

なぜ、頭の中で考えていることを  
文字にするだけで、  
人生が変わる人が続出しているのか？  
このお手紙を開いて下さった、あなただけに  
特別にその秘密をお伝えします。

もし、あなたが、「自分の人生をさらに良くしていきたい」  
「自分の力はこんなものじゃない」「自分を変えたい」  
と、思われているとしたら、このお手紙の内容は、  
あなたの長年の思いを実現させるヒントになることをお約束します。

お手紙をご開封いただき、ありがとうございます。

「『人も仕事もお金も引き寄せる』すごい自己紹介」の著者、  
横川 裕之です。

ボクはこのお手紙を3人の仲間に捧げます。

1. 自分が何がしたいのか、どうなりたいのか、  
迷子状態で停滞している自分の整理をして前進したい人
2. 夢や目標に向かって頑張っているのに、  
思うように成果が出ない人
3. 自分の思いや考え、自分が持っている価値を  
言葉にして人に伝えるのが苦手な人

もし、あなたが上の3人に当てはまっているのであれば、  
きっと、

「家族や友達から頼られる人になりたい」  
「堂々と自分の意見を伝えられるようになりたい」  
「もっと自分を好きになって自信を持った自分になりたい」

「人間的にもっともっと成長していきたい」  
「コミュニケーションを上達させたい」  
「思っていることを誤解なく相手に伝えられるようになりたい」

というような精神的な目標だったり、

「年収3000万円を超えたい」「昇進したい」  
「何としてもダイエットを成功させたい」  
「恋人を作りたい」「英語をマスターしたい」  
「年末に海外旅行に行きたい」「共に成長できる仲間が欲しい」

という具体的な目標を持たれていることでしょう。

このお手紙では、1日の1%＝約15分で、  
頭の中で考えていることや、  
心の声を文字化する訓練（文字化合宿）を通じて、  
人生を激変させたコミュニティメンバーの秘密について書いています。

また、お手紙の後半では、  
その訓練を最後までやり切ったコミュニティメンバーの変化や、  
コミュニティについての紹介もしています。

興味があれば、そちらも読んで頂ければと思います。

## 入社式で一人、人生の絶望を感じていました。

少し、ボク自身の話をさせていただきます。

ボク、横川 裕之は現在38歳で、  
妻一人子一人の三人家族です。

主な仕事は、  
Facebookを使っの通信教育（文字化合宿）の主宰。  
日本一のランチ会という交流会を全国20都道府県、170回の開催。  
12万部発行され、映画化もされた

『「また、必ず会おう」と誰もが言った。』（サンマーク出版）の著者、喜多川泰さんや、20万人の前で講演実績のある木下晴弘さんなどと、ジョイントセミナーや講演会、セミナーなどで、人前でお話をさせていただいております。

とはいえ、スケジュール的には、自分が学びに行ったり、日本一のランチ会でお呼び頂いた地域に出かけたり、セミナーでお話したりするくらいで、時間的にも経済的にも、ほぼほぼ自由な生活を送っています。

もちろん、大学卒業時からこんな生活をしているのではなく、卒業後は、普通にサラリーマンとして社会人の一歩を踏み出しました。

就職活動中、夢や目標、何かをやりたい、と思うようなことはありませんでした。

いや、教師になりたいという思いはありました。

でも、教育実習に行って、

**「今の自分が生徒に関わっては、生徒の人生を台無しにする」**

と、自ら諦めたのです。

今振り返ると、ボクにとっての就職活動とは、まわりが知っているような企業から内定をもらって、自分は凄いなぞ！ってアピールしたいためだけの活動でした。

企業の選定基準は、

1. 一部上場など知名度があること

2. 給料が高いこと

3. 潰れる心配のないこと

で、特にやりたいこともなかったのので、就職活動していた2000年代前半は、これからさらにITが伸びていくと言われていた時代でもあり、システム会社を中心に応募しました。

面接では、巷にあるような面接本の模範解答、たとえば、

「リーダーシップに自信があります。  
なぜなら、所属200名を超えるテニスサークルで  
キャプテンを務め、こんな風にまとめていたからです。」

「自分の強みは行動力です。問題が発生したとき、  
真っ先に火中の栗を拾いに行っていました。」

もし、ボクが面接官だったら、ツッコミどころ満載の回答でしたが、幸運にも聴けば誰もが知っている一部上場企業F社から内定をいただきました。

先程も書いたように、  
ボクは、夢や目標なんて全く持っていない人でした。

F社入社式の4月1日。

希望に胸膨らませる新入社員の中で、  
たった一人、人生の絶望を感じていました。

「あ〜ここで定年まで働いて、定年終わったら、  
死ぬのを待つだけなんだな…」

桜が満開に咲いていましたが、ボクの記憶に残っている風景は、  
すべてが灰色に見えた光景でした。

## わざと残業して残業代を稼ぐお荷物社員でした。

新人研修の3ヶ月を終え、職場に配属されても、やる気のなさは変わりませんでした。できる仕事を淡々とこなすだけ。

ちょっと自分にはできない仕事が振られたら、

「できません。」

と言って、仕事はやらないくせに、  
わざと残業して残業代を稼ぐお荷物社員でした。

(といっても、年数が経つに連れて、  
わざと残業するどころじゃなく、  
残業しても終わらない仕事量になったんですが)

その当時の人生の楽しみは週末のテニスだけ。

面談や飲み会の席で、上司や先輩から

「大きな夢を持て！」  
「目標を持たないと、ダメな人生になるぞ」  
「今のままで本当に良いの？」

って、何度も何度も言われましたが、  
言われるたびに、

「ダメだと思っています。変わります。」

と、口では良いこと言いながら、心の中では

(会社やプロジェクトやお客様の悪口ばかり言っている

アナタのような人生は送りたくない)

とっていました。

その気持ちはだんだん強くなって、  
心の奥底で、自分を諦めきれない自分を  
抑え切れなくなっていました。

「このままの自分で終わりたくない」

「こんな人生で終わりたくない」

でも、

「どうせ自分になんかできっこないからなあ」

「こんなダメ人間に何ができるんだ」

何の行動を起こすこともなく、  
毎日、自宅と会社の往復の日々を過ごしていました。

「とっとと手にしろ！まずは読め！」

そんなある日の昼休み。

どこのお店も行列ができていたので、  
お店が空くまでの時間潰しのため、  
めったに行かない、同じビルの地下にある本屋に立ち寄りました。

本屋に入ると、目に飛び込んできたのは、  
ショッキングピンクの表紙（現在は白い表紙に変わってます）の本の山積み。

【人生を変える！心のブレーキの外し方】

（石井裕之著・フォレスト出版）

というその本は、ボクに「買って下さい」「読んで下さい」というよりも、  
「とっとと手にしろ！まずは読め！」と叫んでいるようでした（笑）

「同じ【裕之】という名前を持った人が、  
どんなことを書いているんだろう…。」

本を手にとって、「はじめに」の部分を読むと、  
こんなことが書かれていました。

== 以下、心のブレーキの外し方から引用 ==

どうしてやる気は、長続きしないのでしょうか？  
どうして感動は、すぐに冷めてしまうのでしょうか？

それは、貴方の心にブレーキが働くからです。  
この「心のブレーキ」の正体を見極めることさえできれば、  
逆にそれを利用して、やる気や感動を燃やし続けることができ、  
したがって、スムーズに目標を実現することが可能になるのです。

このブレーキを手なずけるヒントは、貴方の潜在意識にあります。

潜在意識と言っても、難しいものでも、怪しいものでもありません。

要するに、貴方のもうひとつの心のことです。

ダイエットしようと思っても、つい食べ過ぎてしまう。

落ち着こうと思っても、イライラしてしまう。

企画書を書かないといけないんだけど、  
なかなかやる気にならない。

そんなふうに、自分の思いとは反対に動く心があることは、  
貴方も経験から気付いているはずです。

それが貴方の「もうひとつの心」、  
つまり、「潜在意識」なのです。

== 引用ここまで ==

潜在意識??

初めて聴く言葉に戸惑いを感じると同時に、  
ちょうど、文中にあったような資料を  
作らなければならないのに、  
やる気が出ない状態と重なっていたこともあり、

「そうか。心にブレーキをかけているのか。  
もし、それを取り外せたら、資料作りに  
一歩踏み出せるかもなあ。。」

と、「はじめに」を読み終えてすぐに、  
レジへ直行して購入。

お昼を食べるのが面倒になったので、  
自分の席に戻って、読みました。

薄い本ですので、20分もあれば読めちゃいます。

読めちゃったんですが、本を閉じた瞬間、

「これは本当に人生を変える  
一冊になるかもしれない…」

そう直感したのです。

この一冊から潜在意識の学びが始まり、  
何度も何度も読み返し、  
もっと学びたいという気持ちが芽生えました。

そして、それまで心の奥底で眠らせていた思いを  
目標として掲げました。



人から雇われる仕事はやめよう。  
いつか人に教える仕事をしよう。  
そして、経済的にも時間的にも自由になろう。

これを実現させるため、  
潜在意識を学ぶ石井さんの半年間の教材を購入しました。

この教材、毎日決められた音声を聴くことに加えて、  
行動記録を書き続ける必要がありました。

手書きで書き続けることによって、  
潜在意識が立ち上がって、目標の実現スピードが  
上がっていくということでしたが、  
正直、日記もすらも書きたくないと思うほど、  
その当時は、自分に関して書くのが苦手だったんです。

一番に思うのは、「書くななんてめんどくさい…」

そして、「自分自身のダメなところを直視したくない…」

そんな気持ちがあったので、自分自身を書くことから  
避けていたのです。

でも、書かないことには成長もないからと、  
1日15分と時間を決めて、半年間書き続けました。

書き始めた当初は、箇条書きで、

- ・掃除ができた
- ・あいさつができた
- ・早起きができた

くらいしか書けませんでした。

それが1ヶ月、2ヶ月、3ヶ月と続けていくうちに、

これまで無視していた自分の心の声を  
しっかりと拾って、文字化できるようになりました。

そして、半年後には、  
心の声を文字化するという行為を続けることで、  
自分がこの人生で本当に何がしたいのか、  
あるべき方向へと導く羅針盤が見つかったのです。

その後、その羅針盤に基づき、保険会社へ転職しました。

転職直後は、部署内でもNo.1を取ったり、  
成績優秀者が集まるパーティーなどに招待いただくほど  
順調な滑り出しでした。

しかし、順調だったのも最初の数年。

だんだんと契約が取れなくなったり、  
ご契約を解消されたりで、結果、在籍4年半で成績不振から  
会社から追い出されてしまいました。

やむを得ず独立するカタチになりましたが、  
銀行残高が残り25,464円になったり、  
と、紆余曲折ありました。

そんなドン底の状態であっても、  
日本一のランチ会という交流会を170回主催できるほど、  
人は集まって下さいますし、ランチ会開催のために、  
全国20都道府県から呼んでいただいたりしています。

また、セミナー講師として招待を受けたり、  
ビジネス書作家とジョイントして、人前でお話させていただくなど、  
現在は、潜在意識を学び始めた当初に掲げた目標が  
実現している状況になっています。

## なぜ、頑張っている人がうまくいかないのか？

潜在意識の学びと実践、そして、その経験に基づいて、人に指導したことを通じて、気付いたことがあります。

**それは、頑張っているのに、成功したくてもできない本当の理由です。**

「ビジネスで成功したい」「ダイエットしたい」  
「恋人を作りたい」「ダメな自分を変えたい」「自信を持ちたい」

と、本気で思っているのに、なかなか実現できないで、苦しんでいる人が多いです。

もちろん、サボっているわけではないし、頑張っています。

勉強もしているから、能力やスキルが全くないわけではありません。

でも、なかなかうまくいかない…。

もしかしたら、あなたも同じような状況に陥ったことがあるかもしれません。

ノウハウが悪いんじゃないか…と、いろんなノウハウに手を出していたかもしれません。

残念ながら、うまくいかないのはノウハウのせいではないのです。

頑張っていないからでも、  
飽きてしまったからでも、  
一生懸命じゃないからでも、  
足を引っ張る人がいるからでも、  
環境が悪いからでも、  
才能が悪いからでも、  
運が悪いからでもありません。

本当の理由は、

**潜在意識が、今の現状を維持しようとするからです。**

~~~~~

そして、成功しようとする自分に対して、  
潜在意識がブレーキをかけていることに、

**その人自身が気付いていないからです。**

これが目標を達成できなかつたり、  
自分を変えられない本当の理由です。

よく出す例として、禁煙があります。

ボクは吸わないので、実際に禁煙を試みた人の話になります。

「禁煙するぞ！」と宣言して、吸わなくなったとたん、  
まわりから嘲笑されたり、煙をかけられたりしたそうです。

これまで喫煙室で一緒に休憩していた同僚からは、

「一本くらい吸ったって大丈夫だって。行こうぜ！」

と、何度も何度も甘い言葉の誘惑に負けそうになりながらも、  
一本も吸わずに3ヶ月が過ぎたある日のこと。

「もう吸わなくても大丈夫かな…」と思ったあたりで、  
悪魔のささやきが起こったそうです。

「みんなうまそうに吸ってるなあ。

一本くらいいいかなあ。」

「ストレス発散になるし、（明石家）さんまも吸ってるしな。」

「喫煙所での会話で人事が決まったり、

重要なことが進んだりするんだよな…。」

一見正当に見える言い訳をして、

一本くらいいいか…と、  
また喫煙生活に戻っていったそうです。

これが潜在意識が現状を維持しようとするメカニズムの一例です。

今回は禁煙の例を出しましたが、  
売上目標を達成するときでも、起業するときでも、転職するときでも、  
ダイエットするときでも、自分を変えようとするときでも、  
同じように、一見正当に見える言い訳が頭をよぎります。

意識では成功したい、目標を達成したい、今の自分を変えたいと  
心から思っている。

でも、あなたの心の中の潜在意識は、今の現状を必死で  
維持しようとするのです。

なぜ潜在意識はそんなことをするのでしょうか？

それは、現状を維持せず、急に変わってしまったら、  
ボクたちが生きていけないからです。

たとえば、あなたが、昨日はとっても暗い人で、  
今日は信じられないほどはしゃぐ人で、  
明日は感情を爆発させ、怒りまくっている人だったらどうでしょう。

まわりだけでなく、あなた自身も相当戸惑ってしまいますよね。

あるいは、暑ければ汗をかいて体温を下げようとしたり、  
寒ければ身震いして、体温を上げようとするでしょう。

これも、体温を一定に保とうとする潜在意識の働きです。

つまり、潜在意識はあなたを守るために、  
できるだけいまのあなたを維持しようとするのです。

これは自動です。

潜在意識の現状維持メカニズムは自動的に働きます。

善も悪もありません。  
電源をオフにすることもできません。  
そういうものだと割り切るしかないのです。

じゃあ、どうするか??

カンタンです。

潜在意識の働きを知り、味方にすれば良いのです。

この潜在意識は、97%を占めると言われています。

もちろん、潜在意識だけでなく、  
意識も大事です。

いいえ、大事どころか、  
意識と潜在意識は車の両輪ですから、絶対に両方必要です。

でも、ここまで読んでくれるようなあなたは、  
意識レベルでは、もう成功者なんです。

世の中のほとんどの人が、かつてのボクのように、  
夢なんか、目標なんか持っていないんです。

しかも、他人や環境に対して不平不満ばかりで、  
自分自身を変えようとしません。

実現したい夢や達成したい目標に向かって前進し、  
自分を変えたいと思っている時点で、  
意識レベルでは充分過ぎるほどに頑張っているのです。  
成功者なんです。

でも、なかなかうまくいかなかったのは、  
97%を占める潜在意識の存在を味方にし、  
上手に活用できなかっただけです。

じゃあ、潜在意識はどう活用すればいいのか??

となりますよね。

その秘密をこれからお話していきます。

## コップは水が注がれるのを待つしかない。

たとえば、あなた自身をコップに見立てて下さい。  
コップは飲み物を飲む容器として存在しています。

しかし、

当たり前ですが、コップが自ら、  
飲み物を自分に注ぐことはできません。

例えば、コップが水が欲しいからと言って、水道の蛇口をひねったり、  
冷蔵庫を開けて、コーラのペットボトルを取り出して、  
キャップを開けて、ジュースを自分に注ぐということはできませんよね。

コップはコーラが注がれるのをただ待つことしかできません。

もう一度言います。

コップは、ただ待つことしかできないのです。

何が言いたいのです？

と、あなたは思われるかもしれません。

「目標が実現する」というプロセスも、  
全くこれと同じなのです。

実は、ボクたちは目標を実現することはできません。  
目標が実現されるのを待つことしかできないのです。

もう少し噛み砕くと、

ボクたちは、いつ目標が実現しても良いように、  
準備することしかできないのです。

では、コップにコーラが注がれるために、  
つまり、目標が実現するために、  
コップ（あなた）にできる準備とは何でしょう？

当たり前ですが、コップにコーラが注がれるには、  
コーラが注がれるにふさわしい形（器）でなければなりません。

コーラを注いだら、コーラが漏れるような形をしていたり、  
底に穴が開いていたりしたら、ジュースを注いでも  
その穴から抜けていってしまいます。

コップではなく、お皿だったらコーラを注ぐことはできません。

そんなの当たり前ですけど、  
いざ、目標実現となると、



ボクたちはこの当たり前のことができていないのです。

ボクもよくやってしまっていますが、  
コップという器になりきっていないにもかかわらず、  
「コーラを注いでくれ！」って叫んでないでしょうか？

例えば…

「どうしていつまでたっても痩せないの…」とか、  
「なんで自分の収入はこんなに安いんだ」とか、  
「どうして自分にはいつまでたってもステキな人が現れないんだ」とか、

自分自身の器や取り組みを  
棚に上げて叫んでないでしょうか？？

つまり、目標が実現しないのではないのです。

あなたの潜在意識は、あなたの目標を叶えたい。  
心から叶えてあげたい。待っている。

でも、

あなたに準備ができていない（器になっていない）から、  
叶えてあげることができないのです。

逆に言えば、コーラを受け止めるしっかりとした器になれば、  
つまり、目標が実現するのにふさわしい自分になれば、  
黙っていても、最適のタイミングで、コーラは注がれるのです。

つまり、あなたの目標は実現するのです。

## すべては与えられるもの

あなたのどんな目標に対しても、

たとえば、

自分に自信を持つことも、  
人間関係をスムーズにするということも、  
資格を習得することも、  
フルマラソンやウルトラマラソンを走ることも、  
恋人を見つけるということも、  
ダイエットを成功させることも、  
英会話をマスターすることも、  
年収をアップさせることも、

まったく同じ原理が働きます。

要するに、

全ての目標は、あなたが実現するものではなく、  
徹頭徹尾、あなたが作った器に与えられるものなのです。

これを受け入れていただけるなら、  
たとえば、こんな風に自分に問いかけることができないでしょうか？

「いつも間食ばかりしているのに、痩せないって嘆いてもダメ。  
ダイエットにうまくいく人は、どのような生活を送っているのかしら？」

「自分は、お客様から年収1000万円いただけるような仕事ぶりだろうか？」

「ステキな恋人がいつ現れてもいいような、そんな身だしなみや振る舞いや  
自分を磨くことをしているかしら??」

こんな風に、すべての問題を、  
自分自身に振り返って考えることができたときはじめて、

目標のほうから、あなたに近づいてきます。

誰に対しても、どんな目標に対しても働く、  
潜在意識の不変のメカニズムが、静かに動き始めるのです。

そして、あなたの潜在意識は、  
大喜びであなたが作った器に目標を注ぎ込み始めます。

こういう目に見えないお話は、  
心の世界を理解する器がなければ、  
到底受け入れられない話だと思えます。

でも、ここまで読んでくださっている  
あなたはその器をお持ちです。

そして、その器があるあなただからこそ、  
大真面目にこの話をさせていただいているのです。

目標を実現することはできない。すべては与えられるもの。

ボクたちが唯一できることは、  
目標が与えられるにふさわしい器であるように準備すること。  
そうすれば、目標のほうから、実現される。

そして、あなたがその目標が与えられるに  
ふさわしい器になるために必要なことがあります。

それは、【思考を文字化する】ことです。

## 思考を文字化するととは??

思考を文字化するというのは、  
その字の通り、思考＝頭の中で考えていることを

言葉で正確に表現することです。

自分の考え、感想、提案、意見等を問われて、  
記入したり、発表しなければいけない場面が訪れたとします。

思うように文章に書けなかったり、  
うまくまとめる事ができずに、  
なにより面倒くさくなって短文で  
済ましてしまうということがありませんか??

また、実際に頭の中で考えていることと、  
実際に文字に落としたり話したりすると、  
考えていたことと違っていたりしませんか??

また、人に伝えてみると相手に理解してもらえなかったり、  
時には誤解されて伝わってしまったり…。

残念ながら、ボクたちはテレパシーが使えるわけではないので、  
どんなに凄いアイデアを持っていたとしても、  
それを文章や口頭で表現できなければ、  
相手に伝えることはできません。

先ほど、ふさわしい器、と書きました。

その器がどんなものである必要があるのか、  
明確に文字化して、その形のイメージがなければ、  
器を作ることができません。

目標を実現させた理想の自分という器を定義して、  
その理想の自分になるための行動を日々積み重ねることで、  
器がだんだんと出来上がっていき、  
目標が入る状態になるのです。

そうして目標が達成されるということは、  
つまり、成果が上がるということです。

## 思考を文字化する能力は成果に比例する

ボクが人前でお話させていただく際には、必ずこの言葉をお話させていただいています。

この言葉は、受講料30万円超の塾に1200人集めた遠藤晃さんから教わった言葉です。

ボクはその1200人になる過程を9人のときから近くで見してきました。

その塾では参加者のほとんどが成果を出していくのですが、その中でも突き抜けた圧倒的な成果を出す人がいます。

そうした方々とお話していて共通していたのが、この思考を文字化する能力の高さです。

遠藤さんはこう言います。

「成果の出ない人はその成果にアプローチする行動がぬるい。  
行動がぬるい人は、行動を定義づける言葉が曖昧。

逆の言い方をすると、言葉を明確にすると行動が研ぎ澄まされて成果が出る。

つまり、明確さは力だということ。

成果を出している人で、思考が曖昧だった人なんてひとりもない。」

結果を出せる人か、出せない人か、

## それが分かるたったひとつの質問

遠藤さんは、営業マン100人を前に話す機会があったとしたら、その100人の中で、結果を出せる営業マンと結果を出せない営業マンの見分けを、たったひとつの質問をすれば分かるそうです。

その質問とは、こんな質問をするそうです。

「皆さんが初めて訪れる社長さんとのアポです。  
皆さんは社長室に通されました。

それでは皆さんがすることを書いて下さい。

制限時間は1分です。よ〜いドン！」

言い終わった瞬間、結果を出す営業マンはパツ〜と書き始め、結果を出せない営業マンはペンが止まります。

できあがって提出されたものを読んでもみると、結果を出す営業マンは、例外なく**文字量**が多いのです。

そこには、どんな状態で相手の社長に迎えられ、どんな言葉を投げかけられ、着席したときには社長室のどこを見て、社長が興味を持っているものを発見し、どんな質問をしていくのか、その質問をされた相手の反応など、事細かく書かれています。

一方、結果を出せない営業マンは、手が止まっているので、ほとんど白紙に近い状態で提出されます。

遠藤塾では、毎回講義の後に宿題が出るのですが、その際に言われるキーワードが【文字量】です。

とにかく文字量を意識して取り組み、  
と言うんですね。

実際に宿題を通じてボクが体験したのですが、  
圧倒的な文字量を出すためには、  
思考を深く掘り下げていかないと、  
文字量が出てこないんです。

思考を深く掘り下げるには、  
曖昧な表現となっている部分を  
とにかく噛み砕いていかないといけません。

これを愚直にやっていくうちに、  
あるものが見えるようになってきました。

それは、同じ言葉を使っているのに、  
説得力がある人と説得力がない人の差が  
見えてきたということです。

これはあなたもきっと感じたことがあると思います。

説得力がある人というのは、  
そのひと言に思考を深く掘り下げているからこそ  
出てくる奥深みのようなものがあります。

それだけ掘り下げているから、  
伝えたいことに確信を持ってお話されます。

その確信が声に乗ってくるので、  
聴き手にも響くのです。

その一方で、  
逆に説得力がない人は、同じ言葉を使っているはずなのに、  
思考を掘り下げていないから、

突っ込まれたらどうしよう…  
質問されたらどうしよう…

みたいに不安を抱えながらお話されます。

すると、その不安が声に乗ってくるので、  
聴き手は不安を感じずにはられないのです。

## 書くことでイメージが強化される

赴任した中学校で7年間で13回日本一に導き、  
ユニクロや野村證券、麒麟ビールなどの人材教育を  
依頼されている原田隆史さんは、ご自身の著書、  
【成功の教科書（小学館発行）】の中でこう書かれています。

== 引用ここから ==

なぜ、思っているだけでは十分ではなく、  
書かなければならないのでしょうか？

それは、書くことにはイメージを強化する効果があるからです。

頭の中で考えていなければ、文字に表すことはできません。

書いた文字は思考の現れなのです。

そして、思考の量と文字数は正比例します。

たくさん考えている人は、たくさん書けます。

あまり考えていない人は、少ししか書けません。

つまり、イメージが具体的かつ鮮明になっているかどうかは、  
文章にしてみれば一目瞭然で分かるのです。

== 引用ここまで ==



このイメージというのは、先ほどから何度も出てきている【器】に相当するものです。

書けば書くほどイメージが強化されるというのは、器の形が明確になっていくということです。

ひとつ具体例を挙げます。

「（いま大阪にいるとして）  
ここから東京へ行くにはどうすればいいですか??」

と、ボクが尋ねたら、あなたはどうか答えるでしょうか??

ボクは、この質問を日本一のランチ会で参加者に投げかけています。

そう尋ねると、参加者は  
「新幹線で!」「飛行機で!」「車で!」  
と、いろいろな手段を提示してくれます。

でも、残念ながら、これだけでは、  
目的地には辿り着けないんです。

なぜなら、東京のどこ?と  
明確な目的地が決まっていないからです。

東京スカイツリーなのか、東京ドームなのか、  
浅草寺なのか、築地市場なのか、はたまた  
東京ディズニーランドなのか…。

（ちなみに、東京ディズニーランドは東京と冠名がついていますが、  
実際の場所は千葉県浦安市になるんですが（苦笑））

東京っていうのは、曖昧な目的地であって、  
明確な目的地ではありません。

目的地が決まってないということは、  
得たい結果が決まってないということです。

器を作る、イメージを鮮明にするというのは、  
その場所に自分がいる状態を頭の中で作ることです。

では、こういう風に聴いたらどうでしょうか??

「(大阪にいるとして) 3月14日に家族3人で、  
東京ディズニーランドに始発&終電の新幹線日帰りで、  
予算は10万円で行けますか??」

ここまで明確になっていたら、3月14日に家族3人で  
朝出発して、ディズニーランドに行って、終電で帰ってくる  
という、一日の流れがイメージできますよね。

あとは、必要なお金を払う、  
という【行動】をすることによって、  
器が完成します。

もし、10万円ではダメでそれ以上の金額は払えない、  
ということになると、器は完成しないので、  
3月14日にディズニーランドへ行くという目標は  
器の中には入ってきません。

お金を支払う、という行動で器が完成します。

そして、その出来上がった器に、  
3月14日に家族3人でディズニーランドへ行く  
という、目標達成が与えられるのです。

「東京に行くにはどうしたらいいのか??」

「3月14日に家族3人で、  
東京ディズニーランドに始発&終電の新幹線日帰りで、  
予算は10万円で行けますか??」

改めてこの2つの質問を見比べてみると、  
思考を明確にするということは、  
必然的に【文字量】も増えるということを  
理解いただけたとと思います。

## 目標実現のプロセスをまとめると…

ここまでの話をまとめます。

目標を実現するためには、潜在意識を味方にする必要がある。  
その潜在意識は、自分の器が用意されたときに、  
目標実現を与えてくれる。

その自分の器を作るために、  
まず、思考を文字化して、  
目標実現のイメージを明確にして、  
行動で器の形を整えていけばいいのです。

ものすごくシンプルですが、これが真理です。

なるほど。思考を文字化すればいいんだな。  
でも、何をどう文字化していけばいいんだ。

これまでも、日本一のランチ会やセミナーを通じて、  
思考を文字化する重要性をお伝えしてきました。

ボクの話聴いて、すぐに取り組み、  
成果を出す方がいる一方で、  
こんな質問も多数いただきました。

「文字化、やろうとしたけれど、  
何を文字化したらいいのか分からない。」

なるほど。確かにそうですね。

文字化しようにも、何を文字化したらいいか  
分からなければ、文字化できるわけがないですね。

また、文字化が苦手と言っている方と  
対話を繰り返していく中で、  
あるひとつの共通点がありました。

その共通点とは、

普段から文字化する習慣や環境がない

ということです。

普段から、ブログやFacebookなどで書くことに慣れている方は、  
文字量を増やし、イメージを明確にすることによって、  
次々と成果を出されています。

傍から見ていると超忙しそうで、  
成果を挙げている方ほど積極的に情報発信を通じて、  
思考を文字化されています。

かの発明王エジソンは、生涯に大学ノート3500冊以上の  
メモ書きをしたと言われていています。

ものごとを考え、それを形にできる人は、  
必ず書いていますし、書くことに慣れているのです。

そこで、思考と心を文字化する環境、  
つまり、コミュニティを整え、  
習慣化させるキッカケを作ろうと思いついたのです。

個別対応で行うのではなく、  
コミュニティで仲間と共に行うことで、  
ひとりではなかなかできない人も、

仲間に触発されてやるようになるはず…。

という仮説を立てて、2年前の2013年の9月から11月の3ヶ月で、  
思考を文字化する能力を鍛える

プログラムのモニター募集をかけました。

(2017年6月時点で、13期まで終了しています。)

プログラムといっても、Facebookのグループページと  
イベント機能を使って、ボクが毎日お題を出し、  
それを15分以内で文字量を意識して回答していただき、  
その回答の曖昧な部分にボクがコメントを入れ、  
参加者はそのコメントにまた回答していくというシンプルなものです。

【文字化合宿】と命名し、その呼びかけに集まって下さったのは、  
東京、新潟、名古屋、岐阜、大阪、兵庫、徳島、岡山、広島、宮崎などから、  
職業も年齢もバラバラの総勢70名。(2016年4月時点)

職業は、中小企業の社長さん、士業さん、企業の幹部社員、  
刑事さん、通訳、公務員、専業主婦、セラピスト、塾講師、  
レジ打ちのパートさん、個人事業主、休職中のサラリーマンなどなど。

年齢は、一番下が26歳で、上は63歳。

中には専業主婦で、現在自分の収入がなかったにもかかわらず、  
旦那さまとお話する機会を持ち、  
お金を出してもらって参加された方もいました。

こんな年齢も職業もバラバラな全員がリアルで一堂に会したら、  
異様な空間がそこにはできあがっていますね。

目的は、思考を文字化する能力を高めて、  
行動し、成果に繋げていただくこと。

また、その思考を文字化する能力を高める過程で、  
自己紹介ができあがったり、  
自分自身の思考の癖が見つかったり、

やりたいことが明確になっていたり、  
ビジネスの形が見えてきたりなどの  
副産物も生まれてくると想定していました。

なぜ申し込んだのか、参加者に、  
合宿が始まる前に答えていただきましたので、  
その一部をご紹介します。

現在の自分を、自分でわかるようになり、  
目標をはっきりさせて着実に進んでいける自分になりたいと思っています。  
また、自分の思いや考えを言葉にして人に伝えることが苦手で、  
いつも話が長くなったり、まとまりがなかったりして悩んでいました。  
伝えたいことを、わかりやすく簡潔に伝えられるようになりたいです。

今回の「思考を文字化する能力を高める」ですが、  
文字化する前に、何を文字化すればいいのか、  
中身がないというか、そこからかなと思います。

- ・クライアントに正しい情報をわかりやすく、楽しく伝えたい。
- ・思考を文字化する大切さはわかっているながらも、出来ていない。
- ・子供の頃から国語？手紙などに対する苦手意識があり、  
今もメールの返事に時間がとてもかかってしまう。

4年前に開業して以来、お客様も増加し、  
一緒に仕事をする仲間も増えました。  
ただ、私自身、自分の思いをもっとうまく伝えたら、  
組織として仲間も成長し、結果としてクライアントの成果にも貢献できると  
常々考えています。

しかし、34年間過ごしてきたものは自分自身では変化しきれていません。  
横川さんの毎日継続の文字化合宿を通して、  
自分自身の思いの文字化はもちろんですが、  
関係のある人の話もうまく文字化し、  
相手の問題解決能力も高めて行きたいと考えています。

すぐに申し込まなかった。自分の心があやふやで

文字化する自信がまったくなかった。

でも…だからこそ、文字化してきちんと思考や考え方の根源を明らかにしなくては…と決心した。

この講座は、自分の生き方の指針を決める内容になるのでは???  
と怖い反面期待もしています。

自分の核に迫る作業なので怖い気持ちが出て  
申し込むのにすごく勇気が要りました。

とにかくたくさん書いて、本当の自分、自分は何者か？

自分には何ができるか？何をやらなければならないのか？

10年後の自分はどうなっていたいのか？

それらを文字にすることで「進んで行く方向」を見つけたい！！！！

根っこの部分「私の売り」があやふやであり、何をやるより、それをゆるぎないものにすることが大切だとわかり、今は、それが見つけられなくて悩んでいます。「私の売り、目的、方向性」が明確になり、磨きをかけて、お客様の役に立つメルマガも発行できるようになりたい。

頭の中の整理がつかず、

不安で、とにかく前に進みたくて、すぐに申し込みました。

ブログの更新が滞るなど、思考を文字化する習慣が続かない。

文字化に取り組まなければこれ以上成長しないという自覚はあるが、面倒くささが先に立ってやっぱりやらないし、やれない。

そんな自分が嫌だった。

私はこれまで、自分の考えを言葉にする・文字にするという事に苦手意識を持ち、苦手だからしない…というか、しようとすらしていない。

考えるという事をしていないので、自分の意見が持てず発言出来ない事に悩んでいました。申し込む決意だけはすぐにしました。しっかりした考えもなく、これまでその日その日を生きてきた自分が嫌で、

これからの自分のビジョンというものを確立し、

文字化、行動していける自分になるんだ！！と思ったので申し込みました。

相手の意見を的確に掴みとり、自分の意見を的確に伝えることができるようになりたいと思っています。

そんなひとりひとりが、いろんな思いを持って、3ヶ月間がスタートしました。

## お題を通じてとことん自分自身を文字化していく

最初の1ヶ月は、文字化する時間を日々の生活の中に入れていただく習慣を創るため、【行動】に重きを置いて、「やろうと思っていたけどやってない」ことを挙げていただき、実際に行動に移したこと、そこから得られた気づきを投稿してもらいました。

参加者全員の投稿に毎日コメント  
(合宿メンバーには【ツッコミ】と呼ばれていますが)  
を入れていく中で、ひとりひとりが無意識に  
やってしまっている思考の癖を指摘していきます。

思考の癖とは何かというと、  
たとえば、自分を良く見せようとして、  
自己否定ばかりしている、  
「思う」という単語を頻繁に使って、  
文章から説得力を失っているなど、  
ご本人が気づいていない思考の癖が誰にでもあるんです。

その思考の癖を改善していくことによって、  
イメージがより明確になっていきます。

また、他の仲間の投稿についてのコメントを読むことで、  
自分が気付いていなかった癖に気づくということも、  
たくさんありました。

その思考の癖に気づかれると、投稿の内容も変わってきます。

投稿の内容が変わってくると、



日常生活の発言や行動も同時に変わってきますので、その変化がご家族や友人にも伝播していきます。

後半部分に受講者の声を載せていますので、詳しくはそちらをご確認いただきたいのですが、

- ・ 子どもが挨拶できるようになった
- ・ 配偶者が優しくなった
- ・ 会いたいと言ってくれる人が増えた
- ・ 付き合いたくない人が目の前から消えていった
- ・ 挨拶のなかった職場に、挨拶が生まれた

などの変化が、1ヶ月も経たずに現れます。

日が経つにつれて、1回の投稿量も多くなっていき、その投稿量に応じて、ボクがそれに関わる時間も必然的に増えたわけです^^;

それでも、大変とか全く思わず、むしろ受講者の成長を手取るように感じられて、嬉しくなりました。

学校の先生が、生徒が成長していく姿を見た時に、先生ってきっとこんな感情になるのかなあ〜とか思ったりして、コメントを入れておりました。

慣れてきた2ヶ月目からは、自分自身と向き合っていただくお題に移行します。

自分自身と対話することの重要性は頭で分かっているけど、なかなか取らないんですよね。

なので、この15分をその時間に充ててもらい、自己対話と文字化力アップを同時に行ってもらいました。

「理想の自分の人生は??」  
「理想の自分とはどんな人間??」  
「大切にしている言葉は??」  
「叱られたことを振り返る」

など、現在から見た過去と未来についてのお題に対し、  
とことん自分自身というものを文字化していきます。

毎日回答とコメントを繰り返していく中で、  
普段、人前では話せないような内容も出て来て、  
その出てきている回答からひとつの傾向を発見しました。

## 自分の立ち位置が見えていない。

多くの人が、自分の現在の立ち位置が分かっていません。

どういうことかということ、なぜ現在の自分自身があるのか、  
どうして、自分自身がこういう価値観を持っているのか、  
ということを明確に把握していないのです。

いや、目を逸らしているという表現のほうが正しいでしょう。

ボクたちひとりひとは、それぞれが生まれてから今日、  
そして未来へ続く自分の人生という歴史を築いています。

今日の自分は、過去の自分の選択と決断、  
そして行動によって創られたものです。

そして、未来の自分は今日の自分の選択と決断、  
そして行動が創っていきます。

それが一本に繋がったものが、自分の人生という歴史になります。

## 歴史は繰り返す。

【歴史は繰り返す】という言葉があります。

過去に起こったことは同じような経緯をたどって  
再びやってくるものという定義です。

この言葉は、古代ローマの歴史家、クルティウス・ルフスの言葉、  
「History repeats itself」の訳語で、  
いつの時代も人間の本质は変わらないため、  
過去にあったことは、また後の時代にも  
繰り返して起きるといことです。

つまり、ボクたち自身の人生という歴史も、  
自分自身の本质が変わらなければ、  
過去に起こったことが繰り返されるわけです。

「なんで私ばかり…」

こんな風に嘆いている人をあなたの周りにもいるかもしれませんが、  
自分の人生という歴史の中で、何が起こってきたのか、  
なぜそれが起こったのか、きちんと向き合って、  
自分の中で解決ができないと、  
何度も何度も同じような問題が目の前に現れるのです。

よく、職場の人間関係がうまくいかずに転職をすると、  
その転職先でもまた人間関係に悩まされるという話があります。

環境を変えたとしても、自分自身の本质が人間関係で  
問題を引き起こす人だから、どの環境に行っても、  
人間関係の問題を引き寄せてしまうわけです。

どんなに理想の未来を描いていたとしても、  
過去に起こった出来事から目を逸らし、  
それを克服出来ていないと、  
理想の未来へ進むことはできないんです。

そこであえて、自分の過去に目を向けてもらうお題を出しています。

自分自身を文字化することを通じて、  
過去の出来事を引き起こしてきた自分自身の本質と向き合い、  
自分自身で解決していくプロセスに入っていきます。

中には、ずっと封印しておきたかった  
過去を公開してくれた人もいます。

それはコミュニティ内での信頼関係が  
強固なものである証だと思います。

もし、ひとりでも信頼できない人が場にいたなら、  
公開することなく、ずっと苦しんだままだったと思います。

自分だけが辛い過去を歩んできたんじゃない。  
私以上に辛い過去を歩んだ人だっている。  
みんな色々と辛い思いをしてきて、いまを生きているんだ。

そんな気づきがあったからでしょう、  
毎日愚直に実践されている受講者同士の  
結束はますます強くなっていきました。

## 自分が縛られているものに気づく

なぜ、自分はこのブランドを好きになったのか？  
なぜ、自分はその人に憧れているのか？  
なぜ、あのお店は自分にとってお気に入りなのか？

普通に生活している中で、このような質問を  
自分自身に問いかけたことはあるでしょうか？

これまでのご参加者の中には、  
ひとりもいらっしゃいませんでした。

つまり、ボクたちは、無意識のうちに価値観を元に、  
好き嫌いを判断しているのです。

日常、ほとんど考えることのない質問を通じて、現在の自分の価値観が明確になっていきます。

さらに自分自身を文字化していくことを続けていくと、現在の自分の価値観がどうやって創られてきたのかを掘り下げていくことになります。

その価値観を掘り下げていくと、不思議なことにほぼ全員が、ある巨大な力によって、自分が縛られていることに気づきます。

その縛られているものに気付けた瞬間、これまでの自分の人生というものに対する捉え方が、ガラガラと音を立てて崩れていき、ありのままの自分が見えてくるのです。

## 期間中、受講生に起こった変化

1日15分書き続けた受講生に起こった変化を箇条書きにしてみます。

- ・大人になるつれて背負った価値観や常識をひとつづつ外していくことができました。
- ・親として、子どもへの接し方、上司として、部下への接し方、立場が下の人にかかる言葉が変わりました。
- ・これからの人生を歩んでいく上で、自分が本当に大切にすべき価値観に気づかれました。
- ・やりたいことに挑戦する勇気が湧き、その一步を踏み出されました。
- ・自分を見つめ直し、本当の自分の人生のスタートラインに立ちました。
- ・物事を自分で考えて行動する、積極体質に変わりました。

- ・自分の心が本当に求める「やりたい」を大切に生きられるようになりました。
- ・先生として、生徒さんや子どもたちの力を引き出せるようになりました。
- ・子どもの頃に持っていた柔軟な感性を取り戻すことができ、好きか嫌いか、直感を信じて即断即決できるようになりました。
- ・突然に意見を問われるような場面でも臆せずに喋ることが出来るようになりました。
- ・やりたいことを誰の許可も取らずに、どんどんできるようになりました。
- ・やりたくないこと、ねばならないこと、人や常識にとらわれずに、どんどん捨てることができました。
- ・みんながやるからの安定ではなく、「自分がやりたい」挑戦を選ぶようになりました。
- ・ビジネスパーソンとして、仕事の仕方が変わりました。
- ・自分自身に嘘がなく、子どもたちやまわりが憧れるカッコイイ大人になれました。
- ・与えて欲しい欲しいの「クレクレ星人」ではなく、人に与えたくなりました。
- ・どうすればもっと喜びを生み出せるだろう…という思考に自然に変わっていきました。
- ・『自分の強みを的確にアピールできる自信』を持てるようになりました。

- ・自分がどんなことで世の中に  
貢献できるだろうと考えるようになりました。
  - ・いまの仕事や、いまやっていることに  
新しい面白さを発見し、仕事が楽しくなりました。
  - ・楽しい発想がどんどん  
湧き上がってくる体質になりました。
  - ・これからの時代に最も必要な  
【伝える力】が身につきました。
  - ・出来事に対する自分のリアクションが変わります。  
周りの人が不幸に思える出来事も幸せに捉えられました。
  - ・自分のことで精一杯だったのに、  
他人に対して積極的に貢献できるようになりました。
  - ・視点が変わり、ステージが変わることで、  
いままでの悩みがちっぽけに見えました。
- …もし、上記のどれかひとつでも興味を持った変化があれば、  
ぜひ、ここから先の受講者の声を読んでみてください。

### 3ヶ月続けた方々の受講後の声

実際に3ヶ月でどのような成果が出たのか。  
ご参加いただいた方々の声を紹介します。

ひとつひとつの感想の長さに  
ビックリされるかもしれません（笑）

全員の感想、すべて読む必要はありません。

ピン！と来た方のご感想を読んでみてください。

もし、時間に余裕があれば、  
自分のまわりにはいない人の感想を読んでもみることも  
オススメです。

まわりにはいない人の感想を読むことによって、  
その人の価値観に触れることができ、  
自分の視点が広がっていきます。

### **金子文さん（集客プロデューサー）**

**文字化合宿は一石七鳥の美味しい合宿です。90日やりきって自分を再構築することができ、自分のウリをアピールすることができるようになったことで、仕事の声がかれまで以上にかかるようになりました。**

一石二鳥といますが、  
文字化合宿は一石七鳥の美味しい合宿です。

その七つの美味しさをシェアさせていただきます。

#### **【美味しさその一】**

**自分が何者でどこに行こうとしているのかを知ることができます。**

人生は旅をするようなものといわれます。旅するには目的地を決めないとどこにも行くことができません。

目的地がわからないといつまでも同じところをぐるぐるまわっているだけです。

文字化合宿では毎日のお題に取り組んでいると自分の現在地を確認し、自分の目的地を明確にすることができます。

目的地がわかるとそこに行くためにはどうしたらいいかを考え、実行することができるようになりました。



自分が歩いていく方向を決めたことで、遠回りや回り道をすることがなくなり、最短距離を進んで行くことができます。

## 【美味しさその二】

**自分が好きになり、自信が持てます。**

文字化合宿では自分の過去を変えることができます。

私たちは子どもの頃、親や先生から、「あなたはできない、あなたには無理」という言葉を聞かされ続けてきました。

どちらかという楽しい思い出より、暗い思い出を引きずっていました。

大人になってチャレンジをしたいと思っても、失敗したら「ほらみたことか」と親や友人から笑われるのではないかと臆病になり行動できないでいました。

そして、こんな臆病な自分になったのは、親のせいだと疎ましく思うこともありました。

文字化合宿のお題に、過去を振り返るシリーズがあります。

過去の好きだった本や、憧れていた人について書くお題がありました。

そこから自分の幼い頃を紐解いていくと、小学校の遠足の時、母がいつも心のこもったお弁当を作ってくれていたことなど、楽しかった出来事が思い出されてきました。

楽しかったことを思い出したことで自分はこんなに愛されて育ったのだと感じることができました。

そして過去の嫌な出来事も見方を変えると、実はそうではなかったのかもしれないと思えるようになりました。

自分の思い込みでボタンを掛け違えてしまい、それを掛け直すきっかけがないまま年月が経ってしまっていました。

お題で過去の嫌な出来事をいい意味に捉え直すことができ、過去を変えることができます。

私が愛されていたことを思い出すことができます。

私が得意なこと、自分では気がついていないけど、他の人からみたらすごい才能に気がつくことができます。

そして、私が苦しんで乗り越えたことは私の強みになっています。

今まではあれが足りない、これができてないと減点法で自分を捉えていました。

今は自分にはこれがある、こんなこともできたと加点法で考えることができます。

これらのことに気がつくことで自分が好きになり、自信がもてます。

### **【美味しさその三】**

**潜在意識を味方にすることができます。**

文字化合宿は、ゆっくりスタートして徐々に毎日お題に文章で答えることに慣らしていきます。

それはどうしてかというと脳科学の理論に基づいています。

人の脳は急激な変化を嫌うという習性があります。

自分が経験したことがないことや未知の世界に不安を感じるのです。

急激に新しいことを始めると、脳がびっくりして不安を感じ、もとの生活に戻そうとするのです。

せっかくはりきって新しいことを始めても、体調不良など、新しいチャレンジが継続できない現象が起きて、いとも簡単にやめてしまうのです。

よく三日坊主といわれますが、三日以上なかなか続かないのはこの人間の習性があるからです。

文字化合宿では、この脳が元に戻そうとする習性を理解して、最初は徐々に慣らしてゆっくり自分を変化させて行きます。

脳がその変化になれ、不安を感じなくなった頃から潜在意識を味方にする事ができ、一気に加速して学びを深めることができます。

#### **【美味しさその四】**

**他のメンバーの投稿を読むことができます。**

文字化合宿はグループで取り組みます。

毎日同じお題を複数のメンバーが投稿します。

そうすると書く人によって視点が違うので、自分とは違った角度から物事を見ることができます。

他のメンバーの投稿を読むことで、自分の視野を広げることができるのです。

視野が広がると発想力が豊かになります。

鋭い着眼点で物事を見ることができ、マーケティングの能力が高まります。

そのおかげで、私が主催する講演会やセミナーは毎回満席続きです。

#### **【美味しさその五】**

**行動力が身につきます。**

パレートの法則をご存知でしょうか？

別名8割2割の法則とも言われ、同じセミナーを聞いてもそのノウハウを実行できるのは全体の2割と言われてています。

つまり、人はなかなか行動に移すことができません。

それは行動できるレベルまで、思考が具体的になっていないからです。

文字化合宿では曖昧なところがあると横川さんからツッコミが入ります。

そこでそのことについてさらに深堀し、思考を分解することができて、行動できるレベルにまで落とし込みます。

例えば、「口角がきれいに上がった笑顔美人になる」という目標を立てたとして、

顔の表情筋も固くなるので、動かすことで柔らかな微笑みを作ることができます。

そのために毎朝鏡の前でにっこり笑う、文字化のお題を書いているときは口角を上げながら書くなど笑顔美人になるための行動を決めます。

そして、お題の回答とは別に自分が行動すると決めたことに対して、行動報告をします。

小さな行動を、毎日続けていると変化が起こります。

その変化を自分で認識とまた行動したくなります。

私の行動にたいして、横川さんや他のメンバーから賞賛のコメントがもらえるので励みになります。

参加メンバーが100%行動することができる講座は他にはないでしょう。

潜在意識を味方につけ、行動できないマインドブロックをはずし、小さな成功を毎日積み重ねていきます。

この成功体験を積み重ねることで行動することが楽しくなります。

頭でいくら考えても、実際にやってみないとどのような結果が得られるのかわかりません。

行動すると何かわかることがあります。うまくいったことは続けられればいいし、うまくいかなかったことは修正をします。

このサイクルを繰り返すことで最初自分が想定していた以上のことができるようになります。

行動するのがあたりまえになるとどんどん自分を進化成長させることができます。

### **【美味しさその六】**

**横川さんの音声による学びがあります。**

自分の思考を深掘りして行くにあたり、やはり基本的な原理を学ばなければ気づきがありません。

そこで、横川さんから何度か音声の配信があります。

例えば、こんなタイトルの音声です。

「成果を出すための4原則」

「脳の逃走本能について」

「言葉の定義をととのえること」

「努力をするということについて」

この音声で自分の人生を好転させる考え方を教わることができます。

合宿の最中に、そのときに必要な知識を教えてもらうことができます。

お題に取り組みながら時期を変えて同じ音声を聞くことがあります。

そうすると、最初に聞いたときとはまた別の気づきがあります。

自分が成長したことで、同じ音声を、より深く理解できるようになっているのです。

この考え方を教わり、実践することで、90日後には最初自分が想像していた以上に成長することができています。

## 【美味しさその七】

一生付き合える仲間ができます。

毎日、毎日、お題に取り組むことで自己開示をします。

文字化合宿の場は

安心・安全・ポジティブな場

です。

どんなにダメな自分、恥ずかしい自分をさらけ出しても受け止めてもらえます。

なので、普段とても人には言えないようなことも書くことができます。

自分の嫌だと思っていることを書くことで、また横川さんや他のメンバーからコメントをもらうことで、気がつくことがあります。

傷ついて、心の奥底に押し込めてしまった辛い思いを受け止めて、癒すことができます。

この辛い思いを押し込めてしまっていることが原因で自分が幸せになる許可をだすことができていなかったりします。

この辛い思いを癒すことで、自分は幸せになっていいと、自分に許可をだすことができます。

許可をだせたことで勇気をもってチャレンジをすることができます。

文字化をしながら、お互いが自己開示をするので、他のメンバーさんの生い立ちや、これまで経験されてきたことなどその人となりを知ることができます。

メンバーの中には一度もお会いしたことがない方もいますが、リアルでお会いした時は何年も前からの知り合いのように打ち解けて話ができます。

文字化合宿を卒業しても卒業生のグループページがあります。

住んでいる地域や年齢、性別、仕事もバラバラで、この文字化合宿に参加していなかったら知り合うこともなかったでしょう。

こうして、ともに学び、一生付き合える仲間ができることは私にとって大きな財産となります。

### 【最後に】

私は文字化合宿を2年半前に受講し今回2回目のチャレンジをしました。ちょうど取り組んでいたことに区切りがついたところで、次のステージに行くために自分がどう行動しようかなと考えていました。

0期が終了して行動を続けたことで、2年半前と私を取り巻く環境が変わりました。

私が成長し、さらに上のステージを目指すようになったので、今までの自分軸をアップグレードする必要を感じたのです。

自分の現在位置と目的地を明確にすると行く道の方向が決まり、そこに向かってまっすぐ歩いていけばいいことがわかります。

文字化に取り組んでいる時、思考がフリーズして手が止まることもありました。

書いているうちに頭で考えていたこととは別のことを書いていることもありました。

手を動かしていると心の奥底に眠っている考えがふっと浮かんでくるのです。

そしてそこから気づくことも多かったです。

自分のキャパを超えているように感じ、書きにくいお題が出た時はため息がでました。

自分一人だと乗り越えることができなかつたでしょう。

でも一緒に頑張る仲間がいました。

いつも見守ってくれる横川さんがいました。

仲間と横川さんがいたから乗り越えることができました。

今回再受講してみて、自分が格段に成長していることを感じることができました。

0期時には気がつかなかったことに気がつくことができました。

そして、90日やりきって自分を再構築することができました。

今までバラバラのように思えた自分の行動を一本に繋げることができました。

自分のウリをアピールすることができるようになったことで、仕事の声がかれ  
まで以上にかかるようになり、この文章を書いている間にも、仕事の依頼をい  
ただきました。

この文字化合宿は今までの自分を壊して、新しい自分を作るプロジェクトで  
す。

簡単なことではありません。

でも、本当に自分を変えたい、自分の幸せな自己実現を目指したい方は是非チャ  
レンジして下さい。

苦しんで乗り越えることで手に入れられるものがあります。

そしてそれは、一生の宝物となります。

横川さん、メンバーの皆さんどうもありがとうございました。

**清家巧貴さん（清家巧貴税理士事務所所長）**

**考え方や想いをかかわっている人に発信することで、  
その思いが従業員に伝わり、組織としてまとまりが出てきています。**



文字化合宿に参加する前の私は、  
独立して4年、お客様も仲間(従業員)も増えていました。

有り難いことに、現在も紹介でお客様は増え続けています。

お客様も増え、仲間も増え続けることは  
他の人からみればいいことなのかもしれません。

確かに、それ自体は本当に有り難いことです。

ただ、お客様が増えれば増えるほど、  
仲間も増えれば増えるほど、そこには多様な価値観の人が存在します。

その多様な価値観と自分自身との価値観、考え方、  
将来のビジョンとが混同し、想いは強くなるばかりなのに、  
それをきちんと周囲の人に発信することができていない、  
でも関わる人の数は増えて行く、日々の仕事も増えて行くという状況でした。

これはこのままいくと、お客様や仲間にも迷惑をかけ、  
自分自身も見失う可能性があると感じていました。

そんな中、横川さんとは文字化合宿を知る前から  
同じコミュニティで、ご一緒する機会がありました。

会って、数秒で他の人に対して鋭く、  
的確な指摘を入れることに驚きを感じていました。

そんな横川さんが主宰する  
文字化合宿の存在を知り、PDFを読み、

「今の自分に必要なことは  
自分の想いを文字と言葉にし、発信することだ」

と考え、申し込みをしました。

最初は毎日の投稿に戸惑いや義務感がありましたが、

横川さんからの毎日の投稿は自分自身を見つめ直すものであり、お題を通して過去に戻ったり、将来を考えてみたりと楽しく実践できました。

私の悩みであった、周囲の人に自分自身の想いを文字や言葉で発信するためには、まず、自分自身が本当に自分自身のことを十分に考え、理解する必要がある、その意味で横川さんが毎日出してくれるお題はまさに自分自身の理解を深めることができました。

3か月が終わって、今まで曖昧になっていた自分自身の想いや考え方が明確になりました。

これから自分自身が成長すればこの想いや考え方も少しずつ変化するでしょうが、この文字化合宿を経験することでブレない自分自身でいられます。

この合宿は、日頃多くの組織に関わっている人に是非お勧めします。

日常業務で没頭されていると自分自身の考え方やあり方があやふやになり、その結果として組織がバラバラになります。

3か月間継続して自分自身と向き合う時間を作ったことで、あやふやな自分自身の考え方が明確になり、その明確な考え方や想いをかかわっている人に発信することで、その思いが従業員に伝わり、組織としてまとまりが出てきています。

また、1人で事業を行っていても、その仕事が多くの人に関わる仕事であれば同じことが言えます。

組織のベクトルが同じ方向に向かうことで、経営者も従業員さんも将来への不安は軽減され、お互いの信頼関係は強固となり、結果として会社業績の向上につながるようになります。

自分自身の想いを発信することで、

それに共感するお客様や仲間は増えることでしょう。

逆に、自分に共感できないお客様と仲間は他で活躍することになるでしょう。

そうなればお互いに負担なく、幸せになります。

本当にこの合宿を通して自分自身を理解できました。

自分自身を理解するって、他の人が聞けば「こいつ大丈夫か」と思うかもしれませんが、ほとんどの人が自分自身を理解できずに日々生きています。

それが少しでも明確になればこれからの人生が変わります。

今までの人生でさえ、その起きた事象は変わらなくてもその事象への考え方が変わります。

その意味で過去さえも変えることができます。

これから常に自分自身を理解し、自分自身が考える理想の社会に向けて実践を繰り返します。

自分自身は何者なのかが明確になりました。

ただ、これからも自分自身と常に向き合うためにこの合宿で学んだことを意識して成長していきます。

この合宿通して、過去の自分も、将来の自分も変わりました。

本当にありがとうございます。

**いとうしょうじさん（会社員（幹部社員））**

**何百万円と自己投資してきましたが、合宿によって、自分が変わらなかった理由がわかりました**

文字化合宿のご参加を迷っているあなたへ。

あなたは、なぜ迷っていますか？

私は、下の4つで迷っていました。

1. 今まで、自分を変えたくて自己投資してきたにも関わらず、  
変わることができなかったのに、  
この合宿で本当に、自分が変わるのか？
2. 日頃から書くことですらやっていないのに、  
文章なんて書くことができるのか？
3. 毎日、続けてできるのか？
4. 90日間でどんなことが変わるの？

以下、具体的にお話いたします。

1. 今まで、自分を変えたくて、何百万円も自己投資してきたにも関わらず、  
変わることが出来なかったのに、この合宿で本当に、自分が変わるのか？

3ヶ月前の自分がしていたこの質問に対して、  
この合宿を終えた3ヶ月後の今、  
私は『自分は変わりました』と、堂々と言えます。

今までの私は、自分を変えたくて、自己啓発セミナーに参加したり、  
通信講座で受講したりと自分の成長の為になるものに対して  
全国かまわず参加して、何百万円と自己投資してきました。

でも、いつも結果は同じでした。

その結果とは、  
受講後の数日間は「変わった」と感じるのですが、  
段々と元の自分に戻ってしまいます。

そんな自分に対して勝手に都合のよいように言い訳をつけて、  
次に期待して自己投資を繰り返し、  
自分を変えてくれる場所を捜し続けてきました。

そんな中で出会ったのがこの合宿です。

そして、合宿によって、何百万円自己投資しても、自分が今まで変わらなかった理由がわかりました。

それは、誰かからの植え付けられた憧れの価値観、他人の価値観に捉われていたからです。

私は、まさにこの憧れの価値観を追い求めていました。

スゴイ立派な何かになろうとしていました。

私は、このことがわかってとても気が楽になりました。

また、主催者である横川さんから、

「今までやってきた投資できる私は、自分を高めることについては、日本のTOP1%に入っている。投資しているのに成果がでないのではなくて投資しているんだから花ひらくに決まっている。ただ、その花がひらくのはいつになるのか、それは神様だけが知るところですけど近いのは間違いない。」

と、おっしゃっていただき、とても胸が熱くなりました。

このことを念頭に置き取り組んできました。

この合宿では、毎日違ったお題が出されそれに対して自分の行動したことの気付きなどを投稿していきます。

その投稿後、自分自身が行動する取り組みになっていて、私の場合は、自分で決めたことを職場で試させていただきました。

上手く行ったときと、そうでないときがあり、そうでないときは修正して、改めて試させていただく、という繰り返しの日々でした。

それを続けていくと自分が今まで、「こうすれば良くなること」と、頭では、わかっている不安でできなかったことにも、積極的に挑戦する状態となり、合宿ならではの醍醐味でもありました。

2. 日頃から書くことですらやっていないのに、文章なんて書くことができるのか？

書くこと自体が大の苦手な文章能力もありません。

合宿が始まって、同期の仲間の投稿がものすごく気になり、読んでは、「スゴいなあ〜」と、いつもみんなのように書けるようになりたいと思っていました。

私の取り組みとしては、頭に浮かんだことを短い単語を書いて、いや、書きなぐって文章を繋げて推敲しました。

いつも、文章を書くことで考えが明確になると信じて取り組んできました。

90日間も文章を書くことをすれば、慣れて自然と習慣になりました。

3. 毎日、続けてできるのか？

合宿に参加すればわかりますが、毎日続ける仕組みができています。

私が、心掛けてきたことは、あらかじめ決めた投稿時間を守ることです。

これは、自分自身との約束ですから、これが守れないと一番身近な自分を裏切ることにもなります。

と、言っている私も守れない日もありましたが、90パーセント以上は守ってきました。

自分でルールを決めて進めてきたことが良かったです。

#### 4. 90日間でどんなことが変わるの？

(1) 私は、他の人を褒めることが不得意でした。  
これが、今では誰でも褒めまくっています。

(2) 合宿前、毎朝、ベットからなかなか出れなかったのが、  
今ではどんなに夜が遅くても  
朝の5時に必ず起きれるようになって自分の時間として使っている。

(3) 自分が得たいものは遠くにあり  
何かスゴイものにならないと得られないと思っていた。

これが、今ではなにも遠くにあるものではなく、目の前のやれることで取り組みをするだけで大切なことが得られることがわかった。

(4) 合宿前は周りの評価を気にしていた。

これが、いまでは、気にしないと決めて取り組むことで周りが気にならなくなった。

(5) これまでは職場で社員を命令や押し付けで人を動かしていた。  
これは、いまでは自主的に社員自ら動くようになった。

(6) また、職場では、挨拶もできない状態であった。  
これが、いまでは、挨拶に対してお客様から、お褒めの言葉をいただいたり、真似をしたいと言ってくれる方もいらっしゃるまでになった。

(7) 社員は仕事に対して受け身状態であった。  
これが、いまでは、自ら取り組みをみんなの前でシェアするまでになった。

まだまだ、あげればきりがありません。

これらが、90日間の中で変わったことです。

迷われているあなたへ  
迷われているなら合宿参加をお勧めします。

続けていく中で、みんな人それぞれの変化がでてきます。

その変化を是非、実感して欲しいです。

そして、合宿参加を「する」と決めたら、  
あとは横川さんをはじめとして、  
参加者みんなで行動しますので心配ありません。

限られた人生の時間の一部を合宿に費やしてみてください。

必ず人生が変わることをお約束します。

最後まで、お付き合い頂きありがとうございました。

### **上川弘次郎さん（保険代理店経営）**

**自分にとってこの出来事は衝撃的で自信がつき、この世の中で変われない事はないと気づきました。**

文字化合宿に参加する前の悩みは、あるコンサルの勉強会で、1週間に1冊の本を読んで2分間にまとめて、アウトプットする内容を作る際に、うまくまとまらず、時間がかかりうまくまとまらない自分にイライラしていました。

本を読んでうまくまとまらないイライラの頂点に達した時に、たまたま文字化合宿のこのPDFを見て参加を決断しました。

実は、文字化合宿の事は2ヶ月前に、日本一のランチ会に参加した時に聞いていましたが、この時は正直ピンとこず、スルーしていました。



決め手は、最初文字化合宿の話聞いた時は全くピンとこなかったのに、アウトプットの2分間の内容を考えて行き詰まっている時にPDFの文章を読んで頭にある思いを文字化する事でアウトプットの内容が作れると確信したことです。

今まで頭の中にある思いを文字化してきた事がほとんどなく、このチャンスを掴まなかったら2度とやる機会はないと思い、その開催日を見ると、5日前だったので、絶対に受けなさいという事なんだと感じて申し込みをしました。気付いた時に、文字化合宿が始まっていたら、受けていなかったです。

受けると決めたら、行動は早かったです。

気付いたその日に参加メールを送り、次の日に嫁さんにお金を借りてその次の日にお金を入金しました。

気付いて3日以内に全て段取りをして、3日後の3月7日から文字化合宿8期生としてスタートしました。

実際に90日間、頭の中にある思いや過去の経験、自分の価値観などを改めて文字化した事で価値観が明確になり、言葉の定義もたくさん生み出した事で思考や行動で迷う事がなくなりました。

頭の中にある思いを、横川さんから毎日くるお題に対して絞り出して文字化する事で、言葉が明確になり、曖昧な言葉を使う事がなくなりました。

明確な思考は、明確な行動を生み  
明確な行動は、明確な結果を生む。

逆に

曖昧な思考は、曖昧な行動生み  
曖昧な行動は、曖昧な結果を生む。

この考え方を学ぶ前は、曖昧な思考で、曖昧な行動をしていたので、曖昧な結果しか出ていなかったのが、明確な思考を持ち、明確な行動をする事で、明確な結果と成果が出るようになりました。

私の仕事は損害保険、生命保険の代理店です。

文字化合宿を受け、生命保険のお客様に自分の考え方を明確にお伝えする事ができるようになりました。

死亡保障の契約期間、今まで定年退職する60歳か65歳までがほとんどだった契約が、考え方を明確にお客様にお伝えする事で、退職後の保険期間最長の80歳まで契約して頂いています。

亡くなる確率が高くなるので、保険料が60歳と比べて1.8倍高くなりますが、定年退職後も死亡保障が必要な事を具体的にお伝えする事で、合宿以降はひとりも断られることなく、契約率100%です。

今までと明らかに違うのは、曖昧な言葉を使わず、お客様が具体的にイメージできるように、なんのために生命保険に加入するのか目的を明確にし、深掘りをする事でお客様の思いを共有しています。

今までと違う結果と成果が出ていて、お客様からは

「こんなに分かりやすく保険の話を  
聞くのは初めてです」

と、文字化合宿を受けてからたくさん言葉を頂くようになりました。

文字化合宿を受けて、私の思考は明確になり、今まで無意識に使っていた言葉を意識して使う事で、長年の課題だった事が簡単に治りました。

私は車の運転をする時、よくスピードを出していました。

一般のバイパスを140km/hで走ることも日常茶飯事でした。

このままではいつかは危ないことになる…そう思って、スピードを出すのを止めようと何度もっては、スピードを出すの繰り返しでした。

しかし、制限速度を具体的に文字化して意識して運転をした事で、スピードを出さない、制限速度を守る自分が誕生しました。

何度チャレンジしても変われなかった運転が、文字化して目で見て意識して、行動する事で何でも変えることができる、そんな自分を持つ事が出来ました。

自分にとってこの出来事は衝撃的で自信がつき、この世の中で変われない事はないと気づきました。

頭の中にある思いを文字化して意識して行動すると、必ず変われる事を経験したので、これからは何でもチャレンジできます。

自分の思考が明確になると、相手の使っている言葉が、曖昧に使っているか明確に使っているかが自然と分かるようになり、コミュニケーション能力も上がりました。

文字化合宿を90日間すると、自分自身の頭の中を整理し、言葉の定義をたくさん生み出し自信を持って行動できます。

言葉の定義がない人生は曖昧な人生で、人に流されるだけです。

定義があるからこそ迷わなくなり決断力が上がります。

今の私は、言葉の定義をたくさん生み出した事で価値観が明確になり、迷わず意識して行動ができます。

自分の事を優柔不断と思っているのであれば、絶対に文字化合宿に参加して欲しいです。

自分の中にある思いを文字化にして言葉の定義をたくさん作ると、迷わず行動ができるようになり、優柔不断の自分とはおさらばです。

私が100%保証します。

これからの長い人生、迷う人生を選ぶのか、迷わず行動できる人生を歩むのかこの文章を読んだ瞬間ピンときたら、迷わず文字化合宿に参加して下さい。

私の人生も、文字化合宿に参加して信頼できる一生の仲間の同期もでき、頭の中にある思いを文字化した事で迷わず前進する事が出来ています。

自分が変わりたいなら、チャレンジするしか方法はありません。

ぜひ人生1度きり思いっきりチャレンジしてみてください。

文字化合宿をやり終えたあなたと、同志として語り合える日を楽しみにしております。

**今井絵美さん（山下江法律事務所 秘書部長・相続アドバイザー）**

**文章の癖は思考の癖なのです。というのは言うは易しですが、できるようになるには絶対に訓練が必要です。**

文字化合宿の参加を

検討しているあなたへ

もしあなたが以下の項目に一つでも当てはまるものがあれば私の文字化合宿での経験談がお役にたてると思います。

- 自分に自信が持てない、自分を責めがち
- 自分を変えたくてたくさんの自己投資をしてきたがなかなか変わらない
- インプットは好きだけどアウトプットは苦手
- 頭で考えていることを文章にするとしっくりこない
- 毎日忙しすぎて自己投資の時間が確保できない
- ワーキングママ（子育て真っ最中）

もし当てはまるものがあればぜひ読み進めてください。

お察しのことと思いますが上の項目は、すべて私のことです。

正確には文字化合宿に参加をする前の私の悩みです。

■自分に自信が持てない、自分を責めがち

私は現在の仕事から弁護士に毎日接します。

かつては自分自身も弁護士を目指しましたが8回受験したものの司法試験に合格できず夢をあきらめた経験があります。

弁護士といってもさまざまな人種がありますが、共通しているのは「地頭の良さ」です。

あいにく私はそのような地頭は持ち合わせておらず、何かにつけて泥臭く不器用にもがいてきました。

仕事の要領もよい方ではなく自分だからこそできること、自分にしか生むことのできない価値がなんなのか（そもそもあるのか）わからずに、自信が持てずにいました。

そのうえ、うまくいかないことがあるとすぐに、自分を責めて思考も行動も止めてしまう傾向がありました。

この合宿の中で日々のお題に答えていくとたびたび自信のなさや自責の思考があらわれることがありました。

そのたびに横川さんがあたたかくも鋭い突っ込みをくれました。

自分が唯一無二の存在で存在そのものに価値があるということ

自分を責めるのは自信の裏返しであること

自分を責める人は家族や他人も責めている

など、たくさんのことを気づかせてもらいました。

自信のなさを口に出したり自分を責めることは

変わりたい自分にブレーキをかけている

のと同じということにも、気が付くことができました。

90日間の訓練の結果、話し言葉も文章も自然とそのような言葉を発しないよう身に着けることができました。

- これまでたくさんの自己投資をしてきた
- 自分を変えたいのになかなか変えられない
- インプットは好きだけどアウトプットは苦手

自分を変えたい、  
自分で自由に価値を生み出せる人間になりたい、  
と思い、いろいろとあがきもがいてきました。

自己投資もトータルでは200万円を超えます。

ほんの一例ですが

- \* 司法試験対策講座
- \* 社会保険労務士試験対策講座
- \* 独立系FPビジネスコース
- \* 相続の民間資格取得
- \* 顧客獲得型セミナー講師の養成講座受講
- \* ブログセミナー
- \* 速読講座
- \* セミナーコンテスト出場

しかし、一つ一つの取り組みで変化はあるものの、自分が劇的に変わった収入が上がったという成果はまだでていませんでした。

インプットよりもアウトプットが大切…ということはわかっているけども、

なかなか実行に移せていなかったのです。

自分をタンクに例えるとインプットした情報や知識がタンクいっぱいになってあふれ出ている状態でした。

新しい情報が入る隙間のない状態です。

タンクの底に穴をあけて今まで仕入れた情報を出してあげる作業が必要でした。

90日間の合宿に取り組むことで自分の過去、現在、未来を徹底的に文字化しました。

その結果、自分が本当にしたいことが何か、自分だからこそ生み出せる価値は何かという核がかたまりつつあります。

さらにこれまでは頭の中にあるものを言葉に変換することに対して、億劫な気持ちがあり後回し、先送りにしてきましたが、90日間の合宿の結果、頭の中を文字化する作業そのものに対する抵抗がぐっと下がり、パソコンの前に座れば手が勝手に動くくらいの感覚になりました。

以前から続けていたブログも合宿の存在を全く知らない友人から

「すごい文章がうまくなってる！どうしたの？」

と言ってもらえたりしました。

実際にアクセス数も1.5倍～2倍程度に上がりました。

また合宿中にセミナー講師の仕事が何件もあり、合宿のおかげで頭にあるイメージを講座に反映させることが以前よりもスムーズにできる経験をしました。

おかげでリピートしてセミナー依頼をいただけました。

合宿の結果頭の中と自分の置かれている状況が整理できたので  
あとは行動するだけ、という状況にまでもってこることができました。

合宿前の頭の中はカオスのような状態だったので100歩前進です。

- 毎日忙しすぎて自己投資の時間が確保できない
- ワーキングママ（子育て真っ最中）

世の中には自分よりも大変なお母さんはたくさんいることは承知していますが、  
何せ自分のキャパではこれ以上の時間は生み出せない…というところまで  
来ていました。

時間の使い方に大いに改善の余地はありましたが、自分の頭の中が整理されて  
いないので目の前のことに追われて

「緊急じゃないが大切なこと」

に全く手が付けられていない状態でした。

そんな中、意を決してこの合宿に参加をしたのですが、正直、お題に取り組む  
時間を90日間とれるか心配しました。

しかし、いざ始まってみるといくつもの続けられる（続けざるを得ない!?)  
仕掛けがしてあって、三日坊主日本代表のような私でも何とか最後までやりき  
ることができました。

娘には

「お母さん今から『もじか』だから！」  
といいながら協力してもらいました。

最後の方には、4歳の娘がパソコンの前に座ってタイピングのマネをし、



「のんちゃんも『もじか』しーよおっと」  
なんておままごとする始末でした。

言葉を覚えたての4歳の娘にも私が文字化をする理由  
その結果どうなりたいかを言葉で説明しました。

文字化している間、娘からすれば遊んでもらえないし  
しまいには

『ちょっと静かにして！（怒）』  
なんて感情的にイライラをぶつけてしまったこともあり寂しい想いをしたと思  
います。

それにもかかわらず娘は  
「おかあさん、『もじか』がんばれ～」  
と応援してくれました。

一人の戦いはしんどいし途中で心がくじけてしまいますが、この合宿は横川さ  
んと、同期の仲間が支えてくれます。

さらに自分の家族に目的をシェアしておけばどんなに小さい子どもでも  
お母さん（お父さん）を応援してくれます。

文字化に取り組んだのは私だけですが家族全員で乗り切ったチャレンジでも  
ありました。

そもそも、私がなぜこの文字化合宿に参加することを決断したのか、というお  
話しをさせてください。

育児が若干落ち着いた34歳のころ…当時、ある講座を一緒に受講していた  
金子文さんとの出会いが転機になりました。

文さんからいただくコメントやメール、facebook 投稿の文章にはいつも心を動かされました。

文さんの文章にはかなりのボリュームがあり普通なら読まないか、ななめ読みしそうなところなのに、言葉すべてに魂がこもっていて、想いがビンビンと伝わってくるのです。すると最後まで読んでしまいます。

ある日文さんに聞いてみたんです。

「どうしてこんな文章が書けるのですか？」と。

そこで

文字化合宿に参加をして鍛えられたおかげだということを教えてもらいました。

その話をきいてすぐにでも参加したい気持ちになりましたが文字化合宿の費用は自分にとって高いハードルでした。

それでなくともその当時、別の高額な講座（文字化合宿と同程度）に自己投資したばかり、というタイミングでした。

同時にあれもこれもと手を出しても身につかないと思いましたし何より資金的な余裕がなかったので文字化合宿を知ってすぐには参加するに至りませんでした。

「いつか参加できたらいいな」

くらいに考えていました。

そんな私が、文字化強化合宿8期に参加することになったのはある人の強烈なお誘い&後押しがあったからです。

それが同期の上川弘次郎さんです。

弘次郎さんとはお互いにチャレンジしていることや学んだことをシェアし合える関係でした。

ある日ランチをご一緒したとき弘次郎さんが言いました。

「文字化合宿に参加することを決めたよ。」

正直、第8期を募集していることも私は知りませんでした。

「そうなんですね！いいですね」  
と思いきり他人事として聞いていました。

弘次郎さんと会話をしていくうちに自分の現状を考えると、思考を文字化する能力は必ず必要だという認識に少しずつ変わってきました。

その時の私の状況は一言でいうと

「変わりたくてたまらないのになかなか変われない」  
という状態でした。

遠藤晃さんのセミナースター養成講座に30万円投資して  
セミナーを使った顧客獲得の考え方を学び、実際にセミナーを開催しましたが  
そもそも

「どんな成果が欲しいのか」  
の部分が曖昧でただセミナー講師をするだけということが多くなりました。

セミナー講師としての経験や度胸は得られましたが、具体的な売り上げにつなげることはできていませんでした。

ブログを毎日更新するというチャレンジを半年以上続けましたが、これも途中で息切れしました。

ブログを続けて、

どういう効果を期待しているのか

何を発信したいのか

誰の役に立ちたいのか

どんな価値を提供できるのか

そのあたりが曖昧でした。

自分が何者なのか自分の立ち位置が定められずにいました。

遠藤晃さんの講座の中で

「明確は力だ。

明確な思考は明確な行動につながり成果につながる。

曖昧な思考は曖昧な行動を生み、成果につながらない

思考を文字化する能力は成果に比例する

アウトプットする文字量とスピードが大切」

という考え方を学び、納得をしていました。

しかしこの考え方が大切だと分かっても、日常の中で思考を文字化するといっ

ても何から手を付けていいのかどういう思考から文字化していいのいか

分からず行動に移せないでいました。

また今までにない習慣をつくることは自分ひとりの力では難しいです。

こんな経緯があり自分には次のステップとして文字化合宿が必要なのでは、と、うすうす感じ始めていたのです。

それでも

「(今じゃなく) いつか受けよう」

という気持ちだったのですが、

弘次郎さんが

「いつか受けよう思うとるんじゃないたら、俺と一緒に同期になるうや。

そのほうが絶対お互い刺激になって、成長スピードが上がるけ。

同じお金払うんじゃないたらそのほうがよくない？」

と言ってくれました。

「確かに！」

と納得し、それからは即決しました。

このようにきっかけをくださった金子文さん、上川弘次郎さんには本当に感謝してもしきれません。

実際に合宿が始まり毎日出されるお題に対する回答を15分で作成する、という日々が始まりました。

これまで自分の文章に自信のない人間が、15分で書ける文章は本当に見返すのも恥ずかしいものでした。

横川さんは内容についてのフィードバックはもちろんのこと、細かい語尾や誤字脱字についても鋭くつっこんでくれます。

「～思いました」とか書くと

「思ってるだけですか？」  
と突っ込まれます（笑）

自分の思考を整理したい  
明確に文字化したい

その結果、大きな価値を提供できる人間に変わりたいと思って文字化に参加しているのに、語尾とか細かい誤字脱字の指摘に何の意味があるのか、と思うこともありました。

またお題についても、このお題について考えることが  
一体なんの意味があるのだろうか？

本当に私は変われるのか？  
と不安に思うこともありました。

自分にとって高額の出資をしている分期待値が大きいので  
比例して不安もついてくるものです。

しかし合宿が進んでいくにつれて  
「ああ！こういうことか！」  
とすべての不安は解決しました。

たとえば語尾。

文字や言葉にするのは、誰かに伝えるためにすることが多いですが、誰にも伝えない言葉でも確実に伝わってしまう人がいます。それが自分です。

「曖昧な思考が曖昧な行動を生む」  
「曖昧な思考では成果は生まれない」

という前提で考えると

「やろうと思います」では、脳は  
「思ってるだけか」  
と認識して行動につながりません。

「やります」  
「やると決めました」  
と言い切ることで初めて  
行動につながります。

実際に合宿の中でそのことを言い切る、断定する  
それを両方矯正できるのは90日という長い期間で体感しました。

文章の癖は思考の癖なのです。

というのは言うは易しですが、できるようになるには  
絶対に訓練が必要です。

語尾をにごさないようにする訓練を積めるのは、  
毎日伴走してくれるこの文字化合宿以外にはありません。

合宿の初期のうちは考えは浮かんでいるのになかなか文章にできない  
ということに悩まされました。

頭の中にイメージはあるのにそれを言葉にすると  
「そういうことじゃないんだよね」  
ということばかりなのです。

最初はそれに納得が行かず15分かけて書いたものを

全部消したりすることもありました。

ところがチャレンジを続けるうちに  
自分からでた言葉はすべて真実で  
すべて正解、と受け止めるようになりました。

つまり、言い換えると  
毎日平均して1000字投稿したとして、9万文字。  
原稿用紙にして、225枚分。

一冊本が書けるくらい  
「今井絵美」を文字化したことになります。

見えるものは変えられます。  
計るものは改善されます。

どちらも頭の中だけでグルグル考えているだけではできないことです。

自分の好きな部分も嫌いな部分も直視します。

自分の胸の奥にしまってきた過去の記憶も横川さんや同期にさらけ出します。

文字化合宿は決して楽しいだけの90日間ではありません。

でも

「変わりたい」「幸せになりたい」と強く願ってこれまでジタバタと  
努力をされてきた方にとっては最高の「場」です。

一生懸命自転車をこごうとしても、チェーンが外れていては前に進めません。



文字化合宿は、私の外れたチェーンをしっかりと正しい位置につけなおしてくれるものでした。

仕事の上司や後輩とのコミュニケーションが不思議なくらいなめらかになりました。

娘との会話のバリエーションが一気に広がり、その成果4歳の娘が語彙量が急速に増えました。

思考を文字化することの威力を次は自分の大切な人に伝えていきます。  
長文読んで頂きありがとうございました。

### **幸野百合香さん（Dione都城店 オーナー）**

**自分が変わることによって、家族や周囲の人へも影響を与えられているんだということを実感しました。**

文字化合宿が始まる1か月前に  
『日本一のランチ会』で、文字化についての話を聞きました。

自分の思考や、やりたいこと等を文字化するということが、  
その時は「なるほど」と思い、それは早速実践してみようと意欲が湧いてきたのです。

私にはよくありがちですが、セミナーを受けたり本を読んだりして、その時はやる気になっているのですが、日が経つにつれいつもの日常を送っているという。

何かしなきゃと思いつつも、日常に流されていっている…  
そんな時、文字化合宿の開催を知り自分の文字化力が鍛えられるならと思い、参加を決めました。

それまでは、夢や目標が明確になっていなかったし、  
これといって自分に自信をもっている訳でもなく、

何かやりたいことがあっても、「時間が無い」

「子供がいるから無理」「私には出来そうにない」など、色んな出来ない理由をつけては、やる前から諦めたり、先送りしていたりという感じでした。

合宿を終えた今では、それをどうしたら出来るようになるか、それをやる為に今出来ることは何か、閃いたことはとりあえずやってみよう、嫌なことをいかに楽しくするか、という考え方に変わっています。

時間は意識して自分でつくるようになりました。

思い描いている理想の自分がかっきりしてきたので、一歩ずつ近づいていっていると思うとモチベーションもあがります。

取り組み始めた当初は、いつもの自分に戻りそうなこともありましたが、本当に小さな行動の積み重ねで、やらないでいる事のほうに違和感をもつようになりました。

小さな一歩でも出来た自分を認めてあげること、褒めてあげることが出来るようになったからだと思います。

今までの自分にはそんなことしてあげたことなんてなかったですし、そういう発想にもなりませんでした。

また、Facebookで自分が学んだことなどを発信していると、周囲の方から、「楽しそう」「充実してるね」「頑張ってるね」というメッセージやお言葉をいただくようになりました。

お客様とからは、Facebookの活用法を教えて欲しいと言われ、今度、Facebook勉強会をすることに(^ ^)

子供たちは、「相手の気持ちになって考える」こと「あとちょっと頑張ってみる」ことを、よくやってくれています。

1年生の娘は、何をしたらお友達が喜んでくれるか自分なりに考えて、

実践したら報告しますし、4歳の娘も1日の嬉しかった事やお友達に喜ばれた事を報告してくれます。

自分がしたことは、  
いずれ自分に戻ってくるという体験もできた様です。

友達になりたい子がいれば、恥ずかしくて声がかけれなかったのを、「お友達になろう」と、思い切って一言声をかけたらお友達になってくれたと、喜んでいました。

自分が誰かに「お友達になろう」って言われたら嬉しいから、頑張れたそうです。

この3ヶ月間、自分が変わることで、  
家族や周囲の人へも影響を与えられているんだということを実感しました。

合宿生のみなさんが頑張っていることが励みになり、  
投稿やコメントで多くのことを学ばせていただきました。

本当に有意義な時間をありがとうございました。

### **紀真理子さん（絵本アドバイザー）**

**これまでの私は、何かしら他のせいにしてやらない理由を上げていたのだと気づきました。それが、「やったか、やらなかったか」という、自分の意志を見られるようになりました**

文字化合宿に参加する前の私は、「よし！今度こそやり続ける！」と決意したり、「こうしたいな」と思うのだけど、実際は「うまくいかなかったら、どうしよう？」や「人に何か言われても、自分の思いを伝えることができるだろうか」と不安が頭をよぎり、前に進むことを足踏みしている状態がありました。

自分が本当はどうしたいのか、自分を見つめ、考え方を明確にしたいと思っていました。

過去2回、合宿の募集要項を見て、スルーしました。

しかし、あるところでFB投稿1週間というのに挑戦したら、私は、もしかして書くのが好きなのかな、と思い始めたのです。

そういえば、前に90日文字化合宿があったな、参加したら面白そう~でもと、思っていると、数日後に募集案内が目に入りました。

でもいくらなんでも90日は長いよね~と、その時は気が遠くなるくらい長いと感じました。でも、持続する自分でもありたいのです。

決めかねていた私に、横川さんは「人は変化を恐れ現状を維持しようとするブロックが働く」と教えてくださり、まさにこれまでの私だと感じ、参加を決めました。

3ヶ月間での一番の大きな変化は、他人のせいにしたり、言い訳しなくなったことです。

「やれなかった」のは他のせい。  
誰々が・・・  
体調が悪かったので・・・  
忙しくて・・・

など、これまでの私は、何かしら他のせいにしてやらない理由を上げていたのだと気づきました。

それが、「やったか、やらなかったか」という、自分の意志を見られるようになりしました。

文字化して、横川さんにツッコミを入れてもらうことで、自分のクセと、その言葉を使っている自分の気持ちに気づき、意識をして直すようにしました。

すると、「やらなかった」時には、どうしてやらなかったのかを考える、やるためには、「どこを工夫すればいいか」、「どこで時間をつかおうか」とやるための行動を起こそうと考えるようになってきました。

そして、やらない自分を責めたりするのではなく、できたことに目を向けること、マイナスな気持ちをわざわざ出して、やる気を下げるのではなく、明日はまた新しい一日ととらえ進んでいけばいいと、そんな風に物事をとらえ、進んでいけるようになりました。

続けていると、自分の中の弱い気持ち、自分を落としてしまうマイナスの言葉やあきらめの言葉もあったけど、それは、私が進んでいくことを阻もうとする自分の中の心の声だと気づきました。

気づくと、いろんなパターンでやってくる私の弱い部分を認めながら、「でも、やるよ」と自分に言い聞かせて、続けることができました。

自分の心のクセが分かるようになったことは、とても大きな変化です。

続けることが苦手、と思っていた私。  
90日と聞いただけで、遠い未来のように感じていました。

けれど、言葉の定義が明確になることで、毎日少しずつ積み重ねることの大切さが分かり、一気に飛躍しようなどと考えず、丁寧に一つ一つやればいいと考えられるようになりました。

地道が好きといいながら、それまでは、どこかで飛躍的に一気に何かが変わるのではないかと、そんな変化を求めていたのでしょうか。

本当に、丁寧に日々を生きていくようになりました。

合宿中に、笑顔の練習をしていたことで、意識的に口角を上げるということが、だんだんとできるようになりました。

練習姿を見ているためか、はじめは、主人や子どもたちにも、「口角あげて」と言ってもらえていました。

最近は、主人の話を書くときは、口角を上げて心を掛けています。

比較的、主人は最近早く帰ってくるようになったり、家族で食事をする時間や出かける時間など、私の望んでいた家族で過ごす時間が増えていて、とてもうれしいです。

そして、嫌だなと思うことがあったときでも、その意味を考える内的変化と同時に、トイレなどで笑顔になることで、気にならなくなったり、楽しいことを考えたりと、マイナスな時間が少なくなりました。

また、私は、捨てられない人間で、「いつか使えるかも」とか、「もったいないから」、「高かったから」など、いろんな理由で洋服をはじめ、なかなか物が捨てられませんでした。

いつか、居心地のいい家にしたいと思いつつ、物は増える一方。とにかく、洋服を3分の1減らすところから始めることにしました。

毎日、報告をすること、自分ができていなかった弱さをちゃんと認め、一枚でも減らす行動を続けるようにしました。

カラー診断や骨格診断にも行ったことがあるので、本当は似合わないとわかっているものもありました。

今回、チェックをしながら、5月中に3分の1減らすことを決めて、行動しました。

はじめは時間がかかったり、やっぱり・・・という気持ちがありましたが、それでもやり続けることで、本当に減ってきました。

タンスの中を見て、すっきり隙間が出てくると、もっとがらがらにしたいという気持ちが出てきて、だんだん減っていくのが楽しくなってきました。

結果的に、3分の1だけ減らすつもりが、全体の3分の2を捨てることができました。

これで、気分がよくなり、洋服以外にもどんどん手放していける、と、更にあちこち手入れ中。何だか風通しがよくなってきました。

私は、大好きな家族と自分のために、心地よい環境を作り続けます。

さらに、すぐに行動する習慣をつけるように、日々トライしてきました。  
それによって、すぐ行動すれば楽だし、余裕が生まれたりすることを実感できました。

やればできるじゃない！と自信にもなりました。

取り組んでいる時、張り切ってできる日もあれば、気が乗らなかつたり、はやくおわらないかなと思うこともありました。

いろんな心の弱い部分が出てきて、私の成長を止めようとしていると気づいたこと。

完璧を求めすぎていたり、一気に飛躍することを望んでいる自分に気づき、丁寧に一歩ずつでも着実に前に進んでいくことが大切と分かりました。

努力とは自分を自由にするためのものなんだと教えてもらい、今までの考え方が変わっていきました。

言い訳をしなくなりました。

そして、気がつくとも90日が経っていました。

毎日、真剣にお題に取り組む中で、今まで潜在意識にあった自分の気持ちが出てきました。

深掘していく中で、自分が明確になってきました。

自分のことを今まで以上に認めたり、褒めたりできるようになりました。

自分が主導権をにぎって、人生を生きていこうと前向きになっていきました。

これまで、何をやっても続かなかった方。

自分には無理と思っている方。

私にできたのだから、絶対にできると確信します。

自分の生き方を明確にしたい方。

やりたいことがよくわからないと思っている方。  
自分の中にすでにある強みに気づき、やりたいことが見えてきます。

こんなに濃い時間を過ごせる90日は他にありません。

90日で地力を培うことで、その後も自分で自分をコントロールし、自分の理想の生き方を自分のものにしていきます。

ぜひ、充実の90日を体験してみてください。

### 汐口あゆみさん（主婦・元教師）

**金額は・・・正直、高いと、その時は感じました。  
けれど、自分の可能性に投資するという考え方を学び、そうすれば、  
自分の資産となって返ってくるということを教えていただきました。**

2014年冬。

出産を終えたばかりで、育児と家事で日々を過ごしながら、将来について悩んでいました。

出産を期に、私の興味のある分野で活躍されるたくさんの人と出会い、私もあんな風に育児や女性のサポートがしてみたいと思うようになりました。

ただ、

学校の先生だって私がしたい事。やりがいがあるし、大好き。

（大学卒業以来、学校で授業や支援をする仕事をしていました）

どちらを選ぶべきなのか。

新しいことをするなら早く何をするか決めないと。

でも、先生をしてきた経験を捨てて新しいことを始めるのももったいない。

先生をしないと決めるのは逃げることにならないか。

他の事に惑わされず貫くべきじゃないのか。

出会った人たちは、



自分でしたいことや目的に向かって、  
着実に進んでいて、私には輝いて見えました。

そして、そうではない自分に焦りを感じていました。

そんなとき、

足育アドバイザーとしての活動を始められていた、成田あす香さんから、  
【日本一のランチ会】  
に誘っていただきました。

自分が日本一になり、仲間を日本一にするランチ会。

6か月のわが子を連れてランチ会とワークショップに参加。  
過ごしやすい会場で、子連れでも温かく受け入れていただいて、  
刺激をたくさんいただきながら過ごしました。

そこで、私も自分自身のことをもっとわかりたいと思いました。

私も自分の現在地と未来の目的地を明確にしたい。

それができたら、

どう進めばよいか分かるようになるんだよね。  
自分の価値をアピールできるようになるんだよね。

「私、こんなことをしています！」と自信をもって言えるようになりたい。

そう思って、文字化合宿に参加したいと思ったのでした。

金額は・・・

正直、高いと、その時は感じました。  
けれど、

自分の可能性に投資するという考え方を学び、  
そうすれば、自分の資産となって返ってくるということを教えていただきました。

こうして、次期の募集がかかったら必ず参加しようと決めました。

夫には、自分がこれからの人生の選択に迷っていること、ランチ会のワークショップに参加して、それがはっきりさせられそうだと話を話しました。

頭の中が整理できず家事なども停滞している状態だったのですが、迷いをはっきりさせられたら、日々の行動も自分で変えていけると言うことを説明しました。

そして、金額と、そのお金をどうやって用意するつもりかを話したら、納得し、認めてくれました。

Facebookを使って、毎日出されるお題に対して考えたことを文字化し、投稿。

そこに横川さんがコメントやツッコミを入れるという流れで合宿がスタートしました。

毎日自分の投稿をし、他のメンバーの投稿を読み、コメントし合う。

お題を通して、自分自身に目を向け掘り下げていくわけですが、自分自身を掘り下げると言うことは、日常生活も掘り下げることになります。

場所も生活も人それぞれ。

でも、  
毎日Facebookという同じ場所に集まり、  
刺激し合いながら過ごす。

まさに【合宿】でした。

お題について投稿するのは、アンケートに答えるみたいで楽しく、横川さんや他の皆さんからどんなコメントが入るか、他の人はどんな気付きをしているか、毎日楽しく投稿していました。

けれど、途中で書くことが浮かばないという壁にぶつかります。

皆さん、自分の仕事があったり、講座を開かれていたり、お客様がいらっしたり。

一方、私だけそういうことがない状態。

確かに家事も育児も大事なことで一生懸命するのだけど、その先は？

自分と人を比べて、劣等感を感じて、不安になって、焦りました。

そんな時、皆さんの投稿を読むことで、勇気をもらいました。

目の前の些細なことにも真剣に取り組む姿。

悩みながら進んでいる姿。

長年克服できなかった問題に向き合う姿。

そして、

人と比べて自分自身の目の前のことを

おろそかに考えていた自分に気が付きました。

悩みを解決しようと、少しずつでも行動を起こしている最中なんだ。

すごいと思う人と比べないで、そこから学んで、行動していただけ。

今の積み重ねが、3か月後の自分を創るんだ。

そう思えるようになり、自分で決めた行動に集中できるようになりました。

他の皆さんからも「大丈夫」「それでOK」と言ってもらって、前向きに投稿を続けていけました。

ずっと、  
将来どうしよう・・・と遠くのことを考えていました。  
けれど、  
日々のお題に取り組む中で、  
どんどん、目の前のすぐ近くのことに関心が向いていきました。

やるう、やりたいと思っても、していないことが山ほどある私でした。  
そして、やらない理由、できない理由を作ってごまかしていました。  
頭では分かっている、出来ていませんでした。

けれど、  
目の前にあることを、これは自分の使命。  
と、淡々とこなせるようになっていきました。  
この合宿では、知識や意識と共に、実践力、行動力が身に付きました。

あんなに面倒で、  
なんでいつも私だけが・・・とイライラしながらやっていた、ごはんの後の台所の片付けも、  
時には歌いながら、時には「私頑張れー」と応援をしながら、  
穏やかにやるようになりました。

その結果。

家事を翌日に持ち越すことがなくなりました。  
持っている服を、半分以下に減らすことができ、押入れが整頓されて散らからなくなりました。  
片付けが苦手だった私ですが、部屋がすっきりして定期的に人を呼べるようになりました。

夫との関わり方も変わりました。

何で分かってくれないの？と、  
しょっちゅうイライラして、怒って、キツくあたっていました。  
そして、  
しょっちゅう些細なことで喧嘩になったり、  
お互いぎすぎすしていたり。  
意地を張って甘えられなかったり、  
謝らなかったり。

子どもがいるのに良くないと分かっているながら抜け出せずにいました。

けれど今では、

ありがとうと言いかうことが増えて、  
笑顔や冗談も増えました。  
困ったら甘えたり、  
ごめんねと言ったりしながら助け合っています。

お互いの会話も増えて、喧嘩をしなくなりました。  
今では、行ってらっしゃいの時に必ずハグをすることが習慣になっています。  
付き合っていた頃のように仲良しです。

大きく変わったことは、  
「理想の自分」そして「理想の社会」を  
はっきり意識できるようになったこと、  
物事を自分を中心に考えることができるようになったことです。

そうすると、  
自分の行動すべてが、その理想に繋がっていると感じられ、  
今まで面倒だとかやりたくないと思っていたことに、  
楽しみや喜び、達成感を感じられるようになりました。

自分を中心に考えるというと、自己中心的と思うかもしれませんが、  
そうではなく、

すべての行動は、自分自身が選び決めること。  
自分の責任。

そして、楽しいかどうかも自分次第。  
そういうことを実感し、自分の責任で、自分の意志をもって行動を選び、決めていけるようになりました。

横川さんが「自分の人生の主導権を握る」と言われる意味を実感できました。

更に、合宿の終盤で、  
自分の強みについて気づかせてもらいました。  
「これって私の強みだったんだ・・・」と。  
これは、とても大きな出来事でした。

今までの仕事をしていないと、身に付けてきたことが無意味になると思っていたのですね。  
でも、そうではありませんでした。

何をするにも、この強みを生かしていくことができる気が付いたのです。

私にとって、  
夫と手を取り合って、子どもを健やかに育てることが、最優先事項です。

だから、今までしていた仕事については、今はしないと決めました。

そして、  
まずはわが子の子育てを真剣に。

そして、子ども同士で遊べるように、仲間が増えるように、  
友達を呼んで、一緒に遊ぶ場を作ろうと決めました。

小さなことかもしれませんが。

でもそれが、  
自分の理想の社会の為に、今の自分ができることだと確信を持ってました。

自分の強み・価値に本当に気づけたとき、  
一緒に参加している人たちへの尊敬の気持ちが何倍にも膨れ上がるのを感じました。

こんなにすごい仲間ができたのかと、ドキドキしました。  
その気持ちは、その方たちだけでなく、家族・友達、周りのたくさんの人への尊敬の気持ちとなりました。

そして、勉強している自分におごることなく、できることで人のお役に立って  
いきたいと思うようになりました。

合宿が始まった頃、  
こうやって、文章が長くなってしまうことにも悩みました。  
まとまりがない、分かりにくい。  
そう思っていました。  
人の言葉を借りようとしたこともあります。

でも、それも人と比べていただけでした。

皆さんがきちんと読んで、共感したりコメントを付けたりしてくださったことで、  
人と同じであろうとせず、まとまりがないと恐れず、  
自分自身の経験に自信をもって、自分の言葉で思いを綴れるようになりました。

理想の自分が見えたこと、  
目の前の事に視点が定まったこと、  
人と比べなくなったこと、  
自分の強みに気づき自信が持てたこと、

3か月でこんな変化があり、

理想に向かって着実に進むための土台が固まってきました。

仕事についていないし、お客さんもいません。

家事と育児、買い物とお散歩と時々子育て講座に参加する。

そんな私も、今、

「心と体を育て、五感を磨く育児をしています！！」

そう、自信をもって言えます。

将来何をしたいか、何をするのが正解なのか・・・

そればかり悩んでいて、目標すら決められなかった私ですが、

理想に向かって、

「子育て広場を開く」と決めました。

もちろんこれから、試行錯誤ですし、迷うこともあるでしょうが、

何をするにしても、自信をもって進めるでしょう。

この合宿で気づかせてもらえた自分の強みと、

理想に向かって日々努力する仲間が、私の支えになっています。

いつ終わるかわからない限りない命。

大事な人を心から大切に、

今したい事、今できる事、今の目の前のことに精一杯になる。

今は、一日一日がとても大切なものを感じています。

横川さんからは、

\*\*\*\*

命がいつ終わるかわからないならば、

今、目の前の人の為に何ができるのか全力で考えて行動すること。



その積み重ねによってレベルアップすれば、見えてくる世界も違ってやりたいことも自然に見つかる。

\*\*\*\*

そう言っていたきました。

その時はレベルアップ前だったので、  
見えてくる世界が変わってやりたいことが見つかるという感覚が全く分からなかったのですが、  
子どもの事、夫のことを第一に考えて行動してきた今、  
今できること、今したいことが明確になりました。

まだまだレベルアップし始めたばかりですが、  
確実に3か月前とは見える世界が変わっています。

周りの人が輝いて見えて、自分に自信が持てず、私もあんな風になりたいな・・・と思っている方。  
将来の自分が想像できずに、不安を感じている方。  
家族のことで悩みがある方。  
自分のしていることや考え方、思考を明確にしたい方。

そんな方々に、是非この合宿をおすすめしたいです。

不安や悩みでなく、自信をもって日々を過ごしていけるようになります。

また、  
学校の先生。

子どもや保護者との関係づくり、  
指導案作成、  
会議の進め方  
先生同士の関係などで悩む先生方にも、ぜひおすすめしたいです。

この合宿では、

潜在意識のことや、やる気、達成感、物事を継続していくために大事なことを学ぶことができます。

私はこの3か月、そういうことを学びながら、学校で生かせそうなアイデアがたくさん湧いてきました。

仕事の効率アップ、モチベーションアップ、そして学級経営にプラスに働くこと間違いなしです。

### 藤井哲夫さん（刑事）

**毎日のお題に取り組むことで、  
日々、いかに漫然として過ごしていたのか気づきました。**

まず、常に「成長をしないといけない」と焦り、何かのきっかけを探し求めている3か月前。

具体的にどう変えたい、どう成長したいのかは、全く見えていませんでした。

とにかく、自分の『何か』を変えたい、そう漠然とした思いで毎日、思い悩んでいました。

目指すゴールは「人として尊敬される、一目置かれる存在になりたい」ということ。

じゃあ、具体的にどうすれば良いのか。

私は刑事です。

刑事という仕事を続けていく上で、また、上級幹部になっていく上で、このままで良いのか。

仮に階級だけが上がっても、実力が付いていない、人として尊敬されない上級幹部になったところで、部下、後輩はついてきてくれるのか。そのような自問自答を激しく繰り返していた日々でした。

特に、警部補昇任試験（現在は巡査部長という立場）に落ちた時だったので、このままではいけないという危機感は一層抱いていました。

（※2015年8月、無事に昇任試験に合格されました）

そして、藁をもすがる思いで飛び込んだ文字化合宿。  
成長しないといけないという焦りから、続けていく内に「これなら成長できる」と確信することができました。

「ただいま成長中」が自分の中で確立され、この3か月間は、実に有意義でした。

毎日のお題に取り組むことで、日々、いかに漫然として過ごしていたのか気づきました。

「無駄なものなど、何一つない。」お題をやる上で、このことに気が付きました。

例えば会社までの道のり。

これまでだったら、音楽を聴きながら、  
「仕事が嫌だなあ。テンション上げるか」程度のノリでした。

でも、文字化を始めたら変わりました。

お題の回答を探しながら、歩いたりするんですね。

そして、景色を見て閃いたり、  
過去の出来事を思い出したりして、ノートに書き込む。

パソコンの前に座ってから、お題を開けてパチパチとキーボードを叩くなんて、最初、私は、全くできませんでした。

でも、ですね、おかげで一つの物事に対して、多くの視点を持つようになり、更に視界が開けていくのが実感できるようになるんです。

刑事として、警察官としてのスキルを上げるきっかけ、発奮材料になればと思って取り組んだ結果、それ以上に大きな「財産」と言えるものを手にしました。

その証拠に、文字化合宿終了直前に生まれた次女にも、文字化合宿にあやかった名前をつけさせてもらいました。

これは、この時のことを忘れないようにするためです。

私の中で目指すべきゴールは見えてきました。

そのための手段も、「自ら」打ち立て、実践あるのみとなりました。

この方法を採用すれば、必ず自分、そして、周りも変わる自信があります。来年の昇任試験も受かります。

また、喫煙所に足を運ばなくなったことで、喫煙仲間から「どないしたん」と声をかけられるようになりました。

そうです、禁煙を2か月してきました。  
意識的に禁煙に取り組んだわけではありません。

喫煙をしている暇があるのなら、文字化に時間を費やすようになり、自然に遠のいて行った感じです。

10年以上続けてきた喫煙でしたが、身体に悪いという理由から何回も禁煙に挑戦してきました。

周りからは「また、禁煙ですか」という冷やかしの声もありました。

これまでは、「吸わな、やっとな」というイライラからタバコに再び手を伸ばし、ことごとく失敗してきました。

でも、こんなに長続きしたのは、今回が初めてです。  
また、無理なく、止めていったのは初めてです。

あと、フェイスブック投稿を毎日続けていることで、周りのコメントが変わってきました。

最初は、「キモッ」だとか「大丈夫か」という心配めいた内容が入ってきていたけども、回を追うごとに、そのようなコメントはなくなってきました。

(一部、冷やかshめたコメントはありますが、毎日、きちんと投稿に対してコメントをくれているので、ありがたいことです。)

フェイスブック投稿を続けていることで、毎日、時間の経過を惜しく感じます。

正直、まだ何を投稿しようかと、頭を悩ませることはあります。

- ・自虐的ネタだけども、そこから何を学んだのか。
- ・気づきに対して、自分はどんな一歩を踏み出し、何を得たのか。
- ・文字量は多いのか。

何気なく歩いていて、スルーをしていた街中も、アンテナを張って何かないかと散策しながら、歩いているような感じです。

知り合いも多く増えました。

刑事の仕事が続けていただけでは、絶対に知り合わなかった方々。

人は一人では生きていけないし、一人では絶対に成長しません。

絶えず、周りの方々と絡んで、手を差し出してもらって生きています。

自分を変えるには、その環境に身を置かないといけない、その環境とは、知識、経験を有する方々、成功してきた方々、同じように成長を遂げようとされている方々・・・。

そのことに腑に落ちました。

一度っきりしかない人生です。

「文字を多く知ること、困難に直面した時にその困難を好転に変えることができる」という言葉に出会いました。

文字を多く知ること、今、抱えている悩みも悩みでなくなります。

今日も、どんどん、文字が出てきました。  
長文、お読み頂き、ありがとうございました。

## 思考を文字化する能力は一生涯のスキルです。

…いかがだったでしょうか??

お一人お一人の文章の長さに  
圧倒されたかもしれませんね。

ここに挙げさせていただいた感想は、  
全受講者の10分の1にしかすぎません。

全部載せると、100ページを超える量になるほど、  
同じようにガッツリ経験談を書いて下さった  
ご感想がまだまだあります。

他のご参加者の声はこちらからご覧いただけます。  
⇒ <http://pmlifect.com/koe.pdf>

ここまで読まれたあなたの心の奥底では、  
言葉にできない高揚感が湧き上がって  
来ているでしょう。

自分もこんな風になりたい!

と、思われたのではないのでしょうか??

また同時に。

この人達は変わったけど、  
自分は変わるんだろうか…。

という自分自身への疑問も頭の片隅に  
あるのではないのでしょうか？？

心配しないでください。

実は参加者のほとんどが、

もしかしたら自分だけは  
変わらないかもしれない…

という不安を抱えて参加されました。

でも、毎日の投稿を愚直に続けていくうちに、  
開始前に持っていた不安は消えていました。

(なぜ不安を消すことができたのか。  
その秘密も90日の中で学んでいただきます)

彼らのこうした変化は、たった3ヶ月での出来事です。

1日24時間のわずか1%に相当する15分。

その15分間、90日毎日、自分自身と向き合い、  
思考を文字化する能力を高めることを通じて、  
人はこんなにも成長するものなんだ、ということを感じて  
いただけたことと思います。

ここまで読んでくださっているあなたも、  
彼らのように、自分の思考を文字化する能力を高め、

目標を実現させる体質へと自分を成長させていきたい  
と思って下さっているはずです。

でなければ、貴重な時間を使ってまで、  
ここまで読んでくださらないですからね。

思考を文字化する能力は、  
どんな時代においても通用する一生涯のスキルです。

発信する媒体が文章であろうが、音声であろうが、  
動画であろうが、思考を文字化する能力がなければ、  
相手に伝わるものにはなりません。

音声や動画も、ほとんどはきちんと  
シナリオを決めて話す事が多いです。

そして、そのシナリオは頭の中で考えていたものを  
文字に落として作られますよね??

仮にシナリオがなかったとしても、  
話の流れなど、どんな言葉を使って語ろうかなど、  
常に思考し、それを会話という形で発信しているわけです。

これから先、どんなツールが現れてくるか分かりませんが、  
思考を文字化する能力を持っていない人には、  
そのツールすら扱うことはできません。

## 過去の受講者のような変化を あなたも体験しませんか？

ここまで読んで下さっているということは、  
思考を文字化する能力の重要さを感じていたり、  
あなたご自身も変化のキッカケを掴みたい！



そう思っているからに違いありません。  
そうでなければ、ここまで読まないですからね。

決意を固めて、参加して下さる方々の  
変化と成長に関わることが、いまの自分に与えられた使命だと  
確信し、毎日ほぼすべてのエネルギーを費やしています。

ここまで読んでくださったあなたは、  
思考を文字化する能力を強化することによって、  
確実に自分の手で、自分の力で人生を変えていきます。

そんなあなたの変化と成長の後押しをさせていただくため、  
新規の文字化合宿を開催させていただきます。

要項は以下になります。

## ☆文字化合宿15期

日時：2017年10月23日（月）～2018年1月28日（日）（予定）  
（2018年1月1日～7日はお休みです）

これまでの受講生が体験してきたように、  
毎日こちらから出すお題に対して、  
**回答して下さったものすべてに対してコメントを入れていきます。**

このコメントでのやり取りを通じて、  
回答に現れているあなたの思考の癖や文章の書き方などを  
細かく指摘していきます。

この指摘の繰り返しによって、これまで見えていなかった  
ご自身の価値を発見できたり、過去に対する捉え方が変わったりして、  
参加者ご自身が自らの力で成長されていくのです。

参加者があさがおの種だとしたら、文字化合宿というコミュニティはあなたと  
いう花をキレイに咲かせるための土壌であり、お題は水です。同期のメンバー

は光であり、そしてボクは、まっすぐに上に成長するための支柱（ツルが絡まる棒）です。

確実にあなたの才能や価値が、花開く環境を整えております。  
そして、その環境の効果は、あなたがこれまで読んで下さった過去の受講者のご感想が証明してくれています。

募集人数は、最大で5名になります。

なぜ5名限定かという、人数が多くなってしまうと、お互いの投稿を見切れないためです。

この合宿の特徴のひとつとして、同じお題に対し、仲間の投稿、そして、それに対するボクのコメントを見ることで、価値観の幅を広げることができますが、5名以上となると、見るだけでも負担になってしまい、コメントのやり取りも少なくなってしまう。

初回は20名で行っていましたが、最後に出てきた反省として、ご参加者の多くが、他の人の投稿を見切れなかったというのがありました。

そこで、今回は5名という少人数で開催します。

5名でお互いの投稿にコメントを入れ合い、お互いの成長を促進させていきます。

さて、気になる参加費ですが、通常、ボクとの個人コンサル契約では月1回の面談で、1ヶ月216,000円（税込）、法人契約で1ヶ月324,000円（税込）をいただいています。

この文字化合宿では3ヶ月、毎日ガッツリと関わっていきますので、参加費は個人契約3ヶ月分と同じ価格の、3ヶ月一括で648,000円（税込）としています。

しかし、この【文字化合宿】の実績を  
さらに積み上げたいという思いもあるので、  
3ヶ月一括で540,000円（税込）とさせていただきます。

さらにここまで時間をかけてくださった  
あなたに敬意を表して、さらに5万円引きの  
ご紹介価格の486,000円（税込）とさせていただきます。

（なお、最大4回の分割払いも承ります。  
詳細については、後述してあります）

過去のご参加者の中には、この合宿で学ばれたことを  
ご自身のビジネスに応用され、売上が4倍、8倍に増やされたり、  
お勤めされている方でも、毎月の給料が3万円上がったりするなど、  
費用対効果としては参加費以上の利益を稼がれた方が何人もいらっしゃいます。

期を重ねるごとにボク自身も成長し、  
提供できる価値も上がっているのもので、  
每期募集するたびに、正規価格に近づけていっています。

**えっ！高っ！？**

「参加したい！でも、高いです…。」

と、あなたは思われるかもしれませんね。

あなたが思われるように、45万円という金額は、  
決して安くない金額です。

過去のご参加者のほとんどが、その金額に悩まれ、  
悩んだ結果、ご参加いただいております。

ただ、参加費については、

**「一生使える能力とスキルを磨くことができ、  
この金額は安すぎる」**

と口々におっしゃっていただけています。

**大事なポイントは、目の前の現実だけを見るのではなく、  
人生全体を俯瞰して考えてみていただきたいのです。**

ここまで読んできて、

これは、自分の人生を変えるキッカケになる！

と思えるのなら、それは踏み出すべきタイミングなんです。

あなたの中に新しい器の形ができあがり始めているのです。

確かに、今のあなたにとって、  
この合宿に参加するための  
費用は大きな金額かもしれません。

でも、未来のあなたにとってはどう感じるでしょう??

あなたの人生を変える金額としては安くありませんか??

ボクは、この文字化合宿は、  
ここまで読んで下さったあなたの人生にとって必要なものであり、  
あなたが自分自身で覚悟を決めて、決心して一歩踏み出してくれたら、  
必ず、あなたの人生を変えるキッカケになると確信しています。

それは過去のご参加者が証明して下さっています。

一步を踏み出しきれず、一度は参加を見送りながらも、次期募集の際に申し込まれ、3ヶ月をやり通した菊池明子さんのご感想をお読み下さい。

## 菊池明子さん（個人事業主）

やらないで後悔するよりもやって後悔した方が絶対にいい。  
高額だけど、これで自分が変わらないなら何をやっても駄目だ!!と思って、参加者の声と後悔の思いが決め手となって、参加しました

私が、文字化強化合宿を知ったのは1期生の募集の時でした。

その時は、考えていた以上に高額の値段だったので、それだけのお金を自分に投資する勇気も3ヶ月間毎日続ける決意もまだ持っていなかったから一度はスルーしました。

でも、募集を締め切った後にやっぱり参加したかった、という想いと後悔がどこかにずっとありました。

そして、今回2期生の募集があるのを知り、1期生の募集の頃の自分と3ヵ月後の自分はなんら変化もなく、毎日が出来ない自分を責める日々でした。

そんな中、1期に参加した方の感想を読んで、3ヶ月前のご自身と比べて、今のご自身がキラキラと自信を持たれているのに悔しさを感じました。

これはもうやってみるしかない、  
やらないで後悔するよりもやって後悔した方が絶対にいい。  
高額だけど、これで自分が変わらないなら何をやっても駄目だ!!

と思って、参加者の声と後悔の思いが決め手となって、参加しました。

3ヶ月間は過ぎてしまうとあっという間ですが、  
学生以来、こんなにも毎日一つのことを真剣に取り組んだ、  
取り組めた自分がとても嬉しいです。

私は人にどう見られているかをすごく意識して生きてきました。

弱い自分を見せるのが苦手で、  
どちらかというと出来る自分を見せたい見栄っ張りな自分。

そのくせ、自分に自信があるかと言うと全然自信なんてない。

自信がないから、それを隠そうとしてきた自分がいました。

でも、最初のお題が「やろうと思ってもやれていないことを5つ」と、  
最初から駄目な私を見せなければいけなかった。

この文字化強化合宿の中に  
私のことを知っている人は誰一人としていない。

自分を創る必要はないし、  
ここで素の自分を見せることで、  
何かが吹っ切れるかもしれないと思うと、  
本当に素の自分が出すぎなくらい出していました。

でも、そんな私でも、  
否定する人もいなければ反感を持たれることもない。

逆に、素直に話してくれて気付きをもらえた、  
と言われたりして不思議な感覚でした。

ここの仲間には着飾らなくていいんだ～  
そのままの私を受け止めてくれる仲間がいるんだ！

って会ったこともないフェイスブック上で  
繋がっている仲間に安心感を持ち、

共感を感じ、その仲間の投稿によってまた自分も、  
自分の過去を見つめ直すきっかけをもらったり、  
今自分が置かれている環境がどれだけ  
恵まれた環境にいるか感謝することが出来ました。

でも、時々みんなこんなに出来ているのに  
やっぱり私は出来ない…

と投稿する時間しか取れなかったり、  
みんなの投稿にコメントする時間がなかったり、  
もっと～出来れば…と思うことがあり  
自己嫌悪に陥るときもしばしばありました。

ひとつのお題にみんなが真剣に投稿しているからこそ、  
私も真剣に読みたいしコメントしたいと思う。

みんなが毎日投稿している姿を見るから  
私もここでリタイヤする訳には行かないと、頑張れた。

旦那と上手くいかなくて悩みや愚痴を投稿してしまうことも多々あり、  
気分のムラもあったと思います。

そんな中でも励ましたり褒めてくれる  
みんながいて本当に嬉しかった。

同じお題を通して、場所は離れていても会ったことはなくても  
こんなにもお互いのことを思い合い、  
共感できる仲間が出来た事が一番の財産となりました。

場所や環境は違えど、みんな同じように乗り越えたい過去があり、  
自分に自信がない一面がある。

それが分かったので、自分の周りにはいる人にも  
ありのままの自分を出してもいい、飾らなくていい、  
と思えるようになりました。

お題に対して答えたら、それが自分を見つめること・自分が見たくなかった、掘り下げたくない、認めたくない自分だったこと。

そんな自分をどう、克服していくか、  
目を背けたくなるような自分と  
どう向き合っていくかを学ばせてもらいました。

それまでの私は、出来ていない自分を責めては、起動修正し、  
やろうとしたはずなのに、また出来なくなって責めて…の繰り返しでしたが、  
出来ていなかったことを素直に文字化し、  
毎日15分でもその出来ていなかったことを続ける。

たった15分毎日続けるだけなのに  
自信がついてくる、自分が愛おしく感じる。

こんな風に自分のことを素直に受け入れることが出来た事が、  
私にとっては一番の効果でした。

――ここまで――

1期に参加するかしないかを迷って、  
参加しないという選択をした菊池さんでしたが、  
参加した方々が変化していたのに、  
自分は変わらないままだったことに  
悔しさを感じずにはいられなかったのです。

ここまで読んで下さっているあなたは、  
目標の実現方法を学ばれ、受講者の声を通じて、  
それを疑似体験していただきました。

お一人でそのまま続けて、  
目標を実現させる理想の自分を  
手に入れることもできますし、  
ボクや仲間のパワーを借りることで、  
その時間はより短くなります。

変わりたいと思うままの自分を続けるのか、



思い切って参加して、自信を身につけ、  
愛おしいと思える自分を手に入れるのか、

どちらを選んでもあなたの人生ですから、  
あなたの正直な心の声に従って決めていただければと思います。

なお、特典として、合宿終了後には、合宿終了生だけが参加できる  
コミュニティ【もじ達（＝思考を文字化する達人の略）】にて、  
コミュニティメンバー限定のメルマガや、ワークショップなど、  
交流の場を用意しております。

また、3ヶ月毎日投稿して、受講期間中に何ひとつ、  
気づきも学びも、成長も変化もなかったという場合は、  
お支払いいただいた受講料を全額返金させていただきます。

改めて募集要項を整理します。

## ☆文字化合宿15期

日時：2017年10月23日（月）～2018年1月28日（日）（予定）  
（2018年1月1日～7日はお休みです）

価格：3ヶ月一括で648,000円⇒モニター価格 486,000円

※ 分割は最大4回まで

1回につき10,800円の手数料をいただきます。

返金保証：3ヶ月毎日投稿し、変化がなかった場合全額返金。

募集人数：5名

文字化合宿15期の参加はこちらをクリック！

⇒ <http://hiroyuki.top/cyfans/cf/mojil5a>

## 3ヶ月毎日続けられる自信がありません…。

1日1題、15分。

続けられることに対しての不安もあるかと思います。

「新しく始めたことが続かない…」と、  
受講者の中にもそんな不安を持って  
参加された方がほとんどでしたが、  
お仕事の都合で自ら離脱することを決めた方以外は、  
全員3ヶ月やり抜かれています。

(これまでの13期で離脱者は4名です)

【継続は力なり】とはいいますが、  
その継続する方法をこの文字化合宿を通じて、  
あなたには身につけていただきます。

ボクは5年以上、日本一のランチ会を約150回続けたり、  
Facebookに筆文字を毎日アップしています。

継続の方法について、よくご相談いただくのですが、  
そのご相談いただく方々、つまり、継続が苦手な人の特徴は、  
自分で決めたルールの敷居が高過ぎることです。

たとえば、毎日5本ビールを飲んでいて人が、禁酒を宣言したとします。  
すると、いきなり1本も飲まないということにチャレンジします。

3日くらい経つと、禁断症状が現れ、多くの人はそこで負けて、  
1本飲んでしまって、

「ああ、やっぱり飲んでしまった…俺ってダメだ。。

もう1本飲んだら5本飲んでも同じだ…」

と、禁酒する自分を諦めてしまい、再び同じ酒量に戻します。

でも、1日5本飲んでいて人が、1本飲んじやったとしても、  
それで止めておけば5本→1本で80%も

削減ができています。

3日で1本だけなら、 $3日 \times 5本 = 15本 \rightarrow 1本$ で  
99.4%も削減ができています。

こう考えたら凄いですよね。

できなかったところに目を向けるのではなく、  
できたところに目を向けるようにすると、  
徐々に目標としているところに近づいていくことができます。

長年やっていた習慣を1ヶ月やそこらで  
完全に改善できるなんて思わずに、  
徐々に改善しているその過程を楽しむことで、  
自然と継続ができるようになっていきます。

**答えを求める人や自分を偽る人には向きません。**

ただし。

この文字化合宿は、何かを教えるというのではなく、  
お題を通じて、自分自身と対話し、  
頭の中にあるものを文字化するというトレーニングの場です。

ボクはあなたに正解を与える存在ではありません。

そのトレーニングを通じて、各人が各々学びを得られています。

残念ながら、すぐに答えを求めてしまう人や、  
自分を偽って、いいカッコを見せようとする人には、全く向きません。

ボクがコミュニティのリーダーとして心がけていることがあります。

**助けるのは簡単。教えるのは簡単。**

そして、相手が答えを求めているのもよ〜く分かっている。

答えを教えれば、相手が笑顔で喜び、相手からお礼を言われて、お金もただけて、自分の承認欲求が満たされるのもよ〜く分かっている。

でも、それは問題集の答えを与えるのと同じ。それに何の意味がある??

答えを教えることで相手がその試練を乗り越えることで得られる成長と未来を奪うことになる。

相手が自ら答えを導き出し、それを行動に移すようリードしていくのが、コミュニティのリーダーの役割。

あれやれ、これやれと指示するほうが、結果も見えるし、簡単。

でも、それはコミュニティのメンバーの才能と可能性を潰すだけに終わっちゃう。

答えを求めている相手からしたら、冷たいと思うだろうし、答えを教えてくれる人が現れれば、そちらに流れていくことも覚悟の上。

そして、何もしてくれなかったと叩かれるのも覚悟の上。

相手の未来を信じているからこそ、

**相手が自分で乗り越えられると、  
信じているからこそ、答えは教えない。**

答えは教えないとありますが、  
そもそも自分自身を文字化していく過程、  
思考を明確化していく過程において、  
学校教育のように用意された答えはありません。

答えはどこかに落ちているものではなく、  
あなた自身が創っていくものです。

あなたが本当の意味での成長を遂げるためには、  
自分自身で答えを見つける必要があります。

壁を突破するための答えは、あなた自身が創っていくものです。

あなたの中に成功の種を植え、そして、その成功の種を  
一緒に育てていく。だからこそ成果が出るのです。

もし、何か答えを求めているのであれば、  
答えを与えてくれる人のところで  
学ばれることをオススメします。

多くの方にご参加いただいていることは、  
ボクの誇りでもありますが、  
それ以上に、参加者の満足度が圧倒的に高いことに  
注目していただきたいです。

実際に、ご参加いただいた方々の声を  
読んでいただければわかると思います。

このプログラムが、自分自身を成長させ、  
その場限りではない本物の成功を得ることができる  
一生モノのプログラムであることを物語っています。

文字化合宿はあなたの無限の可能性を引き出します。

だからこそ、このプログラムは、目標に前進されている方、  
がんばっている方、自分を変えたいと思っている  
すべての方に参加してもらいたいのです。

いまのあなたの職業も地位も、肩書きも何も関係ありません。

経営者、起業家、意識の高いビジネスパーソン、  
サラリーマン、自営業者、フリーター、  
教師、治療家、学者、研究者、アルバイト、  
OL、主婦、家事手伝いまで、  
生きることに関心のある全ての人に、  
参加していただきたいと思っています。

この合宿には、40万円と3ヶ月を投資するだけの  
価値があると、ボクは確信しています。

人は「本当に変わりたい！」そう思えた時にこそ、  
人生の壁に直面します。

なぜなら、  
壁にぶつかるということは

「いままでの自分では100%の力を  
出し切っても越えることができない問題に直面した」

ということだからです。

もし、いま自分では解決できないような  
大きな問題に直面していたら  
それは、あなたが人生を変える大きなチャンスなのです。

「いまの自分を越えなさい」  
そして、  
「その準備は整っている」  
という潜在意識からの重要なメッセージなのです。

人生の壁にぶつかった時、

それは、あなたの能力の限界ではありません。

いま、この瞬間こそが、  
あなたが自分を越えて成長する時なのです。

あなたはこれからの人生を  
どんな人生にしていきたいですか？

目標を実現させる準備はもうできています。

2017年、これまでの自分を卒業して、  
飛躍される人生を手に入れてください。

## (追伸) 運命は出会いまで

ボクが取り組んでいた石井裕之さんの教材、  
ダイナマイトモチベーションの中で、  
「運命は出会いまで」という言葉が出てきます。

出会った後どうするかは、個々の判断に任されます。

気づいていようがまいが、  
肯定しようが否定しようが、  
そういう風に、ボクたちはこれまでの人生を歩んできました。

人生が変わる瞬間、それは出会いです。

ひとりの人との出会いが人生を変えることがあるように、  
ボクが昼休みに入った本屋さんでたまたま出会ったように、  
一冊の本がキッカケで人生が変わることがあります。

だからこそ、目の前にやってくる出会いを  
ひとつひとつ大切にしていくと、  
自然に人生は開かれていくと、ボクは思っています。

これを読まれているあなたは【このPDF】に出会いました。

【すべての出会いは、今の自分にとって必要だからやってくる】

と、数多くの本で書かれていますし、  
成果を出されているたくさんの方が言っていますし、  
ボクもそう思います。

だからこそ、この文字化合宿との出会いが、  
あなたの人生を変える出会いになる可能性は低くないと思います。

出会いは偶然のように見えて、将来の自分にとっては  
すべて必然です。

そして、出会った後、どうするかはあなた次第です。

理想の自分になるために、  
誰にも頼らずご自身でやられてもいいし、  
他の誰かの力を借りてもいいですし、  
文字化合宿に参加していただいて、  
ボクがお手伝いすることもできます。

それぞれに、違う人生が待っています。

また、ここまで読んで下さったあなたは、

このままで終わりたくない、  
自分には隠れた才能が必ずある、  
自信を持った自分になりたい、など、

自分が変わるタイミングが来ていると  
感じられていると思います。

マザー・テレサがこんなことを言っています。

思考に気をつけなさい、それはいつか言葉になるから。  
言葉に気をつけなさい、それはいつか行動になるから。



行動に気をつけなさい、それはいつか習慣になるから。  
習慣に気をつけなさい、それはいつか性格になるから。  
性格に気をつけなさい、それはいつか運命になるから。

つまり、思考が変わることで運命が変わるわけです。

ところで、

ボクたちは一日のうちで、  
誰の言葉を一番耳にしているのでしょうか？

それは、配偶者でもなければ親でもなければ、  
友人でもなければ、会社の上司でもありません。

いつも肌身離れずそばにいる、自分自身の言葉です。

普段はあまり意識しないかもしれませんが、  
一番耳にしている言葉は、自分の発言です。

その発言によって、自分という人間が作られていきます。

自分を変えるためには、  
まず自分がどんな思考の癖を持っているかに気づくことです。

そして、その思考の癖がどうやって作られてきたのか、  
そこを掘り下げていくことによって、自分自身のルーツが見え、  
自分を書き換えていくことができます。

ここまで最後まで読んで下さったあなたは、  
自分が決めたことをやり抜ける人です。

大丈夫です。

ボクはあなたのその決意と可能性を信じ、  
最大限サポートさせていただきます。

そして、ここまで読んで下さり、  
参加を決意した人は皆、将来の自分の可能性を信じる  
勇気を持っている人たちでした。

その一歩踏み出す勇気が、将来の成功を約束してくれますし、  
合宿が終わったあとには、この合宿に参加して  
人生を変えた人達と繋がる事ができます。

あなたは出会いました。

そして、目標実現のプロセスを学ばれました。  
あとは自分らしい花を咲かせてください。

文字化合宿第15期の参加はこちらをクリックして下さい。  
⇒ <http://hiroyuki.top/cyfans/cf/mojil5a>

(価格や日程など募集要項の詳細はP105にございます)

貴重なお時間を使って、お手紙を読んでいただき、  
本当にありがとうございました。

あなたと直接関われる日を楽しみにしております。

他のご参加者の声もぜひ読んでみてください。  
⇒ <http://pmlifect.com/koe.pdf>

文字化合宿主催 横川 裕之