

「自分らしさ」

をデザインする

1か月間講座

『生きるためのデザイン思考』

渡辺 拓

この講座は・・・



「この先、どうすればいいかわからない…」

「自分らしい人生を歩みたい！」

「もっと気軽に、
楽しく毎日を過ごしたい！」

「これまでにない、
新しい価値を
生み出したい！」

そんなあなたのための講座です！



おっくんさん

以前の私は、毎日疲弊していました。
仕事が無限に増えていって、「どこまでやったらいいんだろう？」がずっとわからない状態に。やり残した仕事に
気になって、休日もモヤモヤしたまま、家族と話していても上の空のようになっていました。急かされているような、焦っているような感覚が続いていました。

それが今は、任せられる仕事の量は増えたのに、
気持ちよく仕事に向かえるようになりました。
気づいたら、昇給・昇進までできていました。

不安な気分を家に持ち帰らなくなったので、休日は家族との時間をもっと大切に過ごせるようになりました。

また、色々なコミュニティに参加しながら電子書籍を書いてみたり、noteやStand.fmでの配信を継続。
学んだノート術を工夫したものを出すことで、有料noteなども見ていただけるようになりました。



さちさん

以前は仕事に追われて、体調を崩すことがよくありました。吐きながら店頭に出たこともあります。気づいたら10円ハゲまでできていて、自分でも、相当追い込んでいたんだと思います。

「アクトジャーナル」を書いてから仕事をするようにしてみたら、「これ、できる？できない？」と自分に問いかけながらタスクを作っていくだけで、不思議と無理をしなくなり、今は元気に働いています。

体調も良くなって、10円ハゲも治りました。笑顔も増えてきたのか、最近、周りから「さちさん、変わったね」って言ってもらえるようになりました。

もともとやっていたワイン店に加え、歌やギターなど、好きなことにもチャレンジできるようになり、共感した方と一緒にコミュニティもできあがりました。アクトジャーナルは、毎日に欠かせない存在です。



けんじさん

「部下に比べて、自分は劣っているんじゃないか・・・」
ずっとそう思いながら、仕事をしていました。
誰かと自分を比べては落ち込んで、
また比べては落ち込んで。
人の目がずっと気になっていました。

それが「アクトジャーナル」を書くようになってから、
自分が今日できたこと、達成できたことに、
自然と目が向くようになってきて
「あれ、自分もできるんじゃないか？」
「今、できることをやろう」と
前向きな言葉が出るようになりました。

そう思えるようになったら、
人の目が気にならなくなり、
「自分らしいってこういうことかな」と
思えるようになっていました。



あおまさん

YouTuberとして活動していた頃の私は、毎日の更新に追われていました。やる前から「できない」と思ってしまい、楽しめないし、笑顔もない。ノウハウはあっても、自信が持てない日々が続いていました。

変わったきっかけは、「理想を味わう」ようにしたことです。理想が達成できた気持ちで過ごすと「辛い努力を頑張らないといけない」から、「**今、やりたいことをやろう**」と、**軽やかに動ける**ように変わっていききました。

拓さんとのワークの影響でAIを触るようになったところ、**急激に色々なご縁に恵まれる**ようになりました。システム構築を任され、AIエンジニアとして法人化するまでに。小学校の頃の夢だった「社長」になることが現実になり、自分でも驚きと興奮でいっぱいでした。

さらに、AIを使った起業塾も立ち上げました。教わった3つの質問をAIに入れると反応が非常に良く、応用できています。**自然とコンサルのようなことができている**ことに、自分でも驚いています。



まーさん

なかなか自分の価値が見いだせなかったとき、学んだことを、職場でワークショップとして実践してみました。やってみると、チームのメンバーが互いへの理解を深め合い、信頼感が上がったと好評。「自分にも、こんなことができるんだ！」と、初めて自信がつけました。

「他の分野で、自分にできることを試してみたい」という気持ちが生まれ、転職に踏み切りました。面接では、これまでの仕事をふり返り、「自分にはこれができる」と丁寧に言葉にして伝えました。「やりたいこと」ではなく「できること」を発信して、道が開けました。

転職先では最初から順風満帆ではありませんでしたが、「うまく伝わらなかった」と悩みすぎるのではなく、やり方を変えてまた試してみる。その繰り返しを続けていくうちに、「今度、役職会議にも参加してください」と声をかけていただき、昇進できました。少し前の自分と比べると、信じられないくらいの変化だと思います。



コースケさん

「この部署で、ずっと続けてもいいのだろうか・・・」
ある日、ふとそう思いました。急な呼び出しも多い仕事
で「自分には合っていない」と感じはじめていた
私にとって、それは**キャリアの分岐点**でした。

教わったやり方で**自分の感情をじっくり味わってみた**
ところ、「ここではもうできることはやり終わった」
「“今はない”ものをつくる仕事がしたい！」という
声が、自分の中からはっきりと聞こえてきたんです。

グループ社内の転職制度でちょうど募集している部署を
見つけ、すぐ応募。面接では、毎日積み上げてきた
「できた」の積み重ねを元に、**自分の言葉でスキルと
意欲を伝えることができました。**

そして、**無事合格。転職することになりました。**
今は、新しい研究開発の仕事を楽しんでいます。

**苦手だった意見や知識を周りに伝える事にも
自信が持てるようになり、副業で講師をするなど
色々な事に思い切って飛び込めるようになりました。**

じぶデザ
コース

目的

4回のライブと 1週間チャレンジで

自分を縛る思い込みの枠を外し、
人生を新しくデザインするための
「行動習慣」を体に染み込ませる

「自分らしさ」をデザインする1か月（じぶデザ）

- ・メインテキスト『生きるためのデザイン思考』
- ・週1回の**ライブ配信**（Zoom、全4回、録画あり）
日曜 朝7:00～8:00（5/31・6/7・14・21）
- ・学びを行動に変える「**1週間チャレンジ**」（全4回）
1日5分、課題をFacebookグループに投稿する
- ・**早期参加特典**（5/23（土）23:59まで）：
 - **アクトジャーナル講義動画**（2時間×4＝8時間）

36,900円
（税込、銀行振込）

生きデザ コース

目的

毎日の「感謝」のプチ実践と
渡辺のワンダーコーチングで

二人三脚で実践習慣を作りあげ、
この先の生き方をつらぬく
ゆるぎない自分軸を身につける

「自分らしさ」を「超デザイン」する1か月（生きデザ）

- ・スタンダードコース（早期特典込み）の全内容
- ・メインテキスト『ザ・マジック』
- ・毎日の音声配信＋プチ実践（1日10分）
- ・渡辺拓のワンダーコーチング3回
- ・早期参加特典（5/23（土）23:59まで）：
 - 「凡人大学」講義動画（2時間×12＝24時間）
 - 即効性あり「心の見下し」をほどくワーク

198,000円

（税込、銀行振込）

※5名限定

「自分らしさ」をデザインする1か月間講座

※5名限定

じぶデザコース (36,900円)

- ・メインテキスト
『生きるためのデザイン思考』
- ・週1回の**ライブ配信**
(Zoom、全4回、録画あり)
日曜 朝7:00～8:00
(5/31・6/7・14・21)
- ・学びを行動に変える
「1週間チャレンジ」(全4回)
1日5分、課題を
Facebookグループに投稿する
- ・早期参加特典：
 - アクトジャーナル
講義動画 (2時間×4=8時間)

生きデザコース (198,000円)

- ・じぶデザコース
(早期特典込み) の全内容
- ・メインテキスト『ザ・マジック』
- ・毎日の**音声配信+プチ実践** (1日10分)
- ・渡辺拓の**ワンダーコーチング**2回
- ・早期参加特典：
 - 「凡人大学」講義動画
(2時間×12=24時間)
 - 即効性あり「心の**見下し**」をほどこワーク

早期参加特典はどちらも
5/23 (土) 23:59まで

お申込みは↓こちらをクリック

**[https://wonder-
zero.com/p/r/TSrvtNlu](https://wonder-zero.com/p/r/TSrvtNlu)**