

1日の1%の時間を使って、
思考や心の声を文章にすることで、
知らぬ間に奪われていた人生の主導権を取り戻し、
人生が100%変わります。

このお手紙を読み終えていただいた後には、
自分だけでなく、関わる人の人生をさらに
良い方向へと導ける確信を得られ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。

こんにちは。横川 裕之です。

このお手紙は、
ボクが全国17都道府県で148回開催している【日本一のランチ会】、
名刺交換の行列ができる自己紹介を作る【18秒自己紹介ワークショップ】、
講演会などでお伝えしている、
【思考を文字化する能力は成果に比例する】という一文を掘り下げたものです。

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. 自分の思いや考えを言葉にして人に伝えるのが苦手な人
3. 一回きりの自分の人生の主導権を自分の手で握りたいと思う人

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1500万円を超えたい」「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、
思考や心的心声を文章で表現する訓練を通じて、
人生の主導権を取り戻した、参加料30万円の
オンラインコミュニティのメンバーに起こった変化の
秘密について、こっそり書いています。

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。

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る。

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】。

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。

思考を文字化する能力とは??

思考を文字化する能力というのは、
その字の通り、自分の頭の中で考えていること、
心の中で思っていることを言葉で正確に表現できる能力です。

自分の思い、感想、提案、意見等を問われて記入しなければいけない時、
思うように文章に書けないというか、考えてうまくまとめる事も苦手で、
なにより面倒くさく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、
伝えたいことがあったとしても、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。

圧倒的な成果を出す方々と会話をしていると、
こちらが理解できていないと思われる部分を分かりやすい
たとえ話に置き換えてくれたり、こちらが伝えなかったことを、

「つまり、横川さんが言いたいのは、こういうことでいいですか??」

と、分かりやすい言葉に言い直してくれたりもしてくれます。

また、彼らのご自身が提供している価値を、
必要としている人が理解できる言葉で表現ができます。

たとえば、「どんなビジネスをされているんですか??」と質問すると、

「初期投資400万円をたった3ヶ月で全額回収できるメロンパンフランチャイズを展開しています」

「コンサルです。月商9万円のネットショップを10ヶ月で月商1000万円にしたことがあります」

「クロージングができなかった土業が、100%クロージングを成功させ、顧問先を5倍に増やせた5STEPクロージングを教えています」

どれも分かりやすいですし、興味惹かれる内容ですね。

また、会話をしているにもかかわらず、ひとつひとつの言葉の定義に、とことんこだわっていて、お互いの言葉の定義が整えないで会話が進むことはありません。

たとえば、リーダーシップの話題になったとします。

あなたならこの【リーダーシップ】という言葉をもんな風に定義をされますか？

「周囲を引っ張っていくためのスキル」

「チームをまとめてみんなを引っ張る能力」

「チーム内で率先して行動する能力」

「チーム内の意見をまとめ、的確な判断・指示を下す能力」

「経験豊富で人格があり、部下の模範となるように示す能力」

「メンバーの業務を調整し、個々の能力を最大限に発揮させる能力」

このどれもが間違っているわけではないですが、同じリーダーシップという言葉であっても、言葉の定義が違っていると会話にすれ違いが生じてしまうのが分かると思います。

圧倒的な成果を挙げる人たちは、その部分をよく理解していて、誰と会話をするときにも、この言葉の定義のズレを起こさないようにしているのです。

その上で、ご自身の価値を相手が理解できる言葉で適切に表現しているので、相手は自分の問題が解決される姿や、現状より進化している自分の姿がイメージできます。

その結果、相手はその姿を手に入れるために、圧倒的な成果を挙げる方々に、仕事を依頼していくのです。

思考が変われば、結果も変わる

「曖昧な思考は曖昧な行動を生み、曖昧な行動は曖昧な結果になる。
逆に、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創る。」

これも日本一のランチ会で毎回お話をさせていただいているフレーズです。

そして、明確な思考とは【文字量】だということをお伝えしています。

たとえば、

「（いま大阪にいてとして）ここから東京へ行くにはどうすればいいですか??」

と、尋ねます。

そう尋ねると、「新幹線で!」「飛行機で!」と手段が出てきます。

でも、これじゃ目的地には辿り着けないわけです。

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。

確かに飛行機、新幹線に乗れば、東京都には入れますけど、
ただ時間を無駄にするだけで終わってしまいますよね。

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。

また、目的地が決まらないから、日付だったり、いくらで行くのか、
新幹線や飛行機に乗るまでの経路、着いた後の経路なども明確にできない、

つまり、これは行動ができないということです。

行動ができないのは、そもそも目的地などを決める思考の部分ができているからですね。

だから、曖昧な思考では成果は出せないのです。

では、こういう風に聴いたらどうでしょうか？

「（大阪にいてとして）3月14日に家族3人で東京ディズニーランドに始発&終電の日帰りで、予算は10万円で行くにはどうしたらいいですか？」

ここまで得たい結果が思考の段階で明確になっていれば、それに伴う行動も明確にでき、あとは明確にされたその行動を移すのみですね。

思考が明確になるということは、必然的に【文字量】も増えているということをご理解いただけたと思います。

「だったら、最初から明確な質問をすりゃいいのに・・・」

と思われるかもしれませんね。

ボクは毎日たくさんの方からご質問をいただくんですが、そのほとんどの質問が、

「ここから東京へ行くにはどうすればいいですか？」

くらい曖昧な質問ばかりなんです。

その質問を見るたびに

「ああ、考えずに答えだけを求めて来てるなあ～」
と思うわけですが（苦笑）

行動はしているんだけど、成果になかなか繋がらないという場合は、思考部分が曖昧になってしまっていて、

成果に結びつく行動になっていないパターンが多いです。

そこを修正すれば、元々行動力のある方ですから、
成果が上がるのにもそんなに時間はかかりません。

さて、この思考を文字化する能力は、ビジネスだけでなく、
スポーツにも当てはまります。

羽生選手を金メダルに導いた思考を文字化する能力

ソチオリンピックで、男子フィギュア界初の
オリンピック金メダルをもたらした羽生結弦選手。

彼を金メダルに導いたのは、全体的な演技レベルの高さもさることながら、
とりわけ高い技術点を誇るジャンプであることに
異論を挟む人はいないと思います。

フリーの後半で跳んだトリプルアクセル（3回転半ジャンプ）からの連続ジャンプ2つ。

やや体勢を崩したものもありましたが、いずれも成功し、高得点に結びつけました。

演技全体では3つのミスがありましたが、
ハイレベルなジャンプがそのミスを凌駕し、
24選手中最高点を記録しています。

でも、彼は昔からジャンプが得意だった…というわけではないんです。

ジュニアの頃にはジャンプが大の苦手で、
同世代の選手たちよりも3回転ジャンプを跳べるようになるのが遅く、
大会で負けては号泣を繰り返していたそうです。

その悔しさから、彼は上手な人のジャンプをとにかく研究しました。

「助走の軌道は？」

「飛び上がるベクトルは？」

研究で気づいたことをとにかくノートに書き続け、バラバラにしたパーツを組み合わせては、練習で試し、毎日のようにスピード、タイミング、感覚など彼自身が試してみて、良かったことや悪かったこと、疑問点や気づきをまたノートへ記録していたそうです。

彼は言います。

「ジャンプを科学しているわけじゃないですが、理論的に感覚と常識的なことを合わせて、スピードの関係、タイミングをノートに書いていた」

そのノートに彼がつけた名前は「発明ノート」。

この「発明ノート」に書き続ける習慣は、いまでも続いていて、就寝前、布団に入ってイメージトレーニングをしている最中に閃き、起き上がって書くこともあるそうです。

「眠い、と思いながら机に向かってガッ〜と書いて、バタッと寝る。見せられるほどキレイな字では書いてない」

とは本人の弁ですが、翌日のリンクに立ったときには、その書かれている閃きを試し、そこでの気付きを書き込むということを繰り返して、金メダルを獲得するまでに昇り詰めたのです。

閃きや気付きは、まさに頭の中にある部分であって、それをノートに書き出すという一歩において、表現したからこそ、翌日の練習に反映させることができたのです。

「トリプルアクセルはしばらく休んでいてもすぐに跳べる」

彼にこう言わせるのは、自分の頭の中で、トリプルアクセルをどう跳べばいいのか、思考の文字化ができているからでしょう。

200本安打を支えた思考を文字化する能力

10年連続200本安打を記録したイチロー選手も、
思考を文字化する能力が高い選手です。

彼はなぜ自分が打てているのか、
打てないかが分かっているんですね。

たとえば、ネクストバッターズサークルで準備している時、
イチローは独特の素振りを行っています。

素振り一つにも意味があることを
2009年に放送された【打撃の極意】という番組の中で語っています。

「バッターというのは、胸の部分がピッチャーに見えていくと不利になる。
あまり良い結果は出ない、つまりヒットが出ない。

胸が見えてしまうということは、バットが自然と出てきてしまい、
いろんな変化に対応ができなくなる。

グリップは後ろに残っていたほうがいい。
グリップが残っていれば、待っていなかった球でもなんとか当てられる。

これができない人は最短距離でバットを出そうとする人に多い。

バットは最短距離で出せとよく言われることだけど、
それだとタメができない。

あの素振りはグリップを残すための感覚を掴むためのもの。」

というように、ひとつひとつの動作に対して、
なぜその動作を行っているのかを明確に説明することができるんです。

大リーグにはスコアラーという専門職があって、
イチローに投げられた1年の全打席全投球はデータ化されるんです。

つまり、イチローの苦手なところは、丸裸にされていて、
翌シーズンの対戦時には、そこをビシバシと狙われてくるわけです。

当然、イチロー自身もなぜそこが苦手なのかを、自チームのスコアラーの力を
借りたりして、原因を分析し、その年打てなかった自分を克服し、翌シーズン
を迎え、その結果が10年連続の200本安打に繋がったというわけです。

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、すぐに取り組まれ、
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。
(2015年8月時点で、モニター5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。

【文字化力強化合宿】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62名。（2015年8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して
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。

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た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。

日が続くにつれて、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質は変わらないため、
過去にあったことは、また後の時代にも
繰り返して起きることです。

つまり、ボクたち自身の人生とう歴史も、
自分自身の本質が変わらなければ、
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。

そんな気付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す。
- ・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す。
- ・これからの人生を歩いていく上で、
自分が本当に大切にすべき価値観に気づきます。
- ・やりたいことに挑戦する勇気が湧いてきます。
- ・自分を見つめなおして新たな一步を踏み出せます。
- ・物事を自分で考えて行動する、積極体質に変わります。
- ・自分の心が本当に求める「やりたい」を大切に生きられます。
- ・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す。
- ・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す。

- ・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す
- ・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す。
- ・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す。
- ・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す。
- ・ビジネスパーソンとして、仕事の仕方が変わります。
- ・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す。
- ・与えて欲しい欲しいの「クレクレ星人」ではなく、人に与えたくになります。
- ・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す。
- ・『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す。
- ・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す。
- ・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す。
- ・楽しい発想がどんどん湧き上がってくる体質になります。

- ・ これからの時代に最も必要な【伝える力】が身につきます。
- ・ 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す。
- ・ 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す。
- ・ 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す。

…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。

自分で事業をされている方、部下をお持ちの方、
会社員の方、専業主婦の方を取り上げています。

もっと細かくいえば、

税理士事務所所長、幹部社員、個人事業主、
公務員（刑事）、通訳、専業主婦です。

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。

まず、自分に近い立場の方の

感想を読んでみて頂きたいです。

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。

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。**

文字化力強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力強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
文字化力強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、
この文字化力強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。

伊奈靖高さん（会社員（幹部社員））

**作文に苦手意識を持たれている方、
自分を見つめなおして新たな一步を踏み出したい方、
この合宿への参加をお勧めします。**

私がこの合宿に参加しようと思ったきっかけは
文章を書くことへの苦手意識を克服したかったからです。

特にFacebookやブログといった自分の考えを書く場では
上手く文章をまとめることが出来ず、人の意見をそのまま伝えたり、
ありきたりの意見しか書き込むことが出来ませんでした。

また、趣味でイラストを描いているのですが、
作画の依頼をいただいても相手の希望を的確にとらえられず、
また自分の考えも上手く伝えられないため期待されていたものとは
異なるものを描いてしまうこともありました。

これらのことから文章を面白おかしく書ける人や相手の意見を理解し、
的確に自分の考えを伝えられる人をうらやましく感じていました。

そんな中、偶然、友人よりランチ会をされている横川さんを教えていただき、
メルマガを読み始めたところ度々出てくる
文字化力という言葉に惹かれこの合宿の事を知りました。

文章力を鍛える講座は他にもあるのかもしれませんが、
「思考の文字化」という言葉から思考を整理し、
的確にアウトプットできるようになることが期待された為、
この合宿への参加を決めました。

正直なところ、金額も安くはありませんので相当悩みましたが、
最後は直感を信じての申し込みです。

始める前は作文に苦手意識があり、
90日間も毎日投稿しなくてはいけないことから
相当大変な合宿と想像していました。

しかし、始めてみたところ、継続させる工夫が
随所にちりばめられていたことから
ほとんど苦痛を感じることなく続けることができました。

最終的には毎日のお題を心待ちにし、
投稿を楽しめるまでになりました。

この合宿では日々のお題や横川さんや
合宿仲間のコメントを通じて文章力以外にも、
習慣化し継続させるコツや努力をする意味、
自分の強みや特徴を知ることができ、
最終的に最も簡潔に自分を表現する18秒の自己紹介が出来るようになります。

単純な作文講座ではないところが
この合宿の素晴らしいところです。

現時点での外的変化として、

- ・レポート作成時間の短縮

今までも会社で書くレポートは簡潔に短時間でまとめるよう心がけていましたが、この合宿に参加することにより今まで書きながら考えていた作文を、作成

前に概略を組み立て思考を整理してから取り組めるようになり効率化できるようになりました。

また、自分の文章のクセがわかり、後に見直して訂正することが減りました。

- ・まとめ力の強化（わかりやすい説明）

文字化による思考の整理を繰り返していたため、自然と口に出す言葉も整理した内容で発することができるようになり、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。

ある講演会で講師から突然、最前列に座っていた私にコメントを求められ、以前の私であれば緊張して発言できなかったのですが、講演中も話の内容を整理し、曖昧な点を列記していましたのですぐに感想と質問をすることができました。

- ・曖昧さの減少

曖昧な表現を排除するよう心がけてきたため、明確に自分の意見を伝えることが出来るようになりました。

反面、人の発言や文章に対して曖昧部分が気になるようになり、無用な指摘をしてしまったことから相手の気分を害してしまったことがあります。

聞き方、質問の仕方を見直す必要があると感じましたので、これから始まるアドバンスでのテーマとさせていただきます。

内面の変化としては下記、2点の『自信が付いた』ことがあげられます。

1. 自分の強みを知ることによる自信

この合宿を通じて出されるお題に毎日取り組み、自分自身の強みを知ることができました。

この合宿では過去にあったことや、今やっていること、未来にやりたい事、失敗したこと、上手くいったこと、

全ての行動に対して何故？そのような事をやってきたのか／やりたいのかを文字化することにより振り返りを行い、そこからの学びを90日間積み上げる作業を行ってきました。

今、90日間書き続けた投稿を読み返すと、毎日のお題が『自分の強みを的確にアピールできる自信』を持てるように導かれていることがわかります。

この仕組みにより私自身も今までバラバラの技術だと考えていた工程改善の仕事とイラストを描くことが、実は効率的な改善という意味で繋がっており、これら経験から習得した技術が世の中にも役立つことが判りました。

このような気付きを得られたことが自分に自信をもてるきっかけとなったのです。

これからこの自信を世の中に役立てていくために行動を起こしていきます。

行動の先にある未来の自分が楽しみでなりません。

2. 考えを表現できる自信

この合宿に参加する前は極端に文章を書くことに抵抗を感じていました。

思い起こせば小中高と常に国語の成績は中の下。

読書感想文を書くことができず何度も再提出をしていました。

今思えば、私の作文嫌いもこの感想文トラウマからです。

しかし、この合宿に参加し、毎日のお題に取り組むことにより

文章を書くことに抵抗が無くなり、

今では楽しいと感じるまでになりました。

このような変化が生まれた理由は、
作文は思考を文字に置き換える作業であり、
作文ができないのは置き換える作業が出来なかったのではなく、
思考を上手くまとめることが出来なかったから、
という事に気付くことができたからです。

そして、思考をまとめる、という作業も
投稿に対する横川さんや合宿仲間からいただくコメントから
自分では思いつかなかったことに気付けるようになり、
コツがつかめるようになりました。

これらのおかげで思考をまとめることができれば
文章も書けることが判り、考えを表現できる自信となりました。

私のように作文に苦手意識を持たれている方、
自分を見つめなおして新たな一步を踏み出したい方、
この合宿への参加をお勧めします。

千藤麻乃さん（マインドブロックバスター船橋校主宰）
やり遂げた自分を今は褒めてあげたい気持ちでいっぱいです。
やる！と決めなければ今の自分はいなかったからです。

合宿が始まる前の私は、伝えたいことはあるけれど、
『何のために』が明確な言葉になっていなくて曖昧でした。

伝えたいことや、やりたいことは自分の中にあるのに、
それを「相手に理解されるような形」で
うまく言葉に表すことが出来なくて、文章が短過ぎたり、
逆に長くてまどろっこしくなってしまうたりしていました。

なので、人に伝わる文章、想いが伝わり、
行動に移していただけるような文章が
書けるようになりたいと思っていました。

横川さんのブログに読者申請をした時に、

「千藤さんは他のマインドブロックバスターと何が違うのですか？」
と質問され、答えられなかった自分にガッカリしました。

「私はココが他のマインドブロックバスターと違います。」

と答えられる自分になりたい、

自分が大切にしている世界観を明確に表現できるようになりたいと思い、
合宿に参加を決めました。

90日間一日も欠かさず続けたことで、文章の表現の仕方が変化し、
それと共に、自分が大切にしたい世界観が明確になっていき
軸が見えてきたことで、自分の言葉にも自信を持つことができ、
ブレずに情報発信が出来るようになりました。

それが功を奏し、合宿終盤に、書いたブログ記事がシェア拡散され、初めて
Facebookで1000いいね！をいただき、その日のブログアクセス数が初めて
5000PVを超えるという最高記録。

通常の10倍以上のアクセス数をいただくということが起こりました。

これには、本当に驚きました。

そして同じ記事が、沖縄の人間学講師金城幸政先生監修の環境教育情報誌
「Te-fa」に掲載していただきました。

全国で活動をされている影響力の高い方々に、ブログ記事を認めていただけた
ことを大変嬉しく感じました。

それに伴い、体験会、個人セッションにも申し込みをいただき、ブロック解除
の効果を実感され養成講座につながっています。

また、私には子供が四人いるのですが、その四人の子供達の存在が、私という
一人の人間の「自分らしさ」を創り上げる上で、欠かせない存在であることを
改めて認識することができました。

「生まれてきてくれてありがとう」という感謝の想いがあふれてきて、子供たちとの関係もさらに深まりました。

そんな変化が起きたのも、毎日のお題に90日間取り組むことが出来たからです。

やり遂げた自分を今は褒めてあげたい気持ちでいっぱいです。
やる！と決めなければ今の自分はいなかったからです。

これから始めることを検討されてる方へ。

始める前は、毎日続けられるかなという不安があるかもしれません。

でも始めると、横川さんがトレーナーとして毎日伴走してくださいます。

一緒に合宿に取り組む仲間がいます。その仲間の存在は毎日続けていく大きな力となります。

90日間をやり遂げることで、必ず今とは全く違う世界が見えてきます。

ぜひ自分を変えたい！と思われる方はトライしてみてください。

浅見弘幸さん（戸塚安行整骨院院長）

一歩踏み出すのか、立ち止まるのか、この差が長い人生大きな差になると感じます

私が、文字化力強化合宿に入ろうと決めた時、何をするにもうまくいかず、やる気はあるのにどうしたら良いのか、まるでこんがらがった糸の中から抜け出せないような感じで、そんな状況を抜け出したいと思っていました。

実は、文字化力強化合宿のことを最初聞いた時は、決意した2ヶ月ぐらい前のことでした。その時は自分の中で文字化力強化合宿と聞いてもピンと来ませんでした。全く自分に関係のある話であるとは思わなかったので詳細を知ろうとすらしませんでした。

それから月日経って、2度目に話を聞いた時には、まさにその時の自分に必要なことであり、思考を文字化するということは一生必要なことだと感じました。

何しろその時の状況から抜け出したい一心でしたから文字化力強化合宿に入ろうと決意しました。

また、一人ではなく同じ課題をこなす仲間との出会いがあること、その仲間の投稿が自分の意見の幅を持たせるのではないかと感じ、参加することを決意しました。

合宿に入ると決めたものの最初は、毎日課題をこなすことができるのかという不安がありました。

ただ良く考えれば、この合宿を通じて、やり続けると決めたこと。そのこと自体が自分を鼓舞させました。また、何より同じ課題に取り組む仲間がいたというのも大きな力となりました。

次第に、毎日投稿すること自体に慣れてきましたが、お題においては投稿するのに悩まされたものもありました。そんな時こそ頭に汗をかいているのが分かります成長していることを感じました。

そのうち、投稿が続いている自分に気付くと少しずつ自信になってきて、今まで出来ないと感じていたことでも今出来ることを見つけてやって行くことで自分でも出来ることがあるということを感じました。出来ないと思っていたことは思い込みが強かったのかもしれないと。

投稿を毎日することできたこと。そのこともそれまでの自分ではできなかったです。

それ以上に出来ないと感じていたウォーキングを続けることができたことが自分でも大きな自信となりました。

出来ないことに目を向けるのではなく、やると決めてその上で何が今出来るのか、そう考えられるようになり、行動に変わりました。一歩踏み出すのか、立ち止まるのか、この差が長い人生大きな差になると感じます。

頭で考えることと思考を文字化することは似ているようでいて全く違います。そもそも、頭で考えていることをそのまま文字にすることは難しいことです。しかし、それを続けることが思考の整理にもなりますし、他の人にも目で見えるものとなります。

私は日々感じたことを文字化するようになり、他の人が私の思考を目にできるようになったことによりコミュニケーションがスムーズに行くようになり、そして行動にも繋がるようになりました。

仕事の成果も上がってきていて、オープンして今年の8月で2年を迎えますが、来院数の変化が著しいです。

前年（2013年）同月比で見ると

合宿に参加した3月以降、

3月は1.57倍、

4月は2.10倍、

5月は2.08倍、

これを書いている6月現在は

同日比で2.00倍となっています。

口コミサイトのアクセス数も、それまで、地域で現在2位のお店に負けていたものの5月に逆転し1位に。

今月もさらにアクセスが急増しているため1位をキープするのは間違いないと思います。

また、市内順位でもそれまでの5位から5月のアクセスで2位になりました。

今月も急増しているため、もしかすると1位になるかもしれません。

(来月もお知らせします)

決して、こういったデータを重要視しているわけではありませんが、実際にそういった口コミなどを見て来られる方が多いためとても励みになります。

9月以降ホームページも変更します。まだまだ出来ることがあるのでこれからも伸びると思っています。

これは、明らかに思考を文字化し、具体的な行動に移した結果だと思います。

行動の種まきを今たくさんし始めています。収穫はまだまだ、先ですが仮にそこで結果が思わしくなくても、それはそのこと自体が収穫ですから十分な収穫となるでしょう。

私はこの合宿を通じてたくさんの行動に移せたことがこれからの人生に大きな大きな財産になりました

幸野百合香さん (Dione都城店 オーナー)

自分が変わること、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こと。

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ながらも、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は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。

中尾好美さん（通訳・司会・ビジネスマナー講師）

家庭があることは公言しています。

**しかし、たった3か月の間に何度も言い寄られるのは、
おそらく「人の話を真剣に聴く」が身に付き、
その変化が功を奏したものだと思われます（笑）**

言葉の重要性を認識した三か月でした。

【参加する前の悩み】

ズバリ、文章を書くことに苦手意識があり、それを克服しなかったからです。

講師や通訳、通訳ガイド、司会を長年しているので、話すことは職業としてのプロです。

話が上手いとほめられます。

それなのに、Facebookで毎日のように投稿する友達のことを、文才があっていいなあと羨ましがっていました。

友達に

「話が上手いの中から、それを文章にすればよいだけの話よ。簡単じゃない。」

と言われても、

「いやいや。文字に落とすということは100倍のエネルギーが必要よ。
通訳ならA4一枚分簡単に10分で即座に訳せても、
翻訳となると同じ分量が半日かかってしまう。
やっぱり話が上手いのと文章が上手いのは全く別の話よ！」

と全く聞き耳を持たない私でした。

【参加を決断した理由】

それまでは私が書く文章と言えば、報告書のみ。

報告書ですから簡潔さが求められます。

出来るだけ簡潔に書くのが上手い文章なのだと思っていました。

（ただ、合宿中に簡潔であることと言葉足らずは大きな違いがあることを学びました。）

そして、ある研修でチームワークとして
ブログを書かなければならないことになりました。

苦手意識があるので、忙しい私が更にブログを書くことに
時間を取られて立ち行かなくなることは明らかでした。

とにかく文章力を上げたいと考えていた時に、
ランチ会と18秒自己紹介ワークに参加し、
横川さんに話を聞く機会がありました。

即決出来ずに少し悩んだのは、
他に受講しているものと同時進行になってしまい
どちらかに全エネルギーを注げないということ。

そして横川さんが
「教えませんよ。」
と言っていたので教わずに
どのように文章力が向上するのかが分からなかったからです。

ランチ会から合宿のスタートまでたった2週間でした。

アルバイトでライターをしている人に相談したら、

「へえ～そんな訓練法でそんなにお金を取るの？
良かったらタダで教えますよ。
文章なんて書けば上手くなるんだから。」

と言われました。

でもマンツーマンだとお互いが忙しさを言い訳にして
進まない可能性も多いにあり、
お金を払ってでも確実に文章力が向上する方を選びました。

また最後ギリギリまで迷った末決断したのは、
次の開催は未定であると言われたことがポイントでした。

もしも仮に最後であるとしたら、
受けなかったことを後悔をするだろうと思ったので、
やらないです後悔よりも、やったうえでの後悔を選ぼうと思いました。

また私は色々な仕事をしていて、
その状況ごとに「〇〇をしている中尾です」の〇〇の部分が変わります。
しかし18秒自己紹介で自分を知ってもらう時に
何を強味にすれば良いのかを迷う私がありました。

それで自分を見る作業をしたいと考え受講を決めました。

【取り組んでいる最中の感情の変化】

まずPDFで合宿の内容を読み、参加者の声を読んだ時、
その文字量の多いことに驚きました。

仕事以外では、自分の好きなジャンルや
興味のある読みものしか読まないの、かなり読み応えがありました。

また参加者の声を読み、こんなに沢山書ける人がいるなんて
スゴいなあと感心していました。

取り組んでしばらくするとだんだんと
自分の投稿の文字量が増えていきました。

一つには曖昧な表現やわかりにくいことは
横川さんからツッコミが入るので、
気をつけて曖昧な表現を避けて
わかりやすく説明をするという習慣がついたこと。

もう一つには、書いているうちに書くことが楽しくなってきたので
自然と文字量が増えていったという理由です。

日記と違い、読んでくれる同期の仲間がいるから、

仲間に読んでもらいやすいように書こうと心がけました。

また必ず読んでもらえるということは書くという
モチベーションをキープする上でとてもありがたいことでした。

最初は文章を書く苦手意識を無くすことが主な目的だったので、
そのことで頭が一杯で、お題を順に取り組むことが、
自分を掘り下げていく構成になっていることには気が付きませんでした。

しかし、しばらくすると、上手く練り上げられたお題を順に取り組むと、
自然と自分のことを見る作業をしているのだということがわかりました。

合宿中は、投稿するために、深く考えるようになりました。

文字量を多く書くためには思考を深く掘り下げる必要がある、
と横川さんが言われていたことが、実際にやってみて初めて腑に落ちました。

今まで考えたこともないようなことを、
なぜだろうと考える作業は楽しくもありました。

だっていつも深く考えていくのは、
全く関係ない人のことではなく、自分自身のことですから。

またお題に対する投稿文を見ていると、
同期の仲間の考え方がいろいろ違うのがわかります。

なるほど、このような受け止め方もあるのかと勉強になります。

またコメントを書いてもらうことが励みになるし、
勉強になるので、私も出来るだけ全員にコメントを入れました。

コメントを入れるためには投稿文をしっかり読まなければなりません。

ですから自然と読む力もつきました。

なにしろ、最初に文字化のPDFを読んだ時には

その文字量に圧倒されそうでしたが、
今は圧倒されずに読めるどころか、このように書けています（笑）

【3ヶ月間での変化】

○書くことに対する苦手意識がなくなり、文章を書くことを楽しめるようになった。

私が合宿に参加したメインの目標は達成されました。
しかも苦手意識がなくなっただけではなく、
書くことを楽しめるようになったことは素晴らしい成長です。

○言葉の使い方に敏感になった。

講師をするときの言葉の使い方や、
通訳をする時の言葉の選び方を気をつけるようになりました。
結果、仕事でもパフォーマンスが上がりました。

○圧倒的に書く文字量が増えた。

日本語でも英語でも、わかりやすい文章を書くことを
心がけるようになった結果、文字量が増えました。

○Facebookで発信するようになった。

横川さんに「このような記事を発信するとよいですよ。」と促され、
こんな記事でよいのかしらと思いながら、発信しました。

以前は事実のみの投稿内容でした。

自分の考え方も書くようにしたら、色々な反響があり、楽しくなりました。

発信に対する考え方が変わりました。

○主人との関係が良くなり、朝の出勤時と夜の帰宅時にハグをするようになった。

主人も機嫌よく、家族も喜んでいる。

人間関係の基本の家族ですが、後回しになっていました。

これで胸を張って、人に人間関係のことを語れます♪

○人の言うことを真剣に聴くようになった。

特に家族は喜んでいます。

これまでいい加減に聴かれて一番嫌な思いをしていたのは家族ですから。

○継続できたことで、自信がついた。

てっきり自分は三日坊主だと思いこんでいたので、

私でもやれば出来るのだと自信になりました。

大げさに聞こえるかもしれませんが、自分自身の短所だと思っていたので、
やればできるという経験は本当に貴重です。

次に何かに挑戦する時も、この経験を活かします。

○成長する仲間の様子をリアルタイムで見ていると

人間はきっかけさえあれば短期間で成長することがわかった。

ケーススタディではなく、リアル事例ですから、とても勉強になりました。

横川さんの「教えない」スタンスを尊重して、

私もカウンセラー目線から気が付いたことがあっても、

あえてコメントを控えました。

自分で気が付くその貴重な経験を奪ってはいけないからです。

仲間の成長が自分のことのように嬉しかったです。

○仕事の依頼が増えた。

合宿で考え方が成長したからでしょう。

今後も増えるはずです。

フリーランスの私は仕事の依頼件数が

そのまま仕事の評価ですから嬉しい限りです。
もちろん、それに伴う収入もアップです。

○異性にモテるようになった。

注：家庭があることは公言しています。

しかし、たった3か月の間に何度も言い寄られるのは、
おそらく「人の話を真剣に聴く」が身に付き、
その変化が功を奏したものと思われます（笑）

○教わらなくても、自分で考え、気が付くようになった。

安易に答えを聞こうとするよりも、
まずは自分で考えてみる癖がつきました。

○教えない導き方が勉強になり、人の指導法が変わった。

カウンセラーとして、クライアントにどの程度アドバイスや
指摘をするべきか決め兼ねていたので、
横川さんの本人に気付かせる指導法が勉強になりました。

○英語の研修用のFacebookの非公開グループを作り指導するやり方を導入した。

試行錯誤を繰り返しながら改善しています。
ここで感じたのは、この研修を受けている人達は
自分で研修代を払っていないので、研修費用以上のことを吸収するぞ
という意欲に欠けるということです。

高い研修費の場合、必死に勉強します。

だから上記に書いたライターに無料で文章を教わっていたら
合宿参加のような成果は得られなかったはずです。

○自分が提供する講座などの価格を高くすることが、

受講生のためでもあり、自分自身の成長にも繋がるということを知った。

実際に自分が経験しないと、言葉で教えてもらっても
わからなかったことだと思います。

これは予想もしていなかった合宿の成果です。

○潜在意識の勉強が出来た。

潜在意識を勉強中ですが、同期の仲間の投稿が
とても良い勉強になりました。

投稿の端々に、顕在意識としてはそのように言っているけれど、
潜在意識では望んでいることが異なるのだなということが表れていて、
勉強になりました。

○会ったこともない同期の仲間と深い仲間意識で繋がった。

誰一人楽に合宿を終えた人はいません。
仕事をしながら、子育てをしながら、
睡眠時間を削ったり、何とか時間を捻出しながらも、
仲間の投稿やコメントに励まされながら、
やり抜いた感覚は中学校の部活の感覚に似ています。
他では経験できない仲間意識を楽しみました。

○誰に対しても何事にも感謝するようになった。

継続して毎日感謝するように決めて取り組んでいると
一瞬一瞬が感謝の対象であることがわかり、
自分が十分に幸せであることが認識できました。

【オススメしたい方】

文章力に苦手意識を持つ人だけではなく、
自分を成長したいと考えている全ての人におススメします。

いくら私がここで良いですよと書いても、

全てを伝えることは難しいし、実際に経験しないとわからないことだらけです。

高額であるにもかかわらず、それでも全ての人に勧めるのは、その金額以上の価値があるからです。

「Aやる」と「Bやらない」の二つは両方を経験しないとどちらが良いかは判断できません。

私は判断するときの基準はどちらがより後悔しないかです。

Aの「やる」を選べば、必ず大きな学びがあります。

だから挑戦することに価値があるというのは正しいです。

失敗を恐れて、後悔を恐れて、何もせずに部屋に閉じこもっている人生を送るためにこの世に生まれたのではありません。

失敗などは存在しないこの世の中ですから、成長したい人は私の保証書付きでおススメします！

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、文字化力強化合宿に参加したいと思ったのです。

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することを話しました。

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、行動していただく。

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出ていきました。

やろう、やりたいと思っていても、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。
頭では分かっているけど、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、楽しいかどうかは自分次第。

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して、
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に感じています。

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、

「仕事が嫌だなぁ。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、周りも変わる自信はあります。
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、冷やかめい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。

- ・自虐的ネタだけでも、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。

刑事の仕事をしていただだけでは、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>

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。

この人達は変われたけど、
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。

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。

あなたもこの変化を手に入れませんか??

さて、この受講者の変化を聴いた方々から、
次の開催はいつですか??
というお問い合わせを多数いただいております。

2015年の後半は開催を控えようかと思っていましたが、
あまりのリクエストの多さに、
日程を下記のように調整させていただきました。

☆文字化力強化合宿6期

日時：9月28日（月）～12月27日（日）

開催時の募集人数は、最大で10名になります。

なぜ10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、
10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10名という少人数で開催します。

10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162,000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。

この文字化力強化合宿では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486,000円（税込）としています。

しかし、この【文字化力強化合宿】の実績を
さらに積み上げたいという思いもあるので、
今回はモニター価格として、3ヶ月一括で378,000円（税込）
とさせていただきます。

このPDFは、どなたかからのご紹介でご覧になっていると思いますので、
早期申し込み割引価格と同じ、324,000円（税込）とさせていただきます。

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。

30万円！？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、
30万円という金額は、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きました。

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、この文字化力強化合宿は、
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がいい。
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10名に入られた方は、
この3ヶ月の期間、日本一のランチ会への参加は
通常6,000円のところを2,000円、
ボクの主宰する18秒自己紹介ワークショップ（セミナー）へは、
通常14,800円のところを無料でご参加いただけます。

もちろん、どちらも参加は強制ではありません。

遠方でランチ会にご参加できない場合でも
ゲストスピーカーの音声を無料提供させていただきます。

さらに、この期間中にボクから提供される教材についても、
すべてプレゼントさせていただきます。

また、合宿終了後には、同じ試練を乗り越えた終了生だけが
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。

☆文字化力強化合宿第6期

日程：9月28日（月）～12月27日（日）

価格：◆通常コース

3ヶ月一括で486,000円⇒モニター価格 378,000円（税込）

※ このPDFをご覧のあなたは、ご紹介割引で324,000円（税込）

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：10名

文字化力強化合宿参加はこちらをクリックして下さい。

⇒ <http://nollunch.net/cyfans/cf/mojika6>

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。

（0期～5期で離脱者は60名中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力強化合宿を通じて、

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の人が、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本飲んでいての人が、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。

この文字化力強化合宿は、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、その成功の種と一緒に育てていく。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。

文字化力強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、30万円と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。

残り少ない2015年で力を培っていただき、
2016年以降、さらに飛躍する人生にしてください！

(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、
たまたま入った本屋さんで出会った一冊の本が
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、この文字化力強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、
文字化力強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。

文字化力強化合宿第6期の参加はこちらをクリックして下さい。

⇒ <http://nollunch.net/cyfans/cf/mojika6>

貴重なお時間を使って、お手紙を読んでもいただき、
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>

文字化力強化合宿主催 横川 裕之