

# 「自分と働き方を一致させる」ブレインダンプまとめ

## 目次

はじめに-----	2
ブレインダンプ方法-----	5
1 人生の谷底-----	6
2 周りとの関係性-----	6
3 エネルギーを注いだこと-----	7
4 影響を受けた人-----	7
5 エネルギーが出た瞬間-----	7
6 人生曲線を描く-----	7
7 「これまでの人生」を自分なりに統合することができたら-----	8
8 MSP(Me Selling Proposition)-----	11
あとがき-----	11

## はじめに

どうも、Koji です。

このレポートは僕のブログの大きなテーマでもある「自分と働き方を一致させる」ためのワークをまとめたレポートです。

95%以上の人人が自分の心の底からの欲求を無視して社会に出て、

「どういう仕事をすれば自分が本当に喜ぶのか？」

をしっかりと知らないままに仕事を続けるので、

「人生おもんない」

「週末のために生きてる」

「何やっていいかわからない」

「なんか毎日楽しくない」

「このままでいいんかな..」

「今の仕事が合ってないのわかってても続ける..」

状態になってしまふわけですね。

お金持ちになりたいとか、

自由に楽しく生きたいとか、

人生謳歌したい！

でかい夢や目標を持つのはめちゃめちゃいいことで、

それは是非僕も応援していきたいんですが、

そういうことってのは「ちゃんと自分と一致」できた人のみが、到達できる場所です。

そんないわゆる自分の「設計図」を作ることなく、

やれ資格取ったり、  
稼ぎ方の本読んでみたり、  
セミナーに出てみたり、  
レッスン受けてみたり、

いろんな勉強して、努力したところで、  
結果なんて出ないです。

たとえ上辺で少し結果が出たところで、

すぐにまた「なんか知らんけどおもんない」  
になるんです。

だからそういうのって  
全く本質的な解決策じゃないってことなんですね。

僕はいつも

「今の立ち位置、置かれてる状況、自分の能力、センス  
なんてもんは全く関係ないんやで。」

「知ってるか、知らないか、やるか、やらないか。それだけです。」  
って言ってます。

だから、「自分なんて特に大した能力も才能もないし、、」  
って自己否定してる人も

本当はそんなことなくて、「自分のこと知らないからやれてないだけ」です。

~~~~~  
そんな人でもちゃんとこのワークに取り組めば、

自分の心の底からワクワクするような仕事に会えるやろうし、  
自分の使命を感じるような「これ俺にしかでけへんことやん！」  
って思えるやろうし、

「今までの経験は全部ここに繋がってたんか、、」  
みたいな感動的なシーンを迎えることになりますw

で、今回はそんな人生糞詰まりの根本原因の一つとも呼べるこの、  
「自分と働き方、生き方を一致させる」を  
この機会にちゃんとやりましょ！

そして、

みんなでめちゃめちゃおもろいワクワクするような人生進めていく！  
をガツツリ実践レベルにまで落とし込んでいきましょう。

ここまで聞くと、難しそうと思われるかもしれないんですけど、  
そんなことないです。しんどいだけですww

でもたくさん発見できることがあって絶対夢中になれるはずです！

## ブレインダンプ方法

①紙とペンを用意してください。

大きい紙でもノートでもなんでも大丈夫です。  
パソコンにメモってもいいんですが、  
自分の手で文字を書いた方がいいと思います。オススメです。

②1日休みの日や、まとまった時間取れるタイミングがオススメです。

隙間時間でちょっとずつやっていくのは効果が半減します。

なぜかと言うと、これらのワークをやるときに、

「あかん、考えても考えても、もうこれ以上出てこない！」  
ってなってからが勝負なんです笑

その時が自分の表面にある言葉が全部出たときなんですね。  
で、僕らが見つけたいのはその奥です。

だからこそ、そこで知恵熱が出るぐらいに踏ん張って言葉を見つけられるか！  
が勝負です。

短時間だとその「奥」にまで到達できないんで、  
誰にも邪魔されない環境で、まとまった時間取れる時。

がベストです。

僕もこれやった時は何時間もずっと机に向かって、もちろん一日では満足でき  
なかったので1週間ぐらいかけてやりましたw

そのおかげで、自分の一番底にある言葉を掘り起こすことができました。

大丈夫です！絶対できます。クソしんどいだけなんでｗ

でもその発掘した言葉が自分の中で腑に落ちた瞬間ってのは、  
めちゃめちゃワクワクする、エネルギーが  
体からグワーっと出でます。

それがブレインダンプが成功したサインです！  
ぜひその体感を味わえるまで頑張ってください！

ほな早速みていきましょう！

## 1 人生の谷底

- ①大失敗、挫折、辛かったこと
- ②どのような教訓を得たか

これを各ステージごとに書き出す。  
(幼稚園、小学校、中、高、大、社会人、結婚後などなど)

## 2 周りとの関係性

- ①キャラ、ポジション
- ②周りからよく頼まれたこと、
- ③どんな相談をされたか

各ステージごとに書き出す。

### 3 エネルギーを注いだこと

- ①本気でやったこと
- ②挑戦したこと
- ③夢中になったこと
- ④得意だったこと
- ⑤スムーズにできたこと
- ⑥そしてその結果、手にしたもの、成長など

各ステージごとに書き出す

### 4 影響を受けた人

- ①どんなところが？
- ②今にどのように繋がってるか？

各ステージごとに書き出す

### 5 エネルギーが出た瞬間

各ステージごとに書き出す

### 6 人生曲線を描く

縦軸は幸福度、充実度

横軸は年齢 として、

①いつ自分は楽しかったか？

苦しかったか、辛かったかをグラフにしてみる。

今まで人生で嬉しかったことを挙げたら、

それはなんで嬉しかったのか？

②それらの共通点を見つける

苦しかった時を挙げたら、それはなんで苦しかったのか？

それらの出来事に共通して感情や、

苦しい時にてしまっていた行動パターンは？

ここがめちゃめちゃ重要で、

抽象度を挙げて共通点を探ってみるんですね。

「で、それって結局どういうこと？」って質問を自分にすることで  
本質的になるって話を以前

【音声記事】「抽象度を上げれば全て解決する」

<http://papas01.com/article19>

の中で説明したことがあります。

もしあなたがまだよくわからないって人はめちゃめちゃ大切なんで何度も音声聞いてください。

で、話戻すと、

人生曲線を作ってみて、その中で

楽しかった出来事の共通点、苦しかった出来事の共通点を探っていきます。

例えば、辛かった、苦しかった時

「小学校の時いじめにあった」

「中学時代をかけた陸上の最後の大きな大会で入賞できなかった」

「大学時代大好きだったこずえちゃんにフラれた」

「会社で大きな取引ミスをして損害を出した」

ってのが人生曲線から出てきたとします。

この辛かった出来事に対して、

「それって結局どうなったから辛かったか？」

と自分に質問してみる。（抽象化）

じゃあ、これらの共通点は

「人に認められなかつた自分」

ってのが炙り出せるんですね。

これが、今まで苦しかったときの本質。

この本質がわかれば、

「あー自分は人に認められてないと苦しくなるんだ！」

ってのがわかるわけですね。

これがわかれば、

「自分がこういう状態になればしんどい」

「こういう時は自分が生き生きして自分の良さ出せる。」

だから

「自分の楽しい時は一言で言うとなに？」

「苦しい時は一言で言うとなに？」

ってのを一言で「言語化」できるようになります。

これがめちゃめちゃ威力あります。

言語化できるようになるってのは悩みが8割解決されたのと同じ意味です。

人間が悩みを解決できないのは、その悩みを言葉にできないから。

です。

だからこれがちゃんと言葉にできるようになるとええですよね！

## 7 「これまでの人生」を自分なりに統合することができたら

①自己成長

今までの人生は何を求め、学び、どんな成長をする人生だったか？

②他者貢献

今までの人生は人にどんな影響を与え、どんな貢献、役立ち方をしてきた人生だったか？

これらがわかった上で、、、最後です！

## 8 MSP(Me Selling Proposition)

①自分の強みは？

②武器は？

③こだわりは？

④思いは？

## あとがき

やり終えた後って体のエネルギー全部使い果たして、もう動けないみたいになると思うんですけど、

同時にグワーっとポジティブなすごいエネルギーが出てきて、

「あっもう人生イケたわ！ｗ」

ってなってもらえてたら、バッチリですｗ

これをちゃんとやったうえで、目標に取り組むからこそ、

自分の武器をちゃんと使えるし、  
自分の苦手なことは堂々と人に任せられるし、  
どういう働き方が自分に最適なのかも見えてくるし、  
同時にNOも自信を持って言えるだろうし、  
自分がどういう価値を与えられるかも知れるし、  
自分にフィットした人といい関係を作っていく。

だからこそ、

本質的でブレない、「自分と一致した」結果が出るんです。

---

当たり前なんですね。

「人生を前に進めていく」ための大きな大きな1歩目として、

その土台作りとして、ガッツリ取り組んでもらえたらと思います。

それではまた！

PS 質問、疑問、ブレインダンプの結果報告、楽しみにしていますので、  
ぜひ教えてください！