

自分のやりたいことがわからない…  
他人の目を気にしてしまう…  
新しいことを始めてもいつも続かない…  
そんな自分を好きになれなかった方々が  
自分を認めて好きになり、  
誰にも何にも縛られることなく、  
自信を持って堂々と思い通りにやりたいことを  
やっている人生へと変化した秘訣をお伝えします。

**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」「人生を変えたい」  
「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。

まずはじめに、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をどうにかして変えたい人
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せず、自分に自信がない人

### 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」
- 「年に1回以上は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、人生に革命を起こしたコミュニティメンバーの秘密について書いています。

ひょっとしたらページ数に圧倒されたかもしれませんね。

その理由はお手紙の後半で登場してくれるコミュニティメンバーが書いてくれた経験談の文字量が豊富だからです。

このレポートを最後まで読み切っていただくと、成果を出す思考がインストールされますので、ぜひ最後までお読みください。

## 入社式で一人、人生の絶望を感じていました。

本題に入る前に少し、ボク自身の話をさせてください。

ボク、横川 裕之は現在39歳で、  
妻一人子一人の三人家族です。

主な仕事は、

Facebookを使っの複数の通信教育の主宰。

日本一のランチ会という交流会を全国20都道府県、180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。



(有り難いことにたくさんの人たちに集まっております)

とはいえ、スケジュール的には、誰かに縛られることは一切なく、自分が学びに行ったり、日本一のランチ会やセミナーでお呼び頂いた地域に出かけてお話し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。

またベテランテニスのツアーで日本各地も回っています。

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、自分は凄いんだぞ！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もので、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ばかりしていました。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。

しかし、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、まわりの方々を呆れさせていました。

仕事するふりをしながら、常にヤフーやスポーツ新聞のサイトが立ち上がり、ネットサーフィンで時間を潰す…。

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、さすがに年数が経つに連れて、わざと残業するどころじゃなく、ネットサーフィンもする暇もないほど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たち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)

というこの本は、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)

「自分と同じ【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 ==



どうしてヤル気は、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、ヤル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、  
なかなかヤル気にならない。

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。

その羅針盤とは、「人に教えること」。

その後、その羅針盤に基づき、保険会社へ転職しました。

ちょうどその頃、子どもも生まれるので、お金の勉強をされていて、まったく知らなかった事実をひとりでも多くの方に教えていけると思ったのです。

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ました。

まあ、クビになったわけです（苦笑）

どこか新しいところに勤めることもできず、自分で仕事を始めることになりました。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を経験したとしても、日本一のランチ会という交流会を180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ったり、  
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受講生の話になります。

その方は「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、吸ったその瞬間から、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。

## 現状維持したいのが人間の習性

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。

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思わないんです。

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つただけです。

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？？

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。

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！」って叫んでしまっているのです。

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大きな器がなければ、到底受け入れられない話だと思います。

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けなのです。

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。

自分の考えや感想、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、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「思考を文字化する能力は成果に比例する」という言葉は、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、言葉を明確にすることで、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。

それでは皆さんが書く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め、  
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はいけません。

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いられないのです。

## 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、キリン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。  
(2018年12月時点で、17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111名。(2018年12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23歳で、上は73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、自分の想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、  
自分自身の想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、何をするより、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。

ひとりひとりが、いろんな思いを持って、3ヶ月間をスタートさせました。

## 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す。

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つけ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ていくわけです。

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も、  
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うことです。

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まわ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、自分自身の本質が人間関係で  
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ず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、その一歩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。

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職業の方の  
ご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、仕事の声がこれまで以上にかかるようになりました。

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ことができた  
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・自分軸を作ることができた  
自分はなんのために何をしたいのか明確になる
- 4・心のブロックを外し、他人に対する思い込みが消えた
- 5・理想の自分像を作ること理想の自分になることができた
- 6・子どもの頃のピュアな気持ちを取り戻せた
- 7・ライティングのスキルが磨かれた

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を送りたい」

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  
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。

同時に、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とも思い、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。

書きっぱなしで終わるのではなく、書くのではなく、どんな投稿からも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、認め合い、尊重し合うこと。

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・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ッグな人はいません。

だれもがみんな失敗を乗り越えて成長してきた。

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。

これが私だからと自分に確信が持てたのです。

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  
心のブロックをはずすことができる  
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。

長いようであっと言う間だった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てい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あります。  
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。  
今後ともよろしくお願いします。

**清家巧貴さん（清家巧貴税理士事務所所長）**

**考え方や想いをお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  
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薦めします。

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。

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。

#### **岸本 栞依さん（理学療法士）**

**私が一番、知りたかった「自分が何をしたいのか、どうなりたいのか、どこへ行けばいいのか」という答えが、そこにありました。もう、感動しかありませんでした。たった1ヵ月でその答えが出てきた時、私は支払ったお金はもうこれだけでも回収できたと、とても嬉しかったことを覚えています。**

もし、あなたが文字化合宿参加に悩まれているなら  
是非、一歩を踏み出し、参加してください。

文字化合宿に参加すると、参加に使った金銭・時間以上に、  
大きな財産、かけがえのないものを手に入れることができます。  
大きな財産を、そしてかけがえのないものを  
是非、あなた自身で体感してください。

参加前の私は、自分が何をしたいのか、どうなりたいのか、  
どこへ行けばいいのか、迷っていました。  
そして、「このままでは、いけない」と焦りがありました。

文字化合宿の参加は、迷いました。  
何せ、高額！そして、90日間！

1日15分と書いてはあるけれど、  
「私には、15分で書くことは難しいだろう、  
もっと時間を要すだろう。」と、  
受講する前から思っていました。

私は、お金の問題よりも時間を確保できるのだろうか？  
と時間の心配していました。

でも、「時間はつくるもの」と横川さんに教えてもらい、  
自分の過去を振り返り、時間に余裕があった時よりも  
時間的に余裕がなかった時の方が、一生懸命に物事に取り組み  
充実した日々を送り、良い結果を残していたという過去を  
思い出しました。

そして、参加して、たとえ高額な料金を失っても、  
途中でくじけてしまっても  
「命は取られん！」と参加を決意しました。

最初の頃は、体調は崩すし、毎日眠いし、  
文字化は難しいし、自分に落ち込みました。

でも、毎日のお題はやってきます。

体調を崩し、仕事に支障を出してしまった時は、さすがに  
「これでいいのか？」と思いました。

でも、今まで受講してきた人たちから、その体調を崩したのは自  
分が変わる前触れで、みんな通った道と聞き、安心もしました。

最初の頃は、お題を楽しむことはできず、文字化が難しいと頭を抱えていました。

15分での文字化も案の定できず、時間がかかりました。

高額を支払ったという気持ちもあり、時間をどんなに使っても90日間は、文字化合宿を一番に取り組もうと考えていました。

時間は、有限ということに気づき、時間をどうやったら、捻出できるのか、物事の優先順位は、これでいいのかと時間の使い方を随分思考錯誤しました。

そして、今は自分の時間、人の時間も大切にするようになりました。

1ヵ月たった頃、「理想の自分再び」というお題がありました。そのお題に取り組み、文字化した時に私が一番、知りたかった「自分が何をしたいのか、どうなりたいのか、どこへ行けばいいのか」という答えが、そこにありました。

もう、感動しかありませんでした。

**たった1ヵ月でその答えが出てきた時、私は支払ったお金はもうこれだけでも回収できたと、とても嬉しかったことを覚えています。**

でも、まだ文字化合宿に参加して1ヵ月での合宿の参加効果は、これだけではありませんでした。

人の感情に振りまわれることが、少なくなりました。また物事を受け入れることができるようになり、心が穏やかになりました。

落ち込んだ時や混乱した時は、文字化することで頭の中を整理し、負のループから抜け出すことができるようになりました。

お題に取り組んでいく中で、自分を認めることができるようになり、人の長所を見ることができるようになり、人間関係も好転しました。

今まで、何度も何度もチャレンジして、直すことのできなかつた猫背も改善しました。不思議でしょう？なぜ、猫背が改善したか？笑。

まだまだ、他にも一杯あります。

これから、どう生きてらいいのか？何がしたいのか、わからない人に是非、合宿への参加をお勧めします。

人生の迷子から脱出すると、未来は明るいです。

そして、自分の価値がよくわからない人に、自分には、なにも誇れるものはないと思っている人にお勧めします。

自分のことが好きになり、自分の価値がわかります。  
高額な受講料は、大きな財産、かけがえのないものとなって、あなたに返ってきます。

一生のうちのたった90日間です。是非、チャレンジしてください。

## 石川 与生さん（いしかわ鍼灸整骨院院長）

値段以上の価値を頂くとともに、90日という時間が、今まで体験したことがない充実感を生み、毎日が学びと氣付きに溢れとても有意義な、そして人生の財産となる経験を頂きました。

文字化合宿。

この合宿を知った時、僕の気持ちは人生のドン底にいました。

今、この感想を書いている、ほんの3ヶ月前のことです。

早く死にたい、自分が長生きしても意味がない…。

このような考え方をしてしまう自分は家族に必要なない。

そんなことを考えていました。

アイデンティティクライシス。

後に知った言葉ですが、

「自分は何のために存在しているのか」

「自分はこの先、何をしていけばよいのか」

という疑問にぶつかり、心理的な危機状況に陥ることです。

とりあえず、目の前の仕事は頑張るけれども、仕事が終わるとふと現実を考える日々…。

「俺は何をしているんだろう。」

ただ、食べていくために仕事をしている。

そんな状態にいる自分が大嫌いでした。

それでも、自分を変えたい、売り上げをあげたい、家族との時間をつくりたい。

そう思う気持ちだけはあり、今まで、色々なセミナーに参加していました。

しかし、まわりの人たちと自分を比べ自分を悲観し、悩んでは言い訳を繰り返し、結局なにも行動してきませんでした。

そんな時、ある経営セミナーから横川さんのことを知り、横川さんの「心が整うことばの朝食」というメルマガに出会いました。

毎朝届く言葉に刺激を頂き、自分の思ったことや決意を返信するようになりました。

驚いたことに、横川さんはその返信内容のほとんどにコメントをしてくれたのです。

他のメルマガは送られてくるだけで、返信してもコメントが返ってくることはありません。

でも、横川さんは、きっと毎日たくさんの方からメールが届いて返信が大変なはずなのに、それでも僕に毎日返信してくれました。



その言葉は、悩み、苦しんでいた僕に光明を与えてくれました。  
お会いしたこともないのに、毎日返信することを自分で決めたの  
です。

そして、毎日返信を続ける中、横川さんから文字化合宿について  
のお誘いを頂きました。

知り合いの治療家の先生も参加された合宿に、興味は湧いたもの  
の金銭的に余裕がなかったので、それを言い訳に見送るつもりで  
した。

しかし、合宿に参加された方々の感想を読んで、心に引っかかる  
ものがありました。それは、とにかく行動をして、変化、成長を  
しているととても明るい未来が書かれていることでした。

その感想を読んで、迷いました。（あなたが読んでいるこの感想  
です）

この合宿を今、参加しないでこの先の自分に、未来が変わること  
はあるのかな？

ここで選択し決断できなくて経営者としてやっていくことができ  
るのか？

と、悩み考えては変化を恐れて飛び込めない自分と今の生活から  
変わりたいという自分が戦っていました。

参加を決定づけたのは、尊敬する治療家の先生に薦めて頂いたオ  
グ・マンディーノの本にある、

「私にできることは、ただ次の一步を踏み出すことだけである。ゆえに、私は常に次の一步を踏み出す。

その一步が、無駄な一步であろうと、有効な一步であろうと、それは私の関与することではない。

事実、一度に一步踏み出すことは、そう難しいことではない。問題は、それを繰り返せるかどうかである」

という言葉。

この言葉から、踏み出す勇気をもらいました。

合宿に参加した方たちの感想から合宿への参加は必ず有効な一步になる。

それを繰り返せるかどうかは、横川さんと一緒ならできる。そう思い、とにかくやり抜くこと、参加してみて、やれる、やれないは自分次第、必ず自分は変わる。そして最後には、合宿に参加した方たちのような感想を自分も書くと決めた。自分との約束でした。

参加を決めた時は、とても清々しく、とても気持ちが良かったことを覚えています。変化を恐れていた不安はどこはやら、期待に心が躍り、合宿が始まりました。

文字化合宿では、毎日頂くお題に対し、自分の考えをFacebookのグループページに投稿します。

書くことが日常の一番の優先順位になりました。人の目を気にすることなく、自分の思いを文字に書くことで、自分の頭の中がスッ

キリと整理され、思考を明確にすることができる。自分を知ることができました。

僕にとってこの気づきが一番大きかったです。

自分を知ることから、過去を知り、自分という唯一無二の存在、他の誰も経験していないことを知り、感情や行動、始めの一步はすべて思考から、すなわちその思考を作っている言葉がすべてを作っている。

その言葉をいかに明確に定義できるのかそれにより自分が作られていく。自分を作っているものはすべて言葉からはじまるのだと理解した時、今までの行動がガラリと180度変わりました。

それからの僕の行動に、まわりからよく言われる言葉がありました。

「最近、変わったよね？」

今までの自分が嫌いだった僕には、最高の褒め言葉でした。

自分を作る無意識の思考を変えられる。このような講座が他にあるのでしょうか？いや、ないでしょう。少なくとも僕は、数百万円かけて色々な講座を受けてきましたが、全く知りません。考えたこともありませんでした。

今までのどの講座よりも内容が濃密で、テクニックがどうかというものではなく、自分という存在を根底から見つめ直し、在り方

をどう創っていったらいいのかを学ぶ事ができました。

値段以上の価値を頂くとともに、90日という時間が、今まで体験したことがない充実感を生み、毎日が学びと氣付きに溢れとても有意義な、そして人生の財産となる経験を頂きました。

とにかく、思考が変わることで色々な変化がありました。

挑戦することができる、はじめの一步の踏み出し方を知る。この合宿で、着実な一步を踏み出す力、行動力を身につけました。

その行動を習慣に変える。この習慣の氣付きから朝、目覚めた時から1日の過ごし方が変わるとともに日常の捉え方、過ごし方が変わったことに驚いています。

目の前が明るくなり、毎日を感謝し、やりたい事ができる、やりたいことを楽しんでいる自分がいました。

目標と目的の違いを知り、仕事に対しての使命、ビジョンが明確になりました。

「自分はなぜこの世に存在しているのか？」

一番に悩んでいた、見えない答えもこの合宿を通して導き出すことができました。

お題から、自分の中にある思考から書き出した答えに今までの仕事に対する姿勢が変わりました。

おかげで合宿に参加してから、月の最高売り上げを更新し続け、今は、参加した月から比べ1.5倍にまで増えました。

毎日が充実し、やりたいこと、やることが明確になり毎日の自分の行動が理想の自分に近づいています。

家族にも優しくなり、目の前にある、当たり前のものがいかに普通ではなく、特別でかけがえのないものなのか気付くこともできました。

おかげで、家族の中に感謝の気持ちが芽生え互いに認め、尊重し合える笑顔があふれる家族になりました。

思考の文字化で人生が100%変わる。  
僕は、変わりました。

この感想を持って、僕はこの合宿があなたの人生を100%変えることを断言できます。

恐れることはありません。

参加したらわかりますが、ここには、あなたのすべてを受け止めてくれる仲間がいます。

色々な決意や思いを持って、同じ合宿に入り同じお題を取り組む仲間。

会ったこともない、暮らしている場所も遠く離れ全く違う環境にいる仲間と90日間を一緒に過ごすことで、とても身近に感じます。

この合宿で作られる安心、安全、ポジティブの場に互いに褒め、励まし、気付き、高めあい、今までにない、強い関係性を持った仲間になります。

仲間を信じ、共に楽しんで見てください。

必ず、自分を好きになり、今まで見たこともない、感じたこともない景色が目の前に広がります。

3ヶ月やり終えた後、どんな3ヶ月を過ごされたか、あなたと語れる日を心から楽しみにしております。

### **園田 恵さん（助産師）**

**読まれているあなたは、きっと、  
このままの自分では嫌だ、変わりたい  
と、少なからず願っているからだと思います。  
文字化合宿では、その願いを叶えることができます**

この文章は、

- ・自分の人生に満足できていない方、
- ・自分のことを認められるようになりたい方、
- ・自分をもっと好きになりたい方、
- ・自分のことがよく分からない方、
- ・文字化合宿に参加しようか迷っている方

に向けて、私の変化がお役に立てると思い、書かせていただきます。

私は、文字化合宿に参加する前は、結婚し、子供も生まれ、仕事もあって、近所に住んでいる義理の両親とも関係は良好で、ある程度は自分の人生に満足していました。

でも、なぜか、心から満足感を感じることはできませんでした。

それは、自分を認めることができなかつたからです。

今、私には、3歳と1歳の2人の娘がいます。

これを書いている1週間前から仕事に復帰しましたが、それまでは、育児と家事の日々でした。

育児は、ある意味孤独です。

それは、育児は、自分と子供という小さな社会であり、世間から見たら母親がやって当たり前だからです。

家事も同じです。

それに対して、仕事は、色んな方と関わり、他人に感謝されることもあり、やりがいがあります。

また、仕事は、成果が分かりやすく、他人から評価されます。

しかし、育児と家事は、他人から評価されることは少ないです。

私は、もっと自分の頑張りを認めてほしいと感じていました。

また、一人目を出産してから、フルタイムから時短勤務という形で働くようになりました。

それは、収入を得ることよりも、一生に一度しかない、今、この時期の娘達との時間を大切にできなかったからです。

しかし、そうすることで、自分の働き方が中途半端で、他のスタッフに負担をかけて申し訳ないという思いや、周りのスタッフはどんどん成長しているのに、自分は全然成長していないという焦り、自分はダメだという劣等感を抱いていました。

自分を認められるようになりたい。

自分を好きになりたい。

職場でも、自分らしく働きたい。

自分は、そもそもどういう人間なのか、どうなりたいのか、

どうしたいのかを知りたい。

心から、楽しんで生きたい。

こんな風に思っていた時に、

偶然、文字化合宿のPDFに出会いました。

たまたまFBを開いたら、文字化合宿の卒業生である汐口あゆみさんが書いた「日本一のランチ会」の記事があり、コメント欄に添付されたPDFを見たのがきっかけでした。



それは、文字化合宿が開始する2日前でした。

PDFを読んだ素直な感想としては、「面白そう、やってみたい」という思いでした。

ちょうどその頃は、次女が生後9か月で、3か月後には職場復帰を控えており、復帰への不安を感じている時期でした。

今、まさにあなたが読んでいるメッセージを、3か月前の私も読んでいました。

人生に満足感を得られず、劣等感を感じながら生きていた私。

PDFに載っていた卒業生の感想を読んでいると、同じような悩みを抱えていた卒業生が、文字化合宿を通じて、素晴らしい変化を遂げてありました。

それを知り、

「私も、文字化合宿に参加したら  
変われるかもしれない。変わりたい。」

と、文字化合宿への参加が確信へと変わりました。

しかし、金額面で悩みました。

また、主人に何と言って相談するのか悩みました。こんなに高額な講座に参加することは初めてだったので、自分は騙されているんじゃないかという不安な気持ちも出てきました。

それ以前に、私は、「日本一のランチ会」のことも詳しく知らなかったため、横川さんにお会いしたことがありませんでした。

そこで、迷っている思いを横川さんへメッセージしました。

横川さんには、文字化合宿の特徴や、なぜ一人でするより仲間がいるといいのかを聴きました。

横川さんから、

「同じお題でも仲間の投稿で、いろんな気付きがありますし、何より指摘を受けることで、思考の癖に気付けます。」

との言葉を頂きました。

また、横川さんから、私と同じように育児中に文字化合宿に参加した汐口さんに相談したらいいよと紹介して下さいました。

汐口さんから、お金についての考え方をこう教えて頂きました。

「お金を出すということは、自分が成長するための栄養になります。」

「今は自分のためという思いがあるかもしれませんが、自分の成長って、絶対周りの人を喜ばせることができます。実際、投資した分成長して、成長した分、人のお役に立てて、またそのエネルギーがお金や、人からの信頼などになって返ってきました。」

との言葉を頂きました。

また、汐口さんを通じて、同じように金額に悩んでいた文字化合宿卒業生の岸本たよさんからもメッセージを頂きました。

たよさんからは、

「自分を変えたいなら、人生をより良いものにしたいなら、迷ってるなら、是非参加してもらいたい」

との言葉を頂きました。

これらの言葉を通して、文字化合宿の卒業生も同じような悩みを持ちながら参加していたこと、そして、その悩みと向き合い、現在も文字化合宿での学びが生きていることが素晴らしいと思いました。

勇気を出して、

「家族の笑顔のために、変わりたい」旨を主人に話すと、主人も「家族に悪い影響が出ないならいいんじゃない」とOKサインを出してくれたこともあり、参加することにしました。

そして、実際に文字化合宿に参加してみて、私には6つの変化がありました。

### **1) 理想の自分の姿が明確になりました。**

これまでの私は、心から満足のいく人生を送れていませんでした。

どうしたら自分は満足できるかが分からず、悶々としながら暮らしていました。

文字化合宿のお題を通じて、過去の自分を掘り下げたり、憧れの人がどんな人かを考えて、理想の自分の姿を考えていきました。

その結果、私は、自ら輝くことができ、周りを照らすような太陽になりたいんだと気づくことができました。

自分が太陽のような存在になることで、家族にも笑顔が生まれ、温かい家庭を築くことができます。

自分の理想の姿が分かることで、そのためには、私はどう行動したらいいのか分かり、一つ一つの行動が、意味のあるものへと変化しました。そのお陰で、1日1日が充実した日々を送れています。

## **2) 最後までやりきる力がつきました。**

これまでの私は、新しいことを学んでも、3日坊主でした。新しいことを学んで、その時は「あ、いい。採り入れよう。」と感動していても、家に帰ると、育児や家事に追われ、すぐに忘れていました。続かないのは、子供がいるから仕方がないと思っていました。

そのため、文字化合宿中は、文字化合宿に取り組む時間をいかに確保するのか試行錯誤の日々でした。

次女とは24時間一緒にいたので、家事の合間に授乳をしたり、次女が起きている時間にPCやスマホばかり見ているのはどうかと悩む日々でした。

娘たちが寝ている時間にしようと、投稿時間を夜中や早朝にしたりと試行錯誤していました。

娘たちを寝かしつけ、文字化合宿に取り組んでいても、途中で娘が起きて、授乳をしたりと、まとまって時間を確保することが難しかったです。しかし、それでも文字化合宿は最後までやりきることができました。

それは、状況は違えど、仲間の皆も時間を試行錯誤しながら使っている姿が刺激になったからです。

また、家事や育児をしながら、お題の内容を考えたりと、何かしながら考えるようになりました。

そして、その時浮かんだ言葉をメモすることで、お題に取り組む時間は、集中して取り組めるようになり、投稿時間を1～2時間から15～30分へと短縮することができました。

### **3) 自分の捉え方次第で楽しくなるのか、 楽しくないのかが決まると気づきました。**

これまでの自分は、人のせいにしていることが多かったです。例えば、休日に主人が遅くまで寝ていると、何でまだ起きないのかイライラしたり、遅くまで寝ていたせいで、予定していたことが出来ない、今日は楽しい1日にはならないと思っていました。

そう思っていたことで、主人との関係も何となくギクシャクし、その1日は、本当に楽しくない日になっていました。

文字化合宿を通じて、何事も自分の捉え方が大切だと知りました。

主人が遅くまで寝ていても、

「毎日仕事を頑張ってくれているからこそ疲れているんだ」

「ゆっくり寝かせてあげて、私は違うことで楽しもう」

と、主人へ感謝し、気持ちを切り替えて、  
自分と子供で楽しめることを考え行動するようになりました。

その結果、主人との関係も良くなり、いい家庭環境を築くことができ  
ています。

**4) 比べる対象は、他人ではなく、過去の自分へとになりました。  
その結果、自分の成長に気づくことができ、前向きになりました。**

文字化合宿の始めの頃まで、周りの人と比べている自分がいました。

文字化合宿が始まった頃も、仲間の自己紹介を読んだだけで、  
「皆凄い。こんな凄い人たちの中で、  
自分はやっていけるんだろうか。」  
と仲間と比較して不安になっている私がありました。

しかし、文字化合宿を通じて、

「人は皆、唯一無二の存在」

「人は皆、自分にしかない貴重な経験をしている」

「比べるのは過去の自分。昨日の自分と比べる。」

「能力面ではなく、行動面では、周りと比べてもいい」

と学びました。

これを知ることによって、私は、周りと比べているから、不安になり、やる気  
がなくなっていたんだと気づきました。

過去の自分と比べると、自分の成長に気づくことができ、やる気に繋が  
るようになりました。

これを書いている1週間前に職場復帰し、色んな不安や焦りが出てきていますが、昨日の自分と比べることで、前に進めています。

## 5) 自分を認めるようになり、自分を好きになっています。

「～しなきゃいけない」「～ねばならない」と物事をmustで考えがちな私は、本当はこういう考えはしたくないし、もっと楽に考えたいと思っていました。

しかし、mustな考えの私は、頑張り屋で何事も一生懸命取り組もうとしているからこそ出てくる考えなんだ、と受け止めることができるようになりました。

こうして、自分の思考の癖を悪いのではなく、受け留めることで自分を大切にしようと思うようになりました。

一生懸命頑張りがちだからこそ、笑顔で過ごすことで、力を抜くように意識しました。

こうして自分の特徴を受け止めることで、その対策法を知り、その結果自分を愛することに繋がっています。

## 6) 私は、人や物に恵まれていると気づき、人や物に感謝するようになりました。

文字化合宿のお題を通じて、これまでの過去を振り返ることで、全ての経験は、今の自分に生かされている、自分にとっては必要なものだと気づくことができました。

どんなに、嫌で、悲しく、辛い経験も、必要であり、その経験があったからこそ今の自分が創られ、これまで出会った人や物やたくさんの経験のお陰で、今の私があります。

それに気づくことで、これまで出会ってきた嫌な人や嫌な出来事にも感謝できるようになりました。

また、私だけではなく、周りの人や物にも3つの変化がありました。

#### 1)家族の笑顔が増えました

一番は主人です。家族に対して、感謝の気持ちと褒めの言葉を伝えるようになりました。

文字化合宿が始まってから、毎朝、家族でハグをして「いつもありがとう」と言うことを行っています。

また、主人がいないところでも、娘に「パパが毎日お仕事頑張っているから、こうしてご飯が食べれたり、お家に住めたり、保育園に行くことができるんだよ」と伝え、娘にも主人の頑張りを伝えるようになりました。

その影響か、娘も主人へ「パパ、いつもありがとう」とよく言うようになりました。



すると、主人の笑顔が増え、生き生きしています。主人が笑顔だから、娘たちも、笑顔です。笑顔の循環ができ、理想の家庭の姿に近づいています。また、今日、文字化合宿への参加を承諾してくれた主人に、承諾してくれたお礼を伝え、私が合宿に参加してどうだったかを聴いてみました。

すると、主人からは「家族には悪い影響はなかったし、よく頑張ったね」と言われました。

私の変化は感じるか聴くと、「特に変わっていない」と言われました。

主人は、もともと、私は変わらなくていいと思っていたそうです。

変わる必要はないと思いながらも、私がやりたいことを陰でサポートしてくれたことに改めて感謝できました。

何か新しいことをする時は、必ず誰かのサポートがあるからこそできます。今回は、家族がサポートしてくれたお陰でできました。

主人自身は、自分や私の変化には気づいてはいませんが、今後も、感謝の気持ちと褒めの言葉を伝えていきます。

## 2)家の物が減りました

文字化合宿のお題を通じて、断捨離を行いました。

お陰で、衣類やタオル、書類が半分に減りました。子供の服も、これから出産する友達に譲り、感謝される形でお別れできました。

お陰で、朝のコーデに悩む時間が減りました。長女は、自ら服を選べるようになり、次女の服も選んでくれるようになりました。

また、長女と一緒にゲーム感覚で、おもちゃの整理をしていたことで、長女も掃除の流れを習得しました。

汚れていると、長女がすぐに掃除機で綺麗にしてくれて助かっています。

毎日、ダイニングテーブルを綺麗にしていることで、主人も協力してくれて、気持ちがいいです。

家の物が減り、家族も自ら掃除をしてくれるようになりました。

### 3)一生ものの仲間ができました

90日間も、FBを通じてやり取りする経験というのは、この文字化合宿ならではのです。

現在の人口が1億2000万人。一生のうちに出会える人を1万人としたら、一人の人に出会える確率は、 $1万人 \div 1億2000万人 \approx 0.0083\%$ です。ものすごい確率です。

そんな確率の人と3か月間ともに過ごせることは、とても貴重な経験になります。

文字化合宿の場では、仲間がありのままの自分を認めてくれます。

ネガティブな言葉を書いても、素直に書いたことを褒め、書いた内容を受け止めてくれます。

その安心感が、より素直に書こうとすることに繋がりました。

素直に書くからこそ、ありのままの自分を認めることができるようになりました。

以上のことが、文字化合宿に参加しての変化になります。

日々、自分がどう行動するかは、自分の決断によって決まります。

文字化合宿中に、新たなことに挑戦しようか迷っている時、横川さんに相談しました。

横川さんは、

「迷っているということは、変わりたいと思っている証拠であり、いいことです。それが、誰かのためになるのなら、迷わずgoです。」

との言葉を頂きました。

それから、私の合言葉は、

「迷ったら、go」になりました。

また、私が、新しいことに挑戦し、新たな悩みに直面し、新しいことを辞めるか悩んでいた時に、横川さんに相談しました。

すると、横川さんから、

「理想に近づきたいならやる。現状のままでいいならやらない。」  
という言葉を受け、ハッとしました。

それは、私は、「変わりたい」と思ったから、始めたんだと初心に還れたからです。

悩むということは、変わりたいという思いの現れでいいこと、理想に近づきたいから、とにかく一歩一歩進もうと決意しました。

ここまで読まれているあなたは、きっと、  
このままの自分では嫌だ、変わりたい  
と、少なからず願っているからだと思います。

文字化合宿では、その願いを叶えることができます。

文字化合宿では、毎日のお題に取り組むことでとことん自分と向き合います。

毎日、継続できる工夫も出来ています。一生付き合える仲間とも出会えます。

長い人生の内のたった90日間です。迷っていたら、ぜひトライしてみてください。

トライすることで、理想の自分へと近づき、理想の人生への道が始まります。

一緒に、理想の未来の扉を開きましょう。

合宿を終えたあなたと語り合える日を楽しみにしております。

**いのくち ゆうすけさん（株式会社井口総合研究所 代表取締役社長）**

**独立後、すぐに顧問契約をいただけて、参加費以上の収入を受け取りました。この要因は、文字化合宿を通して、自分のやるべきことに確信が持てるようになり、相手が受け取りやすい言葉で、伝えることができるようになったからだと思っています。**

今回文字化合宿に参加した理由のひとつは、父を許すと同時に、父を許せない自分を許したかったからです。

私にとって父は憧れの存在でした。

学校の授業参観ではクラスのみんなが振り向くほどに、身長180cmの大柄で2枚目、憧れの的でした。

しかし、私が中学生の頃、大病を患ったのがきっかけで、数年後には身体障害者になりました。

そのため定職に就くことも難しく、愚痴や不平不満を言うようになり、ギャンブル依存症に。

泣いている母の姿が脳裏から離れず、そんな父に嫌悪感を抱くようになりました。

時が経ち、私も30代になり結婚をしましたが、その溝は埋まることはありませんでした。母に会うために実家に帰っても、父とは会話をするどころか、目も合わせなくなりました。

そのような日常の中で、横川さんのメルマガ「ことばの朝食」にご縁を頂き、毎朝読むようになりました。

「気づきや感想を送ってください。可能な限り返信します。」とメルマガに書いてありましたが、私は社交辞令かと思っていました。

しかし、ある時のメルマガが私の琴線に触れ、返信を期待せずお礼を送ったら、なんと、その日のうちにご丁寧な返信を頂いたのです。

たくさんの読者がいるのに、わざわざ貴重な時間を割いて、自分の書いたものを読んでくれただけでなく、返信も書いてくださった…感激しかありませんでした。

その日を境に毎日遠慮なく、メルマガでの学びを返信するようになりました。

あとで知ったことですが、横川さんのメルマガには多くの人が登録し、返信が大変にも関わらず、私に毎回返信をくださっていました。

メルマガに返信をして、その返事を待つことが、いつのまにか私の日課になりました。

そんなメールでのやり取りの中で、言葉の裏側にある自分の無意識な言動に、何度も気づかせていただきました。

例えば、映画好きな父は頻繁にバスと歩きでレンタルビデオ屋に行っていました。寒い冬場に、不自由な身体でレンタルビデオ屋へ行くのは大変だからと、私はネットでの動画配信サービスの申し込みをしました。

私は、嫌いな父親に親孝行した自分が誇らしかったので、「父のために、動画配信サービスに加入してあげました。」と、横川さんに報告しました。

正直、褒めてもらえるだろう…と、下心もありました。

しかし、横川さんからの返信はこうでした。

「なぜ、『加入してあげた?』、という表現になるのですか？」

はっ！と、この時に気づかされたのです。

この言葉の裏側に、

「オレは結婚もしているのに実家に仕送りもしている。当の本人は、家事の手伝いもしないでヌクヌクとビデオ観ている。なんでオレがここまでしてやらなきゃいけないんだ…」

という思いがあったことに…。

自分には被害者意識があり、可哀想だと思われたい心があったのです。言葉を変えると、私は「可哀想な自分」であることを選択していたのです。

私が常日頃使う言葉と思考には、このような癖があることに気づかせて頂きました。

そのように気付かせてもらう日々が続いている中、横川さんから文字化合宿16期のお知らせがありました。募集文書を読み、その中に書かれていた参加者の声を読み、もっともっと学びたいと思う気持ちは高まりました。しかし、会計事務所に勤務していた私は1月下旬の繁忙期前に、忙しさを理由に参加しない言い訳を自分にしていました。

そんな日々の中で、横川さんのことばの朝食にこんな一文が書かれていました。

「仕事が出来ない人は日々の仕事に忙殺されて、時間を創れないし、仕事出来る人は世間から引っ張りだこで、結局は時間を創れない。」

この一文に私はピン！とききました。

これからの人生、どっちみちゆっくり勉強できる日はそんなに訪れないのだと。

平成30年3月の確定申告業務が終わった後は、退職し起業の予定でした。

本当は、起業すれば自分で時間を調整して、勉強時間を捻出できると甘い考え方をしていたのですが、きっと参加しない言い訳を見つけてやらない自分を想像できました。

そのような自分の葛藤があり、確定申告による繁忙期・退職前の引継ぎ・起業の準備と、おそらく人生でいちばん忙しくなる時期に文字化合宿参加を決意しました。

忙しいからこそ、時間を創り出し、学びたいからこそ、成長する覚悟を持ってました。

実際に始まってみると、最初の2週間くらいは新鮮さもあり、毎日のお題を楽しめていました。しかし、2月下旬の仕事の繁忙期に差し掛かると、参加したことを後悔することも多々ありました。

後悔することも多々あったのですが、こうやって私が推薦文を書いているということは、その後悔を乗り越えたからこそです。

「なぜ乗り越えられたのか？」と問いかけられたら、私はこう断言します。



「一緒に挑戦している仲間がいたからです」と。

私は、勉強とは、個でやるものだとこだわり続けていました。そのため文字化合宿に参加しても、必要以上の付き合いをするつもりは全くありませんでした。しかしながら、高校の部活のような軽いノリと良い雰囲気がかいつのまにかでき始め、気づいたらその輪の中に入っていました。

事業家・主婦・OL・育休中の女性、など様々なバックグラウンドを持つ方々も、日常の大変な状況でも時間の工夫をして挑戦していました。

「もう辞めよ。」と書いていても、  
「みんな頑張っているんだから、俺もあと少しだけ頑張るかな・・・」  
そう思える仲間がいました。

一人だと大変なことでも、仲間がいると切磋琢磨して乗り越えられることを学びました。

そうやって日々トライしている中で、自分自身の内面に起きた大きな変化が起きました。

それは、無意識に使っている言葉が変わったことです。

たとえば、許せない、許さない。

このたった一文字の違いには、天と地ほどの大きな差があります。

前者は不可抗力により自分以外に責任があることを意味し、後者はそれを自分自身が選択し、自分に責任があることを意味します。

冒頭で父に対して、「許せない自分」がいると表現しましたが、正確には、「許さない自分」がいることに気がつきました。私は常々、父を許さないことを選択していたのです。

最初はこの事実を受け入れられませんでした。

なぜなら私は、自他共に認めるとても前向きな性格で、人には優しく接する人生を自分で選択してきたと思っていたからです。だからこそ、何十冊と自己啓発書を読んでは、綺麗な言葉を学び遣っている自分が、父を許せない選択をしていたなんて考えられませんでした。

この葛藤は、常に私につきまといました。

しかし、ある日を境に、許さない自分だったのではなく、許さない自分だったことを受け入れることにしました。

横川さんが、過去・現在・未来は繋がっていると言い続けてくださり、私は過去の選択にも責任を持つことで、現在と未来の選択ができることの教えが腑に落ちたからです。

自分自身が主導権を握って、人生を選択する覚悟ができました。

このことをきっかけに、過去の自分を許すことができました。

文字化合宿中に何度、過去の自分を抱きしめてあげたことか。

現在の自分が、過去の自分を許して上げた時、今までのたくさんの苦しみと悲しみを、溢れる涙が洗い流してくれました。

文字化合宿が終わった今では、父と顔を合わせたら一言二言話すようになりました。心のどこかでまだ嫌悪感を抱いている自分がありますが、そんな自分を許し続けています。

どこの家庭でも、父と子はそんなにベッタリ話し合うわけでもないため、何らかしらの感情が残っていて大丈夫だと自分に伝えています。

自分の気持ちに正直にありながら、それがどのような感情でも、自分自身が受け入れる方法を身につけられました。

人や本から今まで教わっても納得できませんでしたが、自分自身で気づけたことが一番の大きな成果です。

この文字化合宿には、自分の思考を文字にする習慣を身につけながら、思考の癖に気づける仕組みがあります。

これは参加して体験した今だから分かることですが、参加前に悩んでいる自分には分かりません。

もし参加しなかったら、私はただ単に父を恨んでいた日常を繰り返しています。自分は被害者であり続け、可哀想な子供を演じる。

そして誰かに同情され、

「そんな状況でも、頑張ってきて偉いね」  
と言われることに満足していたことでしょう。

もしかしたら、早かれ遅かれ気づいたことかもしれませんが、36歳になった今だからこそ気づけたことに感謝です。

90日間の文字化合宿を経て、自分に起こることは自分で選択できる視野の広さと、決断できる自由が自分にあったことに気づきました。

目に見えない、見落としていた自由が自分にはあったのです。

これからの人生を自分自身で選択する自由を得たことは、お金では買えない大きな価値があります。

この参加費でこれほどまでの成果を得られたことに驚きました。

研修が終わった今だからこそ、研修代の3倍以上の価値があると言い切れます。

なぜなら、中古自動車1台分の値段で、私の残りの人生あと50年がより充実にするならばと考えると、計り知れない価値があるからです。

文字化合宿参加を悩んでいた自分には、2つの不安がありました。

今までの自分が居なくなってしまう不安と、新しい自分になれるか確信を持ってない不安です。

当時の自分には、このように伝えてあげたいです。

「この2つの不安は決して無くなるものではなく、しっかりと自分が受け止めてあげることの大切さを、文字化合宿を通じて身につけることができるよ。」

あっ、これも伝えます。

「独立後すぐに顧問契約をいただけるようになるから、お金の面は心配しなくていいよ」

そうなのです。独立後、すぐに顧問契約をいただけて、参加費以上の収入を受け取りました。

この要因は、文字化合宿を通して、自分のやるべきことに確信が持てるようになり、相手が受け取りやすい言葉で、伝えることができるようになったからだと思っています。

被害者意識が強く他人に振り回されていた自分が、人生の主導権を取ることができるようになったからこそ、このような方には絶対に参加を勧めていきます。

- ・ 家族や自分を許せなく責めてしまう人
- ・ 仕事で転職や起業を考えているけど自分のやりたいことが定まらない人
- ・ 新しい自分になりたいけど、不安で前に踏み出す勇気がない人
- ・ 自分が変わったことで、その学びを仲間や後輩に広めたい人

あなたは上記に当てはまりますか？？

もし、ひとつでも当てはまっているなら、すぐに参加を決めないでください。

私も迷いました。だからあなたも遠慮せず迷ってください。その迷うことそのものが、あなたを成長させてくれます。

文字化合宿では、新しい知識を学ぶこともできますし、自分としっかり向き合う環境が整っています。

今までの人生で起きたバラバラな事柄全てが、一つにまとまり始めます。

私が文字化合宿を、一言で表すとするなら、「自分をもっと好きになれる90日間」です。

今までも自分大好きで生きてきましたが、悪い自分や許せない自分をもっと受け入れることができたので、もっと好きになりました。

あなたも3ヶ月後には、自分をもっともっと好きになっていることでしょう。

そんな3ヶ月を終えたあなたと直接お会いできることを心から楽しみにしております。

最後までお読みいただき、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。

このお手紙の最後にも、ご参加者の声を載せておりますので、ぜひ  
読んでみてください。

このお手紙に取り挙げさせていただいたご感想は、  
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>

さて、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、  
自分は変われるのだろうか…。

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よ。

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にあなたも ご自身の人生に革命を起こしませんか？

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性を感じていたり、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のが、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けます。

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。

**☆人生に革命を起こす文字化合宿18期**  
**自分が持っている能力や可能性、**  
**無意識に刷り込まれていた思い込みを解放し、**

## 理想の自分の人生を生きる

日時：2019年2月11日（月）～2019年5月19日（日）（予定）※3月4日～10日は家族旅行のためにお休みです  
定員：5名（残席2名）

※Facebookのグループページを使った通信講座です。  
インターネットに繋がるパソコンやスマホがあれば、  
受講可能です。

返金保証：3ヶ月の間、ひとつとして気づきも学びも  
感じられなかったら全額返金

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。

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名限定かというと、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、最大でも10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、108,000円（税込）引いて、

3ヶ月一括で540,000円（税込）とさせていただきます。

そして、このPDFをご覧になっているということは、過去の受講生のご紹介やメルマガ読者によるものですので、ご紹介価格として、108,000円（税込）引きの432,000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がね。

あなたが思われるように、約40万円という金額は、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。

一歩を踏み出しきれず、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み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にも真剣に取り組んだ、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、どちらかというとなれ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安心して、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、目を背けたくないような自分と、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。

### ☆人生に革命を起こす文字化合宿18期

自分が持っている能力や可能性、  
無意識に刷り込まれていた思い込みを解放し、  
理想の自分の人生を生きる

日時：2019年2月11日（月）～2019年5月19日（日）（予定）※3月4日～10日は家族旅行のためにお休みです  
定員：5名（残席2名）

※Facebookのグループページを使った通信講座です。  
インターネットに繋がるパソコンやスマホがあれば、  
受講可能です。

返金保証：3ヶ月の間、ひとつとして気づきも学びも  
感じられなかったら全額返金

参加費：648,000円⇒432,000円

※分割については最大4回まで。  
お支払い時に分割手数料として、1万円をいただきます。

文字化合宿18期の参加はこちらをクリック！  
⇒ <http://hirokyu.top/cyfans/cf/mojika18>

## 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する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、  
お仕事の都合や体調不良で  
自ら離脱することを決めた2名以外は、  
全員3ヶ月やり抜かれています。

【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8年以上、日本一のランチ会を約175回続けたり、  
Facebookに筆文字を2011年4月から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、

「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ものではなく、  
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  
相手はその試練を  
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、  
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、  
生きることに前向きな全ての人に、  
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。

2019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。

気づいていようがいまいが、  
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18期の参加はこちらをクリックして下さい。

⇒ <http://hiroyuki.top/cyfans/cf/mojika18>

(価格や日程など募集要項の詳細はP.113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。

文字化合宿主催 横川 裕之

以下は、文中に載せきれなかった参加者のご感想になります。  
一部上場企業の幹部社員の方、お二人のお子様を持ちながら会社員として働かれている方、専業主婦の方などいろんな職業の方々が書いてくださっていますので、ぜひ読んでみてください。

### **いとうしょうじさん（一部上場企業幹部社員）**

**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、具体的にお話しいたします。

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、自分が変われるのか？

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で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。

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い  
うことを話しました。

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、  
迷いは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  
思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いうことは、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、お客様がいらっしやったり。

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、行動していきなだけ。

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も目が向いていきました。



やろう、やりたいと思っけていても、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。

頭では分かっていても、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と気が付けた  
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下さったことで、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、目の前の人のため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、見えてくる世界も変わってやりたいことも自然に見つかる。

\*\*\*\*

そう言っていただきました。

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など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。

## 桜井清美さん（会社員・2児の母）

欠点は自分の全てではない。欠点は私の一部。嫌いな部分も間違いなく今の私を創ってくれている。

そう腑に落ちてからは、過去の自分も今の自分も全部自分を後押ししてくれる私の理解者だと心が落ち着きました。

何の仕事をすれば私の心が満たされるのだろう、ずっと探し続けていました。結婚前も結婚してからも、子育て中も子育てが落ち着いてからも。働くことで自分を表現したくて資格を取り続けていました。子供達に手がかかる専業主婦9年以外は働きながら常に何かの勉強をしていました。どんな場所で働いても満足感を感じない。

「私のやりたいことが見つからない…」

今までの自分の経験を活かしてライフワークとなる仕事を見つけ出したい。そう思い続けていた時にセラピストの「向田千尋さん」から、横川さんの存在と文字化合宿を知りました。すぐに横川さんの本を購入。タイミング良く金沢のランチ会があり、会社を休んで参加、横川さんのワークを受け直接お話ししてから参加を決めることができました。

金沢のランチ会は千尋さんのセラピスト仲間であり文字化合宿の卒業生でもある「中山正子さん」が主催されていました。ランチ会の問い合わせに、とても親切にしてくださった中山さんとランチ会に参加されている方々の雰囲気がとても良くて、こんな方々に慕われている横川さんの合宿ってどんなんだろう？と受けてみたいと思いました。

そして、その際に受講中の方々から合宿の話がリアルに聞けたのも参加を決めた大きな理由でした。自分がこれから何をしたいかずっと探していると、横川さんにお話しすると



「文字化合宿受けたらいいですよ」  
と堂々とサラリと言われました。即、  
「受講します」  
と参加表明をして私は金沢を後にしました。  
「自分が変わる時がきた」  
という直感でした。

横川さんが言われた通り私は合宿を終え、自分の全ての経験を活かした生き方を見つけました。今までの習い事でどれだけの時間、精神力、お金を費やしてきたことでしょう。今まで取った資格は独学がほとんど。ならば自己紹介も本を読めばできるかと思いきや、まとまりません。

自分の全てを掘り下げないで自分を語ろうとしていたので、表面上の聞きざわりの良い言葉を並べただけで、今考えれば言霊のない自己紹介でした。

これまで勉強するときは常に一人だったのでグループで投稿できる。同じ志を持った仲間と学べると言うのも参加を決めた大きな要因でした。

横川さんから出る一つのお題に7名それぞれの投稿があります。横川さんからコメントが入り、またメンバー同士でお互いの投稿にコメントを入れあいます。

自分の思考を発信して人の意見をもらうことで気づける自分がありました。人の視点を学べました。自分が無意識に当たり前に思っていることに、お題を通じて毎日向き合います。自分を深く深く掘り下げていきます。

会ったこともない投稿仲間7人だけど投稿してて、ひとりが勇気を出すと仲間に勇気が伝染します。ひとりが傾聴を心がけると仲

間に傾聴が伝染します。

90日間、合宿に参加し自分に真剣に向き合う分、仲間の投稿を見るのも真剣です。

互いの変化を見守りあいながら自分を高めあえる恵まれた環境。誰に言われたわけでもなく、いま、私は自分の意志でこの合宿に参加したんだと嬉しく思っていた頃、横川さんのメルマガ「心が整うことばの朝食」の中の一文、「とっととやれ！」に私は勝手に大きく反応します。

結果を変えたいから行動を変えたい。でも、今までと違うことをするのは怖い！と葛藤していたからです。この言葉に背中を押されて私は行動を変え、違う結果を手に入れました。金沢のランチ会での直感は本物だったと確信します。ここで、私は心のブレーキを外せました。

3ヶ月間の投稿で今までの自分の思考の習慣「癖」がわかりました。一つのお題を書こうとすると無意識の中にある過去の自分、現在の自分、全てが湧き出て文字に現れてくるからです。

人に認めて欲しい自分、頑張り屋さんの自分、人の課題を自分の課題だと勘違いしていた自分、投稿を繰り返していると自分の中にあるものが見えました。

でも、ラスト1週間まできて、急に投稿するのが嫌になりました。自分の嫌な部分をもう見たくなくなっただけです。葛藤の結果、嫌な部分の自分を受け入れました。自分にはそんなところがあるんだって認めました。

欠点は自分の全てではない。欠点は私の一部。嫌いな部分も間違いなく今の私を創ってくれている。そう腑に落ちてからは、過去

の自分も今の自分も全部自分を後押ししてくれる私の理解者だと心が落ち着きました。

90日間の文字化を通し自分と対話し続け辿り着いたのは「私には私がいる」ということ。分断されていた過去、現在、未来が一つにつながり私は絶対的な私の味方になりました。

そこから残りのお題では、遠い未来を想像した投稿ではなく、今の自分が目の前にいる人に何ができるか。に変わっていました。

今まで私はバランスを重視しミラーボールのように多方面に多彩に光を放てる自分でいたいと考えていました。これからは、一つにフォーカスして得意分野を持ち、そこにピンスポットのように遠い先まで照らせる自分になりたい。一つの場所に光を当てていくうちに、そのスポットの幅は広がっていく。

一つのことを極めることで自分の本質に繋がっていけたら、それは全てに繋がっていくから自然にピンスポの幅は広がっていく。思考の抽象度が上がれば、いろんなことを繋げることができる。と、文字化合宿で自分をリセットできました。

私は自己受容ができ、ずっと探し続けてきた自分が何者かがわかりました。そして、自分の経験を活かし何を仕事にしていくかが明確に定まりました。

「自分の人生の主導権は自分にある」

自分の人生は、自分で決めて創っていきます。

今の仕事に不満、不安を抱えている方。

自分が何者なのか。

これから自分はどこに進もうとしているのか迷っている方。

自分と90日間じっくり対話することをお勧めします。

あなたが気づいていない本当の自分に出会えます。一人でも多くの人が文字化合宿を通じて自分の本質とつながりますように。幸せなスペシャリストの道へと進んでいけますようにと深く願っております。お読みいただき、ありがとうございました。

文字化合宿第18期の参加はこちらをクリックして下さい。

⇒ <http://hiroyuki.top/cyfans/cf/mojika18>

(価格や日程など募集要項の詳細はP.113にございます)