

## これからの人生を歩むための人生経歴書

「これからの人生を歩むための人生経歴書」は、今と未来を生きるために作ります。「過去の失敗や思い残しを穴埋めするために頑張る」という過去を生きるためや、過ぎ去ったときのために今や未来の時間を使うといった、過去を充実させるためのものではありません。

ただ何となく生活しているのに嫌気がさしてきた人や、将来に不安や迷いがある人、自分の人生を変化させたい人など、人生の転機を迎えた人がこれからの人生を歩む道しるべとなる自分の軸を再構築する際に役立ててください。

今の自分は「やらなかったこと」や「できなかったこと」で作られているのではなく、「やり続けてきたこと」や「やり遂げたこと」で作られています。だから、奇跡を呼び込むことができる人か天才の人でない限り、やってきたこと以上のことはできないのです。

「これからの人生を歩むための人生経歴書」は、今まで自分がやってきたことを数えるという作業を通して、これからの人生を歩むための道しるべとなる「自分の軸」を構築していきます。

だから、「これからの人生を歩むための人生経歴書」を書き進める作業は、同時に今の自分にできることの限界を知る作業にもなるので苦しいと感じることもあるかもしれません。

でも、確かなことは今の自分の限界を知ることができるから、今の自分に何を足せばいいのかがわかるのです。

ぜひ最後まで粘り強く進めてみてください。

きっと、今と未来を生きるためのあなたらしい道しるべが見つかるはずです。

今と未来のために一步踏み出す準備ができれば

さあ、スタートしましょう。

「よーし頑張るぞ」と、意気込んでいる方も多いと思いますが、緊張していたり、肩に力が入っている状態では考え方も硬くなってしまいます。

リラックスしてゆったりとした気持ちで進めるように心がけてください。

緊張しているとか、肩に力が入っていると感じる方は、リラックス呼吸法をやってみましょう。リラックス呼吸法は、呼吸に意識を向けてリラックスします。

### リラックス呼吸法

体を締め付けているものはゆるめ、めがねや時計は外しましょう。

座っている場合は、

おしりの位置は、深からず浅からず、後ろにもたれてちょうど座りのよい所にしましょう

少しだけ前に足を投げ出すようにしましょう

手はモモの上で据わりの良い位置に置きましょう。

手のひらは上に向けても下に向けてもどちらでも良いです。

いったん背筋をピンと伸ばして、ゆっくりと息を吐きながら背中の中の緊張を緩めます。静かに眼を閉じましょう。

吸っている息を口からゆったりと吐きましょう。

吐き出せたら鼻から静かに吸っていきます。

「1. 2. 3」

「4でいったん止めて、またゆったりと吐きだしていきます」

「5. 6. 7. 8. 9. 10」

あとは自分のペースで続けてください。

ゆったりと5回ぐらい続けてみましょう。

ここらの準備はよろしいでしょうか。

では始めてみましょう。

#### 1. 次のページから数ページにわたって空欄の人生経歴書を用意しました。

人生経歴書の空欄に、思いつくまま書き込みをしてください。

空欄のままになってしまうところがあっても構いません。

書き込むことができるところを書き込んでいきましょう。

	—何をしていた— どこに所属していた	—自慢できること— どんな結果を得た 何を獲得した	—どのように何をした— 何にポイントをおいた 何を大切にした	—何のためにそれをした— なぜそれを選択した
～12歳 (～小学6年)				
13歳～15歳 (中学生)				
16歳～18歳 (高校生)				
19歳～20歳				

「自慢できること」とは、「自分の中ではすごいこと、がんばったこと」という意味です

	—何をしていた— どこに所属していた	—自慢できること— どんな結果を得た 何を獲得した	—どのように何をした— 何にポイントをおいた 何を大切にした	—何のためにそれをした— なぜそれを選択した
21 歳～24 歳				
25 歳～29 歳				
30 歳～34 歳				
35 歳～39 歳				

「自慢できること」とは、「自分の中ではすごいこと、がんばったこと」という意味です

	—何をしていた— どこに所属していた	—自慢できること— どんな結果を得た 何を獲得した	—どのように何をした— 何にポイントをおいた 何を大切にした	—何のためにそれをした— なぜそれを選択した
40 歳～44 歳				
45 歳～49 歳				
50 歳～54 歳				
55 歳～59 歳				

「自慢できること」とは、「自分の中ではすごいこと、がんばったこと」という意味です

	—何をしていた— どこに所属していた	—自慢できること— どんな結果を得た 何を獲得した	—どのように何をした— 何にポイントをおいた 何を大切にした	—何のためにそれをした— なぜそれを選択した
60歳～64歳				
65歳～69歳				
70歳～74歳				
75歳～				

「自慢できること」とは、「自分の中ではすごいこと、がんばったこと」という意味です

2. 書き込んだ人生経歴書を全体的に眺めてください。

そして、この人生経歴書が自分以外の他の誰かのものだと思って、以下の問いに答えてください。

① この人生経歴書を書いた人は、どんなことを続けてきた人だと感じますか？

② この人生経歴書を書いた人は、どんなことを大切にしてきた人だと感じますか？

③ この人生経歴書を書いた人は、どんな強みを持った人だと感じますか？

ここで少し人生経歴書から離れてください。

信念や座右の銘など、あなたの心の中心にあることを振り返ってみます。

3.

①「これをされると腹が立つ」とか「これをしている人がいると許せない」のはどんなことですか。

② ①を眺めてみてください。

自分がこれだけは譲れないと大切にしているルールや信念は何だと思いますか？

4. あなたの座右の銘（励ましや戒めとする言葉）を書き出してみましよう。

また、その言葉が座右の銘になったきっかけや出来事も同時に書き出してみましよう。



5. ここまで来たらもう少しです。

もう一度、人生経歴書に書きたいことがないか人生経歴書を見てください。  
書き込みたいことが見つかったらどんな些細なことでも書き込んでください。

6. 再度、書き込んだ人生経歴書を全体的に眺めてください。

そして、この人生経歴書が自分以外の他の誰かのものだと思って、以下の問いに答えてください。

① この人生経歴書を書いた人は、どんなことを続けてきた人だと感じますか？

② この人生経歴書を書いた人は、どんなことを大切にしてきた人だと感じますか？

③ この人生経歴書を書いた人は、どんな強みを持った人だと感じますか？

④ この人生経歴書を書いた人にどんな言葉をかけたくなりますか？

7. 前のページ（6）の答えをじっくりと見てみましょう

- ① この人は、あなたです。このあなたが、すべての可能性を手にしたとしたら、何をしたいですか。どんなことに挑戦しますか。
  
- ② ①のしたいことをしていると、どんな気持ちになりそうですか。
  
- ③ ①のしたいことをしている自分はどんな自分になりそうですか
  
- ④ ③の自分は、例えるとすれば何にいちばん近いですか。
  
- ⑤ ④の自分は幸せですか  
（「はい」といえない時は、7-①からやり直してみましょう。）
  
- ⑥ ④の自分に近づくために今日何をしますか  
（具体的な行動を決めましょう）

お気づきの方もいるかもしれませんが、

「③ ①のしたいことをしている自分はどんな自分になりそうですか」と「④ ③の自分は、例えるとすれば何にいちばん近いですか。」の答えがあなたの目指している自分像です。

そして、その目指している自分像が、「今と未来を生きるためのあなたらしい道しるべ」です。

まず初めに⑥で決めたことをやってみましょう。

そして、

- ⑦ 明日何をするかを決めましょう。

このように、行動して振り返ってやることを決めるということを繰り返していきましょう。

ここで「これからの人生を歩むための人生経歴書」の作成はひとまず終了です。

今と未来を生きるために作る「これからの人生を歩むための人生経歴書」は、随時更新していくこともできます。人生の転機を迎えたとき、向かう方向を再確認したいときなど、自分の人生と向き合う時にお役立ていただければ幸いです。

「なんかうまくできなかった」、「ちゃんとできているのか確認してほしい」などのご要望は、個人 session で受け付けています。

個人 session に興味のある方は [admin@mcounseling.or.jp](mailto:admin@mcounseling.or.jp) へのメール、またはホームページのお問い合わせ/お申込み (<https://mcounseling.or.jp/contact>) よりご連絡ください。