

「いま」と「これから」を
チューニングする

52のエッセンス

#47 もう会えないと悲しんでいるきみへ

「あれは別れの歌ではなくて、再会を誓う歌なんだよ」

学生時代、ずっと近しい関係でいると思っていた友が、
当時大人気だったバンドの曲をカラオケで歌っていた。
毎回、幸せそうに歌うものだから、
いつの間にか、きみもその歌が好きになっていた。

蛍の光 窓の雪

書よむ月日 重ねつつ

いつしか年も すぎの戸を

明けてぞ けさは 別れゆく

卒業式などの旅立ちの日に歌われるこの楽曲を
大胆にもカバーしていたバンドの原曲は、

スコットランドの民謡であると、後に知った。

そしてそれは「別れの歌」ではなく、

「再会を誓う歌」なんだと教えてもらった。

きみが生きている限り、

彼に会うことはもうできない。

けれどこの命を生ききって、

いつか天国で再会したときに、

土産話をたくさんもって行きたいときみは思う。

友のことだからきつと、楽しい話や成功した話にはちつとも関心を示さないだろう。

大失敗した話や、うまくいかなかった話を期待しているはずだ。

『再会したとき、どんな話をしたいですか？』

#48 ちゃんとしないと恥ずかしいと思っっているきみへ

きみが学生時代に人気だったバンドたちは

多くのリスナーの胸を撃ちつづけた。

けれどその理由は、

歌がうまいとか、技術が優れているとかじゃなかったはずだ。

誤解を恐れず言葉にすれば、

歌は上手じゃないし、

英語の発音はネイティブのそれとはかけ離れていて、

むしろわざとカタカナ英語で歌っているのでは、と思うくらいだ。

けれど、だからこそ、

彼らの魂が直接、語りかけてくるような感覚が

きみの胸を撃ちつづけた。

きみは自分の内側にある表現したいことを、
必要以上に整えようとしてはいいのだろうか。

もっと綺麗に整えないとダメだ。

ちゃんとしないと恥ずかしい。

英語が話せないから海外には行けない。

他人の目を気にして、

整えることにばかりに心が囚われ、

表現の火種が消えてしまっていては、とても悲しい。

『かっこ悪いまま表現していますか？』

#49 厳しさをはき違えていたきみへ

「やる気がないなら、帰ったら？」

暴言ともとれるこの言葉を

何度も子どもたちに浴びせては、

きみは彼らの自信を奪っていた。

自分の指導力のなさを棚に上げ、

彼らのやる気次第だと他人任せにしていた。

そのときのきみは「厳しさ」をはき違えていた。

嫌われ役となって、強い口調や行動で彼らを鼓舞することが厳しさだと思いこんでいた。

けれど、そうすればするほどに、彼らはやる気を失い、

きみの言うこと以上のことはしなくなっていた。

目の輝きを失い、きみのコントローラーで動くロボットのようだった。

それから数年が経ち、本当の厳しさとは「自分で決め、責任を引き受けること」だと強く知った。

たったひとつの正解のないこの時代に、どこかの方向に向かって、自分の芽を出すこと。だからからも気に掛けてもらえなくても水を与えつづけることの不安は、想像以上に辛いことだった。

だれかに決めてもらえば、責任を引き受けなくていい。自分で決めれば、その責任は自分に返ってくる。本当の厳しさとは「自分で決めること」だ。

けれど、この厳しさは喜びもくれる。自分で決めたからこそ、足跡は残り、自分のカタチを補強する自信になる。

『どんな責任を引き受けていきたいですか？』

#50 努力しなきゃダメだと思いきんでいるきみへ

「努力しなさい」

そう言われるたびに、きみは嫌気が差した。ずっと繰り返してきた。

自分でも劣っていることや

克服しなくてはいけない欠点があることはわかっている。

自分に甘えて、

言いわけばかり考えている感覚だつてある。

そんな弱い自分に出会うたびに、

きみはズブズブと沼の底に落ちていくような感覚に襲われる。

でも本当は、

「しなきゃいけないもの」ではなく、「したくなるもの」が努力であるはずだ。

練習にのぞむスポーツ選手が、
「しなきゃいけないから」と重い足どりでやってくるのと、
「したいからするんだ」とピッチに足を踏み入れるのでは、
成長の伸びしろに雲底の差がある。

だれかから強要される努力はご免だけれど、
自分から「こうしたい！」と突き動かされる努力には、
努力を努力と感じさせないエネルギーが生まれる。
その根源には、いつだって「好き」がある。

努力に嫌悪感を覚えたときは、
根っこにあつたはずの「好き」が揺らいでいる証だ。
もう一度、自分自身の根っこを見つめ直そう。

『きみが好きなことはなんですか？』

#51 もし過去に戻れたらと考えているきみへ

もし10年前にタイムスリップできるとしたら、
きみは当時の自分にないを伝えたいだろう。

もっとこうしたほうがいいよ。

この先に訪れるチャンスのために準備しておくべきだよ。
こんな大失敗があるぞ。

どんなことを伝え、
どんなことを伝えないのだろう。

きみはあるとき、
10年前の自分に会えたら…と想像してみることにした。
けれど、出てきたのは、
「そのままでもいいぞ」という言葉だった。

一見無駄に思えるできごとが
いくつも折り重なっていまにつながっている。

高校時代に使っていたアルバイト。
友人たちと言い争ったり、泣いたり、笑いあったこと。
スノーボードがしたくて借りた新潟のゲレンデ前のお家で、
毎日ゲームに明け暮れていたこと。
すぐに投げ出してしまったギターやドラムセットも、
1日中、漫画を読んで無為に過ごしたあの日々も、
それらのすべてがきみをカタチづくり、
いまにつながっている。

たしかに、いまとは違う人生はあったかもしれない。
でも、いまの人生も悪くない。

『10年前の自分になにを伝えたいですか？』

#52 夢が叶わないと感じているきみへ

ぼくたちは小さいころ、
自分の人生の目的地を「have」で考える。

「ぬいぐるみがほしい」

「かわいい彼女がほしい」

「大きなお家に住みたい」

年齢を重ね、成人し、
就職活動を控える大学生くらいになると、
表現こそ変わるけれど
彼らのWISHリストには、さらにたくさんの「have」がならぶことになる。

「安定した企業に就職したい」

「高い年収の企業に勤めたい」

「みんなが知ってる企業で働きたい」

こうした願いも端的に言えば

「お金がほしい」「認めてほしい」ということで、
これらを含めて「have」の欲求だ。

そこからもう少し大人になると、
人生の目的地を「go」で考えるようになる。

「オリンピックで活躍して、元気を与えたい」
「書籍を出版して自分の考えを世に問いたい」
「新聞社に転職して、正しい情報を伝えたい」

「やりたいことはなんだ？」と聞かれて、
期待されているものの多くは「top」「op」の答えで、
達成することが簡単ではなく、

がんばって辿り着けるかどうかむしろさしそな目的地は、
「夢」と呼ばれる。

そして多くの場面において、
そこに向かって努力することが賞賛される。

だけど、いますぐに叶えられる「夢」だってある。
それが「be」だ。

「なにをもちたいか」ではなく、
「なにをしたいか」でもなく、
「どうありたいか」が「be」の答えだ。

「have」や「do」が、
未来の「いつか」手に入れたいことであるに対して、
「be」は「いま」実現することができるものである。

きみにはいくつもの「be」がある。

- 自分の好奇心を大事にする自分でありたい。
- 目の前の人を大事にする自分でありたい。
- 自分と相手の時間を大事にする自分でありたい。
- 幸せと喜びを与えられる自分でありたい。
- ご縁に感謝し、大事にできる自分でありたい。

「どうありたいか？」の答えは、

自分が「そうしよう」とさえ決めればいいものだ。

いまこの瞬間から人生の目的をカタチにできる。

『きみはどんな自分でありたいですか？』

- #1 どんな自分になりたいですか？ 2
- #2 どんな自分でいたいですか？ 4
- #3 きみがいま、好きなことはなんですか？ 6
- #4 最近、どんなことに怒りを感じましたか？ 8
- #5 最近、興味があることはなんですか？ 10
- #6 逃げたいくらい、つらいことはありますか？ 12
- #7 きみのなかに「ある」ものはなんですか？ 14
- #8 きみにとって本当に大切なことはなんですか？ 16
- #9 自分のどんなところが好きですか？ 18
- #10 上手じゃなくても、楽しみたいことはなんですか？ 21
- #11 本当は挑戦したいことはなんですか？ 24
- #12 いま、本当にしたいことはなんですか？ 27
- #13 いま、きみは、なにを大切に生きていますか？ 30
- #14 助けあって、できることはなんですか？ 32
- #15 どんな自分が好きですか？ 34
- #16 次はいつ、休みますか？ 36
- #17 どんな楽しさが隠れていますか？ 39
- #18 きみにはどんな選択肢がありますか？ 42

- # 19 自分のどんな欠点を認めてあげたいですか？ 4 4
- # 20 自分のなかにどんなネガティブがありますか？ 4 6
- # 21 どんなことに心が動きますか？ 4 8
- # 22 今日はどんな成長を楽しみたいですか？ 5 0
- # 23 どうすれば、もっと身軽になれるか？ 5 2
- # 24 怒りの奥底に、どんな羨ましさがありますか？ 5 4
- # 25 相手に興味をもって接していますか？ 5 6
- # 26 コントロールできることに意識を向けていますか？ 5 9
- # 27 いま目の前にあることに、どんな価値がありますか？ 6 1
- # 28 きみにはどんなルーツが隠されていますか？ 6 3
- # 29 相手が大事にしていることの背景に、なにがありますか？ 6 5
- # 30 心地よい循環を取り戻すために、なにをしますか？ 6 7
- # 31 理想の未来のために、今日できることはなにがありますか？ 6 9
- # 32 期待を手放し、信じていますか？ 7 1
- # 33 いま、どんなことを感じていますか？ 7 3
- # 34 きみが忘れたくないことはなんですか？ 7 5
- # 35 きみが絶対に譲れないことはなんですか？ 7 7
- # 36 これから、どんな遊びの時間をつくりませんか？ 8 0

- # 37 今日は、どんな自分との時間をつくりませんか？ 8 3
- # 38 きみが手放したいことはなんですか？ 8 5
- # 39 いま、この場を大事にしていますか？ 8 8
- # 40 いままでにどんな大失敗がありましたか？ 9 0
- # 41 どんな関係を紡いでいきたいですか？ 9 2
- # 42 それをしたのはだれですか？ 9 4
- # 43 どんな無駄を自分にギフトしますか？ 9 7
- # 44 どこで自分の花を咲かせたいですか？ 9 9
- # 45 問題の根っこには、なにがありますか？ 1 0 1
- # 46 逃げるといふ選択肢をもっていますか？ 1 0 4
- # 47 再会したとき、どんな話をしたいですか？ 1 0 7
- # 48 かっこ悪いまま表現していますか？ 1 0 9
- # 49 どんな責任を引き受けていきたいですか？ 1 1 1
- # 50 きみが好きなことはなんですか？ 1 1 3
- # 51 10年前の自分になにを伝えたいですか？ 1 1 5
- # 52 きみはどんな自分でありたいですか？ 1 1 7

あるがままの自分を
発見する
質問という技法

自分の仕組み

自動車を運転するには自動車の操縦方法を知る必要がある。船には船の、飛行機には飛行機の操縦の仕方がある。

スイッチの場所やハンドルの動かし方、
どうしたらスピードがあがり、どうすれば止まれるのか。
どうやって方向転換し、故障したらどうすれば直るのか。
それらを知らずに操縦しようとしても、
目的地に辿り着くどころか、ピクリとも動かせない。
偶然が重なり走り出したとしても、事故を起こすのがオチだろう。

乗り物を運転しようと思ったら、
乗り物のことをよく知ること。
操縦方法を知ること。

そうしてはじめて、目的地への旅路がはじまる。

では、きみの人生はどうだろう。
きみの身体のハンドルを握る運転手はきみ自身。
どこに行くのかも、どうやって行くのかも、自由自在だ。

だけど、
自分のことをよく知らなければ、
自分自身を動かすことはむずかしい。

やる気や集中力のスイッチ。
どうしたらスピードがあがり、どうすればゆるむのか。
どうやって方向転換し、疲れたときはどうすれば回復するのか。

好きなことはどんなことで、嫌いなことはなにか。
得意なことや苦手なこと。どんなときに心の底から満たされるのか。

自分のことを知っていれば、

スピードをあげて速くまで一気に進むことができる。

すこし立ち止まってその場の景色を楽しむこともできる。

自分のことを知らなければ、

景色を楽しめないばかりか、望んでもいない方向に走り続けてしまうかもしれない。

自分を知るとは、

人生で最も長い時間を過ごす、

自分とつながることでもある。

凜とした大木が土のなかに、目には見えない根っこをずっしりと張りめぐらしているように、自分を知ろうとすればするほど、きみはきみ自身に近づき、自分自身を好きになり、やがて自分らしく生きる術を見つけるだろう。

一方で、

もしきみがだれかと比較して、ひどく落ち込んでいたとしたら、そこから離れて、自分とつながる時間を増やしてほしい。

この社会でだれかとつながることは、確かに容易になった。けれど、だれかとつながることに忙しくすぎて、自分とつながることをないがしろにしてしまう人もいる。

そう、きみやぼくのように。

どうすれば自分とつながり、

自分のことを知ることができるのだろうか。

そのためのツールが質問だ。

自分の行動や考え方の癖を知る。

きみが「本来の自分」と再会し、より自分のことを好きになり、きみ自身をしっかりと操縦できるようにお手伝いしたくて、この本が生まれた。

自分の仕組み

自動車を運転するには自動車の操縦方法を知る必要がある。船には船の、飛行機には飛行機の操縦の仕方がある。

スイッチの場所やハンドルの動かし方、
どうしたらスピードがあがり、どうすれば止まれるのか。
どうやって方向転換し、故障したらどうすれば直るのか。
それらを知らずに操縦しようとしても、
目的地に辿り着くどころか、ピクリとも動かせない。
偶然が重なり走り出したとしても、事故を起こすのがオチだろう。

乗り物を運転しようと思ったら、
乗り物のことをよく知ること。
操縦方法を知ること。

そうしてはじめて、目的地への旅路がはじまる。

では、きみの人生はどうだろう。
きみの身体のハンドルを握る運転手はきみ自身。
どこに行くのかも、どうやって行くのかも、自由自在だ。

だけど、
自分のことをよく知らなければ、
自分自身を動かすことはむずかしい。

やる気や集中力のスイッチ。
どうしたらスピードがあがり、どうすればゆるむのか。
どうやって方向転換し、疲れたときはどうすれば回復するのか。

好きなことはどんなことで、嫌いなことはなにか。
得意なことや苦手なこと。どんなときに心の底から満たされるのか。

自分のことを知っていれば、

スピードをあげて遠くまで一気に進むことができる。

すこし立ち止まってその場の景色を楽しむこともできる。

自分のことを知らなければ、

景色を楽しめないばかりか、望んでもいない方向に走り続けてしまうかもしれない。

自分を知るとは、

人生で最も長い時間を過ごす、

自分とつながることでもある。

凜とした大木が土のなかに、目には見えない根っこをずっしりと張りめぐらしているように、自分を知ろうとすればするほど、きみはきみ自身に近づき、自分自身を好きになり、やがて自分らしく生きる術を見つけるだろう。

一方で、

もしきみがだれかと比較して、ひどく落ち込んでいたとしたら、そこから離れて、自分とつながる時間を増やしてほしい。

この社会でだれかとつながることは、確かに容易になった。けれど、だれかとつながることに忙しくすぎて、自分とつながることをないがしろにしてしまう人もいる。

そう、きみやぼくのように。

どうすれば自分とつながり、

自分のことを知ることができるのだろうか。

そのためのツールが質問だ。

自分の行動や考え方の癖を知る。

きみが「本来の自分」と再会し、より自分のことを好きになり、きみ自身をしっかりと操縦できるようにお手伝いしたくて、この本が生まれた。

「1日に人は何回くらい質問していると思う？」

だれかから「話をしてほしい」と頼まれたとき、こんな質問をもち出すことがある。

ぼくたちの思考や行動は質問とセットだ。そして、ぼくたちは無意識のうちに1日になんと20、000回もの問いを投げかけているという。

自分自身に投げかける質問次第で、思考や行動は大きく変わる。

たとえば、物事が思いどおりに進まないとき、きみはどんな問いを自分に投げかけているだろう。

質問は自然とぼくたちの思考を誘う。質問をされると、ぼくたちの脳は勝手にその答えを探しはじめるからだ。

「今日、よかったことはなにがあった？」と問いかければ、1日の出来事のなかからよかったことや満足したこと、うれしかったことを探しだし、喜びと共に眠りにつくことができるだろう。

るだろう。

「今日、仕事でやり残したことはなにか？」と問いかければ、いまずぐ手をつけることができないタスクを思いだしてしまい、眠りの質を落としてしまうかもしれない。

無意識にしていることが多いから、どんな質問を投げかけているのか、想像しにくい人もいるかもしれない。そんなときは、出来事のあとの自分の行動に注目してみしてほしい。ミスや失敗、予期せぬトラブルが起きたとき、どんな反応を示し、どんな行動を選択しているだろう。

スポーツの試合中のミスを引きずって、その後、終了のホイッスルが鳴るまで消極的な行動に終始してしまうこともある。そんなとき、きみはこんな質問を自分自身に投げかけている。

「あんな大事な場面で、なんでミスなんかしたんだ？」

心のなかは自分を責める気持ちがいっぱいで、いらだち、ネガティブな思考が渦巻いて

いる。次のプレーへと切り替えなければいけないはずなのに、「なんで？」という質問がしつこく頭のなかを駆けめぐる。ミスをしたシーンが脳内で再生され、パフォーマンスをどんどん落としてしまう。

ほかのシーンも考えてみよう。

ぼくは旅をすることが大好きなのだけれど、旅先では思わぬトラブルに巻き込まれてしまうことがある。到着地で自分のスーツケースが出てこなかったり、予約していたはずのレストランに入店できなかつたり、思いどおりに物事が進まずイライラしてしまうこともある。そんなときに「なんでこんなことになるんだ!？」と問いかけ続けているのは、それらしい理由を見つけても、旅を楽しむことはむずかしくなる。

スポーツの試合中に起きたミスに対して「なんで？」と問いかけても、なにひとつ解決しない。旅先でのトラブルに「なんで？」と問いかけても、気持ちはちつとも晴れない。

では、どんな質問だったらよかったのだろうか。

その代表格が「どのようにすれば？」だ。

「どのようにすれば、次はシュートを決められるだろうか？」
「どのようにすれば、この状況を楽しめるだろうか？」

そう問いかけるだけで、視界は一気に広がり、行動にも変化が起きる。次のシュートチャンスへと気持ちを切り替えることができるし、旅の目的を思い出すこともできる。

話を戻そう。

ぼくたちは無意識に質問を自分自身に投げかけ、その反応として思考や行動が生まれている。いまの現状や行動や思考を変えたければ、質問を変えることが重要だ。1日に20,000回もしている無意識の質問が自分を責め、ネガティブな行動を引き起こしているかもしれないと想像したら、ゾッとしないだろうか。

では、自分への質問を、顕在化するにはどうしたらいいのだろうか。

理想は、無意識にしている質問を引っ張り出し、意識的によい質問に変換をすること。そして今度は、無意識に投げ返せるようになるまでトレーニングを積むことだ。オセロの

盤面の色を変えるように。

競技スポーツは、練習を通じてスキルや技術を磨き、試合で実力を発揮して、結果を出すことが求められる。練習でもできないプレーを、試合で表現することは、例外を除いて、ほぼ不可能だ。さらに、試合で実力を発揮するためには、自分自身の身体が勝手に動くまで練習を重ねる必要がある。

野球を例にしよう。

18・44メートル離れたマウンドから、ピッチャーが時速150キロのボールを投げ、バッターボックスまで到達するスピードは0・4秒ほどだと言われている。現代は時速160キロを超える投手がたくさんいて、判断するスピードはさらに増している。

相対するバッターには、ピッチャーから放たれたボールの軌道をじっくり観察する時間はない。だから、無意識に、瞬時に、自分の身体が動くようになるまで、日々練習を重ねている。

このプロセスを言葉にするとこんな感じだ。

「自分自身の理想の動きを顕在化させ（見える化して）、体に染み込ませる」

日常生活もおなじだ。

ダイエットをし、体重を落として健康的な毎日を手に入れたいと思ったとき、きみはどんな行動を取るだろう。まずは自分の生活習慣を見直すはずだ。

わかってはいるけれどやめられない暴饮暴食、近所を走ろうかと思っているけどなかなか上がらない重い腰。こうしたダイエットに向かない行動やメンタルに拍車をかけている要因を見つけ、見直すことから始める。

“実現したい”という意欲が本物であれば、その後、ジムに通ってトレーニングをしたり、ジョギングをはじめたり、食事の仕方に変化を起こすかもしれない。

「体重が増えてきたぞ」という望まない結果を見て、いつもの生活習慣という行動を振り返り、不必要な行動をそぎ落とし、必要な行動を加える。そして徐々に習慣にしていく。アスリートと同じように、このプロセスを暮らしのなかでもぼくたちは何気なく実践している。

けれどやっかいなことに「どんな質問をしているか？」は得てしてわかりにくい。自身自身に対して、どのような問いを投げかけているのかを認知するのはなかなか骨が折れる作業だ。

あるとき高校生たちに「自分自身に投げかけている質問にはどんなものがある？」と聞いかけたら、彼らはキョトンとして、場が静まりかえってしまったことがある。『この人はいきなりなんの話をはじめつもりなんだ？』と不思議そうな目をしていた。

自分自身への無意識にしている質問を変えるために、簡単にはじめられる方法を紹介したい。それはたくさんの「よい質問」に触れ、実際に答えてみることだ。

Dis-Cover というアプローチ

島根県の本土から北へおよそ60キロ、フェリーで3時間ちょっと離れたところに、隠岐諸島がある。圧倒的なスケールの大自然が広がるこの一帯は、世界ユネスコジオパークにも認定されている。

牛たちは気持ちよさそうに島内を自由に歩き回り、ミネラルたっぷりの牧草を食べてのびのびと成長している。海のなかでは多様な魚たちが泳ぎ回り、山では鳥たちが美しい音色を島中に響かせている。火山の噴火でできたカルデラには海水が流れ込み、この景色は世界中を探してもこの隠岐とギリシャのサントトリーニでしか見られないという。

200弱にも及ぶ島々のなかに、4つの有人島があり、ぼくが暮らす中ノ島・海士町がある。人口は2,200人ほどで、映画館はもちろん、コンビニもスーパーもない。暮らしを便利にしてくれるものはほとんど見当たらないけど、幸せを感じるうえで大事なものはすべてある。

ほかの3つの離島と比べても観光資源の少ないこの島で、ぼくは仲間とともにツアーを企画している。名前は「Life is Learning」、この雄大な大自然のなかで本来の自分とつながり、自分に戻る3日間だ。

このツアーでもっとも重心を置いている考えが「Dis-Cover」だ。

Discoverというと、世間一般では「発見する」「気づく」「わかる」といった意味で使われている。だけどぼくたちは、「気づかぬうちに身にまとったペールを脱ぐことだ」ととらえている。着ているもの(Cover)を脱ぐ(Dis)ことが、本来の自分とつながり、素の自分に戻る第一歩だと考えているからだ。

物理的に羽織っているジャケットを脱ぐことは簡単だ。だけど、自分自身がこれまでに身につけてきた「価値観」を脱ぐのは厄介だ。なぜならば、そもそも自分がどんなペールを羽織っているかを知ること自体が、ひどくむずかしいからだ。けれど、それに気づけなければ、いつまで経っても脱ぐことはできない。

頭だけでは踏み込めない領域だ。

「どんな思い込みをもっていきますか？」と自分に問いかけ、頭のなかを隅々まで探索してみても、おそらくまともな答えは見つからないだろう。そんなときに手助けになるのが、「非日常の体験」であり「旅」だ。

きみはいままで未知の世界を旅したことはあるだろうか。海外じゃなくなっていたい。自分自身の日常に対してなにかしら疑問を与えてくれる場所でさえあれば、都会の路地裏を歩き回るのだっていい。

旅がきみを手助けしてくれる。そんな非日常の体験はどんなものがあるだろうか。

いまいる場所からすこし離れて旅をしてみると、異なる世界が広がっている。未知の世界に足を踏み入れてみると、いままで当然だと思っていた価値観が揺らいでくる。

相手に「イエス」と意思表示したいとき、ぼくたち日本人は首を縦に振るだろう。だけど、ギリシヤ人やイタリア南部の人々にとっては「ノー」という意思表示になる。

人差し指を立てる仕草は「1」「ひとつ」「ナンバーワン」を意味するジェスチャーだ。だけど、オランダでは「注意しなさい」という警告、インドネシアでは「お願いします」という指示のジェスチャーになる。

● 自分の仕組み	126	● 喜んでもらえるプレゼント	164
● 自分に質問	130	● どんな地平から「いま」を眺めようか	168
● 答えたくない問い	137	● 未来の「私」に贈る問い	172
● 答えたい問い	140	● 「気づき」のプロセス	175
● 答えやすい問い	145	● 興味の向けどころ	178
● 「本当に？」という問い	148	● 自分を知るとは、光だけでなく影も見つめること	179
● 本当の答えはどこにある？	149	● Dis-Cover というアプローチ	181
● 条件次第で答えは変わる	154	● ぼくたちを動かすエネルギーの源	185
● 動きのある問い	157	● 赤ちゃんの目は輝いている	191
● あの人を変えることはだれにもできない	158		
● 自分らしい答えを探す	159		