



自分の中の宝物が見つかる！ セルフ・ストーリーカウンセリング

あなたの運が開ける
故事診断チャート付！

もくじ

はじめに

1、真実を見通す「第三者の視点」

- ・悩みは**事実**の問題ではなく、**心**の問題だった！
- ・第三者の視点を得る「**思考整理メモ**」とは？

2、ストーリーで思考を整理する！【昔話編】&【故事編】

- ・（付録）あなたの運が開ける**故事診断チャート**
- ・ストーリーに触れる意義とは？

3、ストーリーには「生きるヒント」が詰まっている！

- ・いついかなる時も**自分の頭**で考える
- ・「**普通**」じゃなくていい
- ・みんな誰かを支えてる…

おわりに



はじめに

人は、誰しも悩むもの。
考えるからこそ、悩みが生じるです。

では、考えることはよくないことでしょうか？
そんなことはありません。

人は、考えることで人生をより充実したものに、より安全なものにすることができます。

考えることは、いわば人間の武器。

しかし、迷いや悩みと付き合うためには、実はコツがあります。

このコツを知っている人と知らない人では「人生の豊かさ」に大きな差が出てきてしまいます…。



真実を見通す「第三者の視点」



『岡目八目（おかめはちもく）』

という言葉があります。



「岡目」とは、わき（＝おか）から見ること。

つまり、他人の打っている囲碁を傍から見ている者（第三者）は、対局者よりも、八目も先の手が見える…という意味です。

もちろん、観戦者が、実際の対局者よりうわ手のはずがないのですが、局外者であるために“対局者の見えないところ”が見えるというわけです。

…そう、当事者から離れた「第三者の目」にだけ見えるものがあります。



外国人になったつもりで
日本を見れば…



たとえば、外国人が日本の風景や文化、景色に触れ、目を丸くするのは、

日本という国を“外側”から見ているから。

日本は諸外国に比べ、あらゆる面で恵まれた国です。

私たちだって、
日本にいながらにして常に
“外側”からこの国を見る目
を持つことができれば、

外国人と同じように、
驚きと感謝に満ちた毎日を送ることができる
はずです。

第三者の視点でこそ本質が見える



世の中、**第三者**の目には明白なことが、
当事者にはまったく目に入らない、ということがあります。

第三者と当事者、双方の見方はまったく異なるどころか、**正反対**であったり
することも少なくありません。

「海外へ渡って日本のよさが改めて分かった」という、あのような見方もこれと同じです。

当事者意識を離れ、**第三者の視点を持った時に、初めて物事の本質が見えてくるのです。**



第三者の視点を得る「思考整理メモ」



もし思考が行き詰まり、もはや、何をどう考えればいいかのすら分からなくなったときは、ぜひ「思考整理メモ」にチャレンジしてみてください。

やり方は、たった2ステップ。

- ①頭にあることを、1枚の紙の上に、要点を絞りながら書いていく。
- ②そこから「事実以外の言葉」を除き、
事実のみを「時系列順（起きた順番）」に並べる。

これによって「頭の整理」と「感情の排除」ができると、
心の中が、水を打ったように冷静になることができ、対策や解決方法の糸口が、自然と浮かび上がってきます…。



これが思考整理メモだ！

1

頭の中にある書きたいことの要点を絞るのが難しければ、まずは**頭の中にあること**を、とにかくメモしていきましょう。

この時、小さなメモ用紙よりも**大きな紙**を使ったほうが、のびのびと思考の羽をのばすことができます。

紙の余白は、あなたの**脳内のゆとり**と考えてください。



2

事実以外は、実は“**余計な言葉**”。

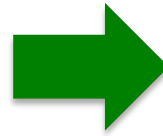
予想だとか、思惑、期待、感情的な言葉などは取り除いてみましょう。

そうすると事実だけが残ります。

これを**時系列順**に並べた時、そこに見えてくるのはあなたの「ストーリー」です。

そこには論点の“**芯**”が記されています。

これを読み直すと、あなたの考えの偏りや、誤りをかんたんに見つけることができます。





ちょっとしたコツ

このメモを書く際、重要なのは、書かれた文字・文章が、**自分以外の他人にも分かるように書かれていること**。自分の頭の奥にある考えを、誰でも読めるような文章に変換することで、あなたの中に「第三者視点」が芽生えます。

自分だけで考えているのは「夢の中」にいるようなもの。

少し引いた第三者視点を持つことで、ようやく自分自身が「**現実の中**」に出現するのです。



たとえば、

「**彼との結婚について考えている**」

…これでは少しも具体的ではなく、考えが方向性を持ちません。

ですから、

「**早く結婚をして幸せな家庭を築きたい自分と、まだまだ仕事に趣味に没頭したい彼との、結婚に対する温度差をどう埋めようか考えている**」

…このように考える方向を定めていく、これこそ思考の整理。

問題解決のための第一歩は、まずは**問題を明確にすること**です。

そこから一つずつ小さな事柄を調べたり、必要な情報を得たりして、核心へと迫っていけばいいのです。



悩みは事実の問題ではなく、心の問題

ここで書いたメモから「予想」、「思惑」、「期待」、「感情的な言葉」を取り除くと、

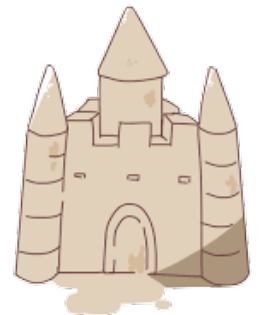
事実（ストーリー）だけが残りました。

これによって明らかになるのは「悩みのほとんどが事実ではない」ということです。悩みというのは、つまり心の問題なのですね。

つまらないことを考えて、自ら悩みを作り出しているのです。

実は、多くの方の悩みの“核”となっている思いは「自尊心」なのですが、何もこの自尊心をなくすのがいいといっているわけではありません。

まず何よりも、それに「気付く」ことが大事なのです。

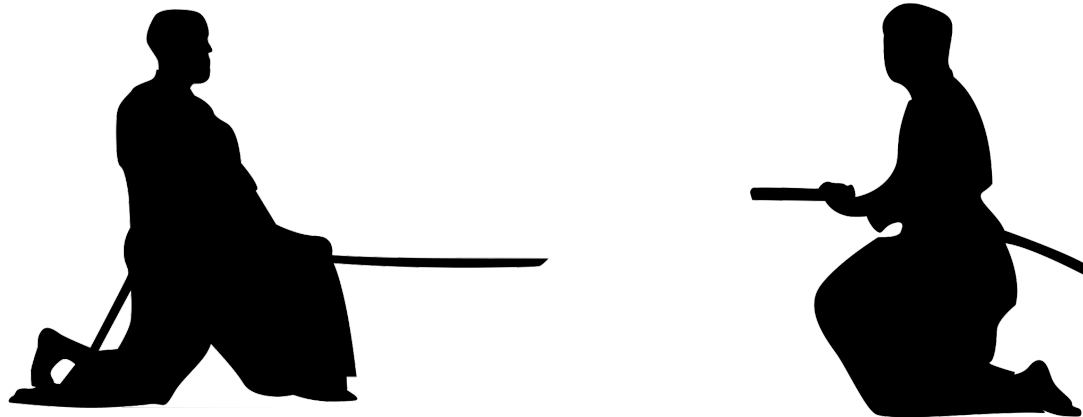


ストーリーで思考を整理しよう！【昔話編】

事実のみを抜き出し、思考を整理する…

このことを“体感”するのに、実は、昔話というものは非常に優れています。

ではここで、一遍の短い昔話を紹介してみましょう。
読み聞かせや、語りの会で、大人にも子供にも絶大な人気のある「どうもとこうも」というお話です。





どうもこうも

昔、あるところに「どうも」という刀使いの名人がいた。となり村に「こうも」という刀使いの名人がいた。

ある時、二人は出会って、腕試しをしようということになった。名人が切れば、人の首もまたくつつくという話だ。

じゃあやってみようということになって「どうも」が「こうも」の首をぴょんつと切った。首がころころと転がっていった。のっけたら、またぴしゃっとくつついて生き返った。さすが名人だ。今度は「こうも」が「どうも」の首をぴしゃっと切った。首がころころと転がっていった。のっけたら、またぴたっとくつついて生き返った。こっちもさすが名人。でもこれじゃ勝負にならない。そこで二人はいっぺんに相手の首を切ったらどうなるだろうと考えて「いち、にい、さん」でお互いの首を切った。二つの首がころころと転がっていった。今度はのっけてくれる人がいなかった。

それで二人は顔を見合わせて「これじゃ、どうもこうもならん」って言った。それ以来、日本ではどうしようもない時に「どうもこうもならん」と言うようになったということだ。



昔話は“筋（すじ）”だけを淡々と語っている



この話を単純に「おもしろい」と思えたら、あなたには“ピュア”な心が残っています。子供は大抵この話でケラケラ笑います。大人の中には「なんて酷い話なんだ」と思う人もいますよね。よく考えると恐ろしい話ではありますが、首を切ったって言っても血も流れないし、体の上に載せたらピタッとくっついてしまいます。まるで“切り紙細工”。“**極端に語るけれど、その実態は語らない**”というのが昔話の重要な文法です。おまけに、痛かった、悔しかったなど、**感情的な描写もありません**。まさに事実だけ。

「どうも」と「こうも」、どちらに肩入れすることもなく**完全なる「第三者視点」**で、話の筋だけがテンポよく、次々に展開します。

また、昔話ですから作者はいません。作者が読者に対し「どう感じて欲しいか」という意図もないのです。**受け止め方はあなた次第**。そう、**自分の頭**で考えるのです。

ストーリーで思考を整理する、その一端が分かっていただけでしょいか？

ストーリーで思考を整理しよう！【故事編】

昔話のことを、中国語では「民間故事」といいます。「故事」というのは、昔から伝わっている話やいわれのこと。日本の「ことわざ」と似ています。

日本のことわざは「二階から目薬」といったように、主にたとえ話ですが、

故事には必ず、もとになったエピソードがあります。

つまりは「ストーリー性」があるのです。

これらの短い物語には、昔話同様、迷い悩みの多い現代を生き抜くための様々なヒントが詰まっています。

今のあなたにグッとくる故事は？



ここで特別に、あなたの現在の迷い・悩みに対し、

しよしひやか

「諸子百家」（諸子＝多くの学者先生、百家＝多くの学派）の中の、
誰のどんな故事がヒントになるか？

それがかんたんにわかる完全オリジナルの「故事診断チャート」をご用意しましたので、ぜひやってみてください。



START!

血液型の話があまり好きではない。

→ Yes
- - -> No

飲食店では人の注文を聞いた後で、自分の注文を決める。

よくガムを噛む。

話すのが上手で、どちらかという及早口なほうだ。

診断
F

スキンシップにさほど抵抗がない。

ビジネス書よりベストセラー本をよく読む。

「人生は不公平だ」と時々思う。

診断
E

安売りされていると、つい買ってしまふ。

時間とお金に余裕があれば、南の島よりアメリカに行きたい。

勝ち負けがはっきりするゲームやゲームやスポーツは苦手だ。

診断
A

診断
B

診断
C

診断
D

Aと診断されたあなたにオススメなのは、



儒家（じゅか）

「愛こそすべて！」

こうし 孔子	「仁」という概念を思想の柱とし、「徳治主義」を説いた、 儒家の始祖 。以前からあった儒教を取りまとめて、一つの教義とした。弟子たちが編纂した「 論語 」は聖書に次ぐロングセラーだ。	【例】 「 教えありて類（るい）なし 」 （人は教えてこそ成長する）
もうし 孟子	孔子の孫弟子の孫弟子 で、儒家のNo.2。「 性善説 」を唱え、欲望に打ち勝って徳性を発揮するためには修練が必要と考え、孔子の「仁」に社会的規範をプラスした、「仁義」を大事にした。	【例】 「 行く者は追わず、来る者は拒まず 」 （さらっとした付き合いを心がけよう）
じゅんし 荀子	孟子の「性善説」に対して「 性悪説 」を唱えた儒家。人は努力によって自らを高めていくべきであるというのが荀子の思想の根源で、何よりも「礼」を重視した。	【例】 「 雩（う）して雨降るは、何ぞや。曰く、何もなし 」 （祈らなくても雨は降る）

あなたのための
開運アドバイス

自分に対して厳しすぎるところがあるあなた。
リラックスも重要です。

Bと診断されたあなたにオススメなのは、

道家（どうか）

「自由に生きようぜ！」



ろうし 老子	万物の根源を「道（たお）」と呼んだ、道家の祖。「道」はすなわち「無」であり、対象としては捉えられない。よって、自然の道に従って生きる「無為自然」の生き方を理想とした。	【例】 「企（つまだ）つ者は立たず、跨（また）ぐ者は行かず」（背伸びせず、自分にふさわしい努力をしよう！）
そうし 莊子	老子の後継者。「道（タオ）」の思想を、さらに広大な宇宙からの観点にまで広げる。世間の常識や時流にこだわらず、「超然」として心穏やかに自由に生きることを説いた。	【例】 「寿（いのちなが）ければ辱（はじ）多し」（長く生きていればいろんな場面があるものだ）

あなたのための
開運アドバイス

時に、かなり非現実的な野望を抱いてしまうことがあるあなた。
その時々で水のように形を変え、柔軟に生きていきましょう。

Cと診断されたあなたにオススメなのは、



法家（ほうか）

「賢く、時には容赦なく」

かんぴし
韓非子

儒家の荀子から学び、「法治主義」を説いた法家の代表的人物。「性悪説」を「人性利己説」にまで徹底しまとめた『韓非子』を読んだ始皇帝は、史上初の中国統一を成し遂げる。

【例】

「それ沐（もく）する者は髪を棄（す）つるあり。除（じょ）する者は地肉を傷（やぶ）る」（何事にも犠牲はともなうものだ）

あなたのための
開運アドバイス

自分の考えをしっかりと持っていて、根拠なしに人の言うことを信じてしまうことはないと自負しているあなた。自分に厳しくするのはいいですが、相手にまで自分の基準を当てはめてはいけません。精神的な消耗を避けるためにも、自分の感情をしっかりとコントロールしましょう。

Dと診断されたあなたにオススメなのは、

兵家（へいか）

「戦いを勝ち抜け！」

そんし
孫子

中国春秋時代の軍事思想家。それまで天運に左右されると言われていた戦争の勝敗を人為によるものとし、勝利を得るための指針を理論化した「孫子（の兵法）」の著者。

【例】

「算多きは勝ち、算少なきは敗（やぶ）る」
（開戦には慎重に慎重を期すべき。勝負は時の運などではない）

あなたのための
開運アドバイス

外交的で愛想がよく、付き合いがよい時もある反面、内向的で用心深く、引きこもってしまう時もあるあなた。自分に必要な睡眠時間や、テンションが上がる食べ物、夢中になれる趣味などを把握し、その時々により添った過ごし方をしよう心がけましょう。

Eと診断されたあなたにオススメなのは、

菜根譚
(さいこんたん)

「本音も建前も大事！」

明（みん）の時代の著作家・洪自誠（こうじせい）による随筆集。これは儒教と道教、さらには仏教の教えを融合したハイブリッド処世訓で、独特の味わいがある。中国本国よりも日本の儒者や禅僧の間で愛読されてきた古典。

【例】
「人品は極処（きょくしょ）になし
いたれば、他異あることなし」
（最高に完成された人格は、少しも
変わったところがなく、平凡そのも
のだ）

あなたのための
開運アドバイス

自分を素直に出しすぎてしまうのもあまり懸命ではない
ということを、これまでの人生経験で学んできたあなた。
一番大事なのは、少々のことには動じないよう自分を磨く
ことだということを、常に忘れないように。

Fと診断されたあなたにオススメなのは、

呻吟語
(しんぎんご)

「先人の経験に学ぼう！」

明の時代の哲学者・呂坤（りょこん）が記した自己啓発の書。「呻吟」とは“うめき”のことで、人物論、処世訓から政治哲学に至るまでを切々と説いている人間修養の書。

【例】

「人を責むるには含蓄（がんちく）せんことを要し、太（はなは）だ尽くすを忌（い）む」
（相手の過ちを咎める時には、露骨な叱り方は避けたい）

あなたのための
開運アドバイス

自分の中にはまだ掘り起こされていない才能が眠っていると信じているあなた。時には組織のリーダーに立候補し、自分の×枠を広げてみるよう心がけてみましょう。

ちょっと待って？これってどんな根拠？

A～Fに分けた6つのジャンルは、すべて**代表的なもの**ばかりでしたが、

故事は他にも、

「十八史略」「史記」「春秋左氏伝」「伝習録」「近思録」「呂子春秋」「礼記」
「詩経」「書経」「易経」「呉子」「三略」「烈子」「淮南子（えなんじ）」「墨子」「法言」…

などといった、さまざまなものがあります。

しかし、このジャンル分け、

実は、**私が“何となく”** 分けただけ。

チャートの選択肢も、私が**“何となく”** 作っただけです。



え！？
マジで？



もちろん少しも根拠がないわけではないですが…

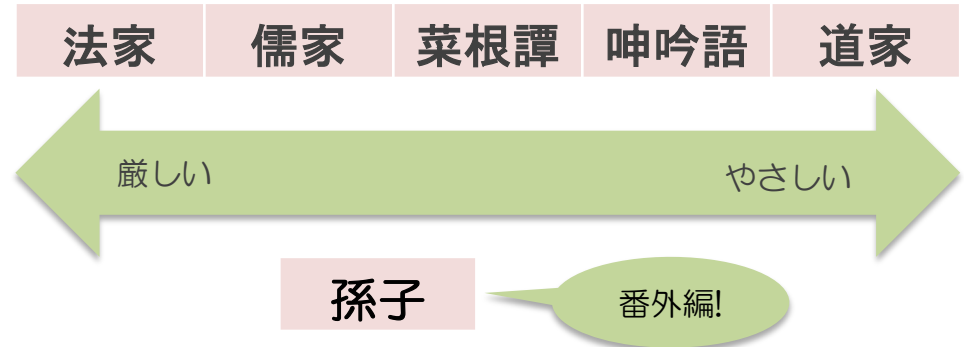


16ページのYes-Noチャートは、**心理学研究家**の間で使われているアンケート項目と、**催眠セラピスト、ジョン・キャパス氏**が提唱する性格診断の項目をミックスして、私が独自に作りました。

諸子百家を6つに大別し、それを“**やさしさ**”順に並べた上で、最終的に一番ふさわしいところにたどり着くよう設計したものです。



私の考える諸子百家、優しさ順



「**法家**」の韓非子は、為政者が人民に隠れて密かに読んだくらいなので、厳しさ最上位。「**菜根譚**」は「**儒家**」と「**道家**」のいいとこどりなのでその中間。個人的に「**道家**」が一番やさしいと考えますので、「**呻吟語**」は、その横くらいが適当です。「**孫子**」は兵法書なのでこの尺度からは外しました。

ちなみに**すべて私の“独断と偏見”**です。

心理テストは嘘ばかり？



心理テストが好きな方は多いと思います。
ですが、こうしたものにはすべて

「バーナム効果」

という、他人を説得する原理、自らを欺く原理が活用されているのです。
人がインチキな情報を信じてしまう理由は、大きく3つあります。

- ①人はそれが心地良い内容であれば、嘘の情報でも信じてしまう。
- ②他人からの承認欲求が強いと、すぐにだまされてしまう。
- ③あいまいで意味のとりにくい表現が入っていると、人は占いや予言をより信じやすくなる。





「バーナム効果」の語源になった バーナムっていったいどんな人？



フィニアス・テイラ・バーナム
(1810～1891)

アメリカの興行師で、人をだます名人でした。1835年に、盲目で歯のない黒人女を買い取り、ジョージ・ワシントンの乳母で161歳だと偽って見世物にし、成功を収めました。その後も、死んだサルと魚をつなぎ合わせて人魚と偽ったりなどしました。彼が語ったとされる有名なセリフに「おめでたい奴はどんどん生まれてくる」があります。

誰にでも該当するようにうまく書かれている文章を「バーナム的文章」と言います。実は、さきほどの診断テストの中にあった「ワンポイントアドバイス」の部分は、バーナム的文章を用いています。人は「これはあなたのために用意されたものだ」と言われると、客観的な判断ができなくなってしまうのです。これは現代においても、ニセ占い師や、ニセ宗教家、詐欺師などの間で、普通に使われているテクニックの一つです。

自分の頭でしっかり考える！



もちろん私は、心理テストや占いの類を、全て否定するわけではありません。

しかし、自分でしっかりと考えることをしなければ、他人の真似をする、他人の考えに沿って生きていく、他人の指図のまま、他人に要求されるままに生きていくしかありません。

自分で考えないということは、**自分の人生を放棄するのと同じこと**です。

自分の頭で考えるということは、つまり、

人任せではない「自分の人生」を生きるということです。



ストーリーに触れる意義とは？



ここまで、悩みや迷いとうまく付き合うために、

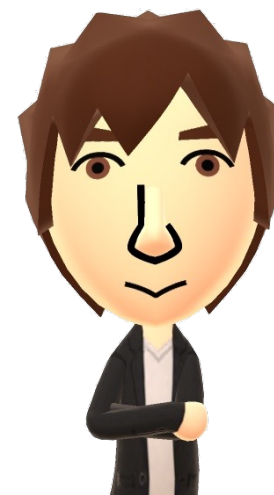
- 思考を整理し冷静になり、「第三者視点」を持つ。
- それには昔話・故事といったストーリーが役に立つ。

といった2つのポイントを重点的に話ししてきました。

ここから導き出されるのは、

「ストーリーに触れることで、悩みや迷いを振り切る原動力にしよう！」

ということです。



ストーリーには 「生きるヒント」が詰まっている



どんなトラブルも、いざその解決法となると、案外シンプルなもの。

そうした脱出口は、あらゆる考え方の「連想」から見つかります。

つまり、物語（ストーリー）の中には、
「人間が生きるためのヒント」が詰まっているのです。

だからこそ人は、いつの時代も本能的にストーリーを求めるのです。

（世間話も、小説も、映画も、昔話も、故事も、
すべては“ストーリー”です！）

どんな時も自分の頭で考える！



もし大きな壁（悩み迷い）にぶつかったら、

“答え”ではなく、“ヒント”を探してください。

人の助言や物語も、すべてヒント。

つまりは“参考材料”に過ぎないことを忘れないでください。

その上で必ず、自分の頭で考えること。

これができない限りは、いつまで経っても、あなたは真の意味で、その壁を越えることはできません。

「普通」じゃなくていいんです！



いつも自分の

「あるがまま」の姿を否定しながら、

「あるべき姿」を求め、

自分を押さえつけてはいませんか？

窮屈にグ〜ッと握りしめている、あなたの手の中には、

✖宝物✖が入っています。

それは色も形も、他の人とは全く違うけれど、

かたまり

それこそ、あなたらしさの“塊”。

外から仕入れた公式に数値を入力するような考え方は捨てて、どこにもない

「あなただけのストーリー」を見つめましょう。

みんな誰かを支える

「『生きている』ということは、人に借りを作っていること。
『生きていく』というのは、その借りを誰かに返していくこと」

これは、永六輔さんの言葉。

あなたが人を支えとるように、
あなた自身も、必ず誰かの支えとなっています。

あなたの人生（ストーリー）は、あなた自身で描くものです。

時には人に甘えたっていい、あなた自身が心豊かに生きていくことこそが、
人のためになるということを、どうか忘れないでいてください。



おわりに①/4

私がなぜこのレポートを作ったか、これを語るには、まずは私の体験談から始めなくてははいけません…。

以前、わたしが**占いの事務所**で働いていた時、そこは明らかに心の弱った人ばかりがお客さんでした。中には、「私はこれまで、占いに**200万**も使ってきたのよ！」という言葉で恫喝してくるお客さんもいました。…これはもう異常な事態です。

そこへ所属している占い師の方々は、みんな**霊能力者**であることになっているのですが、本当のところは分かりません。ですが、その中の一人の方は、「**たいていの場合、能力を使うことはないよ**」とっていました。

でもそんなことを言いながら、**露骨に“リピーター”の客を取りたがります**。こんな人へ相談したが最後、その人の商売のために、相談者はいつまでたっても**“成長”**をさせてもらえません。来るたびに「**また来なさい**」と言われ、自分の頭で考える翼を、完全にもぎ取られてしまうのですから…。



おわりに②/4

私は、ものは試しと思い、そこで懇意にしていた占い師に、一度だけ自分のことを見てもらいました。お話自体は楽しかったです。「この人はどれだけ自分のことを当てられるだろう…？」そう考えながら、一つ一つ答えあわせをするのはある種、エンターテインメントの要素もあります。

しかし後日、あまり当たらなかったことを正直に告げると、その占い師は私に、「人の相談に乗る時は、必ず何パターンかの“型”を用意している」ということを教えてくれました。このレポートの中でも触れた、心理テストにおける「バーナム効果」のようなものです。（これについては、メール講座のほうでも詳しく説明していきますね。）

ここでの経験以来、私は「人は壁にぶつかった時、それを誰かに相談してもよいし、しなくてもよい。でも相談をした場合であっても、ちゃんと自分の力で壁を乗り越え、成長をしないといけない、前に進まなくてはいけない…」、そんな思いを強く持つようになりました。



おわりに③/4

でもこんな私こそ、今まで、悩みに悩みぬいて生きてきた人。なぜだか行動力と器用さだけはあるので、今まで、実に40以上もの職を経験してきました。（数では誰にも負けません。笑）

そんな私は、その占い師にこんなことを聞かれました。「何でもできるとしたら何したい？」と。私は「景色のいい所を、ただ延々と歩きたい」と答えました。これは本当に心の奥底から出てきた答えでした。（彼は返答に困っていましたね…。）

それから数年後、たまたま手にした本で知るのですが、歩くことには、2本足で歩くようになった人間の“本能”に根ざした快感があり、その快感に包まれると脳は活性化するのだそうです。

このことからやはり、私は「自分で考えて、自分のことに決着をつけたかった」のです。つまり、占い師を前にしながら、その占い師に背をむけるような回答をしていたのですね。



おわりに④/4



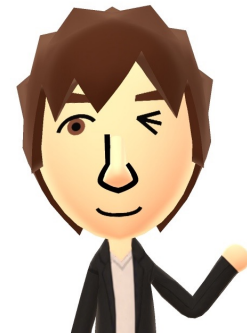
「考えて、考えて、考え抜いて、自分で出した結論なら、たとえ後悔したって構わない。後悔できるのは、その時の自分よりも成長したからだ」

…なんて自分で自分に言い聞かせるものの、しっかりと自分の頭で考え、“**自分の人生**”を生きることは、そうたやすいことではありません。

ですが、そこに「**ストーリーの力**」という助力があることを、今回みなさんに知ってもらいたく、このようなレポートを作らせていただいたのです。

もし、このレポートが、読んでくださった方の何らかの“**支え**”になれば、私にとってこんなに嬉しいことはありません。

ここまで読んでくださり、ありがとうございました。
では引き続き、メール講座のほうをお楽しみください。



【番外編】追加ページ



悩み解消の
“最終兵器”とは？

この方法は、あらゆる心の勉強を
ブッ飛ばして手に入れる、言わば
“最終兵器”のようなもの。
例えるならば、悪の魔王を倒すため
冒険に出かけ、最初に手にした銅の
つるぎでもって、さっそく魔王の急
所だけを狙って最終決戦へ挑むよう
なものです。
ですが、それを今ここで惜しみなく
お教えしましょう。
それは“**笑い**”です。
なーんだそんなこと…と思っちゃい
けません。これが真実。シンプルが
故に、それが真実である証拠です。



「も～最悪！」で考える
トラブルレベル

例えば、肉親が亡くなった時「も～
最悪！」なんて言いますか？言えま
せんよね？「最悪」と言えるのは、
実はまだ“余裕”がある証拠。
一方、チューインガムの包みを開け
て、紙ではなく中身を捨ててしまっ
た時は「も～最悪！」と言えるし、
何だか笑えてきます。
つまりは、笑えるかどうかで、トラ
ブルレベルが分かるし、ひいてはコ
ントロールすることもできるんです。
悩みやトラブルに直面したら、自分
をできる限り笑ってみましょう。
その際セリフも「も～最悪！」では
なく、思い切って「ウケるんですけ
ど！」って言うてみるのもいいです
ね。（笑）