

## 「自分にやさしい行動術」 第三話

### 『1日5分で理想実現”ACT（アクト）一枚”の書き方』

- ・ おさらい：潜在意識のチカラを使って理想の人生を創っていく  
そのために、心と体が動き出すような理想を立てる
- ・ それを実践するための3ステップ

#### ACT（アクト）メソッドで理想実現

理想の実現は、  
**3つのステップ**で実践する→

② C : Compare  
く : くらべる  
理想の状態から、  
現状を眺める



① A : Aspire  
あ : あこがれる  
理想の世界に共感し、  
頭より心・体で味わう



③ T : Try  
と : とりかかる  
浮かんできたものを  
とりあえずやってみる

1. **あこがれる (A : Aspire)** : 心が動く理想を立て、味わう
2. **くらべる (C : Compare)** : 理想の地点から現状を眺める
3. **とりかかる (T : Try)** : 浮かんだ行動をとりあえずやってみる

- ・ この3つのサイクルを回していく
- ・ 多くの場合は理想を立てられず、**同じ場所でぐるぐる回っている**  
(現状にハマってしまっている。アンダー状態)

- まずは**現状から抜け出し、理想を立てる**  
その位置に立って、現状をニュートラルに捉える
- どうしても理想が浮かばないなら、**寝る**
- **「理想は？」と問う**。9割の人はできないまま現状にハマる
- 働き方改革企業「サイボウズ」社員のログでも「理想は？」
- サイボウズではこのサイクルを何度も回していた
- 「**うう・・・理想を立てられない・・・**」ようなときは、  
まずは「『理想が立つ』ことが理想」になる
- 自分が「できる！」と思える**等身大の理想を立てる**習慣を作る
- そのためには、**1日5分「ACT（アクト）一枚」**書くだけ

## ACT（アクト）一枚の書き方

○/○ 理想は？ . . .	どうする？ . . . . .
現状は？ . . .	

①**緑ペン**：横長のノートに「枠・日付・3つの問いかけ」を書き、点を打つ

②**青ペン**：理想→現状→行動の順に埋めていく  
(目安：2分→2分→1分)

③**赤ペン**：とりかかる行動にマルをつけ、とりかかる

- ・自分で決めて、達成することをやり続けることで、  
「**自己決定感**」や「**自己肯定感**」が自然と身につく
- ・枠を緑ペンで書くのは、紙にとけて優しい色だから
- ・あらかじめ点を打っておくことで、自然と埋めたくなる

## 例：ACT（アクト）一枚の書き方

<p>3/12 今日の理想は？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・商談で受注できた！</li> <li>・「お任せください！」</li> <li>・（やった！嬉しい！）</li> </ul>	<p>どうする？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・<b>まず作業片付ける</b></li> <li>・来そうな質問をリストアップする</li> <li>・プレゼン練習3回</li> <li>・受注をイメージする！</li> <li>・好きなドリンク買う</li> </ul>
<p>現状は？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・（大丈夫かなあ…）</li> <li>・質問が来ないか不安</li> <li>・別の作業も気になる</li> </ul>	

- ①**緑ペン**：横長のノートに「枠・日付・3つの問いかけ」を書き、点を打つ
- ②**青ペン**：理想→現状→行動の順に埋めていく（目安：2分→2分→1分）
- ③**赤ペン**：とりかかる行動にマルをつけ、とりかかる

- ・理想の書き方は、**達成した状態を完了形で書く**
- ・理想を思い浮かべるときは、目線を右上に持っていくといい  
理由：右脳・想像の領域を活性化させるため
- ・理想の地点に立って（味わった状態で）、現状を書き出していく
- ・「どうする？」の部分は、名詞形ではなく動詞形で書く  
例：資料作成→資料作成**する** / 連絡→連絡**する**  
理由：脳の負担を減らし、すぐに行動に移せるようにするため

- ・「どうする？」を生み出すことで、自然と新しい発想ができる

## ACT（アクト）一枚を書く時のポイント

<p>3/12 今日の理想は？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・商談で受注できた！</li> <li>・「お任せください！」</li> <li>・（やった！嬉しい！）</li> </ul>	<p>どうする？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・<del>まず作業片付ける</del></li> <li>・<del>来そうな質問をリストアップする</del></li> <li>・プレゼン練習3回</li> <li>・受注をイメージする！</li> <li>・好きなドリンク買う</li> </ul>	<p>ポイント</p> <p>①「セリフ」や（感情）も使って、<b>味わい重視</b>で書いていく</p> <p>②気になるものは早めに片付けて、<b>いい気分を保つ</b>ように行動する</p> <p>③片付けたものはチェックをつけて、<b>達成感</b>も味わっていく</p>
<p>現状は？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・（大丈夫かなあ…）</li> <li>・質問が来ないか不安</li> <li>・別の作業も気になる</li> </ul>		

- ・達成感をはやく味わうには、いますぐ実行できそうなことも書く
- ・1日のうち、**たった5分を自分のために使ってあげる**
- ・「ACTメソッドやっているのに、達成できない・・・」は、**理想が高すぎる**。また、潜在意識では「理想を立てても実現できない自分」を味わいたい
- ・「書く」だけで、理想へ向けて「書く」行動ができています
- ・第二話ふり返り：
  - この動画・PDFを見ていることが**もう行動できている**
  - ・・・しかし、**自分の中にカウントできていない**ことが多い（「これは、行動とは言わないでしょ」という信念がある）

- ・「寝る」「だらける」「休む」「遊ぶ」も、**行動**
- ・「決められない」人は「『決められない』自分」を決めている
- ・第一話ふり返し：  
人は自分が（**潜在意識**で）思ったことは、**もう行動に移している**  
（本当の意味で「行動できない」人はいない）
- ・行動は**起こすもの**ではなく、**起きるもの**であるととらえる
- ・とにかく、自分の心・体が動く理想を立てることが大事  
（そしてそれは、”スゴいもの・大層なもの”でなくていい）
- ・ガマンして、無理やり行動する時代は終わった  
自分のために、やりたいことを思う存分やらせてあげる
- ・これからは、自分で決めて、**自由**に生きる

☆ここまでの感想をアウトプットして、定着させましょう：

感想をアウトプットした方へ、第三話コメント特典  
**「自分にやさしい行動術」シークレットライブ！**  
**『なぜ、ACT（アクト）メソッドで**  
**「できる！」自信が自然と身につくのか？』**  
 をプレゼントいたします。

第三話の感想コメントはこちらから：  
<https://wonder-zero.com/p/r/Q3NE1JIJ>

さらに・・・？

# 自分に やさしい 行動術

ACT (アクト)メソッド  
ベーシックコース

「できる！」自信が  
自然と身につく！

もう、自分にごっかりするのはやめませんか？

「より深くやり方を知りたい！」 「仕事にも応用したい！」

「他の人の事例も知りたい！」 という方は

「できる！」自信が自然と身につく！ 「自分にやさしい行動術」

「ACT (アクト)メソッドベーシックコース」をおすすめします！

第三話の感想をいただいた方へ優先的にご案内しておりますので  
ここまでご覧になった感想をお寄せください：

<https://wonder-zero.com/p/r/Q3NE1JIJ>