



【保存版】

非スピリチュアル！

誰でも現実的に幸運になる方法

完全マニュアル



はじめに

こんにちは、非スピリチュアル幸運ブロガーのヒデヨシです。

本マニュアルをダウンロードしてくださりありがとうございます。

本マニュアルは、スピリチュアルな要素（たとえば、宇宙、波動、オーラ、神様、子宮、占いなど）を排除して、現実的な方法を通して幸運になるノウハウをお伝えするものです。

わたしが運営しているブログ「Lucky Rookie（ラッキールーキー）」で培ったノウハウを役立つ形で体系的にまとめました。

運がいい人には共通点がある

運がよくなりた、幸運になりたいと思っている人は多いでしょう。

しかし、その具体的な方法がわからない。

というのも、「幸運」というものは目に見えない、とらえようのないものだからです。

ところが、世の中には確かに「運がいい人」が存在します。

一体その人たちは何をしていたのでしょうか。

わたしは幸運になる書籍200冊以上を読み、研究し、運がよくなる方法を発信・実践し続けてきました。

そうして情報を発信・実践しているうちに、幸運な人に共通するいくつかの特徴がはっきりしてきたのです。

本マニュアルでは、わたしがたどり着いた、運がいい人に共通する幸運になるための具体的なノウハウのすべてをお伝えします。

このマニュアルを読んでいただくことで、あなたが幸運になる手助けができればこれほど嬉しいことはありません。

【注意！】ノウハウは実践してはじめて意味を成します

ここで一点、先に注意事項を申し上げておきます。

本マニュアルに書いてあるノウハウは、ただ強く信じれば幸運を引き寄せられるといった類いのものではありません。

実際に自分の体を動かして、行動して、継続して、はじめて効果の現れるものものです。

はじめの一步を踏み出し行動し続けるには勇気と覚悟がいりますが、勇気と覚悟がなければ自分の人生を変えることはできません。

ですが、あなたはすでにこのマニュアルを手にするという最初の一步を、勇気と覚悟をもって達成しました。

そのとき抱いた「自分の人生を好転させたい」という気持ちを是非大切にしてください。

その気持ちを行動に結びつけて継続することで、必ず人生は変わります。

自分の人生を能動的に創りあげていきましょう。

あなたの人生に幸運が訪れることを心より祈りながら。

非スピリチュアル幸運ブロガー
ヒデヨシ

目次

はじめに	1
第1章 幸運とは何か？	6
幸運には3種類がある	7
第2章 人からもらう幸運の確率を高める方法	9
人からもらう幸運の確率を高めるための基本	10
相手の名前を呼ぶ	13
話上手よりも聞き上手になる	15
ほめ上手になって相手をほめる	19
人から褒められたら素直に喜ぶ	22
会話に具体的な数字を入れる	23
どんな人にも誠実に接する	25
去り際を大切にす	27
自分の成功は謙虚に語る	29
過去の栄光を自慢する昔話をやめる	31
相手を不快にする口癖をやめる	33
すべての人から好かれようとするのをやめる	36
できない約束をやめる	38
謝り癖をやめる	41
人を許すために心がけたい3つの要素	43
第3章 自分でつかみとる幸運の確率を高める方法	46
自分でつかみとる幸運の確率を高める基本	47
夢を実現したいなら日頃から情報発信をしよう	49
小さなチャンスに気づけるようになるトレーニング	52
チャンスのときに行動できるようになる口ぐせ	54
チャンスが現れたらハツタリをかましてでも行動してしまう	56
目標達成したいなら「しないこと」を決める	58
ポジティブな脳の状態をつくる簡単な方法	60
いつもと違う行動をすることで幸運と遭遇する	61
つまらない作業は自分でルールをつくりゲーム化する	63
毎朝を正月の元旦だと思おうと、毎日が新鮮になる	65
第4章 自分の解釈による幸運の確率を高める方法	67
自分の解釈による幸運の確率を高めるための基本	68
自分の解釈による幸運の本質は「ありがたい」と感じるこ	70
何も無い平凡な一日こそ実は幸運だった	73

「これは運がいい」とこじつけて解釈する	75
自分の成長日記をつけて毎日を振り返る習慣をつけよう	77
物事のとらえ方一つで良い人生にも悪い人生にもなる	80
嫉妬の心を成長のエネルギーに変換する	82
他人に大きな期待をしない	84
生活の中で目にする数字をちょっとしたラッキーに変える方法	87
第5章 わたしは不運だ、不幸だ、人生ついてないと思っている自分を変える方法	89
自分は不運だ、不幸だ、人生ついてないと思う人を劇的に変える3つの質問	90
完璧を求めるあまり自ら不運を招いてしまうときの対処法	94
人生を後悔しないために今やるべき5つのこと	97
イヤな相手の誘いを上手に断る方法	100
他人の些細な言葉に毎日イライラしてしまう自分を変える方法	103
「自分はダメだ」と追い詰めてしまうときの対処法	106
考え方が極端で自分に厳しくしてしまう状態を変える方法	108
いつもクヨクヨしている自分を前向きにする方法	110
失敗が多くていつも追い込まれているときの解決策	112
悪いニュースを見て怒り悲しみ不安になる自分を変える方法	114
自分の本音を隠して、嫌なものは嫌だと主張できない自分を変える方法	116
冗談で人を傷つけてしまう自分を変える方法	118
他人の失敗による不運を減らす方法	120
批判や悪口を言われて辛い心を楽にする方法	122
過去の後悔や未来の不安が頭から離れない自分を変える方法	125
いつも頭のすみに不安があるときの対処法	128
すぐに不幸自慢をしてしまう自分を変える方法	130
どうにも不運が続いているときの対処法	134
自分は汚くて嫌いだと思ってしまうときの対処法	136
第6章 自分のレベルと人生のステージを高めるための行動と心のつくり方	141
自分の成長のために自由な時間をつくり出す	142
他人に振り回されず自分軸をもって生きる	148
待つだけの毎日をやめて、人生を豊かに充実させる方法	151
言いたいことを相手に伝えるための3つのコツ	154
イライラを上手に発散して意見を伝える「アイ・メッセージ」	156
イライラ・怒りのマネジメント方法	158
よどんでいる人生をリセットして人生の再スタートを切る	161
「悪い我慢」ではなく「良い我慢」をしよう	165
一生を通して信頼できる人を見つける	167
有言実行、言行一致する	171
どんな人でも自分の長所が見つかる3つの方法	174
憧れの人ではなく尊敬する人を見つける	177
成功・尊敬している人をまねることで自分も成長できる	179
自分よりもレベルが高い成功している人の環境に飛び込む	183

三日坊主をし続けることはとても誇れること	186
今の自分の人生を選んだのは、過去の自分だと自覚する	188
おわりに	191

第1章 幸運とは何か？

「幸運」とひとことに言うけれど、漠然としていてイメージがつかみにくいですね。

まず、話を進める上で幸運とはどのようなものを定義しておく必要があります。

この章では、幸運には大きく3種類があることを紹介します。

幸運には3種類がある

「幸運とは何ですか？」と聞かれたとき、あなたはどんなイメージをするでしょうか。

- 宝くじが当たって億万長者になった
- 大きな災害から無事に生き残った

このようなものを想像するかもしれませんね。

確かにこれらも幸運なことですが、視野を少し広げてみると、幸運というのは身の回りにもっと多く存在しています。

わたしたちが感じる幸運は大きく以下の3種類に分類することができます。

1. 人からもらう幸運

予期せず人からもたらされる幸運です。

たとえば、

- 友人からステキな人を紹介してもらう
- サプライズでプレゼントをもらう
- 普通は入れない会員制パーティに招待してもらう
- 仕事が認められて昇給や昇格する

などがこれに当たります。

主に人間関係を良好にすることで周りの人からもらえる幸運です。

2. 自分でつかみとる幸運

自ら行動した結果もたらされる幸運です。

たとえば、

- 宝くじが当たって億万長者になった

- Youtubeでメジャーデビューのチャンスをゲットできた
- 大きな災害から無事に助かった

などがこれに当たります。

このようなものは、宝くじを買ったり、自分から情報を発信したり、災害への知識集めや備えをするなど、日ごろから準備をして自分からチャンスをつかみにいくことで達成できる幸運です。

3. 自分の解釈による幸運

一見普通に思えることを幸運だと自分で解釈するものです。

たとえば、

- 500円玉を拾った
- 電車で目の前の席が空いて座れた
- すべての信号が青でスムーズに目的地まで行けた
- スーパーでセール品を見つけた
- レストランで奥の静かな席に案内された

など。

当たり前を通り過ぎてしまうような普通のことにも目を向けると気づくことができる幸運です。

これら3種類の幸運は、適切な行動をとることでその確率を高めることができます。

以降の章では、3種類の幸運の確率を現実的に高める方法について解説していきます。

第2章 人からもらう幸運の確率を高める方法

「幸運になるためにはどうすればいいですか？」と聞かれたら、『**良好な人間関係をつくること。それが運がよくなる一番の近道です**』と、わたしは自信を持って答えます。

なぜなら、運が良いことというのは、実のところ身の回りの人からもたらされることが多いからです。

では、どのようにして人間関係を良くすればいいのでしょうか。

この章では、人間関係を良好にして人からもらえる幸運を増やす具体的な方法を紹介していきます。

人からもらう幸運の確率を高めるための基本

まずは人からもらう幸運の確率を高める基本をおさえておきましょう。

いつも笑顔でいる

良い人間関係を作るうえで欠かせないのが笑顔です。

ムスッと怒り顔の人とニコニコと笑顔の人、どちらの人と親しくなりたいかと問われたら、答えるまでもありませんね。

笑顔でいるだけで自分の気分も高まり、それが周りにも伝わり、その場の雰囲気良くなります。

笑顔はコミュニケーションの要です。

鏡を見て自分が笑えているかをチェックし、いつも明るい笑顔でいるように意識してみましよう。

挨拶、感謝、気づかいをする

コミュニケーションの基本は「挨拶」「感謝」そして「気づかい」です。

そんな人間関係づくりのファーストステップである以下の言葉を相手にかけることができているか、今一度確認してみましょう。

- ありがとう
- おつかれさま
- 大丈夫？
- 手伝おうか？
- さすがだね
- お先に失礼します
- 行ってらっしゃい
- 気をつけてね
- お帰りなさい
- いただきます

- ごちそうさま
- よかったね
- 大変だったね

これらを継続して相手に伝えることで、コミュニケーションの頻度が上がり、人間関係をよくするきっかけを生むことができます。

特に意識したいのは、「自分から声をかける」こと。

相手から言葉をかけられるのを待つのではなく、積極的なコミュニケーションを心がけましょう。

自分から与えて他人に貢献する

自分から他人に対して貢献できる人は好かれます。

たとえば、いつもお土産を持ってきてくれる、大変な仕事を引き取ってくれる、人の嫌う作業を進んでしてくれるなど。

こうして見ると、能力の高いすごい人にしかできないように思えますがそんなことはありません。

ドアを開けて先にゆずってあげたり、美味しいお店の情報を教えてあげたり、明るく話しかけてみたり、簡単なことから人に貢献できることはあります。

自分の得意なことを見つけて、小さなことからでもいいので他人に対して貢献してみましょう。

純粋に相手を応援する

相手を応援することも立派な貢献です。

その人の考えや活動に共感し、「頑張ってください、応援しています」と伝えるだけでも相手にとっては大きな勇気になります。

可能なら、声をかけるほかにもサポートをしてみましょう。

そして、達成できたときは一緒に喜ぶ。

シンプルですが、こうして相手の目標達成のためにエネルギーを与えたり、一緒になって喜び共感することで親密感が増していきます。

嘘をつくのをやめる

嘘をつく人を信頼できるでしょうか。

他人と良好な関係をつくるには、信頼関係が欠かせません。

仮に相手を気づかっての嘘だとしても、そのしわ寄せはいつかどこかしらに必ず表れます。

また、嘘を隠すために自分が辛くなってはそれこそストレスがたまり、不幸な結果になってしまいます。

素直に真実を伝える、これも勇気が必要なことですが、長い目で見るときはやはり嘘をつくべきではないのです。

相手の名前を呼ぶ

両親が一生懸命つけてくれた自分の名前。大切にしたいものですね。

相手に話しかけるとき、この「相手の名前を呼ぶ」という一手間を付け加えるだけで、以下の3つの効果を得ることができ、2人の関係を良好にしていくことができます。

1. 承認欲求を満たしてあげられる

人は承認欲求という、他者から認めてもらいたい欲求をもっています。

名前を呼ぶことは相手をその人個人と認めた上で話をするようになりますから、相手の承認欲求を満たしてあげることができます。

2. 単純接触効果で無意識に仲良くなる

単純接触効果とは、人と繰り返し会っていると、好感度や印象が良くなるという心理的な効果です。

繰り返し名前を呼んで接することで、相手は無意識に自分が必要にされていると思ってくれて、好感をもってもらえます。

3. 相手と顔を合わせることができる

人とコミュニケーションをするとき、目と目を合わせないと不安に感じたり、不快に感じたりしてしまいます。

名前を呼ぶことで、お互いが顔を向け合うので自分も相手も目を見て話すことができます。

さらに、相手の名前を入れて呼ぶことで、「あなたとコミュニケーションをしたいんです」という意思表示をはっきりさせることができます。

たとえば、

「あの、〇〇さん、ちょっとここを見ていただけませんか。」

「すみません、〇〇さん、すこし相談したいことがあるのですが。」

(相手の顔を見て)「〇〇さん、あなたはどう思いますか。」

のように名前を呼んでもらえた方が、会話の相手がはっきりしますし、自分を必要としてくれていると思うので呼ばれた相手は嬉しくなります。

たった一言、相手の名前を呼ぶだけでいろいろな良い効果が期待できます。

仕事で、家族で、日常生活のシーンで、是非意識して相手の名前を呼んでみましょう。

お互いに好意をもつことで良好な関係になり、その人が思いもよらない小さな幸運や幸せを運んでくれるようになります。

話上手よりも聞き上手になる

よい会話というと、話し上手になろうと自分の話術を磨くことをイメージするかもしれませんが。

しかし多くの場合、聞き上手である方が会話を上手に進めることができます。

というのも、聞き上手な人は相手の話を上手に引き出せるので、その人のことを理解しやすく共感もできるためです。

人は自分を理解してもらえたときに喜びを感じるもの。

ですから、まずは話のスキルを磨くよりも、相手の話をしっかり聞くことが会話上手になるための第一歩となります。

では、どのようにすればいいのかというと、以下のコツを実践してみましょう。

オウム返しをする

相手の言葉をシンプルに繰り返して共感を表します。

たとえば、

A「今日は朝の通勤電車が30分も遅れて大変だったの」

B「朝の通勤電車が30分も遅れたんですか。それは大変でしたね。」

のように、相手の言葉をそのまま繰り返すだけです。

さらに、以下のように続けることで会話を広げることができます。

A「今日は朝の通勤電車が30分も遅れて大変だったの」

B「朝の通勤電車が30分も遅れたんですか。それは大変でしたね。それからどうなされたのですか？」

大切なのは、「オウム返しによる共感」＋「質問」の形をつくることです。

こうすることで、「わたしはあなたの話に興味をもっています」という印象を相手に持ってもらうことができます。

適度なあいづちをする

オウム返しとあわせてもう1つ大切なのは「適度なあいづち」です。

あいづちは相手の話を聞いていることを示せる非言語コミュニケーションの一つ。

自分が会話しているとき、相手のあいづちがあるのと無いのとでは不安の度合いが全く異なりますね。

あいづちをすることで、話をしている人に安心感を持ってもらうことができます。

ただし、**気をつけなくてはいけないのは「たくさんあいづちをしない」**ことです。

「うんうん、そうなんですね。うんうん、大変でしたね。」

と、頻繁にあいづちをしてしまうと、相手の話を遮ることになってしまい、会話がスムーズではなくなってしまいます。

理想はゆっくりとうなずくことです。

相手が一通り話し終えたタイミングで

「そうなんですね、大変でしたね。（ゆっくりとうなずく）」

のようにゆっくりとしたあいづちと言葉で共感を示します。

こうすることで、相手の話に集中しながらコミュニケーションをとることができます。

アドバイスをしない

相談される時、ただ聞いているだけではなく、何かアドバイスしてあげた方がいいのではないかと思うかもしれませんが、実はそうではありません。

「悩みの相談に乗ってほしい」というのは、ほとんどの場合、「悩みを聞いてほしい」ということ。

つまり「話を聞いてほしい」ということです。

下手にアドバイスしたり、その人を否定したりすることは、かえって逆効果になります。

悩みというのは、実は相談する前から自分の中である程度答えが出ているもの。

ですから、「あなたはどうしたいの？」と一言投げかけて、相手から答えを引き出すようにしてみましょう。

自慢話や知ったかぶりをしない

人の自慢話やうんちくを聞いて喜ぶ人はいません。

相手の話を聞いていると自分のことを話したくなりますが、そこはグッとこらえて聞き役に徹します。

自分の話の内容よりも、相手の話の内容に興味を持って聞いてみましょう。

聞き上手のもとには人も話も幸運も集まる

聞き上手な人のところには、どんどん人が集まってきます。

話を黙って聞いてくれることで安心感を与えて、人から好かれるからです。

そしてその親切さや誠実さから、色々と幸運な話も集まってきます。

「パーティがあるんだけど来てみない？」

「旅行の話聞いてよ！美味しいお土産あるからさ！」

「今まで相談にのってくれたお礼に、いい人紹介したいんだ！」

などなど。

人の話を聞いているだけで、幸運な状況というのも集まるものなのです。

話すのは好きだけど、聞くのはあんまり・・・という人は意外と多いもの。

それだけに、自分の話を真剣に聞いてくれる人というのはとても重宝されます。

もし、自分が話下手だと思うなら、紹介した聞き上手になるコツを実践してみてください。

声が耳に入ってくる数だけ、幸運が舞い込む可能性も大きくなりますよ。

ほめ上手になって相手をほめる

ほめ上手な人は心が豊かな人です。

なぜなら、他人の行動に感動しないとほめることはできないからです。

そして、自分の感じた感動をその人に素直にほめて伝えることで、自分の嬉しさを他人に与えることもできるようになります。

それと同時に言われた人も嬉しくなり、その場には笑顔とよい空気が生まれます。

ほめることは相手に幸運を与えている

また、ほめるという行為は、相手に幸運を与える行為です。

というのも、ほめられた相手は自分のすべきことをしてただけで、その行動が思いがけず評価されるということは、その人にとってはとてもラッキーなことだからです。

ほめられれば誰でも嬉しいですから、喜んでくれた相手はどんどん頑張ります。

たとえば、仕事だったら業績として、恋人の料理の腕だったら料理の味として、どんどん上達して最終的には自分の幸せとして返ってくるようになるでしょう。

ですから、ほめることをためらう必要は何もなく、どんどん相手をほめてあげましょう。

ただし、ほめ方も大事

ただし、何でも闇雲にほめるのではなく、しっかりと相手の行動を評価した上でほめることが大切です。

「あなたのこういった点がとてもよかったよ」

「いつもこれを手伝ってくれてありがとう」

「よくここに気がついたね、たすかるよ」

といったように、**具体的にどこがよかったのかを一緒に伝えてあげると**、ほめた相手はその言葉を受け止めてくれます。

ほめる行為はお互いの関係を良くするのに大切ですが、意外と照れくさかったりしてなかなか言えないもの。

しかし、相手に幸運を与えることができ、めぐりめぐって自分にも幸せが返ってくるのですから、遠慮する必要はありません。

人と接するときは相手をほめるように意識すると円滑なコミュニケーションができるようになります。

他人をほめると、人の良いところを見つけられるようになる

さらに、他人をほめることによるメリットが2つあります。

1つ目のメリットは、**他人のよい部分を見つけられるようになること**。

他人の良いところを見つけるように意識していると、自然とポジティブな部分を探すようになります。

このおかげで、たとえば嫌いな上司がいたとしても、よい部分を見つけようとする習慣がつき、人間関係の改善につなげることができます。

そしてもう1つのメリットは、**自分のよいところにも気づけるようになること**です。

自分のよい部分を挙げてくださいと言われたら、すぐに言えますか？

自分に自信がなくて自己肯定感を感じられていない人は思いのほか多いもの。

そんなとき、他人をほめるために良いところを探していると、人のポジティブな側面を探すクセがつくので、自分にも応用することができます。

そして、自分の良いところに気づいて自信がつけば、いろいろな場面で前向きになり、行動的になり、自己実現のために毎日を楽しめるようになるのです。

ほめ上手になって人間関係をよくしていこう

他人をほめるようにすることで、自分の人生を楽しくするきっかけを作れます。

また、人の良い部分が見えるようになるので、日頃のストレスを軽くすることもできます。

周りの人からも、良い印象を持ってもらえるので、人間関係もどんどんよくなっていくでしょう。

簡単なのにメリットが大きい「他人をほめる」方法。

是非意識してみてください。

人から褒められたら素直に喜ぶ

人から褒められたとき、「いえ、わたしなんて」と謙遜してしまうかもしれませんが、これは相手に対して失礼にあたります。

というのも、相手はあなたに喜んでほしくて称賛の言葉をかけているからです。

よくよく考えてみると、せっかく相手がほめてくれているのにそれを否定するのはとても失礼なことですね。

自分に自信が無い人ほど、自分を否定的にとらえてしまい、自虐に走り、さらに自分に自信がなくなっていくという悪循環に陥ってしまいます。

ほめられたら素直に「ありがとう」と言おう

ではどうすればいいのでしょうか。

まずは、ほめてもらえたら恥ずかしさを捨てて、自虐もやめて、**素直に「ありがとう」とお礼を言うことが大切です。**

「すてきですね。」と言われたら、「ホントですか！ ありがとうございます！」とシンプルに喜ぶ。

たったのこれだけですが、相手の褒め言葉を肯定することで、ほめてくれた人の気持ちを尊重することができます。

自分のことも肯定的にとらえることができますし、素直に嬉しくなれます。

そして何より、ほめてもらえること自体がラッキーなんです。

大人になると、そうそうほめてもらえる機会はありませんから。

そんなラッキーにも「ありがとう」と感謝する意味にもなります。

ほめてもらえたとき、「ありがとう」と言うことで自分も相手も幸せな気分になれるなら、そうしたほうがお得ですね。

もし心当たりがあるなら、これからは気をつけて素直に喜びを伝えましょう。

会話に具体的な数字を入れる

生きている中で必要になるものの一つが「数字」。

そんな「数字」を会話に取り入れることで、他人に誠実に接することができるようになります。

「あと少しで着く」はどのくらいで着く？

よく使ってしまうがちな表現、「あと少し」。

こういったあいまいな表現は、かなり無責任な表現です。

というのも、その言葉の解釈を聞き手に任せてしまっているからです。

たとえば、待ち合わせで遅れているとき、あとどのくらいで到着するのかは目的地に向かっている本人でなくてはわかりません。

あと少しって、5分？ 10分？

多少の時間のブレも考えられるため、待っている人にとってはかなりストレスとなる表現です。

具体的な数字で伝えよう

そういったとき、言い方を改めて「あと5分くらいで着く」と言ってみましょう。

聴き手は具体的な数字が出てきたことでイメージがしやすくなり、あいまいさによるストレスが軽くなります。

できれば、「あと5分以内に着く」のように、最大でどのくらいかかるのかを伝えるとより親切です。

待っている人は、確実性に安心し、スキマ時間をつかうことで時間をムダにしないようにすることもできます。

具体的な数字で伝えることは責任感の表れ

わたしたちがあいまいな表現を使ってしまうのは、自分の発言に自信が持てないからです。

何か質問したときに、あいまいに自信なく返答する人と具体的に自信を持って返答する人、どちらが信用できるでしょうか。

具体的な数字をつかって返答できる人からは自信が感じられ、それだけで信用できるという印象を持ってもらうことができます。

また、具体的な数字を使って答えようとする、必ず自分の中で数字を算出しなくてはなりません。

それはつまり、自分で見積もること。

時間なり金額なりを自分で見積もるようにしていると、どんどん見積もりの精度が上がっていき、数字の正確さが増してきます。

その数値を相手に伝えていくと、正確な値のためどんどん信用されるようになるのです。

そして人から信用されると、幸運が舞い込むようになります。

幸運の多くは周囲の人からもたらされるもの。

信用した人には、大きな仕事をお願いしたり、いつものお礼にステキなパーティーに招待したり、ステキな人を紹介したくなったりします。

信用されることはそれだけで幸運になるチャンスを増やしていることになるのです。

会話に「数字」を入れることは、意識すれば誰でもできるテクニックです。

相手から信用してもらいやすくなる方法ですので、是非日々の生活に取り入れていきましょう。

どんな人にも誠実に接する

コンビニ、スーパー、レストランの店員などに対して、あなたは誠実に接することができますか？

全く目を合わせない、無言、上から視線の横柄な態度をしていたりしませんか？

今一度自分自身を振り返ってみましょう。

もしかしたら、横柄な態度はとっていなくても、無愛想に接してしまったりすることはけっこうあるかもしれません。

人は見ている。見えないところでつながっている

世の中誰が自分のことを見ているかわかりません。

そして、世の中誰と誰がつながっているかわかりません。

悪い態度で接した店員が実は取引先の社長の孫だったとか、レストランで店員に適当に対応したところを好きな人が目撃していた、なんてことが偶然に起こり得る世の中です。

わたしも街で買い物しているところを友人に目撃されたり、たまたま入ったカフェで友人とばったり出会ったりしたことがあります。

世界は思っている以上に狭いのです。

だからこそ、どんなときも、どんな人にも、優しく丁寧に接していると自信をもって安心して過ごすことができます。

幸運も見えないところでつながっている

相手の尊厳を守って接することで、その人は大切にされているという気持ちが芽生えて幸せを感じてもらえます。

さらに、その対応をみた第三者が自分の身の回りの誰かとつながっていて、その話が伝わり、思わぬ良い形で自分のところに返ってくるかもしれません。

会社でお客様のところへ行ったときに、受付に優しくあいさつしていたら、ラッキーなことにその会社の社長の耳に入りほめられた、といった具合です。

丁寧に接した相手を幸せにでき、それを見たり聞いたりした第三者も幸せになり、回り回って自分が幸せになれる。

これは一つの輪になった、確定した幸運だといえます。

誠実さを示すには、目を合わせて「ありがとう」と言うだけでいい

相手に優しく接する最も簡単な方法は、「目を見ること」「ありがとうと感謝をつたえること」。

そしてここに「笑顔」が入れば完璧です。

最初の慣れないうちは恥ずかしく感じるかもしれませんが、目を見ながら「ありがとう」と言うだけでいいのです。

相手の目を見てお礼を言う。とても立派な誇らしい行為です。

「笑顔」「目を見る」「ありがとう」

自分が人に対して丁寧に接することができていないと思ったら、是非自信をもって試してみてください。

その行為は幸運という形で自分のもとに戻ってきます。

去り際を大切にす

人と会うときは第一印象が大切だというのはよく言われることですが、終わりの印象も第一印象と同じように大切です。

終わりよければすべてよしの法則

終わりよければすべてよしと言いますが、実際に心理学では「ピークエンドの法則」というものがあります。

簡単に言えば、人と会ったとき、去り際に良い印象を与るともう一度会いたいと思ってもらいやすくなる法則です。

去り際が笑顔で丁寧におじぎをしてくれる店員のいる店と、去り際がムスツとしていておじぎもせずすぐに去ってしまう店員のいる店、どちらにまた来たいと思うでしょうか。

店のサービスがどんなによくても、最後の印象の良し悪しでそのお店の最終的な印象が決まってしまう。

このように、最後の印象はとても大切なものなのです。

去り際を丁寧にして「また」会いたいと思ってもらえる人になろう

ここで自分を振り返ってみましょう。

笑顔で別れていますか？

「また会いましょう」とこちらから声をかけていますか？

見送らずにすぐにその場を去っていませんか？

人との別れ際、去り際は心の緊張が途切れる瞬間です。

緊張が途切れたその瞬間の自分の心は、相手からよく見えてしまうもの。

ですから、友人と会うときなどは相手を見送った後に自分が去るようにすると、丁寧な印象

をもってもらうことができます。

あなたにまた会いたいと自分から思うことが大切

何より、最も大切なのは「あなたにまた会いたい」と自分自身が思うことです。

あなたはわたしにとって大切な人ですという思いやりをもって接していれば、去り際も自然と気持ちよく良い印象で別れることができるようになります。

そして人を大切にしていると、その人から思わぬラッキーをもらえるようになります。

楽しいイベントに誘われたり、ステキなプレゼントをもらえたり、幸運の多くは人が運んできてくれるものです。

まずはあなた自身から相手を思いやって、大切にしてみましょう。

その心は巡り巡って、幸運というかたちで戻ってきます。

自分の成功は謙虚に語る

あなたは自分が成功したとき人から嫉妬されて人間関係に困ったことはありませんか？

もし心当たりがあるのなら、自分の振る舞いを変える必要があります。

人は他人の自慢話が嫌い

自分が成功したときは、周りの人に自慢したくなるものです。

しかし、それは良好な人間関係を作る上では逆効果。

たとえ本当のことであっても、自分自身を過大に評価して、能力の高さを主張すると好ましい印象をもってもらいにくくなります。

自分語りをするといやみな人になってしまうんですね。

ですから、自分が成功したとしても謙虚に振る舞うことが大切です。

「まわりの人」や「運」のおかげにすると良い印象をもってもらえる

そこでおすすめしたいのは、成功したのは運のおかげ、もしくは自分だけではなくまわりの人たちのおかげと主張すること。

というのも、世の中の経済的な成功とは、多くがチームプレーによるものだからです。

主張したい自分を押さえて他人を尊重できる人は、人間関係も良好でチームプレーが上手いので、まわりの人からほめられたり好きになってもらえます。

そんな人は、人から承認される幸せを感じることができるので、日々が充実したものになる。

さらに、チームプレーがよくなり、より大きな成功を手にする可能性も高まります。

そして、成功する可能性が高くなるということは、結果的に幸運が舞い込みやすくなるとい

うこと。

謙虚に振る舞うことで、自分も周りの人も良いスパイラルの中に入ることができるのです。

この世は一人の力で成功するのは難しいもの。

そんな事実を謙虚にとらえて、日頃から「**チームのおかげ**」「**サポートのおかげ**」「**幸運のおかげ**」と語ってみましょう。

その謙虚さによって人の心に波やささくれを生み出さず、円滑な人間関係をつくることができます。

過去の栄光を自慢する昔話をやめる

会話をするときには昔話ばかりをするのではなく良い未来のことを語るようにすると、人も幸運も集まってくるようになります。

過去の栄光にすがっている人は残念な人

「わたしは昔、有名な〇〇に仕事で携わったんだよ」

「昔はよかった、今なんて〇〇だもんな」

こんな風に過去の栄光にすがっている人、身の回りにいませんか？

こうした過去に目を向けてばかりいる人は残念な人です。

なぜなら、その人の人生のピークが過去にあると思いつんでおり、その栄光に執着して自分を成長させようという気がなくなっているからです。

また、過去の栄光にすがり昔話ばかりする人からは人が離れていきます。

これはいつも同じことしか話せないためです。

昔話は変化することがないので、何度も話しているうちに

「また同じ話か、何度聞かされるんだ・・・」

と話を聞いている相手がうんざりしてしまうのです。

また、昔話は自慢話になったり、説教臭くなってしまいがち。

そんなものを聞かされる方は苦痛以外の何物でもありません。

ですから、自分が昔話ばかりして相手を退屈させていないか、不快感を与えていないかを今一度振り返ってみることが大切です。

希望ある話をする人の周りには人が集まる

過去の栄光にすぎる人に対して、未来志向の人はどうでしょうか。

未来志向の人は「今がスタートだ」という気持ちをいつも持っているため、常に成長しようというやる気に満ち溢れています。

また、目標があり成長しようとする人は魅力的に映り、人からの協力も得られるので、結果的に人間関係がよくなります。

さらに、向上心が行動につながり成果も残せるので、成功という幸運も舞い込むようになるのです。

ですから、自分が昔話ばかりのつまらない人になっていないか、今一度振り返ってみましょう。

もし自分が過去の話をしていると気づけたなら、未来のことを語るように意識してみてください。

未来のことといっても、暗い未来のことはやめましょう。

希望のある話、具体的には、小さくてもいいので自分の目標について語るようにします。

目標は何でもいいです。

旅行に行く、資格をとる、転職をする、素敵なパートナーを見つけるなど、自分がワクワクするものを設定しましょう。

そして「目標の実現のために今こういう行動をしています」と語ることで未来の話ができるようになります。

前向きな人のもとには、人も幸運も集まってきます。

過去の栄光にすぎた昔話をやめて、未来に目を向けて希望のある話をしましょう。

相手を不快にする口癖をやめる

口癖は無意識に出てしまうもの。

もしかしたら、気づかぬうちにネガティブな口癖を使ってしまい、他人を不快にさせ、自分の価値を下げているかもしれません。

ここでは、幸運になることを目指している人が避けるべき悪い口癖を紹介します。

でも、どうせ、だって（言い訳の3D）

言い訳の3Dとは、言い訳をするときに無意識に使ってしまう口癖です。

- **でも**、○○だからできないよ。（否定）
- **どうせ**、○○だからできないよ。（あきらめ）
- **だって**、○○だからできないよ。（正当化）

○○には言い訳の理由が入ります。

たとえば、「お金がないから」「時間がないから」「もう歳だから」など、自分があきらめるための都合のいい言葉。

考えるより先に言い訳をすると、チャレンジ精神が失われてしまいます。

何より、ネガティブに考えていると周りの人は離れていってしまいます。

「できない理由」よりも、「どうやったらできるか」という方法を考えてみましょう。

目の前のことを前向きにとらえて改善しようとすることで、人生を生産的に過ごすことができます。

なんでもいい（主体的な人生を捨てる口癖）

「なんでもいい」は自分にはっきりした意見が無いときに使う言葉です。

友人「何が食べたい？」

自分『なんでもいいよ。』

「なんでもいい」という言葉は正直、本当になんでもいいと思っていることもあるでしょう。

しかし多くの場合、「なんでもいい」の本心は「考えるのが面倒」というもの。

そうして「なんでもいい」といって、自分の決断を他人に任せていると、自分の人生を主体的に決断できなくなってしまいます。

周りの人からも「あ、この人には自分の意見が無いんだな」と見限られてしまいます。

もし「なんでもいい」が口癖になっているなら、多少考えてもいいですから何かしらの意見や案を出してみましょう。

そうすることで、小さいながらも主体的に自分の人生を歩むことにつながります。

とりあえず（問題を先送りにする口癖）

「とりあえず」は暫定的にものごとを決めておくときに使う言葉です。

たとえば、「とりあえず、これはとっておこう」など。

家を掃除しているとき、「また使うかもしれないから」といった理由でいつ使うかもわからないモノをとりあえず貯め込んでませんか？

「とりあえず」が口癖になっていると、大切な物事を先送りにするクセがついてしまいます。

物事を先送りになると、後々忙しいときに限ってひょっこり問題が顔を出すので、「あのとき先送りにしなければよかった」と後悔するはめになります。

今やるべきことをせずに後回しにしていると、トラブルに巻き込まれることが増え、周りの人からも「この人とはかかわりたくない」と思われてしまいます。

いつかやろうと思っていることは忘れるからすぐに手を付ける、あるいはやらないと決める。

こうして問題を先送りするクセを改善して、未来の不運をなくしましょう。

口癖は無意識に使ってしまうものがほとんどです。

無意識のものは人から指摘を受けないとなかなか気づけないもの。

幸い、口癖は意識すればなおすことができます。

一度自分を振り返ってみて、ここで紹介した口癖を多用しているようなら是非改善してみましょう。

すべての人から好かれようとするのをやめる

まず、イメージしてみてください。

自分とはあるパン屋さんのオーナーをしています。

ある日、お店に1人のお客さんがやってきました。

一方で、店の外には自分のお店の前を素通りする人が99人います。

あなたはどちらの人を大切にしますか？

シンプルな質問ですが、見逃してしまいやすいとても大きな気づきを与えてくれます。

つまり「少数でも、自分に興味を持ってくれている人」こそ大切にすべきということです。

興味を持ってくれるのは、共感や期待をしてくれているから

人が他人に興味を持つときというのは、どういうときでしょうか。

それはその人に「共感」「期待」をしているときです。

この人の言うことや考え方は、なんだかしっくりくる。

この人の行動を応援していれば、もっといい世の中になるかもしれない。

こうした共感や期待が自分の中に生まれることで、人は他人に興味を持ち、好きになっていきます。

とはいえ、地球上のすべての人から好かれることは不可能です。

なぜなら、人は十人十色の価値観をもっていて、必ず反対の意見を持つ人が現れるからです。

何より自分という存在に気づいてくれる人がなかなかいません。

そう考えると、自分に興味を持ってくれる人というのはとても貴重な存在なんですね。

人から共感や期待されるためにはどんどん自分を表現する

では、どのようにして自分に興味をもってもらえるのでしょうか。

コマーシャルを流さないことには、なかなか商品やサービスが認知されにくいですね。

それと同じように、自分から何かしら発信して表現しないことには、他人から共感や期待をもらうことは難しいということです。

たとえば、

- SNSをつかって自分の描いた絵を見てもらう
- Youtubeをつかって自分の気持ちを見てもらう
- セミナーや勉強会を開いて、あるいは参加して人と意見交換をする

こうした一つひとつの表現や発信を積み重ねた結果、共感や期待をしてくれる人が一人、また一人と現れて、コミュニティが広がっていきます。

大勢の中から自分を選んでくれたということは、とても幸運なことです。

人間関係にしろ、ビジネスの関係にしろ、自分の持つものに共感してくれて、期待してくれる。

そんな人が少しでもいるということに気がつくのと、人生がとても楽になります。

その他大勢の人を気にすることなく、数は少ないけれど自分に共感してくれる人を大切にしましょう。

できない約束をやめる

あたりまえのことですが、小さな約束事を守らないと幸運を逃してしまいます。

約束事を守るというのは人づきあいの初歩。

言われれば当たり前のことですが、この当たり前のことができていない人が思いのほか多い。

あなた自身は大丈夫でしょうか？

約束事を守れない人は、他人の貴重な時間を軽く見ている

約束を守れない人は、他人の時間を軽視している人です。

たとえば待ち合わせの約束に5分遅刻をしたとしても、たった5分ですが、相手の人生の貴重な時間を奪っていることには変わりはありません。

時間ほど貴重なものはこの世にあるでしょうか。

時間の大切さをわかっていない人は、信用されません。

そして、信用を失うとそれだけでチャンスを失うことになります。

自分で約束を了承しておいて、その約束を守らなかった結果、信用をなくしてしまう。

こんなにもったいないことはありませんね。

小さな約束事を守るために、もう約束をしない

では、小さな約束事を守れるようになるにはどうしたらいいのかというと、

「そもそも約束をしない」

この一点につきます。

まず、他人と約束をしなければ約束を破ることがなくなりますね。

他人の貴重な時間を奪うこともなくなりますから、悪い印象を与えることもなくなります。

また、約束をしなければ、自分が約束事に追われてストレスになることはありません。

時間に間に合わない、納期に間に合わない、やると言ったけれどできない、こういったストレスから解放されます。

「約束をしない」ことは、自分にとっても相手にとってもとても親切なことなのです。

小さな約束事をしないことは一つの責任能力

約束をしないことの本当の目的は、「できない約束をしなくなる」ことにあります。

約束をしないことも人としての一つの責任能力です。

約束事を守れないのは、自分でできると思い込んでいるだけの約束をしてしまうことが原因。

それが積み重なって、約束事の数が多くなり、予定がパンパンになってしまうので約束を忘れたり間に合わなかったりするのです。

「約束をしない」というのは、そういった無理な状況をなくそうということ。

約束をしなくなると、自分の予定がどんどんシンプルになり、生活にも行動にも時間の余裕をつくることができます。

そうしてある程度の期間、約束をしないように生活しているといつのまにか約束をすること自体が苦手になってきます。

人は苦手だったり不慣れなことをするときには慎重になるもの。

ということは、約束事に慎重になるので、逆に約束したことは守ろうと必死になります。

結果、長期的にみて約束事を守れるようになるのです。

まずは約束をしないようにして、約束事に不慣れになってみてください。

たったのそれだけで誠実になり、他人や自分との約束を守れるようになります。

少し時間がかかる方法ですが、長い人生を見たとき、人からの信用を失うよりはマシではないでしょうか。

謝り癖をやめる

自分の生活を振り返ってみてください。

たとえば、誰かにドアを開けてもらったとき「すみません」と言って申し訳なさそうに通っていませんか？

こうした些細なことにも謝る癖がついてしまっていると、運を逃してしまいます。

謝り癖がある人は自信がないように思われる

「すみません」と何ごとにも謝ってしまう人は周囲の人から自信がない印象をもたれてしまいます。

相手に申し訳ないと思っただけの一言かもしれませんが、その言葉は相手を気遣った言葉ではなく、何となく気まずさを感じての一言。

謝罪の気持ちよりも後ろめたさが表に出てしまいます。

悪いことをしていないのに、自分が悪いと認めてしまっているのでは常にネガティブな状態で自分に自信を持つことはできません。

また、謝り癖がついているということは、失敗の癖がついているということです。

「謝ればいいや」という気持ちが少なからずあるために、失敗に対して無頓着になってしまうのです。

そうすると自分の行動に責任感がなくなり、どんどん人からの信用もなくなってしまいます。

「すみません」ではなく「ありがとう」と感謝しよう

では、どうすればいいのかというと、簡単です。

「すみません」を「ありがとう」に変えればいいのです。

何かをしてくれた人に対して、シンプルに「ありがとう」と感謝を伝えてみてください。

ドアを開けてもらったら「ありがとう」。

エレベーターの乗り降りをゆずってもらったら「ありがとう」。

落としたものを拾ってもらったら「ありがとう」。

英語では気軽に「サンキュー」という文化があります。

同じ意味の言葉なんですから、「ありがとう」なんて気軽に言うくらいでいいのです。

人に感謝することで自分に自信がついて、人生が楽しくなりますよ。

「ありがとう」と言ってくれたら嬉しくなりますよね。

人からもらえる思わぬ幸運は、こうした小さな感謝の積み重ねです。

今日から是非、謝り癖をやめて「ありがとう」と感謝する習慣をつけてみましょう。

人を許すために心がけたい3つの要素

人を許すことはとても難しいことです。

相手が悪いこともありますし、自分に非がないことだってたくさんあります。

そんなときは、いったん心を落ち着かせて以下の3つの心得をもって相手と接すると心が楽になります。

その3つの心得とは、

- 責めず、ほめる
- 否定せず、肯定する
- 変えようとせず、受け入れる

です。

これらを意識するだけで、心を落ち着かせることができ、お互いを許し合える環境を整えることができます。

それぞれどういう意味か見ていきましょう。

責めず、ほめる

「あなたに責任がある」と、相手を責めてしまうとお互いが不快な感情に包まれて、そのあとますます関係が悪化してしまいます。

このとき、「○○してよ」と指示をしてしまうと相手は身構えて反抗的になってしまいます。

何かしらを押し付けるなど「指示」するのではなく、「ほめる」ことを試してみましょう。

人は命令されると嫌な気分になりますが、ほめられて嫌な気分になる人はいません。

たとえば、気をつけてほしいときは「気をつけてよ」と言うのではなく「よく気がつくよね」と言う。

優しくしてほしいときは「優しくしてよ」ではなく「あなたって優しいね」と言う。

他人から見れば足りていなくても、本人は本人なりに一生懸命がんばっていたのです。

そこを認めてあげることで、相手は嬉しくなって毒気を抜かれて心が落ち着き、というかむしろ喜び、以後の行動を気をつけるようになります。

否定せず、肯定する

「だからダメなんだよ」とか「でも、悪いのはあなたでしょ」などと相手を否定するのはよくありません。

自分でもわかると思いますが、否定されるとムカッとしてしまうからです。

そんなときは言い方を「否定」から「肯定」に変えて、丁寧に伝えるようにすればムカッとさせずに自分の意見を伝えることができます。

たとえば、

「あなたはがんばっている。でも、ここを直さないダメだ」

というのを

「あなたはがんばっている。だから、ここを直すともっと良くなるよ」

のように、先ほどの「ほめる」ことと合わせて「肯定」すると、相手の気持ちを尊重した上で自分の意見を伝えることができるので効果的です。

変えようとせず、受け入れる

まず、他人を変えることはできません。

自分から変わりたいと思わないことには、人は変わることはありません。

自分の理想に合わせてムリに相手を変えようとするとうずみが生じてしまいます。

ですので、相手を変えようとする前に「今の相手を受け入れる」ことに集中してみましよう。

そもそも人として、一個人として別々の存在なのですから、同じであるはずがないんです。

相手には相手の、自分には自分の持って生まれたものや積み重ねてきたものがあります。

その部分を理解して、相手を変えようとせず受け入れて、まずは自分が変わってみるのです。

努力して変わろうとしているあなたの姿を見た相手は共感し、「自分も変わらなくては」と思い自分から行動するようになります。

人を許す行為はとても崇高なものです。

許せるというだけで心の器が大きく、人から信用されるようになります。

そして、他人を許せるというのは心に余裕があるということ。

心に余裕があると視野が広くなり小さな幸運にも気づけるようになります。

「ほめる」「肯定する」「受け入れる」という3つを実践していただき、心にゆとりを持って、小さな幸運や幸せを見つけられるようになります。

第3章 自分でつかみとる幸運の確率を高める方法

運がよくなりたいとは言うものの、何も行動しないままでは幸運になることはできません。

毎日の自分という原因を変えないのに、違う結果を求めるのは愚の骨頂です。

チャンスや幸運は、自ら行動し、自らの手でつかみ取りに行くことが大切なのです。

この章では、自分でつかみ取る幸運の確率を高める具体的な方法について紹介します。

自分でつかみとる幸運の確率を高める基本

まずは自分でつかみとる幸運の確率を高める基本をおさえておきましょう。

チャレンジして続ける

宝くじなどは買ってみたいことには当たりません。

なによりもチャレンジすることが、幸運になる第一歩です。

そしてその行動を続けることです。

当選する確率が一定だったら、チャレンジ回数を増やすことで全体をとおして当たる可能性は少しずつ上昇していきます。

行動する、そして続けることが幸運の確率を高める基本です。

行動範囲を広げる

いつも家の中にいて幸運がやってくるでしょうか、チャンスをつかめるでしょうか。

外に出る、いつもと違う道を通る、いつもと違う店に入るといった新しい環境に身を置くことで、思わぬ幸運と遭遇する確率を高めることができます。

準備をする

災害対策をあらかじめしている人としていない人、どちらが生き残る確率が高いでしょう。

準備をしていることで、不運に見舞われてもダメージを軽くできたり、回避できたりします。

また、突然チャンスがやってきても、準備をしていれば冷静にその幸運に手をのばすことができます。

自分の理想に向かって、物質的な準備、心の準備、体の準備、環境の準備をしてチャンスを逃さないようにしましょう。

夢を実現したいなら日頃から情報発信をしよう

自分の夢や目標を実現している人とそうでない人の違いは何だと思えますか？

「自分の夢に向かって具体的な行動をしている」ことはもちろん挙げることができます。

しかし、行動していてもなかなか実現できない人もいます。

もしかしたらそんな人は、一人で努力していて「自分の夢や目標を発信していない」人かもしれません。

自分の夢やゴールを発信することとは、つまり周りの人に公言することです。

これによって、以下のような3つのプラスの効果があります。

1. 夢や目標を公言したことで追い込まれ、嫌でも行動するようになる

自分の言葉で周りに公言すると、有言実行するために必死になりますね。

そうすると行動するきっかけができるので、はじめの一步を踏み出しやすくなります。

また、途中であきらめるのも難しくなりますから、自分に厳しくなり、継続する力もつけることができます。

2. 夢や目標を周りの人が認識するので、応援してくれたり仲間が見つかるようになる

一人で孤独に努力し続けることは本当に大変なことです。

そんなときに、応援してくれる人がいると、心強いですよね。

また、自分が発信した情報を見つけてくれた人と仲良くなることで、一緒に頑張り合える存在が見つかります。

夢や目標は仲間があると達成しやすくなりますし、必要な知識や情報を教えてもらうことも

できます。

3. 夢や目標を叶えるチャンスを与えてくれる人が現れるようになる

自分の夢や目標を発信しつづけていると、チャンスを与えてくれる人が現れるようになります。

たとえば、転職したい会社の人事から声がかかったり、モデルのスカウトから声がかかったり。

こういった幸運な状況は、相手がこちらの情報を見つけてくれることではじめて実現します。

つまり、自分の夢や目標を発信し続けることは、チャンスを与えてくれる人に対してクモの巣を張っているようなものなのです。

ブログやSNSを利用して自分の目標と行動を発信し続けよう

現代ではインターネットが普及して、自分の言葉を気軽に発信できるようになりました。

ブログ、Youtube、Instagram、Facebook、Twitterなどを楽しんでいて、すでに自分のことを発信しているかもしれませんね。

そこに、自分の目標を公言するだけでいいのです。

それだけで多くの人目にとまり、先ほど紹介した3つの恩恵を受けられるようになり、夢や目標実現に近づくことができます。

自分の言葉を発信することは、とても恥ずかしいことのように感じるかもしれません。

しかし、恥ずかしがって自分の情報を発信しなければ、今紹介した3つのメリットはなくなります。

本当にその夢や目標を実現したいのなら、できることは何でもするはずですよ。

情報を誰もが発信できる時代なんですから、恥ずかしがることはないのです。

「わたしは〇〇を実現したいから、今日から頑張ります！」

こんな簡単な一言だけでも立派な発信です。

ハードルは高くありません。

もし実現したい夢や目標があるなら、自分の言葉で気軽に発信してみましょう。

そして、目標に向かう自分の行動をアピールしてみましょう。

あなたの情報を見て共感した人から思わぬチャンスが舞い込むようになりますよ。

小さなチャンスに気づけるようになるトレーニング

幸運をつかみとるには小さなチャンスを見逃さないようにすることが大切。

では、どのようにして小さなチャンスに気づけばいいのでしょうか。

それには、目に見えたものを実況中継するトレーニングがおすすめです。

見えたものを実況中継するトレーニング

「見えたものを何でも実況中継してみる」ことはアナウンサーの研修でも使われる効果的なトレーニング法です。

難しく考えることは無く、本当に簡単なコメントでOK。

たとえば、

- 「今日は天気が気持ちいいなあ」
- 「あ、キンモクセイが咲いている、香りが良いなあ」
- 「今日は日曜日だから道がすいてるなあ」

など、本当に簡単に短くその場面の感想を言うだけです。

しかしこのトレーニング、簡単ですが驚くべき効果があります。

見たものを実況中継しているとコミュニケーション能力がアップする

はじめは簡単なものを実況中継するだけですが、しだいに細かいものにまで目が及ぶようになります。

たとえば、話している相手のちょっとしたしぐさだったり、アクセサリーがいつもと違ったり、髪型が変わっていたり、ということに気づくようになります。

普段から無意識に目に入るものを意識するトレーニングをしているため、観察力や洞察力が身に付くのです。

これによって、気づきが多くなり、コミュニケーション能力もアップして良好な人間関係を築けるようになります。

能動的に小さな幸運に気づけるようになる

さらに、観察力や洞察力が増すことで、小さな幸運や幸せに気づくことができるようになります。

小さな幸運は実は身の回りにあふれていて、無意識に通り過ぎてしまうことがほとんどです。

たとえば数字のゾロ目を見つけたり、レストランで奥のゆったりできる席に案内されたり、スーパーの店員さんが優しくったり、混雑する電車で目の前の席が空いたり。

見たものを実況中継するトレーニングは「無意識」を「意識」するトレーニングです。

これによって、今までは通り過ぎていた小さな幸運や幸せにあらためて目が向いて、実はラッキーなことだったんだと気づくことができるようになり、幸運に気づく回数も増えていきます。

そうやって**幸運が訪れるのを待つ状態から、自分から幸運を見つけられる状態に成長することができるのです。**

見たものを実況中継する、「感動を言葉にする」トレーニングは誰でも簡単にできます。

また、コミュニケーション力がアップして、自分から幸運やチャンスも見つけられるようになるトレーニングです。

さっそく実践して、幸運を見つけられるようになりましょう。

チャンスのときに行動できるようになる口ぐせ

ふとしたときに言ってしまう口癖によって、チャンスのときに行動できるかできないかが変わってきます。

ここでは、自分の行動力を高めて背中を後押ししてくれるおすすめ的口癖を紹介します。

「せっかくだけど」は悪魔のささやき

目の前にチャンスが現れても、「せっかくだけど・・・」と言って何もしないまま通り過ぎていませんか？

「せっかくだけど」は悪魔のささやきです。

なぜなら、「せっかくだけど」のあとには必ず行動しないための言い訳が続くからです。

- せっかくだけど、時間がないから行くのはやめよう。
- せっかくだけど、お金がないから買わないでおこう。
- せっかくだけど、恥ずかしいからやめておこう。

「せっかく」は「せっかくのめったにない機会」ということ。

めったに出会うことができない好機が目の前に現れているのに、それを分かっているながら手にしないというのはとてももったいないことです。

何も行動しなかったり、行動するのを自ら否定してしまっただけでは、幸運なチャンスをつかむことはできません。

「せっかくだから」は天使のささやき

ですので、「せっかくだけど」と言って何も行動しないというのは今日で終わりにしましょう。

かわりに、チャンスのときに行動できるようになる口ぐせを使います。

それは、「せっかくだから」。

「せっかくだから」は天使のささやきです。

なぜなら、行動しない言い訳を否定してくれるとともに、自分がアクションを起こすのを促してくれるからです。

- せっかくだから、時間がないけど行ってみよう。
- せっかくだから、お金がないけど買ってみよう。
- せっかくだから、恥ずかしくてもやってみよう。

ほんのちょっと言い換えるだけで、今まで避けてきたチャンスにすんなりと飛び込むことができるようになります。

自分が今まで「せっかくだけど」といって、行動するのを避けてきたことは悔やまれますが、考え方を変えると、それは目の前にチャンスがたくさん訪れていたということ。

「せっかくだから」を口ぐせにしてことばを変えていけば、これからはそのチャンスをもものにできるようになります。

ちょっとしたことばの使い方ですが、このちょっとした差が大きな差。

今日からは、チャンスだと思ったら「せっかくだから」行動して、行動した自分をどんどん楽しんでいきましょう。

チャンスが現れたらハッターリをかましてでも行動してしまう

「ハッターリ」と聞いてよいイメージを持たないかもしれませんが、実はハッターリを通して自分の行動力を高めることができます。

目の前にチャンスが現れたとき、どうする？

たとえば、海外への語学留学のチャンスがあったとして、

「あなたは英語がしゃべれますか？」

と質問されたとき、自分ならどうするでしょうか。

英語に自信がある人なら「はい、しゃべれます」と言うことができますね。

では、英語が苦手な人ならどうでしょうか。

「英語は苦手だし、海外経験もないし、時間もないし、きっと自分には無理だよな」と考えてしまう人が多いでしょう。

しかし、この考え方を持っていては、チャンスをものにすることはできません。

行動して、あとからつじつまを合わせればいい

ここで「ハッターリ」をつかいます。

英語を話せるわけではないけれど、「YES」と言ってしまうのです。

一歩を踏み出さないことにはチャンスをつかむことはできません。

そもそも、語学を勉強しに行くために留学をするのですから、はじめから話せる必要なんてないのです。

自分の言葉のつじつまを合わせるようにその後必死に努力すればいいのです。

やらざるを得ない状況に自分を追い込んでしまえば、どうにかしようと努力するので、おの

ずと必要なスキルが身に付いてきます。

いわゆる「有言実行」です。

自分の言葉にコミットするのです。

このように、まず行動して、そのあとにそれに見合う自分をつくり上げることで、チャンスをつかめると同時に新しいスキルも身に付く良い循環に入ることができます。

自分のゴールや実現したいものが目の前に現れたとき、どうせなら行動してみましょう。

それこそ「ハッターリ」をつかってでも。

ダメでもともと。

行動しなければ、目の前のチャンスはつかめません。

行動すれば、必要な知識やスキルは自然と身に付いてきます。

なにも怖がる心配はありません。

行動できなかったことを後悔するくらいだったら、ハッターリをつかってでも動いてしましましょう。

そうして、ちょっとした勇気をもって行動できた人が、幸運も成功もつかむことができます。

目標達成したいなら「しないこと」を決める

目標達成したいなら、まずは邪魔なものを切り捨てましょう。

言い換えれば、それだけをせざるをえない状態をつくり出すということです。

たとえば、ダイエットをしたいなら、お菓子の買いだめをしない、間食をしない、夜更かしをしないなど、禁止事項を決めてしまうとよいでしょう。

運動する、食事を減らすといった、「すること」を決めることが多いですが、「しないこと」を決めることで成功率がグンと上がります。

幸運を求めるなら「不運になりそうなこと」を切り捨てる

幸運を求めるために開運術を試したりするのは結構だと思います。

しかし、開運術などを試していても、一向に幸運が舞い込まないというときは、逆に考えて「不運になりそうなこと」をしないように決めてみましょう。

たとえば、

- 何かに深く執着する
- 嫉妬する
- 悪口を言う
- 不機嫌でいる
- 下品なことをする

など、人を不快にさせることというのは運を逃がしてしまいます。

というのも、人の気分を不快にすると心象が悪くなり、好意を持ってもらえなくなってしまうためです。

幸運の多くは他人からもたらされるもの。

人から好かれていない人が、他人から何かをしてもらえるというのは考えられません。

ですから、幸運になる行動をしていても、その集中を邪魔している行動があるのなら積極的に切り捨てていきましょう。

断捨離して、身の回りも心も軽くシンプルにすることで、幸運になる行動に集中することができるようになります。

ポジティブな脳の状態をつくる簡単な方法

自分の脳の状態をポジティブにすることで行動力がつき、チャンスの際に一步を踏み出せるようになります。

脳のしくみは単純

自分の感情は最初に思い浮かんだものを基準にしてしまいます。

これは人の第一印象と同じです。

この人は悪そうな人だと思えばその後も悪そうな人に見え、良さそうな人だと思えばその後も良さそうな人に見える。

同じように、嫌だなと思えばその後も嫌な気持ちが続く、いい気持ちだなと思えばその後もいい気持ちが続くようになります。

ですから、嫌なことがあったときにネガティブな発言をすると、その考えをズルズルと引きずってしまい、心が滅入ってしまうので避けなくてはなりません。

開口一番にポジティブな言葉を言おう

まずはポジティブでハッピーな言葉を言うように心掛けると、脳が一貫性をもとうとしてその後湧いてくる気持ちを明るくものにすることができます。

たとえば、「ありがとう」「嬉しい」「ラッキー」「幸せ」など。

言葉を発することで脳が認識し、一貫性を持とうとその言葉を基準に感情をつくる。

シンプルですが、人間の脳の単純な習性を利用してストレスを感じないようにすることも、幸運や小さな幸せをコンスタントに見つけるためには欠かせません。

まずは何より先にポジティブな言葉を言うように心掛けていきましょう。

いつもと違う行動をすることで幸運と遭遇する

わたしたちは常に「安定」を求めてしまうので行動が一定になってしまいます。

たとえば、

- いつも同じ道で通勤し続ける
- いつも同じ店で食事する
- いつも同じ人と会話する

など。

そうしていつもと同じ行動をしていると、それが普通になってしまい、新しい情報が入ってこなくなってしまう。

活動の幅が広がると幸運になるチャンスが増える

そこで、いつもと逆のこと、いつもと違うことをしてみましょう。

右の道ではなく左の道を通って通勤してみる、入ったことのない店で食事してみる、新しい人と会話してみる、など。

そうすることで、一定だった日常に変化が生まれて新しい刺激が入ってくるようになります。

そして、いつもと違う行動を通して自分の活動の幅が広がると、幸運になるチャンスも増えます。

というのも、活動の幅が広がるということは、新しい場所で新しい人と巡り合う可能性も増えるからです。

幸運の多くは人からもたらされるもの。

新しい環境での出会いの場を増やすことで多くの人とつながる可能性も増え、チャンスと遭遇する可能性を増やすことになります。

また、新しいお店や新しい料理など、情報を発信するネタも仕入れることができるため、情報発信の役に立てることもできます。

変化のない日常の中で待っていてもチャンスは訪れません。

チャンスは自分から歩いて、行動してこそ見つけられるのです。

いつもと逆のことや違うことをするという行動は日々の生活に良い刺激を与えてくれます。

是非毎日の生活に少し変化をつけてみて、活動の幅を広げてみましょう。

つまらない作業は自分でルールをつくりゲーム化する

自らの手で幸運をつかむ人はマンネリ化した作業を「楽しむ、面白い」ことに長けています。

たとえば、やらなければいけない仕事や毎日のルーティンワークは次第に退屈で作業的になってしまいますね。

そんなとき、「どうしたらこの作業を楽しくできるか」を考えて、自分でルールをつくりゲーム化して新鮮さを失わないようにしているのです。

楽しみは与えられるものではなく自分でつくるもの

幸運を自らの手でつかめる人は「自分でルールをつくりゲーム化」することが上手。

たとえば、

- どれだけ短時間で完成できるか
- どれだけ手数を少なくできるか
- どれだけお金をかけずにできるか

など、何でもない作業でもルールを設定するだけで新鮮さがよみがえり楽しむことができます。

もし逆境に立たされたとしても、楽しもうとする前向きな思考ができるのでいつもポジティブな気持ちでいることもできます。

さらに、そうして自分で楽しみを見つけることができる人は発想も柔軟になるので、課題に対して成果を出しやすくなる。

結果、周りからほめられ、モチベーションが上がってやる気が出るという好サイクルを生み出すことができます。

その好サイクルの中にいると、良い仕事やチャレンジングな仕事が舞い込んでくることになるので結果的に大きなチャンスをつかむことができるようになります。

初心を忘れず、作業が新鮮に感じる工夫をしよう

自分でルールをつくりゲーム化してマンネリ化した作業を楽しむためには、初心を忘れず作業の新鮮さを保ち続けることが大切。

マンネリ化した作業を楽しむという視点を持つには、初心のころ感じた「**学びがある**」「**自分のためになっている**」「**成長している**」といった感覚を忘れないことが求められます。

これらはベテランになればなるほど忘れてしまいがちなもの。

普段、何を楽しく感じるか、何に喜びや達成感を感じるのか、日頃から自分の感情を観察して知ってくようにしてみましょう。

マンネリ化した作業と自分のポジティブな感情が結び付いたとき、憂鬱で無機質な毎日が変わってきます。

毎朝を正月の元旦だと思えば、毎日が新鮮になる

正月の元旦のような朝を過ごすようにすると、自分の目標を忘れず、新鮮な気持ちで毎日を過ごすことができます。

正月の元旦は気持ちが切り替わっているのでやる気が出る

正月の元旦にワクワクしたことはありませんか？

昨年までの自分を変えようと新しい目標を立てて、新年に新しい一歩を踏み出す。

あなたも体験したことがあるでしょう。

なぜやる気が満ちあふれるのかというと、一年のはじめであり、目標達成へのスタートだからというのが理由の一つ。

「今年は〇〇を達成するぞ！」といったように、目標を立てて、気持ちを切り替えているからモチベーションが上がり、やる気が満ちてくるのです。

そこで思うのは、このやる気に満ちたひとときが一年に一回だけというのは、とてももったいないということです。

毎朝を正月の元旦のように過ごすことができれば、毎日を充実させることができるようになります。

毎朝、叶えたいゴールを口に出そう

毎朝を元旦のように過ごすには、朝のちょっとした時間に「**目標を確認する**」のが効果的。

そのときは是非、目標を声に出してみましょう。

朝のトイレをしているとき、朝シャワーを浴びているときなど、朝の時間帯に自分の叶えたい夢やゴールを口にするだけで、元旦のように気持ちが切り替わってやる気が出てきます。

また、心の中でつぶやくよりも声に出した方が、耳からの刺激も入るため効果的です。

声に出す方法は脳科学的にも効果があると証明されていますので是非ためしてみてください。

正月元旦のように脳が切り替わり、モチベーションが高まり、充実した毎日を過ごすことができるようになりますよ。

第4章 自分の解釈による幸運の確率を高める方法

幸運は、実は自分の考え方を少し変えるだけで見つけることができます。

たとえば、コップの中に半分まで水が入っていたとき、

「水が半分しか入っていない」

と思うか

「水が半分も入っている」

と思うかで、そのときの幸福感が変わります。

このように、物事を見る視点や考え方をほんの少しだけ変えることで、小さな幸せや幸運に気づくことができるようになるのです。

この章では、自分の発想を上手に転換して幸運に結びつける具体的な方法を紹介します。

自分の解釈による幸運の確率を高めるための基本

まずは自分の解釈による幸運の確率を高める基本をおさえておきましょう。

幸運のしきいを低くする

小さなことでも幸せだな、幸運だなと思えるようにすると、相対的に身の回りに幸運が増えるようになります。

そのためには小さなことに目を向けることが欠かせません。

普通に通り過ぎてしまうような小さな幸運に目を向けるためには、日記をつけるなど日々の振り返りをすることが効果的です。

「思い返してみればあれは運が良かったな」ということを毎日振り返っていると、小さな幸運の前例も増えていき、生活の中で無意識に通り過ぎてしまうラッキーにも気づけるようになります。

自分の好きなことをする

自分がどんなときに心躍るのか、どんなことをしていると楽しいのか知っておくことは幸運には欠かせません。

美味しいものを食べる、好きな人と一緒に過ごす、スポーツをする、音楽とコーヒーとたしなむ、ゆっくり眠るなど、自分が好きなことをしているときはみんな幸せを感じるもの。

そんな好きなことができていること自体がラッキーなことです。

好きなことをする楽しい時間を増やして、自分が幸運に過ごす時間を増やしましょう。

他人との比較をやめる

他人と比較していても自分が幸運にはなれません。

大切なのは自分が「運がいい、幸せだ」と感じることに。

お金や地位など、人と比較して「自分は低いな」と思ってしまうこともあるかもしれませんが、他人は他人です。

お金があっても、地位があっても、結婚していても幸せとはかぎりません。

今の自分に無いものを見るのではなくて、今の自分が持っているものから幸運を探しましょう。

失敗、不運をポジティブにとらえる

失敗や不運も、見方を変えれば学べるものがたくさんあります。

嫌な上司から何か言われたら「こうならないようにしよう」と反面教師にする。

傘を持たず外出先で雨に降られたら、天気予報を細かくチェックする教訓にする。

視点を変えて、失敗や不運を自分の教訓にすれば、どんな不運も運よく訪れた学びとしてとらえることができます。

健康を維持して心に余裕をもつ

すべてを通して何よりも大切なことは、健康です。

ストレスや疲れで心に余裕がなくなると視野が狭くなり、小さな幸運に気づけなくなります。

睡眠を充分とり、適度に運動をし、体にいい食生活をしましょう。

健康になると心に余裕ができるようになります。

健康を維持して心に余裕をつくり、長生きして幸運を長い間感じましょう。

自分の解釈による幸運の本質は「ありがたい」と感じること

幸運とは何か、幸運を見つけるにはどうすればいいのか。

実は、幸運は、たったの一つ視点を持つだけで誰でも見つけることができるものだったのです。

幸運とは「ありがたい」と感じること

結論から述べますと、幸運とは「ありがたい」と感じることです。

あなたも人生の中で「ありがたや～」と感じたことが何度かあるのではないのでしょうか。

- すごく寒い日にあったかいココアを飲めた
- 金欠のときに臨時収入が入った
- 先輩に難しい仕事を手伝ってもらえた
- 人生のパートナーを紹介してもらえた

など。

その状況はあなたにとって、思いもよらない良い状況になったときに感じたものでしょう。

ありがたいの語源は「有り難い」、つまり「そうであることが非常にまれな状態」という意味になります。

非常にまれである好ましい状態に対して言う言葉です。

これはすなわち「幸運」な状態と言い換えることができます。

ですから、ありがたいと感じること自体が幸運な状態であるということなのです。

「ありがたい」と感じるときはどんなとき？

「ありがたい」と感じるものにはいろいろとありますが、以下の種類でまとめられます。

・自然

天気が晴れた、都合のいい天気になった、珍しい自然現象を見られた、など

・人の好意

お祝いしてもらった、助けてもらった、ほめてもらった、感謝された、など

・良い偶然

宝くじが当たった、事故に巻き込まれなかった、会いたい人に会えた、など

・状況の好転

逆境でチャンスを見出した、飢え死に寸前で食糧をみつけた、など

・学び

失敗から成功のヒントを学び取れた、著名な先生のもとで学べた、など

このどれかに当てはまったとき、人は「ありがたい」と幸福を感じます。

欲求が満たされたとき、と言い換えればわかりやすいでしょう。

「ありがたい」は大きさではなく回数が重要

ありがたいと感じる尺度は人それぞれで異なります。

- 家族はいないけど大金がある
- 大金はないけど家族がいる

どちらのほうか「ありがたい」でしょうか。

そう聞かれても、これはその人の価値観の違いによって違います。

そこで、「ありがたい」の回数を数えるようにしてみましょう。

そうすると「大金があることがありがたい」「家族がいることがありがたい」それぞれ一回ずつ「ありがたい」と思えるので、それぞれは平等に幸運です。

ですから、日頃から些細なことに対して「ありがたい」と感じている人ほどたくさんの幸運を感じていることになり、充実した幸福に包まれた人生になります。

ありがたいと感じられることはいくらでもあります。

- 信号が全部青でスムーズに目的地に行けた
- 電車で目の前の席が空いて座れた
- ほしかった商品の最後の一つをゲットできた
- レストランの奥の落ち着いた席に案内してもらえた
- 落とし物や無くした物が見つかった
- いつも使っているものがセールで安く買えた
- お店の店員さんが優しい対応してくれた

ただ、わたしたちがそれを通り過ぎてしまうのです。当たり前すぎるから。

でも、当たり前こそ「ありがたい」。

小さな「ありがたい」ことに目が行くようになると幸運を見つけるアンテナが広がり、さらに別の「ありがたい」ことに気付けるようになって、どんどん幸運を感じる回数が増えていきます。

もしあなたが、毎日が辛いと感じているなら、「ありがたい」ことを一日一つだけ探してみてください。

少しずつ人生が好転していきますよ。

何もない平凡な一日こそ実は幸運だった

幸運の本質は「ありがたい」ことだとお話してきましたが、一日を通して何もなかったときはどのように感じればいいのでしょうか。

わたしは毎日何かしらの幸運を探していますが、やはり何もない平凡な一日だったということはありません。

しかし、実はそんな平凡な一日こそ、「何ごともない＝無事に過ごせた」という幸運な一日だったのです。

いつ何が起こるかわからない危険な毎日

日常生活では何が起こるか分かりません。

道を歩いていたら突然車が突っ込んでくるかもしれないし、

地震が起こって家の下敷きになってしまうかもしれないし、

階段を降りていたら後ろの人がつまづいて一緒に落ちてしまうかもしれないし、

もしかしたら気づかぬうちに病気が進行しているかもしれないし。

実際、予測不可能の事態によってケガをしたり亡くなる方は後をたちません。

わたしたちは全く予測がつかない毎日を実は過ごしているんです。

そんな予測不可能な世の中で何の事故もなく無事に生きている。

これだけでもうけものです。

また、自分だけではなく、大切な家族やパートナーや友人も無事に一日を終えることができているというのもありがたいことです。

当たり前のようにいてくれる人々の大切さも感じることができます。

もし、一日を通して何の幸運が見つからなくても

「あー、今日は何もなかったなー」

と残念がるのではなく、

「あー、今日は何もなかったけど、無事に一日を終えられてラッキーだったなー」

と幸せを噛みしめてみましょう。

平凡なつまらないと思っていた日常こそ、幸運な日々だったということに気づくことができますよ。

「これは運がいい」とこじつけて解釈する

「これは運が良い」とこじつける習慣は、幸運や小さな幸せに気づくための思考回路をつくってくれます。

幸運に気づくのは結構難しい

幸運に気づくのは簡単なようで実は結構難しいものです。

というのも、自分が「これはラッキーだ」と感じるしきいが思ったより高く設定されているからです。

たとえば、

- 100万円の入った封筒を拾う
- 福引きで一等賞を引く
- 宝くじを当てる
- 来場10万人目のお客様としてお祝いされる
- ホテルがダブルブッキングで代わりにスイートルームに案内される
- 九死に一生の体験で生きている

などなど。

普通ではありえないことに焦点を当てているから、幸運が起こらないと思ってしまいます。

本当はたくさんの小さな幸運に包まれているのに。

自分の解釈次第で幸運は生み出せる

幸運を感じる上で大切なのは、その大きさではなく「回数」です。

大小さまざまな幸運がありますが、どれもが同じ一つの幸せと考えるとたくさん見つけた方が継続して幸せになることができます。

現実で起こりそうにないことを願い続けるよりは、身の回りで現実に起きていることを「これは幸運だ」とこじつけて解釈した方が幸せを感じる回数は多くなります。

こじつけるものは何でもいいのです。

たとえば、

- 電車の乗り換えがうまくいった
- 電車で座れた
- 駐車場が空いていた
- 赤信号につかまらなかった
- 仕事が早く終わった
- スーパーの野菜が安かった
- 服屋の店員さんが素敵だった
- 可愛い子犬とすれ違った
- 久しぶりに友達とランチできた
- 面白い本に出会った

など、本当に何でもいいのです。

現実起きていて普通のことを幸運だとかじつけるのが大切。

そうすることで自分の中の幸運のしきいが下がり、小さな幸運や幸せに気づきやすくなります。

小さい幸運もつもれば山となる

しきいの高い幸運を求めるのが悪いと言っているわけではありません。

むしろ高い望みは持っていた方が人生ハッピーになれるとわたしは思います。

しきいの高い望みを持つと同時に、しきいの低い幸運にも気づくように視野を広げると、自分が毎日こんなにもラッキーなことに包まれているんだと気づくことができます。

小さい幸運もつもれば山となる、です。

幸運や幸せがたとえ小さくても、積み重なっていくといつのまにか大きくなって自分を幸せにしてくれます。

そのためにもあたり前のことを「ラッキー！」とかじつけて解釈し、幸運を感じる回数を多くしていきましょう。

自分の成長日記をつけて毎日を振り返る習慣をつけよう

頑張って仕事をしたり、勉強したり、結婚に向けて積極的に行動しているのに、一向に成果が見えないときは誰でも不安になります。

そんなときには自分の「成長日記」をつけることで、昨日の自分よりも一歩でも進んでいることが実感でき、勇気を得ることができます。

ほんの一文でいい。自分の成長日記のつけ方

成長日記のつけ方は難しく考える必要はありません。

「今日の自分のよかったところ」「今日の自分をほめてあげたいこと」をほんの一文だけ書けばOK。

たとえば、

- 今日は、嫌な上司のイヤミを笑顔で受け流せた
- 今日は、いつもより5分早く起きられた
- 今日は、肌の調子がよかった
- 今日は、仕事の書類を整理してデスクの上がスッキリした
- 今日は、映画を観て気分をリフレッシュできた
- 今日は、本屋で面白そうな本を買った
- 今日は、英単語を一語覚えた

という、本当に簡単なもの。

このたった一文の積み重ねが大切です。

はじめのうちは少ないですが、一週間、一ヶ月と文章がたまっていくと、自分の足跡がどんどんたまっていきます。

そして振り返ってみると、ほんの少しずつでも自分はたしかに成長しているということに気づき、辛いときに勇気を得ることができます。

毎日同じことでも「1+1=2」。成長している

そして大切なのは、ムリに昨日と違うことをしようとしないこと。

いろいろなことにチャレンジしてみることはとてもいいことで、それこそ自分は成長しています。

しかし、それがムリをしているものだったら長続きしなくなってしまいます。

昨日と同じ「今日の自分のよかったところ」「今日の自分をほめてあげたいこと」を繰り返せばいいのです。

「1+1=2」。同じことの積み重ねが成長なのです。

もし、何も見つからなかったら

「今日は、成長を見つけようと自分を振り返った」

「今日は、成長日記を書いた」

でもOK。

大切なのは、自分で自分をほめる部分を見つける習慣をつけることです。

自分をほめる習慣ができると、少しずつ自分に自信が持てるようになり、毎日が楽しいものに変わっていきます。

自分のほめる部分を見つける習慣で幸運もつけられる

自分をほめるためには、過去の自分を振り返らないといけません。

物事を振り返るようになると、些細なことが幸運だったことにも気づくことができます。

- 今日は、電車の乗り換えがスムーズだった。（ラッキー！）
- 今日は、スーパーでセール品を見つけた。（ラッキー！）
- 今日は、仕事でほめられた。（ラッキー！）

のような具合です。

幸運なことというのは、自分の毎日を振り返り一度通り過ぎてしまったできごとに良い意味づけをすることで気づくことも多いもの。

そうすると、いろいろな物事をポジティブにとらえることができるようになり、小さな喜びも感じるできるようになります。

結果的に、自分の幸せへの意識も広がり、日常生活で通り過ぎてしまうような小さな幸運にたくさん気づくことができるようになるのです。

自分にあったスタイルの成長日記で続けよう

今はスマートフォンのメモアプリなども充実していますので、そういったもので記録してもいいでしょう。

カレンダーアプリにメモしてもいいですね。

「成長日記」はたった一文の積み重ねで、自分の良いところも幸運もみつけることができるとてもよい習慣です。

是非、自分に合ったやり方を見つけて実践してみましよう。

物事のとらえ方一つで良い人生にも悪い人生にもなる

何か不運なことがあったとき、それを自分がどうとらえるか、そしてどう振る舞うか。

そのときに毅然とした前向きな態度でいることが、人生を豊かにすることにつながります。

事実の一つでも、自分のとれる態度は無限にある

自分の身に不運なことが起こったとき、大きく2通りの考え方があります。

1つはその事実の通りに受け取る考え方。

「何でわたしだけがこんな目に。おかしい、ずるい、受け入れられない、上手くやっている人が憎い。」

もう1つは事実を前向きに受け取る考え方。

「この不運は自分に与えられた試練かもしれない。きっと成長するチャンスだ。前向きに乗り越えていこう。」

この2つを並べたとき、後者のほうが幸運をつかむことができます。

というのも、悪い物事を自分の成長のチャンスととらえているからです。

辛いことは間違いありませんが、取り乱さず、事実を受け入れ、前向きに解釈することで精神的に強くなることができます。

事実を受け止めて、人として立派な態度でいよう

人として立派な態度とは、他人を妬んだりひがんだりせず、どんなときも前向きに凛とした姿勢を貫くことです。

これは簡単にできることではありません。

できるようになるには、不運な事実から逃げないことが大切です。

事実を前向きに受け入れることができていないと、立ち向かうことができず心が弱いままになってしまいます。

まず、事実を受け入れる。

そして、その事実を成長の糧だと解釈する。

辛いと思いますが、その積み重ねによって人は成長します。

どんな小さなことからでもいいです。

物事を前向きにとらえて、強い自分になりましょう。

嫉妬の心を成長のエネルギーに変換する

自分が不幸せだと感じる人の多くは他人に嫉妬して、自分に無いものを求めるあまりに自分が不幸だと思ってしまいます。

実は、たくさんの恵まれている環境があるからこそ、今の自分がいるのに。

他人に嫉妬していませんか？

幸運を見つけられるようになるには、事実を受け入れて他人を認めることが大切です。

他人を認めるというのは本当に難しいことです。

たとえば、会社で成績がよくて早く出世している同僚がいたり、周りで結婚が早くて子供もいて幸せそうな人がいたりしたら、どうしてもジェラシーが芽生えます。

この嫉妬の心はつまり、「自分がその人を認めることができていない」ということになります。

嫉妬の心とどう向き合うか

嫉妬の心は他人との比較によって生まれます。

理想は、人と比較せず自分の尺度で幸福を感じることができるようになることですが、今の世の中、比較をするなという方が難しい。

それならば、人と比較をした上でその結果を前向きにとらえて自分の幸せの材料とした方が生産的です。

もし、他人をねたましく思ったときは、以下の3つのステップを通して冷静に思い返してみよう。

1. まずは起こっている事実を紛れもない事実として受け入れる
2. 相手と比べて何か自分に足りないものがなかったか思い返す
3. 自分が気づいていないだけで相手の方がたくさんやっているものがないか思い返す

相手の方が自分よりも優れていたという結果が現れているのであれば、それを素直に受け止めた上で自分に足りなかったものを次から補えばいいのです。

悔しさはありますが、そうすることで自分の成長に足りなかったものに気づくことができます。

「自分に足りないものを知ることができた。これはラッキーだ。」と。

今すでに持っているものに目を向ける

さらに、「今の自分に無いもの」ではなく、「今の自分がすでにもっているもの」に目を向けることで、実は自分が幸せな境遇だったことに気づくことができます。

「給料は少ないかもしれないけど、大切な家族が元気でいてくれて幸せ」

「質素な生活かもしれないけど、大好きな趣味に時間を費やせて幸せ」

など、こういった、自分がすでに持っているものに目を向けることも大切です。

嫉妬の心はストレスになるかもしれませんが、今の自分を振り返るよい機会と受け取って、自分が持っているものを見つめてみましょう。

他人に大きな期待をしない

身の回りの人に期待を裏切られたことはありますか？

「あの人ならこうしてくれると思ってたのに…」と落胆する。

「何でこんな簡単なことができないの！」とイライラする。

こうして落胆したりイライラしたことは実のところ多くの人が体験しているでしょう。

わたしも最近こんな経験がありました。

ある年配有名人の方のパーティに参加したとき、その有名人の方と握手をしようと手を差し伸べたのですが、拒否されてしまったのです。

あのときのショックは忘れられません。

しかし、その人は大勢の人に囲まれて多くの人から握手を申し込まれていたのに、たまたま疲れてしまったタイミングだったのかもしれない。

それこそ、「誰にでも握手してくれる」というわたしの期待が高すぎたことが原因かもしれません。

この経験で悟りました。

「あ、人に期待すると疲れてしまうんだ」と。

人は他人に期待しすぎない方が心に余裕をもって生きていけるのです。

ここでは、他人に期待しすぎたわたしの失敗経験から、自分の期待値をコントロールして心に余裕を生む方法を紹介します。

人に期待するということは、自分の理想を押し付けている

まず、人に期待をするというのはどういう状態かというと、「自分の理想を相手に押し付けている」状態です。

言い方を変えると、他人に期待するという事は、その人をコントロールしたいという願望が現れているのです。

たとえば、仕事で後輩に作業を依頼したのにあまり進んでいないとき、イライラするかもしれません。

これは自分のもつ「ここまではやってほしい」という理想と、後輩の「ここまでしかできていない」という現実のギャップがあるために生まれる感情です。

他人に期待して精神を消耗する人は、理想と現実のギャップが大きすぎて受け入れられていないのです。

期待する理想と現実のギャップを受け入れる心構え

では、自分の期待する理想と現実のギャップを受け入れるためにはどうすればいいのでしょうか。

そのためには、「自分の期待値をコントロールする」のが効果的。

自分もつ相手への期待値が高すぎたために、現実とのギャップが生まれるのです。

ですから、期待をしすぎないように、期待を低くもっておくことが大切。

「こうあってほしい」という願望を持つのではなく、「こんな風だったら嬉しいな」くらいの希望として思うくらいでちょうどいいのです。

期待値を下げると心に余裕が生まれる

また、そうして自分の期待値を下げていると、心に余裕が生まれて小さな幸せや幸運を感じる回数が増えてきます。

これは今までの高い期待が低くなったことで、予想以上の喜びを感じることができるようになるからです。

たとえば、仕事の後輩に対して「ここまで作業してくれれば十分」と思っていたら、予想以上の出来で仕上がってきた。

こんなときは、自分の期待が低かったために予想以上の喜びを感じますね。

反対に、期待を下回ったとしても大きく落胆することがなくなり心理的ストレスが減ります。

期待値を低くコントロールすることで、心に余裕が生まれるとともに、幸せを感じる感性も磨かれていくのです。

まったく期待しないのも問題あり

期待を低く持てという話をしてきましたが、まったく期待しないということにも問題があります。

心理学で「ゴーレム効果」と呼ばれるものの影響を受けるためです。

・ゴーレム効果

相手にまったく期待せず、むしろ悪く接していると、悪い結果となってしまおうという心理的作用。

たとえば、学校の先生が生徒に対して「君たちは何をやってもダメだ」とまったく期待せずにいると、全体的な成績が悪い結果になるというもの。

つまり、相手に対してまったく期待しないでいると、その相手はモチベーションが下がり、能力を生かせず、悪い成果を生むことになってしまいます。

ですから、他人にまったく期待しないということは、相手にとっても自分にとっても良い影響を与えないのです。

期待値を適度な低さにコントロールできると、幸せや幸運がやってくる

「期待値を低くする」ということは言い換えると「幸せの沸点を低くする」ということ。

自分の幸せのハードルを下げることで小さな幸せでも喜べるような心を作ることができるようになるのです。

是非このことに気づき、自分の身の回りの人に対する期待値を低くコントロールしてみましょう。

他人に自分の感情を振り回されることがなくなりますよ。

生活の中で目にする数字をちょっとしたラッキーに変える方法

生活していて目にする数字をほんのちょっと意識することで、小さな幸せを作り出すことができます。

自分の誕生日を目にすることはありませんか？

わたしは日常生活で自分の誕生日の数字を見つけることがたくさんあります。

時計の時刻、車のナンバープレート、テレビ、買い物した金額など、ふと気がつくといろいろな所で見つけたります。

ただの偶然かな？ と思ったりもしましたが、あまりにも頻繁に見かけるためそのまま素通りするのはもったいない。

そこで、ある習慣をつくりました。

その習慣とは、自分の誕生日の数字を見つけたとき、「家族とその周囲の人に感謝する」という習慣です。

自分の誕生日の数字を見つけたら、

「お父さん、お母さん、弟、愛犬、パートナー、そしてその周りの人たち、いつもありがとう。」

と心の中で思うようにしたのです。

今の自分があるのは家族のおかげ。

また、家族がいるのは家族の周りの人のおかげです。

すべての人に感謝するのはなかなか難しいので、まずは身近にいる大切な人に感謝するようにしました。

こうやって身近な人に感謝する習慣ができると、心が気持ちよくなります。

また、生きる上で大切な「人に感謝する」という行為を忘れずに行うことができるようになるのでとてもおすすめです。

身の回りの数字に注目するのは感謝を忘れない良い習慣になる

ちなみに、自分の誕生日の数字を見つけようと変に意識する必要はありません。

経験上意識していなくても数字の方からやって来てくれますので、いつものように生活していればふとしたときに出会えます。

自分の誕生日の数字を見つけられるのはラッキーです。

自分が生まれた素晴らしい日を忘れずにいることができるからです。

さらにそのタイミングで大切な人に感謝することで、ラッキーとハッピーの両方を感じることができます。

自分でつくった習慣ですが、とても気に入っています。

もし誕生日の数字を見かけるようなら、今回紹介した習慣を試してみてください。

毎日数字を見るのが楽しくなります。

そして、大切な人を思い出すことで、幸せな気持ちを忘れないようにすることができますよ。

第5章 わたしは不運だ、不幸だ、人生ついてない と思っている自分を変える方法

幸運になるためにはいかに不運な状況を減らすかも大切です。

実は、その不運な状況というのは多くの場合、自分で作り出しているのです。

この章では、気づかずに不運を生み出している自分を変える具体的な方法を紹介します。

自分は不運だ、不幸だ、人生ついてないと思う人を劇的に変える3つの質問

「自分の人生は不運ばかり」

そんな風に思うことはありませんか？

毎日が暗くて、辛くて、悲しくて、生きている実感も薄い。

そうして考え方がネガティブになっていると、普通のことまで何だか悪いように感じてしまいます。

そんなときは、以下の3つの質問を自分に投げかけることで、人生を好転させる気づきを得ることができます。

質問1. 「それは自分にとって悪いことしかないのか？」

たとえば職場の同僚のミスによって、自分が尻ぬぐいをしなくてはならなくなってしまったとしましょう。

たしかに、こんな状況は運がない、ツイてないように見えます。

しかし、以下のように発想を変えてみると新しい側面が現れてきます。

- 悪い状況を素早く的確におさめることができれば、周りの人の自分への評価がアップする
→ **思わぬチャンスにつながる**
- 同僚に貸しをつくることになるので、次に自分がミスをしたときに助けてもらいやすい
→ **人間関係で主導権をにぎれる**
- あらかじめ自分のミスを未然に防ぐための仕組みづくりができる
→ **自分のミスをなくすことで不運を防げる**

悪いことしかないような状況でも、視点を変えて見ることで自分にとってプラスになる側面に気づくことができます。

不運な状況になっているときはなかなか気づきにくいかもしれませんが、深呼吸をして、心を落ち着かせて、今一度考えてみましょう。

悪い状況だけではない、自分のために生かせる部分に気づくことができれば、思考が前向きになり人生が明るくなってきます。

質問2. 「それを考え続けることに本当に意味があるのか？」

自分は不幸だと思っているのには何らかの理由があります。

たとえば、以下のようなもの。

- 人間関係に恵まれていない
- 身体的なハンディキャップがある
- 金銭的余裕がない
- 結婚できない
- 子供ができない

そして、コンプレックスを持っているとネガティブな気持ちが増えるので同じことを繰り返し考えるようになります。

「何でわたしは恵まれていないの？」と探して理由を探し続けたり。

「恵まれている人が羨ましい、妬ましい」と探して自分と他人を比較し続けたり。

自分が不幸の渦中にある原因を探したり、自分と他人を比較してしまうのも人間ですから仕方のないことです。

ですが、一度問いかけてみましょう。

「同じことを繰り返し考え続けているだけで終わっていないか？」と。

具体的な行動をせず、ただ考え続けることには何の意味もありません。

それがネガティブなことならなおさらです。

「何で痩せないんだ？ 痩せたいのに、痩せたいのに」と考えているだけではダイエットができないように、具体的な改善行動をとらないことには何も解決されません。

幸いなことに、今まで考え続けていたおかげで自分が恵まれていない原因を特定できています。

また、他人と比較し続けていたおかげで、理想とする自分のイメージを持つこともできています。

あとは自分を成長・改善するための行動に移すだけです。

考え続けることに終わりを告げて、勇気をもって一步を踏み出してみましょう。

質問3. 「今日は本当に小さな幸せさえも無かったのか？」

今日もいつもと同じように家と会社を往復。

いつもと同じ仕事をして、いつもと同じスーパーで、いつもと同じお惣菜とお酒を買い、いつもと同じようにお風呂に入り、いつもと同じようにSNSを見て、いつもと同じように布団に入る。

いつもと同じ一日を過ごして、何だか寂しい虚無感に襲われていませんか？

「ああ、今日もいつもと同じように何も無い一日だったな」と。

はたして本当にそうなのでしょうか。

自分は不幸だ、不運だ、人生がツイてないと感じている人は、小さな幸せに気づかず通り過ぎてしまっているのです。

もっと言うなら、一日中ぼーっとしているのです。

小さな幸せや幸運に気づける人は、以下のように同じ日常の中から違うものを見つけ出します。

- 今日もいつもと同じように家と会社を往復
→**天気がよくて気持ちがいい。途中できれいなお花を見つけた。**
- いつもと同じ仕事をする
→**仕事を効率的にしていつもより5分早く作業を終えられた。**
- いつもと同じスーパーでいつもと同じお惣菜とお酒をかう
→**お惣菜がセールの時間で安く買えた。店員さんの笑顔がよかった。**
- いつもと同じようにお風呂に入る
→**新しい入浴剤をためしてリラックスできた。**

- いつもと同じようにSNSを見る
→**かわいい動物の写真を見つけて癒された。**
- いつもと同じように布団に入る
→**今日も一日無事に過ごせてラッキー、幸せ。**

いかがでしょうか。

いつもと同じように思えた何の面白みもない生活が、実は小さな達成感や小さな幸せに包まれていることがわかります。

「それって別に普通のことでしょ。」

そう、確かにごく普通のことです。

しかし、人生を幸せに生きている人は普通のモノの中から小さな幸せを見つけたり作り出したりするのが上手なのです。

もし自分が大きな幸せしか見ていないことに気づいたなら、少しずつ小さな幸せにも目を向けてみましょう。

当たり前の中のモノの中に小さな幸せを見つけられるようになると、驚くほど人生が明るく前向きになりますよ。

考え方を少し変えるだけで、行動が変わり、得られる成果が変わり、人生が変わります。

今の自分がネガティブだなと感じているときは、これらの3つの質問を思い出してみてください。

悪循環な思考のスパイラルを断ち切り、人生を好転させましょう。

完璧を求めるあまり自ら不運を招いてしまうときの対処法

仕事ではいつも100%全力で完璧を目指して頑張っている。

でも、おかしい、なぜか結果がついてこない。

思いがけないミスがあったり、仕事が遅いと怒られたり。

そして気がつくといつのまにかチャンスを逃して、周りの友達から人生で遅れをとってしまっている。

こんなはずじゃなかったのに...

そんなわたしとは違って、仕事で結果を出しているすごい人もいる。

仕事は定時に終わり、仕事中はいつも人としゃべっていて楽しそう。

なのに、昇給・昇格しているし、人からの評判もいい。

そしてチャンスをつかみ、人生のステージを上流へとすすめていく。

誰もがあこがれる存在。

一見がんばっているようで、結果がついてこない人

一見がんばっていないようで、結果がついてくる人

この2人の違いは一体何なのでしょう。

幸運な人は完璧を目指していない

実のところ、成功している人は完璧を目指していません。

なぜなら、完璧主義でものごとをやろうとすると時間がかかるし疲れてしまうからです。

それで仕事が終わるのか？ と思いますが、終わります。

効率よく結果を出して成功している人は「パレートの法則（80：20の法則）」を理解して仕事を進めているのです。

パレートの法則とは、「20%の労力」で「成果の80%」ができるという法則です。

注意したいのは、残りの20%の成果を出すには、80%の労力が必要になること。

たとえば、「効率のいいAさん」と「完璧主義のBさん」に大きな炊飯器で炊いたご飯をお椀によそってもらう同じ作業をしてみてください。

・ Aさんの仕事ぶり

はじめのうちはご飯がいっぱいあって簡単によそえますね。

そして炊飯器の中のご飯のほとんどを手間なくよそることができます。

このとき、簡単な労力（20%）でご飯をよそるという成果のほとんど（80%）を生み出すことができました。

・ Bさんの仕事ぶり

BさんもここまではAさんと同じ。

ところが、炊飯器の内側には、はりついたお米がたくさん残っています。

Bさんは「もったいない」といって完璧を目指してすべてのご飯粒をかき集めはじめました。

このとき、ご飯をかき集める労力（80%）のわりにお椀に入れることができたお米は少し（20%）となります。

このように、「ご飯をよそる」という成果を追求すれば、Aさんのやり方で十分ということになります。

それに対してBさんは、完璧を求めた結果余計な手間と時間をかけてしまいました。

このようにして、成果を出す人と出せない人に差ができてしまうのです。

要は、少ない労力で最大限の成果を出すにはどうすればいいか？

を常に意識することが大切だと言うこと。

仕事で作業をするときに、自分は今どちらのパターンになっているのかを意識して、より少ない労力で成果をだせる工夫をしてみましょう。

小さい労力で大きな成果を出すために作業の本質を理解しよう

では、どうすれば少ない労力で大きな成果を出すことができるのでしょうか。

一番にするべきは、「**目指すゴールの本質を理解する**」こと。

たとえば先ほどのご飯をよそる作業でいえば、作業の要点は「ご飯をお椀によそる」ことであって「炊飯器の中をきれいにする」ことではありません。

完璧主義の人は目指すゴールの本質を無視して自己満足に陥ってしまうために、いつのまにか時間を消費して労力のわりに成果が出ない状態に陥ってしまうのです。

自分のこだわりを優先するのではなく、何のためにする作業なのかをまず理解してゴールのイメージをつくるようにしてみましょう。

時間の余裕は心の余裕です。

完璧じゃなくてもいいんだ、と思えるだけで心が楽になりますよ。

心の余裕ができれば視野が広くなり、さまざまな小さな幸せや幸運に気づくことができるようになります。

今日からパレートの法則を意識して、完璧主義をやめて、自分の効率を上げて、人生を気楽に生きましょう。

人生を後悔しないために今やるべき5つのこと

あなたは今、毎日、自分の人生を全力で生きていますか？

「明日やればいいや」といってやるべきことを先延ばしにしたり、目の前の仕事の手を抜いたり、お酒を飲み過ぎたり、生活習慣を乱して自分を痛めつけていたりしているなら要注意。

あとになって振り返ったとき、自分の積み上げた人生を見て、「これがわたしの人生なのか...」と後悔してしまいます。

わたしたちの人生は自分で積み上げてきた歴史です。

もし、自分の積み上げてきた人生に自信がないというなら、今からでも遅くありません、以下の5つを実践しましょう。

1. 自分のための時間をつくる

まずは何よりもこれ。

仕事や家のことで忙殺されていませんか？

忙しくて自分のことができないというのは、「他人の人生を生きている」ということ。

何をするにもまずは自分のための時間を捻出することが大切です。

「この時間に意味はあるか？」を常に意識して無駄な時間をなくしていきます。

生産的な活動をするためにも、自分の時間をまず確保しましょう。

2. 健康な体をつくる

人生で後悔する人の多くが健康に悩んだ人です。

まずは生活習慣の改善から始めてみましょう。

食事を健康的なものに変えて、適度な運動をして、十分な睡眠をとる。

この3つを意識するだけで、健康状態は驚くほどよくなります。

3. 一生かけて続けられる楽しみをもつ

人生にやりがいを見いだせなくて、ダラダラとした毎日を過ごしている人は必ず後悔します。

今のあなたの楽しみは何ですか？

インドアでもアウトドアでも、何かしら楽しめることがあるだけで毎日にメリハリがついて、活気に満ちあふれます。

ただし、酒の飲み過ぎやギャンブルなどの自分の体とお金を消耗するもの以外で探しましょう。

4. 人とつながる

老後に孤独で寂しい人生を過ごしたいですか？

「人付き合いが苦手だから」とか「独りでいるのが楽でいい」といって人から遠ざかっていると、将来後悔します。

人とつながるときにおすすめなのは、先に紹介した「一生かけて続けられる楽しみをもつ」こと。

身近な場所にあるサークルを見つけて入会してみることで、一緒にいて共感できる人たちと出会うことができます。

5. 世界に出る、旅行をする

今の時代、世界に飛び出さず国内だけで過ごすのはもったいない。

それこそ後悔します。

自分の価値観は今の狭い環境がつくったもの。

たくさんの文化、価値観、建造物、自然、人にふれあうことで、自分の価値観も広がり、人

生の深みが増します。

近場からでも安く行ける国はたくさんありますから、是非世界へ飛び立ちましょう。

手遅れになる前に、人生を後悔しないために、今動こう

もし、今まさに後悔しているとしても大丈夫。

今日という日は、人生で自分が一番若い日なのです。

明日になれば、一日歳をとってしまいます。

動くなら、今です。

もしかしたら勇気が必要なことがあるかもしれません。

しかし、一生後悔するよりはマシなはず。

今湧き上がってきた気持ちを大切にしてください。

この瞬間を逃したら、次はやってきません。

そう思って、自分の人生を変える一歩を「今」踏み出してみましょう。

自分の人生をつくるのは他でもない、あなたなのです。

イヤな相手の誘いを上手に断る方法

どんな誘いにも「YES」といって、あとで後悔したことはありませんか？

この世でもっとも大切なもの「自分の時間」。

そんな自分の時間を、わたしたちはただ「断ったら気まずいから」といった理由で簡単に切り売りしてしまいます。

断言すると、そうして自分の時間を他人のために使い続けていると、人生での後悔が増えいきます。

ここでは、人生を後悔しないための、依頼や誘いを上手に断る方法を紹介します。

乗り気でない誘いや依頼がきたらまず「黙る」

他人に利用されているだけの作業、あるいは付き合いだけの依頼や誘いが来たとしましょう。

そんなときは、まず「沈黙」です。

言葉にすることなく、「わたしはあなたの誘いや依頼には乗り気でいない」という意思表示をすることができます。

はじめは3秒くらい沈黙してから自分の意見を伝えてみましょう。

慣れてきたら、しびれを切らせた相手が何かを言うまで待つようにしてください。

そうすることで、まずは話の主導権をにぎることができます。

相手の誘いや依頼を上手にやんわりと断る3つのフレーズ

すこしの沈黙によって断る雰囲気をつくったあとは、3つのフレーズを使い分けながら自分の意見を伝えましょう。

1. 「予定を確認して折り返します」

その場ですぐ引き受けてしまうことを防いでくれるフレーズ。

時間をあけることで依頼や誘いを断りやすくなります。

また、後ほどメールや電話などで対応できるため、直接顔をみることなくストレスが少ない状態でやんわりと断ることができます。

2. 「わたしは無理ですが、あの人なら興味を持つんじゃないかな」

代替りの案を出して、依頼や誘いをほかの人にまわすことができるフレーズ。

自分を見込んで特別に頼んでくれていると思いたいところですが、実際には誰がやってもいような案件がほとんど。

代替りの提案を出すことで、断ってもスムーズに引き下がってくれるように仕向けることができます。

3. 「どの仕事を後まわしにしますか？」

この仕事を受けてしまうと、他の仕事の質が下がってしまうことを相手に意識させることができるフレーズ。

「この仕事を優先でやりますが、その代わりに、どの仕事を後まわしにしましょうか？」

「今かなり仕事を抱えているので、これを無理やり受け取ってしまうと仕事の質が落ちてしまいます。」

筋の通った断り方なので、依頼してきた相手は納得してほかの人に依頼をまわすように仕向けることができます。

相手が食い下がってきたら3つのフレーズのコンビネーションで断ろう

しかし、相手が食い下がってくることもあるでしょう。

そんなときは3つのフレーズを以下のようにコンビネーションで使うと効果的です。

1. 「沈黙」でこちらのペースにする
2. 「予定を確認して折り返します」と伝えて時間と距離をおく
3. 後ほど、やんわりと断っても相手が食い下がってきた
4. 「わたしは無理です。あの人なら興味をもつと思います」ときっぱりと断りをいれると同時に代替案を与える
5. まだ食い下がってきた
6. 「どの仕事を後まわしにしますか？」とプレッシャーをかける

このようにして、一つの流れとして使うこともできます。

相手が食い下がってきたときに試してみてください。

相手の誘いや依頼を断ることは、決して悪いことではありません。

むしろ、今の自分の仕事に全力で取り組みたいという姿勢を表しています。

もし、一度断っただけで離れていくような人は、あなたの人生には縁のない人だったので

す。

人生の質を高めるためにも、上手に断ることを実践して、自分自身の時間を大切にしていきましょう。

他人の些細な言葉に毎日イライラしてしまう自分を変える方法

あなたは他人の些細な言葉を聞いてイラッとしてしまいますか？

たとえば、「この前ハワイ旅行にいったんだー」とか「オシャレな高級レストランでディナーしてきたんだー」といった他人の自慢話。

あるいは「最近太った？」とか「結婚相手見つかった？」といった余計なお世話。

一見、どこにでもありふれた会話ですね。

しかし、こういった自慢話や余計なお世話をしてくる人の言葉に耳を傾けてしまい、イラッとしてしまうなら、一度自分の状況を見つめ直す必要があります。

なぜなら、他人の言葉にイライラしてしまうのは心に余裕がない証拠だからです。

もし心に余裕がある状態なら、「ええ、そうね」といってさらりと聞き流すことができるはず。

そんな状態になっているなら、今すぐ自分の環境と行動を変えるべき。

今は小さな火種かもしれませんが、そのサインはきっかけに過ぎず放置しているとどんどん大きくなっていきます。

他人の些細な言葉にイライラしてしまう原因

自分の環境と行動を変えるためには、イライラしている理由を考える必要があります。

他人の些細な言葉にイライラしてしまう大きな理由は2つ。

「うらやましいから」と「図星だから」です。

・うらやましくて悔しい

うらやましいと感じているのは、自分とその人を無意識に比較してしまっている証拠。

他人にはあって、自分にはないものを見てしまっているため、悔しさがふつふつと湧き上がりいら立ちを感じてしまいます。

・ 凶星で悔しい

相手の言っていることが凶星だったときも悔しさからイラッとしてしまいます。

理想の自分と現実の自分を比較して、理想を実現できていない自分と指摘してきた相手にいら立ちを覚えます。

こうして見てみると、他人の言葉でイライラしてしまうのは結局のところ「何かと比較しているから」ということがわかります。

逆に言えば、人と比較せずに「わたしはわたし」と考えることで、他人の自慢話や余計なお世話に反応しなくなります。

他人の些細な言葉でイライラしないためには、まずは自分というものをもつことが大切なのです。

自分の心の状態を気づかせてくれた相手に感謝してみよう

正直、イライラさせられた相手というのは嫌なものです。

しかし、その人を消し去ることができない以上、上手につき合っていく必要があります。

ここで役に立つ考え方は「イライラさせてくれてありがとう」という発想です。

先ほど、些細な言葉でイライラさせられたことによって、自分の心が疲れて余裕がなくなっていることに気づけました。

視点を変えれば、ムカつく相手のおかげで自分の心の健康状態に気づくことができたということ。

少し無理やりかもしれませんが、こうした発想の転換をすることで怒りの感情や身の回りの人とも上手につき合うことができます。

イライラしている状態では視野が狭くなり、小さな幸せや幸運を見逃してしまいます。

怒りと上手に付き合うこと、そしてちょっと嫌な人と上手に付き合っていくことは運がよくなるために大切なことです。

自分の感情を上手にコントロールして平穏で豊かな心を維持しましょう。

「自分はダメだ」と追い詰めてしまうときの対処法

たとえば仕事で失敗してしまったとき、自分の何が悪かったのか反省するでしょう。

しかし、

「あそこがダメだった」

「ここができていなかった」

といったように、できていないこと探しをすると気持ちがネガティブになってしまいます。

自分を振り返ることは大切ですが、できていないこと探しはほどほどにしておきましょう。

そして、できていないこと探しをした後は、**できていたこと探し**をしてみてください。

「ここは前よりもうまくできていたな」

「あそこは自分としてもいい出来だった」

このように、仮に失敗した中でも、良かった点はあるものです。

そうやって自分を肯定してあげることで、自己肯定感が増えて今後のモチベーションアップにつなげることができます。

物事の一つの側面だけを見るのはやめよう

物事は悪い側面もあれば、良い側面もあるもの。

悪い一方だけを見て、自分はダメだと考えることはやめましょう。

もし、同じ失敗をしてしまったとしても、必ず良かった部分があるはずです。

「また同じミスをしてしまった」

と落ち込むのではなく

「結果的に失敗になったけど、この点は前から改善できてる」

と、できたこと探しをする癖をつけることで、極端にマイナスの考えをもつことなく自分を肯定することができます。

誰でも失敗して反省するのは辛いもの。

しかし、反省と後悔をしているだけだと、気持ちがどんどんネガティブになっていくだけです。

できるだけ、自分ができたこと探しをして、どんどん自分を肯定しましょう。

自己肯定ができるようになると、たとえミスをしても前向きに捉えることができるようになります。

自分は思っている以上にできているんです。

そのことに気づいて、前向きに反省して、一つずつ自分を改善していきましょう。

考え方が極端で自分に厳しくしてしまう状態を変える方法

自分に厳しくしすぎていると、心が疲れてしまいます。

目指すものがある中で行動しているのはとても素晴らしいことですが、自分を追い込みすぎると心がネガティブになってしまいます。

気づかないうちに、自分に厳しくしている

頑張って何かをしているのに、満足な結果を得られなかったと感じるときは誰にでもあるでしょう。

たとえば、専業主婦で家事をしているけれど思ったようにうまくまわっていないとき。

「主人は仕事をして働いてがんばっている。でも、わたしは働いてないのに家事さえできていないなんてダメだ。」

と考えてしまうかもしれませんが、この考え方には注意が必要です。

というのも、人は良いか悪いか、白か黒かどちらかの極端に考えてしまいたくなる生き物だからです。

このように白か黒で考えてしまうと、仮に40%はできていること、残りの60%はできていないことだったとしても、40%ものできている部分を無視してしまうことになります。

もしかしたら80%はできているのに、自分に厳しい完璧主義のために「わたしはダメだ」と考えてしまう人もいます。

こうした極端な考え方をもっていると、自分を必要以上に追い込んでしまい辛い状況をつくりだしてしまいます。

できていない部分ではなく、できている部分に目を向ける

そんなときはまず、一部でいいので自分のがんばった部分、できている部分を見つめてみましょう。

先ほどの専業主婦の例だと、

「家事がうまくできていない」

とっていますが、

「全部はできていないけれど、終わっている家事はある。」

と、できている部分に目を向けると、そこまで自分を厳しく追い込む必要もないことに気がつきます。

自分の作業のスピードや質も振り返ることができるので、次回からは工夫して作業することもできますね。

がんばっているときはただでさえ苦しいのですから、極端に考えず、「できていない部分」ではなく「少しでもできている部分」を見つめて自分を認めてあげましょう。

それだけで、肩の重荷、胸のつかえがスッとなくなり心が楽になりますよ。

いつもクヨクヨしている自分を前向きにする方法

あなたはクヨクヨした経験がありますか？

たとえば、電車の中でやっとのことでシートに座れたとき、目の前に杖をついたお年寄りが来たとします。

このとき、「せっかく座れたシートだからゆずりたくない」というのが本音でしょう。

そしてそのまま知らぬ顔をして、あるいは寝たふりをしてその場をやりすごす。

しかし何とも言えないもどかしい気持ちで残りの時間を過ごすことになります。

自分の中で決めたことですが、正直なところ心の中はモヤモヤしているはずです。

「ああ、杖をついたお年寄りに席をゆずればよかったかな」と。

クヨクヨしている人は成長できる

この「クヨクヨした気持ち」を持っている人は、自分の本当の感情に気付くことができているので、成長することができます。

というのも、足の悪そうなお年寄りに席をゆずるべきだったと反省しており、それに気づいているため次からは行動を改善できるからです。

このように、自分のクヨクヨした気持ちに気づいて反省できる人、さらにはその反省から自分の行動を変えることができる人は品格が磨かれていき、どんどん成長していきます。

クヨクヨせずに気づかないことが一番危険

先ほどの例のように、クヨクヨするならまだいいですが、それにさえ気づかないことはもっと危険です。

たとえば食事中にスマートフォンでゲームをしているようなカップルがいたとき、どちらも注意しないようなら二人とも「食事中にスマートフォンをいじってもいい」という価値観の中で育ってきたことになります。

食事中は食事に集中することがマナーですので、スマートフォンを長い時間使うのはとても行儀が悪い行為です。

しかし、誤った常識が備わってしまうと、そのことに気づくことができなくなってしまいます。

しかも、そのことを注意してくれる人はなかなかいません。

同じ価値観の人は同じ価値観の人と過ごしてしまうからです。

人から教えてもらえない以上、基本的な品格のある行動は自分で勉強するしかありません。

インターネットや本など、情報はたくさんありますから、気になったことは調べてみるとよいでしょう。

あるいは、マナー講習などを受けてみるのも一つの手です。

一度常識となってしまったものを変えるのは大変なこと。

ですから、日頃から自分の行動や感情を振り返るように心がけるようにしておきましょう。

クヨクヨして行動を改善すると幸運も見つけられるようになる

クヨクヨして行動を改善すると、幸運を見つけることができるようになります。

というのも、自分の小さな気持ちの変化に気がつくようになると、その他の小さなことにも目が向くようになり、普通だったら通り過ぎてしまう些細な物事に気づけるようになるためです。

また、クヨクヨした行動を改善した結果、人のためになったりマナーが上達したりします。

その結果、周りの人間関係も良好になり、周囲の人たちから思わぬラッキーをもらえる可能性も上がります。

こうして自分の活動を振り返ることができると、幸運に気づく可能性を広げてくれるのです。

ですので、どんどんクヨクヨして自分を振り返る目を持ちましょう。

他人に親切にすることができるようになり、幸運を見つける目も養われて、たくさんの小さな幸せに気づくことができるようになります。

失敗が多くていつも追い込まれているときの解決策

仕事でいつも失敗ばかりで「ただ、こんな自分はもううんざり」なんて思っていないか？

その状態は、シンプルに時間を意識することで改善することができます。

できなかった理由の大半は「間に合わなかった」だけ

何かを失敗して「できなかった」というとき、原因の大半は動き出すのが遅かったからです。

たとえば、テスト勉強や仕事などで失敗してしまった原因は、実力不足というよりは着手するタイミングが遅すぎたことがほとんど。

ということは、ただスケジュールを前倒しにして行動するだけで、次からはその不幸を取り去ることができます。

そして、何かを失敗した原因を考えると、「着手するのが遅かった」と原因がはっきりしていることで、対応策が打ちやすくなります。

あれがダメだった、これがダメだったと、いろいろとダメ出しをしていると心が滅入ってしまい、やる気が無くなってしまいます。

それくらいなら、もっとはっきりしている「時間」に焦点を合わせてしまうことで、解決策をシンプルにすることができるのです。

いつもの作業スピードでスケジュールを前倒しにしよう

今まで30分かかっていたものを15分で終わらす、のように作業スピードを上げることはかなり難しいことです。

作業スピードを上げることも大切ですが、頑張りすぎると必ずアラが出て別の失敗を引き起こしてしまいます。

ですので、手を動かすスピードはそのままに、スケジュールを前倒しにして行動しましょ

う。

そうすれば今までと同じスピードでも余裕をもって作業することができます。

考えれば当たり前のことですが、このあたりまえのことがなかなかできずに辛い思いをしてしまいます。

もし、いつも仕事で納期に間に合わなくて怒られてばかりという状態なら、**シンプルに動き出しを早くしてみましよう。**

時間の余裕は心の余裕です。

心に余裕ができることで、急いでいて通り過ぎていたことやストレスで目に入らなかった小さな幸運に気がつき、喜びを感じることができるようになります。

是非、前倒しに行動して時間と心に余裕のある生活を送りましよう。

悪いニュースを見て怒り悲しみ不安になる自分を変える方法

悪いニュースを見ていちいち怒り悲しみ不安になっていると、精神を消耗して疲れてしまいます。

情報があふれている現代だからこそ、自分の心のために情報を選ぶことが必要です。

体に悪い食べ物があるように、心に悪い情報もある

家の中でテレビをBGM替わりにつけている人も多いのではないのでしょうか。

そして、流れてくる悲しいニュースを見て心を痛める。

あるいは、理不尽な事件のニュースを見て怒りを覚える。

一見普通のことかもしれませんが、そうして悲しんだり怒ったりしていると、自分のことでもないのに無意識に心が疲れてしまいます。

体に悪い食べ物があるように、心に悪い情報があるのです。

わたしたちは体の健康のために食べ物を選ぶことはありますね。

しかし、心の健康のために情報を選ぶことは実のところなかなかありません。

体と同じように、心のためにもニュースをはじめとした情報を選ぶことが現代では求められています。

「この情報は自分の人生に関係あるか？」を考える癖をつけよう

そこで、情報の取捨選択をしてみましょう。

たとえばニュースを見たときに、「この情報は自分の人生に関係あるか？」を考えてみるのです。

天気予報や花粉情報などは自分の身に関係のあることですから必要です。

どこか遠い国や地域の事故や事件のニュースは、実のところ自分には関係ありません。

そうやって情報を選別してみると、身の回りにあふれている99%のニュースや情報は、自分の人生におよそ関係がないことに気づくことができます。

そう、身の回りにある情報のほとんどは、自分とは関係のないものばかりなのです。

それに気が付くことができると、悪いニュースによって自分の気分が振り回されることもなくなります。

大切なのはその情報が自分の人生にプラスかどうか

もちろん、ニュースを見て社会の動きを知ることは大切です。

ストレス発散のためにバラエティ番組を見るのもいいでしょう。

情報を選ぶときに大切なのは、「自分の人生にプラスかどうか」です。

あらゆる情報があふれている現代だからこそ、自分の心の健康のために「情報を選ぶ」癖をつけてみましょう。

そして「この情報は自分の人生に関係あるか？」を意識してみるのです。

悪いニュースに心が振り回されることがなくなり、いつも冷静でいることができるようになります。

めまぐるしく変化する世の中ですが、せめて自分の身の回りだけでも、平穏な環境、心の環境を整えることが大切。

心が穏やかになることで、毎日の生活から不安がなくなり、無意識のストレスから解放されるようになりますよ。

自分の本音を隠して、嫌なものは嫌だと主張できない自分を変える方法

自分の本音を隠して、嫌なものは嫌だと伝えないと、不運な状況は改善しません。

ここでは、自分の本音を相手にうまく伝えて不運な状況から抜け出す方法を紹介します。

我慢していると、周りの人を不幸にしてしまう

日本人は特に、空気が読めて自分を控えることが美德とされています。

しかし、みんなが本音を言わず少しずつ我慢していると、その分だけみんなが少しずつ不幸になります。

というのも、本音を隠されている相手はそのことに気づかずにずっと嫌な思いをさせ続けることになるからです。

本人は親切にしているつもりでも、相手は不快に感じている。

こんなにむなしくてムダなことはありません。

気をつけてくれる人に誠実であるためにも、無理に我慢することはやめた方がいいのです。

嫌な気持ちをはっきり伝えることは、自分のためにも相手のためにもなる

人は、言葉で言わないと伝わらない生き物。

自分の気持ちをはっきりと伝えないことには、相手には伝わりません。

はっきりと自分の意思を示すことで、相手にこちらの気持ちが伝わり、理解してもらえて、我慢している環境を変えることができます。

では、どのようにしたら我慢せず、勇気を持ったひとことを言うことができるのでしょうか。

一番大切なのは、「嫌われてもいい」と思うことです。

本音を言えずに我慢してしまう原因は、「相手を傷つけてしまうかもしれない」「これを言ったら嫌われてしまうかもしれない」と過度に心配してしまうから。

未来のことなんて、誰にもわかりません。

何より、その本音を言われたくらいで距離を置いてくるような人ならそもそも関係が続ける必要はないのです。

自分のことを本当に大切だと思ってくれている人なら、その意見を一度受け入れた上で、建設的に話し合いをしてくれるはずですから。

どうなるかわからないことに恐怖するよりも、今の自分の気持ちを大切にする。

大切な人の気持ちを踏みにじらないためにも、自分の心に誠実であるためにも、我慢をせずに本音で語ってみましょう。

そうやって本音で語ることで、心が伝わり状況を変える一歩を進めることができます。

冗談で人を傷つけてしまう自分を変える方法

「口は災いのもと」を意識して言葉に気をつけていないと、思わぬ不運に見舞われるはめになります。

冗談でも人を傷つける言葉は言ってはいけない

あなたはこんな経験ありませんか？

自分のふとした一言が実は相手に大きな心の傷を負わせていた。

そのときはほんの冗談のつもりで言ったことでも、実は誰かを傷つけたり、うまくいきかけていたものを狂わせたり、大切な関係を完全に壊してしまうといったことが起こり得る世の中です。

「冗談だってば！」と言っても、後の祭り。

言われた方は不快に思うだけでなく、最悪交友関係も断たれてしまう取り返しのつかないことになってしまいます。

人の心が読めない以上、相手が自分の言葉をどのように受け取ったかはわかりません。

ですので、変な誤解やすれ違いを生まないためにも、よくない冗談は言わないのが賢明です。

冗談は悪口ではなく笑いを誘うために使おう

誰かにキツイことを言ったり、グサッと心に突き刺さる言葉を言ったりしたときに「ごめん、冗談だから」と言ってフォローすれば済むと思っている人は、実は少なくありません。

相手に何かしらのアドバイスを言うときに下手に冗談で包み込むと、不快にとらえられてしまいます。

冗談は皮肉や苦言を言うために使うためのものではなく、本来笑いを誘うためのジョークとして使うもの。

ですから、どんなときも誠実さをもって接するように心がけましょう。

時には冗談を言うことも大切ですが、それは場の雰囲気をよくするために使いましょう。

誠実に相手のことを思いやりながら言葉を選択すると、相手を不快にさせたりいざこざに巻き込まれないようになります。

言葉は簡単に出せるだけに、使い方は慎重になった方がいいですね。

普段から相手の立場に立って、思いやりをもって発言するように心がけて、不運なトラブルを生み出さないようにしましょう。

他人の失敗による不運を減らす方法

仕事などで他人にお願いしたのに相手が失敗して自分も責任を取るはめになった、なんて経験ありませんか？

実は、これは自分の頼み方に原因があるのです。

否定文でお願いしないこと

意識しないとやってしまいがちですが、「～しないように気をつけてね」という否定文で相手にお願いするのは逆効果です。

というのも、人は「するな」と言われると、「してしまった」ところをイメージしてしまうからです。

たとえば、「ミルクを思い浮かべるな」と言われると、わたしたちはミルクを思い浮かべてしまいます。

あなたもグラスに入ったミルクを想像してしまったのではないでしょうか。

その他にも、たとえば、

- ケーキを食べないでください
- この道は通らないでください
- スマートフォンを見ないでください

など、否定文の禁止事項はことごとくその場面をイメージしてしまいます。

このように、「～するな」という否定文のお願いは逆にそのものを思い浮かべさせてしまいプレッシャーをかけてしまうので、何かをさせるときには逆効果なのです。

禁止事項を伝えるときは肯定文で

こういうときは肯定文をつかって、別のものを思い浮かべさせるようにすると効果的です。

たとえばミルクを想像させたくないなら、「オレンジジュースを想像してください」のよう

に、肯定文をつかって相手をお願いすると、させたくない行動を心理的に回避させることができます。

その他、先ほどの例でいうと、

- ケーキを食べないでください
→「よいと言ったらケーキを食べてください」
- この道は通らないでください
→「こちらの別の道を通ってください」
- スマートフォンを見ないでください
→「スマートフォンをしまってください」

などと肯定文で相手をお願いすることで、心理的なストレスやプレッシャーなく禁止事項を指示することができます。

何かをさせたくないときは、「～するな」ではなく「～してね」の肯定文で上手く伝えてみましょう。

相手に変にイメージさせない分、伝わりやすく、行動の成功率が上がります。

その結果、不運な事故が減り、幸運の量は相対的に増えていきます。

批判や悪口を言われて辛い心を楽しむ方法

人間、生きていれば人から批判を受けることもあります。

「あんなこと言ってくるなんてムカつく！」と、イライラとすることもあ​るでしょう。

あるいは、「わたしってやっぱりダメなんだ...」と落ち込むこともあるかもしれません。

しかし、このように相手の言葉で心を消耗してしまうのでは疲れてしまいますし、積極的に行動できなくなってしまいます。

あなたは批判を上手に受け流す、あるいは生かすことができますか？

批判は攻撃ではなく、相手からの要望ととらえる

人から批判やキツく意見されたときのとらえ方で一番いいのは「無視」すること。

と、言いたいところですが、そう簡単に無視できないから困ってしまう。

仮に無視してみてもなんだか心がどんよりしたままになったり、あとを引きずってしまうこともあります。

そんなときは、「批判は自分への攻撃ではなく、相手からの要望なんだ」と考えてみるようにしてみましょう。

人から攻撃されていると思うから心が辛くなってしまうのです。

批判を批判と受け止めない、別の解釈をしてみることで心を楽しむことができるようになります。

批判を攻撃と受け止めない練習

たとえば、以下のような他人からの批判を「攻撃」ではなく「要望」に解釈を変えてみましょう。

- 「あなたって太ってるよね」
→わたしに痩せてほしいんだという要望
- 「あなたって仕事でのミスが多いよね」
→わたしにミスを減らしてほしいんだという要望
- 「あなたって言ってることがよく分からないよね」
→わたしの言葉を理解したいんだという要望
- 「あなたって人間的に魅力が無いよね」
→わたしにもっと魅力的になってほしいんだという要望
- 「あなたって何で生きてるの？」
→わたしに生きる目的を見つけてほしいという要望

などなど、どんな攻撃的な批判も前向きなフィードバックとして解釈することで、気持ちを強く持つことができるようになります。

自己批判への対策としても活用できる

また、この方法は他人からの批判だけでなく、自分自身を責めてしまうネガティブな自己批判に対しても効果を発揮します。

たとえば、

「わたしはなんでいつも太っているの」
→わたしはきっとスマートになりたいんだ
→自分が太っていても、本当は痩せたいんだと気づける。

「わたしは仕事で同じミスが多くて本当にダメだ」
→わたしはきっと仕事をもっと正確にしたいんだ
→仕事で同じミスが多くても、本当は仕事の向上心があるんだと気づける。

「わたしは人間的にダメなヤツだ」
→わたしはきっと人間として成長したいんだ
→人間的にダメだと感じていても、本当は成長したいんだと気づける。

このように、自分への批判を自分の本当の願望に気づくためのよい機会とすることができま

す。
自分が本当はどうなりたいのか気づけるか気づけないかはその後のモチベーションを大きく左右します。

ですから、自己批判をしているときは「自分はダメだ」という気持ちから「改善したい」という欲求に変えることが大切なのです。

他人や自分から批判を受けたら改善行動をとろう

批判を受けるのは辛いものですが、自分を成長させるための気づきを得ることができると分かりました。

この気づきをそのままにしておいてはもったいない。

さっそく自分の改善点を洗い出して、環境や行動を変えてみましょう。

改善しないことにはまた同じように他人から批判されたり、自己批判することになってしまいます。

繰り返し同じようにネガティブに考え続けることには何の意味もありません。

批判を少しでも自分の肥料にして、気づきを得て、成長のヒントにしてみてください。

他人から批判されたり自己批判をしているときはイラッとしたり落ち込んだりするもの。

しかし、自分を成長させるための気づきを得ることができたんだと解釈してみることで、少しずつ批判への耐性がついてきます。

また、批判の一つひとつを改善しているうちに、人間としても成長していきます。

最終的には受けた批判を笑い話にできるくらいにもなるでしょう。

もし批判されることに悩んでいるなら、今回紹介した「**批判は攻撃ではなく、相手からの要望**」という考え方を是非試してみてください。

イライラしたり落ち込んだりすることがどんどん無くなり、人生が明るいものになっていきますよ。

過去の後悔や未来の不安が頭から離れない自分を変える方法

過去の後悔や未来の不安に包まれているときは、目の前の行動に没頭することでネガティブな感情を消すことができます。

人はいつも「過去」や「未来」のことを考えている

自分が何か考えごとをしているときというのは、実は現在のことを考えているようで、「過去」もしくは「未来」のことを考えています。

たとえば、過去のことでは、

- 「あのときああすればよかったな」
- 「何でやらなかったんだろう」
- 「何であんなこと言ったんだろう」

未来のことでは、

- 「やってもきっと無理だろうな」
- 「こんなことを言ったら怒られるかも」
- 「あれをしなくちゃ、これをしなくちゃ」

心当たりはありませんか？

こんな考えを延々と無意識にしてしまうので、精神的に疲れた毎日になってしまいます。

不安をなくすには何かに没頭する

では、どのようにしたら考えることによる不安をなくせるのかというと、

「何かに没頭する」です。

人は時間があれば何かを考えてしまう生き物。

ですので、具体的な行動に集中して考える時間をつくらないようにすると、ネガティブな不

安も持たない、いえ、持てないようになります。

具体的な行動とは何をすればいいのかというと、「自分の目標へのトレーニング」をするのが効果的です。

たとえば、

- 海外旅行に行きたいなら、英会話の勉強をする。
- ダイエットしたいなら、トレーニングジムへ行く。
- ステキなパートナーを見つけたいなら、いろいろな交流会に参加する、話のネタを勉強する。

など。

こういった具体的な行動をしていると、考えるヒマがなくなるため、変な不安に襲われなくなります。

さらに、ポジティブな行動のため、ワクワクとした感情がこみ上げてきて、心理的にもリラックスすることができるようになるのです。

どうしても考えてしまうなら、ウォーキングかランニングがオススメ

とはいえ、不安のほうが大きくて、行動に集中できないこともあるでしょう。

そんなときは体を動かすに限ります。

特に、ウォーキングやランニングがオススメです。

外に出て有酸素運動で体力を消耗して疲れてくると、家に帰ろうと必死になるのもう不安なんてどこかへ行ってしまうます。

そうして繰り返しているうちに自分の趣味になれば、健康にもよくなり、ストレスも発散されて、ポジティブな感情も生まれる習慣が身に付きます。

また、外に出ることは幸運を見つけるには欠かせません。

「こんなところに、こんなステキなカフェがあったんだ」といったように、外に出ることで小さな発見があります。

あるいは、偶然友人と出会うかもしれません。

活動範囲を広げることで、小さな幸運に出会う可能性も広がるのです。

過去の後悔は昔の産物。

もう変えることはできません。その事実を受け入れて前向きになりましょう。

未来の不安は不確定な要素。

何が起こるかわからないのに、勝手に不安になっているのではただ疲れるだけです。

今現在の行動に没頭することで、過去と未来の不安が消えて、前向きな気持ちをつくることができます。

是非実践してみて、考えることによる不安をなくし、気持ちを楽にしましょう。

いつも頭のすみに不安があるときの対処法

日々、頭の隅に小さな不安がちらついて、気分が落ち込むことはありませんか？

不安というものは、始めは小さくてもそのまま放置してしまっただ次第に大きく膨らんで恐怖へと変わってしまいます。

身近なもので言えば「鍵のかけ忘れ」なんかがよい例です。

朝急いでいてあわてて外出したとき、「あれ、鍵かけたっけ？」と心配になったことはありませんか？

日中、外出先で過ごしているうちに家のことが心配になり、ドロボウに入られていないかななどと不安が大きくなり、もしかしたらストーカーが忍び込んだかも・・・といった恐怖へとかわってしまいます。

こうしてみると、小さな不安だとしても、気づいた初期の段階で確実に取り除くのが安心を確保するためには欠かせないということがわかります。

不安はなるべくその場で対処して記録を残そう

不安はなるべくその場で対処するようにしましょう。

チェックして記録として残す仕組みをつくっておけば、不安にかられることは少なくなります。

たとえば

- 作業をするごとに確認するクセをつけておく
- やったことをメモアプリなどにメモしておく
- 大切な書類はあらかじめスマホのカメラで撮影して保存しておく

など。

ほんの少しの手間で、その後襲ってくるかもしれない大きな恐怖を防げるのだったら、やる価値は十分にあるでしょう。

不安が大きくなって恐怖になったときの対処法

すでに大きくなってしまった不安があるときは、思い切って解決に向けて動き出してしましましょう。

不安が大きくなると、その大きさから心理的に目を背けたくなり解決するのが億劫になってしまいます。

そんなときは、**すべてを解決しようと思わずに、まずほんの少しだけ動いてみるのが大切です。**

ほんの少し動くだけでも、不安を対処しようとしたことで心が楽になり、それがきっかけでどんどん解決への行動ができるようになります。

不安な気持ちをもったまま過ごしては、心が疲れてしまい、日常で感じる小さな幸運や幸せも感じられなくなってしまいます。

幸運を見つけないなら、まずは心の整地、不安を取り除くことから始めてみましょう。

ちょっとでも不安に感じたことがあったら、無駄足かもしれないけれども、手間かもしれないけれども、取り除いて安心感を得てみてください。

その積み重ねによって日常に潜む小さな幸運や幸せに気づけるような心のゆとりが生まれます。

すぐに不幸自慢をしてしまう自分を変える方法

不幸自慢は話題にはなりますが、幸運になりたいなら控えめにしたほうが懸命です。

自分で気づかず不幸自慢をしていた友人のお話

先日、友人の女性3人とカフェでお茶をしていたときの話。

ある友人一人が、自分の周りで起こった不運について話しはじめました。

「旅行会社の規約変更で、キャンセル料が全額負担になったの」

「ヒールの底を修理しようとしたら、ヒールを削られた後に『うちでは扱えません』と店から言われて、ヒールがない状態で返ってきたの」

「合コンしてから変な男につけまとわれてて、毎日深夜に電話がかかってくるの」

などなど、不幸自慢に花が咲きました。

久しぶりにその友人を見て感じた感想は、「不運や不幸に慣れてしまっているなー」ということ。

どうも本人に自覚はないようなのですが、人からの注目や共感を求めているようで、不幸自慢を聞いた人からもらえる

「わかるわかるー」

「大変だったねー」

「それでどうなったの？」

という言葉に少なからずの快感を感じている様子。

本人も最近いいことがなかったようで、不幸話をネタに楽しんでいるようでした。

しかし、あえて言わせていただくと、

不幸自慢をしていると幸運が逃げてしまいます。

不幸自慢をすると幸運が逃げる3つの理由

なぜ不幸自慢をしていると幸運が逃げてしまうのか、それには以下の3つの理由があります。

1. 不幸な自分に慣れてしまう

不幸が身近なものになっていると、それが不幸なことだと自分で自覚できなくなってしまいます。

住み慣れた場所が心地いいように、不幸に慣れてしまうとその状態が無意識に心地よくなってしまいます。

口では「ホント辛い」とか言っているのですが、その状態から離れるのに心理的に抵抗感を感じて、不幸体質になっていることに気づかず過ごしてしまいます。

2. 不幸に目がいくようになる

不幸に慣れてしまうと、次から次に不幸が目に入ってくるようになります。

たとえば、セール品を買う主婦はセール品を見つけるのが上手いように、不幸を見つけるのが上手くなってしまいます。

その結果、不幸なことが目につくようになるため、幸せよりも不幸を感じる回数のほうが増えてしまい、悪循環に陥ってしまいます。

3. 不幸な人が集まってしまい、幸せな話もできなくなる

不幸自慢をしていると、その話に誘われて不幸話が好きな人がどんどん集まってきます。

「こんな不運なことがあったの！」

「わたしもー！ わかるわかる！」

不幸話が好きな人は、同じように不幸な経験をしていて、誰かと共感したい、不幸を共有し

たいと思っています。

そんな不幸体質の人が集まると、幸運なことや幸せなことは話しにくい雰囲気になってしまいますね。

さらに、幸せな話を聞いても物足りなくなり、不幸話でないと刺激を得られず満足できなくなってしまいます。

以上の3つの理由から、不幸話は極力しないようにするのが懸命です。

不幸は依存性があります。そして気づかないうちに不幸に慣れ、見つけるのが上手くなり、仲間も作ってしまいます。

この機会に今の自分が不幸話をしていないか改めて振り返ってみてください。

自分の不幸話は「失敗談」として話そう

では、振り返ってみて、自分が不幸話をしてしまっているなと思ったらどうすればいいのでしょうか。

そんな人は、「不幸話」を「失敗談」として話してみましよう。

お笑い芸人が自分の失敗談をおもしろく語っているのをイメージするとわかりやすいでしょう。

自分の不幸話をおもしろい失敗談として、上手に語っていますね。

この精神を学びます。

不幸話と失敗談の違いですが、

「不幸話」は、同情を求めているもの

「失敗談」は、その事実から学びが得られたもの

です。

つまり、不幸話を失敗談に変えるには、同情を求めずに自分がその不運から何を学べたかを伝えることが大切になります。

不幸話のネタがあるのなら、人から同情してもらうことを目的に話すのではなく、「おかげ

でいい勉強になったよ」という学びの経験として話してみましよう。

失敗談を話せるのは、困難を乗り越えた証拠

失敗を前向きにとらえて失敗談、いわゆる自分の話のネタにできるということは、自分が失敗から学びを得て乗り越えた証拠。

失敗はその人の人生に深みをもたせてくれるものです。

そして失敗を前向きにとらえることができる人は、ネガティブをポジティブに変換できる人。

不運なことがあっても、自分の学びにして有意義なものにすることができる人です。

そうなれば、不幸を不幸と感じず、自分が成長する好機としてとらえることができます。

結果、不運の数が減り、運がいいと感じる数が増えるので、人生が豊かになっていくのです。

不幸話をする人は、見方を変えれば、失敗談のネタをたくさん持っている人です。

そう考えると、失敗談という運がよくなる材料をたくさんもっていることになりませぬ。

もし自分が不幸話をしていると感じたなら、人生の不幸を失敗談に変えて、ポジティブな考え方を身につけてみましよう。

気づいたときには幸運になり、幸運な人が集まり、人生が楽しいもの変わっていきますよ。

どうにも不運が続いているときの対処法

日々の生活でどうにも運が悪いことが続くなというとき、自分の行動を振り返って改善することで、運気を上向きにすることができます。

誰にでもある運が悪いとき

- 今日は信号によくひっかかるな
- 電車の乗り換えがうまくいかないな
- レストランの席が悪いな
- 駐車場が空かないな

といったようにちょっと運が悪いことが重なるな、という体験はあなたにもあるのではないのでしょうか。

このような小さな現象は自分の運が上向きか下向きか判断する材料として使えます。

運気が上向いているときはスムーズに都合のいい状態になります。

信号にはつかまらず、乗り換えもスムーズ、レストランの席は奥の落ち着いた場所、駐車場も目の前が空いてラッキー、といった具合です。

逆に運気が下向きだと、先のように都合のいい状態にはなかなかなりません。

これは実は、自分の心に余裕がなくなっているため、無意識に些細なことでイライラしてしまっているのが原因なのです。

運が悪いとき、自分の振る舞いを確認するポイント

このシンプルな感覚を知っておくだけで、自分の行動を振り返るのに活用できます。

運気が良いと感じたら、そのままのいい調子をキープすればよいでしょう。

もし運気が悪いなと感じたら、以下の項目をチェックしてみてください。

- 人に感謝できているか
- 笑顔で人と接しているか
- 小さな幸せを感じているか
- プラス思考でいるか
- 自分は運が良いと思えているか
- 人を喜ばせているか
- 健康でいるか

このようにして、心の余裕がなくなる原因を振り返ってみると、自分の振る舞いの悪い部分と改善点に気づくことができます。

そうして自分の行動を見直すことで、自分の力で不運な状況から抜け出せるようになるのです。

自分の行動はなかなか振り返る機会はないもの。

運が悪いなと感じたら、少し立ち止まって自分の行動を振り返ってみましょう。

自分は汚くて嫌いだと思ってしまうときの対処法

自分は汚い、嫌い、気持ち悪いなどネガティブに感じていませんか？

そうした状態はとても辛いもの。

しかし、自分の一番嫌いな部分を受け入れて好きになることで、自分に自信が持てて幸せと幸運のサイクルを生み出すことができます。

「トイレがきれいなお店」と「トイレが汚いお店」どちらに行きたい？

ステキなレストランやカフェやバーに共通しているのは、料理やサービスの質はもちろんですが、空間がきれいなこと。

特に一番汚くなるトイレがとてもキレイなことが挙げられます。

「トイレがピカピカできれいなお店」と「トイレがベトベトで汚いお店」だったら、どちらのリピーターになりたいですか？

答えるまでもありませんね。

一番汚いところがそのまましていると、たったのそれだけで店の魅力が無くなってしまいます。

これは、実はわたしたち人間にもあてはまるのです。

誰でも持っている自分の汚くて嫌いな部分

人間の汚い部分、それは「自分の嫌いなところ」「コンプレックスに思うところ」です。

たとえば、

- 性格がネガティブ
- 恋愛で執着する
- 頭が悪い
- 太っている

- 身長が低い
- 顔立ちが特徴的
- 家庭の事情が複雑

など。

これら汚い部分へのアプローチ方法は大きく2つ。

「見て見ぬ振りをする」か「なんとか改善行動をとる」かです。

「どうせわたしは〇〇だから」といって見て見ぬ振りをするのは、お店のトイレを汚いまま目をつむるのと同じで根本的な解決にはなりません。

ということは、何とか改善行動をとることが、自分の汚くて嫌いな部分を好きになる唯一の方法となります。

では、その方法とは一体どのようなものでしょうか。

自分の汚い部分をキレイにするには汚いことを「受け入れる」

まず、自分の汚い部分をキレイにして好きになるためには、汚いということを受け入れることから始まります。

掃除をするときも、「汚くないな」という認識があつてはじめて掃除をしようという行動に移りますね。

もうすでに「自分には汚くて嫌いな部分がある」という認識はあるのですから、まずは自分の汚い部分を受け入れましょう。

簡単です。

わたしには汚くて嫌いな部分がある

そう思うだけです。

「受け入れる」、たったのそれだけで自分をキレイにする準備ができました。

改善できるもの、改善しにくいものに分ける

自分の汚いところを受け入れることができたなら、次に改善のしやすさを考えてみます。

先ほどの例を考えてみましょう。

- 性格がネガティブ → なおせる
- 恋愛で執着する → なおせる
- 頭が悪い → なおせる
- 太っている → なおせる
- 身長が低い → むずかしい
- 顔立ちが特徴的 → むずかしい
- 家庭の事情が複雑 → むずかしい

汚い部分を受け入れれば、どのように掃除すればいいかわかります。

性格は意識してポジティブになおせます。

恋愛は気持ちを切り替えれば執着しなくて済みます。

勉強すれば少しずつ頭は良くなります。

ダイエットすれば体はスリムになります。

なおせるものに関しては、思いつく改善行動をとるだけです。

問題になってくるのは「身長が低い」「顔立ちが特徴的」「家庭の事情が複雑」といった、なおすのが難しいものですね。

そこで質問しますが、掃除していてどうしても取れない汚れが部屋の中にあったとき、あなたならどうしますか？

- 気にせずそのままにする
- 何かを飾るなどの工夫をする

のどちらかでしょう。

これは実はどちらも正解です。

気にせずそのままにするというのは、その事実を受け入れることができているということ。

「そういうものだから仕方ない」と受け入れてしまえば、汚れは気にならなくなります。

また、何かで飾るといのは、自分の今の状況を工夫していることになります。

これはつまり、自分の特徴を前向きに受け入れることができたということ。

どうしようもできないけれど、きっと何かできることはあると考えて工夫していくと、その空間を明るく華やかにすることができます。

こうして考えてみると、自分の汚い部分、嫌いな部分は何かしらの工夫で改善することができるのがわかります。

そして面白いことに、一つでも自分の汚くて嫌いな部分が改善されると、人は不思議なものでどんどん自信が湧いてくるようになります。

それはそうです。

今まで後ろを向いていた自分が、自分のイヤな部分を受け入れて、改善して、前を向いたんですから。

胸を張って、自信をもっていい。

とても誇れる成長です。

また新しい汚れに気づくようになる

そして、どんどん汚い部分が改善されていき自信が出て来ると、今度は別の汚い部分が見えてきます。

掃除していて全体がキレイになったら、少し汚れている部分が気になるようなものです。

これはいい傾向で、自分の改善点がわかっているということですから、同じような方法で、どんどん自分を成長させていくことでポジティブでステキな人間へとステップアップしていきます。

こうして、自分の汚い部分をキレイに、ネガティブな部分をポジティブにしていくスパイラルに入ることができるのです。

誰にでも自分の中には嫌いな部分、なおしたい部分はあるもの。

しかし、何もせずそのままネガティブな気持ちで過ごしてしまっても、何の解決にもなりません。

自分の汚い部分を受け入れて気持ちが変われば、行動が変わり、人生を変えることができます。

人生は一度きりです。

是非、自分を受け入れて、自信を持って、楽しい人生を送りましょう。

第6章 自分のレベルと人生のステージを高めるための行動と心の作り方

幸運になるためにはどのような考え方・行動をすれば良いのかを学んできました。

そして、不運な状態から抜け出すにはどうすれば良いのかを学んできました。

人生を自分の手で良くするノウハウはすでに身につけているでしょう。

この章では、これまでに学んだことをふまえて自分の人生のステージをさらに進めて豊かな生活を送るための方法を学んでいきます。

自分の成長のために自由な時間をつくり出す

自分の人生を主体的に生きていくためには、自分を成長させるためには時間を上手に生み出すことが欠かせません。

まずは、幸運になる上で何よりも大切な「自分の時間」をつくり出す方法を紹介しましょう。

時間を作るのがうまい人は幸運になる

時間の作り方・使い方が上手いと幸運になる理由を簡単に説明しておきましょう。

できる人は忙しいにも関わらずなぜか「運よく」チャンスをつかみ自分の高い目標を達成していきます。

しかしそれはただラッキーで達成したのではなく、チャンスが現れたときに逃さずキャッチできるように毎日準備しているからなのです。

チャンスをつかむ準備ができていない人では、チャンスをつかめる可能性に雲泥の差ができます。

そしてチャンスをつかんだ結果、周りからは「幸運をつかんだ」ように見えるのですが、実際には毎日時間を作り、準備し、努力して時間を有効に活用していたからこそ達成できたことなのです。

では、そうして成功をつかんでいる人たちはどのようにして限られた24時間の中から自分の時間を作り出しているのでしょうか。

以下にその方法を紹介していきましょう。

1. 「なぜそれをするのか？」理由を説明できる

運がいい人は、無駄な行動をしません。

目的をもって意味のある行動だけをしています。

たとえば、何となく「みんながやっているからわたしもしよう」と周りに流されて行動することはありません。

何のためにそれをするのか？ 自分にとってその行動に意味はあるか？ あるいは役に立つか？

そういった問いかけを自分にして、常に行動に意味を持たせるようにしています。

自分の行動を丁寧に精査していくと、本当に大事なことというのは驚くほど少ないもの。

それだけ今の生活は自分の人生にとって大切でないことで満たされているのです。

そのことに気づいて、「この理由のためにわたしは今これをしています」と言えるように、意識してみてください。

人生の時間は有限なのですから、自分の行動も取捨選択して意味のあることだけに集中していきましょう。

2. 他人でもできることは任せ、自分でやることを減らす

身の回りのすべてを自分でやらなくてはいけないと思っていませんか？

家事だけでみても料理、食器洗い、洗濯、洗濯干し、掃除、買い物など、やるべきことは挙げればきりがありません。

そこで、自分以外のモノ・人をお願いして時間を作り出してみましょう。

・料理

→ 惣菜品やデリバリーを利用

・食器洗い

→ 食洗機を買う

・洗濯、洗濯干し

→ 乾燥機能つき洗濯機を買う

・掃除

→ 週一回家事代行をお願いする

・買い物

→ 生協の宅配サービスを利用する

このように、現代では機械やサービスに仕事をお願いして自分の時間を作り出すことが簡単になりました。

お金を上手に活用して、自分のための時間を生み出しましょう。

3. ランチは一人で食べる

楽しいランチの時間、友達といろいろなおしゃべりをしながら過ごしている人も多いでしょう。

しかし、考えてみてください。

その時間が何かの役立ったことはありますか？

一見楽しいランチですが、見方を変えればただ単に時間をダラダラと消費しているだけです。

幸運な人はランチの時間も無駄にはしません。

サッと一人でランチを済ませ、昼寝をする、読書をする、英語を勉強するなど、自分の目的に沿った行動をしています。

「せっかくのランチくらい...」と思うかもしれませんが、そうした小さな時間を自分の目的のために使えるかどうか、その小さな積み重ねが人生を大きく変えます。

意味のあるランチタイムを過ごしましょう。

4. お酒を飲む時間を決める

家に帰ってきて食事と一緒にお酒を飲むこともあるかと思われませんが、そのあとの時間はどう過ごしているのでしょうか？

テレビ？ SNS？ ネットサーフィン？

お酒が入るとリラックスできる代わりに、思考力が低下してしまいます。

貴重な自分の時間があるのですから、自分のゴールのための行動をしてからお酒を飲むようにしてみましょう。

たとえば、「今日は食後に英語を勉強をして、そのご褒美としてお酒を飲もう」といった具合です。

自己研鑽の時間をつくらなくては、成長できないまま。

大切なことを終えてからお酒は飲みましょう。

5. 共感できない人と過ごす時間を減らす

会社の付き合いの飲み会で自分のお金と時間を奪われたことはありませんか？

行きたくもない飲み会に参加するのは愚の骨頂です。

自分の貴重な時間を無駄にしないためにも、勇気をもって「NO」の一言を伝えましょう。

お酒を飲むにも、食事をするにも、仕事をするにも、旅行をするにも、「誰と一緒に行動するか」で人生の質が変わります。

一緒にいて「なんだか嫌だな」と違和感を感じる人とは思い切って距離をおいてみてください。

それが自分の人生と時間の質を高めることにつながります。

6. 生活をルーティン化、パターン化する

時間を作るのが上手い人は、生活をパターン化して自分で考える時間を減らしています。

たとえば、「今日は何を着ていこう」と毎日服のコーディネートに悩んでいませんか？

他にも「今日は何を食べよう」「今日はどの店に入ろう」「今日は何をしよう」と悩むことは、小さな時間ではありますが積み重なるととてつもなく大きな時間になります。

多くの選択肢の前で無意識に悩む時間は思いのほか多いもの。

そこで、自分の行動をパターン化してしまいましょう。

月曜日はこの服を着て、この店で食事をする、といったようにあらかじめ自分の行動を決めてしまうのです。

やることが決まっていると、無駄に考える時間がなくなって精神的にも楽になり、毎日がスムーズに運びます。

その積み重ねによって時間をつくりだすことができるようになるのです。

7. 並列作業、ながら作業をやめる

意外に思うかもしれませんが、ながら作業は効率的に見えて実はとても非効率なものです。

たとえば、

- SNSをチェックしながら仕事をする
- テレビを見ながらアイロンがけをする
- 電話をかけながら掃除をする

など、こうしたながら作業は「マルチタスク」と呼ばれており、人間の脳が苦手としているものなのです。

人間の脳は複数のことを同時にこなせるようにはできていません。

平行して複数の作業をこなしているとなんだか効率的な気がしますが、気のせいです。

一つのことを終わらせてから次の作業に手をつけた方が、全体的な効率は上がります。

もし自分がマルチタスクをしているなら並列作業ではなく、一つひとつ確実にこなしていく直列作業にしてみましょう。

8. パレートの法則を理解して完璧主義をやめる

パレートの法則は「80対20の法則」とも呼ばれており、「成果の80%は20%の労力によってつくられる」というものです。

反対に、残りの20%の成果を出すには80%の労力が必要になります。

つまり、完璧を目指してしまうと、残りの20%の成果のために自分の労力の多くを費やすことになってしまうのです。

心当たりはありませんか？

資料は完成しているのに細かい部分が気になって手直しをしていたら思いのほか時間がかかってしまった。

そうして完璧を目指していると、大切な時間をどんどん消費してしまいます。

多くのものは最初の20%の労力で大半の部分が出来上がるのです。

見切りをつけて、完璧主義をやめて、効率的に作業をこなしましょう。

時間の作り方&使い方を変えて、幸運をつかもう

自分の時間を作る方法を学ぶことで、周りの何も考えていない人よりも使える時間が多くなります。

つくり出した時間を上手に活用すれば、自己研鑽すればスキルがつく。

そしてスキルがつけば、新しい仕事や新しい収入源をつくることもできるようになる。

そこで得られたお金をまた活用して、自分の時間をつくる... (以下繰り返し)

このようにして成功している人は時間を作り出し、成長し、チャンスをつかんで幸運になっていくのです。

まねできそうなものはどんどん自分に取り入れていただき、時間を上手に作る・使えるようになりましょう。

他人に振り回されず自分軸をもって生きる

他人の目を気にした「他人軸」の考え方をやめて、自分に素直になる「自分軸」で行動することで、幸運になることができます。

人は「他人軸」で生きてしまう

人からどう思われているか、気にならないという人はあまりいないでしょう。

人間社会で生きていく上で、人と接することは避けられません。

しかし、それがゆえ、「他人の目から自分がどう見えているか」を意識しすぎてしまい人生が窮屈になってしまいます。

「みんなが期待しているから、頑張らなくちゃ」

とって、自分の気持ちにウソをつき、本当はしたくもないことをしてしまう。

あるいは、

「これをしたら、周りの人はどう思うかな」

とって、本当はやりたいことをやめてしまいます。

心当たりはありませんか？

こうした考え方は他人からどう見られているかを重視した「他人軸」の考え方です。

自分軸の生き方を身につける方法

そこで、「自分軸」の考え方を身につけてみましょう。

自分軸の考え方とは、ひとこと言えば「自分に素直になる」ことです。

では、どのようにすれば素直になれるのかというと、以下の2つの指標を持つだけです。

とてもシンプルですが、この2つの行動の指標を持つだけで、人生が想像以上に楽しくなります。

・嫌だなと思ったら、するのをやめる

嫌だと思っても、他人の気持ちを考えるあまり自分の気持ちを大切にできていないのでは意味がありません。

まずは「嫌なものは嫌だ」と、自分の本音に素直に正直になりましょう。

・面白そうだなと思ったら、思い切ってやってみる

本当はやってみたいのに他人の目を気にして行動に移せないのも、自分の気持ちを大切にできていません。

他人がどう思おうと「わたしはこれをしたい」と思うことを勇気を持って実行してみましよう。

何をしたいかわからない人は優先順位をつける

他人に流されやすいとか、自信をもって行動できないという人は、実のところ自分の中にはっきりした優先順位がないことが原因です。

もし、自分が何をしたいのかわからないというなら、自分の行動に優先順位をつけてみましょう。

たとえば、

- 仕事で成果を出すことが目的なら、仕事を第一優先。
- 人生のパートナーを見つけることが目的なら、恋活や婚活を第一優先。
- 子供を元気に育てることが目的なら、子供を第一優先。

といったように、**優先順位を決めることで、自分の中に明確な行動の軸ができます。**

自分軸で行動すると人生に主体性がでてきますから、どんどん自信が出てきます。

主体的に行動できるようになると、実現させたいゴールに向けて集中でき、本当に実現させることができるようになるのです。

他人の目や他人の意見が気になって自分の気持ちに素直になれないのはとてももったいないこと。

もし、「他人軸」で生きてしまっているなら、人生の優先順位をつけて少しずつ「自分軸」を身につけてみましょう。

自分の人生の良し悪しを決めるのは他でもない自分なのですから。

待つだけの毎日をやめて、人生を豊かに充実させる方法

無意識にしてしまう「待つだけの毎日」をやめることで、自分の人生を豊かに充実させることができます。

「待つ」人生は受け身の人生

あなたは今日、何を待ちましたか？

誰かから食事に誘われるのを待った？

好きな人から連絡がくるのを待った？

会議や仕事が早く終わらないかなと、時間が過ぎるのを待った？

たとえば買い物へ行くにも、食事をするにも、仕事をするにも、自分一人で行動できないと受け身の人生になってしまいます。

そうした受け身の人生に慣れてしまうと、自分で考えたり行動できなくなり、他人に依存するようになってしまいます。

恋愛で恋人に依存してしまうとか、不満があるけれど今の会社に依存してしまうとか。

結局のところ、「待つ人生」というのは「自分軸」ではなく「他人軸」で生きてしまっているのです。

自分の人生なのに、自分の人生を主体的に選ぶことをしていないなんて、とても損だと思いませんか？

「待つだけの毎日」をやめる方法は「目的意識」を持つこと

では、どうしたら受け身ではなく能動的に、人や時間を待つことなく行動できるようになるのでしょうか。

そのためには、「目的意識」をもつことが大切です。

「待っているこの時間に意味はあるのだろうか」

「待っているだけなんて無駄じゃないだろうか」

と、目的意識をもって、待つ時間の意味を考えるようにするのです。

時間は生きていく上でもっとも価値のあるもの。

時間は貯めることもできず、戻すこともできず、そのときでしか使うことができません。

「待つ」ということは、その貴重な時間を捨てているようなものなのです。

そう考えると、待っていることはとてももったいないことだとわかります。

目的意識をもったら、自分から行動しよう

待つ時間をもったいないと気づいたら、自分のための行動を起こしてみましょう。

スマホでSNSや動画を見て時間をつぶしたりするのではなく、自分の目標達成や夢実現のための行動をするのです。

たとえば、ダイエットが目標なら、その場でできるかかと上げをして足腰をシェイプアップする。

海外旅行が目標なら、英語をスマホのアプリで聞く。

結婚が目標なら、婚活サイトに登録したり、合コンや街コンに参加してみる。

そうやって、時間がくるのをただ受け身でいるのではなく能動的に行動することで、時間を無駄にすることがなくなります。

さらに、自分で動くことに慣れてくると時間の価値が理解できるので、物事の無駄をなくそうと積極的に動けるようになります。

誰かから食事に誘われるのを待つのではなく、誰かを食事に誘うようになる。

好きな人からの連絡を待つのではなく、好きな人に連絡するようになる。

会議や仕事が終わるのを待つのではなく、早く終わらせようとするようになる。

そうして人生を自分でコントロールできるようになり、毎日が充実して豊かに過ごせるようになるのです。

今日からは自分から行動して、人生の主導権をにぎりましょう。

自分の人生は、自分のものなのですから。

言いたいことを相手に伝えるための3つのコツ

伝えたいことがあるけど、恥ずかしくて言えない。

言いたいことがあるけど、恐くて言えない。

上手に自分の言葉で伝えられずに、不運な思いをしたり損をしたことはありませんか。

ここでは、自分の意見を表現するのが苦手な人でも、勇気をもてるようになる3つのコツを紹介します。

自分の言いたいことを上手に伝えるための3つのコツ

1. 言いたいことを一つにしぼる

まず大切なのは「言いたいことを一つにしぼる」ことです。

自分の意見を伝えるのが苦手な人は、言いたいことを相手に伝えたいがために、一生懸命にたくさんの言葉を発してしまいがち。

しかしこれは逆効果です。

言葉をたくさん言えば言うほど、何を言いたいのが薄くなり、自分でも「あれ、何が言いたいんだっけ」と迷路にはまってしまいます。

シンプルに「何を伝えたいか」という結果のみを考えるように準備してみましょう。

2. 前置きをせず、先に言いたいことを伝える

次に大切なのは、「前置きをしない」こと。

自分の意見を伝えるのが苦手な人は、前置きが長くなりがちです。

前置きが長くなると、聞いている相手は「それで何が言いたいのか？」とイライラしてしまい

ます。

そんなときは、

1. まず先に言いたいことを言う
2. その後になぜそう思ったのか理由を言う

という2ステップで、シンプルに言いたいことを伝えてみましょう。

3. 後のことは考えない

そしてもっとも大切なのは「後のことは考えない」こと。

自分の意見を伝えるのが苦手な人は、言った後のことを考えすぎてしまうから、言葉を書えずにいるのです。

これを言ったら怒られるんじゃないかな？

これを言ったら笑われるんじゃないかな？

これを言ったら失望されるんじゃないかな？

そう考える気持ちもわかりますが、案外周りの人は優しいものです。

後のことで不安にならず、何よりもまず自分の想いを伝えてみましょう。

自分に正直に生きることができるというのは、それだけで幸せなことです。

自分の気持ちを押し殺さず、表現してみましょう。

言葉で表現しないことには、相手には伝わりません。

自分の意見や言いたいことを上手に伝えて人生を素直に生きていきましょう。

イライラを上手に発散して意見を伝える「アイ・メッセージ」

誰でも自分の気持ちを相手にわかってもらいたいと思っています。

しかし、自分自身が自分の気持ちを把握できていなければ、相手に十分伝えることができません。

そんなときに活用できるのが、「アイ・メッセージ」。

これを練習することで、自分の気持ちがより明確になり、相手に対しても正確に自分の気持ちを伝えることができるようになります。

アイ・メッセージの使い方

「アイ・メッセージ」とは感情的な言葉の主語に「わたしは（英語のI）」をつけたもの。

主語に「わたしは」をつけるだけですが、心理的に自分の気持ちに目を向けるようになるので、冷静で客観的に自分を見つめることができるようになります。

たとえば、歩くのが遅い人に対して

「急いでよ！」

と、感情的になっているとき、

「わたしは、あなたに急いでほしい」

とすることで、言葉を丁寧にすることができます。

また、「わたしはあなたにこうしてほしい」という自分の気持ちや考えを、冷静な言葉として伝えることができます。

良い人間関係をつくっていく上で、感情的になるのは避けたいもの。

自分が感情的になっているなど感じているときは、アイ・メッセージを利用して、自分の感情をモニタリングしましょう。

アイ・メッセージの例

アイ・メッセージの例をいくつか挙げておきましょう。

- 間違ってる！
→ わたしは、あなたと違った意見をもっています
- うるさい！
→ わたしは、あなたに静かにしてほしいです
- 意味わかんない！
→ わたしは、あなたの言っていることが理解できていません
- 怒ってないよ！
→ わたしは、怒っていません
- なんでだよ！
→ わたしは、その理由を知りたいんです

このように、感情的になっているときに「わたしは」を文頭につけるだけで、怒りの言葉を冷静な意見に変換することができます。

コミュニケーションが苦手な人は、他人のせいにしたり、感情的で論理的でない会話をしたり、自分の意見を上手く伝えられない場合があります。

そんなとき、アイ・メッセージを意識して会話をすると主語が自分になるため、自分の気持ちや考えを明確にすることができますようになります。

自分が一体どんな気持ちをもっているのか、それを言語化する方法としてアイ・メッセージはとても効果的にはたらいてくれます。

いつも感情的になってしまったり自分の意見を言うのが苦手だと感じているなら、アイ・メッセージを実践してみましょう。

自分の思考がはっきりして、コミュニケーションが円滑になりますよ。

イライラ・怒りのマネジメント方法

ストレスでイライラしているとき、怒って腹が立っているときは視野が狭くなっているため、日頃見つけられるような小さな幸せや幸運を見逃してしまいます。

できれば、イライラや怒りの感情とは上手につきあいたいもの。

ここでは、幸運になるために絶対必要な、「怒りのマネジメント方法」を学んで自分あるいは相手の心をしずめる方法を紹介します。

まず、怒りってどんなもの？

喜怒哀楽、人の感情の中で一番扱いが難しいのが「怒り」でしょう。

何だか気分が悪くなり、おおざっぱになったり、何をするにも鬱陶しくなったり、壊したくなったり、叫びたくなったり。

あなたも感じたことがあるはずです。

そんな怒りの感情はどこからくるのでしょうか。

それは、「経験」「価値観」「意見」「習慣」が他人とちがうことが原因で引き起こされます。

たとえばお金の価値観が違う、清潔感への意見がすれちがう、食べ物の好みが違うなど。

そんな怒りには「自分の怒り」と「相手の怒り」の2種類があります。

これら2つの場合では対処方法が異なってきますので、それぞれ説明しましょう。

自分の怒りを解消する方法

まず大切なのは、自分の怒りの感情に気づくこと。

小さな火種でも「ん？」「あれ？」と違和感を感じたら、怒りの始まりだと認識しましょう。

「約束したのに」とか「こう言ったのに」といった「~のに」を使っていたらイライラしているサインですので用心です。

こうした小さな怒りはたまりにたまってしまうと大爆発してしまいます。

ですから、心に違和感を感じたら、気持ちを自分の中に貯め込んでおくのではなく、怒りが大きくならないうちに、自分が何についてイライラしているかを相手に正直に伝えるようにしましょう。

自分の不満を小出しにしていくことで大きなトラブルに発展しにくく、フラストレーションがたまるのを抑えることができます。

また、相手に自分の気持ちを伝えるときは、

「わたしは、あなたのお金の価値観に違和感を感じている」

「わたしは、バスマットは汚いものだから、他の洗濯物と一緒にしないでほしいと思ってる」

「わたしは、体に負担がかかるから濃い味付けにしないでほしいと思ってる」

など、自分（わたしは）を主語にした「アイ・メッセージ」を使うようにすると、冷静に自分の主張をすることができます。

堪忍袋の緒が切れる前に、怒りの感情があふれる前に、上手に小さく発散させていくことが大切です。

他人の怒りを解消する方法

まず大切なのは、相手の怒りは相手のものとして受け入れること。

「あ、この人はこれが原因で怒っているんだな」と、相手の怒りの気持ちを否定せずに一旦受け止めます。

次に大切なのは「自分のせいで怒らせてしまった」と思わないこと。

仮に自分に原因があったとしても、怒っているのは相手です。

自分が怒らせたのではなく、相手が自発的に怒っているだけなのです。

そう考えることで、自分は冷静になり、売り言葉に買い言葉でお互い言い争いになることもなくなります。

そして最後に大切なのは、**相手を否定しないこと**。

他人の怒りも自分のときと同じで、経験・価値観・意見・習慣がちがうことから生まれます。

他人には他人の思うところがあるのですから、そういう考え方もあるのだと一度自分の中で受け止めて、対応する意思があることを示しましょう。

時間がたつにつれて、相手のヒートアップもおさまってきて、より前向きな解決策を話し合えるようになります。

怒りの感情は、生きていく上で切っても切れないものです。

上手につきあっていく他ありません。

自分の怒りと他人の怒りを上手にコントロールして、楽しい毎日を過ごして、不運だと感じる日をなくしていきましょう。

よどんでいる人生をリセットして人生の再スタートを切る

自分の人生が思うように進んでいかない。

そんな状態に陥っているのは、自分が何かに「執着」あるいは「依存」していることが原因です。

ここでは、執着や依存から自分を解き放って人生の駒を進める方法を紹介합니다。

人生が淀む2つの原因

人生がよどんでしまう原因として、「執着」と「依存」が挙げられます。

たとえば、長く付き合ってきた恋人がいるけれど結婚できずにいる。

あるいは、仕事が辛いけれども仕方なく続けている。

状況を改善したいと思っても、そのあとのことを考えると不安で行動に踏み切れなくなってしまふんですね。

そして一番辛いのは、自分の人生がよどんでいることに、自分自身で気づいていること。

執着や依存をしているために、その原因から離れることができずいつまでも悪い状態を続けてしまいます。

人生をリセットするための3ステップ

しかし、勇気を持って一步を踏み出さないと状況は今のまま、いえ、どんどんにごって悪化し、気づいたときには取り返しのつかないことになってしまいます。

状況を改善するには以下の3ステップを実践してみましょう。

1. 今までかけてきた時間と労力に執着するのをやめる
2. 死にはしないから、まず行動して後のことは後で考える
3. 自分の可能性を否定せず、いろいろなことにチャレンジする

それぞれ説明しましょう。

1. 今までかけてきた時間や労力に執着するのをやめる

人は見返りを求めてしまう生き物です。

自分が長い時間あるいは大きな労力をかけたほど、それに見合った見返りが来ることを望んでしまいます。

これがわたしたちの行動と考えをストップさせてしまう大きな原因、「執着・依存」となってしまうのです。

今の自分が執着しているものは、本当に今後の人生に必要でしょうか。

それに見合った成果を今得ることができているでしょうか。

時間や労力をかけたからといって、求める成果が得られるとは限りません。

この状況を解消するためには「**期限を決めてしまう**」のが効果的です。

いつまでに成果が得られなければ、自分の人生には縁がなかったんだと思って割り切ってしまうのです。

仕事もそう。人間関係もそう。

期限を決めて、いつまでに終わらせるという覚悟をもって仕事や人と接してみましょう。

もし、望んだ成果が得られなかったとしても、それまでに学んだものはなくなりません。

むしろ経験は自分の中に残るため、以前よりも成長します。

今までの経験は次の経験に生かすことができるのですから、時間や労力に執着するのをやめて次の一步を踏み出し続けてみましょう。

一つのことには自分のすべてをかけるよりも、たくさんの経験をした方が自分も成長できるため、大きな成果がついてくるようになります。

2. 死にはしないから、まず行動して後のことは後で考える

わたしたちが行動できなくなってしまう原因は「考えすぎてしまう」からです。

楽しい未来のことを考えるのはとても素晴らしいことです。

しかし、暗い未来のことを考えてネガティブになってしまうのはナンセンス。

というのも、未来のことがわかる人はいないからです。

これを言ったら怒られるかもしれない、これを言ったら嫌われるかもしれない、これをしてから人生が台無しになってしまうかもしれない・・・。

暗い未来を考えすぎて怖くなって行動できなくなってしまうと、自分の時間と精神だけを消費してしまいます。

そんなときに、良い考え方があります。

「それをしたからといって自分は死ぬのか？」

です。

今の現代、何かをして死に直結することはまずありません。

考えるだけ考えて人生の限られた貴重な時間と精神を消費するくらいなら、行動してなんらかの成果や学びを得た方が生産的です。

ですから、怖がらずにまずは行動してみましょう。

死ぬことはありませんから。

そうして勇気をもって行動するようになると、今までよどんでいた時間がどんどん動き出すようになります。

3. 自分の可能性を否定せず、いろいろなことにチャレンジする

そうして依存と執着を断ち切ることができたなら、次は人生の選択肢を多く持つようにしましょう。

新しいチャレンジをして選択肢を多く持ち、人生を柔軟に生きることができると心に余裕が生まれます。

たとえば受験で、1校しか受けない受験生と何校も受ける受験生、どちらの方が心に余裕があるのでしょうか。

不合格のリスクを考えると、複数校を受ける受験生の方が前者の受験生よりも圧倒的に心に余裕ができますね。

このように選択肢が多いことは心の余裕につながります。

もちろん、今までの努力をムダにしないために一つの道を突き進むのも一つの選択です。

ですが、人生は何が起きるかわかりません。

どの道が自分に合っているか、試してみないとわからない以上、たくさんの選択肢をもって、たくさんの経験をした方が、人生を有利に進めることができます。

自分の可能性を決めつけずいろいろなことにチャレンジすることで、才能が開花するものに巡り合う可能性が高まるのです。

もし、今人生がよどんでいるなら、そのままでいいのでしょうか。

今一度自分に問いかけてみましょう。

そして執着と依存を断ち切るために、言い訳をせず、勇気と覚悟をもって一步を踏み出してみましょう。

自分の人生を変えることができるのは自分だけなのです。

「悪い我慢」ではなく「良い我慢」をしよう

自分を犠牲にする「悪い我慢」ではなく人生を変えるための「良い我慢」をすると人生がよい方向へ変わります。

悪い我慢とは？

そもそも悪い我慢とはどんなものでしょうか。

悪い我慢とは、「自分に勇気がないことから生じる我慢」です。

たとえば、理不尽に耐えて身を削りながら働いているけれど評価されないような会社にて、勇気を持って転職できない場合。

あるいは、今付き合っている恋人が金銭的にも人間的にもだらしなく、自分の身を犠牲にして関係を保っているような場合などです。

これらの我慢は転職や別れなど自分が行動する勇気が持てず、辛い状況を続けることで引き起こされます。

悪い我慢をしていると、嫌な気持ちだけが膨らんで、妬みやそねみ、あるいは諦めといったネガティブな考えに占領されてしまいます。

こうした自分の弱さによって我慢していることがある人は「良い我慢」をするように意識してみましょう。

良い我慢とは？

良い我慢とは、自分の未来につながる我慢、具体的には「目標達成に向けて行動しているときの我慢」です。

たとえば、今の会社から転職するための新しいスキルをつけるために休日をつかって自己研鑽しているような場合。

あるいは、結婚資金を貯めるために恋人と協力して節約生活をしているような場合などです。

未来の目標に向かっての良い我慢は、希望があり、やる気に満ちるためよい影響を与えてくれます。

良い我慢をするための方法

良い我慢をするためには、良い未来を想像することが欠かせません。

そのためには、**自分の成長につながる目標を設定しましょう。**

また、期限が決まっていないと「いつまで続けなければいいんだ」という苦痛へ変わり悪い我慢になってしまいますので、**目標の期限も一緒に決めるのが効果的**です。

もし、今現在悪い我慢をしているなら、そこから抜け出すことを目標にしてしまいましょう。

そうすることで行動する勇気とモチベーションが高まり、毎日の生活に変化を起こすことができるようになります。

良い我慢をして人生を変えるのか、そのまま悪い我慢をして自分を犠牲にし続けるのか。

答えは明らかなのではないのでしょうか。

我慢をするなら、自分を成長させる我慢をしましょう。

一生を通して信頼できる人を見つける

人を信頼するって難しい。

「この人は信じられる、信頼できる！」と思っていた人が残念な行動をとることもありません。

では、どうしたら信頼できる人を見つけることができるのでしょうか。

そして、どうやったらお互いに信頼し合える関係になることができるのでしょうか。

ここでは、生きる上での貴重な存在「信頼できる人」の見つけ方、信頼し合える関係の作り方を紹介します。

信頼できる人の特徴

まず、信頼できる人とはどんな人でしょうか。

信頼できる人の特徴は以下3つです。

1. できない約束をしない

約束をしないということは相手のことを尊重している証拠。

「約束を守らないのは相手のことを軽く見ていて失礼。」

「破る可能性があるのなら小さな約束でもしない方がマシ。」

そう考えて相手のことを配慮してくれているのです。

もちろん、約束を破ったときに自分への信用がなくなることもリスクの一つとして考えられているからできること。

約束をしないことも人としての一つの責任能力です。

逆に、約束したことは必ず守ってくれます。

必要最低限の約束し olmayan人は、自分の言葉と行動を一致させる「言行一致」を体現できているため信頼することができます。

2. 行動が早い

信頼できる人は行動がとても早いのが特徴。

行動が早いということは、言い方を変えると相手の要望をいち早く叶えようとしてくれるということになります。

優先順位を上げてこちらのために行動してくれるというのはとてもありがたいことです。

行動で誠意を示してくれる人は言葉をいくつも並べられるよりも信頼できます。

3. 自分軸をもって生きている

「自分軸を持っている」とは、自分の価値基準をはっきりと持っているということ。

たとえば、相手と意見があわなかったとき「わたしはこう思う」と自分の考えを主張することができる人です。

そんな人はいつも自分に正直で本音を語ってくれるので偽りがありません。

自身のことはもちろん、こちらに対しても人として誠実に接してくれるため信頼することができます。

信頼関係は歩み寄ることでは生まれません

信頼できる人を見つけるためには、以上で紹介した3つの特徴を持っている人を探せるのが理想的。

とはいえ、そんな理想的な人はなかなか見つかりません。

なぜなら人は心を開いてくれた人を信頼しようとするからです。

つまり、自分が相手を信頼しようとしていないと、まずもって信頼できる人は見つからないのです。

信頼できる人が見つからないというのなら、自分が相手のことを信じていないのが原因。

まずは上で紹介した3つの特徴をヒントに、自分が信頼される人になれているかどうかをチェックしてみましょう。

信頼関係には覚悟が必要

そして、当たり前だけどとても大切なこと。

お互いが信じ合うためには「継続」が欠かせません。

一度の裏切りがその後の関係を揺るがすことになります。

ですから、自分は決して相手を裏切らない。

また、相手にいくら裏切られたとしても信じ続ける。

そうした心構えが必要です。

信頼してもらおうというのは、覚悟を持って相手を信頼し続けることなのです。

その覚悟がないうちは信頼できる人を見つけることはできません。

信じ合える関係をつくることは、それだけ大変なことなのです。

信じてほしいからと相手に執着してはいけない

「この人に信頼してほしい」と思っている、相手にその気がなければ自分が辛いだけ。

信じ続けることも大切ですが、いつまでたっても信頼関係ができないようなら見切りをつけることも大切です。

これも「覚悟」の一つ。

人生には限られた時間しかないのですから、執着して心を消耗していると、気づいたときにはもう後が無い、取り返しのつかないことになってしまいます。

もし、今の自分がいつまでも信頼関係を築けずにいる状況に陥っているなら、自分の時間を生かすためにも、「相手に執着していないか？」と今一度振り返ってみましょう。

信頼は「言葉」ではなく「行動」を積み上げるもの

まずは信頼できる人に自分ができることができているかをチェックしましょう。

その上で、信頼関係を築きたい人にこちらから歩み寄り、誠実さをもって接し続けてみてください。

もしかしたら途中、期待はずれの行動を取られてしまうかもしれません。

しかし、寛大な心、相手を許す心をもって接することでこちらの誠意は伝わります。

ただし、もしこちらの気持ちをいつまでも汲み取ってもらえないのなら、執着するのをやめる覚悟も必要です。

信頼できる人が1人でもいるだけで人生で救われることも多くなります。

人から何かを得る前に、人に与えることが幸運や幸せになる秘訣。

まずは自分が相手に対して誠実に行動してみましよう。

「言葉」だけではなく「行動」です。

行動の継続によって誠実さが相手の心に届き、お互いが本当に信頼し合える関係へと発展していきます。

有言実行、言行一致する

日々のちょっとしたことで有言実行し、言ったことと行動を一致させていると人から信頼されて幸運が舞い込みやすくなります。

また、目標を次々に達成できるようになるので望んだ人生を実現していくことができるようになります。

有言実行、できてる？

「見てみますね」→ 見ず

「絶対行くよ」→ 行かず

「やっておきます」→ やらず

「○○をする」と言っておいてやらなかった経験、あなたにも心当たりがあるのではないでしょうか。

自分の言ったこととやっていることが一致していないと、それだけで人から不信感を持たれてしまいます。

自分で言っておいて不信感を抱かれるなんて、そんなもったいないことはありませんよね。

では、どのようにして有言実行・言行一致を実現すればいいのでしょうか。

今からすることの前に小さな宣言をしよう

結論を言いますと、

「何かをするときに、小さな宣言をしてから行動する」

これだけです。

小さな宣言をしてからそのあと実際にその行動をすることで、言ったこととやったことを一

致させるのです。

たとえば、

- 食事中に水を飲むとき
「水を飲むぞ」→実際に水を飲む
- 通勤で駅まで行くとき
「駅までいくぞ」→実際に駅まで行く
- テレビを見るとき
「テレビを見るぞ」→テレビを見る

こんな具合に、自分がこれからしようとしている行動の宣言をするだけです。

この方法の目的は、小さな成功体験を積み重ねて有言実行を習慣化することにあります。

「宣言」と「実行」を習慣にってしまう

言っていることとやっていることが一致しない人は、基本的に自分のキャパシティを越えた宣言をしてしまいます。

ですので、まずは「宣言したことを実行する」という行動を習慣化します。

すると、習慣化されたものは脳にインプットされ、逆にその行動をしないことに違和感を感じるようになります。

たとえば、毎日の習慣である歯みがきをピタリと止めてしまったら、歯を磨きたくてムズムズするようなものです。

つまり、小さな宣言と小さな行動を成功させているうちに、

宣言したこと「を」実行する

から

宣言したこと「は」実行する

という習慣に置き換わるのです。

そして、いつのまにか有言実行、言行一致をすることが自然に身に付きます。

この習慣が身に付くと、宣言したことは実行できないと落ち着かないため、自分のキャパシティを越えた約束をしないようになります。

そして、自分の能力を把握でき、過信しなくなり、いろいろなことの予測が上手になり、有言実行する人になることができます。

宣言したことは実行するという、有言実行と言行一致の習慣が身に付いたら、少しずつ宣言の負荷を上げていきましょう。

1kgを持ち上げたら、次は2kg、次は3kg、、、といったように、少しずつ宣言する内容を難しくしていくことで、最終的に大きな目標を達成する力が身に付くようになります。

約束を守る人、言ったことを必ず実行する人はとても信頼されますね。

信頼されることで、様々なチャンスがめぐってくるようになります。

幸運の多くは人からもたらされるもの。

たとえば、楽しいパーティに招待されたり、思わぬプレゼントをもらえたり、やりがいのある大きな仕事を任されたり、ステキな人を紹介してもらえたり。

「信頼」というたった一つをつくるだけで、幸運になるチャンスが舞い込むようになるのです。

「何かをするときに、小さな宣言をしてから行動する」という方法は誰にでもできるものです。

今日から有言実行・言行一致を実践して、人生を豊かにしていきましょう。

どんな人でも自分の長所が見つかる3つの方法

自分の長所が見つかり、それを軸に自信をつけることができるようになります。

では、どのようにして自分の長所を見つければいいのでしょうか。

自分の長所を見つけられるようになる3つの方法

自分の長所を見つけるためには自己分析ツールなどを用いる方法もありますが、もっといい方法があります。

- 人からほめられた部分を探す
- 自分の好きなことや得意な部分を探す
- 短所を長所に変換する

です。

詳しく説明しましょう。

1. 人からほめられた部分を探す

長所を見つける1つ目の方法は、「人からほめられた部分」に目を向けることです。

長所というのは人が持っていない、自分の強みとなる部分。

ほめられるというのは、その環境で輝いていた自分の能力が他人から評価されたものです。

たとえば、

- デスク周りがきれい
- 姿勢がきれい
- ファッションのコーディネートがおしゃれ
- しゃべりがおもしろい
- することが早い
- 気が利く
- いつも笑っていて明るい

- お酒が強い

など、あなたも何かしら一つはほめられたことはありませんか？

人がほめてくれるということは、その能力を認めてくれている証拠。

一つでもあればその一つを極めるくらいに追求しましょう。

得意なことは成長しやすいので、さらにほめられるようになり、自信や行動力も一緒についてくるようになります。

2. 自分の好きなことや得意なことを探す

長所を見つける2つ目の方法は、「自分が好きで得意なことを探す」です。

ただ好きというよりは、得意なものだとなおよいでしょう。

というのも、自分が得意なことは、ストレスを感じることなく普通の人よりも成果を出すことができるからです。

ブログで文章を書くのが得意、部屋掃除をするのが得意、料理を作るのが得意など、趣味で続けているものや、自信のあるもの、人よりも成果の出ているものに目を向けてみましょう。

自分の長所は何なのかが見えてきます。

3. 短所を長所に転換する

長所を見つける3つ目の方法は「短所を長所に転換すること」です。

もし自分には誇れるものがないと感じるなら、自分の短所に目を向けてみましょう。

発想の転換によって短所や弱みを長所化することも可能です。

たとえば、

- 「優柔不断」 → 物事を深く考えることができる
- 「せっかち」 → スピード感をもって行動できる
- 「友達いない」 → 一人で楽しみをつくれる
- 「部屋が汚い」 → 環境適応力が高い

- 「引きこもり」→自由に使える時間や資金が多い

のように、一見短所に見えるものでも発想の仕方によって長所ととらえることができるようになります。

短所を補うより、長所を伸ばした方が世の中で求められる

短所や弱みはコンプレックスになりやすい部分ですが、自分の特徴の一つだと受け入れてしまいましょう。

あるいは、先ほどのように、発想を転換して長所化してしまいましょう。

現代では短所を補うよりも、長所が飛び抜けている人の方が求められています。

たとえば、グローバルに活躍できる人財を見つけたいとき、学校のテストで全教科の平均点が70点の人と、それ以外はぱっとしないけど英語が得意で100点満点の人、どちらを採用したいでしょうか。

もちろん、飛び抜けて英語の成績がいい人を採用したいはずです。

世の中には平均以上の能力を持った人は数多くいます。

その中で埋もれることがない、光ったものを持っていることが、これからの社会で重宝されるのです。

ですから、長所を伸ばして、どんどん自分をとがらせていきましょう。

とがった人ほど、壁を破る力は強くなります。

これからの人生の壁も突き破っていけるはずですよ。

憧れの人ではなく尊敬する人を見つける

自分よりレベルも人生のステージも高い憧れの人、あなたにもいるのではないのでしょうか。

しかし、憧れの感情をもったまましているとその人と同じ人生のステージに上がることは決してできません。

憧れを抱いたままだと決してその人と同じステージには立てない

憧れとは自分がこうなりたいという「願望」です。

そして、人への憧れとはひとことで言って「上を見続ける」こと。

その人のようにになりたいという願望を抱き続けることは、裏を返せば「今の自分はその人と同じステージに立てていないと認めている」ことになります。

つまり、人に憧れを抱いている限り、憧れの人との距離を無意識に実感してしまうので、その人と同じステージに上がることができないのです。

では、どうすればいいのでしょうか。

強くおすすめするのは「尊敬する人」としてしまうことです。

なぜ「憧れの人」ではなく「尊敬する人」である必要があるのかというと、両者には大きな違いがあるからです。

- 憧れの方は、雲の上の人
- 尊敬する人は、自分の道の先にいる人

つまり、現実味がちがうのです。

雲の上の存在を目指すよりも、遠くても道の先にいる人の方が、そこへたどり着くイメージが付きやすい。

その人のようにになりたいと願っているのならなおさらです。

手の届かないとても高いところにいると考えるよりも、遠いけれど一步一步進めば近づけると思っていた方がモチベーションも維持することができます。

憧れの人を持つことは決して悪いことではありません。

しかし、憧れの人のようにになりたいと思うなら、もっと現実的な視点に置き換えることで、ゴールへの道筋をより現実的にすることができます。

そのためには「憧れ」を「尊敬」という視点に変えてみましょう。

道のりは遠いですが、確実に近づくことができるようになります。

成功・尊敬している人をまねることで自分も成長できる

人生を成功させるには学ぶことが欠かせません。

では、どのようにして学べば良いのかというと、すでに成功していて尊敬できる人を徹底的に「まねる」のが効果的です。

成果を出しているプロスポーツ選手のやり方をまねるように、その分野で早く成果を出すには、すでに成功している人から学ぶのが一番早いのです。

まずは身近な運のいい人からまねてみよう

「学ぶ」という言葉は「真似ぶ」という言葉が語源とされています。

まねをすることはれっきとした学びの活動なのです。

スポーツ選手や有名なモデルやアイドルなど、あなたもまねしてみたことがあるのではないのでしょうか。

まねをするというのは、その人のいいところを分析して抽出するステップが必要になります。

そして、目指している人の成功法則を見つけ出し、再現していくのがまねです。

まずは手始めに身の回りの近くにいる幸運な人、見習いたい人を観察してみましょう。

たとえば、

- 笑顔が絶えない
- 自分から挨拶をしている
- 清潔感がある
- 根回しが上手い
- 本をよく読む
- 運動している
- 使っているペンがおしゃれ

など、考えられる可能性を洗い出していくことで、まねする部分が具体的になります。

そして次はそれを自分で一つずつ試していきます。

そうすることで、なぜこの人は運がいいのか、なぜ成功しているのかを身をもって理解することができます。

さらに、今までの自分の殻をやぶって新しいことに挑戦することになるので、いろいろなものを吸収することができます。

「まね」するだけですが、その一つの行動でたくさんの学びを得ることができるのです。

尊敬する人をとにかくまねする

では、自分よりもさらにレベルの高い尊敬する人になるにはどうすればいいのでしょうか。

そのためには、その尊敬する人の言うことを「素直に」まねして実践することです。

尊敬する先駆者から学ぶ方法はいろいろありますが、まずは以下のような方法でその人の足跡を学んでみましょう。

- 尊敬する人のメールマガジンやブログを読んでもみる
- 本を出版しているならその書籍を読んでもみる
- SNSをフォローして普段の考え方を知る
- セミナーなどを開催しているなら実際に会いにいったらアドバイスをもらう

納得できないところや自分の思うところもあるかと思いますが、それは「自分のレベルから見た価値観」であり「成功者の価値観」ではありません。

成功するためには新しい価値観に飛び込まなくてはなりません。

ですからとにかく、素直に尊敬する人のまねをして、まずは成功の土台をつくることに集中にしましょう。

行き詰ったら自分の得意なものと組み合わせるとオリジナリティを出す

根気よく検証と実践をくりかえしてまねをし続けていると成果が現れてきて自分のレベルも高くなってきます。

そして、ある程度のところで行き詰まります。

実はそこが自分のレベルと人生のステージを上げるポイント。

そんな状態に陥ったときは「自分の得意なことと組み合わせる」ことで、新しいレベルとステージに上がることができます。

たとえば、ものまねで有名なコロッケさんは「ただのものまね」に「やり過ぎた顔芸」という自分の得意なものを加えることでオリジナリティを生み出し、エンターテイナーとして新しいステージに上りました。

あるいは、こちらものまねで有名な渡辺直美さんは海外アーティストのものまねに「大きな体」という自分の体型の特徴を加えることで、世界的なエンターテイナーとして成功しています。

こうしたオリジナリティは組み合わせによって生み出すことができたもの。

「自分にはオリジナリティがない」と思うのではなく、そのとき身に付いている「得意なこと」に目を向けて、それを今もっているスキルと組み合わせてみましょう。

意外なモノ同士の組み合わせほど、誰にもないオリジナリティとなって、さらなる自分の強みになります。

ひとつひとつトライアル・アンド・エラー

すでに成功している人のまねをするわけですから、成功しないはずはないんです。

もし、まねしてみてもうまくいかないときはそのやり方が違うのかもしれませんが。

これはトライアル・アンド・エラーで根気よく試していく他ありません。

しかし、試しているうちに変化が出てくるはずですよ。

何だかラッキーが続く気がする、周りの人が優しくなった気がする、自分に自信がでてきた気がするなど、その違和感を感じ取ることができれば大成功。

その成功法則を自分のものにしてしまえば尊敬する人に近づけます。

学びはまねから。

まねることは決して恥ずかしいことではありません。

ブランド品やカリスマタレントなど、優れている物や人はまねされる運命にあります。

そこから自分のオリジナリティを生み出していけば、最終的に自分ならではの成功・幸運法則を見つけることができます。

尊敬する人をまねする方法は成功法則を学ぶためのとても基本的な方法です。

尊敬できる人をつくって、分析して、良いところ見つけて徹底的にまねしてみましょう。

自分よりもレベルが高い成功している人の環境に飛び込む

自分の殻を捨てて、自分よりもレベルが高い成功している人とかかわるようになると、同じようにレベルが高くなっていきます。

自分よりもレベルの高い人とは

自分の人生を豊かにするためには、自分よりもレベルが高い人に会うことが欠かせません。

「レベルの高い人」という表現は、かなり漠然としていますが、以下のような人と考えてよいでしょう。

- 自分が尊敬している人
- 自分が憧れている人
- 将来自分もこうなりたいと思える人
- 自分の理想の生き方を体現している人
- 一緒にいてやる気が湧いてくる人
- 是非この人から学びたいと思える人

絶対的な条件はありませんが、一言で言うなら「自分がまねをしたい人」と言い表すことができます。

自分を変えるなら環境を変えてしまう

自分を変えるときに一番効果的なのは「環境を変えること」です。

考え方を変わるとか行動を変えるとんでも、そう簡単に人間は変わりません。

そんなときは、自分の生きる環境をがらっと変えてしまい、その環境に自分をむりやり適応させてしまいましょう。

たとえば、英語を話せないけれど、アメリカに無理やり移り住んでしまうことで、生きるために嫌でも英語が身に付くイメージです。

普段の生活環境を目標とする理想の環境に変えることで、自分の考え方や行動をその環境になじませることができ、自分自身が変わることができるのです。

ですから、目標としている成功者がサロンを運営しているなら思い切って参加してみましよう。

(※「サロン」とは情報交換や直接の交流を目的としたクローズドなコミュニティのこと)

そうして新しいコミュニティに参加すると、自分の身の回りの環境を理想の状態に近づけることができます。

レベルの高い人と付き合いと自分のレベルも上がる

環境を変えてレベルの高い人と一緒にいるようになると、自分の気分やモチベーションが高まりますから、自然と笑顔になって楽しく充実した日を過ごすことができるようになります。

また、レベルが高い人と付き合いようになると、その人の周りの人とも会う機会ができます。

「類は友を呼ぶ」のことわざがあるように、レベルが高い人のもとにはレベルが高い人が集まります。

たとえば、セレブのパーティにはセレブしか集まらないようなものです。

その人たちからも同じように刺激を受けるので、「わたしもこうなりたい！」という気持ちが強くなり、今までより一層自分磨きに励むことができます。

その結果、レベルの高い交友関係がどんどん広がっていき、自分のレベルも上がっていくのです。

自分から声をかけないことにはなにも進まない

この良サイクルをつくるには、理想の人に会う「行動」をしなければなりません。

そのためには、その人が執筆した本を読んでみる、メールを出してみる、その人が登壇する講演会に参加する、SNSでコメントしてみるなど、何かしらの接点をもつようにします。

そして「ぜひ尊敬するあなたのようにになりたいのですが、どのようなことを心掛けているのでしょうか？」「よろしければ直接お会いできないでしょうか」と勇気を出して質問してみることが大切です。

尊敬していると言われて悪く思う人はいませんし、レベルの高い人は優しいので丁寧に対応

してくれます。

自分の尊敬するレベルの高い人からは、自分の知らない、本当にいろいろなことを学ぶことができます。

是非怖がらずに、勇気をもって行動してみましよう。

環境が変われば、考え方や行動が変わり、交友関係も広がり、自分の成長を実感できるようになりますよ。

三日坊主をし続けることはとても誇れること

いざ学んだことを実践してみようとしたけれど、結局三日坊主で終わってしまったということはありませんか？

実は、三日坊主は残念に思うものではなく、とても誇れることなのです。

三日坊主は悪いことではない

「三日坊主」と聞くと、良い印象を持つ人は多くはないでしょう。

なぜなら、継続できずに結局やめてしまったから。

確かに、この部分だけを見ると意志力が無い残念な人のように感じます。

しかし、これは大きな間違いです。

三日坊主はネガティブにとらえられている言葉ですが、その陰には「行動した」という大きな成果が残っています。

行動することがどれだけ大変なことか。

たとえば、

- ジムでトレーニングしよう → 1度も行かない
- 英語の勉強しよう → 1ページも進まない
- 早起きしよう → 1回も早起きしない

など、何かをしようと決意はしても、実際に行動に移さず終わった経験は誰しもが持っているでしょう。

それだけ最初の行動をするということは難しいことなのです。

ですから、三日坊主だからといって自分を追い込む必要はありません。

たとえ三日坊主で継続できなかったとしても、はじめの一番大変な「行動する」という部分を突破した自分を、まずはほめてあげることが大切です。

三日坊主のイメージをポジティブにして何度も繰り返そう

三日坊主が悪いと言われる原因は、ほとんどの場合が再スタートをしないことにあります。

ですから、三日坊主でいいから何度も繰り返せばいいのです。

仮に100回繰り返せば、300回も行動したことになります。

断続的で何が悪いのでしょうか。

これはもう立派な継続です。

ですから、これからは三日坊主のイメージをポジティブなものに変えてみましょう。

イメージが前向きなものに変われば、挫折したときに心のダメージが小さくて済むので、また再開しやすくなります。

三日坊主は決して悪いことではありません。

何もしないよりも、はるかに誇れる、立派な行動です。

これを自信に変えて、自分のゴールを達成して、充実した人生を送りましょう。

今の自分の人生を選んだのは、過去の自分だと自覚する

幸運も不運も、自分の人生は因果応報です。

自分にとって良いことをすれば良いことが返ってきて、悪いことをすれば悪いことが返ってきます。

ここでは、自分の人生をつくっているのは他でもない自分だということに気づき、毎日を大切に生きることを学んでいきます。

今の自分は過去の自分がつくりだした

トラブルの多くは過去の自分が原因の場合が多いものです。

たとえば、今病気にかかっているなら、過去の自分の不摂生が原因だったり。

今仕事でトラブルに巻き込まれているなら、過去の自分が手を抜いた点があったり。

今の自分にとって誠実でなかったり、そのときやるべきことをしなかったために、悪い結果が未来の自分に降りかかってしまいます。

その反対に、過去にやるべきことをやってきた人は、今が楽しいものになります。

努力してダイエットに成功したり。

一生懸命自分を磨いた結果、素敵なパートナーと出会えたり。

それは、過去の自分がつくってきたもの。

そのときは辛く苦しかったかもしれませんが、自分に必要な行動をとってきたからこそ、充実した人生を歩むことができるようになります。

自分でまいた種が必ず自分のもとに戻ってくる

どうやら、人生はまさに因果応報になるようにできているみたいです。

自分がまいた種は、必ず結果となって返ってきます。

今、目の前に起きている現実、ほとんど自分が作り出しているものだということです。

もし、行動しているけれども結果がついてこないと言うなら、原因は2つ考えられます。

1. 行動している期間が短い

植物が立派に育つのに時間がかかるように、すぐに結果を求めすぎていることが考えられます。

何ごとも習得にはある程度時間がかかるように、短期的な結果ではなく、長期的に見ることが必要です。

では、どのくらいの期間を想定すればいいのでしょうか。

それは、自分で目標を設定するのが一番効果的。

「この期間内に絶対に結果を出す！」というように、求める結果とそれを実現するための期間を設定するのです。

ただし、今の自分の状況を見ながら、現実的な目標と期間を設定することが大切です。

2. 行動している方法が悪い

植物の成長に水や太陽の光が必要なのに、暗い部屋の中でご飯を与えていて期待通りに成長するでしょうか。

努力することは大切ですが、その方法が悪ければ期待通りの結果はついてきません。

では、どのようにして最適な方法を探せばいいのでしょうか。

一番効果的なのは、すでに成功している人の方法をまねることです。

本で読んだり、尊敬している人などの話を聞いて、自分にできる形で「具体的に」生活の中に落とし込むことが大切です。

今が人生の中で一番若い

自分の人生は誰かがつくってくれるものではありません。

自分がつくるものです。

よく「もう年だから無理です」という言い訳を聞きますが、それは間違い。

「今が人生の中で一番若い」のです！

たとえば今40歳だったとしても、未来の50歳の自分から見たら十分若いのです。

行動できない理由を探すのではなく、できる理由を探していきましょう。

今行動して未来を豊かにしたいか、

今行動せずに未来に後悔したいか、

もう答えは出ていますね。

自分が「何をすべきか」「どのくらいの期間するか」をゴールからの逆算で具体的に決め、今できることをしていきましょう。

幸運も不運も自分がまいた種が結果となって返ってきます。

おわりに

本マニュアルを最後まで読んでくださりありがとうございます。

このマニュアルを読んでくださったあなたが、少しでも自分の人生を前向きで豊かなものにできたなら、わたしにとってこれほどの幸運はありません。

最後に一つ、もう一度、大切なことをお伝えします。

それは、是非行動に移して「実践」してほしいということです。

マニュアルはただの文字の羅列。

マニュアルは実践するための「知識」を得るのが目的です。

知識は持っているだけでは意味がありません。

実践して、生活に役立てることではじめてその意味を成します。

是非、ノウハウだけにとらわれず、汲み取っていただいた要素の一つひとつをまず実践してみてください。

継続しているうちに、考え方が変わり、習慣が変わり、性格が変わり、行動が変わり、人生が変わります。

是非、人生を変える一歩を踏み出してください。

これからを幸運にするために。

あなたの人生に幸運が訪れることを心から祈っています。

非スピリチュアル幸運ブロガー
ヒデヨシ