

つい「他人軸」  
になるあなたが



# 7日間で 自分らしい 生き方を 見つける方法

根本裕幸

## プロローグ

「ライフワーク」を生きてみませんか？

- 自分の人生なのに、自由を感じられない
- 自分には何もないと感じている
- 毎日に充実感が感じられない
- なぜか心が満たされない
- 悪くはないけど、良いとは言えない状況が続いている
- このままの生き方を続けるのは不安
- もっと自分に合う生き方があるんじゃないか

あなたは今、そのような満たされない思いを抱いていませんか？

そうであるなら、好きなことをして自由な人生を生きたいと思いませんか？

しかし、いざそう言われると、ついつい否定的な答えが頭に浮かんでしまったり、あるいは、そのように生きたいけれど自信がなかったり、どうすればいいかわからなかったりする——そのような相反する気持ちを抱えている人のために、本書を書きました。

実は、私自身も、長年同じような葛藤を抱えてきました。

好きなことをしているはずなのに、なぜか窮屈さを感じ、満たされない思いを抱いていたのです。

どうしたら人生の舵を自由な方向へと切ることができるのか？ そのために必要なことは何なのか？ そんなことをカウンセリングやセミナーを通じて考えてきました。

そして、私がたどりついたのが「ライフワーク」という考え方でした。

## ライフワークは「仕事」だけとはかぎらない

「ライフワーク」という言葉から、あなたはどのようなことをイメージしますか？

「『これこそが自分の天職だ』と、情熱的に仕事に打ち込んで成果を上げ、金銭的な豊かさを手に入れる人生」でしょうか。あるいは、「お金に苦労せず、自由にあちこちを飛び回り、そんな姿をSNSでアップして『いいね！』をたくさん集める、みんなが羨むような生活」でしょうか。

私はライフワークとは「自分らしく幸せに生きる生き方」そのものを指すと考えています。

一般的にライフワークというと「仕事」がイメージされと思います。

しかし、私はカウンセラーとしての経験から、ライフワークをより広義の「生き方」として意識するようになりました。

50代の経営者Aさんは自ら事業を立ち上げ、順調に売り上げを伸ばしていました。金銭的には何不自由のない生活を送っており、セミナーなどでは、成功者の例として紹介され、仲間にも恵まれていました。ですが、Aさんからは次のような相談が寄せられました。

「仕事さえ頑張っていれば、すべてうまくいくと考えていました。経済的にも恵まれ家族にも何不自由ない生活を与えてきたと思っていたのです。しかし、いつしか妻は冷たくなり、娘たちも反抗期もあつて全然口をきいてくれず、気づけば家に居場所がありませんでした。それで他所よそに女性をつくつたりもしたのですが、全然心が満たされないことに気づいたのです」

また、勤務医としてバリバリ働いている30代のBさんはこんな相談をしてくださいました。

「私は子どものころから医師になることを親から義務づけられ、何とか期待に応えようと頑張り、希望を叶えました。この仕事は大好きなのですが、実は婚活がうまくいかないのです。女医であるとわかると引かれることが多く、一方で医師である父親が

女性問題で母親を泣かせてきたので同業者とはあまり結婚したくありません。しかも最近、周りの人ともうまくいってなくて、好きな仕事をしているはずなのに充実感がなくなってきたのです」

彼らは仕事も順調だし、経済的にも困ってはいません。一般的には「成功者」と呼ばれる部類に入る人たちだと思います。しかし、なぜか幸せや充実感を感じられていないことに気づいてしまいました。

他にも世界中を飛び回るビジネスパーソンとして成功を収めているのに、自分に自信が持てず恋愛や人間関係がうまくいかない女性、革職人を目指して何年も修業をし、念願叶って自分の店を持つことができたのに離婚問題を抱えて行き詰ってしまった男性など、同じような問題を抱えるたくさんの方々にお会いしてきました。

そのような人たちの話をうかがう中で、私は「ライフワークというのは仕事だけじゃなく、家族や友人など、その他のテーマと合わせて考えるべきものなのではないか」という思いを抱くようになりました。

事実、私の周囲には、ビジネスで成功することはもちろん、家族や仲間からも愛されている「幸せな成功者」がたくさんいます。その一方で、自らライフワークを見つけ、それを実現していくプロセスを通じて仕事以外の喜びに目覚めていく方も少なくありません。

そうした数々の事例を踏まえて改めてライフワークについて考えたとき、ライフワークとは、仕事を軸に、家族（パートナーシップ）や友人・仲間たち、さらには、趣味、そして、健康など、生き方そのものを「自分らしく」「幸せに」デザインすることではないかと思うに至りました。

**それはあなたが本当にやりたいことですか？**

さらにはライフワークの軸となる「仕事」そのものにも「それが自分が本当にやりたいことなのか」という視点を持つことがとても大切だと考えています。



「生き方そのもの」を  
自分らしく幸せに  
デザインすることが  
ライフワーク

先ほどのAさんは子ども時代、お父さんがギャンブルとお酒にはまり、いつも家に借金取りが来ているような生活を送っていました。お母さんは常にお金の工面に追われていて、やがて病気で倒れてしまいます。彼はそうした体験から「お金さえあれば幸せになれる」と思うようになり、社会人になってからは必死に働き、お金を稼ぐことに全精力を傾けていました。

彼が欲しかったのは「温かい家庭」でした。お金がないがために両親がケンカをして家族がバラバラになっていった様子を見て育った結果、「お金があれば幸せな家庭ができる」と思い込むようになっていたのです。しかし、結果的にお金は手にしましたが、彼が欲しかったものは手に入りませんでした。

その後、彼は「家族との関係構築」を最優先事項とし、心理学を学びながら奥さんと娘さんたちと向き合い続けることを決意しました。

今まで家庭に背を向けて仕事ばかりしていたAさんですから、家族もすぐに受け入れてはくれません。しかも、彼自身、温かい家庭がどのようなものかイメージできなかったのです。どうやってかわっていいのかも最初はまったくわかりませんでした。

しかし、自分の思いを押しつけるのではなく、奥さんの話に耳を傾け続け、自らの態度を変えていくにつれ、少しずつですが関係が変わっていききました。そして、「お父さんなんて大っ嫌い」と公言していた上の娘さんがある日、Aさんに「卒業式に来てほしい」とお願いするまでになったのです。彼は娘さんの晴れ姿を見て、式の間中、ずっと涙が止まらなかったそうです。

また、Bさんが医者を目指したのは親の期待に応えるためでした。「本当に医者になりましたかっただの？」という私の質問に、彼女は戸惑いながらもこう答えてくれました。「医者になればお父さんに認めてもらええると思ったんです。お父さんはとても厳しくて、テストでいい成績をとっても褒められたことなんてなくて、いつもダメ出しばかりしていました。だから、医者になれば、きっとお父さんから褒めてもらええると思ったのかもしれない」

彼女は「父親に愛されたい、認められたい」という思いから、医者を志していました。「じゃあ、お父さんから認められるんだったら別に医者じゃなくていいの？」と

質問をしたところ、「確かにそうかもしれませんね。けれど、結果的に今の仕事はすごくやりがいがあるって大好きなので後悔はしていません」と答えられました。

そこで、彼女は「結局、この大好きな仕事につくきつかけを与えてくれたのはあのお父さんなんだ」と気づき、それまでネガティブな感情を抱いていたお父さんを許すことができました。そして、お父さんに感謝の手紙を書いて、直接「ありがとう」を伝えることにしたのです。

お父さんは無言でその言葉を聞いていたそうですが、のちにお母さんから「お父さん、あなたが帰ったあと、気持ち悪いくらいニヤニヤしてたのよ。すごく嬉しかったみたい」と聞き、Bさんの目には涙があふれたそうです。ようやくお父さんに認められたと彼女が感じた瞬間でした。

それからしばらくして彼女は、後輩の同業者とあっさり結婚することが決まり、妊娠を機に一線を退くことにしました。妊娠中、大きなお腹を抱えて私のセミナーに報告に来てくれたとき、「あれだけ嫌がってたお医者さんと結婚したんだね」と言うと、彼女は次のように答えてくれました。

「お父さんの件があつてから、わだかまりがなくなっちゃって。それなら、ずっと慕ってくれていた旦那さんのことが好きだったって気づいたんですね。私が本当に欲しかったのは幸せな家庭だし、もともと私は家のことをするのが大好きだったので今の生活はすごく気に入ってるんです」

「本当にしたいことは何？」という質問を私はよくさせていただきます。

「何のためにその仕事をしているの？ 本当に欲しいものは何？ それを手に入れてどうなりたいの？」と。

ライフワークとは「自分らしく幸せに生きる生き方」です。あなたが本来の自分らしい人生を生きることを目指します。

ライフワークをデザインしていくプロセスとは、AさんやBさんのように自分自身を深く掘り下げ、自分が本当に求めているものを見つけ出す作業です。

「私にとって本当に欲しいものは何？」

「私はどんなときに幸せを感じられるの？」

その問いに向き合い続けることが、ライフワークを実現するためのヒントになるのです。

### ライフワークはあなたのそばにある！

ライフワークというと、ここにはないどこかにあるもの、そのようなイメージを持たれる方も多いのではないだろうか。しかし、ライフワークは実は、あなたの近いところに存在している場合が少なくありません。

Cさんは、デザイナーです。仕事が大好きで自分では天職だと感じていましたが、のめりこみすぎる癖があり、そのおかげで体調を崩し、2度ほど休職するという経験をしました。私と出会ったのは、仕事を続けられなくなったときで、その後ついに、

デザインの仕事から足を洗うことを決意し、営業職に転じます。しかし、人とのコミュニケーションが得意ではないため、苦しい毎日を過ごしていました。

そんなとき、彼の能力を惜しんだ、以前のクライアントの窓口の女性から、「もし、デザインの仕事に未練があるなら私と一緒にやらない？」と声をかけられ、「私があなたのマネージャーになって、ちゃんと仕事を管理してあげるから大丈夫」となれば押し切られる形で、デザインの仕事を再開します。

すると、彼女は彼の仕事の窓口として交渉から営業、そして、仕事の管理まですべてを一手に引き受け、彼が好きなデザインだけに没頭できる環境を整えてくれたのです。しかも、彼が徹夜して作業をしようとすると、それを厳しく制し、一日の作業時間もきちんと管理されるようになりました。

そして、彼女の交渉力によって単価もかつての2〜3倍となり、今までほど多くの仕事をこなさなくても十分やっていけるまでになったのです。プライベートでも彼女はパートナーとなり、結婚することになりました。

以前とは打って変わって健康的な顔色をした彼は、これまた今まであまり見せなかった笑顔で幸せの報告をしてくれました。彼の場合、デザイナーという仕事が合わないのではなく、その仕事のやり方に問題があったただけだったのです。公私にわたるパートナーを得たことで、彼は大好きな仕事により没頭できるようになりました。

彼のエピソードからは、長年継続できている仕事や、やめようとしてもブーメランのように戻ってくる仕事というものは、好きではないもののように感じられても、実はやり方を変えることでライフワークになる可能性が高いことがわかります。

そして、もう一つ、Cさんの話には「ライフワークと真実のパートナーは同時にやってくる」という法則を見て取れます。

ライフワークも真実のパートナーもどちらも自分自身を生きるときに現れるものです。Cさんは仕事という苦悩を通じて自分と向き合い続けた結果、マネージャーとしても凄腕の奥さんと出会いました。

ライフワークは、求人サイトに載っているようなものではありません。自分自身と向き合い、自分らしさを追求していった結果、そこに現れるものなのです。

### ライフワークとは「自分らしい」生き方

ライフワークというと、華々しいビジネスの世界で活躍している人の姿をイメージしがちですが、専業主婦がライフワークというケースも実は珍しくありません。

Dさんはさまざまな仕事につくものうまいかず、転職を繰り返していました。英語が好きだったので家でもできる翻訳の仕事をしようと学校に通ったこともありましたが、やはり中途半端に終わってしまいました。そして、仕事がうまくいかないことへのストレスや、そういう自分を強く嫌悪していたことから、付き合っていた彼氏に対して、いつも感情を爆発させ、いつ別れてもおかしくないような状態が続いていました。

そんなとき、彼に転勤話が持ち上がります。

当時の二人の関係は最悪だったので、彼女はもう終わりかもしれないと思ったそうですが、彼から予想外のプロポーズをされ、転勤先についていくことになりました。見知らぬ土地に住むため仕事を探すのは生活が落ち着いてからにしようと思われ、彼女が専業主婦になります。

しかし、そこで彼女は自分が家事をしていることが何よりも幸せなことに気づくのです。今までは朝が苦手だったのに、専業主婦になってからは旦那さんよりも早く目覚め、お弁当を作ります。一緒に朝食をとり、彼を送り出してからは家事をしたり、ベランダのプランターの世話をしたり、編み物をしたり、本を読んだり、夕飯の支度をしたりして過ごします。もともと家のことが好きで、できるならば一日中、家にいたいという彼女にとってその生活は夢のようでした。旦那さんも「別に嫌なら働かなくていいし、家にいてくれた方が助かる」というタイプだったので、彼女のその生活を応援してくれました。

すると、今までとは関係が一変し、穏やかで落ち着いた夫婦関係が築けるようになりました。

彼女は幼いころから家に居場所がなく、いつも外に出ている女の子でした。とはいえ、友達と遊んでいても、図書館に行ってもあまり楽しいと思えず、本当は家で本を読んだり、静かに過ごしたりすることが好きだったのです。彼女は結婚生活の中で、自分がしたかった「家で好きなことをして過ごすこと」を実現することができました。それが彼女本来の生き方なのでしょう。あれだけ感情の起伏が激しかった彼女が「穏やかな毎日を過ごせて本当に幸せです」と語るようになるのですから。

それと同時に旦那さんが異例の出世を果たし、ますます彼女は外に出て働く必要がなくなりました。さらにはかわいい赤ちゃんも授かって、幸せな生活を送っているところです。

その生活が自分らしく、幸せを感じられるのであれば、専業主婦も、サラリーマンも、公務員もその人にとってのライフワークになります。

それによって、夫婦関係もうまいき、パートナーも自分らしく幸せに生きることができます。そして、ますます幸せな家族関係が築かれていくのです。

## 「できないこと」からもライフワークにたどりつける

ここで少し私自身のライフワークについてお話をさせてください。学校を卒業し、会社員として社会人になった私は、仕事の内容はもちろん、サラリーマンという働き方が自分には全然合わないことに気づきます。

当時はそんな自分は社会不適合者ではないかと悩み、自分で自分を責め続けていました。一方でどこかにそのような自分を肯定する強気な自分もいて、その葛藤から体調を崩して会社を休職した時期もあったほどです。

そんなときに出会ったカウンセラーという仕事は、私にとって希望でした。師匠たちの存在に憧れて、自分も同じように心理学を学び、カウンセリングやセミナーをたくさんしたいと思うようになっていました。そして、会社には内緒でカウンセラーの仕事を始めて二足の草鞋<sup>わらじ</sup>を履くようになり、その思いはますます加速します。

このとき、わがままで融通のきかない不器用な私の性格が幸います。

「サラリーマンは無理だ、自分にはできない、そして、先輩たちのようには生きていけない」と悟ったことで会社の仕事を続けることができなくなってしまったのです。

そこで、「好きなことをやって生きたい!」と決意をし、思い切って会社を辞めてカウンセラー一本で生活していくことにしました。

そのとき、意外なできごとが次々と起こりました。まず、会社を辞めることを決めると、「まあ、根本くんならいずれ辞めると思っていたよ」とみんなに応援してもらえたのです。

また、会社を辞めることが決まっただけでしばらくしてから、出版社から本を出す話が舞い込みました。もともと文章を書くのは好きで、そのころもウェブサイトにはたくさん記事を書いていましたが、まさか本になるとは思っておらず、有頂天になったことを今でも覚えています。

タイミングよくカウンセリングルームが整備されたり、師匠たちの応援で講座を持たせてもらえたり、あつという間に収入面の心配がなくなりました。

## 7日間で自分らしい生き方を見つける方法

- 1日目 自分に許可を出す
- ↓
- 2日目 ライフワークに必要な自己肯定感を高める
- ↓
- 3日目 ライフワークを生きるための材料を集める
- ↓
- 4日目 ライフワークを描く
- ↓
- 5日目 心理的ブロックを取り除く
- ↓
- 6日目 ライフワークを生きるマインドを整える
- ↓
- 7日目 ライフワークを生き始める

**「他人軸」で生きる人生が  
自分らしい、幸せな人生に変わる**

自分が好きなことをして人生を生きることを決意してからは、驚くほどにスムーズに物事が流れ始めました。

よく「好きなことだけを好きなようにやればうまくいく」と言われますが、私の場合は、好きなカウンセリングをやっていたらそれが仕事になった、というよりも、「あれができない、これができない」という壁にぶち当たり、そのうえで「好きなことをするほか仕方がなかった」のだと思っています。

私がライフワークをデザインするとき、楽しいこと、好きなこと、ワクワクすることだけでなく、あれが苦手、これはしたくない、それはできないといったネガティブな面も重視するのはそのような自分の体験もあつてのことなのです。

このように、本書で紹介する自分らしい生き方を見つける方法は、一般にイメージされるライフワークや、その見つけ方とは少し違うもののように感じられるかもしれません。

7日間の概要を次ページに簡単にまとめました。

## ライフワークを生きる許可を自分に出そう

今、あなたは、まだライフワークを生きる許可をあなた自身に出していない状況かもしれません。そもそも、自分のライフワークがどのようなものなのか、まったくイメージできていない状況かもしれません。

7日後、本書を読み終わったときに、

「そうか……、もしかすると、自分らしい生き方ってこういうことなのかもしれないな……うん、それでいいんだな」

そのような思いを抱いていたできるように、これからお話を始めさせていただきます。