

あなたの人生で大切にしたいことは何ですか？

ある看護師が、「人が死に臨むときに後悔する 5 つのこと(The Top Five Regrets of The Dying)」を発表しました。多くの人の死を看取る中で、誰もが抱く共通の後悔をまとめたものです。

1. もっと自分らしく生きればよかった
2. あんなにガムシヤラに働かなくてもよかった
3. 言いたいことははっきりと言えればよかった
4. もっと友達と連絡をとればよかった
5. もっと自分らしく生きればよかった

あなたは、自分が死ぬとき、「こんな後悔をすることはない」と断言できますか。

断言は… できないですね。

でも、「こういう後悔はしたくないな」と思われたことでしょう。もし、いつの間にか、知らず知らずのうちに、取り返しのつかない状態になってしまっていたら、後悔してもしきれないものです。

意識のアンテナを立てよう

人間って、とても良くできていて、不必要だと思うことには、さほど意識が向かないようになっていきます。そうでないと、あまりにも多くのことがまわりで起こっていて、圧倒されてしまうからです。その結果、目の前にあって見えているのに、気が付かない、記憶に残らない、ということが起こります。

同じように、意識のアンテナを立てていないと、人生の大切なことも平気でないがしろにしていまいます。目の前のことに追われて、一生懸命にやってきたが、肝心のことがおろそかになってしまった。その結果、気がついてみればこんな状態に…ということだって起こります。

そんな後悔を防ぐためには、「これは私の人生にとって大切なこと」と意識しておくことです。意識のアンテナが立っていれば、そのことについて考えたり、取り組みを進めたりすることが、自然なこととして実現します。

あなただけの人生の7項目を見つけよう

人生の中で大切にしたいことは、人によってそれぞれ違っています。あなたにとって大切にしたいことは何ですか。それを明確にしましょう。

以下に、項目のサンプルをあげます。この中から選ぶのもいいですし、新たに加えてもオッケーです。項目数もとりあえず7つにしましたが、8つでも、5つでも大丈夫です。自分にとってちょうどいいように加減してください。

健康	人間関係	仕事	将来	経済
趣味	育児	親戚	自己成長	信仰
副業	学習	財産	仲間	情報発信

自分にとって大切にしたいな、と思うことをはっきりさせて、選びましょう。選んだら、最後のページの表の左の欄に記入しましょう。

目指すべきあり方に意識を向けよう

次のステップは、自分がどんな人でありたいのかを考えながら、ひとつずつの項目について、将来のあり方を定めていきます。具体的な目標ではなく、まずは目指すあり方を定義しましょう。

目指すべきあり方に焦点を当てるのには、意味があります。具体的な目標を立てて一生懸命に取り組んでも、目指すところがはっきりしていないと、あとから振り返ってちぐはぐな感じになってしまいます。「あれもこれもやったけれど、結局何をしたんだろうか」となってしまうのは、せっかくの努力も報われません。

まずは、目指すべきあり方を定め、それをもとにして、定期的に具体的な目標を立てることにしましょう。

「どんな人になりたいのか」がカギ

目指すべきあり方は、「〇〇な人になりたい」と考えると、イメージしやすいはずです。

例えば、お金の項目について、考えてみましょう。「今月、10,000円節約する」というのは、

具体的な目標になります。「50 歳までに 1000 万円の貯蓄をつくる」も具体的な目標です。

それに対して、目指すべきあり方というのは

- ・趣味に自由にお金を使えるだけの十分な経済的余裕のある人になりたい
- ・収支の見通しをいつも把握、管理できていて、お金のことで心配がない人になりたい
- ・困っている人にいつでも躊躇せずに助けられる人になりたい

などといったものです。

一つ一つの項目について、最後のページの右の欄に目指すべきあり方を記入して、表を完成しましょう。

定期的に振り返りをしましょう

表が完成したら、目の届く、手の届くところにとっておきましょう。たとえば、手帳に挟む、机の前の壁に貼る、などです。

そして、いちばん大切なのは、この表を使って、定期的な振り返りをすることです。

たとえば、毎月末に振り返りをすると決めます。表を見ながら、翌月に取り組む具体的な課題を設定します。翌月末にはその取り組みがどうだったかを振り返ります。そして、新たな目標をまた定めて取り組むことにします。これを繰り返していくことで、少しずつ目指すべきあり方に近づいていくことができます。

ぜひ、この表を使って、後悔のない人生を歩みとおしてください。

サポートの必要な方のために

Being7 では、自力で表を完成させるのが難しい、あるいは自分で定期的な振り返りをするのが難しい、という方のために、有料でサポートコーチングを提供しています。

詳しくは、以下のサイトをご覧ください。

Being7 項目設定サポート



1 セッション 90 分

通常価格 14,800 円 → 4,800 円

サービス開始記念 10,000 円割引！(先着順、人数限定)

http://nobu.bokushi.jp/7s_open

Being7 コーチング

(項目設定サポートを含む)



1 プレセッション(90 分)、6 定期セッション(60 分)

通常価格 90,000 円 → 30,000 円

サービス開始記念 60,000 円割引！(先着順、人数限定)

http://nobu.bokushi.jp/7c_open

Being7 人生項目シート

大切にしたい項目	目指すべきあり方

氏名 _____

作成年月日 _____ / _____ / _____