アクトジャーナル

ワンダーアカデミー

1ヶ月チャレンジ！

こんにちは。「アクトジャーナル」開発者の渡辺拓です。

今回の「ワンダーアカデミー」は、

必死に頑張ることをやめて
「すぐ寝る！やめる！あきらめる！」
と自分にやさしくしていただけなのに、

いつのまにか自己肯定感と自己効力感が上がり、
バリバリ行動できるようになって

気づいたら仕事でも普段の生活でも
心から充実して楽しい毎日を過ごしていた…

みたいな1ヶ月を過ごしてみませんか？

というお誘いです。

「自然と自信がつく」ように
心と行動のサイクルを回す

これまで学んできた「アクトジャーナル」は、書くだけで3つのサイクル：

1. 書く：自分で「理想を決めて書く」ことは、
　理想実現のいちばん簡単な一歩目。行動できた自分に＋1

2. 見る：書き出して「自分の思考を見る」ことで、
　気持ちの言語化＆客観視ができる。自分を見つめて＋1

3. ふり返る：あとから「一日をふり返る」ことで、
　日々達成＆成長を実感できる。今日もできた！自分に＋1

・・このサイクルが回り、
自然と自分の心にプラスを積み上げ、行動できるようになる仕組みです。
行動できたことで、自信も湧いてくるようになります。

つまり、大事なポイントは

この考え方を習慣にするからこそ、好循環が回り、「できる！」自信が自然と身につくという事です。

・・ですので、少しピリッとしたことをお伝えしますが、ここから続けて、腑に落とし、身につけていく事がとても重要。
まだ、本当の意味で

「できるようになった！」とは

安心しないでください。

この先、

「本当にこれでいいのかな・・？」と不安にもなります。
「やっぱり違うんだ」と忘れてしまうかもしれません。
そもそも実践することなく、終わってしまうかもしれません。

なぜそう言えるかというと、僕もそうだったからです。苦笑

僕らは**「行動しなきゃいけない！」と叩き込まれてきた**ので

それ以外のことをするのは、（つまり、自分を変えるには）
頭が抵抗してしまうからです。
（脳が変化を否定する「NO!の法則」）

じゃあ、どうすればいいか？
これを突破するには、逆転の発想です。

自分を変えずに
環境を変える

ことが重要です。
影響が大きい、環境の力を借ります。

英語を話さなければならない状況なら、
いつのまにか英語を覚えてしまうように、

新しい行動を自分に染み込ませるには、
既にその行動をしている人と過ごすのが一番です。

そしてその環境で、より深く学び
「確かにこのやり方で良いんだ！」と自分が納得できるまで
みんなと一緒に実践してみることです。

みんながそのやり方で自分らしい生き方を見つけていたら
「あ！自分もこうやっていいんだ！」
と思えます。

他人に言われたことで自分を苦しめる
「アンダー」な生き方ではなく

自らの好奇心で自分も、周りも幸せにする
「ワンダー」な生き方をしている仲間とともに・・

みんなで
ワンダーな世界を目指す

一緒に取り組む仲間を見ることで
「お互い楽しくやっていこう！」「一緒に成長していこう！」
という気持ちが、**自然に湧いてくる**ようになります。

そんな毎日をくり返していくことで、
いつのまにか理想の自分になっていけます。

それぞれ違いはありますが、だいたい30日ほどで、皆さんが変化を実感していく様子を見てきました。



あとは、理論ではなく、日常での実践を重ねていくだけです。

その実践を通して、自分にやさしく「行動できて」「決められて」「続けられる」自分になっていくだけです。

そのための、実践＆サポート環境を用意しました。

一緒に「アクトジャーナル」を深めて、理想の自分になっていきましょう！

以下から、プログラムの内容をご覧ください。

アクトジャーナル

ワンダーアカデミー

1ヶ月チャレンジ！

講座名：

アクトジャーナル
「ワンダーアカデミー1ヶ月チャレンジ！」

目的：

自然に行動が起こるメンタルの整え方と
「自分にやさしくする習慣」を身につける

自らの好奇心で充実した毎日を過ごす
「ワンダーな生き方」を体現し、

周りへと心地よいあり方を伝えていくことで
自分も周りも理想の世界を創っていく

本講義：

・全４回の講義＆１週間チャレンジ
・ふり返り会

講義で自分を整え、周りに広げていくためのスキルを学び、
その後に１週間チャレンジで定着させていきます。
たとえば、以下の内容を学びます。

アクト(ACT)ジャーナル・中級
・誰でも続く、自分にやさしい習慣術
・心が揺れても、心地よい自分に戻れるための身体づくり

・日常で”ぶつかり”を生まないコミュニケーション術

Boxジャーナル初級・中級

・誰でも５分、紙一枚で思考をまとめるノート術
・どんなタイプの相手にも伝わる「３つの質問」伝達術
・思考整理で余白をつくり、成果を上げる時短・効率術

Cジャーナル初級

・自分の感情に支配されないための思考法
・過去のマイナス感情をプラスの理想へと昇華させる方法
・９５％の「潜在思考」を整理して想像以上の現実を作る方法

この１ヶ月のチャレンジを通して、あなたは
「思考」に支配される「アンダー」なあり方から、
「心・身体」で楽しむ「ワンダー」なあり方へと変わります。

アンダー	ワンダー
外から	内から
無関心・無感動	好奇心・発見
やらされ	やりたい
硬直・固執	自由・柔軟
盲信・盲疑	検証・実験
妥協案	第３の案
足ひっぱり	応援
消費	創造

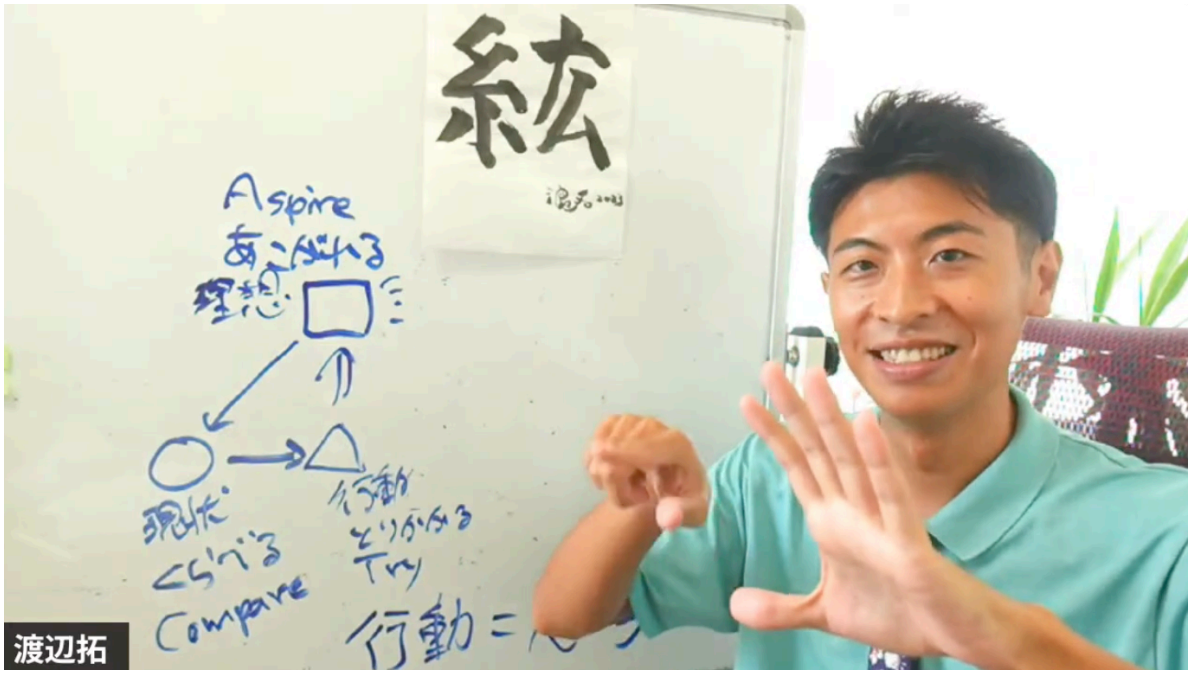
さらに、今回はリニューアルにともない、過去の内容であった以下の内容を特典としてお受け取りいただけます。

特典講義：

・全４回、計８時間の講義プログラム

「なぜ、人は行動できないのか？」など、潜在意識から人の行動を深掘りした講義動画をお届けいたします。

1．なぜ「やろうとしてもできない」のか？

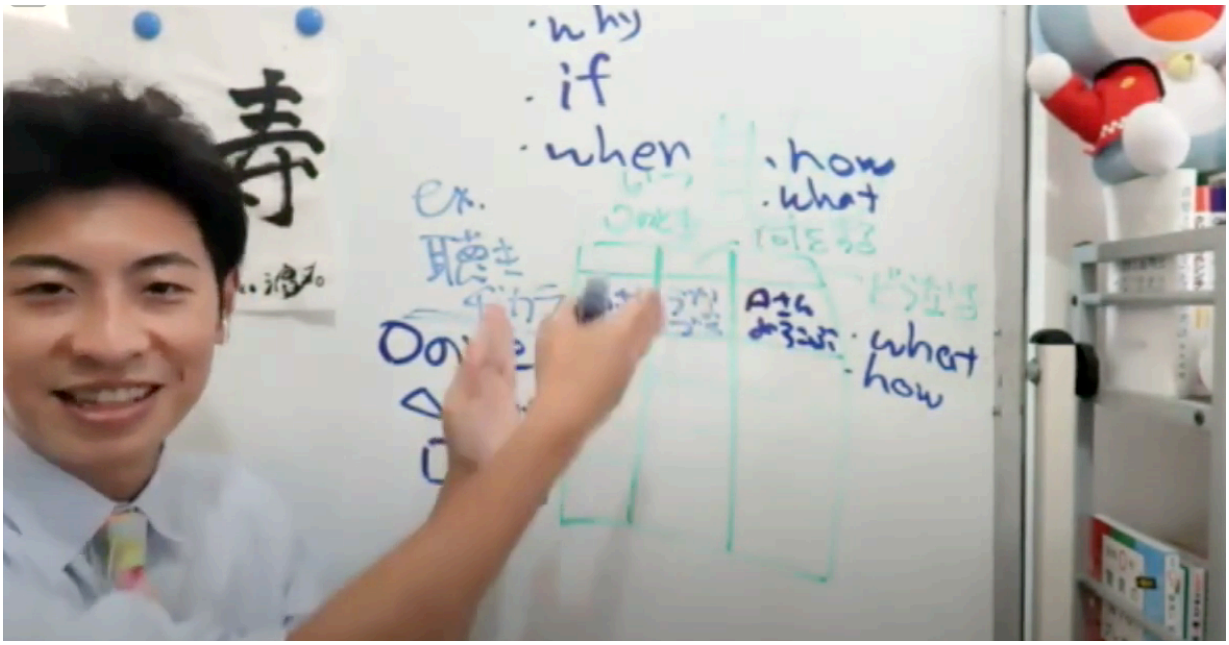


- **「行動＝思考」で潜在意識を理解する**
- **「ABC理論」自分の感情を生み出す信念とは？**
- **なぜ、理想は”低いほうがいい”のか？**
- **やりたくない仕事にとりかかれるようになるための考え方**
- **1日5分で理想実現「ACT（アクト）一枚」の書き方**

アクトジャーナルの基本、**一番重要な部分をまとめてお伝えします。**特に重要で、くり返し出てくる3つの考え方をお伝えしています。

この内容を日々、実践することで、**”「できる！」自信”が自然と身につきます。**

2. やる気にたよらずムリなく続く「自分にやさしい習慣術」



- **「行動の方程式」これを満たせば自然に続きます**
- **自然と”やりたくなる”目標には「〇〇〇〇」が含まれている**
- **なぜ、やる気にたよる人は続かないのか？**
- **「お弁当理論」モチベーションとは「〇〇感」である**
- **熱意・やる気にたよらずに、ムリなく自然に続く方法とは？**

事前アンケートや講義の質問で多かった**「習慣化」について、「自分にやさしい行動術」の観点からお伝えしていきます。**
習慣化に、熱意ややる気は必要ありません。誰でもムリなく自然に続く方法をお伝えします。

3. 「自分にやさしく」するためのポイントとは？

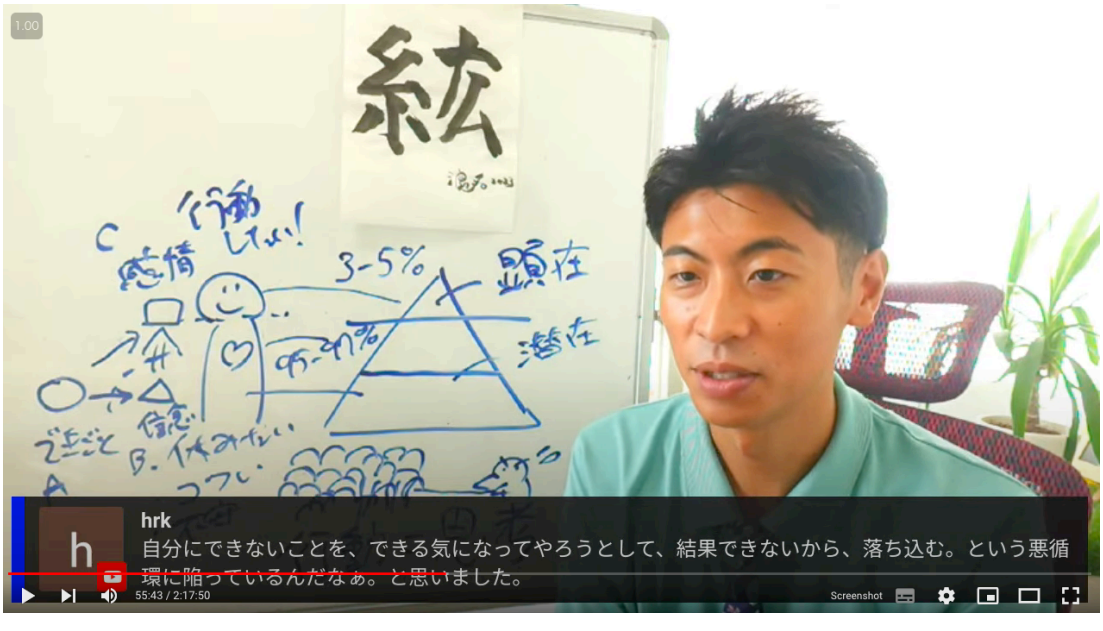
- **「共振・共鳴の法則/振り子の法則/初期条件の法則」3つの原理**
- **自分にやさしくするとは「〇〇」と「〇〇」を一致させること**

- なぜ「すぐ寝る/やめる/あきらめる」でOKなのか？
- 自分にやさしい、自然な行動を実現する3ステップ
- 「〇〇」を増やして、脳内のゴミを片付ける



自分に「厳しく」しがちな現代人が**見落としがちなポイント**についてお伝えします。なかでもビジネスシーンではあまり聞かない**「基本原理」は、潜在意識に基づいた法則で、困ったときの判断基準にもなる内容です。**この内容を押さえて、「自分にやさしい自分」になっていきましょう。

4. 仕事術 ×「自分にやさしい行動術」で理想を実現する



- **なぜ「仕事とプライベート」どちらも両立できるのか？**
- **ソニーの異端児から学ぶ「倍速見積もり仕事術」**
- **なぜ、自由に働くサイボウズ社員はこの”口ぐせ”を使うのか？**
- **20倍の成果を出す”日々のタスク管理”と”中長期プランニング”**
- **自分にやさしい行動術で達成される「ワンダリング」とは？**

現代でよくある**”仕事術”と「自分にやさしい行動術」を統合させていきます。**また、中長期で自分の未来を描き、味わう方法を身につけることで、理想のキャリアを歩む方法論をお伝えします。**誰でも、理想の自分になれます。**一緒になっていきましょう。

これら8時間の講義は、研修に換算すると、安くてもこれだけでも5万円以上の価値があります。
以上の講義は、全体のまとめページをお渡しいたします。登録後すぐに全てご受講いただくことも可能です。

また、ペースづくりのために、1週間に1回ずつメールでお届けもいたします。あくまで”自分にやさしく”、ご自身のペースで「見たいときに見る」スタイルでご受講ください。

さらに、より確実に体得していただくために、
次の5つのサポート特典をお付けします！

・５つのサポート特典

ACT-1. Udemy（ユーデミー）講座「できる化」思考
講座１つ（１時間半）を無料で受講！（6,200円相当）

アクトジャーナルと特に親和性のある**「できる化」の考え方**をお伝えする講座をお届けいたします。
いわゆる「**リスキリング**」や「**アンラーニング**」といった学び方も、自然にできてしまうような考え方です。

- **本や動画・セミナーで学んでも、なかなか実践できていない**
- **スキルが身につかず、学んだお金や労力が無駄になってしまう**
- **継続したいことがあっても、三日坊主でなかなか続かない**

という方でも、
アクトジャーナルでも度々登場する**「できる化の公式」**という**テンプレートに当てはめて学ぶ**だけで、

- **本や動画・セミナーで学んだことをすぐ実践でき、効果的に身に着けられるようになる**
- **継続したいことは続けられるようになり、習慣の力を使って人生を変えるスキルが身につく**
- **身についたスキルを活用して、どんな環境でも自分の力を発揮できる「適応力」が身につく**
- **誰にでも効果的に教えられ、相手に行動してもらえる伝え方が身につく**

ようになります。まずはこちらを受講して「インプット→実践」の力を高めることで、

Udemyには出せない**プラスアルファの講義**も収録してお伝えしますし、後述の**コミュニティでのサポート**も合わせてお届けいたしますので、**Udemyで学ぶ以上の学びを得る**ことができます。

ACT-2. コミュニティへご招待！

アカデミー生専用の新チャットにご案内いたします。
新チャットでは、

> **世界中の誰もが「できる！楽しい！面白い！」を実感して、**
> **充実した毎日を生きられるようにする**

の志をもとに、それぞれがやりたいことをお互いに応援しあって活動を創っていきます。

過去には、自然での学びを一緒に創るアイデア出しをしたり、
アクトジャーナルの小冊子をゼロから創りあげるなど、
一人ではできないことを仲間とともに達成しました。

仲間と一緒に新しいものを創っていく体験は、あなたのこれからにおいて、かけがえのないものとなるでしょう。

ACT-3. ワンダークエスト1週間チャレンジ開催権！

3つ目の特典です。アクトジャーナルを**体得**するための**1週間チャレンジ**を開催できる資格・権利を得られます。

●これまでのことも含め、学んだことは、**学んだ瞬間から、すべてご自由に公開可能**です。

- アクトジャーナルの書き方
- 日常でいつでも使えるアクト用語（「なんでも実験！」など）
- その他、学んだこと

ご自身の発信や講座に活かしていただいてもいいですし、また、周りの方へもご自身の体験とともにどうぞお伝えください。

●ワンダーアカデミーを修了することで、「ワンダークエスト＆１週間チャレンジ」へとご関係者をご紹介の際、**育成報酬として参加費の６割**を受け取れます。（例：参加費6,600円の場合、3,960円）

●さらに条件を満たしていただくことで、**本プログラム「ワンダーアカデミー」**へのご紹介の際、**育成報酬として参加費の４割**を受け取れます。つまり、３名ご紹介いただくことで、元も取りながら学んでいただけます。

●また、「ワンダークエスト」「ワンダーアカデミー」に1名でもお誘いいただくことで、**その回の講義とチャレンジには無料で学び直しでご参加いただけます**。
その際は、ぜひご自身の感想や体験したことなどを一緒にお伝えください。「伝えることによる学び」によって、よりご自身の体験も深まっていきます。

ただ学ぶだけではなく、一緒にアクトを届けていく方が報われていく仕組みを作ってまいります。主催やふり返りまでメンバーと一緒にやることで、主体性も自然と育まれていきます。

ぜひ、あなたの体験や変化を、世界へと一緒に届けていきましょう！

ACT-4.「一問一答」30日間の伴走！音声サポート！



「習慣にならない・・」「続けられない・・」という方へのサポート特典です。
渡辺から、**毎日、30日間、10分ほどの音声をお届けします。**

実はこれまでの講座でも、好評だったのがこちらの音声です。

・「長距離の車での移動中には伴走音声を聴く時間と決めて、
ワクワクして何回も聴きました」

・「**まさに今、習慣化で悩んでて聞きたかったこと**でした！
おかげで他の講座も続けられて最後まで受講できました！」

・「19日目「比べて落ち込む＝自分もできる」がヒットしました。
落ち込んで劣等感を感じ行動や発言できなくなる人ではなく、
**「君にもできるはずだよ」と優しく自分に助言しながら
前を向いて行動する人になれたらいいな**と思います」

聞いているだけでも「アクトジャーナル」の理解が深まり、実践のためのヒントが得られる話をしていきます。

また、音声にはアウトプットもされてみてください。自分でアウトプットしていくことで、**確実に成長の実感が得られます**。
（準備期間のプレ講義では、期間中に**165件**ものアウトプットが集まりました）

「**となりで頑張っている人がいるんだ・・**」という思いは、思いのほか「一緒にやってみよう」というチカラになります。
お互いのアウトプットから学びあうことで、**「他者への貢献」を実感でき、”自己肯定感”・”自己効力感”も上がり**ます。

ぜひ一緒に習慣を作って、人生を変えていきましょう！

ACT-5. 【音声】騒がしい思考を止める”呼吸法”の解説！

人間の生きるベースである**「呼吸」を使って、思考や心をコントロールする**ための一番簡単な方法をお伝えします。

思考に止まりがちな意識を、頭から胸、胸から肚（はら）へと落としていくことで、騒がしい思考を止めていく呼吸法です。

僕自身、これを導入して即日、
いつもなら「カッ！」となってイライラしてしまう
タイミングで、まったくの”凪”で客観できる
自分に気がつきました。

次の日からは、日常のあらゆる出来事にいちいちムダに反応しなくなるので、”脳”が、なんか「涼しい」感じがするのです。

特に感覚があるのは、
左側、いろんな判断をする「左脳」のところと
後ろ側、過去のデータを参照する「過去脳」のところ。



そこの負担が減ったのか、常に「風が吹いている」みたいに涼しい体感があるようになりました。

脳のエネルギーを最小におさえられて無駄な活性をしなくなったので、**夕方になっても脳が冴えたまま仕事ができるし、**

いつもならクタクタになっていた**夜の時間帯でも、気持ちよくいい判断ができている実感があります。**

「こんなに毎日、無駄な思考のエネルギーを使っていたのか・・」

と、気づくことになりました。

さらに、
左脳優位・・顕在意識での「思考」の感覚から
右脳優位・・潜在意識での「心・身体」への感覚に

切り替わったのか「思えばひらめく」というスピードが加速しました。理想を浮かべたら、すぐ、行動の道筋が立つ経験を
それから幾度となくすることになったのです。

・・と、ここまでは僕の感覚ですが、
この呼吸法を実践すれば、あなたも騒がしい思考が止まり、
心・体が活性化した潜在意識の思考へと近づいていきます。

・・以上、これらの特典をおつけした、
プログラムのまとめは以下のとおりです。

まとめ：

アクトジャーナル「ワンダーアカデミー1ヶ月チャレンジ！」は、次の構成で実施します。

講座名：

アクトジャーナル
「ワンダーアカデミー1ヶ月チャレンジ！」

目的：

自然に行動が起こるメンタルの整え方と
「自分にやさしくする習慣」を身につける

自らの好奇心で充実した毎日を過ごす
「ワンダーな生き方」を体現し、

周りへと心地よいあり方を伝えていくことで
自分も周りも理想の世界を創っていく

構成：

・全４回の講義＆１週間チャレンジ＋ふり返り会
・講義は録画を配布、コミュニティにて質問サポート付き

特典
・全４回、計8時間の講義動画特典
・5つのサポート特典
　・Udemy（ユーデミー）講座１つ無料
　・特別チャットコミュニティへ参加
　・ACT「ワンダークエスト＆1週間チャレンジ」開催権
　・30日間の伴走サポート音声
　・「騒がしい思考を止める呼吸法」解説音声

受講費：
~~６６,０００円（税込）~~
→ただいま期間限定割引
５６,６００円（税込） ※銀行振込・一括でのお支払

プログラムに申し込む

Q&A：

Q. チャットへは実名での参加ですか？
A. 匿名参加が可能です。

Bandのニックネーム機能をお使いください。

Q. サポート期間はいつまでですか？
A. コミュニティチャットにて、いつでもご質問いただけます。

講義や実践の期間としては、だらけないように、音声も配布される**30日をめどに**考えていただければと思いますが、**コミュニティチャットにて、半永久的にご質問いただけます。**
渡辺も回答しますし、メンバー同士で事例を紹介しあうのもよいでしょう。仲間と学べる環境を、ぜひ最大限にご活用ください。

Q. 返金には対応していますか？
A. 基本は対応していません。

基本的には、**返金対応はございません。**初回ライブの講義をみたうえで、ご判断ください。
どうしてもという場合は対応いたしますが、**30日間の実践投稿・コミュニティへの参加をしたうえで、変化がないと判断した場合のみ**対応させていただきます。渡辺までご連絡ください。

プログラムに申し込む

行動デザインノート
「アクトジャーナル」の特徴

- 「潜在意識」の本音を聞いて自分にやさしくするから、
  自分を責めてしまうことがなく、ムリなく自然な行動をとれる

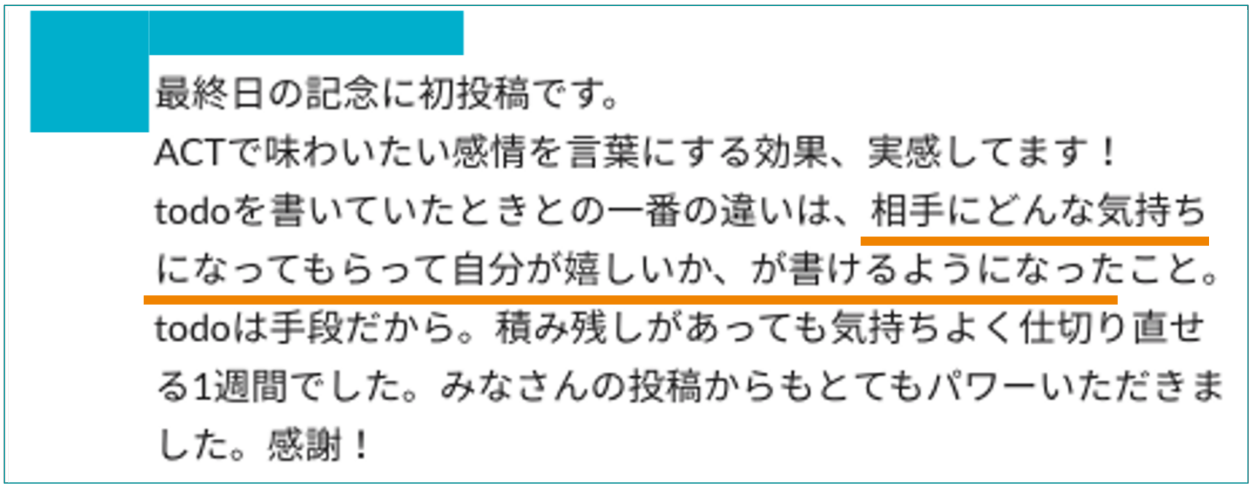
- 1日5分「紙一枚」書くだけだから、誰でも続けられて
  書くことで自分を客観視できるから、自分のこともよくわかる

- 自分で決めた「小さな達成」が毎日積み上がっていくから、
  自己肯定感・自己効力感が上がり、「できる！」自信がつく

- 脳科学・認知科学などの理論を元に構築されている理論だから
  どんな問題・状況に対してもブレずに答えを出せる

- 本質がシンプルなメソッドに落とし込まれているから、
  仕事・生活・家庭など、日常の色んなシーンに応用が効く

実践者の感想



最終日の記念に初投稿です。
ACTで味わいたい感情を言葉にする効果、実感してます！
todoを書いていたときとの一番の違いは、相手にどんな気持ちになってもらって自分が嬉しいか、が書けるようになったこと。
todoは手段だから。積み残しがあっても気持ちよく仕切り直せる1週間でした。みなさんの投稿からもとてもパワーいただきました。感謝！

【1月2月の気づき】
行動と思考がなかなか一致せず動き出せない時間が長いと感じる2ヶ月でした。
動きたくない訳ではないものの、いざ動いてみるとなんだかちがう…というようなことの繰り返しでした。
ACTメソッドを教わったことで、考えるための仕組みがひとつ自分の中で確立したことも大きな収穫でした。紙の上で理想をどうする？落とし込み、そのときの感情を事前に想像することで、思考と行動の不一致が少し起こりにくくなったようにも思います。

■ここまでにあった気づきや変化
・いままでは自分をもっといい方向に変えたくて、でも変われなくて･･･の繰り返しでした
・実際「行動」しているつもりが、実はできていなかったのだと思います、行動していても、味わっていない、振り返りもしていなかった
・凡大でいろいろな「チャレンジ」「用語」ありますが、以前までは、単純に自分に向かい合えていなかったのだと思います
・今は「味わう」ことが少しずつできて、そこから思考できるようになり、いままで、目を背けていたこと（イヤな自分）含め、自分と向かい会えている感じがします→「勘違い？」(笑)
■これからやってみようと思うこと
・ACTを続けて、磨いて、まだ見ぬ「理想」へ少しずつ近づいていきたい
・ACT、A4１枚思考を「問題解決など」に応用しいい気分で楽しく仕事もしていきたい、もちろんプライベートもです
・今年の私の一文字「成」のインスピレーションを受けいい年にしていきます
以上です
ありがとうございました

おはようございます。今日も楽しく過ごします！

【4日目を終えて】
取りかかれなかったこともありますが、それで落ち込んだりせず良い気分で過ごせています。
「今は出来なかっただけ」「そのタイミングじゃなかったかな」みたいにポジティブに捉えられているのは、やっぱり理想を味わってから行動してるおかげだと感じています。
ACTメソッドをやると、すんなり自分を信じられる。「いつかは達成出来る」と無意識に考えているのを実感します。
潜在意識にアクセスしてるなーという感覚が得られて楽しいです✨ （編集済み）



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。やり残した仕事が気になって、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、色ん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、今は元気に働けています。
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」と思ってしまうし、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、**初めて自信がつきました。**

「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。

プログラムに申し込む

ご報告いただいている変化

- 不安や焦りがなくなり、メンタルが安定した
- 自分に自信がなく周りと比較していたのがなくなり、任される仕事が増え、昇進に繋がり、収入が上がった
- ストレスなく周りのために自然と行動できるようになり、みんなとのつながりが増えた
- 周りに合わせて行動していたのが、自分の意見を持てるようになり、転職に成功し、転職先でも昇進できた

- 以前は仕事が終わらず焦って毎日を過ごしていたが、今はできることに集中でき、仕事が片付いていくのが目に見えてわかる
- ちゃんと仕事が進んでいる達成感・満足感・充実感を毎日得られるようになった
- 仕事が充実し忙しくなったのに、家族との時間も増えた
- コミュニケーションで楽しくいられるようになった
- 不必要なつながりが減り、ラクにいられる状況が増えた

- 強みがなかった自分でも、自分の力を発揮できる環境をつくれるようになった
- 自己肯定感が上がり「夢・目標・やりたいこと」がなくても大丈夫だと思えるようになった
- 心の底から達成したい「志」が見つかった

プログラムに申し込む

さいごに：

渡辺です。ここまでご覧いただき、ありがとうございました！

行動デザインノート「アクトジャーナル」は、一緒に実践して、作ってくださった皆さまのおかげで、日々、進化し続けています。

一番いただくお声は「**ラクになった**」ということ。想定していなかったので驚きましたが、それほど、今、**自分で抱え込んで大変な思いをしている**方が多い（それも、真面目な方ほどそうなってしまう）のだと思います。

そして、心がフッとラクになるからこそ、**「行動できて」「決められて」「続けられる」**という自然な結果が生まれるのだと思います。それは、僕も受講生の皆さまと一緒に体験してきました。

僕の志は「みんながワンダーしている世界を創る」ことです。

もう、**抱え込み、疲弊し、自分にガッカリする**ような想いをせず、**ラク〜に、心地よい、軽やかなあり方**でいてほしい。

そして、周りにもそのあり方が広がり、世界中の人々が理想の自分で生きている「**みんながワンダーしている世界**」を創りたい。
その志を実現するべく、今回のプログラムを創りました。

まずは一緒に、小さな実践からはじめてみませんか。
あなたの参加を、お待ちしております！



プログラムに申し込む