していて自信がなさげにしている。

その姿が私と同じだな「根拠の無い自信の無さ」と格闘しているのかな？と思っていた方です。

ある意味、自分を見るようにその方のことを見ていました。

そして、その方が大きく変わったことをその感想文で知ることになりました。

あんなに自信がなさげにしていたのに失敗することに消極的だったのに、
その感想文では、生き生きと自分らしさを取り戻したこと、
失敗することが怖くなくなったこと、人を認めることができたこと、
自分の固定観念に気づき修正していくことができたことなどが
生き生きと書かれていました。

読んだとき最初にガツンと殴られた気持ちになりました。

そして、何度も何度も読み返し「うらやましい！私もこうなりたい！」と思うようになりました。

こんなに悩んでいる「根拠の無い自信の無さ」をこの人のように払拭できるなら・・・

それが参加を決断した理由です。

・取り組んでいる最中の感情の変化

もともと文章を書くのはスキでしたし、人から「上手だね」とほめられたこともあり
ましたから、毎日15分程度の「作文」ならやってやれないことはない楽勝と気楽に
思っていました。

けれども15分じゃ終わらないんですよ。

難しいお題や、過去を振り返ったり、理想を考えたりするのはいつもそういうことを
考えてなければ言葉として出てこないものです。

なんだかんだと考えて、思いつくままに書きなぐった日もありました。
とにかく書けることを書こう。そう思えるようになったのは後半に入ってからです。

最初の頃は、どうやったらかっこいい文章になるか、すごいついてもらえ文章
かなとか思ったり、難しい言葉をあえて使ったりしていました。

『自分を良く見せようと』していたんですね。

また、気分にもうがありましたから自分の気分で文章も変わるような感じでした。

もしくは、難しいお題のときは短文でごまかしたりと、一体だれのための文字化な
の？というような軽い気持ちで書いてしまっていました。

途中、「自分で決めたことの実践報告」が入ってきてからはお尻に火がつかしました。

これは文章作成だけのレッスンじゃないな、
実践報告をするということは実際に「行動」しなければかけるものでは無いな。

報告をするために強制的にでも自分が「行動」しなければならない
仕組みになっていることに気づきました。

そうなると大変です。毎日文字で報告するだけで対面で見張られているわけではない
ですから、「ウソ」を書いてお茶を濁すこともできます。

もちろん本当に行動してそれを報告することもできます。

どちらを選ぶも自分次第、自分が決めて行動すればいいことなのです。

ここが最初の葛藤でした。

小さいころからいわゆる「いい子」で育ってきた私はいくらでも表面を取り繕うことは得意です。

昔からお気に召すまま良い子を演じることができました。

でも、そうやった後に得られるものは「うまくごまかせた、なんだ簡単じゃない！」という感情で決して次に何かを生み出すようなものでもなく、人を感動させるようなものでもなくただ単にその場を取り繕えるという安易なその場限りの不誠実なものです。

けれども、愚直な実践をすることの大切さと、それをやってなかったから今の「不満足な自分がある」ことを最初に聞かされてしまったから、ごまかすという選択肢はありませんでした。

そこまで追い込んでくれるような仕組みになっていたというほうが正しいかもしれません。

愚直にできることの実践報告をします。

できなかつたらどうしようというよりも、どうやろう、どこで時間を作ろう、今日はこれをやったことにしよう（実際にやったことをです）、やらないとまずい、できないわけにはいけない・・・という追い込まれた状況が続きました。

けれどもあるところから「やらない自分はイヤだ」になり「やれている自分が気持ちいい」、そして「できる自分がイケてる！スキ！」、「やるのが当たり前じゃん！自分！」になってきたことを体験することができました。

すごいですよね！些細なことでも続けることでこんなにも自分の内面が変化していくことを初めて知りました。

過去の「見てるわけじゃないし、ばれないからいいじゃない！」という思考とは次元の違うこの感覚、地上を這っていたアリと天空を舞う鷹の違いのような、取り組みに対する自分の心次第でこんなにも「天」と「地」ほども違うんだ！ということを知ることができたことは大きな財産になりました。

・ 3ヶ月間での変化

いろんなことが変化しすぎてもう何がなにやらわかりません。途中で参加した「日本一のランチ会」も感動しすぎて強烈な体験でした。この合宿では人生において大切な

ことをたくさん学ぶことができました。「ビジネス」においてではなく「人生において」です。

*ホウレンソウの本当の意味

*愚直な実践のパワー

*ノウハウには価値が無いこと

*感謝の気持ち

*書くことで自分と出会うことができる

*言葉を定義することで、思考が明確になってくる現実

*目の前のことを大切にすること

*自分にも他人にも厳しい理由

*具体的な話の効果

*自分の人生の主導権が自分にあること

*自分が唯一無二の存在である理由

まだまだたくさん出てきます。これからじっくり見直して少しずつノートを作り上げていきます。

・オススメしたい方

だれにでもオススメしたいですが、子供を相手にする職業の方にぜひ受けてほしいです。そして、そういう方から子供たちへ「人生に主体的に関わっていく」ことをしっかりと伝えてほしいです。

この考えを早いうちに知っているかそうでないかで人生の使い方が大きく違ってきます。もちろんいくつになっても十分学ぶことは大きいし、人生経験が多い分この文字化合宿で得られる実りも大きいものになると思います。

それから、私のように「いま一步の行動ができない」人にはぜひ受けてほしいですね。その本当の理由に出会い自分で変えていくことができるようになるからですね！

M.Oさん（女性・個人事業主）

もうこれ以上書けない。と思った瞬間ふっと肩の力が抜けて気が付いたのです。

文字化合宿に参加する前、私は文章と言うよりも自分の感情を表現するのが苦手だと感じていました。

時系列を追った文章の書き方は得意でまあそこそこかけていると自負もあったのですが、心の中の感情の動きを書くというと、どう書いていいのやらさっぱりわかりませんでした。

文章と言うのは私にとっては感情を表現するもので、記録とは違うもの！
と言う思いがありましたから、アメブロでこの合宿の告知を見た時にはアンテナがピンと立って、エネルギーをキャッチし、じっくりと腰を据えて読んでいました。

そのアメブロから合宿に関してのレポートのリンクが張っており、そこに飛んでいきました。

あけてみると総ページ数52ページにも及ぶレポートの量にちょっとびっくりしましたが、その時は違いました。

いつもならそんなページ数を見ただけですぐにリンクを閉じてしまうのですが、この時ばかりは2度も読み返したのです。

ここに私の求めていたものがある。そう直感したので参加することに決めました。5月12日連休明けから始まるということでワクワクしていたら、すでにその前からウォーミングアップと言う形でお題が出されておりました。

こういう配慮がとてもうれしかったですね。

そして本コースが始まり、比較的私の得意な分野のお題が出ていたので「なんだ私かけるじゃない」と得意満面でした。

が、しかしそうは問屋がおろしません。

2か月目に入ったころから私が考えたり、テーマにしてこなかったり、興味がないお題が出てくるようになり、書けなくなりました。

どこに焦点を当てて書けばいいのかがさっぱりと見えてこず、かなり時間がかかりました。

15分で終わるはずのものが1時間以上もかかるありさまだったのです。

そんな状態が続きましたから、お題に取り組むことそのものが苦痛になり始め、続ける、やめる、その綱引きが毎日のように行われておりました。

そんな状態が3か月目も続き決定的になったのは終了2週間前でした。

お題に取り組もうとするのですが、どうしても書きたくない、触れたくない、何でもこんなことを見知らぬ2か月前に知り合った人の中に投稿しなければいけないんだ！！
と言う激しい怒りに襲われたのです。

書けばきっと誰かを傷つける。それが分かっているから投稿はしたくない。

そんな悶々とした心の内側を主催の横川さんにメールで訴えました。

横川さんからはさらりと「書くだけ書いてください。怒りの言葉でもいいですよ。書けば何か気づくことがありますから」と言うお返事がきました。

書かないという選択肢がなくなってしまったので、「もうどうにでもなれ」「あとは知らないから」とやけっぱちで出てくる言葉を書きまくりました。

もうこれ以上書けない。と思った瞬間ふっと肩の力が抜けて気が付いたのです。
このお題はメンバー全員が同じお題を与えられたもので、私だけの特別なお題ではない。

みんなは平気で普通に書けているけれども、私が書けないということはこれが私の持っている思考の癖なんだ。

嫌なことを見ないでおこうとする逃げの気持ちの癖なんだ。

そう気づいたら、随分と心が軽くなり、最後の一週間は素直にお題に取り組むことが出来ました。

こうして振り返ってみるとこの3か月は私にとっては思考と向き合うというよりもお題に誘発されて出てくる感情と向き合うといった感じでした。

私にとっては怒り心頭のお題への投稿でしたが、参加する目的の感情を表現できるようになる。と言う目的はこれで達したことになります。

まだまだスタート地点に立ったばかりですが、自分の心の動きを微に入り細に入り丁寧に追っていくといいんだということが解りました。

私の経験から、いつも中途半端で長く物事を続けられたことがない人にはお勧めです。

投稿するというのを私は3か月毎日続けることが出来たからです。

投稿を励ましてくれる仲間がそこにいるから、続けられたとも思っています。

長年解決事案だった睡眠時間への取り組みも、私にとっての理想の寝る時間と起きる時間の目安が見つかったことも収穫のひとつです。

ものごとに取り組むときに段取り力がいかに大切かを身を以て体験しました。

行動することが億劫だったのがなぜなのかが分かったことで、汚れた時だけ熱心に掃除をするのではなく、汚れていないうちからこまめに拭き掃除をする、掃き掃除をする。と言うことがめんどくさい・・・と思わなくなり、自然にできるようになりました。

頭の中の思考を文章にするだけで・・・とは言いませんが、書きだすことでいかに自分が頭の中で大雑把に物事を考えていて、そのおおざっぱさが行動を鈍らせているんだということがよくわかりました。

行動力を身に付けたい方は是非、3か月続けてみることをお勧めします。

大久保富美さん（とりの巣カフェ店長）

**この合宿に使ったお金は本当に生きたお金で喜びのお金です。
喜びのお金は何倍にもなって自分のところに帰ってきています。**

【参加する前の悩み】

人とのコミュニケーションの中で伝えたいことが思うように伝えられない。文章を書くこうとしてスムーズに進まない。人前で話す機会が多いのに自分自身満足な話ができないと責めてしまう。

とにかく自分には語彙力がなく、文章能力がないとず～～～～っと思っていてそれを克服したい!!克服したい!!とっていました。

文章を書く、思いを伝えるがプレッシャーなくでき、話にも深まりができ、楽しくコミュニケーションが図れるようになりたいとっていました。

【参加を決断した理由】

日本一のランチ会に誘われ横川さんに出会い、その後横川さんからの合宿の案内メールをみて、なるほど!!なるほど!!この合宿で私の長年の悩みが解消される!!今の私に必要と思い即決しました。

もう一つ決断した理由に、この合宿の形態がフェイスブックを利用してというところ
です。自宅でいながら・出先で・旅行中にかかわらず毎日取り組みむことができると
いうところです。

【取り組んでいる最中の感情の変化】

合宿を始めて一週間は正直アップアップの状態でした。

できない自分にフォーカスしてしまい、自分自身に対して「だめだめ」「まだまだ」
「もっともっと」と今の自分を認めず責めていました。

ここまでは過去の経験と同じパターンでしたが、この合宿では毎日お題に対して思考
を文字化し、横川さんのコメントをいただくことにより、このできない責める自分
を変えるために、今できる事は何かを考えるようになりました。

そして、毎日できた自分を文字化して「ふみさん今日もよくできました。」と自分を
認めることで自己承認・自己肯定ができ、自分が大好きになりました。

そこから後の文字化の実践で、自信ができてきました。そしてすべては上手くいって
いる!!と確信し、不安や恐怖をも速攻で切り替えることができるようになり、安らい
だ自分がいます。

【3ヶ月間での変化】

「笑顔が素敵」

「笑顔がいいね」

「その笑顔に癒されます」

「笑顔最高ですね」

「笑顔を見せてくれるだけでいい」

と恥ずかしながら笑顔を褒めていただく事が以前よりかなり増えました。

褒めていただくので、どんなときも笑顔で接しよう意識するし、そうしたら相手も
笑顔に・・・。

これはとてもいい循環になっています。

この合宿で、自分の強みは笑顔ってことが明確になり、自分も自分の笑顔が大好きで、
それがまわりの方に届くことが嬉しいです。

合宿中横川さんが、「写真アップして」とか「動画を撮ってアップして」とか突っ込んでもらうことで、その気になってきて写真や動画をアップして客観的に見ることができました。そして、そこから気づきや成果を掴むことができました。

そしてもう一つ変化したのが家族との関係です。「そうだね」と受け入れる日々の実践で「イラッ」とすることが少なくなりました。

「これまでも「まあ上手く納めよう」という思いがありましたので、自分自身イライラしながら大きな問題はなかったのですが、このイライラがくせ者で特に旦那さんには「なんであんな言い方する??」「また昼からお酒?」「なんであんなにたばこ吸うかな〜〜?」とか旦那さんの言葉や態度に対して速攻で反感持っていました。

だから私の発する言葉にも直接的ではないにしろ根源は反感ですから、相手もなんだか攻撃的になりますよね。

しかし、「そうだね」の一呼吸がこの根源の反感をゆるめてくれるんですね。

その影響でいいコミュニケ取れるようになり、昨夜もお盆の地域祭りの買い出しに二人で行き居酒屋で夕食食べて帰りましたが、「美味しいお酒だった」ととても喜んでくれました。

夫婦って本当に貴重なご縁で、学びの関係だなあ〜〜〜ってなんだか一人感慨深くなりました。

家族というコミュニティーが助け合いのコミュニティーになると、素晴らしい世界になりますね。これからもお互い学ばせていただきます。楽しみながら・・・。

また、自分が大好きになり、やっと自己肯定・自己承認でき自信を掴みました。そして今に集中する事ができる私になりました。

この合宿を始めるきっかけは、文章を書くことが苦手な自分を変えることが大きな目的でした。

しかし、3ヶ月終わってみると得たものはそれ以上素晴らしいものでした。

これまではまわりからの評価を意識した思いが根源で自分を変えたい・学びたい・気づきたいといろいろな取り組みを行ってきました。

なんだかわかったように感じつつ、「まだまだ」「もっともっと」「だめだめ」という思い、また掴むことができないもどかしさで何か何かを追い続けていました。

しかし、ついにこの合宿で本当に自分が大切にするもの、わかって欲しいもの、一番の評価を得たいのは自分自身、私の思考の主の自分だったのです。

その存在は知っていたように思うのですが、何となく・・・そして意識は外向きだったので大切な存在の主には背中を向けたままでした。

そんな状態でのこの合宿!!

毎日のお題に15分で投稿・・・現実には1時間以上かかることもあり、合宿一週間の振り返りでは、できない自分にイライラしたりいっぱい状態に気付いたことと、2週目の意気込みで1週目に気づいたことを無駄にしないように、とにかくできたことに視点を向けていきます。

と書いてて、翌日の「1週間で必ず達成できる目標」では、「先週での気づきを活かすためにそして必ずの達成を誓い目標設定し、毎日私のできたこと日記をつける。

できないことに目を向けていた習慣を修正するために、日記として今日できたことを文字化します。」と書いていました。

後から読み返して、素晴らしい気づきと決意だなと思います。

そうです、この気づきと決意から大切なものを掴んで行きました。

このできたことだけにフォーカスするできたこと日記の実践。そして毎日できた自分に「今日もふみさんよくできました」という言葉かけをする実践が自己肯定・自己承認へと導いてくれました。

心の主である自分に背中を向けていた私が、あれ?? なんだか背後で叫んでような・・・と振り返ってみるとぼんやり「来て来て」と叫んでいるような、手招きしているようなものを発見!!

そして一步一步近づいていきました。

この一步一步は合宿での日々の実践です。

そしてついにその主との対面!!

出会えたことができたのです。

感動で抱き合いました。そしてこれからは一緒に歩いて行こう!! と決意しました。

この心の主さんと一緒に歩むことができるということは、何も心配いらないよ！！
という確固たる自信になります。

やっと出会えたのです大切な大切な心の主さんに。

これは本当に横川さんが一人一人にはそれぞれ素晴らしいものが必ずある!!ことを信じ、ご自分で学んだり経験されたことのノウハウから毎日のお題を私たちに出していただき、鋭く愛あるつつこみで私たちの気づきを引き出したり見守ってくれたりしながら、それぞれをそれぞれの方向に向かわせていただきました。

本当に素晴らしいです。ありがとうございました。

すべては上手くいってます!!

このタイミングでの出会い・気づきそしてこれからの展開・・・わくわく楽しみでいっぱいです。

本当に3ヶ月でここまで変わることができたことは、この合宿にけるよっこさんの熱い思いがあるからだと思います。この場に参加できたことに本当に感謝いたします。

この合宿は文字量が増えることはもちろん、それ以上に大切な気づきへのプログラムが組み込まれてますね。本当に感謝します。

そして合宿初日の投稿は2行だった私がこの文字量に変化したことは、超素晴らしい！！です。

【オススメしたい方】

自分を変えたくていろいろと学びを続けているが、同じ場所をグルグル回まわっていると感じる方。

自分が嫌いな方。

最後に、いくつになっても人は変わることができるし新たなスターをきることができると確信しました。

またこの合宿に使ったお金は本当に生きたお金で喜びのお金です。

喜びのお金は何倍にもなって自分のところに帰ってきます。

3ヶ月間個人家庭教師がつき、おまけに励まし合う仲間までできるこの合宿の受講料としては本当に格安な額だと思います。素晴らしい合宿間違いなしです。

中村祐介さん（一生大吉）

お題に毎日答えていくことは究極の思考の断捨離であり、自分のやりたいことに焦点を完全に迷いのない心をつくることができました。

・参加する前の悩み

一生大吉という言葉の世界にひろめていくための表現力と文章力がまだまだ弱いと感じていました。

よい想いでよい言葉遣いでよい幸動をすればよいことしか起こらない＝一生大吉。

知って頂く人が増えれば増えるほど幸せを感じて幸せになる人が増え幸せな社会ができることは確信していたので自分が発信するFacebookやブログの内容をもっともっと充実させたいと思っていたところで文字達に出会いました。

・参加を決断した理由

2014年3月。東京で横川さんにはじめてリアルに会う機会がありました。

そのときにはじめて横川さんの18秒自己紹介をきいて度肝を抜かれました。

これだけ自分がいいたいことを18秒という時間に入れるって凄って感動しました。

そして実際に話をしてみてこの人は脳で考えたことを言葉にして明確に伝えているなって思いました。

僕はあいまいな表現が多かったので自分とのギャップに魅力を感じました。

そして、そのときに日本一のランチ会徳島開催をすることが決まり主催させて頂きました。

4月7日。日本一のランチ会を開催させて頂いた時に横川さんが言っていた言葉が響きました。

明確な思考は明確な結果を生み、あいまいな思考はあいまいな結果を生む。

なるほどと思いました。

明確な思考ができるようになって自分の思考を言葉で話して表現したり文章にできるようになる必要があるなと思いました。

ランチ会のあとおくられてきたPDFを読んで合宿に参加することを決めました。

ランチ会での横川さんのスピーチをきいて自分に響く言葉が多くてこの人から学ぶことは価値があるなと思ったのも理由のひとつにあげられます。

この言葉が響きました。

自然の中でムダなものはない。自然の一部である僕たちには価値・役割がある。目の前にあることに価値・役割を感じる。

- ・ 取り組んでいる最中の感情の変化

お題に毎日答えていくことは究極の思考の断捨離だなんて思いました。毎日毎日アウトプットしていくのでアタマの中がクリアになっていきました。

アタマの中のモヤモヤしているところがスッキリとなくなっていくます。

アタマの中がクリアになってくると心もクリアになってきます。

迷いがなくなってきました。自分のやりたいことに焦点を完全に迷いのない心をつくることができました。最高です。

一生大吉を世界にひろめることに邁進していきます。

- ・ 3ヶ月間での変化

文章があきらかに変わりました。以前は！！！！ビックリマークを多用して勢いだけで読み手の方のことを考えていない文章でした。

今では横川さんから読み手のことをよく考えていますねとほめてもらえる文章になりました。

3ヶ月前とくらべるとブログ面白かったよ。Facebookいいね～。
って感じでほめて頂ける機会が増えました。

文字達効果です。文章のレベルが上がって伝わる文章が書けるようになり合宿に参加した目的は達成しました。

これからは3ヶ月で得た表現力を生かして一生大吉の情報発信をさらに精力的にやって一生大吉拡散を加速させていきます。

・オススメしたい方

自分が伝えたいことや販売したい商品がある方にオススメです。
自分で発信する能力があきらかに上がります。

ムダな広告費を使うなら文字達合宿で自分の思考を文字化する能力を磨き自分で情報発信をしていく方がはるかにいいです。

頻繁にブログやFacebookを利用して情報発信をいつもしている人、これから情報発信をしていこうとしている人に文字達合宿をオススメします。

笠原文子さん

**1日1ミリでもいいから昨日より進歩した自分を認める
ということの大切さを学びました。**

一番感じるのは ネガティブ思考での言動が
ものすごく減ったということです。

3ヶ月前までは「自分なんて誰にも必要とされてない」などと勝手に落ち込み、くよくよ落ち込んだりへこんだりしていました。
誰にも誘ってもらってない。

誘うのはいつも私から。
私なんて必要じゃないんじゃないか？
メールをしても電話をしても返信がない。
(思うようなタイミングで帰ってこない)

嫌われているに違いない・・・。
子供はいつも「ばあと寝る！」「ばあと風呂に入る！」っていう。

これじゃあばあがいれば母必要ないじゃん。

ばあがいればいいんでしょう。

と、小さなことも含めて

「自分が誰にも必要とされていない」と感じて落ち込み
さらに夫がいないという寂しさも加わって
一人で勝手にネガティブキャンペーンをやっていました。

落ち込むと浮上するのに何日かかかり
浮上するために友達に長電話。

または会って話を聞いてもらう。

でも話しても話してもすっきりせず
長くなるからお互い疲れるし気分も悪い。

思えば小学生のころ何度か転校をして
おとなしい性格ではなかったため
ことあるごとに「転校生のくせに生意気だぞ」と言われ
それをいちいち苦にする子供でした。

家に帰ってきて母に言うことは

「今日誰々にこういうことを言われて嫌だった」という報告。

報告することで、胸のつかえを吐き出していたと思えば
溜め込んで爆発するよりましだったのでしょうが
多分マイナスにフォーカスする癖は
そのへんからだったかもしれません。

こんな自分、何より自分が一番嫌でした。

毎日明るくはつらつと生きていたい。
そしてそんな自分だったはずなのに
どうして今はくよくよしてばかりなんだ。

もう本当にこんな自分は嫌！

そして自分が本当は何をしたいのか
今ちゃんと見つめなおしたい！
・ ・と迷わず文字化の門をたたきました。

3ヶ月たって・ ・。

ネガティブ思考に振り回される自分は
ほとんどいなくなりました。

悩みを打ち明ける長電話は一切しなくなりました。
落ち込むことがないわけではないけれど
その時間はものすごく減りました。

それはなぜか？
文字化を通して「フォーカスすべきはプラスの視点」ということを
知ったからです。

現象は同じ。

でもどこにピントを合わせるかで
その現象の見え方は全く変わってきます。

それを知ったのです。

そして、私は今までピントをマイナスの視点に合わせていただけ、
しかも自分でそうしていたということに気づいたのです。

誰にも誘ってもらえない・・・にしても
企画したり誘ったりするのは紛れもなく自分で
それが得意なんだから得意な人がやればいい。

誘いにのって来る・・・ということは
必要とされていないんじゃないかと
誘われることを待っていたということ。

必要とされているってこと。

メールや電話の返信がない。

思ったようなタイミングでこない。

相手には相手の都合があるということを考慮せず
私が思うようなタイミングで思うような内容で
返事が来ると勝手に期待しているのは私。

勝手に期待して勝手に裏切られて勝手に落ち込み

相手を責めたり落ち込んだり。
それは全く無意味なこと。

そう考えていると
遅くなったとしても返信があったことがうれしくて
「ありがとう！」と思えたり
時間作って電話くれたことにも感謝できるようになる。

子供らが何でもばあがいいというもの
ばあに対して親孝行してあげられてるし
何より自分の時間を持てるから感謝。

現象は前と変わらないとしても
ピントの合わせ方で見方が変わり
何より自分が生きるのが楽になりました。

そして落ち込んだとしても
なぜ今自分が落ち込んでいるか
頭の中のもやもやを一度紙に書き出してみるという
文字化をすることで
解決策が浮かんだり
自分が今どこに引っかかっているかがわかるようになります。

文字化に出会っていなければ
頭の中でもんもんとしていることを
自分で解決に導くということができませんでした。

そして自分で解決する以外
基本的に自分の落ち込みは解決できないと
はっきり気づきました。

◇ハードルを低く。そして愚直な実践

何事も設定するハードルが高かったようで
それをできない自分を責め
そんな自分が好きになれないでいました。
毎日〇〇を続けるぞ！

そう決めてもだんだんできなくなる自分。
今日中に必ず〇〇するぞ！

結局できなかった自分。

口だけの自分が本当に嫌でたまりませんでした。

でも文字化を通して
1日1ミリでもいいから昨日より進歩した自分を認める
ということの大切さを学びました。

毎日30分も1時間も続けようとしても
続かないかもしれない。

でもたとえ毎日1分だとしても
続けることで大きな力を発揮する。

だからとにかく1ミリでも前に進んだ自分をほめる。

毎日の行動報告でこの部分を訓練することで
1回のハードルを高く設定していたからできなかったことも
そのハードルを「え？そんなことでいいの？」というくらい
低くすることでクリアしていけることに気づきました。

ハードルは低くていいんです。

それを続けることが本当に大切。

そして低いハードルを毎日少しずつ飛び続けている、
それがクリアできたということが自分の自信になり
自分を少しずつ好きになっていくことにつながりました。

◇自分で自分の存在を認め、褒める

勝手に落ち込むねたを作り
できない自分を許せず
どんどん自分が嫌いになっていた日々。

そんな私に横川さんの
「人は誰もが唯一無二の存在である」という言葉が
とても力強く、そしてやさしい雨のように
じわじわと心にしみこんできました。

私が経験したすべてのことは
誰にもとって代わることのできないもの。

それだけで私は十分唯一無二の存在だし
それを必要としている誰かのために
提供することで十分人の役に立てる。

それを知ったことがどれほどうれしかったことか。

そうやって自分の存在を認められるようになると
自分が好きになっていきます。

さらにここに、視点をプラスにフォーカスすること
低いハードルを飛び続けることを加えていくことで
自分をどんどん好きになっていきます。

今私は、「自分の見た目を心から認め愛する」という
点でハードルを越えられていません。

毎日鏡に自分の体を映し、天国言葉を
浴びせかけています。

鏡の前では笑顔を作ったり
かわいい、素敵と唱えるようにしています。

言い聞かせるのでなく、心底自分がかわいいと
思えるようになるまで続けていきます。

いろいろ書いてきましたが
3ヶ月での内面の変化です。

もちろん、どの項目も今訓練中、修行中なので
できたりできなかったり気持ちにもむらがあります。

でも、立ち居地に戻ることができ
軌道修正することを知ったので怖くありません。
それはすごいことです。

自分は大丈夫という確信があります。

文字化のおかげです。

参加していなかったら
その境地には至っていなかったことでしょう。

一生涯にわたって自分と向き合うたびに必要なのが
この文字化というツールだと思います。

自分の心にむきあうにしても
ビジネスで成功するためにも
文字化なくして前には進めない気がします。

それを学べたことは生きる上での
大きな武器を手に入れたようなものです。

神様が与えてくれたとしか思えないこの出会いに
心から感謝しています。
ありがとうございました！

渡邊敬子さん（株式会社ちよだ代表取締役）

私の今までの経験や取り組んできたことが、私の決意だけを待っていたかのようにたくさんの点が繋がって面となり形になりました。

文字化力強化合宿に参加して内面の変化として自己承認、
自己肯定ができるようになったことが一番大きいです。

受講前にもコーチング、NLPなどに参加して、過去があるから今の自分がいるとか、
自分を認めなければ他人は認められないとか、
理論としては自分を認めることの大切さを知っていました。

そして、そのように振る舞っていました。

たくさんの方に

「よくがんばっていますね！」

「よくやってきましたね、凄いですね」

「素晴らしいですね」など、言われてるたび、

「有り難うございます」と、言いながら

「私はなにも出来ない。そんなこと言ってもらえる自分では無い」

と、心の中で言っていました。

私の心の中は、何時も結果を出せていない自分が辛く、悲しく、不安ばかりでした。

いろいろな研修で学び、前に進むためアクセルを踏み、その反面で自信がなくブレーキを踏んでいたのです。

そんな状態で、いい結果なんて出るはずもなく、チャレンジし続けてはいましたが、中途半端におわり、又自分を信じられなくなると言う悪循環だったように思います。

だけど、文字化で子供の時のことやどんなことに落ち込み、どんな風乗り越えてきたのかなどを振り返り、やると決めて日々やり続けたりしている内に、自分の過去を「よくやってきてたんだ」「頑張ってたんだ」「まあまあやるやん」と、自分を認めることができたり、やってきたことが良かったんだとか思えるようになりました。

正しく自己承認、自己肯定ができています。

そのことによって、「私にはできる」という自信が出来て、7,8年前から考えていた経営者の方々の心を理解し、良い会社にして行くお手伝いする『みんなで良い会社を創ろう会』を立ち上げることができました。

私の今までの経験や取り組んできたことが、私の決意だけを待っていたかのようにたくさんの方が繋がって面となり形になりました。

千原博子さん（古代マヤ暦シンクロアドバイザー）

口で言うことは簡単だけど、色んな人の手助けもあってようやく自分で気づくことが出来たことはとっても大きいです。

3か月前のことを思い返してみました。

ただ何となく「今の状態は嫌」そして「その気になれば何とかなる」なんて変な自信だけありました。が、何もしないで何とかなるということなんてありえないので、「何であの時、○をしなかったのだろう。あの時から続けていれば今頃は○○が出来ていただろうに」と後悔ばかりしながら、変わらないまま過ごしていました。

何となくやりたいことがあるけれど、何をしたらいいのか分からない→どうしたらいいのか分からず、いつの間にか忘れてしまう→そしてイライラ、モヤモヤ。その繰り返し。

何か変わりたいけれど、どう行動したら分からない。考えてみても考えがまとまらない。何もでてこない。

本を読んで、その時は頑張ろうという気持ちになっても「作者は特別な能力があったからうまくいったんでしょ。私には特別な能力とかすごい人との繋がりとか何もないから」と羨む気持ちばかり出てきて何も進めないままでいました。

実際参加した人のコメントが載っているPDFを読んで、私の求めているものがここにあると興味を持ちました。

が金額を見るとすぐに決断することは出来ませんでした。

その間、横川さんがFacebookに投稿している文章を読むと「これ私のことだ」とドキっとする内容ばかり。今これをやらないと次はないと思って参加を決断しました。

そこから何とかしたい、変わりたいという気持ちでこの文字化合宿に参加しました。

最初は文章を書く習慣がなかったので、なかなか書けませんでした。

まず文字化を続けていく中で、自分のことは棚に上げて、嫌なこと、出来ないことは周りのせい、まわりの環境のせいにしていく自分に気が付きました。

文字化の中で他の価値観も一旦受け入れるという習慣ができたことで、始めから「この人の考えは嫌い」と閉ざしてしまうのではなく、受け入れることで、相手のことも考えることが出来、嫌なところばかりでなくいいところもみつけることが出来るようになりました。（でも苦手な人は必要以上には接したくはありません）

自分には、「まわりで成功している人のような才能はない」とまわりを羨む気持ちでいっぱいでしたが、自分のことを1つずつ、少しずつ思いだす、掘り起こしていくことによって、自分自身に目を向けるようになりました。

また出来ない自分にばかり目を向けていましたが、毎日の習慣を増やしていくこと、もちろんこの文字化も毎日続けていくことで出来ていることに目を向けられるようになりました。

続けることで自分自身を責める気持ちが少なくなってきました。「出来ないのではなく、やっていない。やっていないのは、やらないと自分で選択をしている。そしたらやればいい」ただそれだけなんです。

そして、少しずつですが行動するということが増えました。

何もしない状態で、「何で自分はダメなんだろう」と悩んでいるよりも実際少しでも行動した方が楽です。

まず私がやりたいと思っていることを既にやっている人を探しました。

そしてやりたいと思っていることを人にも話しました。

するとそこからまた新しい人を紹介してもらえたり、お会いしたり広がっていきました。

1人で考えているだけじゃ何も答えも方向性も出なかったのに、少し行動するだけで少しずつですが前には進んでいます。

色んな人と話をするによって、新しい視点、ヒントもたくさんありました。そして「自ら動けばいい」ということに気づきました。

口で言うことは簡単だけど、色んな人の手助けもあってようやく自分で気づくことが出来たことはとっても大きいです。

私は元々走ることは好きでしたが、2年前くらいにパタリと辞めてしまいました。

それから走るきっかけもなく全く走りませんでした。

走りたいという気持ちはあるものの、重い腰が上がらないそんな感じでした。

やりたいことに対しての行動報告をしていく（書いていく）ことによって、また走りだすことができました。

今では朝一のジョギングを続けています。

今回の東京マラソンは落選してしまいましたが次回も応募します。

人間関係にも変化がありました。

まずは旦那さんとの変化について

3か月前は家のことは何もやらない旦那さんに対し腹が立つことが多かったです。

なんで掃除もやらない、お皿も洗ってくれない。なんで～しないの？。なんで～。
という気持ちでいっぱいでした。

休日は腹立しい気持ちばかりで「ぐうたらして何かすることないのか」などきつい言葉を発していました。

そして旦那さんからは文句ばかりと言われていました。

それが現在は、

まだカッとなることもあります（笑）、一度自分の気持ちを落ち着かせることが出来るようになりました。

なんで～しないの？と発することも減ってきています。

そして一緒にやるといってやってくれるようになりました。

旦那さん本人に私の変化を聞いてみると「理不尽なことで怒ることが減った」と言っていました。仲も良くなった気がします。これからも意識して過ごします。

会社の人との変化もありました。

3か月前はマイナスのことばかり話す人達と一緒に仕事がしたくない、なるべく話もしたくないと偏った考えだったのが、一旦相手の話を受け入れることによって、こんな考え、価値観もあるんだなと思えるようになりました。

そう思うことによって、嫌な部分だけでなく、良い部分も見れるようになりました。

3か月前に比べると会う人が圧倒的に増えてきました。自分からアクションを起こしてできた出会いもありますし、一度会った人からも連絡など増えてきました。その繋がりから私が求めていることに繋がったり、気になっている人（会いたいなと思った人）に会ってしまったたり不思議な出会いが増えました。

そしてそこから求めていたことのヒントなども貰うことができました。

普段から人から褒められても「いやいや一私なんて」と素直に受け止めることが出来ませんでした。自分を褒めることを続ける、自分自身を受け入れることによって自分自身のことが好きになっていきました。

そうするとこれまで嫌なこと、出来ないことは周りの人のせい、周りの環境のせいになっている自分に気がつきました。

文字化の中で他の価値観も一旦受け入れるという習慣が出来たことで、相手のことも受け入れることが出来るようになりました。

これは日々横川さんがコメントでツッコミを入れてくれることや、一緒に行っていたみんなの投稿を読むことで、何度も思考の修正を行なうことが出来たおかげです。

橋本暖さん（アルテリアベーカリー小岩店店長）

自分も含む人の良いところを探し、悪いところも良いところに変えていく。

合宿以降、これからの人生の中で大切な考え方の一つを頂くことができました。

文字化力強化合宿に参加させて頂き、
内面で大きく変わったことは
自分を責めなくなったということです。

3か月前までは自分の出来ていないこと、
出来なかったことばかりに目がいてしまい、
自分自身を責めてしまっていました。

出来ていない自分を認めたくない気持ち、
出来なければならない、出来るようにならなくては
ならないという気持ちが多くありました。

ところがこの文字化力強化合宿に参加させて頂き
よっこさんから厳しくも温かいツッコミを頂くようになり
自分の思考を文字化し、見つめ直すことで思考の変化が始まりました。

それは、出来ないこと、出来なかったことを見て自分を責めるのではなく、まずは出来ていること、出来たことを見て自分を認めることから始める。

そして出来ていない自分、出来なかった自分を認めた上で、少しずつ出来るようには
どうすればいいかを考えていく習慣を作ることが出来ました。

自分を認めるということは、自分が決めた7つの習慣の1番目にも挙げていた「自分を褒める」ということです。

自分の良い点、出来ていることを見ていくようにすると、気持ちも楽になり、他人の良い点、出来ていることまで見られるようになりました。

そして、他人を責めるということも3か月前よりも減らすことが出来ました。さらに他人の短所、欠点と思っていた点も実は長所として見られるのではないかと考えようとする思考も生まれました。

この様な内面的な変化が出来ていたことで、周りへの感謝の気持ちもさらに持つことができるようになりました。

自分も含む人の良いところを探し、悪いところも良いところに変えていく。

合宿以降、これからの人生の中で大切な考え方の一つを頂くことが出来ました。

また、応援して下さる方が増えました。

メロンパン屋を12月にオープンすることを、なるべく発信するようにしたことで、たくさんの方々が気にかけて下さるようになりました。

本当に有難い気持ちでいっぱいです。

広島の実のメロンパン（アーモンド型で中にクリームの入ったパン）をわざわざ買ってきて下さり、お土産として頂きました。しかも10個も。

これは、合宿でよっこさんから、フェイスブックやブログでどんどん発信していった方が良いとアドバイスを頂いたお蔭です。

メロンパンのことが詳しくなり、一層好きになることが出来ました。

そして私の妻にも変化がありました。

メロンパン屋OPENに関して、いろいろ関心を持ってくれるようになり、とても協力的になってくれました。

かと言って3か月前まで非協力的であったかということ、そういう訳ではありません。

ただ、私に任せっきりで口を出してはいけないというような感じで一切何も言ってきました。

それが今では見に行った物件がどうだったのか聞いてきたり、友達にも話をしたりしてくれています。

元々、妻の夢であるパン屋をオープンしたいという私の思いが妻を引かせてしまっていたのかもしれませんが、実際、以前（結婚当初）はパン屋をやりたいと思っていたが、今はそれほどでもなくなってしまっていたみたいなので。。。

それが、家の中でも前向きな言葉、笑顔でいるよう心がけることで、妻自身も益々そのように変わってくれて、日本一笑顔でいる時間が長い夫婦になることを目指しています。

多くの仲間にも囲まれ、そして素敵な妻と寄り添えることの有難さを改めて気付かせて頂きました。

山田淑子さん（主婦）

時間の大切さを再認識でき、自分でもびっくりするくらい機敏になったし、決断が早くなりました。

自分自身で感じる変化としては「時間を大切にするようになった」こと、そして「決断が早く」になりました。

3カ月前は漠然とした将来への不安、健康に対しての心配が常にあり、そういう精神面が体調にも出ていて、何をするのも億劫になっていました。

また、自分自身が勝手につくり出した「壁」を「言い訳」にして、行動できずにいました。

逆に言えば、
行動したくないから、行動するのが怖いからそれをしないための言い訳をするために勝手に壁だと思い込んでいたのです。

まずタイマーや時間設定をしてから作業をするようになり、一つ一つの家事や作業の時間を把握することで隙間時間の利用ができました。

今までは10分あっても「何もできない」と思っていたけど、今は3分あれば「この時間はこれができるな」とちょっとした時間を活用することができます。

そして、その作業自体も以前は、例えば洗濯物を干した後も大仕事をしたかのように感じ、「休憩しよう」と腰をおろしていたのですが、今は立ったままできることを次々こなしていかないと時間をもったいない！と感じるようにまでなりました。

これは自分でも大きな変化だと思います。

そして、そういう時間の観念だったので、「後でやろう」という考え方が体の芯までこびりついていました。

ちょっと面倒だと感じることは「後で時間があるときにじっくりやろう」というタイプだったのです。でも、そんな時間はいつまでも訪れません。

時間が本当にあっても、最初に言ったように「～だからできないわ」と行動しない言い訳を「まず」考えるのです。

そして時間だけがどんどん過ぎていく…。

頭では、そうしたくない自分がいるのに、どうしても行動できない自分に苛立っていたのが3カ月前です。

それが、この合宿で文字化して行動を見つめ直すことにより、時間の大切さを再認識でき、自分でもびっくりするくらい機敏になったし、決断が早くなりました。

3カ月前は自分の決断に自信が持てなかったけど、今の自分は何が好きか、嫌いかという判断基準も分かるようになったので、前は優柔不断で何か一つ決めるにも時間がかかっていたのですが、今はパッと決められるようになりました。

これ一つ取っても、すごく時間が短縮されます。

今は起きている時間がすごく充実しています。

あと、笑顔のチェックと顔ヨガを毎日行っているおかげで表情が豊かになったと思います。

「思います」というのは、はっきりと他人にそう言われたことがないからです。

でも、今までは無表情のせいで全然怒っていないのに「何か怒っているの？」と聞かれることが多かったのです。それはなくなりました。

公共交通機関や外を歩いても話し掛けられることが多くなりました。

在宅で仕事をしていますが、週に3～4回、お客様とお会いすることがあります。長年お付き合いのあるお客様なので、気持ちが緩んでしまい、最近はラフな格好で訪問していました。

自分の好きなもののテーマのとき、自分の好きなカラーとデザイン、心地よいと思うスタイルが分かったので、仕事でのテーマカラーとスタイルを決めました。

私の好きな色はマゼンダとパープルです。顔映りがいいのと好きという理由からです。

仕事ときは、パープルかマゼンダのタートルセーター、その上にダークグレーのテーラードジャケット、下半身は黒のパンツと黒のポンプスとすると、お客様に失礼にならず、自分としても「さあ、仕事をするぞ」という心構えもできます。

あと、合宿終了間際に始めたウォーキングで、一日の始まりがスムーズになったので体調面でも、精神面も安定しています。体脂肪も少しずつ落ちてきました♪

また、私が変わった影響でまわりにこんな変化がありました。

■夫婦の変化

20数年たつと、我が強くなり、お互い自分の主張を通そうと頑張るあまり、年々けんかをするが増えていきました。

けんかは1週間に3～4回していましたが、その回数が週に1回もしくは全くない程度に減りました。

■子どもの変化

私が不安を抱えていたのが伝わっていたのでしょうか、娘も何をするに自信がない態度でしたが、「頑張っているあなたならできるよ」という言葉を伝えるようになってから、意欲的に取り組む姿勢が見えます。

今、12月の中学受検に向けて頑張っています。

■収入の変化

テープ起こしの仕事は夏は暇、年度末忙しいという、始めたころの経過を勝手に「そういうものだ」と決め込んでいました。

だから、夏は「暇だから、暇にしてなきゃ」という気持ちになっていたのでしょうか。

最初のころにも投稿したのですが、引き寄せの法則があったのか、合宿を始めて2日目に大口の依頼があり、合宿が終わる1週間前までずっと仕事をさせていただきました。

例年の夏より2～2.5倍の売上がありました。

子育てに悩んでいる方。子どもに対して怒ってばかりいるお母さんをよく見かけます。

きっとお母さん自身の心の問題があって、そのイライラをぶつけているのかなと思うので、自分の不満が何か、どうしたらお子さんを怒らずに解決できるか、きっと文字化することで見えてくると思います。

**高山大祐さん（高山ひまわり整骨院院長）
推薦文を読んでいるうちにこれは今自分に最も必要なスキルであると直感的に感じました。**

私は今年になり、沢山の素晴らしい先生との出会いがあり、首都圏への勉強会に定期的に参加するようになりました。

勉強会に出席する度に志事に対する意識も高くなり自分もずば抜けた結果を出せそうな感覚になるのですが、その勉強会や懇親会での参考になったシステムや技術をうまく院に落とし込めていない自分がいて悩んでいました。

ちょうどその頃、治療家呑んだくれの会という一流の先生が集まる飲み会を主催している李先生がフェイスブックでこの文字化力強化合宿の推薦分にいいねをしていたのをきっかけにこの合宿を知りました。

推薦文を読んでいるうちにこれは今自分に最も必要なスキルであると直感的に感じました。

また同時期に読んでいた本の内容で個人経営の企業と大きな企業の違いは業務マニュアルや行動指針がしっかりと文字化してある。

システムを作るにはこれらを文字化してスタッフ全員がそれを理解することが大前提だという内容があり、私もそれに感銘を受け、即決で参加しました。

文字化力強化合宿を行うまでは、将来の自分について漠然としたイメージしかありませんでした。

しかし、自分や周りの環境について深く掘り下げて考えてそれをハッキリと文字にして投稿していくうちに自分が何を将来したくて何が必要でどんな習慣をつけたいか自分なりに近づくことが出来るかが段々わかるようになってきました。

また様々な職種や年代の同期の方の投稿を見ていく中で、同じお題を出されても自分との物事の捉え方や価値観の違いをリアルタイムで感じる事が出来ました。

そのことで今までよりも、自分と違う考えを持っている人に対しても一旦それを受け入れるという今まで無かった感覚を持てるようになりました。

行動力には自信はありましたが、物事を継続することが苦手であった私がしっかりと三ヶ月間続けていくことでこのような内面の変化が出てきました。

三ヶ月前に比べて子供や嫁が笑顔でいることが多くなりました。

これは一家の主である私が文字化をしていくうちに自然と自分の最高の状態を頭の中でイメージ出来るようになり、笑顔でいる時間が格段に増えたからです。

先月9月から1歳半の次女も幼稚園の赤ちゃん組に通い始めました。

殆ど嫌がることなく楽しく通っています。

また、たいていの子は数週間で菌を園内で貰ってきて体調を崩すらしいですが今までにまだ休むことなく通っています。

年子を育てることは相当な労力が必要ですが、これも嫁が笑顔でいることで心に余裕が生まれ、真剣に子育てが出来る環境にあるからだと感じています。

今のところ院の売り上げは合宿前に比べると横ばいですが、家庭がしっかり安定することで近い将来に必ず結果が出るでしょう。

今までとりあえず行動を起こすだけでその後の部分を疎かにしていました。

しかし、この文字化力強化合宿を経験してその行動の成果を自分自身の能力、結果として現れる日はすごく近くなったと考えています。

私のようにになりたい自分がなんとなくは有るのにそれななる為になんか何を実践していけば良いか迷っている人にオススメの合宿です。

倉園安子さん（保育園園長）

自分の書き癖や思考癖も指摘していただいたことは、
これからの仕事だけでなく、人と関わって生きていく上で大切なことと、
心から感謝しております。

【参加する前の悩み】

仕事上、人前で話すことや文章を書くことが多いにも関わらず、
文字を書くということに小学校の時から苦手意識をもっていました。

作文となるともう拒否反応が出て、書くまでも、
そして書き始めてからもかなりの時間を要するような状態でした。

そんな私が、起業（保育園）したことで、
ますます自分の思いや必要なことを発信して
いけないといけない状況になりました。

当然、組織を運営していく中でリーダー
としてスタッフに理念や方針を伝える、
日々の業務の中で説明や指示をすること
など、伝えることが多々ある中、
文章が書けないということは、
説得力に欠けるということを常々感じていました。

【参加を決断した理由】

文章を書くことの苦手意識をなくしたい、
説得力、発信力を身につけたい

ということで受講したのですが、なぜ、
この文字化力強化合宿を選択したかという、

- ①合宿形式で複数の方と共に学べる
- ②横川さんのツッコミが入る

この2点です。

セミナーのようにただ講義を聞くだけとか、
ワークショップ形式であっても一日とか短期のものがほとんどですが、

そのようなセミナーはその時だけ熱くなって終わってしまうことが多々あり、結局身に付かないという経験をたくさんしてきました。

でも、この合宿形式なら、3カ月かけて少しずつ、継続して取り組むことができます。

また、一緒に学ぶ仲間がいて、その仲間の学びもシェアしてもらえることでもっと学びにつながる、というところが成果につながっていくと確信があったからです。

また、②の横川さんのツッコミ、これはかなり強力です。

私が今まで横川さんのランチ会やセミナーに参加し、その中でツッコミをいただくことが何度かありましたが、私の気付かなかったことを指摘してくださったり、ぼんやりしていたものを明確にするきっかけにしてくださったりと、その威力の凄さを体験していたからです。

3カ月間、そのツッコミに浸れることは、かなり自身の成長につながる、と考えたからです。

【取り組んでいる最中の感情の変化】

最初は文字量を意識してとにかく書くことに集中していたのですが、そのうち、お題の内容の方に意識が向き、書くことというより、そのお題を考えることが楽しくなってきました。

すると知らず知らずのうちに書く量も増えてきました。書くことへの抵抗感は徐々に軽減していきました。

【3ヶ月間での変化】

書くことについては、文字量も増え、抵抗感もかなりなくなり書きながら自分の思考を掘り起こしている感じで楽しくなってきました。

また、書くことのみではなく、
自分の思考癖にも意識が向くようになりました。

そのことで、書くにしても考える、話すにしても、
言葉ひとつひとつの定義や使い方を丁寧に考えるようになりました。

これは曖昧さをなくし、正確に伝えること、
ずれのないコミュニケーションを取ることにつながり、
仕事にもプライベートにも役立っています。

また、習慣化するためのコツをつかむことができました。
今まで何にしても長続きしなかったのですが、
それはどこが問題だったのか、どうすれば習慣化できるか、
という自分自身のコントロールの仕方がわかったこと、
これも大変大きな収穫です。

【3ヶ月での外的変化】

◎部屋がきれいになってきた

日常バタバタしているとなついつい後回しになってしまう部屋の片付け。

パソコン回りや書棚、部屋のあちこちに
雑然と置いてあったものが徐々にきれいになっていっています。

これまでは、やらないと、と思いつつなかなか手をつけられず、
やろうと思えば思うほどブレーキがかかっているような状態でした。

しかし、合宿に参加することで、毎日時間を決めて取り組み、
習慣化することができました。

一人だったら絶対にしていないようなことも、報告をし、
横川さんや参加者のみなさんがコメントをしてくださるので、
スタート時は抵抗があるものの、継続していくと抵抗感が薄れ、
やり忘れるということもだんだんとなくなっていきます。
これこそ、合宿に参加する大きなメリットです。

◎子どもの行動の変化

私が片付けをするようになると、何も言わなくても子どもが片付けを始めることが増えてきました。

先日は、小6の息子が今までしようとしなかった食事の後の洗い物を自らしているので驚きました。

私が行動することで、子どもも連動してくる、これは他のことにも応用できそうです。

◎時間の使い方の変化

早朝の出勤、遅くの帰宅、という生活でしたが、夜の帰宅を早めて家族を食事をする時間が増えました。

これは、合宿での課題（習慣や投稿）をこなすために、少しでも早く帰宅しようと仕事を調整し、実現したことです。

これは、仕事のやり方を見直した、自分や家族の時間を大切にすることが強くなった、という合宿中での気づきや学びも影響しています。

一週間に1回くらいしか夕食を家族ととることができなかったのが、今は週に3回くらいに増えています。

同時に子どもの勉強をみたり、会話したりする時間も増えました。

【3カ月での内面の変化】

◎自分の良いところに目が向けられるようになった

つつい自分のマイナス面にばかり目が向いてしまう私。この合宿で横川さんやみなさんから褒めていただいたり、出来ているところを指摘してくださったり、（あまりいい気づき方じゃないですが）他の方が習慣化にあげている項目の中で、私は普通にしている、「あ、これ出来てるんだ」って気づかせてもらえたりしました。

一人では見つけることができない部分（良いも悪いも含めて）が、

みなさんと共に作業することで
認識できることがとてもありがたかったです。

◎時間の感覚が敏感になった

15分で書く毎日の投稿のお陰で時間を区切って
物事を進めることを意識するようになりました。

今までなら、ダラダラと時間をかけて一つの作業が済むまで続けていましたが、
30分で完成させよう、とか、15分だけ休憩しよう、
みたいに、効率よく時間を使うこと、
メリハリをつけた時間の使い方ができるようになってきました。

時間内に済ませることができると達成感もあってすっきりします。

また、あまり気の進まないことをする時、時間を計ることで、
さっと迷いなく取り掛かれるようになってきました。
タイマーは必需品になりました。

◎書くことに抵抗がなくなった

この合宿に参加したのは、書くことへの苦手意識をなくしたい、ということでした。

投稿締切時間があるので、何としてでも取り掛からなければならず、
今まで書き始めるまでにあれこれ迷ったり
躊躇してたりしていた時間がなくなりました。
そして、15分の制限時間があるので、
必死に言葉や文章を絞り出し書き始める、、、。

最初は辛い作業でしたが、いつの日か気が付くと、
言葉が自然と浮かんでくるようになり、
そこからまた次の言葉が出てきて、
と芽づる式に書く事ができるようになってきました。

また、横川さんからのツッコミのお陰で言葉一つ一つを
丁寧な捉え使うことを学びました。

今まで漠然と使っていた言葉の意味や定義を考えることで、

より明確な言葉の使い方、より伝わる文章を作ることができることを体験しました。

そして、自分の書き癖や思考癖も指摘していただいたことは、
これからの仕事だけでなく、人と関わって生きていく上で大切なことと、
心から感謝しております。

まだまだ修練は必要ですが、明らかに始める前と後では、
文字量が増え、書くことに対する自分自身の気持ちも軽くなりました。

3ヶ月、毎日書く事を続けてきた成果を実感しています。

現状の自分に満足できず、悶々とした日々を送っている人
頭ではわかっているけど、行動に移せない人
数々のセミナーを受講したけど結果が出てない人
書くことが嫌い、苦手な人に、ぜひこの合宿をオススメしたいです。

K.Oさん（女性・主婦）

**自分が生きているうちにやっておきたいことがはっきりしました。
いつ死ぬのかわからない以上すぐに取りかかる必要があります。**

【参加する前の悩み】

この合宿に参加する前は、「自分も楽しめる何か」で
誰かに喜ばれることを提供したいとずっっっと思ってきました。

それが何かわからない、というか、本当はうすうす「絵」と感じ始めていたのに、
自信がないから答えを見ないようにしていました。

それだけでなく、日常のあらゆる場面で何かをしない
言い訳ばかり考えていました。家事も消極的でした。

そんな状態をいい加減抜け出したいと、悶々としていました。

【参加を決断した理由】

この合宿の先輩で笠原文子さんという女性がいます。
彼女のことは以前から知っていましたが、
お互いの考えを知る機会はありませんでした。

たまたま共通の友人から彼女主催の筆文字講座のチラシをもらい、そこに参加したことをきっかけに、笠原さんから、横川さんのランチ会と合宿にも誘っていただきました。

その頃、笠原さんがたくさんの葛藤を重ねて「自分を好きになる」という想いを強くされてきたことを知りました。

それが参加を決めた一番の理由です。

横川さんに送っていただいたPDFでいろいろな方の推薦文を拝読して、というのがありますが、笠原さんのFacebookの投稿にはいくつも共感を覚えるところがあり、自分の姿を重ねて考えられたのです。

目の前にいる笠原さんが「自分が変わったのはこれ！」と言うのだから、自分もやってみたい、やれば何かが変わるはず！と思いました。

一番の問題となっていたのは参加費でした。

私が収入のない専業主婦であることから、笠原さんと横川さんが支払い方法など参加しやすい形にしてくださり、参加しない理由がなくなりました。

【取り組んでいる最中の感情の変化】

合宿が始まり、ネガティブな部分について何度も考え、文字化する機会がありました。

その最たるもの、自分に不利なことばかり与えてきた厄介者、何かをしない格好の言い訳となる「ナルコレプシー（睡眠障害）」について書いているうちに、これこそが活かすべき長所でもであると、心底考えられるようになりました。

これまでも、何度も「この病気があったからこそ」と思い、感謝もしてきました。

けれど何か思い切った行動ができない言い訳はやはり睡眠障害で、そのために味わった挫折のトラウマのせいにしてきました。

もちろん事実としてそれはなくはないのですが、何かができない本当の理由は

ただただ「自分がやらない」からでしかなかったのです。

投稿し続ける中でそこに気づき、目を向けることができました。

そして自分自身がポジティブに変わってきています。

それまで「やろうとしてできていなかった」いろいろなこと、
たとえば、ストレッチや家事もできるようになりました。

以前は乾いた洗濯物をハンガーから外した後、
たたんでも息子に崩されるという言い訳から片隅に山にしていました。

外出先から荷物を持ち帰ってもすぐには片付けずそれも山。

その山々が片付き、それを維持できるようになりました。

家族の共有スペースの掃除や、家の前の除雪、
義父の車の雪を落とすなど、被害妄想から強く拒否していたことも、
淡々とこなせるようになりました。

最初は投稿の中で報告するからという外的動機付けがきっかけとなり、
ある時合宿仲間の小林さんが薦めてくれた

『自分の小さな「箱」から脱出する方法（アービンジャー インスティテュート 著）』
という本が決定的に自分を変えてくれました。

自分が、自分や他の人のために「こうした方がいいだろう」
と思ったことをやらないと、やらないことを正当化するための
言い訳のかたまりになるということが、本を読んでわかりました。

その言い訳から他の人を悪く考えるようになることも。

これが腑に落ちて、課題だった家事への被害妄想がなくなりました。

また合宿仲間の中尾さんは私の絵を素材にした名刺を購入してくれ、
それを仲間にシェアしてくれ、他の仲間も絵をポストカードや絵本にする
ということを提案してくれました。

絵を描き誰かに見せることへの迷いが薄れ、取り組めるようになりました。

投稿を重ねていなければ本の内容をここまでの理解するには

至らなかったでしょうし、投稿を重ねそれを読んでくれた仲間がいたから、ドンピシャの本を勧めてもらうこともできました。

そんな自分を認め励ましてくれる仲間のメッセージも、自分を後押ししてくれました。

それから、12月後半に体調を崩した後、横川さんのアドバイスから食事内容を変えベルトの穴ひとつ分やせることができました。

やせたことというよりは、それを維持できているということが3カ月の成果のひとつです。

【3ヶ月間での変化】

最後にまとめます。

- ・3ヶ月間1日も欠かさず何かに取り組み続けた、達成感があります。
- ・やろうと思ってもやれてなかった、「自分がこうすればいいだろう」と思うことができるようになりました。それをしなかったばかりに「言い訳のかたまり」と化していた自分にも気づけました。
- ・これから自分がどうなりたいのか、そのためにどうするのが明確になりました。日課である家事は淡々となす、体に感謝し食事内容に気をつける、お金と向き合う、感情の変化を監視し記録する、など。
- ・自分が生きているうちにやっておきたいことがはっきりしました。いつ死ぬのかわからない以上すぐに取りかかる必要があります。2015年は睡眠障害のことや体験したことを絵本にする構想をまとめる年にします。

以前の自分と同じ状態、

「やろうと思っでできていないこと」がたくさんある方、自分が何をしたいか探している方、自分を認めたい方に、ぜひ、参加をお薦めします。

高野稔子さん（タヒチアンダンススクール運営）

仕事と家庭の両立できるようになったのは、投稿を通じて、自分を好きになり、自分の価値を自分で認めることができるようになったので、夫も私の価値を認めてくれるようになったためです。

三ヶ月前まで、わたしはずっと

「自分のタヒチアンダンスとフラの教室を軌道に乗せたい、
タヒチと、ハワイにダンスの勉強に行きたい」
という、目標をもっていました。

いままでに、行けそうなチャンスが何回かあったのですが、後、一步のところまで家のことや、子供たちのこと、お金のことが心配になって踏みとどまってしまっていたのです。

「今やっている、ダンスの仕事がうまく軌道に乗って、
収入に余裕ができたらいこう」、とあって、
ゆっくりとは、進んでいるのですが、なかなかタヒチやハワイへ行くまでの余裕ができな
いままに時間が経って、子供たちが増え、それぞれのペースが出来てきて、ますます、海
外に行ける様な、時間と、お金と、気持ちの余裕がなくなってきました。

いつしか、海外でダンスの勉強をすると言う夢を心の奥にしまい込んでしまったのでしょ
う。

最初の方の投稿ではなかなか、「タヒチに行きたい」と考えている自分が出てきませんでした。
した。

家事を効率よくやること、仕事のこと、家族のこと、いらぬものを処分すること、やり
たいこと、やりたくないこと、好きな言葉、嫌いな言葉…理想とする自分と、現実の自分
とのギャップの間を行ったりきたりするうちに、一枚、また一枚と自分の心の薄皮がはが
れていきました。

そのはがれていっていたものは、自分のエゴ、見栄、他人に良く思われたいという気持ち、
自分に出来る訳がないという自信のなさ、焦り、責任転嫁すること、執着心、などでした。

やっているときは、無我夢中でしたので、そのようなことは意識せず、毎日のお題に精一
杯取り組みました。

途中、体調を崩したことが何度かありましたが、とにかく短くてもいいし、遅れてもいい
から投稿しようとしているうちにペースになれてきて、だんだんと投稿することが楽しい
ことに変わってきました。

最後の一ヶ月、投稿のお題が、過去の自分と現在の自分を行ったり来たりする内容に変わりました。過去の自分をさかのぼっていくにつれ、自分がタヒチアンダンスの衣装を着て、タヒチの海にいるヴィジョンを最初に持っていたのは小学生のときだったことを思い出しました。

そしていろんな国へ行って、いろんな回り道をして、また30代で、地元の石川県でタヒチアンダンスと出会ったことを思い出しました。

小学生のときから、そこがどこかもわからなかったけど、「絶対に大人になったら、あの海へ行こう」とずっとタヒチに恋していたことを思い出しました。

人生で初めて好きになったものを、今もずっと好きでいる自分に感動して、いままでよりずっと自分が好きになりました。

そして今、思っています。「小学生のときの自分の夢を今から叶えよう」って。

タヒチに行くいろんな準備を整えて、次のタイミングでは、家族を説得して行ってきます。今ネットで情報収集しています。

行く、と決めれるのは自分だけで、決めればいろんなことはどうとでもなる、と独身時代以来、思い出しました。

結婚して、子供ができるとしたいことができないと、決めていたのも自分でした。

30年ぶりに、子供のときの純粋な自分に出会えたことが一つ目の収穫です。

そして、同時に周りに感謝できる自分、その経験を唯一無二のものとして、プレゼンして仕事にしていける大人の自分にも毎日の投稿の中で気づくことが出来ました。

価値を発信して、誰かが認めてくれて初めて、好きなこと、得意なことは仕事となり、お金が発生し、収入となり、パートナーや家族も更に自分のことを認めてくれるようになります。

更に自分に自信がつきます。

全部最初から自分の中にあったものです。

日々のお題を通じて、一つ一つの自分の経験の価値に自分で気づいて、自分が主人公の脚本を書いていきます。

それに対して、よっこさんや、みんながコメントを入れて、自分が思ってもいないところでスポットライトをあててくれます。

自分の価値は自分が知っているところもありますが、意外な価値を見いだしてもらえるのは皆でコメントを入れ合うからです。

どん底の経験を書くことによって、自分の経験の意外な価値をよっこさん、皆さんのコメントを通じて知りました。

何一つ、人生には無駄な経験が無かったことに気づき、両親、家族、今まで支えてくれた方々に深く感謝できるようになりました。

みんなそれぞれの素敵な宝物を持っているのだということを知りました。

また、ダンス教室の生徒さんが、3人から14人に増えました。
それに伴い、収入が3倍に増えました。

クラスも1クラスから、5クラスに増やしました。

家族との関係が良くなりました。

子供の話を集中して聴けるようになりました。

夫の価値観を尊重できるようになったので、言い合いが減りました。

3ヶ月前より、家族との時間を大事にするようになりました。

仕事の時間を増やしたので、家事にかかる時間は減っているのですが、限られた時間を有効に使うようになりました。

いるものと、いないものがはっきりしたので、いないものをどんどん手放せるようになりました。

夫も同じタイミングで、自宅の外回りをきれいにしてくれるようになりました。

以前の方が時間はたくさんあったのに、あまり有意義に使えてませんでした。

いってもいかなくてもよいような誘いに行くことがあり、うまく断れませんでした。

今は自分の中の優先順位をつけて、いまは将来のために何をすべきなのかを頭の中においておけるようになりました。

自分の過去を振り返る投稿の中で、タヒチアンダンスの仕事は私が小さいときからやりたかったことで、私のパーソナリティにあっていて、人のお役に立てて、私だけが出来る価値のある仕事だということが合宿の投稿を通じてわかったので、自分の仕事に自分の納得いく価値をつけることができました。

自信を持ってレッスンを出来るようになり、ダンスの動きの説明も、投稿を続けるうちに、わかりやすい言葉でできるようになりました。

生徒さんからも、説明がわかりやすいと、いっていただけるので、口コミでの紹介も増えました。

友人関係でも重宝されるようになりました。

「きらきらしている、輝いている、女子の味方」などといっていただけるようになり、特に30代女子のファンが増えました。

私が、家族ときちんとコミュニケーションをとって、仕事でも結果が出せるようになってきて、二つを両立できてきたからです。

やりたい仕事と家庭との両立は、多くの女性にとっての理想なのでそれに共感していただける方が私のダンス教室に集まってくれるようになりました。

以前は私も仕事と家庭の両立はあこがれのままで終わっていました。

5人の子育て、家事をしながら仕事をするのは無理、と心のどこかで思っていました。

両立できるようになったのは、投稿を通じて、自分を好きになり、自分の価値を自分で認めることができるようになったので、夫も私の価値を認めてくれるようになったためです。

夫も、子供たちも家事を分担してくれるようになったので、その分の時間とエネルギーをを仕事にかけることができるようになりました。

今日という日は今日だけなので瞬間瞬間を大切な人と楽しく過ごすようになりました。時間を何よりも大切にするようになりました。

今回の合宿中に、私が自分と約束したことがあります。

それは、

「自分に嘘は書かないこと、思っていないことは書かないこと、そのときの自分の全力で書くこと」

でした。

一生のうちの3ヶ月だけなんだから、その時そのときの、自分の思いを隠さずに書いてみよう、ここで手を抜いたら、なんのためにお金を払ってやっているのかわからないし、中途半端なことをすると後で絶対に後悔するとわかっていたからです。

普通のFacebookの投稿と違い、グループページだったので自分の今一番書きたいことを納得いくまで表現する、というスタンスで投稿していました。

横川さんと、仲間の皆が、私の個人的な話や、今から思うと独りよがりな投稿に対しても好意的なコメントをくれたことに勇気づけられ、最後までやりきることが出来ました。

コメントや他の仲間の投稿を読むことによって、最初は自分だけが解る様な日記的な表現から、みんなに読んでほしい、との他者の目線を意識した投稿をこころがけるようになりました。

解りやすい文章とは、私が3ヶ月やってみてたどり着いた答えもやはり文字量です。

例えば、英語で話すときは通じない可能性があることを前提として、説明を多くしますが、日本語だと通じているだろうを前提で言葉や文章が短くなります。

結果通じ合っていないことが多いです。

家族ですらそういうことは少なくないです。

現在はどんどん価値観が多様化しているので、文字力=コミュニケーション能力=説明する力、相手に共感する力を磨くことはいろんな場面で必要となり、良い結果をもたらします。

横川さんや仲間のみんなが、参加者ひとりひとりのありのままのそのひとを認めて下さるので、どんどんありのままの自分を出していくことができました。

見栄を張る気持ち、結果のでない自己満足、自分には出来ないという自信の無さ、焦り、責任転嫁することが、どんどん薄皮が剥がれるように

はがれていきました。

3ヶ月目に入り、理想の自分、理想の社会、過去の自分の経験と向き合いました。その過去を思い出すと涙が止まりませんでした。私にはつらい経験だったことが、横川さんと仲間からのコメントで私の強みにもなる、という発見をして驚きました。

そして、「人生に無駄な経験など無い」という言葉の意味が自分にもわかり、両親、夫、子供たち、友人たち、私を支えてくれる方々に、私が、今現在健康で、今を楽しんで充実した人生を送れていることに心の底からの感謝を感じるようになりました。

また、循環を意識できるようになり、お金に対するイメージが変わりました。

お金に対する罪悪感がなくなったので、気持ちよく支払い、感謝して受け取ることができるようになりました。

友人のつくったものや、募金など、よいお金とエネルギーの流れをつくることを意識してお金をつかえるようになりました。

本当にやりたいことだけに時間を使うようになりました。

一瞬、一瞬を大切に生きて、大切な人との時間を集中して過ごすことを心がけるようになりました。

子供の話を集中して聴くようになりました。

以前は、忙しいと「後でね」と言っていたのですが、このかわいい子供たちとの時間は今だけなんだと、常に意識して子供たちとの時間を共有するようになりました。

特に、読み聴かせの時間を増やしました。

読み聴かせを聴いてくれるのもとても短い期間で、子供はすぐに字が読めるようになって、成長してしまうからです。

私は、私の両親の元に生まれて、今までの経験をしてきて本当に良かったと思うようになりました。

私の経験は全て、私しかもっていない私だけの宝物で

それを認めて発信できるのは自分だけだと知りました。

同時に、他の方の価値感もその人にしかない、個性なのだ
ということが解り、他の方のお話を尊重して聴けるようになりました。

Y.Mさん（魔法の質問講師）

今まで、自分に自信がないとか人の顔色が気になると言って、何も行動を起こさずにきました。けどこれらの言葉は、ただの言い訳に過ぎなかったことに気づいたのです。

本当は、行動を起こすことが怖かったんです。

行動を起こして、笑われたり、馬鹿にされたり、批判されるのが怖かったんです。

文字化力強化合宿に参加する前の私は、自分に自信が持てず、周りの人の顔をうかがうことが多く、そんな自分が嫌で変えたいとずっと思っていました。

末っ子が高校に入ったころから自分と向き合う時間が増えてきて、この先子供が巣立った後、自分がどう生きていけばいいのか分からなくなっていました。

このままじゃいけないと、何か打ち込めるものを見つけようと、興味のあることに次から次へと手を出していました。

1つのことに集中して取り組んでいる時は充実しているのですが、それを究めて仕事にしていく覚悟もなく、1つのことを学び終わる頃にはまた不足感が襲ってきて、その怖さを振り払うようにまた新しい何かを学ぶ・・・ということを繰り返していました。

インプットはたくさんやってきましたが、アウトプットが全然出来ていない、学んだことを伝えたいと思い文章にしようと思っても、何をどう書いていいのかわからないことで悩んでいる状態でした。

そんな状態を変えたいと思っている時に目に飛び込んできたのが

「思考を文字化して人生の主導権を取り戻せ」
という言葉でした。

自分の想いや考えをわかりやすく伝えることが出来るようになりたい、人の顔を気にしないで人生を送りたいと考えていた私に必要と感じ、すぐにクリックし、たどり着いたのが横川さんのブログでした。

この時に文字化力強化合宿のことを知りました。

ちょうど5期の募集があっている時で、開講まであと1週間しかありませんでした。

PDFを読みながら、参加したい気持ちになっていったのですが、金額を見た途端「高い・・・無理」とあきらめました。

今まで通信教育をやり遂げたことがなかったので、また同じことの繰り返しになるんじゃないかとか、そんな根性のない私が、今回これだけのお金をかけて本当に変われるのかという不安がどっと押し寄せてきたのです。

諦めようと思いながらも、頭の隅にはこの合宿のことが引っかかっていた。

お金を出そうと思えば出せない訳じゃないんです。

ただ、損したくないという思いと、だまされるかもしれないという不安を行ったり来たりしている感じでした。

とにかくPDFや横川さんのブログを読みこんでいきました。

読めば読むほど参加したい気持ちが増してくるのですが、覚悟が決まらないでいました。

この時に、合宿0期生の方の文章が紹介されていてその中に【「場」に飛び込む勇気が文章力を向上させる】

という文章があり、これが1歩踏み出す勇気の持てなかった私の背中を、押してくれるものとなりました。

お題を見ても何を書いていいのかわからず「やっぱり参加したのは間違っていたのかも・・・」と落ち込み、投げ出したくなるが多かったです。

ですが、参加を決めたのは自分。

それに受講料を無駄にするわけにはいきません。

とにかく自分が出来ることをやろうと、気持ちを切り替えて取り組むことにしました。

投稿すると横川さんが必ずコメントをしてくれます。

曖昧な言葉や文章にはツッコミが入りますが、出来ているところはちゃんと褒めてくれます。普段、自分が書いた文章を褒められることがないので、子供みたいに喜んでいる自分がいました。

横川さんからここはこう書きなさいとかこうの方がいい、というようなアドバイスはありません。

ですが、更に掘り下げて考えるような質問や視点を変えるような質問を投げかけられるので、自然とそのことについて考えている自分がいます。

そうやって自分で考えたことを文章にしていくのが、楽しくなっていました。

お題に取り組む中で、今まで1日をいかに無駄に過ごしていたかがよく分かりました。

そして、時間や気力、体力、労力などの自分のエネルギーは有限であることにも気づくことが出来ました。

合宿に参加する前は、あれもこれもと欲張り、何でもできるとたくさんのことを抱え込んでいました。

ですが、お題について考える時間やパソコンに向かい投稿する時間を作るためには、今の自分に必要のないものを手放さなければやっていけないことに気づいたのです。

そうやって大して重要ではないことに自分のエネルギーを奪われていることに気づいたことで、手放すことなんて無理、と思っていたものも自然と手放すことが出来るようになっていました。

また、自分の問題と他人の問題を分けて考えられるようになり、自分ではどうすることもできないことにクヨクヨ悩むことも少なくなりました。

今まで苦手としていた自分の中で判断基準や優先順位をつけることも、意識して考えるようになりました。

あと、合宿が始まる2か月前にブログを始めたのですが、週に1回記事を書ければいいほうだったのが、合宿が終わるころには週に5～6回記事を書くことが出来るようになりました。

合宿募集のPDFに

「曖昧な思考からは曖昧な行動しか出来ない」と書かれていました。

これを読んだとき、そんなものかな・・・という認識でした。

ですが、合宿に参加してお題に取り組む中で、いかに自分が曖昧な思考で曖昧な言葉を使っているかがよく分かりました。

自分を変えたいと言いながら、具体的な行動を何一つとっていませんでした。

私は、自分には何の取り柄も価値もないけれど、何かを学んだり、出来るようになることで他人から認められると思っていました。

他人から認めてもらうことで、自分に価値があることを確認しようとしていました。

だから、何かを身につけようと、知識や資格を得ることに一生懸命でした。

けれど、いくら学んでも資格を取ったとしても、満足できない自分がいます。

「まだまだ上がいる。もっと専門的なことを学んだ人からすれば、こんな自分ではダメだ・・・」

そんな思いが後から後から湧いてくるのです。

心理を学んで、自分で自分を認めていないからこんな風に思うんだということに気づき、少し心が軽くなりましたが、じゃあどうすればいいのか・・・スッキリしない気持ちを抱えたままでした。

そんな時にこの合宿のことを知り、思い切って飛び込んだのが3ヶ月前。

毎日のお題を通して、色々なことに気づくことが出来ました。

今まで人と接するのが苦手と思っていたのは、何の価値もない自分がばれるのが怖かっただけでした。

何か行動するとき、周りの人の目が気になるのは、自分はこんなことが出来る器ではないと思っていたからでした。

ですが横川さんとのやり取りで、更に深く自分の内面を掘り下げていき、見えてきたことがありました。

それは、私が本当の自分と向き合うことを避けてきたことでした。

今まで、自分に自信がないとか人の顔色が気になると言っただけで、何も行動を起こさずにまじまじと見てきた。ただこれらの言葉は、ただの言い訳に過ぎなかったことに気づいたのです。

本当は、行動を起こすことが怖かったんです。

行動を起こして、笑われたり、馬鹿にされたり、批判されるのが怖かったんです。

怖いくせに怖いというのが恥ずかしくて、自信がないとか人の顔色が気になるという言葉に逃げて、目立たないように生きてきたんです。

目立たないようにするという事は、自分の存在を薄くしているってことなのに、存在感がないと思われるのは嫌だなんて、自分勝手なことを考えていたんです。

自分の人生なのに、周りの人に合わせて生きようとしていました。

それは、自分の人生に責任を持つていないだけでした。

このことに気づいてから、自分で決めて行動することへの怖さが少なくなってきました。

そして、そんな自分を認めることが出来るようになったのは、とても大きな変化です。

文字力強化合宿は、たくさんの人に参加してもらいたいと思いますが、その中でも

自分に自信の持てない方。

自分が何をしたいのか見つけたい方。

行動する勇気が欲しい方。

に参加をおすすめします。

杉山美代さん（特定社会封建労務士杉山晃浩事務所副所長）
主人から最近顔が優しくなったと言われたり、
顧問契約をいただけたりするようになりました。

私は毎日時間の事しか考えてませんでした。

どうしたら自分に余裕がもてるのか？と考えてました。

たまにお会いする人から「この前生協でお会いしたけど忙しそうだったので声をかけられませんでした。」と言われました。

買い物をしている時も忙しいオーラを出しているのか？と恥ずかしくなりました。

私の思い描いてる奥様像とは全くかけはなれてました。

時間ばかりを気にしているわりには心豊かになりたいと願望もありました。

心豊かさは自分で気持ちにゆとりがないと思ってました。

合宿後、一番大きな変化はできない事に目を向けることが少なくなりました。

以前はあれもこれもできていない。

どうしよう？と毎日月日だけが過ぎて行ってできてない自分を責めていました。

私ばかりどうしてこんなにやる事が多いのか？としまいには家族を責めるようになっていました。

恐らく仕事にもこの感情がでていたと思います。完全に毎日焦っていました。

この三カ月の間にその焦りはなくなってきました。

それはできること、できたことに焦点をあてることができるようになったからです。

そして自分が今何を優先しなければならないのかを考えることができるようになったからです。

仕事が遅くなって夕食の準備をしているときも同じ作業をしているのに気持ちのモチようでこんなにも変わるとは思いませんでした。

まだまだ焦りはありますが少しずつ自分で自分の時間管理をしていけばまだまだ余裕ができると信じてできることに目を向けながら過ごしていきます。

また、今まで事務所に無料相談にいらっしゃるお客様で顧問契約まで至る方はいませんでした。

でも、最近相談にこられた方が顧問契約をしてくださいました。

この事は私にとって大きな自信になりました。

今振り返ると7つの習慣で身につけた「どんな時もほほえむ」のお陰です。

お客様がどんな事を望んでいらっしゃるのかゆっくりとほほえみながらお話を聴きました。

そこから問題解決へのご提案できた。というではないでしょうか？

次に主人から最近顔が優しくなったと言われました。

「理想の自分」をあげたお題のおかげです。

このお題の何日か前に着物女子会に参加させていただいた時に皆で写真を撮りました。

お題の「理想の自分」を考えたとき皆で撮った写真でした。

自分で言うのも恥ずかしいのですが目が優しく写っていてその写真の自分が好きになりました。

あの時忙しくても参加してて良かったと思いました。

自分が苦しくなってしかめっ面になってる時はあの時のことや写真の自分を思い出します。

表情が穏やかで優しいのです。7つの習慣でも「どんな時もほほえむ」が優しい顔付きにしてくれました。

合宿での実践、報告、気づきが身につけてる証拠ですね。

改めてよっこさんと皆様に感謝します。

青木樹里さん（整体院経営）

曖昧な言葉は、柔らかさとイコールでないことを知りました。

言い切ることができないのは、自信のなさの現れだということは思いも寄りませんでした。

私は何かをしようと決めたとき、取りかかるまでに時間がかかってしまいます。

よく、“行動する時は、スピードが大切”と言われますが、頭ではわかっている、行動になかなか起こせないでいました。

“できたらいいな”程度にしか思っていなくて、やっと重たい腰を上げてもなかなか取りかかれず、だらだらしてしまうことが多かったです。

また、“何かをするときは、期限をつける”と言われます。

ほかの人が設定した、期限のあるものに関しては、間際になってあわてて間に合わせることもあります。

ですが、自分で“やる！”と決めていながら、多くの場合、期限を決めずに、また“だいたいこの日ぐらいまで”と曖昧な決め方をして取りかかりましたので、なかなか形になりませんでした。

行動を起こすまでの時間を短縮し、やると決めたことが確実にできるようになりたいと思っていました。

文字化力強化合宿を知ったのは、5期開講の約1週間前でした。

横川さんのメルマガを購読していますが、恐らく目にしていたはずですが自分には関係ないと思い、気にも留めずにスルーしてました。

それが、あさみん（浅見弘幸さん）の文字化力強化合宿の紹介投稿が私のTLに流れてきました。投稿に添付のPDFを読みました。

参加者の声も掲載されていて、ほとんどの方が、“使う言葉（無意識にでる言葉）によって、行動が変わる。思考が変わる。スピードが変わる。”ということが書かれていました。

ちょうどそのころ、FBお友達が紹介してくれた『言葉相』と言う本を読んだばかりでした。内容がPDFに書かれていたことと重なっていたのです。

“書くことによって、自分の無意識の言葉の癖を知ることができるのではないか？これは今の私に必要なこと”と思いました。

また参加者のみなさんが一様に最初は続けられるかという不安を抱えながらも3ヶ月やり通していたことを読んで、“私もできるかもしれない”と思わせていただけました。

そして参加を決めました。5期開講5日前のことです。

一番変わったのは、曖昧な言葉遣いが減ったことです。

私は20代の時に就いた仕事で、お客様達から“声だけだと怒られているみたいで、顔を見ていないと不安”と言われたことがあったからです。

柔らかく伝えたいと思って、曖昧な言葉を多用していました。

また言い切ることもしませんでした。それが言葉の柔らかさを伝えるために良いと思ったからです。

でも曖昧な言葉は、柔らかさとイコールでないことを知りました。

言い切ることができないのは、自信のなさの現れだということは思いも寄りませんでした。

最初は、ごく当たり前に使っていた言葉に、つっこみが入ったのには、びっくりしました。

つっこみが入るたびに、“そう言う意識を持って使っていませんでした”、“それは気がつきませんでした”と返信していました。正直なところここまで言葉の癖があるとは、思ってもいませんでした。

ある程度年齢を重ねると、よっぽどのことがない限り、ほとんどの人が、指摘をしてくれません。大目に見てくださいます。

ここでは容赦のない愛あるつっこみをいただきました。

最初は、投稿の時間を自分で決めたのにも関わらず、本当にその時間に投稿できるのかと、自分に自信がもてませんでした。

90日間毎日お題がでますが、書きやすい投稿はいいとして、書きにくい投稿はずいぶんと時間がかかり、投稿時間を過ぎてしまうのもたびたびありました。

それでも乗り切れたのは、一緒に投稿している仲間がいたからです。みんなが各自で決めた投稿時間にせっせと投稿している。とても励みになりました。

投稿内容も、視点もみんながそれぞれでしたので、それらを読むのが楽しみになりました。

進めていくうちに楽しくなりました。

文字にしてみても、自分自身に埋もれていた発見もあり、自分がどんどん好きになっていきました。

それも“こんな私、嫌！”と思っていた自分も認めて受け入れることができました。

また、自己啓発・目的達成セミナーで言われていたことが腑に落ちました。

頭では納得していても、行動には結びつけることができていませんでした。

文章を書くときに、言葉を選ぶようになりました。

物事をするタイミングを見つけ、習慣化することが出来ました。

特に振り返りをする事込みで手帳を継続できたのは、私の自信になりました。

自分の仕事の軸になるものがはっきりして、それに向かって進んでいく覚悟ができました。

言葉の使い方を意識した3ヶ月でした。

また、あれもしたい、これもしたい、と頭で考えることをしても、行動に至ることがすくなくありませんでした。

“できたらいいな”程度にしか思っていなかったからです。

それがお題を進めるうちに、行動するようになりました。

ただ、行動をして、それで終わりにするのではなく、行動したことを振り返ることをするようになり、できたことについては、さらに改善したり工夫したりすることがないかを考えるようになり、できなかった・やらなかったことについては、なぜできなかったのか・やらなかったのか？ やるためにはどうしたらいいのか？を考えるようになりました。

これらは、文字にしたから分かったことでした。

頭の中で思っても記憶が曖昧になったり、忘れてたりしてしまいます。

自分の思考の癖を知ることになった3ヶ月でした。

私の行動は、合宿を始めるまでは、思いつきや行き当たりばったりが多かったので、優先順位を考えないことが多かったのです。

それがこの合宿で、お題投稿や自分で決めた習慣を行うのに時間をきめました。行動するタイミングをつくと習慣が定着しやすいことを知りました。

習慣の行動報告を毎日する事により、いい循環が生まれました。

手帳を振り返りまで含めて、こんなに長く続いたことは今までなかったです。

今まで自分の家は自分がいつもいるところだけ、文字通り“丸く掃く”だけでしたが、それ以外も掃除するようになったので、もっときれいにしよう！と欲が出てきました。

ただ寝るだけの家だったのは、そこをきれいにせずに愛着がもてなかつただけだと分かりました。

仕事では、“もっとクラニオ（青木さんの技術）を広めてお役に立ちたい”と心がきまり、クラニオの発信を今まで以上にしています。

そのためか興味をもってくださった方がクラニオ体験会を開催くださることになりました。

また、よっこさんからのアドバイスをいただき、クラニオアンケートを受けたことのあるお客様達にお願いしたところ、この3ヶ月で8名の方のご協力をいただきました。

クラニオに関して、ずいぶんと進展のある3ヶ月でした。

これらをさらに工夫して広げていきます。

友人関係では、ここに来てつきあい方が変わった方々がいます。私にとって心地よい距離感がとれました。

私もずるいのですが、その方がたにつながっていた方が、有利と思っていたのです。ただその方々の言動にずいぶんと振り回されました。

たまたま、相手の連絡ミスや思いこみで行き違いが続き、自然と距離をとれるようになりました。

今までお世話になったことに感謝して、心地よい距離感を大切にしていきます。

新保泰秀さん（南青山 足から治療院 Create など複数経営）

スタッフとの意志の疎通が取れるようになり、業務がスムーズになりましたし、スタッフとクライアントとの会話も増えました。院内の雰囲気も明るく、良い感じです。

私は整骨院を12年させていただいており更に、昨年の10月に青山に足から治療院をオープンしました。

参加する前は思考を文字化する大切さはわかっていながら思うように出来ず、同時期に新しくホームページを作成することになり、さらに文字化への必要性を感じていました。クライアント（お客様）に正しい情報をわかりやすく、楽しく伝えたい想いがありました。

ご連絡をいただいた時に、ちょうどホームページの打ち合わせをしていて、立ち上げ後はブログを週二回更新することが決まっていた。思考を文字化することに対する苦手意識があり、講座を進めながら文字化力を上げ、ブログを更新したいと思ったこと、思考を文字化する習慣を身につけたかったので参加を決めました。

また、以前から横川さんがされていたことは知っていて、横川さんのクライアントに対する熱意も参加の決め手です。

お題に取り組み、思考を文字化していく中で、思い通りに文字化出来ずに消化不良な、よろしくない気持ちに何度もなりました。

目の前のことに取り組むこと、みなさんに宣言、約束したこと、横川さんがコメントを全員にされていることや内容、みなさんの内容を読ませていただき頑張れました。

そして、横川さんが投稿を待っていただいていること、他の方の投稿がないとどうしたのかな？と思ったり。

自分の時間以上に相手の時間も大切にすること、毎日同じ仲間と同じ時間のアポイントって凄いと思います。

自分の過去を振り返る機会をいただき、自分という人間を知る事が出来ました。

今までは行動するにあたり、学校や親、世間からの価値観を基準とし、誰かと比べたり、自分に都合の良い理由を作って行動していました。基準がないのでそれが良かったのか、悪かったのか。また同じ事をして人によって評価は分かります。

お題に取り組む事で、自分の過去を振り返る機会をいただき、基準は自分で決める。その決める方法を丁寧に教えていただきました。

また、基準・価値は人それぞれ違う事も頭では分かっていましたが、実際に他の参加者がどのように考えているかを赤裸々に教えていただく事が出来る。今まででしたら基準を創ったら、そこで安心して終わってしまったでしょう。

この合宿ではとにかく実践をさせていただきます。

通常は出された宿題を行うことが実践となるのですが、それは他人が決めた事、やらされ感があるので行動に圧がかからない。

宿題を提出したら、忘れてしまう。今までの学校の勉強です。

理想の自分を、お題に取り組む事により自分で文字化して明確になっていき、最初の一步を促してもらえ、行動報告をしていくことで、継続する環境を作っていただきました。

また、一人では勝手にやめていたと思いますが、参加している仲間の行動をリアルタイムで感じる事が出来ることも凄い体験で、皆さんに引っ張っていただきました。

行動を起こす前に、思考を文字化するようにすると、目的がはっきりするので行動の基準が生まれ、出来たことにもフォーカス出来るようになりました。文字化してから行うと達成感を感じます。

クライアント（お客様）との会話が明るい話題が多くなり、抽象的な表現を一緒に文字化するようになり、治療計画が明確になりストレスが減りました。そして言葉が断定的になり、自信を持って伝えています。

当初の目的でもある、ブログを始めることが出来ました。
まだ、一月に2回位の投稿なので、週に一回投稿していきます。

整骨院のスタッフと以前より会話をする機会が増え、良いところを毎日伝えました。スタッフとの意志の疎通が取れるようになり、業務がスムーズになりましたし、スタッフとクライアントとの会話も増えました。院内の雰囲気も明るく、良い感じですよ。

自分の生き方を探している方、職場などでコミュニケーションを良くしたい方、自分に関わる方の人生をより大切に、毎日楽しく過ごしたい方に参加していただきたいです。

木村一恵さん（学習塾経営）

自分に「これでいいんだ！」と自信が持てるようになっていきます。

私には長年続けてきた塾の仕事がありました。「まだ続けたい！」と言う気持ちから、塾の収入を元手に現代のカウンセリングや心理学を学んで、塾に通ってくる子供たちと母親にそれを活かしたら！と考え、自分自身のUP!のためにいろいろな講座に通いました。

私が学んで向上することで、私が教える生徒達にもさらに良いものを伝えられると考えていました。

『試験にでる英単語』『傾向と対策』等をバイブルとして大学受験勉強を乗り切ったという要領の良い勉強しかしていない私は”文字化する”という作業が苦手でした。

いろいろな講座の受講の中で、自分が文書にまとめることが苦手だと痛感してしまいました。

他の講座の受講中でしたが、自分がその講座に魅力を感じなくなったこととその資格取得をできる力が自分には無いことに気付きました。

闇雲に受講しすぎだと思い反省しました。

その時ご一緒した方からこの合宿のことをチラッと言われました。

その後お会いすることもない方でしたし、費用のこともあって、投稿に添付のPDFを読んだのはそれから少し経ってからでした。

それを読んで長文に驚き、「私には難しいわあ。」と考えて一旦閉じました。

でも時々気になって、読み直してみながら自分の文字化力・文章力の無さを考え申し込んでみようと覗いてみると、キャンセル1名という状態でした。

これは申し込め！ということと決断しました。

私はPC操作が得意ではありません。facebook やアメブロも行っていないのでしたから、そこから戸惑いました。

これほど知らずにここに参加してるって何？大丈夫？と思い、長文を投稿されてる皆さんに内心焦りましたが、自分がそれが苦手で出来ないのだから！！と自分に向かって言いました。

戸惑うことが多かったですが、それでも3ヶ月やりとげた自分のことを褒めてあげようと今は思えます。

よっこさんが、思います ではなく ○○です！ と断言するようにとアドバイス下さって、これまで「～と思います」「～じゃないかと～」と言うような言葉遣いをしていたことをまずいと思い、断言するようになると、気持ち自分に自信が持ててくるように感じました。

私はもっと若くなるう！や もっと強くなるう！と言う気持ちが自然と湧いてきました。

この期間中に、父の病気や手術をするということが入りました。

それ以前に一人暮らしの父のアパート経営のことと車の運転のことなど、私が心配してもどうにもならないことに心が振り回されてしまいました。「どうしたらいいんだろう？」と真剣に悩んでるふりをして実は悩んで楽しんでる！でした。私が心配しても悩んでも仕方のないことでした。

心配でたまらないのなら、相手の顔色を伺うことなく納得のできるところまできちんと質問をすべきでした。

そこが分かって嬉しいです。

自分に「これでいいんだ！」と自信が持てるようになっていきます。

私は「誰かのために～」という気持からではなく、お料理もお掃除も庭での草とりも、、、塾も、自分が好きでやりたくてやっています。

娘たちのことが気にならなくなっています。成人した娘達のことを案ずることはありません。

私は家族を心配することが私の仕事と勘違いしていたことに気付きました。

それはその時に（子育て中・夫が現役中）必要なことと思ってやってきたことで、私はそれを精一杯！やりきったので立派です。

自分のことを褒めてあげます。

夫のことも「好きなことに邁進できていいね！」という気持ちです。

夫婦がお互い健康で、好きなことにチャレンジ精神で取り組めていることが素晴らしいです。

私はこれまで食事の準備を完璧に行っていましたが、これからは少し肩の力を抜いて”主婦の私がしなくちゃいけない！！”というのを止め、やりたい気持ちでやります。夫にも時間はたっぷりあるのですから。

私たちには可愛いワンコがいて、これは本当に可愛い存在です。

この子への愛情は生きている全ての動物達への愛情に繋がり、私は地球上の動物たちが平和に好きなように生きていることを願っていきます。

地球は動物たちにとってもとても平和であります。

私の仕事に対して「もう辞めてもいいかな～でも・・・」という気持ちでしたが、いまはさらに濃い指導をして生徒の学習能力を高めて”生きていく力”の元となる向上心を目覚めさせよう！！と考えています。

父の退院には明日、夫と共に病院へ行って主治医の先生や看護師さんに心からお礼を申し上げます。

それから実家へ向かい、父の生活を出来るだけ整えてきます。

父のことで私が怒ったり心配したりするのを止める。

そういう気持ちが湧いてきたら

「私はこれからの貴重な人生を、自分以外の他人への怒りや心配で過ごすの？まだやるの～？」と言います。

私は3ヶ月前よりも若く、強くなりました。

中村恭子さん（NPO法人日本足育プロジェクト協会理事）

本当に継続できるのか？やる気があるのか？言い訳しないのか？

考えれば考えるほど、自分を守る言い訳ばかり出るので直観を最終的には信じました。

日本の足難民をお一人でも無くしたい、そのためには日本人による日本人の為の足学が無ければならないと考えて仕事・学校にと日々歩んでいました。

しかし介護・仕事・学校の日々はクタクタでどれも中途半端になりました。

周りの仲間は遣りたい事を確実に実現していく姿を見ては、聞いては落ち込み自己嫌悪で軽く引き込みながらもがいていました。

悔しかったのでしょね、自分のほうが出来ると傲慢に考えていたから・・・

この合宿は、同じ志を持つ宮崎の足育アドバイザー成田あす香さんのご紹介でしました。

金額的に即参加は出来ない経済状況でしたので、あす香さん相談するのと同様によっこさんのブログや先輩方の体験談を観て予習しました。

本当に継続できるのか？やる気があるのか？言い訳しないのか？
考えれば考えるほど、自分を守る言い訳ばかり出るので直観を最終的には信じました。

よっこさんの《自分も日本一になり仲間も日本一にする》これは私の本能に最後まで響いていたからです。

仲間だけでは自分が苦しくなる、かといって自身の性格からして自分だけでも辛くなる、シンプルに両者が喜ぶ世界を求めていたからです。

2ヶ月くらいまでは表面的な実践力による投稿でした。思考を整理しながら実践すれば自ずと結果は変わります。それは当然のことがだと感じていました。少し理想の自分を演じては満足していました。

徐々に体調がすぐれず、やりたい事も出来ない日々が現れました。現状維持メカニズムです。

寝ている時間が長い分、どんどん自分だけ取り残される恐怖心と劣等感。

そこで本当に自分はこのまま、そこそこの想いと好きな仕事で満足していくのか？それともとことん自分の本音で生きて生活をしていくのか？時間を書けて自身に語り、いつしか文章化してノートに残していくようになりました。

これは同期の9名の影響もあると後から気づけました。

私は幸運な事に人に恵まれ、五体満足で生活をしています、多少の紆余曲折があろうとも今を生きる事に徐々に感謝して起き上がれるようになりました。

出来る事から始める、人に生かされている、自分一人ではない。

今まで表面だけの感謝の言葉から、感謝とは感動する事なのだと感じた瞬間でした。

この気づきにより、日々出来る事を丁寧に仕上がる、人に優しく、呼ばれたら即返事。相手を思いやる。自分で自分の機嫌を取る。本当に自然に出来る自分に驚きながら今があります。

足の関係の仕事は収入は3倍になりました。

これはブログの再開によるお客様のご連絡や仲間からの紹介が増えた事によります。
また講師活動は私もお手伝いをしているJEFPA（NPO法人日本足育プロジェクト協会）
認定足育ADの皆のお蔭です。

母は認知症です。

介護度は要介護度1ですが入浴や外出活動等に介護が見守り介助が必要です。

今まではご飯も上げ膳据え膳。

洋服の準備や寝具の準備等も全て介助が必要でした。

しかし、この一ヶ月母自ら全て実践しています。

口癖の「しんどい」は吐きません。

出来ることは自らが行うそして出来ない事は伝えてきます。

一日400歩ほどの人が今は1500歩レベルに上がりました。勿論持病の糖尿病の数値は
激減しました。

私は自問自答しては結果が出ない方に、この合宿を紹介をしたいです。

この合宿を紹介される方なので、自身を高めたい方々だと思います。

その中である程度結果は出ているが、納得していない方・納得できない方・
何をどうすればいいのかわからなくなっている方。

私の中で思考を文字化する事は
自身の思考を整理整頓する事でした。

日々の忙しさに振りまわれるのも自分
振り回すのも自分
今何を優先して目の前の事に愚直に取り組むのか？

それを行う事で周りも変わる。

出逢いも変わる。

仕事内容も変わる。

頑固な自分も変わる。

そんな経験を今しています。

益田政勝さん（保険代理店経営）

**自信のなかった自分、何かにいつも不安を抱えていた自分、
集中力のない自分、何しても継続ができない自分、
そんな自分をキチンと認めることが出来るのも
この文字化で自分と真摯に向き合うことをやったからです。**

参加するまでの1年間はとにかく動くことを中心に
突っ走ってきましたが、
少し立ち止まって考えたときに、このままでいいのだろうか？とか、
次の展開はどうしたものか？など想いを廻らせてみるけど
中々出てこない、まとまらない.....
そして自分で何がしたいのかが明確にならない状況がありました。

そんな中メルマガでこの合宿を知ったのですが、
常々自分を変えたいという想いは持っていたので、
変えるキッカケとしてこの文字化力があるならば
せっかく目の前に舞台が用意されているならば、
そこに上がるしかないなと決断したのです。

その時頭の中に浮かんだのが
「チャンスの神様は前髪しかない」という言葉でした。

ならばとガッチリ掴んでみたのです！

取り組んでみるとあっという間の3ヶ月間で
1ヶ月間くらいの実感しかありません。

何事も長く続いたことがない私の心配は
毎日のお題が90日間クリアしていけるのかという不安でしたが、
気がつくと見事に1日も休むことなくやり遂げました。
始めていくと思考を文字化していくって行為は
考えていた以上に困難なことだと思い知るのですが、
それが進んでいくと段々と自分との対話が始まり、

自分を見つめなおすことができホントの自分に出会えるようになります。

自信のなかった自分、何かにいつも不安を抱えていた自分、
集中力のない自分、何しても継続ができない自分、
そんな自分をキチンと認めることができるのも
この文字化で自分と真摯に向き合うことをやったからです。

お陰で仕事の効率が1.5倍になりました。
現状を変えたい方、もっと上のステージへ行きたい方、
自分を上手に表現できない方、文字化なんて苦手と思っている方、
家族や人間関係で悩んでる方、売り上げをアップしたい方、
習慣化・継続が苦手な方、夢をつかみたい方等々。
いろんな方にお薦めです。
勇気を持って飛び込んできて下さい。
厳しくも優しくフォローしてくれる横川さんと
絆で強く結ばれるであろう仲間が待っています！！

……感想は以上になります。

読み終わっていかがだったでしょうか？

たった3ヶ月でこんな変化が起こるのか??と、
モチベーションが上がる人もいれば、

「こんなに変わるのには特別な人だよ。。」

と、落ち込む人もいるかもしれません。

でも、読んでいただいて分かるとおり、
特別だった人はひとりもいません。

参加される前は、自分が変われなくて
苦しんでいた方々ばかりです。

ただ、彼らが唯一違った点は、

自分自身を成長させるために、

大切なお金を自分に投資をされたことです。

人は一番価値があるものに、お金を使います。

一番価値があるものが、ある人にとっては、
ヴィトンのバッグだったり、
ある人にとっては、ダイヤモンドだったり、
またある人にとっては、服だったり、旅行だったりします。

ここにご参加された方々は、どんなモノよりも、
自分自身に一番価値を感じて、理想の自分に成長したい、
と、願う人たちが集まる環境に投資をされました。

そんな意識の高い仲間と3ヶ月、切磋琢磨することによって、
彼らはここに書かれている成長や変化を手に入れられました。

もし、あなたも彼らのような成長や変化を
手に入れたいと思われましたら、
ぜひ合宿へ参加してみてください。

文字化力強化合宿の参加はこちらです。

⇒ <http://no1lunch.net/cyfans/cf/koe>

最後までお読みいただき、ありがとうございました。

あなたと合宿で関われることを楽しみにしております。

文字化力強化合宿主宰 横川 裕之