



こころ check

幸せな 自分の作り方

心理学を取り入れた
今日から実践できる具体的な方法

こころ check を応援してください



<https://cocoro-check.com>



【推奨環境】

この E-book 上に書かれている URL はクリックできます。できない場合は最新の AdobeReader をダウンロードしてください。(無料)

<http://www.adobe.co.jp/products/acrobat/readstep2.html>

【著作権について】

この E-book は著作権法で保護されている著作物です。
下記の点にご注意戴きご利用下さい。

この E-book の著作権は作成者に属します。

著作権者の許可なく、この E-book の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

この E-book の開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。

この E-book は秘匿性が高いものであるため、著作権者の許可なく、この商材の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

著作権等違反の行為を行った時、その他不法行為に該当する行為を行った時は、関係法規に基づき損害賠償請求を行う等、民事・刑事を問わず法的手段による解決を行う場合があります。

この E-book に書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

この E-book の作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

この E-book を利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

こころ check を応援してください



<https://cocoro-check.com>



もくじ

■はじめに■..... 5

①本書を読む前に..... 5

②本書を読んで得られること..... 5

③あなたはなぜ変わることができないのか、なぜ幸せになれないのか?..... 6

■Chapter. 1■未来の自分を思い描く..... 7

①どこへ行くのか..... 7

②遠い未来から始める..... 8

③理想の自分像..... 10

④わくわくするか..... 11

■Chapter. 2■今の自分を把握する..... 12

①忘れた魅力..... 12

②自分のこころ..... 14

■Chapter. 3■計画を立てる..... 16

①何を選ぶのか..... 16

②計画を立てる..... 17

こころ check を応援してください



<https://cocoro-check.com>



③今できること.....	18
④わくわくしてるか.....	19
■Chapter. 4■チャレンジ.....	21
小さく小さく行動する.....	21
■Chapter. 5■成長を楽しむ.....	23
①チェックする.....	23
②褒める.....	23
③考える.....	25
④わくわくし続けてるか.....	25
■最後に■.....	27

こころ check を応援してください



<https://cocoro-check.com>



■はじめに■

①本書を読む前に

集中する時間を取り、順を追っていただくことで、本来の自分自身に出逢うことができます。

自分とのアポイントを取るということが、非常に重要です。

②本書を読んで得られること

- ・今まで気づけなかった、新たな自分の魅力(強み、弱み、能力)に出逢えます。
- ・自分で自分の「こころ」をコントロールできるようになります。
- ・あなたが辿り着きたい場所(目的)、なりたい自分(理想)、自分らしい未来を自分で描く(計画)ことができるようになります。

こころ check を応援してください



<https://cocoro-check.com>



③あなたはなぜ変わることができないのか、なぜ幸せになれないのか？

・世の中にはたくさんの情報、知識、原理、原則があります。

ただそのほとんどが考え方、ノウハウ、テクニックにフォーカスされていて、「こころ」に焦点を当てたものがほぼ存在しません。

人はロボットではありません。必ず心が存在します。誰でも喜怒哀楽があります。

心と体(行動)は繋がっているのです。

・今の自分からどのように変わりたいのか、あなたにとっての幸せが何なのかを分かっていますか？

旅行に行くときに、どこに行くのか？(目的地)、どこにいるのか？(現在地)、どうやって行くのか？(計画)が分からないのはただの迷子です。

人生においても、迷子になっている人があまりにも多いのです。

こころ check を応援してください



<https://cocoro-check.com>



■ Chapter.1 ■ 未来の自分を思い描く

① どこへ行くのか

あなたの人生はどこに向かっていますか？

明るく、期待でいっぱいワクワクした未来に向かっていて
しょうか？

もし、そうでないとしたら少し立ち止まってみませんか？

例えば、

あなたは今飛行機に乗っています。

どこに向かっていますか？

国内ですか、海外ですか？

「どこに向かっているかは分からない」

こんな状態じゃないでしょうか？

まず時間を取って、考える時間を作りましょう。

こころ check を応援してください



<https://cocoro-check.com>



目的地が分かれば、イメージできるようになります。

そのための準備ができます。

不安を和らげることができるようになります。

一緒に始めましょう。

質問 1

自分の未来を考える時間をいつとりますか？

何曜日ですか？

何時ですか？

どこで過ごしますか？

②遠い未来から始める

今年よりも来年、5年後、10年後、30年後できるだけ遠い未来を考

こころ check を応援してください



<https://cocoro-check.com>



えてみましょう。

一番の遠い未来、それは死です。

イメージしてみましょう。

大きな扉があります。

扉の奥には、両サイドにたくさんの人がいて、真ん中をあなたは歩
いています。

奥には大きな写真が飾ってあります。

そこに写っているのはあなたです。

質問2

家族、親友、仲間、仕事関係、プライベートで関わる人、地域の人
にそれぞれあなたにどんなメッセージを頂きたいですか？

こころ check を応援してください



<https://cocoro-check.com>



例：楽しい奴だった、また酒飲もう、出逢えて良かった…

③理想の自分像

どんなメッセージがもらえましたか？

次はそんなあなた自身について考えてみましょう。

質問 3

1. あなたはどんな人間ですか？

例：優しい人、約束を守る人、挑戦する人、人思いの人…

2. そんなあなたはどんなライフスタイルを送っていますか？

具体的にどんなところに住み、誰と、どんな空間で、どんな仕事を

して、1か月を過ごしていますか？

※抽象的でも構いません。

こころ check を応援してください



<https://cocoro-check.com>



④わくわくするか

最後はこころで確認してみましょう。

もし**何かが違う、しっくりこない**と感じるようであれば、戻って①からやり直してください。

ここが間違っていると、全く違う方向に進んでしまいます。

ハワイ行きの飛行機に乗ったつもりでも、航路が1度ずれていたら、全く違うところに辿り着いてしまうのと同じです。

その判断基準はこころです。

質問4

わくわくしていますか？

こころ check を応援してください



<https://cocoro-check.com>



■ Chapter.2 ■ 今の自分を把握する

① 忘れた魅力

あなたはどんな人で、魅力はなんですか？

どんな過去を歩んできたとしても、あなたの年齢分の命を遣ってき
ました。

それが例え、人に全く誇れない人生だとあなたが感じていたとして
もです。

例えば、

ある学生がプロジェクトの創出をしていました。学校では学生間の
交流を図ろうと、顔写真とプロフィールを掲載した名簿を配ってい
ました。

学校側の対応が遅いため、一生徒がプログラムを書き上げ、サーバ
ーを借りてオープンしました。

それが今の Facebook マーク・ザッカ - バーグさんです。

こころ check を応援してください



<https://cocoro-check.com>



幼少期に小学校でじっとしてられず、いつも先生に注意されていた子がいます。

通知表には必ず落ち着きがないと書かれていました。

彼はそんな向上心を最大限に発揮し、研究ということに時間を費やし、今でこそ有名な脳科学者は茂木健一郎さんです。

小中学生の頃はいじめられっ子でした。

性格は内気なシャイボーイで、髪は天然パーマの少年です。

自分のことが嫌で変わりがたくて、いじめっ子に反撃したのがきっかけでした。

自分で環境を変えられることに気付き、変化し続けた人です。

今では有名なメンタリスト daigo さんです。

Facebook マーク・ザッカ－バーグはプログラミングというスキル

を、茂木健一郎さんは興味という向上心を、メンタリスト daigo さん

は変化という楽しみをそれぞれ強みに変えていきました。

こころ check を応援してください



<https://cocoro-check.com>



質問5

1. 過去に意識してないのに、人から褒められたこと、嬉しかったことはなんですか？(強み)

例：人にアドバイスする、人に相談される、声が大きい…

2. 意識してもできないこと、いつも人から注意されること、苦手なことはなんですか？(弱み)

例：すぐに忘れる、何でも手を付けて中途半端になる…

3. 過去にすごくストレスがかかったけど達成できたこと、人よりも上に立てたことはなんですか？(能力)

例：テスト、部活、料理、資格、ノルマ…

②自分のこころ

こころ check を応援してください



<https://cocoro-check.com>



今のあなたは、生れてから今まで生きてきて関わってきた人、環境、行動によって、子供の頃から積み重ねてきた集大成です。
これらはストレス発散やリラックスに活用できます。

詳しい解説はこちらをご覧ください。

[●あなたにぴったりのストレス発散法の見つけ方](#)

質問6

子供の頃どんな時が楽しかったですか、最近はどんなことを楽しく感じますか？(楽しさ)

例：プラモデルを作る、探検、お絵かき、カラオケ、買い物…

こころ check を応援してください



<https://cocoro-check.com>



■ Chapter.3 ■ 計画を立てる

① 何を選ぶのか

理想の自分を描いて、自分を客観的に把握できたら、どのように辿り着くのか道のりを考えましょう。

質問 7

今あなたの持つ強みはどのような仕事に活かせますか？

また理想のあなたは、強みを活かすためにどんな仕事をしていますか？

例：ひとつのことに時間をかけてこつこつ極めることが好きで、起業して試行錯誤しながら誰でもできる起業マニュアルを作り上げた。

こころ check を応援してください



<https://cocoro-check.com>



②計画を立てる

飛行機に乗るためには、○日出発のチケットが必要です。

ハワイに行くのに\$、スーツケース、着替えなど必要なものがたくさんあります。

あなたの歩む道のりには何が必要ですか？

質問8

1. いつまでに、何をしますか？(数値化する)
2. 現時点で何が必要ですか？
3. 今後何が必要になりますか？

例：資金、資格、知識…

★これらは心理学を用いて、あなたらしく生きるために、もしくは

こころ check を応援してください



<https://cocoro-check.com>



壁にぶつかったときに今を変えるためのテクニックになります。

ぜひ知識として、スキルとして活用してみてください。

【心理テクニック集】

- 理想の自分を作る魔法の言葉の使い方
- できないことができるようになる、自己成長8ステップ
- どんな人とでも力が合わさる win-win の法則
- 今の現状を一瞬で変える方法
- 固まりきった過去を一瞬で変える方法
- 音楽の力で心に働きかける方法

③今できること

準備は大切ですが、できたら始めるというのは違います。

なぜならば、未来に変化を起こすには今を変えることだからです。

準備をするための行動をすることも、今できることです。

こころ check を応援してください



<https://cocoro-check.com>



質問9

今すぐできる行動はどんなことですか？

例：本屋に行って情報を集める、ネットで調べて先を歩む人を探す

…

④わくわくしてるか

最後の答え合わせです。

もしこの時点で、**わくわくしない、なぜかやる気が起こらない**、こんな状況であれば、焦らず計画を立て直しましょう。

心が望まない未来に、自分らしく生きる未来は存在しません。

こころ check を応援してください



<https://cocoro-check.com>



質問 10

わくわくしていますか？

こころ check を応援してください



<https://cocoro-check.com>



■ Chapter.4 ■ チャレンジ

小さく小さく行動する

未来を変えるための行動だからと、すべてを捨て、帰路を焼き払い
大きなリスクをとって挑戦する人がいます。

それもひとつだと思いますが、僕はお勧めしません。
なぜなら失敗したら、後戻りができないからです。

最初に言いますが、行動するとほとんどが失敗します。
その中で自分らしく生きるために、失敗は最小限に抑えたいです。
ですから、小さく小さく行動することが大切なのです。

もしも、その一歩が行動に移せない、そんなことがある人はこちら
を読んでみてください。

●今の現状を一瞬で変える方法

こころ check を応援してください



<https://cocoro-check.com>



質問 1 1

今できることからチャレンジしましょう。

こころ check を応援してください



<https://cocoro-check.com>



■ Chapter.5 ■ 成長を楽しむ

① チェックする

ゴールに向かってしっかり進めているのか、方向は間違っていないかを自分で確認しましょう。

質問 1 2

うまくいったこと、うまくいかなかったことはなんですか？

② 褒める

できたことを褒めてください。

どんなに小さなことでも構いません。

自分で決めたことを行動に移すことができたということがとても大切です。

こころ check を応援してください



<https://cocoro-check.com>



未来は今の延長線上にしかありません。

今できたから、未来に繋がっていくのです。

今日できたという事実が1ヶ月続いたら、あなたは2か月目もできると思いませんか？

もし自分が決めたことが1年できたら、2年目もきっとできると思うことができます。

こうして、あなたは今までできなかったことが、できるようになるのです。

未来を変えるためには今を変えましょう。

質問 1 3

うまくいった自分を褒めましょう。どんな気分ですか？

例：あたかも自分に話しかけるように、声に出して「〇〇(名前)、今日は新しいことに挑戦してくれてありがとう。嬉しいよ！」と声をかけると恥ずかしいけど、なんか嬉しい。

こころ check を応援してください



<https://cocoro-check.com>



③考える

できたこと以外は頭を使って考えてみましょう。

あなたを加速させるためのヒントが隠れています。

質問 1 4

1. うまくいかなかったことに対して、必要のない行動はありませんか？

2. 必要な行動はどのように身に付けていきますか？

④わくわくし続けるか

自分の行動のフィードバックが終わりました。

新たに修正し、ゴールに向かって歩み出しましょう。

こころ check を応援してください



<https://cocoro-check.com>



未来をイメージしたときにこころの状態はいかがですか？

もし、**しっくりこない、何か違和感がある**、こんなことを感じるのであれば立ち止まって改めて自分への時間を取りましょう。

常に自分の状態がいつも通りフラットでいるか、リラックスできているか、疲れていないかを心がけてみましょう。

質問 1 5

わくわくしていますか？

こころ check を応援してください



<https://cocoro-check.com>



■最後に■

最後まで読んで頂き、本当にありがとうございました。

今後も、こころcheckではブログを中心に自分らしく生きるために
お力になれる情報をお届けしていきます。

このE-bookは記念すべき初版として完成致しました。

今後、僕が関わる方々の実体験や経験、それに関わるテクニックや
情報は、新たな E-book や LINE、そしてもちろんブログという形で
どんどん更新して提供していこうと考えています。



<https://www.facebook.com/...>



https://twitter.com/oka_psychology

<https://cocoro-check.com/contact/> 【お問合せ】

こころ check を応援してください



<https://cocoro-check.com>