

---

# 人生を楽に生きる

星 一

---

タテ書き小説ネット Byヒナプロジェクト

<http://pdfnovels.net/>

## 注意事項

このPDFファイルは「小説家になろう」で掲載中の小説を「タテ書き小説ネット」のシステムが自動的にPDF化させたものです。この小説の著作権は小説の作者にあります。そのため、作者または「小説家になろう」および「タテ書き小説ネット」を運営するヒナプロジェクトに無断でこのPDFファイル及び小説を、引用の範囲を超える形で転載、改変、再配布、販売することを一切禁止致します。小説の紹介や個人用途での印刷および保存はご自由にどうぞ。

### 【小説タイトル】

人生を楽に生きる

### 【Nコード】

N8924B

### 【作者名】

星一

### 【あらすじ】

自分の大好きなことをして生きることが経済的にも精神的にも自分らしく輝いて生きるコツ。ワークブック形式。

## ライフワークを生きるコツ

ライフワークメゾットへようこそ！

今までの社会通念では、自分の大好きなことをして生きる、と声を上げれば

「世の中、そんなに甘くない。」

「趣味は、仕事にしないほうがいい。」

「それは、危険だよ。」

と言われるのがおちでした。

しかし、人生を自分らしく輝いて生きるには自分の大好きなことをして自分らしく自分を表現することが経済的にも精神的にも充実した人生を送る最高の生き方です。

このライフワークメゾットは、新しい生き方ライフワークに気づきライフワークを生きるために学ぼうとする方のためのものです。

以前の私がそうであったように、なぜ多くの人がライフワークを生きられないかを考え、ライフワークを生きられるようになるまでのライフワーク

の見つけ方、ライフワークを生きるまでのさまざまな障害の克服方法までをまとめ、あなたがライフワークを生きられるための多くの気づきや手助

けになるような作りになっています。

ワークは18項目に別れ一日1項目をUPし、翌日にワークの解説をします。

- ・自分は、どんな人生を歩みたいのか？
- ・自分の好きなことをして生きられないのは、なぜなのか？
- ・自分の好きなことが見つからないのは、なぜなのか？
- ・自分の人生にブレーキをかけているのは、誰なのか？何なのか？
- ・周りから反対されるのは、なぜなのか？

こんな疑問を持つ人には、参考になるワークになると思います。

ワークを終えたとき、新たな情熱や気づきがあれば幸いです。

ワーク1・ あなたの望む世界<sup>ライフワーク</sup>

今のあなたから全ての規制（お金、時間、責任、義務）が外れたら  
どんな理想的な生活を送っているでしょう？

5分以内に考えられる項目を全て下記に書き出してみましょう。

・  
・  
・  
・  
・  
・  
・  
・

•

明日は、ワーク1・の解説とワーク2！

## ライフワークを生きるコツ（後書き）

18項目のワークと解説。

## ワーク1・解説(前書き)

自分の現状を知ること、今の社会通念が正しいのか間違っているのか、自分自身に問いかけてください。

## ワーク1・解説

### ワーク1・解説

さて、あなたはどんな生活を望んでいたでしょう。

用紙が足りない位、書けましたか？ 思いのほか書けなかった人は、それだけ自分の人生に対して真剣に向きあっていなかった証拠です。そうした人の多くは、自分の人生の過去ばかりに意識が向き、今の自分の状況に自らを責め、自分の未来に希望が持てなくなっている人でしょう。

過去に意識が向いていては、未来の自分を想像する事もできないのも当然といえますが、決してあなたを責めている訳ではありません。

こうした事を指摘されると、人は二つのタイプに分かれます。

一つは、「いや、それは絶対に違う。」と否定的になるタイプ。

もう一つは、「やっぱり自分は駄目だ。」と自虐に走るタイプです。

元来、真面目な日本人は自虐に走るタイプの人が多いのですが、あなたは決して落ち込まないでください。

このワークブックで、自分の現状を素直に受け入れ、今までの自分の人生を笑い飛ばし、ライフワークで幸せに生きる自分の姿を想像して下さい。

又、理想の生活に「本を読んでいる。」「習い事をする。」「温泉に行く。」などの答えは、ありませんでしたか？

本を読みたいのであれば、今なぜしていないのでしょうか。

習い事をするのは、なぜですか？知らず知らずのうちに、優秀な従業員になるために習い事をしたと思うてはいませんか？

温泉に入りたいのは、今の生活に疲れていて休みたいだけではないですか？

もう一度、自分の理想の生活を考え、本当に自分が望む事は何なのかを見直してみましょう。

現代人は、とにかく忙しすぎます。10年前、20年前よりも時代は便利になり、生活は豊かになっていいのに、現実には昔よりもさらに忙しくなり、人生を楽しむ余裕すら無い人が多すぎます。

このワークでは、あなたがどれだけ窮屈な人生を過ごしていたかを確認して下さい。

## ワークNo2・(前書き)

今なぜ、あなたが大好きなことをして生きていないのかをワークを通じて考えてください。

## ワークNo2 .

ワーク2 . ライフワークを生きられない理由

このワークでは、なぜ今のあなたが思い描く理想の生活を生きていないかを考えてみます。

同時に、なぜ今の生活をしているのかも考えてみましょう。

以下になぜ、今の生活を送っているのか、なぜ理想とする生活をしていないかを考えられる

全てを記入して下さい。

. . . . .

・ ・ ・ ・ ・

## ワーク2・解説

さて、あなたは今の生活を送っている理由、理想とする生活を送れていない理由が分かりましたか？

普段の生活をしていると毎日を生きるのに忙しく、こうした事を考える余裕すらないのが現状ではないでしょうか。

1のワーク、2のワーク共に自分の人生を毎日、真剣に生きていないと考えもしない事です。

人生を真剣に変えたいと思うのであれば、現状の自分を炙りだし受け止める事から始めなければなりません。

あなたは、理由の中にどんな事を記入しましたか？

その理由の中に、お金が無い、才能が無い、時間が無い、チャンスが無い、資格が無い、学歴が無いなど自分に無い事を理由にしてい

ませんでしたか？

今の自分の人生が、無い物にフォーカスしているため、本来あなたには、できる事でさえも始める前から諦め、最初の一步すら踏み出していない事の方が多かったのではないのでしょうか？

人生を不自由に生きている人は、お金さえあれば自分は、幸せになれる。

好きな事ができる。才能さえあれば、チャンスさえあれば自分は、幸せになれると勘違いしています。

一方、人生を自由に生きている人たちは、お金が無い時代から自分が大好きな事、ワクワクできる事に打ち込み、諦めずに続ける事で才能を磨き、チャンスを掴んできたのです。

ライフワークを始めるためには、お金、才能、チャンスは必要ありません。

大切な事は、あなたがライフワークを生きる事を勇気を持って決断する事です。

あなたが始めの一步を踏み出した時にお金、才能、チャンスはあなたの元へ引き寄せられる物なのです。



## ワークNo2・(後書き)

ワーク終了後、解説を読みライフワークを生きられない理由を自身にあてはめてみてください。

## ワーク3・(前書き)

ライフワークの見つけ方、出会い方をあなたの過去から探ります。

### ワーク3 .

ワーク3 . ライフワークを見つける

このワークからは、あなたのライフワークを探っていけます。

真のライフワークとは、想像しただけでワクワクする事もあれば、静かなワクワクも大切にしなければなりません。又ライフワークとは、大好きな一つの事だけがライフワークでは無く、あなたがあなたらしく生きる全ての事がライフワークに繋がります。

このワークでは、今までのあなたの人生を3つの時代（12歳以前、20歳以前、現在まで）に分けてライフワークを探っていけます。

・12歳以前までに、あなたが楽しかった事、場所、感覚、好きだった人を書き出してください。

例）家族で行った海水浴、河原でのBBQ、友人とのおしゃべり

・その理由を下記に書き出して見て下さい。

例）自然の中では心が安らいだ、家族や友人の絆を感じた

次に、20歳以前（大学生だった人は、社会に出る以前）に楽しかった事、場所、感覚、好きだった人を書き出してください。

・その理由を下記に書き出して見て下さい。

最後に、20歳以降から今現在までに経験した仕事や体験、経験した事の中から楽しかった事、場所、感覚、好きだった人を書き出してください。

・その理由を下記に書き出して見て下さい。

### ワーク3・解説

お疲れ様でした。

1から3までのワークで、普段考えないような事を考えて頂きましたが、お疲れになっていると思います。

頭を使う事は、予想以上に疲れる作業だと感じて頂けたと思います。

現在、不自由な生活を送っている人たちは、頭を使って生活をしているようで、実はあまり頭を使った生活を必要としていないから不自由なんです。

一方自由人たちは、自由になってもふるに頭を使い、自分の人生が今日より明日、5年先、10年先にさらに良くなるように頭を回転させています。

先に説明したように不自由人は、過ぎた過去の事を考えているため人生を深く考える必要がなく、自由人は、さらに今の人生が輝くにはどうしたら良いかを常に考えながら生活しています。

その常に学ぶ姿勢、人生を真剣に生きる事の習慣が自由人をさらに自由に、豊かにしていくのです。

月給を貰う立場のサラリーマンは、月末に頂ける給料の範囲内で生活する事を考えれば、取りあえず生活していけるので、人生において真剣に自分の生き方を考える事を放棄してしまっています。

人生を生きる中で、ライフワークや自分らしさ、新しい生き方に気がつく時は、人生の中で一般的に言われているネガティブな状態にいる時が多いものですが、あなたの今の状態はどうでしょうか？

あなたは今、病気、入院、リストラ、破産、離婚、人間関係のトラブル等の問題は抱えていないでしょうか？

もし今のあなたが、そのような状態でも絶対に大丈夫です。そうした経験から本当の自分らしい生き方に目覚めた人は大勢います。

今が人生のマイナスの状態でも、ここから大きく飛躍するチャンスだと信じて下さい。



## ワークNo4・(前書き)

ワークNo.4では、ライフワークに繋がる言葉、感情を見つけていきます。

## ワークNo4 .

ワーク4 . ワーク3の言葉をまとめる

このワークでは、ワーク3で記入した単語、場所、感覚、人などの言葉を下記の項目に当てはまると思う欄に記入します。

その後、その言葉、単語の持つ意味を自分でどう捉えているか、例を参考にしながら書き足していきます。

一つの言葉や単語から、あなたがイメージする事を幾つでも書き入れます。

### 1 . 好きな場所

例) 山、海 自然、雄大、癒し

家、学校 仲間、繋がり、信頼 e t c

### 2 . 好きな行動

例) スキー 自然、雪、滑る、純白

読書 自己啓発、知識、

旅行 出会い、飛行機、車、感動 e t c

### 3 . 好きな感覚

例) 静か 穏やか、癒し、空想

ドキドキ 期待、新しい体験 e t c

### 4 . 好きな人

例) 叔父さん 親切、暖かい、優しい

ワーク4・解説

ワーク4で、あなたの好きな事、ワクワクできる事を行動と感覚の面から書き出し、纏めてみましたが、どんな感情が沸き起こったでしょう。

自分では、思いもよらなかった好きな事、ワクワクできる感情や事柄が出てきたでしょうか。

一つの言葉や単語に対して、細部まで理由を見つける事で、あなたがその単語や言葉のどんな部分に惹かれていたのかが、分かったと思います。

1〜4までのワークを通じ、普段書き慣れていない人は、戸惑った事もあったかと思いますが、紙に書き出す作業は、夢を現実するためには有効なプロセスになります。

紙に書き出す作業は、あなたの創造性を豊かにし、存在意識の深いレベルで繋がる事で、あなたの能力を最大限に引き出す事になるでしょう。

## ライフワークのキーワード(前書き)

あなたのライフワークのキーワードと文章をつくります。

## ライフワークのキーワード

ワーク5・ライフワークのキーワードと文章づくり

ライフワークを見つける旅も、いよいよ架橋に入ってきました。

このワークでは、ワーク4の好きな場所、好きな行動、好きな感覚、好きな人の中の各項目に中に書き出した言葉や単語で、2回以上出てきた言葉、一度しか書いていないがどうしても外したくない言葉を直感で選び出します。

こうしてあなたのライフワークのキーワードを探して行きます。

始めは、選び出す数を気にする事なく全て記入します。又2回以上出てきた言葉や単語がない場合は、外したくない言葉、単語を記入します。

例)好きな場所

山、海 自然、雄大、癒し

好きな行動

スキー 自然、雪、滑る、純白

好きな感覚

静か 穏やか、癒し、空想

自然、癒しと言う単語が2回以上出てきているので書き出します。

ライフワークのキーワード

ワークを続けます。

選び出した単語や言葉は、幾つありましたか。

選んだ言葉や単語は、あなたのライフワークに深く関わるキーワードになります。

このワークで、あなたが選び出した言葉や単語を使って、あなたが望む理想の生活を文章にしてみました。

文章にする時に、選んだ言葉、単語を全て使う必要はありませんし言葉を追加して頂いても構いません。

ここではそうならいいな〜と言う雰囲気ではなく現在、理想的な生活をしていると言う現在完了形で書くのがコツ。

例) 選び出した言葉、単語

自然、海、癒し、仲間、伝える、学ぶ、家族 e t c

例 家族と共に海の近くに住み、大好きなマリンスポーツを友人や仲間と楽しみ、海、ライフワークの素晴らしさを深く学び多くの人に伝えている。

あなたの理想の生活は

## 壁を越える（前書き）

ライフワークを生きられない理由を探り、一つ一つの壁の越え方を解説。

## 壁を越える

ワーク6 ・ 壁を越える

ワーク5で書き出した、あなたの理想の生活は、あなたが思い描くライフワークに近いライフスタイルではないでしょうか。

ワーク7では、あなたがライフワークを生きるまでに越えなければならぬ壁をどう克服するかを考えて行きます。

あなたがライフワークを生きるまでに予想する壁はどんな事ですか？  
下記に記入してみてください。

例) お金、 両親、 パートナー、 社会通念 e t c

・ ・ ・ ・ ・

## ワーク6・解説

実は、ワーク6のライフワークまでは、全ての人が見つつけられるのです。

ここまでは、誰もが辿り着けるのですが、ここから先が一番難しい事なんです。

自分のライフワークを見つけ、ライフワークに辿り着くまでの過程で、多くの人が諦め、絶望して今の生活に戻って行くのです。

そして私が皆さんに本当にお伝えしたい事は、この壁の越え方なんです。

この壁を越えるには、自分を信じきる勇氣と、行動力が必要不可欠です。

勇氣や行動力と言うのは、筋肉と同じで使えば使うほど強靱になり、あなたをさらに高いレベルに成長させ、ライフワークへと導いてくれる事でしょう。

人の思考や思い込みは、簡単に変わるものではありません。人は変化に対する恐れがあるため、良くなると分かってもリスクを負う事に消極的になってしまいます。

ただし、リスクを恐れずライフワークまでの壁を乗り越え、常に自分を成長させる事を止めなければ、必ず辿り着く事のできる素晴らしい世界が待っている事は、お約束します。

このワークシートのワーク6までを行ったあなたは、既に自分らしく輝く生き方をライフワークの中に見ているはず。あなたが最

後まで諦めなければ、必ず手に入れる事のできる生活なんです。

小冊子にも書いた、社会的な刷り込みによってライフワークを生きる事を躊躇する気持ちも分かります。しかし人生を変えられるのは、あなた自身でしかあなたの人生は変えられないのです。他人があなたの人生を変えてくれるのを待ったり、チャンスが転がり込んでくるのを待っていては、今までの人生が何一つ変わらない事は承知しているはずですよ。

あなたには、自分でも信じていない素晴らしい才能と能力があるのです。

あなたが自分を信じていなくても、私は信じています。

勇気を持って始めの一步を踏み出しましょう。

## PDF小説ネット発足にあたって

PDF小説ネット（現、タテ書き小説ネット）は2007年、ルビ対応の縦書き小説をインターネット上で配布するという目的の基、小説家になるうの子サイトとして誕生しました。ケータイ小説が流行し、最近では横書きの書籍も誕生しており、既存書籍の電子出版など一部を除きインターネット関連＝横書きという考えが定着しようとしています。そんな中、誰もが簡単にPDF形式の小説を作成、公開できるようにしたのがこのPDF小説ネットです。インターネット発の縦書き小説を思う存分、堪能<sup>たんのう</sup>してください。

---

この小説の詳細については以下のURLをご覧ください。  
<http://ncode.syosetu.com/n8924b/>

---

人生を楽に生きる

2010年10月28日06時22分発行