

叶えたい目標を達成するためには、日々コツコツ取り組むことが欠かせない。しかし、続けることが苦手で、三日坊主に終わってしまう人もたくさんいる。確実に前進していくためにはどうすればいいか。続けることを支える習慣化アドバイザーのゆうじんさんに聞いた。



## 習慣化アドバイザー ゆーじんさんに聞く

同プログラムを通じて「愚直に継続すること」が得意なことだと気づき、習慣化の力を広めていくことを決意する。コツコツ積み重ねていくことによって、人生を変えられると心から信じている。

「ありのままの自分に安堵感を持つる人が増え、無理せず社会と調和した世界をつくる」をビジョンに掲げている。ミッションは「『やればできる』を当たり前にする」。

1987年生まれ岡山県在住。会社員として情報システムの保守管理を担う。大学卒業後、不動産会社に就職。飛び込み営業で全く結果が出ず9ヶ月で退職。3ヶ月の引きこもりの期間を経て、システム会社に約4年勤務。結婚を機に、地元の大阪を離れて岡山へ引っ越して転職。5年で離婚。自分の生き方や働き方を見直そうと、八木仁平さんが主宰する「自己理解プログラム」を受講する。

# 心の安堵向上心が作る

「いま取り組んでいる活動について教えてください」

「習慣化アドバイザーとして、決めたことを続けられない人にアドバイスをする活動をしています。スキルを売り買ひする『ココナラ』などでサービスを始めています。これからはコーチングと組み合わせて提供していきたいと思っています。『コーチング』と言うと、それを知らない人から見ると少し引いてしまうかもしれないと思うので、いまはアドバイザーという軽めの表現をしています」

「「安堵」という価値観を大切にしています。どういう意味を込めているのですか」

「安堵というのは、ありのままの自分に安堵感を持っているということです。心の底から『自分はこので生きていけるんだ』というような感覚です。『安心』よりもより心の奥底から感じられるものと捉えています。それを得るには、自分ができる行動をコツコツ積み重ねていくことだと思っています」

「本を読んだりセミナー受けたりしているだけでは、行動は変わりません。以前の私がそういう状態でした。それでは自分のビジョンにはたどり着けないと思います。ビジョンに近づくためには習慣が大切だと思っています。習慣化することにより、自分が自分として生きている感覚を得られるのではないかと思います」

「「向上心」という価値を他者に届けたいと聞きました。どのような意味なのでしょう」

「自己理解プログラムを受ける中で、友人や家族に自分の強みは何か聞きました。ほぼ全員に『向上心を持って学ぼうとし続けていること』と言われました。言われた時はそんなこと当たり前じゃないかと思いましたが、他の人から見れば実はそうじゃないんだと気づいたのです。自分には常に自分を高めたいという欲求があるんだと気づきました」

「20代前半の時、心理学や自己啓発などのセミナーによく行っていましたが、学んでそれで満足といったところがありました。受講した直後は一時的にテンションが上がりますが、実は何も変わっていませんでした。向上心はありましたが、成長はしてなかったんです。そこで成長するには続けることが大事なのだと思います」

「私は『知る』『分かる』『できる』『続ける』の順で学びを考えています。『知る』『分かる』で終わっても『できる』までにはいきません。『できる』がなければ続きません。大事なのは実践して継続していくということだと思っています。向上心を持って自分で実践して、継続して習慣化していくということができれば一番だと思います。向上心は、自分らし

く生きるための入り口だと思っています」

「ゆうじんさんのビジョンには『無理せず』という言葉が入っています。どうしてですか

「私は社会に調和しようと思ったから自分を他人に合わせたり少し自分を偽ったりしないといけないという思い込みがあり、それはまだ拭いきれていません。しかし本来の自分を偽ってまで社会に合わせていくのは、ともしんどいことです。それをなくせたら世界は変わるし、ずっと抱えていた胸のつかえが取れるように思っています」

「僕は人間関係ではコンプレックスの塊です。人と関係を結ぶことに苦手意識を強く持っています。そんな自分でも役に立てるということを、無理して演じる偽りの自分ではなく感じていきたいのです。自分の得意なことをコツコツすることで社会の役に立ち、お金をもらい、仕事ができるというのが理想です。一人ひとりが自分のできることを積み上げてできるようになる。そういう社会が理想なんです」

「ビジョンの中の『ありのまま』と『向上心』にはどういうメッセージを込めているのか

「向上心は自分らしく生きる入り口」と語る

「『ありのまま』という言葉は、何もせず今の自分のままでいいんじゃないかという解釈をしている方もいますが、それはちょっと違うと思っています」

現状維持でこのままの自分でいいんだというのは、向上心がないという状態だと思うんです。なりたいたい自分に自分ができる方法で近づいていく。その先にありのままの姿があると思っています。自分が本当にやりたいことや実現したいことは、その人の心から出ているわけで、他人に言われたからではありません。他人軸の思考でないことが大切です」

「ご自身の『習慣化』というキーワードはどう見つけたのですか

「自己理解プログラムで得意なことを探していると、何かコツコツ継続することが得意なんじゃないかなと思いました。例えばプログラムでは毎日、日報を提出します。ただ途中でやめてしまいう人もいます。続けることって難しいことなんだと気付きました。自分は何が得意なことだと思っただので、もっと突き詰めてこだわってみようと思ったんです。八木さんからも『続けられることはすごいことです』とフィードバックで褒めていただきました。私はストレッチスファインダーで『自我』が上位ということもあり、褒められることが好きなんです。だから愚直に続けたということですね」

「さらに好きなことも考えました。毎週土日に通う本屋では自己啓発のコーナーに絶対寄ります。学んだり自分向上させたりすることに興味があるのだと思います。何の分野が好きなのかと考えてみると、思考術とか習慣術とか仕事術とか、そういう実践的ものが好きだになっていったのがあったんです。自分の得意なことと、好きなことの組み合わせを考えました。自己啓発とコツコツ続けることとの間で重なる部分が『習慣化』だったんです。はじめはたくさんある分野の中の一つだという感じ







習慣化は誰にでもできると考えている

で思っていたのですが、やはり本を読めば読むほどここはどうなんだとか、習慣化できる人とできない人の差はなんなんだとか、そういう疑問がたくさん湧いてきました」

「習慣化は才能ではなくて、誰でもできると思っています。『習慣化が得意です』というのは、言い換えれば『自己管理が得意です』ということなんです。習慣化の力によって自分の人生を好きな方向に持っていくことができるのです。『やればできる』を当たり前にしたいのです。習慣化は万人がコツさえ掴めばできると思っています」

「学生時代からなにかコツコツ続けてきたことはあるんですか」

「それが実はないんですよ。自己理解プログラムの前には、自分がコツコツ続けられる人だって認識はありませんでしたし、強みとも思っていないませんでした。私一度、ニートになったんですね。新卒で不動産の営業をやったのですが、全然結果出なくて逃げるようにして辞めました。次の職が見えないまま、昼夜逆転のニートになったんです。深夜にゲームして、4時頃ラーメン屋行って、朝の8時に寝て17時に起きるような生活でした。全然生きていく気がしませんでしたし親にも迷惑かける。社

会の繋がり全くない状態で、今思えば人生で一番最底辺の時でした。その時に読んだ本に習慣化の大切さが書いてあって」

「どんな本だったのですか」

「いきなり大きなことやらなくても、小さなことを続けていったら大きな変化を生むということが書いてありました。例えば、トイレのスリッパを揃えるということだけでそれだけで心は変わっていくのだと書いてありました。それを実践していったら、はじめは外にも出れなかったのですが、少しずつ行動できるようになりました。次にはエクセルを勉強しようと思つて、わずかな貯金で勉強を始めて試験を受けました。そこから第二新卒向けの会社を紹介してもらった機会を得られて、システム会社に縁あって入社できたのです。もとをたどればスリッパを揃えるという習慣から始まったことです」

「ただその時は、無事に社会復帰を果たせたという安心感がありました。そこからまた続けるということを、うやむやにしてみました。インプットして満足する自分に戻ってしまいました。スリッパそろえるのは、短期的な習慣にとどまってしまうんですね。付け焼き刃的なもので、ニートから復職するためだけの習慣ということになっていたので」

「自己理解プログラムで習慣化が得意ということに気づいて、習慣

化は、人生をかけて取り組んでいくもので、習慣化は人生だと気づきました。一度状態が良くなったからやめるというものでもありません。一生取り組んでいくものだと思います。人生を良くするための習慣です。習慣化はインスタントなものじゃなくて、もっと根深くもっとパワフルですごくいいものなのだと思っています」

「新卒の仕事で挫折を経験したとお聞きしました」

「不動産営業をして、全然結果が出ずに逃げるように辞めたことです。1年で辞めました。なぜ不動産かというのと、もともとは弁護士になりたいと思い、大学は法学部に入ったんです。ドラマなどをみてイメージだけでなりたいたいと思つていたんですね。法学部に入ってから実際に法廷などに行ってみると、自分もついていたイメージとあまりかけ離れていました。自分が本当に目指したいものなんだろうかと思ひ始めたのです。3回生ぐらいの時にはコースクールに行くのをやめて大学の授業もあまり真面目に行かなくなりました。そうするうちに、就活どうしようかと焦りが出てきました」

「いま思えばすごい無謀な仕事選びだと思つんですが、自分に自信がなかったもので、自分に自信をつけるためにはどうしたらいいかと思つて仕事選びをしたのです。『高いものを人に売れば自信がくだらう』という安直な考えです。安いものではなくて高いものは自分が信頼されないと買ってくれませんよね。それで不動産営業で結果出せれば信頼されるんじゃないかと思つたんです。自信をつけるために仕事選んだということですよ」

「全然うまくいかなかったですね。自分の得意な資質が生かせずに苦手の資質ばかり求められる仕事を選んでしまったなと思っています。宅建は取れたんです。独学で大学在学中に落ちたんなんですけど、入社1年目でもう一回リベンジして受かりました。その時は嬉しかったし、独学で取れたことも自信がついたんですけれどもそれを仕事には生かせませんでした。入社一年目で飛び込み営業や電話営業などをして、自分でお客さん連れてこないといけませんでしたが、自分にとってハードルが高かったです。同期は4人でしたが、周りのみんなは結果出してるのに、自分だけゼロとかだったんですね」

「だんだん結果が出ないことに對して嫌になり、上司から言われたことも素直に受け止められなくなっていくきました。会社に行くのが嫌になって、飛び込み営業もサボって本屋に行ったりしていました。完全に逃げですね。目標達成とかそういう次元の話じゃなくて仕事に對してのぞむ姿勢がなかったんです」

「ある朝、起きたらすでに出社時間を越えていました。携帯見たら上司から着信履歴が何件かありました。それを見て『あ、俺もう終わった』と思いました。外に出ていろいろ考えてしばらくして、上司に『僕辞めます』と連絡しました。とりあえず一回会社に来てと言われたので、そこで辞表書いて辞めたんですが、その時には生きてる心地がしませんでした。逃げることしかできなかったんです」



### 「独立をめざそうと考えているのはどうですか」

「いまの仕事が活かせる会社があるとは思いますが、僕はそれで満足できないということを確認してしまいました。自分の働き方が会社に属して働くというものではないことが分かってしまったからです。部屋にこもり完全に一人で集中して仕事することが得意なのです。そう考えたら会社員ではなく、独立だろうと思ったんです。前回のように安易な感じで転職すると、またこじれたり自分を

周りに合わせてしまったりといった悪いところが出てしまうと思います。本当にもう本質的な解決がしたいと思っています」

### 「情報発信はどう取り組んでいるんですか」

「淡々とやりたいと思い、夜のツイートは名言に自分の感想を添えています。あんまり皆がやったことのないことをやりたいなという思いです。習慣化のアプリではありませんが、ツイートも積み重ねていけば大きく変化するのということを体現したいと思っています。ツイートも自分が一番やりやすい方法でやるのが大事だと思

ます。アウトプットをすると自分の考えをまとめていけますね」

「ブログでは長文を書いていきます。自分の考えをまとめられるのでもいいと思います。大学時代はラーメンブログというのをやっていて、近くのラーメン屋を見つけて、その評価を味、オーダーの自由度、値段、接客などで五段階評価をしていました。自分のサークルで評判になり、ラーメン屋に連れて行ってと言われたり、同じようにブログを書く後輩も出てきたりしました。反応があることが嬉しかったですね。自分の書いた文章でフィードバックをもらえることに嬉しさを感じます。ただ、自分がなんのために書いているのかわからないことを書くのは全然楽しくないですね。自分にはできることかもしれないけど、何のためにやっているのかわからないことは書きたくありません。価値観に合わせる事が大事だと思います」

「人生に迷っている人に何を伝えたいですか」

「価値観を明確にすることが何より大事だと思いますね。価値観を明確にする方法がピンと来ない人が多いじゃないかなと思うんです。お金稼ごとかフォロワー数増やすとか、そういうことではなくて、もっと本質的なところ、自分の心から湧き出す力をぜひ見つけてもらいたいと思っています」

「ちまたに溢れる価値観を明確にするという方法、例えばすでにあるリストから言葉から選ぶというものなどは、とても安直な感じがします。『自由』なら『自由ってなんかいいよね』みたいな感じですか。じゃあその人の言う自由は何



なのででしょうか。そういうとつてつけた価値観はたとえば直前に見た映画などにも影響されるでしょうし、全然浅いと思うのです」

「言葉は自分の内部のことを表現するツールに過ぎないと思っています。もっと深い所に言語化できなくてもそういう思いがあるということに気づくことは大変かもしれません。大事なことだと思えます。自分の経験を振り返ることで共通項などを見出して、抽象化して、自分の言葉に変えていく。それを繰り返していくことが自分の価値観を明確にしていくのだと思っています。価値観を明確にできれば軸がブレないですよ。ブレたとしても戻ってこられる場所があるので、ブレたことに気づきやすくなります。さまよってしまふと自分が望むところにたどり着けないのだと思います」

「これからやっていきたいこととはどのようなことですか」

「いまは習慣化のオンラインサロンに入っています。習慣化で独立されている方もいます。そこで独立に向けて、もっと習慣化を徹底的に学びたいなと思っています。習慣化のセミナーなどもあるんですけど、それを実践していったりとか、仲間に対してアウトプットしたいと思っています。自分の習慣化のレベルを上げていきたいなと思っています」

「コーチングと起業に関することも学んでいきたいと思っています。コーチングスクールと、起業塾なども考えています。独立できるのは再来年の9月ぐらいかなと思っています。来年が本格的に動き出す時かなと思っています。来年は勝負の年になりそうです」

「『習慣化』と一口にいても、独立されている方は、習慣化を他

## コーチの目

# 胸高鳴る世界への案内人に

ゆーじんさんのインタビューで私が最も意外に感じたのは、ご自身がつい最近まではコツコツ続けることが自分の強みだと気づいていなかったというお話です。ゆーじんさんが毎日欠かさず続けているTwitterやブログなどの情報発信を見てきたからです。人生を徹底して振り返ることで「習慣化」にたどり着いたといいます。自分を知ることは、決して簡単なことではないのだと改めて感じました。

2つの挫折の経験について率直に語ってくれたことも印象に残りました。苦い過去からも目を逸らさない実直な人柄が伝わってくるとともに、挫折からも学ぼうとする貪欲な向上心を感じました。さらに驚いたのは、1時間半のインタビュー中に、対話の中で出てきた言葉を「忘れないように」と手元でこまめにメモを取る姿です。ゆーじんさんほどの「コツコツの達人」を私は見たことがありません。

ゆーじんさんはどんな仕事人になっていくのでしょうか。コツコツという言葉から、私はイチロー選手を思い浮かべました。2004年に米大リーグの最多安打記録を塗り替えた時、イチロー選手は「小さなことを積み重ねることが、とんでもないところへ行くただ一つの道だ」と語りました。コツコツの力をもってすれば前人未到の「とんでもないところ」にすら行き着くことができるのです。

ゆーじんさんもこれからきっとクライアントを「とんでもないところ」へと導いていくのでしょう。胸の高鳴る世界へと案内するゆーじんさんの姿が浮かびました。「ゆーじんさんのおかげで人生が変わりました」と感謝を伝えるクライアントに囲まれる日は、すぐそこまで来ています。

(聞き手は取材コーチ すけさん)

の何かの分野に組み合わせ、仕事にされています。私はまだ組み合わせを絞れていないので、第一のステップとして自己実現できる状態までを全面サポートということをやっていききたいなと思っています。習慣化が得意になれば自分で進んでいけます。自分で人生の舵をとっていただけるのです。まず自分が舵をとっていただける状態をも目指していききたいですね。例えば早起きやメンタル面も含めた土台作りですね」

「課題はなんでしょうか」

「私は引っ込み思案なところがあり、何かと考え込んでしまう時が

あります。人に対してサポートするのであれば、そういうところはなくしていった方がいいのかなと思います。ただ、自己理解プログラムを通じて体調は間違いなく安定しましたね。昔はもっと上下が激しかったんです。ネガティブな感情にフタをしないということに心がけています。宵越しのネガティブな気持ちは持たないことを大切にしています。最近は『今さっきまで落ち込んでたけれど、戻ってきたな』というように普通の状態になるのが早くなってきたように思います」