

日記放談会音源質問集

1. 読書ノートのつけ方
- 2-4: モチベーション維持
- 5-10: ネタ切れ、停滞感について
- 11-13: 書くことの効能
- 14-16: 日記と目標設定の関係性について
- 17-21: 日記と目標をどのように連動させるか
- 22-34: 日記の質向上について
- 35-38: 日記から実践へのつなげ方
- 39-40: 比喩について
- 41-46: 時間が足りない、物理的に書けない場合
- 47-48: 日記が反省文となってしまう場合
- 49-50: 語彙の増やし方
- 51: 日記から時々刻々の記への頻度の増やし方
- 52-53: 日記を書く時の間について
- 54-55: 目標の見つけ方
- 56-58: 執筆にかかる時間・執筆頻度
- 59-61: 鮎谷の日記の内容について
- 62-65: 現実とのギャップへの対処
- 66-67: 外部への発信について
- 68-76: 具体的な執筆方法・ツールなど
- 77: 日記を書くにふさわしい状態
- 78-81: 書いた日記の整理について
- 82-84: 言葉の解釈について
- 85-86: 自らの呪縛を解く
- 87: 子供に遺すつもりで書く時の留意点
- 88: できていないことを「できた」と書いていいのか
- 89: 早く書く方法
- 90-91: 現状報告
- 92: 物語の力の活用方法について

<ご質問1>

本を読んだ時なども、時事刻々の記に書いたりするのですが、本などは別の書評用のノートなど作っているのでしょうか？

本を読んだ場合は書き記すことが多くなります。見返すのも時間がかかります。途中まで読んで閉じることも多々あります。

鮎谷さんは本を読んだ場合はどこに書き記してしますでしょうか？

(T 様)

<ご質問2>

いっぱいいっぱいになってくると自制心は決壊し悪循環はなかなか止まりません。

そこで、音源のお話から必要だと痛感した、互いを高め合える「仲間」を探していました(目標の更新は随時)。

実際には、仕事上の人が集うイベントにはことごとく参加し、興味のあるセミナーにも参加し、またコミュニティーサイトも探し回っていますが、求めている人たちとの交流の機会はありません。

付き合いの多い友人とは、目標についてや高め合うことを話し合うのには適さないと思い、またそう思うが故に飲みながら語らうのも億劫になってしまいます。

さらなる行動が必要とも感じますが、いささか疲れているのが正直なところです。

質問としては、このように負のスパイラルに入っている際どのような工夫をすべきなのか、具体的な方法にはどのようなものがあるのか、となります。

また勝手な要望になりますが、例えば平成進化論のセミナーや音源購入者が交流できるような場、コミュニティーの創設を希望します。

(M. I 様)

<ご質問3>

1.とりあえずの目標を追い求めているうちに、いつのまにか、枝道に入ったり、ぐだぐだになり、森の中に迷いこんでしまっているとき、あるいは、例えば、ボートに蠣殻がこびりついてしまい推進力が低下してしまうのに類するような時があります。鮎谷様は過去、どうやってこうした状態を抜け出されでしょうか？またはどうやって再起動、強制リセットされていましてでしょうか？こうしたことに陥らぬためのあるいは、予防策としてどのようなことが効果的でしたでしょうか？

2.資格取得のような分かりやすい最初の目標を達成してみると、自分のいるところが、思っていたところよりもはるかに低いことに気づきます(医師などの一部の超優良資格以外は、いわば、名刺代わりの意味くらいしかないとは承知していますが)。儲かる話での実績なら良いのですが、その手間の入口に立った程度の資格取得という「実績」に満足してはいけないものの、あまりにネガティブになりすぎるのもかえってマイナスと感じます。こうした時に、自分なりのモデルや物語を日頃から探し、用意しておく必要があると思います。

そのためにはどうすべきか？-今の自分の答えは、さらに「お勉強」してより難しい資格を取る、という「内向きな」方向ではなく、よりは知識を使った実践場面に自分を放り込むということです。ある意味、「恐怖」感もありますが、安全地帯でお勉強を重ねても、つまらぬ資格やお勉強自慢の世界にはまるだけだと思います。そして、評論家になってしまう。マズイ、マズイ！と思っています。

実践場面に自分を放り込むことにより、「向こう側」にたどり着くためにモデルとなるような人たちと出会う機会が増えると思っています。お伺いしたいのは、こうした方向は正しいかどうか、ということと、これ以外に出会いを意図的に作るやり方などとしてどのようなものがありますでしょうか？ということが質問です。

以上、よろしくお願いします。

(S. O 様)

<ご質問4>

目標がまだハッキリと見えない状態なので、まずは「言葉あつめ」からと思い書くようにしています。

集まってきた言葉の共通項で自分の進みたい方向が見えてくるというように教えて頂きましたが、ハッキリとした目標が無い状態では、いつ自分で感情が動くような目標が見つかるかも分からない状況でなかなかサイクルが早くならず、自分自身燻っているように思います。

まだ「言葉あつめ」の状態の人間がモチベーション高く、積極的に日記(時々刻々の記)を書く為に必要な心がけを教えていただけると幸いです。

宜しくお願い致します。

(H 様)

<ご質問5>

音源を繰り返し拝聴し、目標設定をして、！、？や心動かされたことなど日記（時々刻々の記）を書いているつもりですが、

その設定が甘い？（本当の目標ではない？）、環境の変化が乏しい？ せいか日記の内容（日記開始後9月目に突入しています）が

同じような内容ばかりになる傾向があり、場合によっては日記を書くためのネタ探し（日記を書くこと自体の目的化）といった

少し本末転倒の状態に陥ってしまいます。

日記を書くことはこれからも当然継続していきますが、このような状態での何かアドバイス（打開策？）を頂けると幸いです。

また、音源を繰り返し拝聴し自分なりに理解・取り組んでいるつもりですが、そもそも、根本的な部分、つまり日記を書くことの理解自体が間違っているのであれば、改めてご教示いただけますと幸いです。

（音源の中で説明されているのかもしれませんがその場合には理解不足ではないです。）

但し、日記を書くことによる変化・変容は自分で少しは感じることが出来ていると思っており、

無駄にはなっていないと感じていることを最後に付け加えておきます。

以上、宜しくお願い致します。

（K. T 様）

<ご質問6>

停滞感です。

音源の中でもおっしゃられたのですが、ある程度書き続けているとまたこの見方になった、とかまたこのオチになったとか同じことを何度も書いています。

そこに自分の価値観が現れるのから、それはそれで新しい発見であるとは思いますが、「言葉によって縛られている」ような気がして、不安になります。

もっと他の見方ができるはずなのに、
拾ってきた言葉や、言葉で規定した自分の考えが「正しい」と勘違いしてしまうことが多々ありました。
どうも思考が凝り固まっている感じがするのです。

行動が足りてないからだと思うのですが、
自分の思考を柔軟に保つには、外の世界に出て「！」や「？」を発見することなのでしょうか。

また、新しい世界と出会う行動が足りてないときは、行動すればよいのはわかっているのですが、
困ったことにそもそも行動が足りていないこと自体を、
人に言われるまで自分で気づかないということがありました。
ある偶然で自覚することができたのですが、
定期的に外の世界に出ていくこともシステム化するのでしょうか。

(製造業 M. K 様)

<ご質問7>

「何も書くことがない」という、悲しい日があります。

よくよく振り返ってみて、、、

「あ、、あの出来事の、あの感覚は、どうだったかな」
と半ば強引に引っ張り出してきて、教訓に持っていく、
ということがあります。

他の音源も含めた学びに従うと、

- ・目標設定ができていない
- ・心が震える出来事を求めての行動が足りない
- ・人に会っていない
- ・衆人環視システムがない

ということなのでしょう。

質問というよりは、最近の課題のご報告になってしまいましたが、

このような状態になったときに、まず、何から手を付けたらよいでしょうか。

(○ 様)

<ご質問8>

日記を書くことがない日がある。アンテナの立ち方(感度?)が悪い。目標への情熱不足でしょうか。

(M 様)

<ご質問9>

1年ほど書いているのですが、ネタが尽きてしまいました。そんな時鮎谷さんならどうされますか？

また、最近ミニマリストを目指していて、できれば日記もケータイで済ませたいのですが、こちらどう思われますか？

(T. Y 様)

<ご質問10>

休まず毎日書くことを最低限の目標に始めましたが、途中時々、とりあえず書くのが精一杯で読み返してみてもイマイチな内容が続く時期があります。中級編レベルでイマイチな時は、初級編に戻る方が良いでしょうか。

長期的な変容のイメージが十分湧いてきません。
鮎谷さんご自身や鮎谷さんがコンサルトしてこられた方の実例を、5年10年のスパンで教えていただきたいと思います。

(O 様)

<ご質問11>

日記放談会の音源を聞いて、「鮎谷さんは日記を読み返さない」ということが、今となれば一番重要な情報でした。
普通、「書く」という行為は情報を保存して、後で取り出すために行う、と考えることが一般的でしょう。しかし、鮎谷さんは読み返しません。
これは書くこと自体に意味があるということになります。

日記放談会に参加する以前も、メモ書き程度はしていましたが、
このことに気づいてから、大きな飛躍があったと思います。

私は日記を書いて、数日後に読み返し、捨ててしまいます。
保存を前提とせず、書くことに集中したことによって、
鮎谷さんの言う日記の効果効能が増大しました。

また、何かを考える時、本で勉強するとき、セミナーの参加時は
紙とペンを欠かさないようにしました。必ずしも読み返すわけではないのです
が、これにより思考の生産性が大幅に向上したと実感しています。

このような体験から「書く」ということに、
想像上に大きなパワーがあると確信するに至り、
それは書けば覚える、というレベルを超越していると思います。

なぜ「ただ考える」に比べて、「考えたことをただ書きとめる」
ことがこれほど効果的なのでしょうか。

「書く」ことにより、これほど脳が活性化するメカニズムは
何なのでしょう。うまく言語化して頂けないでしょうか。

抽象的かつ難しい質問で恐縮ですが、よろしくお願いします。

このあたりの話が解明されれば、スマホよりも手書きが良いのか
といったありがちな議論にも答えが見えるような気がします。

(K様)

<ご質問12>

鮎谷さんのおっしゃる日記を書く、ということがどれだけ一般的に有用なのか是非知りたいところです。もちろん一定程度有用なことは間違いないのですが、皆さん日記をどうされているのでしょうか、ということも知りたい所です。書きっぱなし？読み返す？書き写す？どうするのがいいのかしら、と思っています。

(M様)

<ご質問13>

日記を書くとなぜこのような変化が起こるのかがまだ腑に落ちておりません。
日記を書くことで変化が起こるメカニズムを教えてくださいと思います。

(H. H 様)

<ご質問14>

- ・良く紙に目標を書くと実現するといいますが、日記を書くようになってから、願望実現の確立やスピードは、書く以前よりどのように変化しましたか？
- ・感情などを書くと、ストレスが減ると聞いたことがあります、そこはいかがでしょうか。
- ・日記1回にかかる時間はどのくらいでしょうか。
- ・頻度によって、感じる効果の違いはありますか？

(T 様)

<ご質問15>

私は日記を目標達成のための手段であると位置付けているのですが、誤りではないでしょうか。

すなわち、目標が前提として存在し、その目標を達成するために意思決定基準があり、ToDoリストがあって、そのToDoリストから外れる行動を行ってしまった場合や外れそうになってしまったときに日記によって正しい方向に軌道修正すべきだと考えています。

一方で、日記を書き続けることで既存の目標や意思決定基準に疑問を持つようになることもあり、日記が既存の目標や意思決定基準を見直す役割をも担っているという考え方もできるようにも思います。
これらの関係性についてコメントを頂けると幸いです。

(T. A 様)

<ご質問16>

書き続けていくことによる日記の位置づけの変化についてです。

まずは、アンテナに引っかかったものを脳内から出し、
行動へ移すことが大切、と思い、続けています。
現在の日記は主にそのような位置づけです。

書き出すことの気持ちの良さもあり、今後も自然に続けていけそうなのですが、
以下のような位置づけに変化し初めてきています。

目標があることが前提として、日記は、

- ・目標に向けての自分の立ち位置を明確化し
- ・目標に近づくためのやることを明確化し
- ・やること(やっていること)の状況を明確化し
- ・目標に近づくために役に立つ事柄(情報など)を絡めとり行動へ反映し
- ・目標に近づいているかのチェック・対策を行えるようにする

ためのツール(のひとつ)

鮎谷さんが音源でおっしゃっていたことかな、と思うのですが、
続けていくにあたって、

こうしてみると良い、や
こういう発展のさせかたもあるかも

など、ご意見をいただければと思います。
よろしくお願いいたします。

(M. Y 様)

<ご質問17>

日記を書き続けており、その効用を実感しているものの、目に見える現実は変化がなく、歯車がかみ合っている感じがありません。

書いて気持ちはすっきりしているけれども、それが自分自身をより良くしているとあまり思えません。新しい言葉を覚え、良質な判断基準に役立つフレーズをメモって何度も見返し、自分のものにするよう努めてもいます。ただただ、前に進んでいる感じが少ないです。

結局は目標設定の明確化が出来ていない事が原因でしょうが、であれば、「目標の明確化と日記の連動」をさせる方法があれば教えて頂ければと思います。

(T. U 様)

<ご質問18>

・日々の気づきが多くなり
自分が普段どんな事を考えていて、
どんな言葉に惹かれるのか？や
どんな人に惹かれるのか？といった情報を
どんどんストックしていったるが
それがどれだけ目標とリンク出来てるか？
については、正直ピンと来ておりません。

■目標と時事刻々の記が繋がるコツなどありましたら
ご教授頂きたく、よろしくお願いします。

(大手総合電機メーカー S. M 様)

<ご質問19>

◎目標とつなげて、何をどう書いたらいいのか、というところがまだ掴めていません。

◎ネガティブなことが頭に浮かびやすいです。この辺りも目標と繋がっていない書き方をしているのかもしれませんが。「目標とつなげて書く」「感情を整理するために書く」「心が動いたことをとりあえず書く」などは書き方を変えた方がいいような気がしています。

◎みなさんは具体的にどのような形式で書いているのか、何を書いているのかを知りたいです。

(H 様)

<ご質問20>

・日記に書く内容について

→自分の場合、どちらかというと頻繁にメモをする

機会が増えたという感じで、もう少し自分の成長というか、目標達成のツールとしての日記の使い方を知りたいと思っています。

音源を聞いていると、鮎谷さんの場合アフメーションのような形で自分の目標とする内容を書いているという印象を受けましたが、その認識で正しいでしょうか？その場合、つまり目標達成ツールとして日記を書く場合に工夫されていること(通常のメモとの違い等)を教えていただけるとありがたいです。

(A. H 様)

<ご質問21-1>

私には以下二つの顔があります

- ・日本の専門商社の台湾現地法人(私と現地社員4名)代表
- ・日本の商社と台湾の商社の間を取り持つ個人ブローカー
(商品の売買仲介及び台湾企業への日本人エンジニア顧問斡旋等)

貴社の音源を勉強させて頂いている目的は後者を発展させることにより、台湾で起業・独立(目標)し成功することです。

しかしながら、日記には前者に関すること(マネジメント、営業上に役立つ気付きや台湾人の行動習性考察等)に！？が発動されるケースが多いのですが

目標とは直接関係のない！？については無視した方が良いのか
或いは日記帳を別にするなどの工夫をした方が良いでしょうか

日記は、Being目標のメンテナンス機能と位置付けているのですが
Being目標の中の私は全くの別人格(というより正反対)のため

日記に書く内容は

- ・自己批判や自分が出来ていないことへの戒め
- ・自己改善のための行動方針(こうしろ、これはするな、こうあるべき等)

が多くなってしまうのですが、それでも良いのでしょうか。

※2枚目に続きます

<ご質問21-2>

最後に、具体的な記述方法について

！？を記すだけではなく、その考察まで記さないと意味がないことはわかっているつもりですが

例えば、私のBeing目標には
「決して感情的にならない人間」「謙虚な人間」

というのがあります
(要するに、現実の私は感情的で高慢ということなのです 汗)

このような目標に対しては

- ・どのように！？を発動させ
- ・どのように処理、加工していくか

思考・行動を定着させるための
例文のようなものをご提示頂くことが可能であれば
是非お願いできれば幸いです。

(Y. K 様)

<ご質問22>

日記からさらにアイデアに昇華・抽象化・普遍化させていくための考え方や方法論などで、鮎谷さんが実践されていることがあればお伺いしたいです。さまざまな考えが浮かぶ中で、そのアイデアをどのように組み合わせていくと、どんなつながりを意識すると、アイデアとしての質が高まるのか？に日々悩んでいます。

また、読書と日記の関係(読書と日記の往復運動?)について、こちらも 鮎谷さんが実践されていることがあればお伺いしたいです。

(D. K 様)

<ご質問23>

・日記を書く際には、目標を必ず読んだ上で書くようにしていますが、必ずしも、目標に関係する内容のみを記載しているわけではありません。どちらかというと、その日の気づきを中心に書くことが多いのが現状です。目標に関係した内容を中心に書いた方が良いのではと感じますが、日々の気づきを書いても、結果、目標に関係した内容に近いような気もしており、現状の書き方で良いのではないかと考えていますが、いかがでしょうか？

(S. K 様)

<ご質問24>

実際書いている内容は、嫌な感情を好転させるために考えること、悪い習慣を断ち切るために行うこと、といった、雪かきのような、邪魔なことを排除することに躍起になっている感がずっとしております。目の前の問題を解決しながら進んでいるので、それはそれでいいのかもしれませんが、やはり、目標を設定してあるので、それに向かっていくために日記をつけるのが本来の姿ではないのかな、と思っています。

まだまだ、気づいたことをひたすら書いている段階なのですが、書く内容を目標に向かうものだけに絞るように取捨選択した方がいいのでしょうか？

(T. U 様)

<ご質問25>

今はまだ、気になる言葉を書き留めてその言葉に対してどう思ったのかを書いていきます。

なぜ、どう思ったのか書いているのか？も自分の中で？な部分がありますが、その時の気持ちとして残しております。

書き留めて、読み返してを繰り返し、自分が何者であるか？この先どう進んでいくべきか？の様な事を思う事が出てきました。

時々刻々の記は、このまま同じやり方を継続しているだけでも自分としてはかなり有意義だと思っていますが、

今の状態から、次のステップとしてアドバイスがございましたらお願いいたします。

(K. N 様)

<ご質問26>

日記放談会に参加できなかったため、鮎谷さんが書かれている日記を見られなかったことが残念です。

現在は、2行から5行くらいの短文を、気づきがあった時に、1日1～複数回手帳、ノートなどに記入。もしくは、電車内などでは、気づきをメールに書き、自らに送る、というようなことをしています。

数か月に1度は、ワードに保存した目標と照らし合わせながら、加筆修正し、そこでの気づきを記述するような形にしています。
ただ、これだけでは、自分の目指しているステージに到底上がれる気がしないので、これをレベルアップさせるためにできることは何か、ということを知りたいです。

(柔道整復師 K. S 様)

<ご質問27>

日記の継続はできるようになってきたのですが、まだまだ初級クラス(！や？を書き記すだけ)です。まだまだ習慣化でき始めたばかりであり、継続することが主で、なかなか中級、上級への向上が出来ていません。特に比喻を取り入れるまではなかなか出来ていないのが現状です。

もちろん、音源には中級、上級についても既に入っていますし、まずはそれを試行錯誤しながらやってみろということだとは思いますが、日記の質=人生の質だと思いますので、もう少し日記の質の向上について教えていただけるとありがたいです。

(T. K様)

<ご質問28>

- ・気づきの量と質のバランス

収集の数と書く内容のブラッシュアップのバランスについて

多くの情報に触れて書き写すことがたくさんあった際に、

数を優先するのか、それとも、その中で何かを決めて書くレベルを上げて行くかの判断について、

限られた時間の中で、どちらを優先すべきを迷うことがあります。

内容によっても変わってくるかと思いますが、どのように考えるのがよろしいでしょうか。

- ・日記から情報発信へ

日記を外部へ情報発信することについて、ハードルを低くするとどのような取り組みをしていくのがよろしいでしょうか。

(N. Y 様)

<ご質問29>

・紙の本を読んでいて、良い言葉や良いフレーズを見つけたとき、それを鮎谷さんはどのようにしていらっしゃいますか？
(日記に丸写し？テープに吹き込み？
そのまま書くのではなくそれを受けて感じたことやメルマガにつながるように解釈した上で書く？等)

基本は上級レベルの日記を書かれていると思いますが、常にそうなのか？をお伺いできればと思います。

私は現状、主に電車内にて読書をしており、良いフレーズはそのままスマホアプリに打ち込んでいる形です。

・上記のように、現状では、単語もしくはちょっとした文章をそのまま記録しているレベルで、鮎谷さんが仰るところの初級段階なのですが、ここから中級レベル・上級レベルにいたるためにどのようなことを意識していけばよいでしょうか。

・会食しているときの会話で聞いたことや思いついたことは、どのタイミングで記録していますでしょうか。

(T. O 様)

<ご質問30>

例えば、何かをみたり、誰かに聞いたりして「これはいい！」と感じた内容を書き留める場合、いい！と感じた内容だけを書き留めるのか、
●●をみて...とか、●●さんの話で...とかを書き添えた方がよいのでしょうか？

あとで見返した時に、
書き添えてないと、「何のことだっけ？」となったり、
逆に書き添えてあると、自分ごとでないように感じてしまう時があります。

どういう書き方をしたら自分に落ちやすくなるでしょうか。

(商品開発 Y. I 様)

<ご質問31>

私は日記を書く時に、その日に起こった出来事を時間軸で羅列、気持ちを記すだけのことも多いのですが、
それ以外にプラスするなら、例えばどんなことを書くと日記が活かされるでしょうか。
(すでに放談会の中でお話しされているかもしれないのですが、よろしくお願いします)

(K. S 様)

<ご質問32>

私は、鮎谷様が仰っています初級編の、本や新聞を読んで、いいことが書いてあるな、という言葉を書き記していますが、書いてて、これは日記というよりメモに近いのでは、と思うことがあります。今のところ、比喻を使った中級編が、今の自分ではなかなか考えられないでいます。

(K. Y 様)

<ご質問33>

何を書けばいいのかを日々考えています。何日かは朝の通勤の様子を書いていました。大体書ききれたかなと思いましたので、通勤時の様子は卒業して、今は、毎日の時間の過ごし方を書いていきます。今日はこう過ごしたが、これでよかったのかしら、明日はこうしたいとかです。

それで感じたことですが、目標を設定して、それに向かって日記を書くといいのかしらとも思っています。ただ、書き始めてようやく軌道に乗ってきた時期なので、ハードルを高くせず、とりあえず、毎日書く。何でもいいから書きなぐる。の段階です。

(M. Y 様)

<ご質問34>

- ・日記放談会の際に、鮎谷さんより「できないから書いている」というお言葉を戴き勇気をもらいました。「書いていること」や「こうありたいこと」と、現状のギャップを、どうしたら早く埋められるでしょうか。「言葉」が先行してしまいがちですが、「口ばかり」ということのないようにしていきたいと思っています。
- ・頭の中を書き出すことで、整理されて自分に落とし込まれますが、時間が経つとその気づきが忘却してしまいます。もちろん繰り返し繰り返し気づき、書き、落とし込み、時には比喩を取り入れますが、自分への刷り込みの歩留まりを上げる方法がありましたら、ご教授願います。
- 日記とは別になるかもしれませんが、衆人環視下(SNSやブログなど)に公開することでの質問(もしよければ、ご教授戴ければ幸いです)
- ・日記を衆人環視下に置く際のポイントや、気を付けるべきこと、また多くの人に見て戴け、反応を戴けるようになる方法など教えて戴ければ幸いです。
- ・以前伺ったように、SNSではなく、自分のWEBページをつくり記録を残そうと準備をしています。このWEBページをつくるうえで、必要な機能やあった方がよい機能がありましたら教えて戴ければ幸いです。

(K 様)

<ご質問35>

日記を通じて、より多くの思考・アイデア・良習慣が徐々にもたらされるようになってきました。

ただ、まだまだ話す機会が少ないので、活かしきれておらず消化不良感があります。湧いてきたものを超高速PDCAで回し続けることを今年的一大テーマに掲げているのですが、日記で得たものを、より成果につなげていくための具体的な方法論等があればご教授お願いできればと思います。

(M 様)

<ご質問36>

日記で一定期間1つのテーマに絞って昼も夜もそれを思って、そのことについて書いて、自分の行動が変化するところまでつなげるには、何かコツってありますか？

(例えば今は「時間の使い方」をテーマにしているのですが、書いていても変わる気がしないのです)

今回は、振り返る機会を作っていただきまして
どうもありがとうございました。

(J. N 様)

<ご質問37>

・私は時々刻々の記を1冊のノートに書き溜めていますが、気に入った言葉、参考になった記事、仕事関連、趣味、などなど様々なジャンルがごった煮の状態です。最近各ジャンル別にノートを作成し直した方がいいのかなと悩んでおります。

(ちなみに何故か読書ノートだけは別にしております)

・現在の課題の一つでもあるのですが、日記にしるした諸々の思い、アイデアなどを具体的な行動レベルまで落とし込むことに難渋しております。鮎谷さんが、時々刻々の気づきを具体的なアクションにまで昇華させる際に気を付けられている事、システム化されている事などございましたら是非御教授いただきたく思います。

(T. E 様)

<ご質問38>

恥ずかしいぐらいのなりきり妄想日記を書くことが多いのですが、未だむこうに世界の実感がわからずに困っています。

いつも書いているのが私は年収1億円プレーヤー。
でも実際はそのお金を手にしたところで
使い方もわからず散財することしかできないような気がします。

だから年収1億円プレーヤーになれないんだろうと。。。でも一度きりの人生なので、鮎谷さんのように判断基準は値段(お金)ではなく、そのものズバリの価値で意思決定したいと思ってます。
(お金で意思決定を邪魔されたくないと。。。)

何が質問したいのかわからない文章となっておりますが、お許しくださいませ。

今後とも宜しくお願い致します。

(製造業 部長 Y. T 様)

<ご質問39>

1) まだまだ比喻が全然使えていません。比喻の使いがうまくなるには体験を積むということ、また数稽古ということですが、なにかコツというかヒントのようなものがあればご教授お願いします。

2) まとめというか見直しというのはどのくらいの頻度で行えば効果的なのでしょうか？__

3) 目標設定は会社で毎年目標管理シート的な今年度の達成目標なりを全員書いているのですが、誰一人として達成出来たとか、人格が変わった(いいふうに)とかないのは何故でしょうか？

以上

今回このような振り返る機会を作って下さり、大いに現在の立場を見直すことができたことに感謝しております。振り返り、見直しは大切です。改めて感じました。

(H 様)

<ご質問40>

質問なのですが鮎谷さんはどのように当意即妙な比喻を編み出されているのでしょうかされているのでしょうか？

変わりたいのに変われない理由セミナーで、だめな営業は自分のソリューションを無理やりお客さんにあて込もうとする、

というものを「何でもかんでもハサミで切ろうとする子供」とおっしゃっておられました。

よくこんな例えがポンポンと生まれてくるなと毎回感心するのですが一体どうやってあスピードで生み出されるのでしょうか。

予想するに、やはり優れた比喻を大量に生み出すという目標を掲げ、

さまざまのものを見聞し、実践と時々刻々の記を記すという活動の中で編み出されたものではないかと思います。

しかしそこまでしかわかりません。より具体的な考え方や行動がありましたらご教示いただければと思います。

(H. I 様)

<ご質問41>

質問というより悩みになってしまいますが、とにかく時間が足りないです。本など読んでも反応する言葉もしくは文章が多すぎて線は引くけど書けない。

また人と一緒にいる時や仕事中などは、メモを取り出して書くということができないでいます。恥ずかしいという感情が勝ってしまい、遠慮してしまいます。本当は、勉強したい、本を読み、書き写し、書ききれないメモをスキマ時間を使って書いていきたいと思っていますが、人がいると恥ずかしくてできません。正直、人前で勉強している姿を見せたことがないので余計やりにくいです。今は、人と一緒にいる時は、外の世界を知る機会なんだと自分に言い聞かせて、時間が過ぎるのを待っている感じです。もっとも仕事中は拘束時間なので文句は言えませんが。

このような時に、どう対処したら良いものだろうかと思っています。

(Y. M 様)

<ご質問42>

1日1度の振り返りの日記から「時々刻々の記」にシフトしようとしても都度都度、必ずしもキッチリ書く時間がとれていません。

私は少し大きめの付箋をもち、そこにキーワードだけでなく短い文章を書くようにしています。

仮に
何かの途中でキッチリ書く時間が取れない
口述筆記(音声入力)もできない状況だとしたら
どのような効果的な方法が考えられますか？

実際、時々刻々、記述されている鮎谷さんにお聴きするのもおかしいのですが、アドバイスありましたら
よろしくお願いします。

(Y 様)

<ご質問43>

一方で、日記を書くことにはプラスしかないとわかっていながらも、
ついつい弱い心に負けて「サボってしまう」ことがあります。

1日ならともかく、数日連続であいてしまったりすると、
「悪い惰性」が顔をのぞかせてきて、そこから日記が止まってしまうことがよく
あるのです。

強制的に時間を天引きすればよい、というのはわかっているものの...

家でじっくりと時間をとって取り組むのが難しい時があり。

つい「楽に流れてしまう(＝サボってしまう)」自分に勝つためには、
音声の日記でもよいのでしょうか？

(K. H 様)

<ご質問44>

仕事柄、施術と施術の合間に思い浮かんだ事柄を、キーワードとなる単語や短いセンテンスとしてメモに残し、一日の終わりの落ち着いたところで文章にまとめるということをしています。

本来であればその都度思い浮かんだことが揮発しないうちに書き留めた方がいいのですが、なかなかそこまでの時間を確保することが難しいための苦肉の策です。

このようなやり方でもいいものでしょうか？

また、より良いやり方がありましたら、是非ご教示いただきたいと思います。

(M. K 様)

<ご質問45>

変化したという感覚が乏しい為、その原因として
日々の業務に追われ、なかなか毎日日記を書くことが難しい状況が挙げられますが、
やはり毎日書かないと効果は薄いでしょうか。

(T. H 様)

<ご質問46>

車の運転中のように物理的に両手がふさがっている状態の時に閃くことが結構あるのですが、折角閃いたことが揮発する前に書き留める方法があればお伺いしてみたいです。

(O. T 様)

<ご質問47>

行動が停滞気味の時は、反省文のように日記が続いてしまいます。

日記を反省文で締めくくると、次の行動につながりにくいと思いますが、鮎谷さんは、反省点を日記にすることはありませんか？

反省文になりがちな日記を書いている人(私)に、こういう視点を入れて日記を書けば、いい行動につながりますよというアドバイスがあったらお願いいたします。

(M 様)

<ご質問48>

今年度から新しい職場に変わりました。上手くいかないことが多く、日記に記す日々の気付きが、自分を責める内容となりました。「職場の環境に自分は合っている」と思えるように言葉を記しましたが、途中で心が折れてしまい、4ヶ月で日記を中断してしまいました。

今は以前より職場に適応して働くことができます。4ヶ月書き続けた日記の効果が出てきたのかなと思います。(中断してしまいましたが)

(質問です)

日々の気付きが「反省」になってしまい、それによって心が折れ、日記を中断してしまいました。日々の気付きを前向きに記述し、心を折らずに、日記を書き続ける方法について教えていただければ、ありがたいです。

(公務員 F. T 様)

<ご質問49>

語彙力を増やすための手段を模索というか全くの手探り状態なのがもどかしいところです。

(G. T 様)

<ご質問50>

- 感情に関する語彙力を増やす方法

例えば、パートナー（彼女）とお互いが考えていることや感じていることを伝え合ったあとに一人で日記で振り返る際、「嬉しかった」という言葉ばかりで表現してしまいます。鮎谷さんは、言葉で表現できるもの以上には世界は広がらないということをおっしゃっていますが、感じるができる感情、あるいは知っている感情の種類を増やすための感情に関する語彙力を増やす方法についてヒントをいただけると嬉しいです。

（K. T 様）

<ご質問51>

私は今までは寝る前(もしくは翌朝までに)日記を一度書くというスタイルを10年ほど続けていますがそれを時々刻々書くスタイルに進化できずにいます。

こういう方は音源購入者であれば少数派かもしれませんがその中から鮎谷様のように時々刻々と書くスタイルに進化できた方はどういうステップで日記を書く頻度を増やしているのでしょうか。

一日に一度書いていたところから翌日から時々刻々書いていてみたものの「!」「?」がつく度に書き続けていると仕事が手につかず(苦笑)かといって、一区切りついたら書こうと思っていたらいつも通り夜になっていた。。というパターンから抜けきれません。

鮎谷様の音源を聞いて日記の書き方がこう変わっていったという方の時々刻々と書けるようになるまでの経過を知ることができたらイメージが湧くのかな?

と質問させていただきました。

自分の努力不足が主な理由なことは十分承知していますが参考になる事例や方法があればご教示ください。よろしくお願いします。

(H. Y 様)

<ご質問52>

鮎谷さんは日記を書いていくうえで、どのような「問い」を自分に投げかけながら書いておられますでしょうか？

ぜひ教えていただければ幸いです。

(S. H 様)

<ご質問53>

自分への問を書き留めることが増え、問が山盛りになってきます。無意識に解を考えてはいるのでこれでいいのですが、この山盛りの問が微妙にストレスに感じているとことがあります。

(匿名希望 様)

<ご質問54>

現状の自分の時々刻々の記は

「元々ある現状を改善するサイクル」という感じの性質が強く、
それで日常生活が段違いにやりやすくなったのは間違いないですが、
橋頭堡として打ち立てた目標がより大きなものになっていく、という
感じが生まれていません。

「赤面する、恥ずかしい」ような感覚を久しく味わっていないだけに、
むしろそれが愛おしいもののようにも思えます。

長い目で見て、粘り強く取り組んでいく覚悟はありますが

「赤面する、恥ずかしい」と思うような対象、目標をより早く見つけていくためには、
どのようなことを意識して行動を変えていったり、増やしていったりいいか、

また日記を読み返す際にこれを意識したほうがいい、ということが

ありましたら、ご教示頂けますと幸いです。

(○ 様)

<ご質問55>

日々刻々の記を書いています。
しかしながら、私の人生で継続して行いたい目標がまだわかっていません。
正しく言うと、自分の目標を確定したいのですが、なかなか腑に落ちる人生目標が見つかりません。
どのようなアプローチをすれば良いか教えてください。

(Y. I 様)

<ご質問56>

音源では日記の記載頻度を「時々刻々」とおっしゃっていましたが、実際は何回程度記載されてますでしょうか？

私も日記はPDCAの一部になっており、1日の終わりに書く日記は1日にメモしたことや

PDCAを回したことの再考や再掲となることがあります。

が、鮎谷様の仰っていた「時々刻々」のレベルには程遠いのではないかと考えています。

鮎谷様を師匠と考えており(スミマセン！)、どこまで突き詰めればそのレベルに近づけるか是非参考にさせてください！

今回、このような質問の機会を頂けて感謝しております。ありがとうございます。

(J. S 様)

<ご質問57>

・鮎谷さんは1日にどのくらい「時々刻々の記」を書く時間を費やしていますか？
時々刻々なので1度書くときの時間は区々と思いますが
1日でトータルするとどのくらいの時間を費やしていますか？

初期の頃と書き続けてきた過程では様々だと思いますが、
まだ完全定着したとは言い難い今の段階で、
予め朝昼晩とかに時間を「天引き」しようと考えています。
その目安にできればと考えています。

・セミナーや講演などでメモを取ることがあります。
今は日記のノートを傍らに置いて気づきを書くようにしています。
三田さんの音源を聞いたとき、鮎谷さんはたくさんのメモを
取られていたようですが、時々刻々の記とそのような感想は別物ですか？

質問の意図としては、セミナー途中などで触発されて何か書き出すと
セミナー内容そっちのけで書くことになってしまい、
大事なところを聞き逃すとか、そんなことが起こります。
ですので、今は脱線するような内容の場合は単語程度にとどめています。
メモはメモで割り切って取り、そこからの気づきは後で時間を取って
日記に書く方が良いのか・・・どうされているのかお聞かせ頂ければ幸いです。

・メルマガでは時折書籍や新聞等の引用などがあって
それに関する鮎谷さんの感想や気づきが書かれていてとても
参考になるところがあります。

読書の際に赤線を引いたり、ドックイヤーにして後で振り返るところ
がありますが、いわゆる読書感想や気づきなども
鮎谷さんは全て日記に書き込んでいるのでしょうか？
それとも別ですか？

(M. F 様)

<ご質問58>

- ・1本の日記を書くのにどのくらいの時間がかかっていますか？
手書きの場合と口述筆記の場合とあれば、
どちらも教えてもらえると嬉しいです。
参考にさせてください。
- ・また、1回の日記でA4の紙にどのくらい書くのでしょうか？
以前、鮎谷さんのメルマガを書き写したことがあります。
音声でしゃべったとしても、かなり時間がかかるのではないかと思います。
- ・日記のスピノフが毎日のメールマガジンになっていると言う事でしたが、
メールマガジンを書くときは、

「さあこれはメールマガジンにしよう」

という気持ちでですか？
それとも紙に書いたものを読み返しながら、
読み上げて書く(口述筆記)感じですか？
- ・日記には日付やタイトル等をつけるのですか？
- ・日記は読み返さないと言う事でしたが、
私のように人に話す機会が少ない人間の場合は、
読み返したほうが良いと思うのですが、いかがでしょうか？
- ・日記を書く際に、日記の中に図や表は登場しますか？
(予想では登場しないのではないかと考えます。
なぜなら、メルマガには一切図表は登場しないからです。)

(K. F 様)

<ご質問59>

鮎谷先生の日記(時々刻々の記)の内容は現状のリアルなことを書くのでしょうか。
それとも目標設定と同じく見られたら爆死するような内容が溢れているのでしょうか。

(整骨院経営 K. N 様)

<ご質問60>

・やはり鮎谷さんの日記を実際に拝見したのでPDF等で公開していただくことはできないでしょうか？

・意識や目線を高くして日記を書いても、現実が追いついて来ず、悪い意味で日記と現実が乖離して、現実に対してかえって投げやりな態度になってしまうことが多いです。

(一般的なポジティブシンキングへの反論として「ポジティブな言葉を発しても、深層心理で【だけど無理】という意識がより強化されるので逆効果だ」というような説を読んだことがあります、それに近いです。)

・鮎谷さんが日記を書き始めてから、起業して所謂ブレイクするまで十数年のスパンがあるようですが、やはり成果が出るまではそのぐらいの時間が必要ということでしょうか？

・「日記で認識・解釈を書き換える」とありますが、一步間違えば悪い意味での自己正当化や妥協の連続と紙一重なのではないかと考えてしまいます。これらとの違いはなんでしょうか？

(K. K 様)

<ご質問61>

日記を書く上でのご質問

よく他の方の本などで、
「自尊心を高めるためには、一日の最後に自分を振り返って上手くいったところ、良かったところを書くといい」と聞きますが、鮎谷さまはどのようにされていますでしょうか。

目標と現状の自分のギャップを見つめていると、
良かったところなど見つからず、
出来ていないところ、至らないところしか
見つかりません。
しかし、その至らない点を見つめ、
改善する事は目標達成のために重要だとも感じています。

無理にでも自分のよかったところを見つけて書くことはパフォーマンスを上げるために大切でしょうか。

何卒よろしくお願いいたします。

(Y. T 様)

<ご質問62>

・日々常に考え続け、時々刻々の記に一日に複数書いているとおっしゃられていたかと思いますが、新しい考えや言葉が出てくるために、意識して行動していることはありますでしょうか。

・書き方のお話で、理想とする自分になったつもりで書くというようなことをおっしゃられていたかと思いますが、間違えると理想と今のギャップが露呈して逆に落ち込んでしまうのではないかという思いもあり、この部分はあまりできていません。。こちらについてもう少しお話いただけますと幸いです。

(E. K 様)

<ご質問63>

日常生活で生じた負の感情に対する解釈の書き換え方について、より具体的に教えていただけると嬉しいです。

音源の中では、メルマガと同じ形式で記述するとあったと思います。
それは、出来事(事実の記述)??言葉を使って出来事を解釈し直した内容??自分の決意表明(自分は今後こうしていく)という、この3点を書き留めるということで良いのでしょうか？

また、解釈を変えるまでに時間がどうしてもかかりやすく、時々刻々と書き留めることが難しい状態です。
時間を短縮するためには、解釈を変える言葉の収集以外に気を付けることはありますでしょうか。
教えていただけると幸いです。

(M. I 様)

<ご質問64>

◆日記のリスク面について

日記を書いている、
また、自分で考え自分で行動し結果が出たりすると、
自己満足の世界に浸るような感覚になるところがあるのではと思われます。
(自身の思いついたこと以外を考えようとしない。)
ただ、実際のところは井の中の蛙であると思います。

このような状況に自身で気づければいいのですが、
気づかずに自分の世界で進んでいってしまうことを
冷静に観て、必要に応じて、止ったり、方向転換したりなど、
そのような機能は、鮎谷さんはどのようなタイミングで、
どのように発動し、行動されていますでしょうか。

(D. U 様)

<ご質問65>

必要と思われることをリアルタイムで日記に記述するとございましたが、日記は続けているものの、最近は日々の業務に追われて、未来とのギャップを埋めるための行動ができない苛立ちや焦りを、自分を正当化といいますか、言い聞かせるために、良質でかつ都合のよい言葉を日記に書く、そのような内容の繰り返しとなっております。

これはこれで負の感情をコントロールするためには大事だと思いつつも、うまく表現できませんが何か間違っているような感じがしています。今の自分の仕事と望む未来像との結びつきが弱いからこのようなことになってしまうのか、少し混乱しながらも日記だけは続けたいので続けています。このような迷走から抜け出すヒントはございませんでしょうか？

(自営業 T. K 様)

<ご質問66>

アウトプットをする方法として、衆人環視をし自分を躰けるという意味でもブログ等の媒体を利用することが必要と思いますが、
鮎谷様が最初に選ばれた媒体や、何故それをお選びになられたのかお教えしていただける範囲でお教えいただけるとありがたいです。
その上で、お勧めの媒体等、ご教示いただけると幸いです。

(K. T 様)

<ご質問67>

日記をオープンにすべきかどうか。はじまりがブログだったこともあり、オープンな中で書いています。とはいえ、日記ということであれば人に見せず、自分の中で書いたほうがいいのか、と思うことがあります。ブログだと、人の目があり、それが緊張感をもたらしてくれる、というメリットはあるものの、書くべき内容が限定されてしまう、ということを感じています。

また、必要があり外部発信を行う場合、日記から外部に対する情報発信への移行、をどう行うのでしょうか。日記の延長線上に情報発信を置くのか、それとも、日記とは全く異なるコンテンツにしたほうがいいのか、というところが悩ましいところでもあります。

(公認会計士 K. F 様)

<ご質問68>

今の時点では私は日記を書くことより
私はそれを読み返して見ることでのメリットを感じています。
まだまだボリューム的に少ないのですが
それでも書いているうちにどんどん内容が増えていき
重複する内容も出てきますが、繰り返す、重複するということは
その言葉が自分にとって響く言葉であり、自分にとって
こだわっていることであるということが見えだしてきた感じです。

そういう風に重複しようがいまは思いつくたび気付くたびに
仕事中に気付いたことは会社から自分のスマホあてに
メールを送ったり、スマホを触っているときに何か気付けば
スマホのメモ機能に記録したりして、ほぼ毎日何かしら記録していますが、
記録しない日があったりもします。
そのたまったメールやメモ機能を見ながら
土日にノートに転記していつています。
そして週に1回始めたアウトプット(メルマガのプレ配信)の時などに
振り返って読んでみたりしていますがこんなやり方でも大丈夫でしょうか？

最初は鉛筆で書く？ボールペンで書く？
手書き？PCで打っても良い？など形式やそっくり真似することに
こだわって気になっていましたが、あまりやり方や書き方にこだわるよりは
まずはやってみなくてはと思い上記のようなやり方で日記を書いています。

そのうち、重複している言葉や文言＝自分にとっての重要なワードを
別ノートにまとめるなど次のステップにチャレンジしてみたほうがいいのか
今のままとりあえず何でも書いている状態でよいのかが気になっています。
今でも心のよりどころようになってきているところ。
これからもっともっとどんな効果や効能が現れるのか楽しみにです。

(E. H 様)

<ご質問69>

■メモ帳から5 Years Diary(5年連用)へ変更しました。理由はAさんが使用しているということで便乗して使い始めています。まだ初年なのですが、1年たってから、自分の考え方、目標がどうかわってきたのか比較できることを楽しみにしています。

日記の書き方(ツール)は各個人が続けられるのであれば、なんでもOKとのことでしたが、鮎谷さんは5年日記などはどうお考えでしょうか(日記は振り返らないということでしたので、必要ないですかね)

■目標・日記・物語の次の音源はなんでしょうか。

(N 様)

<ご質問70>

■困りごとというほどじゃないですが：

時々刻々の記をしるす先がA5とA7のノートに分かれる。

いいところ：

「どこかに書いている」というのは「安心して忘れられる」という心の安らぎが。

「ん～」というところ：

書き込み先が分かれるので、A7の方を見返すのが遅くなったり。

鮎谷さんなり、他の人はどういう工夫をしているのかお聞きしたいです。

■「十分に組み合わせていない」と思う部分：

- ・いい言葉の収集
- ・視点を上げる

「ノートの見開きの右肩にドラッカーの7つの問い(でしたっけ?)を書く」などの工夫をされていますか？

(ソフトウェア開発 K. S 様)

<ご質問71>

A4用紙、スマホのメモ、PCメモ、車中の小さなメモがありますが、どうしても書いたら安心している自分がいますつまり折角書いた、入力したメモを、まとめきれいていません(全てではないですが)

！や？の気づきのメモを全て行動に移さなければ、効果が半減しているような気がします

例えば、会社関係のメモはここ、目標はここと決めています但し圧倒的に仕事関係のメモが多いためアイデアなどを集約してまとめられていません・・・

たまに、メモをまとめて自宅で整理すると、上述のように記憶が蘇り「！」を思い出すのですが時々刻々の記→ここから行動に移すためのコツみたいなものがあればご教示いただきたいです

よろしくお願いいたします

(製造業 マーケティング担当 E. U 様)

<ご質問72>

鮒谷様は、日記帳のようなものを使っているわけではなく、A4用紙に書きなぐって束ねておく、という運用をしていたかと記憶していますが、日記を実践している他の方が、どのような運用をしているのかを参考に知りたいです。

私自身は、日記を書くようになったのが、ドリームインキュベータの井上和久さんというメルマガで、10年日記を使った振り返りの手法を紹介されてからでした。

そのため、高橋書店の10年日記(2012年～2021年)を買い、自宅で書いているのですが、サイズが大きく持ち歩きに不便だったので、2020年を機に、もう少しコンパクトな物を買直そうかと思っております。

(I. H 様)

<ご質問73>

鮎谷さんは、その記録用のノートなどを作っていないようにおっしゃってられますが、あちこちの紙、ノートに書かれていると、将来、それを目にする仕組み（記録）はどのようになさっているのでしょうか。

（音源では、すぐに話す機会があるので、まとまった記録は必要がないようにおっしゃってられました。）

●質問は、お仕事や言葉をログをどのように記録されているかを知りたいのです。

本日のメルマガは「口述筆記」のことがを取り上げていらっしゃいました。

私も使い始めて、すごい進歩を感じられずにはいません。

手書きのメモを、あるいは口述でテキストにするにはよいツールです。

（文章が長いほど、正確にテキストにしてくれるように思います。）

時間として、記録作業の時間を天引きしてどこかに予定に入れればよいと思いますが、疲れていたりすると、できないし、貯まってくると面倒な感じがして上手く記録にしにくいです。元気があるときは、記録作業するにはもったい感じがしますし、仕事でつかれたら記録する作業はやりたくない。。。で、なかなか難しいのです。

スタッフの方がいらしゃって、随時、口述される仕組みを作っていらっしゃるの、わざわざの手間をかける必要はないのかもしれませんがね。

とりとめのない質問、文章でごめんなさい。

「PDCAサイクルを高速に回して、自分に合った方法を見つけるべし」となるのかもしれませんが、せっかくの機会ですので、質問させていただきます。

（AMT 様）

<ご質問74>

(現在、音声入力で時々刻々の記を記していますが)
このまま音声入力続ける場合、きちんと入力訂正をしたり
構成の変更等を行った方がよいでしょうか？

音声入力のままだと、思索が深まらないような気がするのですが
さりとて、一々PC画面で再構築するとなると、
その手間を事前に意識してしまい
後回しにして、結局、やらなくなってしまうので
どうしたものかと思っています。

(C. T 様)

<ご質問75>

・インプットが多い日に時々刻々の記が追いつかないことがあるのですが、睡眠を削るしかないのでしょうか？

・自分なりにやりやすいやり方を探して、紙、デジタル(WEBサービス)、手帳、別のデジタルサービス...と点々としていて記したものが散逸しています。

アーカイブはできるだけひとまとめの方がよいのでしょうか。

鮎谷さん自身はほぼ振り返ることはないとのことですが、振り返るのならこの散逸した状態をどう考えるか伺いたいです。

・ギャップを感じる機会が増えると目標を遠く感じてたまにへこむ自分を感じるがあります。この時にどう捉えたらモチベーションに繋がれるのでしょうか。

(H. F 様)

<ご質問76>

鮎谷さんがオススメする文房具や
メモをとる手段としてお気に入りのグッズがあれば、
ぜひとも教えて頂ければ嬉しいです。

(K. Y 様)

<ご質問77>

日記を書いて苦しかったことは、自分の本当に目指したい道が見えていない時です。

鮎谷様は「(途中で変わってもいいから)目標を立てることの重要性」をお話しされていますが、その目標が自分にしっくり来ていない時に日記を書く
と上辺の自分を重ねている(嘘を重ねる?)ような気がしました。
ただ上記の通り、今ならば日記をかけるような気がしております。
日記を書くにふさわしい状態というものはあるのでしょうか？
未熟な質問で申し訳ありません。

(Y. I 様)

<ご質問78>

・目標を設定する事で自分の行き先はわかりました。
日記を時々刻々と記載することで前に進んでくるようになりました。
日記の話と若干ずれるのかもしれませんが
目標に向かって行くにあたっての計画をどのように鮎谷さんが
立てているのか知りたいと思いました。
Excelなりでガントチャートのように数ヶ月分、数年分の行動計画を立ててそれ
を見ながら進捗管理するというプロジェクト管理的な動きをされているのか等
をお聞きしたいです。

・目標地点への行き方(山の登り方)は様々あると思うのですが
良い登り方などをどのように作るのか、見つけるのか、
目標の振り返りと日記と無数の試行錯誤のありとあらゆる行動により
自然とできあがってくるのか、この質問をしている事が課題設定としてあつて
いるのか間違っているのか等含めてご質問をしたいです。

しっかり言語化されておらず恐縮ですがよろしくお願いいたします。

(R. S 様)

<ご質問79>

既に、大量の「時々刻々の記」が累積しているのですが、これらを整理して取りまとめたり総括したりした方が良いのかな、とも思いつつ、そこに労力をかけられていません。

整理などは、鮎谷さんとしてはオススメでしょうか。それとも不要とするのがベターでしょうか。

(T. U 様)

<ご質問80>

積み重なって行く日記をどう処理するのか気になります。
なかなか見返す時間もないので、書かれたものがどんどん増えていくが、このままで良いのか不安になります。

(T 様)

<ご質問81>

質問と言うにはお恥ずかしいのですが(汗)

大量の「時々刻々の記」は、どのように保管されているのでしょうか？

(M. T 様)

<ご質問82>

①時々刻々日記により、言葉の定義が
国語辞典に載っているような一般的な定義だけではなく、
自分の文脈や目標などに沿ったものも追加されてきました。
ポジティブなものになって来ています。
言葉の定義を追加する事により
我田引水力は上がって来ている様で、
誰かに言葉の定義を話すと興味関心を示してもらえる様になって来ました。
質問ですが、自分の目標に沿って言葉を再定義する日記の書き方があれば
お教え下さい。
また、そもそも言葉を再定義し直してもいいものなののでしょうか？

②時々刻々日記を書く事により、
自分の生き方や死に方、子や孫の世代にも伝えたい事など
未来に対する考え方が深まってきました。
特に死に方について、死ぬ間際に後悔せずに
充実した人生を歩んできたと言えるようになりたいと思い、
逆算思考でどう生きるかということを目標に含めています。
死に際と言うとネガティブな感じがしますが、
死を見つめ直す事により、生きる喜びを再定義されている様な気持ちです。
メメントモリになっています。
質問ですが、日記に生き方死に方等を定義する方法があればお教え下さい。

(メーカー勤務 K. F 様)

<ご質問83>

まだ書き留め、読み返すの量が少ないためと思われませんが、日常に頭に浮かびません。

代わりに頭に浮かぶのは、鮎谷さんの音源のセリフです。音源は、聞かない時期もありましたが、現在は数日に一つの割合で、購入済みの目標×3、日記×2の中から気分を選んで聞いています。最初から最後まで(寝てしまっている時間もある)聞く:途中まで=2:8くらいの割合、という現状です。

本を読むよりかなり少ない周回で、音源は頭に浮かぶようになりますね。そういう意味でも価値は高いと感じています。

質問ですが、時々刻々の記の話で、「自分の言葉で置き換える」がまだ良く分かりません。一字一句ではないですが、自分が受け取ったふうに書き留めていますが、またそれとは明確に違うものなののでしょうか。何となく全体的に単なる記述になっている面があり、もっと感情が沸き起こるような言葉を意識して使う、とおっしゃっていましたが、それも含めた話なののでしょうか。

以上、よろしくお願い致します。

(H. Y 様)

<ご質問84>

自分ではネガティブだと思っていた言葉が、実は根底はネガティブだったなと気付かされる事があります。

過去の記事が前向きなように見えて実は後ろ向きな表現を使っていたと気付くには良い言葉を集める訓練をすれば、自分で気付けるようになる？と思うのですがもしそうなった時には、後ろ向きだった過去の記事は削除してしまうのか残して置いて「昔はこう考えてたけど、今はこう考えられるようになったな」みたいに思えば良いのかと疑問に感じた次第です。

よろしくお願い致します。

(N. S 様)

<ご質問85>

私も死ぬまで遡増する人生、世の中に還元する人生と考えますが、あえて質問させていただくならば、年齢の呪縛にどう向かうかでしょうか。

私は大器晩成で、これからが本当の人生と思っていますのでこれからも、よろしくお願いいたします。

(H. N 様)

<ご質問86>

自分の日記には、自分の過去の経歴や年齢の呪縛について認識を書き換えていくタイプの内容が、今のところ出てきません。

こういったものについては、意図的に意識にのせていく行動を取って書き換えていった方がよいのか、今は意識にのってこないのなら特に気にすることなく目標に向かって進めばよいのか、鮎谷さんの考えを伺えればと思います。

(K. H 様)

<ご質問87>

鮎谷さんから頂いたアドバイスの通り、「子供に遺すつもりで」書いているのですが、詳細な背景を書かないと後から読んでも理解できないかな？と思うことについて、詳しく書いていないことがあったり、そもそも書くことを辞めたり、ということがあります。

ブログのようなオープンな形をとっていることで、メリットばかりではないかなと思います。鮎谷さんのアドバイスを頂けましたら幸いです。

どうぞ宜しくお願い致します。

(Y. O 様)

<ご質問88>

○「私は、〇〇です。」といった文体を心がけていますが、できていないことに対して、「私は、何々をできました」と過去形で記すことも大丈夫でしょうか？

○紙に書いた、目標、日記などは保存しておくものでしょうか？それとも破棄してしまっても良いか、どうか。

些末な、質問で申し訳ありません。
何卒宜しくお願い致します。

(A. K 様)

<ご質問89>

うーん、いかにすばやく書けるか、に改良の余地があることかな。

ひどいときは、「メモしなきゃ！」でメモを取り出そうとする間に忘れてしまったこともあります(汗)

(Y. M 様)

<ご質問90>

私は中学生の頃から日記を書いているのですが
そもそも日記を「戦略的に捉える」という発想はまるでありませんでした。
そこに気付かせていただけただけでも大きな学びでした。
あえて思うところ言えば他の皆さまの「日記を書く姿勢」
(逆に日記の書き始めから戦略的な考えを持って書き始められた方の思うところをぜひ聞かせていただきたいと思います)

またいただいた案内の返信が期限ギリギリになってしまいましたが、、
実は最初のメールをいただいた時には休みを取って海外に行っておりまして
メールを開けはしたのですがウカウカしてそのままになっておりました。
そして帰国後、帰って来たら来たで都内で働く息子の「告白」から急遽(!)結婚が決まる事になりました。。

何しろ急遽ということで日がない中、まだご挨拶もさせていただいていない
先方のご両親さまとの顔合わせの日程調整もままならず
昨夜やっと日取りも決まり一段落したところです。
重ねてまさに一段落したタイミングのあらためての感想の案内メールを
いただきこれも何かのご縁だと書かせていただきました^^;
以上、遅くなった言い訳でございます...(^^;;

そして本題とは外れますがこうして習慣として自分が当然にやっているつもり
になっていることをあらためて問われることが良くも悪くも新たな気づきを呼び
何よりの学びになると実感しました。そんな機会をいただきましてありがとうございます。

そういえば高校生の頃だったか私が日記を書いていると何かの拍子にクラスの
女子(当時)に言ったところ「キモチ悪い～」と言われたことを思い出しました。
それは彼女のセンスなのかはたまた私のキャラが言わせたところなのか今と
なってはもちろん分かりませんが^^;鮎谷さんには日記伝道者として世間一般
に蔓延っている(かもしれない)日記に対する(もしあるのであれば)ネガなイ
メージの払拭に合わせて取り組んでいただければより嬉しく思います。
よろしくお願いします^ ^ (理髪業 T.T 様)

<ご質問91>

ようやく日々の行動の振り返りの記載とそれに対する
未来に紐付いたポジティブな意味付けを付与した言葉を綴ることが
出てきた。(0→1の変化として偉大な変化変容)

現在形での記載はまだこれからの課題です。

音源で鮎谷さんの言われてることが
まだまだこれから起きてくるんだろうなあ...
くらいにしか捉えられてないので
技術論的な疑問等はまだないです。

(T. H 様)

<ご質問92>

上手に「物語補正」が、かけられないと感じています。

先生のおっしゃることを頭で理解できても、物語を作って、その物語で自分の人生を補正する感覚は身体に入っているとはいいいがたくて・・・、慣れでしょうか？

そしてもうひとつ。セミナーの時、日記で才能を開発することができる
先生はおっしゃってくださいましたが、私もその感覚はあって、ノーダイアリー、
ノーライフとを感じるのはそのため(自分で自分の能力を伸ばしている感覚)だ
と思うのですが、なぜかといわれたとき、言語化できません。

反復、ヒントを取りこぼさない、などは開発に役立っているとなんとなく感じる
のですが、そのあとが続かないです。

日記は奥が深いとわかっていながら、新しい使い方ができないのがもどかしい
です。縦横無尽に使いたいのに。その力があると気づいているのに。

ぜひ、「日記で才能が開花する7つの理由」というような私の頭でも理解できる
お話にしてくださってセミナーにさせていただくと嬉しいです。

(R. O 様)