鮒谷周史の、圧巻！
「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」音源を
お聴きになり、

「3 か月～1 年経過したのちに」
あらためて頂戴したご感想集

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）
はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

アンテナを張るとこれまで垂流しになっていたような刺激についても、何かしらの意味付けや解釈を与えられるようになり、自らに対する教訓としての歩留りが生じるようになりました。

「日記放談会」の音源を拝聴して気付いたことで一番大きいのは「日記の位置付け」というものでした。「日記」というと小学校の夏休みの宿題のようなイメージがどうしてもつきまとうものでしたが、鮒谷さんのお話だと１日１回でなく「時々刻々の記」であり、また単なる事実の記録ではなく考察や感情の動きをとらえた「体験の記」という位置付けであるということを学びました。

さらにこのような日記は散文的なものではなく、目標を実現するための意思決定基準に従った行動を取るためのツールとしての役割を持つものであると理解しました。

それを踏まえて日記の実践を行うようになり、外出先や読書をしたり、テレビを観ているようなときでもその中で気付くことがあったらすぐに記録（日記）を取るようになりました（私はスマホに記録をしています。）。

そして取りためた記録の一部を編集し、考察を加えてブログを作成し、公開するようにしています。

このように日記を書くという意識を持つようになったことで、**それまで漫然と感じていた日々の刺激に意味付けが与えられるようになり、「日々の刺激の中に有用なものがないか」とアンテナを張るようになりました。**
アンテナを張るとこれまで垂流しになっていたような刺激についても、何かしらの意味付けや解釈を与えられるようになり、自らに対する教訓としての歩留りが生じるようになりました。

例えば芸術家、スポーツ選手、芸能人、動物など、これまでは何かの教訓を得るような対象とは考えていなかった人などからも教訓を受け取ることができるようになったと感じています。

このようにして**得られた教訓をブログとして公開することにより、業務における集客やPRのためのコンテンツとして活用することができています。**
そして意外と**ブログを読んでいると言われることも多くなり、一部の方に**

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

は実際に私がどのような教訓のもとで業務を行っているかをご理解頂けるようになったのではないかと思います。

一方で、私自身の内部では、日記を書くことで自分の行動を振り返り、意思決定基準に違反していた場合には軌道修正の機会を設けることができるようになったのではないかと思います。

この軌道修正の機会というのは多ければ多いほどよいものであり、このために１日１回ではなく１日に何度でも日記を書くことがよい、という鮒谷さんのお話が実践的に理解できるようになりました。

日記を書くということはあくまでも対内的な要素が強いため、何か急な変化が生じるものではないと考えています。しかしながら、因果関係は不明確ではあるものの、徐々に業績が伸びてきたり、お客様やスタッフなどとの人間関係で困ることが減るなど、じんわりとした変化が起こっているのではないかと思います。

これからも日記の重要性を意識して実践を続けていきたいと考えています。

（アンサーズ法律事務所　弁護士　荒木　俊和　様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

アウトプットすることで、よい意味で感情を落ち着かせたり、感情を整理したりすることができるようになった気がします。

・日記を書き始めてから、一日一日に「特別な意味」を付与して大切に生きるようになりました。誕生日や記念日、クリスマスや年末年始など特別なハレの日は、誰もが一日の生き方を大切にするけれども、ケの日でも、一日一日に「特別な意味」を付与して大切に生き、その一日一日を積み重ねていくことで、一度きりの人生を、特別で大切なものにできると思いながら生きるようになりました。ハレの日も、ケの日も同じ一日。日記を日々書き続けることで、特別な一日、特別な人生にするようにしております。

・日記のネタを、書くときに「考える」のではなく、２４時間３６５日、常に「考え続けている」という状態になっています。アウトプットする場があるから、インプットや気づくことが増えてきました。正直、書くネタが無いような日も時々ありましたが、そういう日は一日の生き方を反省したり、インプットを増やしたりするようになりました。

・２４時間３６５日がネタになっているため「転がっている石ころからでも学ぶ」というくらいの感覚になっています。また、楽しいことも、うれしいことも、怒りそうなことも、悲しいこと、鮒谷さんのおっしゃる「！」や「？」など、すべてがネタになっています。感情の変化や、心に動きがあることだけでなく、見るもの、聞くもの、触れるもの、食べるもの、経験するものすべてが、何かを教えてくれている状態となっており、「我以外皆我師也」の言葉の意味を以前よりも深く理解するようになりました。

・アウトプットすることで、よい意味で感情を落ち着かせたり、感情を整理したりすることができるようになった気がします。悪い意味でのストレスを発散するようなこと（誹謗中傷・愚痴・不平・不満など）はもちろん記載していませんが、よい感情（楽しみや喜び）も、よくないような感情（怒りや悲しみ）も、よい方向に改めて整理をして書き出し言語化することで、頭や心の中がすっきりするようになりました。特に、よくないような感情のコントロールや解消の仕方、付き合い方が、以前よりもよくなりました。

・２４００日以上、一日も休まずに書き続けたことは、歯磨きレベルのよき習慣になっています。習慣になったことで、「続ける」ということへの自尊心や

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

自己肯定感が以前よりも高まりました。これをひとつの成功事例として、「他のことでも微差を積み重ねていける」という自信になっています。

・書くことは趣味のひとつになり、またそのための「非日常経験」も趣味になりました。「非日常のある日常」を生きていきたいと思っています。

・自分の生きた軌跡を残せるようになりました。

・潜在意識で回る言葉や思考が変わってきている気がします。

●日記とは別になるかもしれませんが、衆人環視下（ＦＢ）に公開してよかったこと
・久しぶりにお会いする方からも「いつも見ているよ」「よく毎日書いているね」と声をかけてもらい、話のネタにもなっています。人から見られているという意識が、また自分を律してくれたり、書き続ける原動力になったりしています。また、人によっては「そういうこと大切だよね」「私もやってみる」と、何人かの人が同じように、日記を書くようになりました。

・衆人環視下においているため、「勉強になった」「元気が出た」「ポジティブになった」「影響を受けた」という言葉を戴きます。また、逆に「いいこと書いているのだから、もっとしっかりしろ」と叱咤激励して下さる方もいて、どちらも大変ありがたく、書き続けることの原動力になっています。

・ひとが元気になったり、夢や希望をもったり、縁する人の人生がより豊かになるよう支援できるようになりたいと、という想いが強くなりました。

（株式会社セルバ 桑原 孝太 様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

日記を書くと、Must,Should でない、本当に自分が向かうべき目標が生まれブラッシュアップされていくようになりました。

1，質の高い目標や課題が作れるようになった

目標を立てないといけませんが、その質や量も重要です。

日記を書くと、Must,Should でない、本当に自分が向かうべき目標が生まれブラッシュアップされていくようになりました。

また、目標を達成するのに必要な具体的な課題も明確にでき、改善サイクルを回せるようになりました。日記には目標・課題製造ツールという一面があります。

2，（悪い）感情の動きを抑えられるようになった

日記を使い始めてから、ある大きなトラブルに直面しました。
以前であれば、かなり長期間落ち込んでしまうところを、日記に感情や状況を書き出すことにより、早期に回復し、さらにそこから重要な学びを得ることができました。

3，日々の学びが大きくなった

ちょっとした体験からも、その出来事や感情を抽象化し、学びにつなげることができるようになりました。鮒谷さんがいうところの「体験を経験化する」がスムーズに進むようになりました。

一を聞いて十を知るのか、十を聞いて一を知るのか、本当に昔の自分は学びの歩留まりが低かったです。今は一を聞いて五くらいは、学べていると感じています。

4，文章がうまく書けるようになった

ブログや各種の原稿などを書く際に、ネタに困ることが明らかに減りました。

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

また、文章の内容も昔と比べて、明らかに質が上がっていると感じています。

5，言葉を覚えられるようになった

わからない言葉などを調べて、日記に書きとめています。
私は一回は日記を読み返しますので、書いて（時間を空けて）読む、ことにより、言葉が覚えられるようになりました。名言なども同様です。

また、調べた英単語は日記に書いておくようにしています。
これが記憶の定着に役立っています。

（半導体エンジニア蔵本 貴文 様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

目標３部作で目標を決めているので引っ掛かった事柄、感情をどこに持っていくのか明確になり目標があるので実行にブレがなくなり経験が次に生かせるようになるということです。

まず鮒谷さん流の日記を書く前に自分が少し行っていた恥ずかしい日記（出来事）を書きます。（笑）

20 代に心に引っ掛かる出来事や何かを感じたときにその事柄や事象とその時の思った感情を書き記すということしていました。その頃アメリカ、イギリス、メキシコ、ケニア、ロシアに計５年あまり行っていたことがあり、その貴重体験を通して自分が何を感じていたのか忘れずに記したい。
また海外での不安な生活の中で自分が下す判断に自信を持ちたい。
その為の何事にもぶれない自分の哲学をを作りたいと思ったのがきっかけでした。

実際毎日書くということではなく引っ掛かりが多い時は一日にいくつも書く日もあるが、書かないときは幾日も書かない日もあるという感じです。それでも書き溜めたものはノート 100 冊くらいに！！
自分的には貴重な記録であり、自分が飛躍するキッカケになるくらいのすごい内容であると確信。（アホですね・・）
なぜか？「美味しいものはあとに取って置く」という子供みたいな発想で海外にいる間に読み返しはせず楽しみにしながら帰国。いざその宝箱を開けてみると（書き溜めたものを読んでみると）

「まぁ酷い・・（笑）」！！

他人の悪口（ダメですねー汗）とただひたすら自分の出来きていないところの羅列・・

「甘えない！」
「タイムマネージメントができていない！」
「寝るなー！！」（笑）等々

そしてその出来ていないことへの毎回同じ計画、毎回同じ結果（計画だけで満足症候群）を繰り返しています。書くことで満足、実行までいかない・・・（楽で

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

すからね）
当然計画はハリキッテいるので盛り込みすぎで実行できるような品物でなく、そうするとはなっからやろうとする気がおきないそんなことの繰り返しです。

では、現在実行している鮒谷さん流日記と何が違っているのか？？
圧倒的に違うのは目標を意識して日記を書いていること・・（当たり前ですね）
目標３部作で目標を決めているので引っ掛かった事柄、感情をどこに持っていくのか明確になり目標があるので実行にブレがなくなり経験が次に生かせるようになるということです。（**本当に変わりたいなら目標音源を買うしかないと思います。**買うの一択しかないですし、悩む必要がないのが鮒谷さんのやさしさです！！（笑））
以前のようにただやみくもにやるといろいろなことがバラバラで心が重く感じ、モチベーションの維持も難しいです。**今はブレない芯を感じること（まだまだですが）で勇気を感じ、安心するイメージです。**現在はまず毎日という感じではなく感情が動いたときに書くという感じです。

大きいイメージでは（まだまだ試行錯誤ですが）日記の出来事を Being に繋げる感じに掘り下げ（Being のどの価値観か？それとも新しい価値感？）そこからサルでもわかるレベルで落とし込み（to do リスト重要性！！音源でもあります！）そこから抽象度をあげて応用できるにする。（新たな言葉に）そこに物語を入れて潜在意識、自分の根幹にストレートにブチ込み自分の目標像に引き込めるようする。（したい！！）
（物語放談会　悪用厳禁のお話しです！！これもすごいです！！いつもながらこんなお話しをしてもいいの？という内容ですね！！）

また、日々の日記を書くうえで二つの要素を意識して奮戦しています。（笑）

・発見的要素
・躾け（実行）的要素

発見的要素は二つ。
一つは Being 的要素の発見。（現在の価値観の確認と新たな価値観（自分）の発見）
もう一つは今進めなくさせている要因、改善したほうがよいこと（鮒谷さん流にいうとテーマかと）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

躾け的要素は、見つけた進めなくさせているテーマを意図的に日記で回すようにする。（新たな解釈を加え、妄想日記的に？）
この２点を意識して実行しています。

躾けについては
・・・苦戦中です（笑）
すこし照れくさいというか？
また躾けを多く書くようにしています。

<u>自分自身を知ることはとても楽しいものです。</u>
いろいろ試行錯誤しながら自分のスタイルを模索しながら続けていきたいと思っています。

最後に、音源セミナー購入者にこんなにフォローしてくださるところはありますか？？
（恥ずかしながらお手数かけてフォローしていただいたおかげで学びが広がりました！！）
鮒谷さんをはじめ、大塚さん、事務局の方々セカンドステージはやさしさからできているんですね！！（とっくに知っていましたが・・（笑））

少しでも鮒谷さんと関わりをもつことができ感謝しております。

新しい学びのきっかけ、気づきを与えて頂き感謝しています。

（山本　研一 様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

日記で書いていることが、第 1～第 4 領域のどこに該当する内容なのかを把握することで、将来への投資、現状の改善、マイナスへの対処などどのように時間を使っているか省みる機会になっています

1.目標への意識
昔はただ自分にとって良いという言葉を収集してモチベーションと紐づくだけでしたが、**年間プログラムや目標設定音源などで日記が目標設定と紐付くことで、情報からの気づき・習得のレベルが変化していきました。**

習慣として特に大きいのは強制的に目標に対して毎日確実に考える機会となることです。
目標を意識するために、紙に書いて貼る・カレンダーに記載する・メールのアラートなど、いろいろと試みましたが、**目標に対して書くという意識があるだけで、目標への意識が高まりました。**

また、**書いている内容によって、目標とどの程度リンクしているか、興味関心の変化、進捗しているか・停滞しているかの判断がよりできるようになりました。**

2.感情のコントロール
仕事でのトラブルやクレームなど、**何か問題が起きた時に、感情が不安定な状態から、どれだけ早く冷静に対処できるか・解釈するかに、すぐに書いて解釈・処理することで、感情のコントロールに非常に役立っています。**

直近では、コインチェックを利用していたので、問題が発生しておりますが、思っていた以上に、すぐに感情のコントロールができました。

3.時間に対しての意識
日記で書いていることが、第 1～第 4 領域のどこに該当する内容なのかを把握することで、将来への投資、現状の改善、マイナスへの対処などどのように時間を使っているか省みる機会になっています。

また、以前はブログを書く際に夜に 1 日を振り返って書くことが中心でしたが、**その場ですぐに処理するようになっていますので、先送りや、また考えたりすることがないので、時間の効率が高まっています。**

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

4.抽象化して考える
読書やニュース、セミナーなど様々な情報に触れる際に、いろいろな気づきを当事者意識を持てるように抽象化して考えるクセがつきました。

5.自分の決めたテーマの習得
年間プログラムなどでお聞きしたテーマについて、良い習慣・フォーマットを身につけるように、該当テーマについて書いていると、知識や意識がどのように変化しているか、定点観測になり、早く身につくようになっております。

※その他：日記のツール
いろいろ試してみましたが、私にとっては Evernote に一括管理が役立ってます。
スマホでのメモ、紙に書いたことをスキャン、音声を吹き込んだものを一括で管理でき、
更に自分のテーマごとにタグ付けできるので、非常に便利です。

（N．Y 様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

日記を書くことで自分と向き合い、自分を知ることで自分の人生を歩いているような気がします。

「事例を他でも応用できるように一度抽象化する。」
ということを習慣化できるようになりました。

私の場合、趣味で没頭没入していることを主なプロジェクトとして日記を書き始めました。
没頭没入していることなので学びの速度は確かに早く、「自分の好きなこと」「やりたいこと」「向いていること」「価値観」などがボコボコボコボコ出てきては、その要素を次々と捕獲していきました。

すると実は仕事の中にもその要素が多く含まれていることに気付き、今サラリーマンではありますが、自分に向いていたり自分が好きなこと、自分の価値観にあった仕事をやらせてもらっていることがわかりました。

ですので趣味というプロジェクトを題材にして書き始めた日記ですが、結果として仕事に向き合う姿勢も良い方向に変わりました。

日記を書くことで自分と向き合い、自分を知ることで自分の人生を歩いているような気がします。

（製造業　M．K　様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

日常の中には、今まで気がついてなかっただけで自分の成長につながる気づきがたくさん散りばめられているという事を認識できた事が、一番の気づきとなっています。

・日常の出来事に対して、気づきのアンテナがめちゃくちゃ高くなりました。

→街中でスカートを履いたおじさんを見て今までは「うわっ！」で終わっていたのがそのおじさんの表情があまりにも自信満々に見えたので、

「何故あんなにも堂々としていられるのか？」

という、疑問が生まれ

「自分がやりたい事を、人目を気にせずに出来ているからだ！」

さらに、

「自分を含め自分の周りの人たちは、本当はやりたい事があるはずなのに、人目を気にして出来ていない事が多いのではないか？」
「やりたいと思ってた事すら忘れ、無かったことになっているのではないか？」

と発展。

「人生は、こだわりを持って生きる事が人生を豊かにする」

というところまで、考えつくに至った。
日常の中には、今まで気がついてなかっただけで自分の成長につながる気づきがたくさん散りばめられているという事を認識できた事が、一番の気づきとなっています。

（家電メーカー勤務　S．M 様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

劣化を予防する、誤差をチューニング出来るチューナーのような役割を日記が担うことを教えて頂きました。

目標達成放談会が鮒谷先生教材の初購入でした。
２０１７年に言われた通りに目標設定をしたところ、目標数字を５ヶ月で達成。
加筆修正を加えた数字も、その４ヶ月後に達成することが出来ました。

実は日記放談会音源は過去購入した音源教材では最高値でした。
しかし、目標設定セミナー音源（フォローアップはセミナー参加）３つで
あっという間に売上が立ってしまい、もしかしてすごく安い買い物なのかも…
と書き換わったことが購入のきっかけになりました。

しかし、目標設定をしても人が急に変わるわけではなく、日常の引力が弱まるわけではありません。それらを**軌道修正するために日記な強力なツールになっています。**
そもそも自分が目標に向かっていけているのか、設定した目標に向かうまでの現状の客観視が出来ています。

日々の慣れたこと、（第Ⅰ領域）緊急かつ重要なことに追われて、なかなか第Ⅱ領域（緊急ではないが重要なこと）に辿り着けていませんでしたが、**日記で毎日「忙しそうにしているけど第Ⅱ領域を全然やっていない」という事実を毎日、時々刻々と自己客観視することで圧倒的に第Ⅱ領域に辿り着けるようになりました。**

毎日少しずつ成長することが分かりにくいように、毎日少しずつ劣化していても気付けていませんでした。その**劣化を予防する、誤差をチューニング出来るチューナーのような役割を日記が担うことを教えて頂きました。**

（整骨院経営　K．N 様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

自分の大事にしたい思いや価値観が分かってくると、煙のようにかたちは見えないのだけれど何かやりたいという思いだったところから、どういうことがやりたいのかが徐々に見え始め、輪郭を帯びてきています。

音源を聞いてすぐ、どこでも入れていけるよう小さめの日記用の手帳を購入し、書き始めました。書く内容は、主に聞いた話や本などから。直感で惹かれた言葉を書いていっていくことからはじめました。
最近もそういった流用はありますが、徐々に自分の考えなども書くようになっています。惹かれた言葉を自分が腹落ちしやすい言い方に変えてみたり、そこから感じたことを書いてみたり。最近は手帳ではなく、Evernote にシフトし、毎日ではないのですが。。書き続けています。

書くようになって感じた効能や変化は、

・自分が惹かれる考え方や言葉が、なんとなく掴めるようになってきた
・自分が大事にしたい思考や価値観が分かってきた
・考える時間が増えた

主にこのように感じています。

自分の大事にしたい思いや価値観が分かってくると、煙のようにかたちは見えないのだけれど何かやりたいという思いだったところから、どういうことがやりたいのかが徐々に見え始め、輪郭を帯びてきています。
今そのような変化を少しずつ感じています。
徐々にではありますが、確実に良い方向に向かっていっている感覚があります。

また最近は日記と合わせて、思考力の強化とさらに人に伝えることの練習になればと、ブログも書き始めました。本当はもっと前からやろうやろうと思っていたので、やっと始めたかい。。という感じではありますが、これも日記を書き始めたことが力になってくれたのではと思います。

（紀藤 絵美子 様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

「終わらないモグラ叩き」「砂地に水」状態から脱するべく、逆算で考えるきっかけになっていると思います。

日記自体は、日記放談会を聞く前から記入を続けており、かれこれ６年になりますが、もっと効果的な活用ができればと思って、音源を購入させていただきました。

まず、**一番に挙げられる効用は「気持ちの整理が付くこと」です。**

多忙の際には書けない日もあるのですが、**過去の予定を振り返りながら、その時に思ったこと・学んだことを日記に記していると、気持ちが落ち着いてきます。**
逆に、2～3 週間も溜めてしまうこともあるのですが、そういう時は気持ちがモヤモヤして、仕事などの整理が付けられず悶々としていることが多いです。

次に、**「自分を俯瞰して見られること」も挙げられます。**

日常過ごしている時には、感情的な反応をしたり、気持ちが落ち込んだりしますが、日記を書いているうちに、当時の自分の行動を俯瞰してみることが出来るので、

「現状はこうなってしまっているけど、本当はどういう状態が理想だったのだろうか？」
「この行動の行き着く先に、自分の望んでいる状態は待ち受けているのか？」

という発想が生まれ、**「終わらないモグラ叩き」「砂地に水」状態から脱するべく、逆算で考えるきっかけになっていると思います。**

（アサヤ株式会社　専務取締役 廣野 一誠 様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

意識が強くなる事で、思考も深まり、OS を書き換えられるようなことに出会う回数が増えました。

日記放談会音源を拝聴してから「時々刻々の気づきを記そう」ということで、手書き、iPhone でのメモなど、どのやり方が一番ストレスなく気づきを記せるか考えた結果、専用の gmail アドレスを作り、そこにメールを送り毎日振り返る、という習慣が身につきました。
昨年３月末に始めてから、ボリュームある内容を何通も送る日もあれば、全く送らないという日もあるなど波はありながらも約 600 通程のメール、気づきが蓄積されました。
タイトルをタグとして、カテゴリー分けなどするなど、少しずつ改善もして自分なりの日記のつけ方が定まって来ました。

その結果「意識された」自分との対話が多く行われるようになりました。
振り返ることで学習することもありますが、それよりも、**今を強く意識するようになりこれまでは気分によって左右されたり考えていることが霧散してしまっていたのが、「これは何のためにやっているのか？」「これにはどんな意味があるのか、どう改善したら良いのか」と色々なことに意識が向くようになり、目指す方向へ向かうスピードが、少しずつではありますが、早くなって来たように感じています。**

意識が強くなる事で、思考も深まり、OS を書き換えられるようなことに出会う回数が増えました。正確にいうと、OS が書き換えられるようなことにはこれまでも出会っていたけれど、それを OS が書き換わるくらい重要な事だと気づけるようになった、という事かと思っております。

ただ、目標が中途半端で臨場感をもち具体的に描けていない現状があり、まだトップスピードにギアが入らない状態が続いています。
目標設定放談会の音源も拝聴しておりますが、まだ腹に落ちていないので、今改めて目標を設定して、より気づきの多い毎日を送ろうと思っています。

（田村 宏樹 様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

日記をしっかり書けている時は、成長の実感が強く、心が非常に充実している、そんな風に感じています。

日記をつける／つけないの最大の違いは、その日の学び・経験の歩留まり率だと感じています。学習塾を運営する中で、生徒たちに勉強のコツとして、以下のようなことを伝えています。

「人間の記憶というものはすぐに抜け落ちる。だから新しいことを学んだら、すぐ復習することが大事だよ」

…このことは勉強のみならず、日頃の経験にも当てはまるということを、お恥ずかしながら日記を書いてみて実感する次第です。

日記を書くことでふり返りの時間を設けると、

・その日の良かったことの法則化、習慣化
・その日にうまく行かなかったことの反省、改善
・自分を良い方向に導く言葉の蓄積

これらのことが実現でき、<u>「明日をより良くする」ためには欠かせない作業だと痛感します。</u>
人の話や読書、もしくは何らかの経験から刺激を受け、瞬間的にやる気になっても、思うだけでは意味がなく、それを行動に繋げられなくては意味がありません。大事な学びを自分に刷り込み、行動につなげる。そんな「学び」から「行動」への架け橋になるのも日記の役割と言えるでしょう。

<u>日記をしっかり書けている時は、成長の実感が強く、心が非常に充実している、そんな風に感じています。</u>

（個別指導塾 TESTEA 塾長　繁田　和貴　様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

時々刻々と日記を書くことで、自分の求めるものがより明確になってきて、人生にブレが少なくなってきました

・気分が落ち込みそうになった時、立て直しがたやすくなった。
自分にとって悪いことが起こった時に、いったん立ち止まって日記を書くことによって、自分自身を客観視することができ、問題との距離を取ることができるようになりました。
そして、起こった事象に対する捉え方や、対策を考えることで、嫌なことが起こったとしても、そのことを前向きに解決していこうという自分を作ることができるようになりました。

・人生にブレがなくなってきた。
時々刻々と日記を書くことで、自分の求めるものがより明確になってきて、人生にブレが少なくなってきました。
周囲に惑わされず、自分の求めているものを求め、大切にしているものを大切にすることができるようになってきました。

（営業　Y．I　様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

２０１８年に入ってから、すでに商売のタネになりそうなアイデアが２つほど出てきており、さらに、時々刻々の記を通じて、アイデアを深堀りすることもできています。

①継続できるようになった
今まで何度も日記を書こうと決意してスタートしましたが、幾度となく頓挫してきました。昨年の１１月に日記音源をお聞きしてから、１日たりとも休むことなく継続できています。しかも**無理に頑張っている感覚はなく、自然に続けることができています。**その理由は、『日記の定義』が書き換わったからです。今までは、１日を振り返るという定義でしたが、音源を聞いて、『時々刻々の記』という概念に出会ったことで、自分の中での意味づけられ、重要度が上がったからです。

②**考える時間が増えて、アイデアが湧いてきた**
自宅用と持ち歩き用のノートを用意して、何か気づいたときや思いついた時に書くようにしていますが、**純粋に考える頻度が増えているような気がします。**記録に残そうという意識が働いていることもあり、ふっと湧いてきたものを逃さずにも済んでいます。

２０１８年に入ってから、すでに商売のタネになりそうなアイデアが２つほど出てきており、さらに、時々刻々の記を通じて、アイデアを深堀りすることもできています。私の場合は２つのノートという思考の行き先が決まっていることで、安心して残せる感じがします。

③いい言葉や考え方の収集率がアップ
新聞・本・メルマガ・人との会話など様々な接点を通じて、「この考え方・表現方法いいな」と思ったことも、今までは「いいなー」で終わって、そのうち脳内から消え失せていたのが、**すぐに記録に残すことによって、定着率が高まっています。**

（松本 毅 様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

日記の活用法に関してバリエーションを得たことで、自分の興味関心を探る楽しみを覚え、書けば書くほど前進していくような期待感を持つようになりました。

自らの幸福度を上げるために、常にアンテナを張るようになり、目標達成までのスピードが上がってきたように感じています。

今まで、毎日とは言わずとも、日記を書く習慣はありましたが、自分の感情コントロールに使っていました。それが、現在では、日記の活用法に関してバリエーションを得たことで、**自分の興味関心を探る楽しみを覚え、書けば書くほど前進していくような期待感を持つようになりました。**

また、**記述しているから理解も深まり、他者に説明しやすくなり、それにより、影響力が増した**ように感じています。**何よりアウトプットすることが楽しいです。**

意外に役立った考え方は、

「寝る前だけでなく、気づいたら何度でも書けばよい。」
「寝る前に書こうとするから、疲れて眠ってしまうということが起こる」

ということでした。これを知ったことにより、継続力が飛躍的に上がりました。

まだ環境の変化はあまりありませんが、一つ思うのは、以前に比べ、人が自分の話をよく聞くようになっています。

他にも、目標達成、物語、起業などの各種音源、日々のメルマガを通して学んでいるため、日記の効用かは定かではありませんが、**そのような変化は確かに感じています。**

（柔道整復師 K．S 様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

迷った時、判断の意思決定基準が書き留めた言葉に倣うようになってきました。

まだ「初級」段階で、琴線に触れた言葉を書き留め、持ち歩き、折に触れて見るようにしております状態です。
↓
【変化】

・毎日に張り、向上心が生じてきました。
・迷った時、判断の意思決定基準が書き留めた言葉に倣うようになってきました。
・ある事柄を分からない人に対し、比喩を使って説明することが瞬発的にできるようになってきました。
・自分も良質の言葉を使うということに、より敏感になっています。
・自分の行動・言動は妥当だったのかと自己検証を行う機会が増えました。
・ただし、例えば「困難に逃げずに正面突破する」と書き留めながら、面倒なことを先延ばししていたり、時間ギリギリに行動するといったバグが無意識のところで様々な場面に出てしまっていることに気付き、その解消に努めている最中です。

（H．H 様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

日々、時々刻々書き留めていく事で、自分が常にバージョンアップされていると実感できています。

・まず、書く習慣をつけないと、、、と感じていた為、音源にもあった様に心を打った言葉、メルマガなどで目に留まった一文などを書き留めることから始めました。最初はときどき休むことがありましたが、次第に書かないと気持悪い状態になりました。今では書かない、また内容が伴っていないとなると『その一日は何も学びのなかった日』と思う様になり、<u>アンテナを常に高く・広く張り巡らせる心構えが少しづつ身に付いてきていると感じています。</u>
また、<u>日々、時々刻々書き留めていく事で、自分が常にバージョンアップされていると実感できています。『今この瞬間の自分が最高の状態』と自然な形（＝無理なポジティブシンキングでない）で認識でき、自尊心の高い状態を保てているのではないかと思われます。</u>

・ノッていない時、少し落ち気味な時も日記を読み返すこと、更にその読み返す行動を習慣付けることで一定の巡航速度を保てているのではないかと思います。またネガティブな状態に陥りかけている時の自分なりのサイン等も書き留めていく事で、そのような状態である事を自覚しやすくなりました。（私の場合は机・カバンの中が乱雑になってくる、休日の起床時間が遅い、嫁の機嫌が悪い、、、等々）

・音源にもありましたが、<u>自らの曖昧な考え、分かっている様で理解出来てなかった事、思っているだけでは誤魔化しがちな目標と現状とのギャップなど、書くことでクリアにすることが出来る。</u>

・こうなりたくはない、この様な人とは一定の距離を置きたい、こんな無駄な時間の使い方をしてしまった、といった自分にとってマイナスであると思われる事を明確に定めておく事で、鮒谷さんが目標設定音源で語られておられた、<u>いわゆる第３・４領域の行動を激減させられている。</u>

（辻栄治様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

圧倒的にフットワークが軽くなり、その結果少しずつ見えている世界が広がったと言えます。

結論から申しますと、圧倒的にフットワークが軽くなり、その結果少しずつ見えている世界が広がったと言えます。

日記を備忘録としてではなく、目標を達成するためのツールと定義する事で、自分の中の意識が変わり、日々目標に近づくための行動だ取れているかどうか、明日以降何をすると良いかを定期的に考える習慣が出来つつあります。

過去に何度となく備忘録としての日記を三日坊主で終わらせてきた自分が、今回は徐々に〝書かずにおれない〟感覚が自然に継続を後押ししてくれている感触です。

初めの４ヶ月位は初級編として名言や心に響く言葉を書き止める事から始まり、徐々に自分の言葉で自分の立場に置き換え、長文で記載する事が出来始めており、中級編の入り口に来たかなという状態です。

書き続けることで少なくとも立ち止まることがかなり無くなってきました。
書いていると何か些細なことでも動きが起こせるようになっています。

半信半疑でまだ日記を書き始めていない方には、とりあえず始めてみる事をお勧めしたいと思います。
〝書かずにいられない〟感覚が知らぬ間にお分かり頂けるはずです。

（岡本 昭夫 様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

日記の効果として実感しているものは、大きく下記の三点になります。
①自分の「人となり」が以前よりもずっと具体的にわかるようになった
②コトバに対する意識が高まった
③書く力がついた

日記の効果として実感しているものは、大きく下記の三点になります。

①自分の「人となり」が以前よりもずっと具体的にわかるようになった
②コトバに対する意識が高まった
③書く力がついた

①について
まずは、読書をしているとき、テレビでインタビューを見ているときなど、「良いな」と思ったコトバの収集から始めました（ステップ１）。
数を一定数（一か月くらいでしょうか）こなしていると、新しく「良いな」と思ったコトバって「前に記した、あのコトバと近しいな」と感じるようになり、それらを関連付けたり、それに対して自分が感じたことを記すようになる。といったステップアップをしていきました（ステップ２）。
その後、新しく出会うコトバとその他の事例との紐づけを行うこと（比喩のトライ）をしていきました。（ステップ３）

確かに、毎日の仕事に追われるときは、１にとどまることもありますが、出来る限り毎日、書いております。これを繰り返していると、自分（だけ）が「反応するコトバや事例」の方向性が似ていることに気づきました。
これをもって、自分への理解度が高まったと申し上げております。

上記の通り、自分の意識が変容しておりますため、②もおのずと高まり、「この表現、いいな」と思うようになりました。

③について

これは、私の特異な環境によるものですが、だいぶ書く力がつきました。
と申し上げますのも先の感想に記載をしました通り、10 月より転職をしまして、その会社には一番下の階級で入社をしたのですが、その下っ端は、あるテーマで全社員に向けて、日報を書くというルールがありました。

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

強制的に、「衆人環視」に晒されるようになりましたため、日報を

・そもそも人は読んでくれない

という前提に立ち、

・いかに読んでもらえるようにするのか？

あるいは、

・いかに「N の日報は面白いね」と言ってもらえるのか？
ということを論点として、書くようにしました。
鮒谷さんのメルマガ/音源、「上阪さんの書く力」で学んだことを活かして、毎日書き続けました。言わずもがなですが、 「N の日報は面白いね」と言ってもらえることもそれなりの回数ありました。

一方で、15 人くらい同僚の日報を毎日見ておりますが、まあレベルが低すぎて話にならないことをさておき、同じ同僚でも、「ここまで、意識していることが違うのか？」と感じるばかりでした。意識が違うのであれば、自ずと上げる成果も変わってくると信じて突き進みたいと思います。
（もちろん同僚（同じ階級）は 10 歳も年下なので、意識が同じでも困るのですが…）

同時に、この度、早速（異例のスピード？？）昇進をすることになりまして、日報を卒業。週報の移行することになり、今朝、一週間ぶりに日報を書いたのですが、文章力の低下を如実に実感し、日々書くことの重要性を感じた次第です。
これを機に、コンフィデンシャルな内容はありつつも、毎日発信するスタイルも検討したいと思った次第です。

以上となります。お役に立てますと幸いです。

（M．N 様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

紙に書き続けることによって、自分の精神状態を客観的に見れるようになり、その分析や対策も紙に書くことによって改善していきました。

最初は、紙に書いてましたが量が多くなり収拾がつかなくなったので半年くらいたってからバインダー式の手帳に書き写すことにしました。書き写したら、その紙は捨てます。書き写すことが復習にもなり、いつ何を書いたかがすぐに分かるようになりました。日中は紙を持ち歩き、夜に書き写すといった感じです。

紙に書き続けることによって、**自分の精神状態を客観的に見れるようになり、その分析や対策も紙に書くことによって改善していきました。**紙に書くことによって問題意識が生まれ、アンテナが立ち、その問題の解消のための材料を集め始め、組み合わせ、言語化して残す。このようなことができたと思います。

自分を客観的に見ることができるようになり、「あらゆる行動において波及効果を最大限発揮するためには、心と体を健康に保つことだ」と考えました。心と体は密接不離の関係であるから、まずは体のバグ（自分が不安に思っているもの）をつぶそうと思いました。

私の場合は、

- 歯の検査
- 親知らずを抜くこと
- 大腸内視鏡検査（大腸がん検査）
- 過敏性腸症候群の治療

という目に見えるところから着手しました。

おかげで体に関する自分が認識できる不安に関しては、かなり軽減できたと思っています。仮に再発したとしても、対処法を知っているということが大きな安心感となっています。

心の部分に関しては、まさに日記の本領発揮で、良い言葉（自分が反応する言葉）を見つけたら書く、心に揺れを感じたら書く、そして夜になったら振り返ることで、**今後自分は何をすれば良いかが見えてきて心の安定（健康）を保**

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

つことができていると思います。

ですので、日記を書き続けて一番良かったことは、心と体の健康を手に入れたということかなと思います。
これを元に様々な活動がより効果的に生きると思いますし、これを失えば、どんな活動も半減もしくは挫折してしまうのではないかと思います。

（Y．M 様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

やりたい事、やろうとしている事に拍車がかかり、据え置きしていたものに早速手が付けられるようになっていました。

まず三日坊主に毛が生えた程度の自分でしたが、日記をつけるという小さな目標を少しずつでも達成していることで自信がついたのか、**やりたい事、やろうとしている事に拍車がかかり、据え置きしていたものに早速手が付けられるようになっていました。**

日記を書くのは決心がいる事ではないので、それにつられて構える事なく物事を進められたというのもあると思います。

また**日記を書くと記憶に残り易く、見返さなくてもその日の想いが後日思い返されて、何度となく刷り込まれていく感じもあります。**
日記とは言いますが、恐らく自分の欲求や欲望が少しづつ反映されてミッションステートメントの簡易版ともいうべきものになる事もあるんだろうなと考えています。

あと自分は何故か*日記を書いたあとにアイデアが色々浮かびます。***書いていると単語から連想する事があり、止まらなくなる時があります。**
それも凄く助かっています。

（スギウラカイロプラクティック 晴明院 杉浦 弘晃 様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

興味を持つ幅が増え、とりあえず試しにやってみようと一歩を踏み出す回数が増えました。

■具体的な目標を設定することができた：

今までは目標を立てても、なんとなくでぼんやりと曖昧で寝ればすぐに忘れていたのが、日記を書き始め、日々自問自答することで、自分の目標に対して真剣に向き合い始めることができ、その後に目標設定音源を聞いたことで、思い浮かぶ目標を具体的にすべて書き出しました。毎日目標を意識し（見返し）、引き続き日記をもとにアップデート中です。

■頭にくることも、素直に受け入れプラスに捉えられるようになった：

不本意な事や、勘違いで指摘されたり注意されたりした時、もしくはそこを言われると痛い、グサッとささることを指摘された時、お前に何がわかるんだと頭にきたり、そんなこと言わなくてもと、深くショックを受けるこごがありましたが、その後に日記で

「次はこうしてみよう」
「もっとこう、気が遣えればよかった」
「言ってくれて逆にありがたい」

などと書き出すことで、平常心を取り戻し、プラスにとらえることができました。

■自分に足りない行動が見えてきた：

すみません実は日記を、時々刻々は書けておらず、書いたり書かなかったりしてます。。。（少し日にちが開いてしまうこともたまに。。。）なんで書けないかを考えたところ、日々「！」や「？」が足りないからかなと思いました。
特に、大きな、衝撃的な「！」や「？」があれば逆に書かずにはいられないので、もっと刺激を受けるための行動をしなければならないのだと思っています。（人に会う、話を聞く、本を読むなど。）日記を書き始めたことで刺激を受けるための行動の必要性を以前よりも強く感じるようになりました。

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

■自分の本当にやりたいことを試行錯誤するようになった：

日記を書くことで自己分析し、本当にやりたいことは何なのかと疑問に持つようになりました。中々続かない（本心でやりたいわけではない）ことばかりでいまだ試行錯誤中ですが、**興味を持つ幅が増え、とりあえず試しにやってみようと一歩を踏み出す回数が増えました。**

（松永 和也 様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

自分にとって無価値に感じられる時間を過ごすことが減り、自分にとって価値のある時間を過ごすことが増えた

・感じたことを言葉にすることに慣れてきた
・なんとなく、や、モヤモヤな感情を感じる時間が短くなった
・行動し始めるまでの時間が短くなった
・アイデアの揮発が減り、「あ゛～」となるストレスも減った、物忘れも減った

まとめると以下な感じでしょうか。

・自分にとって無価値に感じられる時間を過ごすことが減り、自分にとって価値のある時間を過ごすことが増えた

また、時間は他のもののように貯められないので、片方の減少がダイレクトにもう片方に影響を与えることを日々感じるようになりました。

（M．Y 様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

書き出すという行為を通じることで、自分の思考を言葉にして伝えやすくなる。

音源を購入してから早くも 1 年が経過しました。
「日記をつけ始めてからの変化」のメールを頂戴し、この 1 年を振り返る良い機会だと思い、自分への反省も兼ねて思ったことを記します。

私は音源購入をきっかけにブログ形式の日記をつけ始めました。毎月 500 円を支払い、自分専用のブログスペースを設けて、PC、スマホから日記をつけられるようにしました。実のところ、連続で継続できた期間は 224 日間でした。目標としてきたことが失敗に終わったとたんにふとなにかのきっかけでつけるのを辞めてしまいました。
そのあとは、毎日ではなく、もやもやしたことがあったら、それを解消するために日記に思いを書き出すといった形で継続しています。

日記をつけてからの変化ですが、自分としては次のことを強く実感しました。

・書き出した思いは自分の心のうちに刻み込まれる。

日が経って忘れることはあっても、ふとしたときに思いだす

・継続していることに自分への信頼を覚える。

例え仕事で悩み、自分に失望し、停滞していようと「日記を継続している事実」はあるわけで、そこに少なからず自分への信頼感を覚えた気がします。

・書き出すという行為を通じることで、自分の思考を言葉にして伝えやすくなる。

書くという行為は文章が上手であれ、下手であれ、思考の整理が必要です。**書き出すことを通じて、以前より自分の意見を発しやすくなった気がします。**

・観察力が磨かれる。毎日なんでもいいから記事を書こう！となると嫌でもネタを探すことになります。

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

いつもどこかでネタを探すことになるため、観察力が磨かれてきた気がします。
普段は全く興味のないことに思考をめぐらすことがあったり、身近過ぎて気が付かなかったことを深く考えてみたりといった変化がありました。

・記事を見返すことで自分の成長度合いを実感することができる。

基本日記はつけっぱなしで振り返ることはありませんが、たまに過去どんなことを考えていたのか気になり見返すことがあります。
見返すことで「あ、いまと全く同じことを書いてる。。いかん。いかん。」と気づきのきっかけを得るといった効能がある気がします。

・文章を書くことに抵抗がなくなる。

当初は 800 文字を目標に毎日日記を書いていました。
最初は苦痛でしたが、続けていくうちに、割と抵抗なく 800 字くらいの文章は書けるようになりました。はじめのうちはうまく書こうという意識が強く働いていたため書けませんでしたが、あるきっかけもありスムーズに書き出すことができるようになりました。

きっかけとは上坂徹さんの「書く力」を聞いたことです。書くことは仕事でも日常的に行っていることであり、文章への抵抗があまりなくなったのは自分にとっては大きかったと思います。

最近よく「克己心」という言葉を思い出します。そして、つくづく「克己心などない人間だ。」と思い、負のループにはまりそうになります。でも、立ち直れるのです。以前よりも早く。
これは、わずかながらでも自分と向き合う時間を日記がくれたためだと感じています。いま、文章を書いていて久しぶりに自分と向き合うことができた気がします。この機会をくれた鮒谷様に改めて感謝するとともに、日々の日記を再開することに決めました。ありがとうございました。

（T．M 様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

行動習慣、生活習慣にも変化が出始めていることを実感しています。

目標を常に意識するようになりました。
今までは、半年に一度や数ヶ月に一度、定期的に目標設定をしても、日々の生活のなかで、一度打ち立てた目標の存在自体が薄まってしまう事が多々ありました。

それが、時々刻々なにかを書くと決め、実際は毎日はできていなくても、数日に一度くらいの頻度でも、**内省の時間を作り、それを言語化しアウトプットすることを繰り返すことで、目標へ向かう願望の強さ、想いの幹が太くなってきている感覚があります。**

まだまだ実際の意思決定や、行動については同じような失敗、同じような反省を繰り返すことも多いですが、それでも目標設定や意思決定基準の「杭打ち」を何度も何度もすることで、じわじわと杭の食い込む深さが深まってきたように思います。
行動習慣、生活習慣にも変化が出始めていることを実感しています。

なかなか一気呵成に、とはできていない現状ではありますが、マイペースでも変化変容を継続していけたらと思っています。（※元々の自分の性格は、「変わりたくても変われない」３日坊主の私でしたが、細々とでも日記の習慣が続いていますのは、音源の効果によるものかと思います。
素晴らしい商品をありがとうございました！）

（K．M 様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

思いついた良い表現、意思決定基準を、その場で書くことで「良い」ものが残り、日々積み重なってゆく実感がある

日記をつけるようなったのは 2017 年の 3/20、東京開催の「日記放談会」から、約１０ヶ月ほどです。

今、振り返って変わったと感じるのは以下の３点です。
１．２．は自分の在り方や「目標」と関わるところで、３．が対人関係について、です。

１．思いついた良い表現、意思決定基準を、その場で書くことで「良い」ものが残り、日々積み重なってゆく実感がある

２．その変化が「目標」に向かってのものであれば、荒唐無稽で有り得ない設定の「目標」でも、もしかしたら到達することがあり得るのでは？と徐々に希望が持てる

３．感情の浮き沈みが非常に少なくなった

※これは音源の中でハッキリ言われていましたが、本当だった、と実感しています。
やってみて感じるのは、１．と２．の合わせ技でより効果的になるということです。

１．の結果として良い意思決定基準がストックされ、その効果で「怒り」や「投げやり」にならないということもあるのですが、２．の結果、大きな目標・夢に向かっているからには「こんな些細なことで前進を止めてはもったいない」という気持ちも働いているように感じます。
これは「物語」音源に関わる内容かもしれませんが。

（遠山 哲也 様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

色々な言葉を書き留めましたが、少しずつ行動に変化が出てきているように思います。

日記放談会音源を聴き、できるだけ時事刻々書き記そうと思っていますが、ほぼ１日１回、まれに２回、０回という頻度です。
良い変化としては、今まで本を読みっぱなし、テレビも見っぱなし、仕事で考えてたことも揮発して消えて行くという状況でした。それが、**きちんと言葉として残るようになり、良い習慣を真似してみようと日常で意識するようにもなりました。**

例えば、テレビを見ていてすごい人だなぁとただ見終わっていたのを、こう考えているからできるのかと気付き、書き残し、意識してやるようになり、行動に変化が出てきたように思います。

具体的に、怠け者の私は時間がかかると思うようなことを、なかなか取りかかることができませんでした。それがバラエティ番組でなんでもできてしまう人が「５分でやる」という言葉をよく使っていて(できるはずのない量)、その言葉を書き残し、意識して使うようにしました。
すると億劫な時でも一気にやり始めることができるようになりました。

何日間かその言葉を覚え、実践し、いつのまにか忘れて、見返したときに、また思い出し、やり始めるという繰り返しとなっています 。

色々な言葉を書き留めましたが、少しずつ行動に変化が出てきているように思います。

（玉井 様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

思考・意思決定の重要性と変化を少なからず実感できていることが兎に角大きな収穫です。

自身としては、個人の営業日報という感じで、感じたことや行ったこと・気付き・良質のコトバ・今日の成果・アイデア・疑問・などなどを取り留めなく綴っているだけですが、その中で思うことを以下に記します。

①思考が変わり始めている（変わり続けている？）という実感がある。
②思考と意思決定がシンプルになってきた様に思う。
③遣りたいことや遣るべきことを可視化する癖付けが出来てきた。
（発射前巡行ミサイルが増えすぎて困るくらい）
④課題や不安などとの向き合い方が楽？シンプル？になってきた。
⑤日記がもう一人の自分といった感覚で、その間違い探しを日々行っている実感がある。
⑥セミナー等で見聞きする内容や要点について、似た内容が過去の日記に多々存在し、納得や理解度が以前と格段に違ってきた。
⑦今まで頭で考えていたことを日々記すことで、思考（脳？）が楽になった。

*思考・意思決定の重要性と変化を少なからず実感できていることが兎に角大きな収穫です。*日記無しで人生を過ごすのは今では考えられないですね
（「そんな大袈裟なぁ」と聞こえてきそうですが・・・）。

（N．H 様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

日記を書くため、当初は日記のネタを探す目的で一つ一つの行動の意味付けや見聞きする事象についても少しは考えるよう気を付けていましたが、今となっては以前に比べてそれほど意識していなくても自然と考えるようになったと思います。

これまで会話の内容を重視するよう心がけていましたが、それに加えて日々発している言葉や会話の中で使用されている言葉に気を遣うようになり、更には会話の終了後や会議・商談の終了後に使用した言葉について反省する機会が増えました。

また、様々なキャッチコピーや書籍で使用されている言葉についても多少考える癖がついてきたように思います。

日記を書くため、当初は日記のネタを探す目的で一つ一つの行動の意味付けや見聞きする事象についても少しは考えるよう気を付けていましたが、今となっては以前に比べてそれほど意識していなくても自然と考えるようになったと思います。

しかし、油断すると時間の流れるがままに漫然と過ごしてしまっている自分がいるため、「反省しては再度意識する」ことを繰り返しています。

（T．K 様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

間違いなく人生の質があがっているように感じています。

日記を書いてから強制的に 1 日を振り返るようになり、改善すべきことや、目標に向けてやりたいことを考える時間ができました。
決まった時間に書くことで習慣化することもでき、自分の目標が達成できそうな気(！)になったように思います。自信がついたというか、ワクワクしながら 1 日を過ごすことができています。

間違いなく人生の質があがっているように感じています。

（佐藤 淳 様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

日々言語化することにより、勉強会なったことの意識への定着、感情の客観化、願望を心に植え付けなどが出来ていると実感してます。

まだ毎日の習慣には出来てないのですが、何かを事がある毎に、書きつけるようになりました。**日々言語化することにより、勉強になったことの意識への定着、感情の客観化、願望を心に植え付けなどが出来ていると実感してます。**

大きな効果としては、それらをつらつらと書き留めることが多くなりました。
仕事でも、ただ ToDo を連ねるのではなく、なんでこれをするべきかという深い思考をするようになりました。

ただ目の前のタスクを考えるだけでなく、少し先の目標に向けた思考を深めることにつながっているので、仕事面で効果あります。

また、先送りにしていたことを、日々の生活の中で、忘却の彼方にいってしまうようなことも、書きつけることにより、先送りが減ったと思います。

まだ頻度的には足りないと思っており、ふと立ち止まり、思考の言語化による、未来の先取りをしていきたいと思っています。

（高橋 貞治 様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

以前は、その日１日の報告で有ったのが日々の教訓としてのこり言語で語れる範囲が広まった。

・日記に対する概念が全く変わった。
　以前は、その日１日の報告で有ったのが日々の教訓としてのこり言語で語れる範囲が広まった。

・アイデアや解決策が頭に浮かんでくる回数が数倍になり、メモを取るのに工夫しながらも記録として残す様になり、仕事の進め方などに変化が出てきた。

・書く事が億劫で無くなり、その結果ものぐさな性格が治りつつある。
思わぬ効用に驚く。

（河野　様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

書くことにより、物事が進むことを実感しています。

時々刻々の記と称して、日記を書くようになり普段は流れていた、会話の中での言葉や、読み物の中の言葉で気になったものを書き留めていくうちに自分の中にもその言葉が残っていくことがあることに気が付きました。
また、書き留めている言葉は、頻繁に目や耳にすることがあり、日々書き留めますが、以前も書き留めた事がある言葉であることがたびたびあります。

それらの言葉は、実は自身が欲している、これから進もうとしている事に対して足りていない部分のものだったりすることに気が付きました。
書き留めた言葉を、自身で受け止めて、それを自分の行動に足していく為にまた、その言葉を自分で書きだし、目標設定とそれに進むためのキーワードとして非常に勇気や、自信をもらえるものになってきました。

書くことにより、物事が進むことを実感しています。
面白い事に、書いたことは実現するし、書いてない事は実現しないそのような感じをすごく受けています。

（K．N 様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

（日記を活用することで）自分で自分に言い聞かせ絶対に負けないように自分をコントロールできつつあります。

私は日記放談会を購入する前からも、何となく日記をつけておりました。
基本的には今日何があったかなど、ごく一般的なものでした。日記放談会を購入後は、なりきり妄想日記であったり、自分を躾けるためのツールに徐々に変わってきました。

昨年の一番の成果としては、**日記をつけることでお酒の飲み方を変えることができたことだと思います。**今まで散々お酒の飲み方で失敗し、飲み会後は反省・後悔の念、関係者への謝罪など本当に何度同じことやるねんと思ってました。

飲み会で失敗しないための法則を日記にて以下の通り言語化してみました。

①飲まなくても基本テンションが高いので楽しい
②酔うとその日の楽しかったことを忘れてしまう
③酔うと次の日しんどくて時間（＝命＝お金）を無駄にしてしまう
④結論、はじめの 2,3 杯を楽しく飲んで、後はノンアルコールで調整する

上記を飲み会前に読んでからいく。次の日も読んで、勝ったのか負けたのかを判断。初めは鮒谷さんのよくおっしゃるホント 0 勝 10 敗でした。そのうちなんとか引き分けることができるようになってきて、徐々に勝率 5 割に近づき、今ではかなりの勝率になってきました。それを続けることにより、現在では酔うことの意味すら見失ってきたと公言することにより、**自分で自分に言い聞かせ絶対に負けないように自分をコントロールできつつあります。これも日記を躾けのツールにすることを気づかせてくれたおかげだと思っております。**

本当にありがとうございます。
今後とも宜しくお願い致します。

（製造業 部長 Y．T 様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

今まで気づかなかったことに対して気づくようになりました。

今まで気づかなかったことに対して気づくようになりました。
具体的には、朝の通勤時間帯に朝霜が降りていますが、それが、日々異なり、一日たりとて同じものはないということに気づきました。また、毎日その情景を記すことによって、語彙（表現）について考えるようになりました。一期一会は人と会うことだけではなくて、森羅万象についても一期一会なのかしらと、日々思うことができるようになりました。

（M．Y 様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

１年ほど日記をつけ続けて、毎日強制的に振り返ることができ、「日々何かしら考えてるじゃん」という小さな自信がつきました。

１年ほど日記をつけ続けて、毎日強制的に振り返ることができ、「日々何かしら考えてるじゃん」という小さな自信がつきました。

日記をつけていなかった時は、仕事に追われて忙しい日が続いた後に、「私、今週何したんまっけ？ただの作業員？」と思って自己嫌悪…という時がありました。

まだ環境は変わっていませんが、自分の頭の中が整理されてきてる感があります。

（商品開発　Ｙ．Ｉ　様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

日記（時々刻々の記）を記すことが、日々「逓増している」と実感できる自分にとってのいい刺激であり、新しく習慣化されたことに深く感謝いたします。

日記音源は、現在も繰り返し聴かせていただいています。
音源を聴いてから、日々、自分の中で「！」、「？」が立った出来事もしくは「いい言葉」を書き集めています。**「いい言葉」を集めていくことで、自分の中に新しいルールができ、意思決定基準の質が高まっているのが実感できています。漠然と行動することが少なくなってきています。**

どうしてもやる気が起きないときには、これまで書き集めた言葉を見返すことで、テンションを上げることにも役立てています。

音源を聴いてからは、１日３つ、年間１０００個を新しく自分に取り入れるよう、微差の積み重ねを心がけているところです。

日記（時々刻々の記）を記すことが、日々「逓増している」と実感できる自分にとってのいい刺激であり、新しく習慣化されたことに深く感謝いたします。

今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

（社労士　Ｆ　様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

ネガティブな意味での「!」マーク「？」マークが何十個も点灯するような言動、行動に遭遇した際に解釈を書き換えるために日記を書き留めることで何度も窮地から脱することができました。

日記放談会の音源を購入しまして、有形資産の面と無形資産の面で「ありたい自分の姿」について爆死レベルの目標を掲げましたが、そこに至る日々の行動のハードルはできるだけ下げて、時間を味方に付けて逓増していけるようにしました。

すると<u>無意識下で目線が高くなったというか、今までなら素通りしていたようなことにアンテナが立つようになり、目に映る光景が変わって見えるようになりました。</u>
また、正規分布でいうところの-3σ に分されるような方からの<u>ネガティブな意味での「!」マーク「？」マークが何十個も点灯するような言動、行動に遭遇した際に解釈を書き換えるために日記を書き留めることで何度も窮地から脱することができました。</u>
本当に感謝いたします。

（O．T 様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

これまでは、聞き流していたような言葉でも自分のアンテナに引っかかるようになってきました。

意志決定基準は言葉によって決まるという事を教えて頂き、同じ事の繰り返しになっている自分の行動を変えるには、様々な言葉を自分の中に持ち、意志決定基準を変えていくしかないと思うようになり、**言葉に対する意識が強くなりました。**

これまでは、聞き流していたような言葉でも自分のアンテナに引っかかるようになってきました。偉人が残している言葉であったり、著名人が発した言葉がその人の意志決定基準に繋がっていると考えると、**何気なく聞いていた言葉が、言語化されていること自体に「凄い」と感じたり、その言葉の捉え方が変わったように思います**

（林 様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

より強い引力を発生させるための思考、行動を生む原動力となっています。

時事刻々とは程遠く、数日、酷い時は数週間日記帳を開かないということもあるのですが、それでも少しの効果はあります。

一番大きなものは

日常の引力に戻されていることに気付き
あちら側に引力を発生させようというリセット機能

です（まずは、この頻度を増やしていかなえればいけないのですが）。

！？が発動し日記をつけると以前にも同じようなことを記していたことを思い出し定着させることができていない反省を込め**より強い引力を発生させるための思考、行動を生む原動力となっています。**

また

自分を俯瞰してみる機会が増えた
（正確に言えば、何かの事態に陥った時の数回に１回程度俯瞰した見方をできることがある）

ことで、**以前とは違う思考、そこから生まれた行動による結果を検証できるようになりました（新しい思考パターンを手に入れたということになるでしょうか）。**

（日系企業海外現地法人代表　Ｙ．Ｋ　様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

時々，ふと，見返すと面白く，また，次の行動はこうしようと役に立つことがあります。

以前から降ってきた？，遭遇した文言やアイデアを書くようにしておりましたが，日記よりも時々刻々の記として，これまでより，日時のほか，その時に何をしていたのかも合わせてきめ細かく記録するようになりました。
<u>時々，ふと，見返すと面白く，また，次の行動はこうしようと役に立つことがあります。</u>

（ＡＭＴ　様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

人の生き方に自分を重ねられるようになりました。

音源を聞かせて頂き、日記をつけ始めましたが、
残念ながら行動が変わっているとは言い難い状況です。
しかし内面はずいぶん変わったように思います。

というのも私の 20 代、30 代は自己肯定感が低く「どうせ自分には出来ない」と考え行動しなかったり、自分より能力が高いと思われる方を目の前にするとビビってしまい、すくんで行動が止まっておりました。
（そのことによりますます自己肯定感が低くなる、の繰り返し）
30 代後半で中小企業診断士の資格を取得し、独立して仕事をはじめて以来、自己肯定感の低さからは徐々に開放されてきたように思います。

さらに日記をつけ始めてからは、難しそうな案件等を前にしても

・一拍おいて冷静になり考えられる
・他人は他人と割り切った上で自分の考えを明確にできる
・「ちょろい、自分でも出来る」と思える

ようになったかと思います。（注：決して世間をなめている訳ではありません）
バカみたいなことかも知れませんが、自分にとってこのような考え方が出来るようになったのは大きな進歩だと思います。

その他の効果としては、人の生き方に自分を重ねられるようになりました。特にスポーツ選手の言葉を聞いて、その言葉を口にされるに至った経緯・背景を想像し

「凄い努力をされたのだろう。自分はまだまだ。今から挽回！」

と思えるようになりました。

（中小企業診断士　Y．S 様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

日記を書く前より自分、また他人についても深く考えられるようになった気がします。

私が日記の効果を感じたのは、会社関連の会食を中座した後のことでした。

お取引先様と同僚の 10 人で会食しており、私のみ所用で中座しました。
仰々しく「お先に失礼しました」と皆さんに伝え、帰路に着いたのですが、その日は妙に、中座した事に気を止んでしまいました。

何故かは不明でしたが、新幹線に乗りながらモヤモヤした感じが拭い去れませんでした。

その日の朝は、ちょうど日記放談会の音源を聞いており、

「気持ちが動いた時に日記を書く」

と鮒谷さんがお話ししていたのを思い出したので、

「なんでモヤモヤしているのだろう」

とタイトルを付けて、支離滅裂にあれこれ書いてみました。
5 分くらい書き続けた後、なぜ気を止んでいるのか分かりました。

その会食にはとても気を使う部長がいました。
その部長が「中座を悪く思い、私の評価を下げた」と考えていたのが
モヤモヤの原因でした。

さらに書き続けると「それは自分が勝手に思い込んでいる事である」、「普段からそんなことを気にする傾向にある」と気付きました。
最終的には「以後、そんな思い込み、気にし過ぎは止めよう」という結論に至りました。
そして、**気持ちのモヤモヤが無くなり、前向きな気持ちになりました。**

普段は、モヤモヤしても、その理由を深く考える事はありませんでしたので、その**日記を書く一連の気持ちの変化は新鮮でした。**自己分析、そこからの整理

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

や反省。
日記を書く効用のひとつだと実感しました。

それ以降はモヤモヤしたとき、おやっと思ったときは、日記を書くようにしています。
日記を書く前より自分、また他人についても深く考えられるようになった気がします。

（T．U 様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

ブログに書いたり日記を見直したすることで、対策と修正のためのアクションを取れるようになった。

12 月中旬から始めたブログが継続できていることがひとつ。
また、**書くことで自分に何が足りないのかが明確になった。**結果、このままでは変われないと思ったため、伴走者としてコーチについてもらうことになった。

それから、今までは「やるべきことをやったら満足、やらなかったら後悔」とその場での反省だけで、全く対策を打っていませんでした。**ブログに書いたり日記を見直したすることで、対策と修正のためのアクションを取れるようになった。**

（宮尾 大五 様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

ある目標に対して常にその事を意識するようになり、それを達成するためにはどうしたら良いのだろうという自問自答が生まれ、より具体的なことを記すようになりました。

時々刻々の記を書き始めてから、最初は「何を書こう？」という状態になりました。
その時その時の感じた「！」や「？」を記すようになりました。

例えばこういう場合に誰々はこんな行動をとっていた。これはすごい！ とか、これはどうなんだろうか？ 記すというレベルです。

その時その時感じたことに対して「では私はこうしてみよう」といった小さな改善を日々積み重ねるという感覚のものでした。これはこれでまあまあ満足はしていました。**日々少しずつ良くなっている感覚があります。**

次に購入したのが物語放放談会です。ここでは

「具体的なロールモデルとなる物語が必要なのだ、具体的な事例を自らの文脈の中に取り込むことが重要なのだ」

といったことを学びました。

時々刻々の記はそれに沿って少しずつ変化していきました。時々刻々の記に方向性や角度がつくようになったといったところでしょうか。例えば「生産システム進化論」藤本隆宏著、という本の中でくトヨタ生産方式を研究し尽くした結果、

「日頃の心構えが最も大事」

という結論に至ったと目にしてそれを取り込もうと試みるという具合です。他にも色々取り込みましたが、**より優れたものを自分の中に取り込んでいる感覚があって結構満足度が高い。**

次に目標設定放談会を聞いて時事刻々の記はさらに方向づけられるようになったと思います。まず大前提として目標があり全てがそこに紐づいているというものです。もちろん今まで漠然と「こうなりたいなぁ」と意識していました。しかし

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

漠然はあくまで漠然で、はっきりと言葉で記述する工程を経ないとそこに至る道も漠然としたものになるのではないかと。

例えば**ある目標に対して常にその事を意識するようになり、それを達成するためにはどうしたら良いのだろうという自問自答が生まれ、より具体的なことを記すようになりました。**

（製造業　総務　H．　I　様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

やること同様、課題も明確になるので必然的に意思決定基準が定まるので、行動しやすくなった。

・やることが明確になるので、気持ちがスッキリする
・やること同様、課題も明確になるので必然的に意思決定基準が定まるので、行動しやすくなった。

（田辺 領平 様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

経験に対して感じた事や興味を持った事をできるだけ早く書き留める事で、書き留めたその場で次の行動を考え、その日中に一歩踏み出してみるようになってきた気がします。

日記については、自分に合ったツールを模索しており、漸く定着してきた所です。
時々刻々の書き留めをし出してからの変化としては、

・日々考えていたことが如何に日常に流され、忘れていっているのかということに気付きました。

・鮒谷さんの音源で聴いた言葉や良いと思った言葉が日常の出来事と結びつく機会が増えたように感じます。

・経験に対して感じた事や興味を持った事をできるだけ早く書き留める事で、書き留めたその場で次の行動を考え、その日中に一歩踏み出してみるようになってきた気がします。

・徐々に 1 日に書き留める数が増えてきました。
興味の範囲が以前よりは広がってきたように思います。

（M. I 様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

いろんなセミナー参加させて頂いたり、本を読み学習する目的が明確に成り、興味の対象が明確化し目標に紐付く言動になっている。

常に緊張感(焦り)がある。
気付きや発見をアウトプットしたくなる

また、いろんなセミナー参加させて頂いたり、本を読み学習する目的が明確に成り、興味の対象が明確化し目標に紐付く言動になっている。

他者のマウンテイングの餌食にならず、気にならなくなっている。

学ぶ意欲が醸成している。

テレビを見なくなった。

時間は買うものという意識が強くなった

学びにお金をかけ、「自分に投資する」という意識が強い意思決定基準になった

既存の組織で話があわなくなった

（天野 郁 様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

書くと触発されて、自分の目標に紐付いた気づきなど出てくることに気が付きました。

目標と連動しますが、禁酒を誓い、それを手帳に書きました。

臨場感のある表現で、酒を飲まないときにどうしているかをイメージできるように書いて繰り返し読みました。その上で日記に軽く酒を飲まずに過ごしたときの過ごし方や飲んでしまったときの状況など書き添えて、どう行動すれば良いのかを書いていたら、３週間ほどで実現。１０ヶ月続きました。

正月は解禁しましたが、今は自由自在に飲まないを自分の意思でコントロール出来ています。些末な例で恥ずかしい限りですが、そんなことがあり、**目標と日記の組み合わせのすごさを実感、日記を書き始めるようになりました。**

ただ、今の課題は時々刻々の記が完全に定着しないこと。どうしても日常の引力、嫌々やっている仕事ではないですが、日々の業務量に押されて時間を確保できないこと。「時々刻々」というのはすごく分かるのですが、それを実践に移す、定着させることに苦労しています・・・

音源にあった「最低限」書くこと、ミニマムを決めておくのを怠っていたので、今年に入ってから「平成進化論」のピークパフォーマンス方程式をとにかく書き写す、を実行したら、そこだけは守れるようになったのと、**書くと触発されて、自分の目標に紐付いた気づきなど出てくることに気が付きました。**

取り敢えず何でも良いから書くことをできれば自分に響く言葉や単語を書くという行為が思考を刺激するのを実感できたので、少なくとも朝昼晩に時間を天引きすれば書く習慣が定着し、やがては鮒谷さんの仰るような「時々刻々」書けるように変化できるかと期待しています。

まだはっきりは見えてきませんが**ぼんやりと自分の仕事の中で何にもっとも関心を持っているのかどこを深掘りしたいのかが分かり初めて来たような気がします。**

そのためこれまでちょっと関心のあるテーマ自分の仕事領域に関連するものであればセミナーなどにあれこれ手を出していましたが今は「それは違う」「少なく

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

とも今は必要ない」と思えるようになったことで**ムダに時間やお金を費やさなくても済むようになったと感じています。**

更に書き続けて行けば焦点がもっと明確になり学ぶことに資源を集中的に注ぎ込めるようになるかも・・・
そんな期待感が出てきています

（福井 雅之 様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

ビビッときたことをすぐ日記に書くと、そこから放射線状に枝葉を伸ばして、より広く深く語彙や知識を増やすことができるようになりました。

（1）平常心を保つことができるようになりました。

日記を書く前は、ささいなことに腹を立て、悲観的になっていました。しかし、日記に前向きな言葉を書くようになってから、辛いことがあっても、「人間万事塞翁が馬」とか「辛いことは電車の風景のようなもの。すぐに通り過ぎてしまう」などが頭に浮かび、平常心を保つことができるようになりました。

（2）広くアンテナを張ることができるようになりました。

ビビッときたことをすぐ日記に書くと、そこから放射線状に枝葉を伸ばして、より広く深く語彙や知識を増やすことができるようになりました。仕事で活用できる話題が増えました。

（3）新しいことに挑戦できました。

「やらなかった後悔よりやった後悔をしよう」「断じて行えば鬼神もこれを避く」「Let's try anyway」などの言葉を日記に書き続けた成果だと思います。現在も挑戦中です。

（公務員　F．T　様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

とにかくこうやって続けることで少なくとも自分の目標を見失うことがない。これまでと違ってずっと想い続けていくことができる。

目標を設定して日記を書き始めて２冊目のノートがもうすぐ終わるという段階です。書いた日記の文章を後から読み返しては自分の文章の気になった部分に赤線を引いたりしています。その部分を一部ですが時系列でピックアップしてみたいと思います。

□日記というか時々刻々の記は２日ペース。これが１日ずつになり１日に何回も記すようになったら大変なことになる予感。ただ書き散らすだけでも充分。思考を言語化することも大きな目的の一つなのだから。
□心を動かすには一連のプロセスが必要。この日記とか。
□終わり良ければすべて良し。今は過渡期なのだからという現実解釈の力。
□これをやっているだけでやっていない人を大きくリードしているのだ。
□目標の設定は少しずつブラッシュアップしていく。この日記に書いてもいい。
□これまでのお客様のエピソードをまとめて物語として活用することだ。
□火曜日に日記を書いてからあっという間に４日経った。その間に心が安定していたとは言えないし、綱引をしている感覚も無かった。ただ、していないということがわかっていたというのがこれまでと違うところだ。運転免許の初心者でなかなかハンドルが安定できずフラフラしている感じだろう。
□どんなリアルが起きても物語に回収して対応。俯瞰感覚には日記を活用。
□スピードがつくと良いことがたくさん起きる。次々新しいダンジョン。書いて無いと意識できない。
□レベルアップしていくにはむしろ矛盾に突き当たることが必要なわけでそれは言語化しないと予定調和の方に無意識に回収されてしまう。
□課題には結局終わりがないわけでその最中にいることが幸せだと。言語化しないと気が付かない。つまり日記を書いている時が幸せだと。
□これも大和のドトールで 20 分の隙間時間に書いている。こんな感覚を普通にする。
□この日記を付けてから３か月が過ぎた。毎日書いていたわけではないし３か月でこの一冊が終わるというところまでも行かなかったが、兎にも角にも書き続けることが出来た。取り敢えず４カ月、５カ月、半年と続けることで今後一体どんな変化変容が生まれてくるのか本当に楽しみである。
□<u>とにかくこうやって続けることで少なくとも自分の目標を見失うことがない。これまでと違ってずっと想い続けていくことができる。</u>

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

□目標を意識しながらってところはもちろん充分じゃないし、リアリティを求める行動も足りないし、臨場感も出てこないしというところなんだけど、こういう気持ちのモヤモヤが今の自分の、例えばこうやって日記を書き続けられている力の源ではある。こういうことを意識して続けることが大切だし、意識し続けるためにはまたこうやって日記を書き続けることが大切。裏表であり一体である。
□すなわち**未来を予測してそれに手を打てるという思考法が取れるようになってくる。**これもまた日記を書いていることの効用である。
□日記をまたさっと読み返してみることが必要。そこからの気づきが一番大切。この日記の厚みをもっと増してリソースを大きくしていく。これは財産である。

ちょっと書き足りない感じではありますがご参考になりましたら幸いです。今後とも宜しくお願いします。

（不動産業 K．T 様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

今は自分のことを言葉で躾けて、自分のことを言葉で燃え上がらせて、自分自身に火をつけられるように日記を習慣化できつつあります。

日常の引力が非常に強く、日々その引力との戦いが数年続いていました。常にアクセルとブレーキを同時にベタ踏みしている状態です。

このままでは大きな前進はない、大きな飛躍はないのは見えており、何とかしなければ何とかしなければと思うものの打開策は外にはなく、悶々とする日々でした。

日次レビューという形で１日を振り返る時間を取ろうとしたこともありましたが、１日の終わりにはエネルギーを使い果たし、振り返るパワーも残っておらず、ただ漫然と１日が終わるという日を繰り返していました。

そこに、鮒谷さんの日記放談会の音源に触れ、日記の重要性を再確認し、１日の終わりに書くのではない日記に触れたときに電流が走りました。

まだ常に日記をつけるという状態にまでは持っていけていませんが、日々思い浮かぶことを言葉にして自分との対話をすることができるようになってきています。

今は自分のことを言葉で躾けて、自分のことを言葉で燃え上がらせて、自分自身に火をつけられるように日記を習慣化できつつあります。

この状態が続いた１年後、３年後、５年後が楽しみです。

（T．S 様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■

https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

以前であれば、「時間の密度を上げる」「出会いが認識を変える」「コントロール可能な範囲に集中投下」というような言葉が頭の中で回っていましたが、今はありません。日記で書き続けたことによって、自己フィードバックが効いて、血肉化しているものと思います。

3 日間セミナーの受講時からブログを書き続けて、本日で 2223 号を数えました。
ブログを書くようになってからの変化は何かと言うと、「書き続けてきた内容については思い出せないものがある」というちょっと変わった表現になります。これは「無意識的有能に入ったものがある」と同義であると、自分の中では結論づけています。

以前であれば、「時間の密度を上げる」「出会いが認識を変える」「コントロール可能な範囲に集中投下」というような言葉が頭の中で回っていましたが、今はありません。日記で書き続けたことによって、自己フィードバックが効いて、血肉化しているものと思います。忘れているわけではないことは、ふとした会話でこれらのテーマに触れた時に、スラスラと、かつ、止まらなく話が出てくるので、そのように解釈しています。（笑）

（奥田 龍史 様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

時々刻々日記を書く事により、状況が可視化されるので、自分の心の揺れを分析してポジティブな方向に持って行ったり、自分と外部との関係を見つめ直して、良い関係にしていこうなど、良い方向へと変化を自ら起こす様になりました。

時々刻々日記を書く事により、状況が可視化されるので、自分の心の揺れを分析してポジティブな方向に持って行ったり、自分と外部との関係を見つめ直して、良い関係にしていこうなど、良い方向へと変化を自ら起こす様になりました。
内的にも外的にも劇的に変化し続けています。

目標を掲げ、時々刻々記し、物語を紡ぎだす事により、心が変わり、行動が変わり、習慣が変わり、振る舞いが変わり、出会いが変わり、内的にも外的にも変わり続けています。
人生好転してきており、充実感に満ち溢れています。

私の目標は、とある方法で人々のお役に立つということを掲げており、その為に時々刻々言葉で定義して物語を紡ぎだし、行動しています。

外に出て目標の話しをし続けていると、その目標に賛同して頂ける方々とも数珠つなぎの様に出会えることが出来ました。

もう、目標に向かって一直線に突き進めてしまえるという確信に近いものを感じています。
時の流れに身を任せるのではなく、自分の人生を自分で過ごしているという日々の達成感があります。

（メーカー勤務　K．F　様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

日記を書くようになって、一番に思うところは、感情の変化に気づけるようになったことです

日記を書くようになって、一番に思うところは、**感情の変化に気づけるようになったことです。**

今までは、感情の変化があったことすら、気づかなかったように思います。
もしくは感情の変化があったとしても、意識することなくそのままスルーしていました。
その感情の変化に意識がいくこと自体が良い変化だと思っています。
感情の変化があった時はいつでも書いてるというわけではありませんが、できるだけ書くようにしています。そのおかげで、自分がなぜそういう風に思ったのかが気づけるようになりました。

気づいたからこそ、より意識できるようになりました。
そのおかげで、余計なストレスや考え事が減りました。

まだまだ、日記を活用できていませんが、音源をさらに聞いて活用していきたいと思います。

ありがとうございました！

（Y．N 様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

。

目標設定、日記、起業ほかの音源を聴き、新しい目標にチャレンジしてから、一年たち、とりあえずの第１目標(国家資格取得)を達成しました。

目標設定、日記、起業ほかの音源を聴き、新しい目標にチャレンジしてから、一年たち、とりあえずの第１目標(国家資格取得)を達成しました。これも、各種音源のおかげです。ありがとうございます。現在、これよりも易しいが、持っていたほうが良い資格も前倒しで取得すべく、昨年末から準備を始めました。

基本 i-phone の音声入力とメモ帳を日記兼学習帳として使ってここまで来ました。ありがとうございます。何かヒントがあれば音声入力、関連事項や補足をググってコピペなどしながら、時系列的にうえから下へ書き続けていた結果が上記の通りです。

（S．O 様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

日記をつけること（厳密にはブログを書いているのですが、ここでは日記とします）により自分の感情や考えが明確になったような気がします。

以前からブログを書いておりますが、こちらが日記代わりとなっています。
日記をつけること（厳密にはブログを書いているのですが、ここでは日記とします）により自分の感情や考えが明確になったような気がします。

頭の中に色々な思念がぼんやりと渦巻いているのですが、日記をつけることによりぼんやりとした考え事が明確になり、自分の中で残りやすいです。あと、継続的に日記をつけていると自分のバイオリズムがなんとなくわかるような気がします。僕も以前書いたブログはあまり見返さないのですが、いったん書いたことは記憶にとどまりやすいのかな、と考えております、また、日記を通し自分の感情を内省していることによるメリットなのか、以前よりは人の心の動きもなんとなくわかるようになっています。

（公認会計士　K．F　様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

今は書くことで自信が確信に変わっていると思います

日頃から付箋などで軽くメモする習慣はありましたが、鮒谷さんのおっしゃるように「折角、書き始めたのなら文章がよろしい」というアドバイスを受け【目標】については原稿用紙３枚分くらいは書けました。ただ、、、、継続しているかというと気付いた時にしかやっていないのが現状です。

「これではいかん！」と「必ず書ける仕組みを作る」と時々刻々の記に書きました。

私の場合圧倒的に、手書きでＡ４用紙に仕事のメモ・備忘録的なものが多いです。
ここで気がついたのですが、スマホのメモやＰＣでのメモよりも手書きの方が記憶が鮮明に蘇るのです。特に少ないながら、仕事上でほめられたこと、難題が解決した時の気持ちは、読み返すと驚くほどその時の感情に戻れたのです。

時々刻々の記で、大きな変化を実現できました。それは朝早く起きて、前倒しで仕事に取り組むことができました。現在１ケ月継続中です！これも朝早く出勤できた時に、早起きで得れるメリット、出来なかった時のデメリットを記していました→20 枚くらい（少ないですが・・・）しかし、書いたことで寝る前のスマホいじりをなくすことが出来たのです。

今感じているのは、自分の人生をよりよく生きるために【目標】をしっかり継続して書き、それにひも付く形で全ての行動を結び付けていきます。

あと、何事も慎重な性格で完璧を期す傾向になりますので、現在は鮒谷さんから頂いた言葉

「四の五の言わずにやってみる！」

を気付いたら書くようにしています

ドラッカーや松本章さんの言葉も、書くようにしています、そうすると何だか勇気がわいてくるんですよね本当に！

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

「お客様を大事にする、一番真っ先にお客様」

という言語を回していましたが、自信がない時は本当にこれでいいのだろうか？とか、周りから白い目で見られているのでは？とか
思っていましたが、**今は書くことで自信が確信に変わっていると思います**

この成功体験をもっと、もっと広げらるように引き続き、時々刻々の記をフル活用していきます

（製造業マーケティング担当　E．U　様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

朝から元気になる言葉を並べているせいか、やたら凹んだり、意味も無く落ち込んだりすることが無くなったように思います。

毎朝ノートに、目標、心境、等、自分なりの「時々刻々の記」を記す習慣を持てました。
朝から元気になる言葉を並べているせいか、やたら凹んだり、意味も無く落ち込んだりすることが無くなったように思います。

自分にぴったり来る「言葉」を見つけることは本当に難しいことを実感しています。

ときどき、鮒谷さんのメルマガで、自分に「ぴったり来る言葉」を発見したときは本当に嬉しくなります。
逆に言うと、そのような言葉との出会いを期待して、鮒谷さんのメルマガを読んでいるとも言えます。

（A．K 様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

内面的な変化ではありますが、基本的に物事をプラスに解釈できるようになったのではないかと感じています。

私自身は、以前からメモを取ることの重要性を感じておりましたが、この日記音源を聴いてから、とにかく「どういった形でも」メモを取るようにしました。

どういうことかと言いますと、今までは、「紙に書かなければならない」と思い込んでいたため、常にペン付きのメモ帳をズボンのポケットに入れて持ち歩いていました。しかしこれだと、後から見返すのが少し億劫で、何度となくそのまま放置してしまう、というような状況でした。

それを今回の音源を聞いて、「どんな形でも、思った事は言葉に残したい」と感じ、iPhone のアプリで記録するようにしました。

その結果、**まず発信する(ブログ、メルマガ)のネタについて(ネタだけは、、苦笑)困らなくなりました。**

あとこれは 2 次的な効果ですが、後から検索してアウトプットが出来るようになったため、取りこぼしが少なくなったのではないかと思います。(これを言いたい！と思ったことについて、検索すれば出せる状態になった)

また、**内面的な変化ではありますが、基本的に物事をプラスに解釈できるようになったのではないかと感じています。**それは、常に心を文字に起こすことによって、少しばかりではありますが、客観的に自分の感情なり思考を見ることが出来るようになったからではないかと思っています。

（西方 良之 様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

目の前の事象から精神が離れ、最もピュアな自分に戻ることができました。

・正直申し上げますと、日記は現在は継続できておりません。申し訳ありません。
　専用のノートを用意し、これまで何度も書いては中断、また再開しては中断、を繰り返してまいりました。継続できない自分にも嫌悪感を感じておりました。
そんな私が今、ハマっている（？）のは、鮒谷様が音源の中でご紹介されていた「自らを奮い立たせてくれる言葉」の収集と家の壁に貼って目に触れるようにする
ことです。

今年の正月にメルマガのバックナンバーでご紹介されていたもので、
（過去何度もお話されていらっしゃいますが）
これが今の私にクリーンヒットしました。
言葉のネタ元は

・鮒谷様のメルマガ（そこに紹介される歴史を潜り抜けてきた名言）
・成功者３０００人の言葉（上坂徹著）
・残酷すぎる成功法則（橘玲著）
・囚われない練習（平井正修著）

です。
最初は手書きで一気に書き出し、それらの言葉を順番に繋いでストーリーを作り、毎朝その順番で、起床後、会社に到着したとき、怠けようとするとき、他人の悪口を言おうとするとき、都度目に入れるようにしました。
すると自分が浄化されていくことに気づきました。
目の前の事象から精神が離れ、最もピュアな自分に戻ることができました。
「あちら側の自分」というものが朧気ながら見えてきた感じです。

昨年散々苦しめられてきた「他人と比較してしまう自分」「年収にこだわってしまう自分」から脱却しつつあります。そして鮒谷様からいつも指摘される「自分の進むべき道（職）」が見えつつあります。

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

この変化が起こってまだ１か月ほどですがかつて経験したことのない健やかさを経験できております。そのおかげか、本日上司より昇格の辞令を受け取ることができました。

「昨年のような、周りに対する過度な期待感とそれを裏切られたときの失望（仕打ち）が
なくなり、安心して仕事を任せられるようになった」

とのことでした。

上司にもはっきりとわかるほど、私は荒れていたようです。
（当然当たり散らすようなことはしておりませんでしたが）

鮒谷様のコンサルを受けさせていただき１年半が過ぎますが、高みを目指すために、ようやくスタートラインに立つことができた気がしております。
今後は、日記という形でストーリーとして紡いで参りたいと思います。

（Ｙ．Ｉ 様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

書き留め、読み返すの PDCA を、これからしっかりやっていきたいと、改めて思わせていただきました。

普段持ち歩いている手帳に、TODOLIST とともに心に響いた言葉を書き留める方式にして、やっと継続できるようになりました。それまでは、紙やパソコンのエクセルや携帯のメモ帳などに言葉を記入してはみたものの、どうも読み返しません。予定帳だと、見る必要性があるので、そうして見た時に、書き留めた言葉を読み返して、そうだよなぁ～、と反芻している現状です。

今年の１月 11 日からなので、変化といえば、「言葉や、これは読みたい、と思った本の名前を面倒臭さと戦いつつ、７vs３くらいの勝率で残せるようになった」ことそのもので、まだ書いたことからの波及効果の実感はありません。

それでも、読み返してみると、やっぱりその時の感動が戻ってくるので、精神衛生上実は結構いい影響を知らない間に受けているかもしれません。

昔宗教組織に所属していた時の話ですが、そこは教祖の選別された１００編の教えを繰り返し読む行が推奨されていて、結構多くの信者さんは参拝のつど、３０分くらい使って数編読んでいます。数ヶ月で１周、１年で数周としても、信仰は長く続く人も多いので、そういう人は何十周もしていて、一字一句腹に入っているような状態になります。

僕もそこには１７年所属していたので、日常起きることに対しての「こうすべき」という教えが、読まなくなって１０年以上経った今でもかなりの割合で頭に浮かびます。結構瞬時に。

今日記に関して、逆に言えば、参拝のつど３０分、を、毎日通勤電車で３０分、などに置き換えて、量をこなさなければそうはならないのかな、とも思います。

書き留め、読み返すの PDCA を、これからしっかりやっていきたいと、改めて思わせていただきました。ありがとうございました。

（医療事務 H．Y 様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

私の場合はこの日記が励ましてくれる友人であり叱ってくれる先生であり、しつけてくれる親であり勇気づけながら監視してくれている仲間のような大切な大切な存在です。

年間プログラムでは鮒谷さんをはじめ人が監視してくれるけれど
自宅ではなかなか監視してくれる人がいない。
特に私は根っからのぐうたら先送り癖のある人間。
なんてったって 40 代半ばの今でさえ主人に

「使ってない部屋の電気を消しなさい！」

などなど怒られている人生。

さて、そんな私ですが、私の場合毎日ではなく気づきがあった時に自分あてにメールして土日の時間があるときに転記するというオリジナルのやり方をしているので正しいやり方ではないと思うのですが何もしていない人よりはましと思って、少しずつ習慣化しているところです。
そんなオリジナルなやり方ですらきっと文字にしていなければ忘れかけていたであろう気持ちや気づきが読むたびに思い出されます。

いまはＡＩが流行でロボットが話し相手になってくれるけど**私の場合はこの日記が励ましてくれる友人であり叱ってくれる先生であり、しつけてくれる親であり勇気づけながら監視してくれている仲間のような大切な大切な存在です。**
現実に起こる小さな悩みくらいだったら、この日記が解決してくれるくらいです。

良いアイデアが出たらメモを取らないとすぐに忘れるのと同じで、どれだけいい言葉でも
心にしみた言葉でも、忘れるときには忘れてしまうので記録することの意味は果てしなく大きいような気がしています。

（Ｅ．Ｈ 様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

自問自答、自己対話、問いかけでプラスの方向への強制力が発動している。

鮒谷さんの言う本来的な日記（時々刻々の記）としての活用は未だ至らずで、、、
目標、日記、物語この３部作の連動で影響出てるようなのでことに『日記』だけに意識をおいての回答は難しいのですが。

音源の一番はじめに入手した『物語放談会』における人間万事塞翁が馬（教科書に記載で元々好きな言葉でしたが）微差の積み重ねが絶対差 10 年偉大なり 20 年畏るべしべし 30 年歴史なり３語しか持たない殺伐としたヒャッハーな世界から豊穣な言語を持った世界へ

こうした言葉がたくさん入ったことで都度都度の心の揺らぎ（≒突発的感情）下での判断、決断といった短絡的道筋（ex やってらんねーよ！怒→放り投げ）に、ワンクッション入り

『ん？何だこりゃ？何のための出来事だ？』
『これこれ、こういう出来事が成長できる糧なんだよねぇ』
『またひとつネタが増えた♪』

と俯瞰的、第三者的な視野、思考ができてきている。（日記にこんな記載出来るな～とか）
結果的に短絡的道筋をたどり都度都度、自己毀損し負の感情を長く長く引きずっていたものがポジティブにつながる選択肢（のみ）に規制されてる。

ヒーローにはピンチあるよね～
まだまだ自分にはのびしろあるよね～

この辺の発想の有無はやはり強いですね。

瞬間湯沸し器って言われるくらい沸点到達が早かったんですが最近怒ってないなぁ～っていうのが大きな心境の変化です。
心に余裕と言うのか、ゆとりと言うのか心穏やかな日常です。

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

自己との対話、他者との対話の話も日記つける中で出来事を振り返ったときに相手の受け取り方、受け止め方にコミュニケーションが上手くいかなかった反省点にこんな言い方、伝え方したらどうだろうか？

みたいな発想が出てきた。

そもそも、流れ行く過去の振り返りなんてさほどしてなかった、、、
（自己省察というルーティンは持ち合わせてなかった）

さらに、日々の行動、生活の延長線上に未来がある！
っていう自明と言えば自明のことが意識に常駐している。

『今、ここでこうしていいんだっけ？それで望む未来に行ける？』

って<u>自問自答、自己対話、問いかけでプラスの方向への強制力が発動している。</u>

東京タワーのイルミネーションみたいにグラデーションで人は変わらないって話でしたが
口癖、言い回しなどが自然とこぼれるようになるまではその環境下（今なら音源聴きまくり）でコップ【→自分】に水（水滴）【→言葉、比喩】を貯めてるだけでいずれ最後の一滴になり、コップから溢れ出すようにサナギを突き破るんだとイメージしてます。
ま、いつかは到達する。と(^^)

タイタニック号やエリザベス号は直角に曲がらないとか、自己肯定感を持てる励ましの魔法です
時間はかかる。が、必ず到達し、差別化要因になる。

そもそも論として、目標があって日々、あるいは時々刻々の出来事、感情の起伏と目標との紐付けでっていうことですがまだそこまでは至らず鮒谷さんのメルマガの囲みの中を書き写しと、別の方のメルマガの毎日の名言集を書き写し

この活動は 1000 日を越えたところですが昨年夏に物語の音源を聞き始めてから、さらにはこの年明け頃からどうも<u>自分の中での言葉の持つ力が増幅してきている実感あり。</u>

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

物語の音源で言われてる言葉に対する意識が変わる。
言葉の意味するところが相手に意図する形で伝わったか？とか
すごく意識するようになり、具体的な言い回しが多くなった。

特に小学生の息子、娘に対して頼みごと、指示、要望など『5W1H』や『てにをは』など気を付けていてこちらの意図が正しく伝わったか？確認もするようになり意思疏通に齟齬を来さないようになった。

以前は言いっ放しで、望む結果を得られないと怒りの感情爆発！
何で言ってることやんねーんだよ！！（怒）
みたいに親子の力関係で一方的に子どもを怒り、相互に何も成長などない日々。
まさしくヒャッハーな世界の住人でしたね、今思えば。

会話が感情的にならないから話も良く聞けるし
子どもの言い分に耳を傾けてやる余裕ができた。
（子どもの少ない語彙の中、感情を正しく伝える術も持たないのに、そこに思いを致すこともなかった）こちらの頼みごとにも応じてもらいやすく結果的に自分も気持ち良く過ごせている。

（T．H 様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

日記をつけることにより、目標を意識する時間が増え、自尊心が高まった

・仕事で失敗があっても、前向きに考えれるようになった。
・日記をつける前に比べて、無駄な支出が減った
・以前よりも、テレビなどの娯楽に使う時間が減り、生活が充実するようになった
・日記をつけることにより、目標を意識する時間が増え、自尊心が高まった

（須藤 清利 様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

やはり１年前より、だいぶ感情の起伏が発生するような色々な出来事に対しても、安定した対応がとれるようになった、とは感じています。

日々、日記を書くことに関してですが、年間プログラムへの参加から（つまりこの１年間）、時々刻々の記として書いたり、途切れたりを繰り返しています。

現状の私の認識では、やはり書かないものは、ほとんどが笊ですくう水のように流れてしまい、折角の学びや気づきも、垂れ流し状態で、やらないよりはましだが、ほとんど蓄積されない、というのが実感です。

書くことで、ぼんやり認識していたものが、自分の言葉に落とし込まれて、まずは自分自身がしっかり理解し、把握できるようになること、更に、ものごとの本質に多少なり迫れるようになってくる、と感じています。

私の場合、正直、書いても忘れていくようなレベルですが、書いたものは残りますので、見返すこともできます。私のような忘れっぽい人間には、年プロのノートなどもそうですが、時々、見返すことの効果が大きいと常々感じていますので、年プロも開催前には、日記や前回までのノートなどを見返すようにしていました。（鮒谷さんのような見本や、歩みを進めている仲間が身近にいて、月１回強制的に時間をとって継続性をともない学べる機会である、　年プロのような「場」の貴重性はすごく感じます）

また、書き留めることは、はじめが大変で、結構な労力が必要なものだと思います。数日書いてはストップし、を繰り返してしまっているのが実態でしたが、当初１か月弱ぐらい続いた際には、ブログとしてアップすると決めて強制的に実施していました。ただ、忙しくなり、寝る時間が惜しいぐらいな時期にはこれも負担で、あまり無理しすぎても・・・と思い、アップするのをやめると、今度は書くこともストップしてしまう、といった状態に陥り、習慣が途切れてしまいました。やはり、量は少なく、内容はしょぼくても、少しずつでも、他人の視線のあるところに日々アップしていくことが、鍵なのかと思います。

慣れてくると比較的、楽に書き留められるようになりますが、私のように、途切れ途切れで、深堀りが足りないと、目に見えた変化を生み出すには至ってこない感じています。それでも、**やはり１年前より、だいぶ感情の起伏が発生するような色々な出来事に対しても、安定した対応がとれるようになった、と**

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

は感じています。

それは、何かあった際に、言葉が出てくるようになるので、感情を持っていかれずに自身を躱けられるようになってきた感じです。（先日、年プロでも話をさせていただいた、家族が詐欺にあった際の対応などは、特に実感しました。それでも、まだまだではありますが・・・。）また、アウトプットを前提としないインプットは身に付かないと言いますように、日記はひとつのアプトプットとして重要であること（鮒谷さんのように人に話す場を持つことはなかなか一般にはないと思いますので、強制的な場が重要であること）、また「身体感覚を伴った経験」を言葉にすることで、言葉そのものだけより遥かに定着しやすく、自分の為になるということも感じます。（体験を経験にしていく作業） 課題としますと、やはり、自身の進路というか、今後の人生の進むべき道がしっかり具体化されてくるレベルまで至っていないことであり、情熱を注いで取り組んでいくものを見出していけるよう、改めて日記の活用、継続性に取り組んでいきたいと思います。

私のように途切れ途切れで、打つ玉が少ないと、多少の変化程度にしか至らず中身から変容するようなレベルまでには、まずは量稽古が必要だと、反省も含め感じています。

年プロや音源、メルマガ等、いつも有難うございます。今後ともよろしくお願い致します。

（H．H 様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

心身ともに良好な状態に保ち、QOL を向上させてくれる最強のツールだと思っています。

日記を書き始めて、自分を振り返る習慣化につながっていると実感しています。
自らの思考が整理できるため、それまで、頭の中で、漠とした不安や心配をグルグル回して、負の感情のスパイラルに陥っていたところが、やるべきことがハッキリして、段取りが具体的になるため、まず、心の負担が軽くなり、その気が高まり、落ち込んだり、目線が低くならずに済むことが増えました。

その上で、心が定まると、行動も誘発されて動かされるような感覚があります。
心身ともに良好な状態に保ち、QOL を向上させてくれる最強のツールだと思っています。

（T．K 様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

日記を書き始めたことにより、自分が考えていることが、よりクリアになってきたように思います。

日記と言っているが、実は時々刻々の記だということが衝撃でした。
これまでも、その場で思いついたことや感じたことをメモに残す事はしていましたが、圧倒的に分量として少なかったということを感じました。

ちなみにいわゆる普通の日記は、私自身、10 年以上書いています。「1 年に 1 冊の日記帳」「ノートを使ったオリジナル日記」「5 年日記」「10 年日記」など様々な変遷をたどってきました。現在は「10 年日記」を使っています。ですから、1 日の分量は、とても少ないです。鮒谷さんは、毎回、メールマガジンと同じ位の分量の文章を書くと言うことでした。そのぐらいの分量を書けるシステムを作るということが自分に欠けていると言うことがわかりました。

目標を意識するから、それに向かってのアイディアや気づきが得られる。アイディアや気づきはすぐに消えてしまうから、すぐに紙の上に書き出す。鮒谷さんの場合は、「人に話す機会が多いから読み返さない」ということでしたが、私の場合は鮒谷さんと比べれば、人に話す機会は少ないと思うので、適度に見返そうと思います。

日記を書き始めたことにより、自分が考えていることが、よりクリアになってきたように思います。**何度も何度も繰り返し書くことによって、だんだんと自分の軸が固まってくるのだと思いました。ぶれない自分を作るのにも有効だと感じています。これからももっともっと続けていきたいと思います。日記を書き始めてから、自分の感情の動きや思考の変化を敏感に感じられるようになってきました。感情や思考の変化に対するアンテナが立っている感覚です。**

鮒谷さん、日記という強力なツールを教えていただき、本当に有り難うございました。感謝しています。

（F．K 様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

出来事だけでなく、感情を記載することで、気持ちの整理をしやすくなり、普段モヤモヤしていたことが減った。

いわゆる日記自体は 10 年日記なるものを 5 年ほどつけていて、毎日の習慣とはしていましたが、単なる「備忘録」として機能させていました。
１年前、２年前の同じ日に「何をやっていたかなあ」が分かって、それに一喜一憂していただけで、「今日も食べすぎた」とか、ネガティブな言葉が多くて自分の成長を微塵も感じることが出来ず、なんかモヤモヤしていたころに目標設定、日記放談会に参加させていただいたところです。

変化としては、

・結構細かなところまで言語化するようになった。**出来事だけでなく、感情を記載することで、気持ちの整理をしやすくなり、普段モヤモヤしていたことが減った。**

・書くためのネタを探してしまうようになった。

・ネガティブなことを書かないために、**ネガティブな行動を慎むようになった。**完全に克服できた訳ではないですが、食べ過ぎや、無駄な時間を過ごしたりなど、おそらく減っていると感じています。

・**これまで何気に流していたいい言葉を集めて記録するようになり、時々見返してモチベーションアップに使えるようになった。**

（T．U 様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

何事にも非常に主体的に臨めるようになった気がします。

何事にも非常に主体的に臨めるようになった気がします。
もともと、行動力には自信がある方だと思っていましたが、リアクションでの行動の早さに限ったものであり、「主体的」という意味では必ずしも行動力があったかというと甚だ疑問でした。

結局的に（とは言えまだ道半ばですが）、成果が出るスピードが上がった感覚です。

（後藤 貴緒 様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

何か判断する際に目標を据えたうえでの判断をするようになれたと感じる。

具体的な心境の変化や取り巻く環境についての良い変化等、目標として設定したことを振り返る、意識する回数が増えたことによって、音源でもお話していた「ギャップ」を感じる事が増え、どうしたらいいかアプローチを考える機会が増えた。
何か判断する際に目標を据えたうえでの判断をするようになれたと感じる。

（H．F 様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

今後も適切に日記を書き続けていき、目標達成（体が向こう側に持っていかれる）まで、楽しみに継続させていきます。

まず、習慣化させることが、以前よりもできるようになりました。
以前は、何かを継続させようと思っても、日が経つにつれて、なんとかやる気を見いだししたり、根性的な気持ちでやっていたのですが、結局やめてしまうことがほとんどでした。
時々刻々の記を毎日習慣化させることで、継続させようとしている事をやり続けないと、変な気持ちになり、結果として毎日継続できるようになりました。

最初の３ヶ月くらいは、義務的に毎日書き続けていた部分もあったのですが、３ヶ月後に何かを継続させようとすると、上記のような自分の変わり様を実感しました。

しかし、日記を書く本当の意味は、目標設定放談会の音源を聴いてから、明確にその必要性を理解しました。日記を書き始めてから、音源を聴くまでに数ヶ月の期間があったのですが、目標設定→日記放談会の順番で聴くことによって、メルマガにも頻繁に書かれてある、何よりもまずは目標を掲げることが大事であること、そしてスイッチをいれてその気の状態になり、四六時中目標を達成するための方法を考え続けて、その段階で気づいた「！」「？」に対して時々刻々の記を書き、何度も言葉表すことで、意思決定基準を書き換えていく、といことがすごく腑に落ちました。

<u>今後も適切に日記を書き続けていき、目標達成（体が向こう側に持っていかれる）まで、楽しみに継続させていきます。</u>
今後ともよろしくお願い致します。

（真鍋 未結 様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

日々の自分の出来なさがはっきりして、ほんのちょっとでも行動、変化を起こそうというモチベーションが湧くようになり、試行錯誤が増えたと思います。

良い変化なのか分かりませんが、自分の方向性を固めて、それに向けた日々の行動や思いをつづることで、悶々度が増したように思います。

通常、これは良い変化ではないのかもしれませんが、夜明け前が一番暗いと言われるように、<u>日々の自分の出来なさがはっきりして、ほんのちょっとでも行動、変化を起こそうというモチベーションが湧くようになり、試行錯誤が増えたと思います。</u>

（日本郵政株式会社　増岡　泰秀　様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

日々の悪い方向に揺れ動く感情は、日記を使えば感情のコントロールができると実感できました。

日記音源を購入して、最初は日記帳買ったりノート買ったりで色々書こうと思ってやってみたのですが中々続かず。
ようやく最近になって自分に合う日記スタイルを見つける事ができました。
まだまだ日記を書きだしてはこれからの自分ですが日記を書き出して躾けられたなと感じる事を一つ。

先日、帰宅途中で車のスピードをそこそこ出して走っていた日に狭い道で対向車とすれ違った時、これくらいの幅なら行けるなと思ってそのまま走ると左のミラーが電柱にカンと当たって角度が変わりました。

ちょっと焦りましたが、車を降りてミラーを見るとこすった所の塗装が少し剥げていました。
そこで鮒谷さんを見習って、ありがたいありがたいありがたいと言葉を回して何がありがたいのかと言ったら、対向車に当たらなくて良かった。
狭い道路に通行人がいなくてよかった。
ミラーの塗装が少し剥げた程度で、こんな教訓を得られるとはありがたすぎると思いました。

そこで日記には、車のスピードを出して数分早く帰った所で何かあった時の損失に比べたら割に合わない。人や対向車に当ててしまうと、数秒数分早く帰れる時間より遥かに時間を取られる事になるし、金だって掛かるかもしれない。
ましてや人はねたとかになったら、最悪のケースで時間や金どころの問題じゃすまない可能性もでてくる。曲がり角や狭い道でスピードを出す行為は、万が一の損失に比べたら得られるメリットなど微々たるものだ。
というような事を書きました。

それからは帰宅ラッシュでのフラストレーションで飛ばせる所に入るとスピード上げてしまう衝動を抑える事ができました。むしろ車の中でゆっくり鮒谷さんの音源を聴けるので悪くないなと捉える事もでき、<u>日々の悪い方向に揺れ動く感情は、日記を使えば感情のコントロールができると実感できました。</u>

あとは同僚が先輩から叱られてることがあるのですが昔なら気の毒だなと思うだ

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

けで終わっていたところがこれは他人事ではないな、同僚が注意されている事柄に関して自分も気をつけねばと思えるようにもなりました。
自分に向けられている言葉でなくとも、自分に向けている言葉として考えられるようになったのも言葉という重要性を日記や鮒谷さんから学べている実感が湧きます。

（N．S 様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

日々発している言葉や会話の中で使用されている言葉に気を遣うようになり、更には会話の終了後や会議・商談の終了後に使用した言葉について反省する機会が増えました

これまで会話の内容を重視するよう心がけていましたが、それに加えて**日々発している言葉や会話の中で使用されている言葉に気を遣うようになり、更には会話の終了後や会議・商談の終了後に使用した言葉について反省する機会が増えました。**

また、様々なキャッチコピーや書籍で使用されている言葉についても多少考える癖がついてきたように思います。

日記を書くため、当初は日記のネタを探す目的で一つ一つの行動の意味付けや見聞きする事象についても少しは考えるよう気を付けていましがた、今となっては以前に比べてそれほど意識していなくても自然と考えるようになったと思います。しかし、油断すると時間の流れるがままに漫然と過ごしてしまっている自分がいるため、「反省しては再度意識する」ことを繰り返しています。

（T．K 様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

人生が良くなることに逓増する行動を多くとるようになった。

最初はメルマガを拝読のみしていたのですが、

「メルマガを読んでいるだけでは何の意味もなくまずは目標設定をしなければ頑張れない」

そのためには音源を聞くということで音源を聞いて目標設定を行ったのですが、さらにバージョンアップするには

「日記を書く、書かなければ目標に近づくことも出来ない。」

という事で日記の音源も聞かせて頂き日記も書くようになった次第です。

日記を書くようになったのは去年の 12 月からとまだ日も浅く、気づきも少ないのが現状で、まだその日に出会ったいい言葉や格言を書いているだけの日もあります。
また目標設定と日記はセットでなければ意味がないというか、セットだと威力が１+１＝２ではなく５にも６にも８にもなったという事を実感しております。

日記を書くようになって生じた良い変化ですが

１）<u>目標達成を常に意識して行動するようになった。</u>

２）<u>嫌なことがあっても、その心境を日記に書き、対処法を書くことでそれほど気にならないし自責に紐つけて今後の糧となるように意識できる。</u>

３）<u>人生が良くなることに逓増する行動を多くとるようになった。</u>
　　たとえば時間潰しのギャンブルやどうでもいい飲み会には極力行かないようにする、また空き時間には極力読書をするといったことです。
また誰も見ていないときの行動を正しいものにする。という自分を律する、律し続けるという習慣付けを習慣化することを意識して行動するようになった。
と思っています。たとえばゴミのポイ捨て、どんなに我慢出来なくても立ち〇ョン等はしないなどなどです。

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

４）日記に書くことは基本的には良いことも悪いことも、
例えば「こんなことがあってそれは良いことだと思い自分も見習おう」
とか「こうこうこんなことがあったが、反面教師にして、気をつけよう」
というふうに最後は纏めるので、ポジティブになれるという事です。

５）他人に対して寛容になった気がしています。
それと思いやる気持ちが多少なりとも前よりも増加したように思います。
　「他人に気にかけて欲しければ、それ以上に相手の事を思いやる。」という言葉からきています。

６）出世をしたかった(肩書きが欲しかった)がために、始めたことでしたが不思議なことにそういう気持ちは薄れ**人間的な成長、人格を高めたい、精神的に豊かな暮らしを送りたいという気持ちの方が強くなっています。**

７）目標設定や日記音源を聞いているときは何か向こうから違うものがやってきて変わるのかと思っておりましたが、最近気づいたことは、**自分自身が変化して自分のほうから目標なり理想なりに近づいて行っているのだと感じています。**

他人からの評価等は今のところは、まだわかりません。

（本田　様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）
はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

振る舞いの質が向上してきたことがとても嬉しいです。

自分の振る舞いに対していかに自分が無自覚だったかに気づきました。
そこに自覚的になることで、**振る舞いの質が向上してきたことがとても嬉しいです。**
教材を購入して良かったです。ありがとうございます。

（T．U 様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

音源にお世話になって以降、良くも悪くも人生の振幅が大きくなっていることは間違いありません。

鮒谷 様

目標設定／日記／物語音源には大変お世話になっております。
目標設定音源を購入したのが、たしか 2016 年 12 月のことだったと思います。
その後、日記と物語の音源もことあるごとに拝聴し続けて、日々OS の書き換えに取り組んでおります。

しかし、「人間の頭ほど慣性の大きなものはない、舵をとっても曲がるのに時間がかかる」たしか本田宗一郎氏の言葉だったはずですが、
まさに痛感しているところです。

それでも諦めるわけにはいかないので、いつか「くる」日を楽しみに考え続け、書き続け、試行錯誤を続けておりますし、これからも続けて参ります。
まだ人様にお見せできるような結果は出せておりませんが、**音源にお世話になって以降、良くも悪くも人生の振幅が大きくなっていることは間違いありません。**
1 年弱前に「おっ、きたか！」というような出会いがあり、上り調子の数か月があったのですが、その後見事にずっこけて、立て直しに数か月かかりましたが、現在は再度上り調子に乗っていると思える状況です。
ということで、外側の成果はまだこれからという感じですが、**内面は確実に変わっていることは実感しております！**

簡単ではありますが、お礼と現状のご報告です。
ありがとうございました。

（K．K 様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

頭の中で考えているだけでは明確にならなかった自分の考えが明確になったり、新たなアイディアが生まれやすくなったりしました。

まずアウトプットする機会そのものを増やす意識が増しました。
物理的に紙やメモ帳など、アウトプット先を増やすことで、アウトプット量も増えました。
その結果、**頭の中で考えているだけでは明確にならなかった自分の考えが明確になったり、新たなアイディアが生まれやすくなったりしました。**
それまではアウトプット先を絞る傾向があったのですが、鮒谷さんのお話をお伺いしてからは、その点はあまり考えずにとにかくアウトプット量を増やすことに注力することを第一に考えています。

もちろんまだまだアウトプット量は不足していると感じているため、引き続き量にフォーカスしながら日記をつけていきます。

（菊池 大翼 様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

以前と比べて、自然と行動量も増し、極僅かではありますが、収入にもつながるような道もついてきています。

以前から平成進化論を購読させております。いつも有り難うございます。
数年前より、アウトプットが大切と感じ、日々思ったことや感じたこと考えたことなどを言葉にして、メルマガで不定期で発行しております。わざわざメルマガ発行の形式にしているのは腰が重たい自覚があるためで、自分だけで閉じてしまうと、サイクルが止ってしまうからです。広義の意味において、その頃から日記を書いていたといえるかもしれません。

そして、<u>今回の日記の放談会の音源を聴いたあたりから、その不定期だったメルマガの発行頻度が格段に上がってきた感覚があります。</u>明確な理由はまだ言語化できてはいませんが、少なくともその一つの理由として、日記を書き記すことの効能のひとつとして、以下のようなご紹介が音源であったことが挙げられると思います。

「目標と結びついていない日記は意味がない。」

※私なりの解釈　日記の定義の一つとして、目標と現実とのギャップを埋めるためのもので、時々刻々の思い、行動、改善策等などを　記し続けるもの。

また、

「一日一回、ではなく何度でも書いていい」
「何も夜、疲れたとき眠る前ではなく、書く元気があるときに書けばいい」

といった言葉も、個人的には刺さりました。
よって、音源を聴くまで、瞬間的、また時間をおいて瞬間的に目標に対する思いが浮かんでいた時と比べ、相対的に常に頭の中に目標意識が常駐しているような感覚があります。話は少し飛びますが、目標設定の音源も合わせて聴いており、相乗効果的に脳内が刺激され、上記のような状態へ少しずつ少しずつシフトしだしたのではないかと考えております。

ちなみに、そうやっていると、自分が閃きやすいパターンに気づき、また、そのひらめきをどう捕まえて外部へアウトプットするといいかまで、個人的にシステ

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

ム化しています。弱小ではありますが。。。

※そういった細かいところの考えも、実際に適用するしないに関わらず、日記に残すようにしています。話は少し逸れましたが、そのようなサイクルが確実に回っているため、**以前と比べて、自然と行動量も増し、極僅かではありますが、収入にもつながるような道もついてきています。**給与以外の収入について、ゼロの継続状態から、プラスの継続への外部変化は、個人的には相当に嬉しいものです。

ちなみに、（宣伝が目的ではありませんが＾＾、）上記収入関係で行動できるようになった一因については、鮒谷さんの「起業放談会」の音源を聴かせていただき、本当に貴重な智慧知恵を授けていただいたからだと思っています。あくまで私個人の場合のことでしたが、音源を聴いたあとの変化を中心に記載させていただきました。

なお、この他、言葉に敏感になった。気づきや学ぶ力が強くなったなども多々あります。長い文章をお読みいただき有り難うございました。今後もメルマガを楽しみにしております。

（D．U 様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

自らを上向きにする言葉を集め、記す習慣はついてきたと思います。

2017 年 9 月 22 日に次のような感想を書いて送っていました。

【感想】
音源を購入してよかったといえます。

鮒谷さんの著作を 7~8 年前に購入し、以来メルマガを読んでいました。
私は特に書物から影響されやすいと自認していますが、著作とメルマガを読んでいる時点で生活は変わっていきました。
その時就いていた仕事で、チャンスが増え、責任も増え、、
思うところもあり逃げとキャリアアップを兼ね、導かれるままに転職をしました。

その後基本スタンスは「晴れやかに立ち向かう」のですが、自己研鑽を怠り、またキャリアアップに調子に乗っていたのもあり、思うような成果を得られませんでした。
この頃はちょうどメルマガからも遠ざかっていました。

少し前からメルマガを読むようになり、使う言葉と行動・引き寄せるものごとに想いを馳せ、今何を大事にするのか考えては現実に流れ、時は過ぎていきました。
このままじゃいかん感が大きくなり、今回音源を購入しました。

確実に、生活は変わっていきそうです。
というのも意識の中に、目指す方向にすすむための方法論と具体例が足場を築いたからです。

日記兼ブログもペースと内容が変わりました。

・・・

【その後】
2018 年 1 月 30 日現在、日記は 3 日に一度くらい、ブログは 2 週間に 1 度くらいの頻度になっています。自分への期待よりもはるかに低い状態です。

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

自明の理ですが、タスクが増え自ら規定しているキャパシティに迫ってくると、日記やブログの優先順位はまだ低く、受動的な心身ともリラックスできるだらけた時間を確保してしまうのです。

ただ、変化としては、**自らを上向きにする言葉を集め、記す習慣はついてきたと思います。**
テレビをだらっと見ている際も、映像のなかで良いなと感じる言動をメモのように記し、**「俺もやったろうじゃん！」と奮起することができる時も増えています。**
読書時も、その文面から「何かを得てやろう」「集めて自分のものにしていこう」という感覚が強くなっていると感じます。
楽しみのために身体を動かすだけでなく、鍛えるための時間も増えています。

今は階段の踊り場にいると考えます。
目標とする自分、生活、環境を作り出せると確信しているし、そのための行動習慣を苦しみながらつくっているところです。

（M. I 様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

感情の浮き沈みは、無意識に用いてる言葉次第ということに改めて気づき、こわくもあり、自分で工夫できる楽しみも増えました。

■言葉に対する解釈や価値観が変わりました。

愛用のウォークマンで何度も、幾度もリピートし、まだ聴き足りない自覚だけはあります。
どれだけ「ことば」を軽視していたのか、という実感とその猛省、「言葉遣い」「ことばの取り扱い方」で、今後も人生に多大なる影響がでるであろうため、いままでうっすら意識があったものが・・この音源をリピートすることによって、どんどん良き言葉を仕入れ、独自に定義づけしながら、ネガティブワードは一定の距離をおく、できるだけ避けるようにしたい、という想いが、より強くなった次第です。

律してくれる言葉、
励ましの言葉、
背中を押してくれる言葉、
奮起したくなる言葉、
内なる盛り上がる闘志が湧き出る言葉、・・・などなど、

大事にしたい言葉が明確になってきています。

■理由として、ことばに敏感になったことがあげられます。

自分が話す言葉をより慎重に選ぶように意識が強まったこと、他人が遣う言葉により注視する姿勢になったこと、が以前より、かなり強まりました。

身近な人間関係だけでなく、有名著名人のインタビューや言葉遣いなども注目して、
感銘をうけたり感動したり、逆にザンネンがったりと、他人の言葉を愉しめる機会が増えました。

■そして、感情は言葉が生み出している実感があります。

感情の浮き沈みは、無意識に用いてる言葉次第ということに改めて気づ

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

き、こわくもあり、自分で工夫できる楽しみも増えました。

■さらに、言葉の解釈の仕方によって、良くもわるくも勝手に自分が世界やイメージを創り上げている認識です。

気持ちを用いて、意識的に
自分がお気に入りの言葉たちを、
自分が成長できる解釈へ、自らが工夫、細工していきたいと意識付けされました。

●長々ツラツラ書いてしまいましたが・・・今後の取り組みとして、

まだまだ染み込ませる意味で、音源をさらに繰り返し聴くこと、d 言葉さがしや、自分にシックリくる言葉へ練り直す取り組みの必要性が痛感されました。

そして兎にも角にも、「読書」でいい言葉を仕入れるのがいちばんコスパ最良、質も最高の手段だと再認識した次第です。

いろんな人がいろんなシーンで読書をすすめていらっしゃいます。
でも全く今まで響きませんでした。（苦笑）

鮒谷さんと出逢い、「書く」ことの重要性を感じました。
そして、日記放談音源を拝聴することで、「読む」ことによる「仕入れ」がさらに大事であることに気づいてしまいました。

いままでの読書不足、仕入れの在庫の無さを嘆いても仕方ありません。

気づけたことだけでも、心底感謝しつつ、「書く」ことと、「読む」ことをバランスとりながら言葉に接してまいります。

（K．Y 様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

自分の行動の振り返りを言語化することによって、想像以上のフィードバックが自分に刻み込まれることを実感しています。

自分の行動の振り返りを言語化することによって、想像以上のフィードバックが自分に刻み込まれることを実感しています。

特に、ダメだった行動について、どうダメだったのか、どうするのがベストだったのか、考察を加えながら「時々刻々の記」を書くことで、自分の中の原則が一つ一つ確立されていくような感覚を得ます。

1日にいくつもの「時々刻々の記」を書き込み、折に触れて読み返す、この繰り返しが、日々の自分を確実に成長させてくれています。
音源、誠にありがとうございました。

（T．U 様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

人生の目標について、日記を書くことにより、以前よりも意識するようになった

現在は、日記を１日１～３回。とにかく毎日続けることを意識し、なんとか１回は書くようにしている状況です。

●常に小さなノートを持ち運び、そこに思いつくまま記録。同時に、良い言葉もそのノートに記録しています。
　その時の出来事について（良いことも、そうでない事も）書き、
　結論は未来に向けて、いい意味付けをする、といった書き方をしています。
　それが徐々に身についた？せいか、日常の起こった出来事に対し、人生にプラスの意味づけが出来てきるようになってきたのでは・・・と感じでいます。

　→イライラ、クヨクヨといった負の感情が、尾を引くことがなくなったような感じもします。

●言葉に対する意識を以前より持つようになり、良い言葉はメモをするようになった。
　→反対に他の人の言葉も意識することが多くなり、
　特に身内（妻）の

「もう年だから・・・」

の言葉に少し敏感に反応するように。

「そんな言葉は使わないで」

と幾度か言う自分のイライラの気持ちを鎮火させるのに、
少し苦労しています（現時点で３勝７敗くらいです（笑））

●自分を客観的に見てみると、以前より少しですが快活になった（自信が出てきた？）ように感じます。

●人生の目標について、日記を書くことにより、以前よりも意識するよ

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

うになった。

・・・というよりも、この音源を聴き、目標について考えるようになった。目標設定３部作も購入しました!!

（ただ、まだワクワクするような大きな目標が描けていないのが現在の重要課題です）

（クリニック勤務 総務職 山内 豊 様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■

https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

頭が「クリアになった」「考えるべきことに集中できる」といった変化を感じています。

◎頭がスッキリする！
「とにかく書く」。気になったことは、日常のちょっとしたことも含めて全部書き出す。ということをやってから、*頭の隅に沈殿というかこびりついていたものが無くなってきた感覚があります。*<u>頭が「クリアになった」「考えるべきことに集中できる」といった変化を感じています。</u>

◎<u>自分が気になっていることの明確化ができるようになった</u>
あとで見返すと、自分の考えだけどもそれを客観的にみられるようになり「こんなことが気になってるんだなぁ」と振り返りができるとともに、行動に移せてない事も分かるようになりました。

◎出来ていない自分に気づける
「～をしよう！」とずっと言ってるんだなぁ…と行動に移っていないことを反省できるようになりました。

◎<u>迷いを書き、さらに迷うが書き続けることで落ち着いてくる</u>
迷っていることを書き続けていると、漠然とした悩みがなぜ悩んでいるのかに変わり、その悩んでいることが本当に自分に必要なのか？と冷静に考えられるようになってきました。

（原田　様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

なんでも記録として残すように意識づけが変わった、というのが第一かもしれません。

日記放談会の音源を聞いて、自分なりに日記を書こうと思うようになったのですが、、、、が、毎日ではないんです。
日記は鮒谷さんが時事刻々の記であると、おっしゃっていたことを、自分勝手にいいように解釈して、いい言葉であったり、これは！と思ったこと、主にネットでの記事とかが多いですが（これをコピペして、iPhone のメモの日記フォルダにためていっています。）
それを見て思ったことをまた新たに日記メモとして書き込んだりとか。
なのでやるときは１日で何個も書きますが、書かない日は書かない。。。スミマセン、教えを守っておらず。。。

ただ、痛感しているのは、思ったことは記録しておかないと、その後に使えない（覚えていない）いいことが浮かんだりアイデアが浮かんだりしても記録しておかないと、内容を忘れたり、ひどいときは浮かんだことさえ忘れたり、します。（それで消えるようなら大したアイデアではないという人もいましたが、記録は残しておくべきであると思っています。）

なので**なんでも記録として残すように意識づけが変わった、というのが第一かもしれません。**まだまだ日記の活用としては最底辺ですが、それでも知らなかったときよりは進歩が違うと感じています。

（早川 洋平 様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

いままで頭の中であーでもない、こーでもないとループをしていた思考が、スピードは遅いと思うのですが確実に考えて次に進めて、駄目だったらいちどもどって道を変えて進んでというふうに論理的に判断、進行ができるようになった（ような気がします）

・目標設定したリストを毎日見直しをするようになりました。
日記（鮒谷さんが仰る通り従来の一般的な日記ではなく時々刻々と書くもの）に関しては適宜頭にでてきたものをつらつらと書けるように小さなノートと紙は持ち運び適宜思いついたことを書くようになりました。

いままで頭の中であーでもない、こーでもないとループをしていた思考が、スピードは遅いと思うのですが確実に考えて次に進めて、駄目だったらいちどもどって道を変えて進んでというふうに論理的に判断、進行ができるようになった（ような気がします）

歯車がかみ合ってきたとでも言うのでしょうか、着実に前に進んでくるようになってきたと思います。

こちらを定着化させる為に継続して行いながらも組織としてどのようにこの仕組みを作っていって複数人で同じ事をできるようにしていく為に活動をしていきたいと思います。

（R．S 様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

伝えきれないほどたくさんの変化が自分にもたらされてきました。

感情の起伏が激しく、思ったことをストレートに表現してしまう性格が、実は仕事に悪影響を及ぼしているのでは？

と悩んでいましたが、**購入した音源を聴いて、日記を書くようになり、少しずつ変化を感じるようになりました。**

日記を書き出した当初は、例えば、憤りを覚えるような場面に出くわした時、いつものように即座に反応し、ストレートに言葉で対抗してしまうのですが、その後すぐ、イライラしながらもペンを手に取り、紙に殴り書きで、ただ単に、起こった事実を文字にしていました。

続けていると次第に、書きながら

「なぜ怒っているのか、なぜイライラしているのか」

ということを考え、その理由を書き出すようになりました。

同時に**書いている途中、怒りが鎮まっていく不思議な感覚に出会い、それが快感となり、書き出すことがやめられなくなりました。**

続けているとあるときは、「これって結局自分が悪い」という思いに駆られることもあり、「怒っている理由が見いだせなくなる」ようになったり、「ありがたい」という思いが自然に沸き上がってくることもありました。

鮒谷さんがよくおっしゃっていますが、それが経験として理解することができたような気がします。

その後は、**マイナスの感情を増幅させるような場面に遭遇した瞬間に、以前書き出した日記の言葉や反省、自責の考えや感謝の念が無意識に浮かび上がるようになり、怒りや悲しみが減じられることになり、感情の起伏を抑えるという意味ではいつしか、日記に書き出すまでもなくなりました。**

目標を意識した日々の日記では、自分が信じている価値観を常に言語化す

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

ることにもつながり、自分の意見をとっさに、よどみなく言葉にして相手に伝えることができるようになっていました。

また、読んだ本に書かれている、気になる言葉や、好きな言葉を、ただただ書き続けることも頻繁にあって、特に覚えようとはしていなかったのですが、とある会議で発した自分の言葉が、以前読んだ本に書かれていた「いい言葉」だったということも起こったりして、自分自身驚いています。

上述した心境の変化はごく一部で、伝えきれないほどたくさんの変化が自分にもたらされてきました。

これからも日記を大切にして、書き続けて、少しずつ人間的に成長していきたいと感じていますし、できると信じられるほど日記の効能を実感しています。

引き続き、よろしくお願いします。

（久保 大輔 様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

日記を書く前と比べると少しずつ自分の内面が書き換わっていってるのを実感しております。

私は日記を毎朝決まった時間にＡ４枚の紙 10 枚程度にほとんど殴り書きのように書いているのと、日常で頭に思い浮かんだことを手帳に書いたりスマホの音声入力に吹き込んだりしています。

日記を書き始めてまだ 1 年もたっていませんが、**日記を書く前と比べると少しずつ自分の内面が書き換わっていってるのを実感しております。**

小さい変化でいうと、私は問題を先送りしてしまう習慣がありその習慣のおかげで問題を引き起こしてしまうことが多々ありました。
先送りの習慣のおかげで取引先からの信頼を損ねてしまったり、身近な人の信用を失ってしまったりとトラブルの引き金になってしまっていました。
どうにか先送りする習慣を修正したいと思いながら目標設定と日記の放談会で学んだ内容を実践し、即断、即決、即実行という言語を頭の中で何度も繰り返し、面倒なことでもすぐ行動に移すためにはどうすればいいのかを毎日日記に思いつくまま書き続けました。

日記を書き始めて何か月かたつとだんだんと行動に変化が生じてきたように思います。
今でもまだ完全に先送りする習慣を克服したとまではいえませんが、**少しずつ面倒なことからすぐに片づけるというように自分の行動パターンが変化してきているのを実感しております。**

日記を書いていないころと比べても問題を先送りすることは格段に減っていることを実感しております。
これまでしみついてしまっていた習慣なので一気に変わるとは思っていませんでしたが、それでも**徐々に自分の行動に変化が現れておりこのまま日記を書き続けていけばおそらく先送りする悪習慣をほとんど断ち切れると確信しております。**

日記を書く習慣は、１つ成功体験を作ることができれば他にも応用を効かせることができると思います。**先送りする習慣をほとんど克服して小さな成功体験を作ることができましたが、他に自分が立てた目標に対して日記を書くこ**

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

とを毎日続けていけば自分の内面がどんどん書き換わって外側の世界も変化していくのではないかと楽しみです。

これからも日記を書く習慣を続けていくことでさらに変化を加速していこうと思っています。

簡単ではありますが、私の中で起こった変化を送付させていただきます。

（H．H 様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

何より、自身を変容させるために、学び、行動することが楽しく、毎日を充実感を感じながら生きている。この手応えを感じられていることを有り難く思っています。

昨年、日記放談会音源がリリースされた頃、私は深い絶望と悲しみの中に落ち込んでいました。とても親しかった人との間に起きたトラブルによるものでしたが、それでも完全に沈み切ることなく、普段通りの生活と仕事をこなせていたのは、その半年ほど前から購読させていただいていた「平成進化論」の存在があったからに他ありません。
毎日配信される平成進化論をペースメーカーとし、リリースされていたいくつかの音源、とくに目標設定放談会を聞かせていただいたタイミングだったということもあり、逓増していく人生を志向し始めた頃でもありました。

そうした日々の中で、自分なりに、自身を勇気づけてくれるような言葉や行動指針としておきたい言葉に触れると書き留めることを習慣とするようになっていました。
そこで続けてリリースされた日記放談会音源を聞かせていただいてからは、日々遭遇する「！」や「？」を通しての知見や気づきも、時々刻々の記として書き留めるようになっていきました。

日記放談会音源を聞かせていただき半年ほどが経った頃、**まがいなりにも時々刻々の記を記す習慣が当たり前のものとして行えるようになってきた頃でした。ふと気づくと、あれだけ毎日振り払おうとしてもどうしても思い出してしまう辛い出来事も、まったく思い出すことがなくなっていたのです。**
また同じ頃、**10 年ほど勤務してくれているスタッフから、「最近、今までになく院内の雰囲気が良いですね」と言われることがありました。**
素直にうれしく感じるのと同時に、反省の思いも湧き起こりました。

それは、大きな目標を達成してからのこの３年ほどは、未来にワクワクするような展望を見出すことができず、漠然とした物憂い感情に支配されており、そんな感情を抱えて、目先の業務をこなすことにピリピリしていた私が、無意識のうちにそのような雰囲気を作り出していたことに改めて気づかされたからでした。
つらいこともありましたが、今振り返ってみると、そのことをきっかけに、このままではいけない、自分自身を変えようと思い、**鮒谷さんのメルマガ、そして**

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

日記放談会音源と出会うことができたことは、これからも長く続くであろう人生を思うとラッキーだったと思えるのです。

それ以外にも、時々刻々の記を記すようになり、日々の出来事の中から心を動かされることを意識的に探すようにもなりました。これまで仕事に関する本しか読むことがなかったのですが、自ら「！」や「？」を見つけるために意識的に多方面の本(専ら鮒谷さんがメルマガで紹介される本ですが)を読む習慣もできました。
このような取り組みを通して、逓増する人生の推進力となる意思決定基準を生み出し、減衰力となるような思い込みや信念を書き換えるべく、自らを躾る言葉を紡ぐことを楽しみながら行っています。

時々刻々の記を記すという新たな習慣はまだ始まったばかりで、未だ結果を生み出すまでには至っていませんが、それでも、明らかに内面は変化しています。

何より、自身を変容させるために、学び、行動することが楽しく、毎日を充実感を感じながら生きている。この手応えを感じられていることを有り難く思っています。

鮒谷さん、改めてありがとうございます！
これからも引き続き、よろしくお願いいたします。

（こばやし接骨院 小林 正佳 様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

書いているうちに「あ、こういうこともやりたい」と芋づる式で事業や自分の個人に関するアイデアが浮かんできやすくなりました。

・日々の気づきの感度が高くなりました。

→自分で何かを考えているときや、情報収集（読書やオンラインでの記事を見ている際）の際に「これを日記に書こう！」と思うことが増えました。
日記を書くというゴールができたことで、アンテナが反応する機会が増えた気がします。

・思いつくアイデアが多くなった
→書いているうちに「あ、こういうこともやりたい」と芋づる式で事業や自分の個人に関するアイデアが浮かんできやすくなりました。

（新井 宏征 様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

日記の中から、これは自分の目標として付け加えていきたいということも出てくるようになりました。

正直に申しますと「目標」は音源を聞いてからすぐに書き始め、日々目を通し、必要に応じてアップデートしておりましたが「日記」はなかなか始めることが出来ませんでした。

少々硬く考えすぎており、この内容は

「果たして鮒谷さんが定義するところの日記に該当するのだろうか」

と、誰に見せるわけでもないのに気にしておりました。
それではいつまで経っても始められませんので、音源内にもありました通り最初はその日読んだ本や記事で気になる言葉をただ書き写すところから始めました。
それを続けておりましたところ、**不思議なことに、そのうち、そのコピペ文章に自分の見解、感想、想いなどを追記したくなってきました。そうしないと気がすまない、といった感覚です。**自分なりの比喩表現を用いて自分の言葉にする、自分の血肉にしていく、という作業に該当するのでしょうか。

また、続けているうちに**日記の中から、これは自分の目標として付け加えていきたいということも出てくるようになりました。**いまや日記を書いているのだか目標を書いているのだかよくわからなくなってきております（笑。

ただし、実感としては一番最初に書いた目標がなければ、恐らく日々の気付きを目標に落とし込んでいくという発想は生まれなかったのではないかと思っております。

まだ結果が出るには早すぎる段階ですが、変わらず続けていきます。
素晴らしい音源を提供して頂きありがとうございました。

（N．O 様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

優先順位をつけたり、取捨選択する際の意思決定がスピーディーに

・「日記」に対する解釈、意味付けの変化
→「時々刻々の記」と捉えるようになってから、あらゆる記述可能なものが「日記」と化している。ノート、スマホ(iPad)のみならず、付箋やメモ用紙など気付けば記すように。また、「時々刻々の記」ならば続けられる、続いている(笑)

・「！」、「？」等の気付き、自身への「問い」が圧倒的に増加
→そもそも「何をしたいのか？」、「なぜ(その)行動をしているのか？」等自問自答しつつ、自身の原点を見つめる機会となっている。問いの質も上がっているような？？？

・優先順位をつけたり、取捨選択する際の意思決定がスピーディーに
→大雑把でも書くこと、可視化することにより、物事(の本質)が明確になり、それによって、迷いや無駄な時間を費やすことが少なくなった。(とは言え、まだまだ反省、課題山積の毎日です、汗)

・感情の変化に(大きく)左右されない
→解釈の書き換えにより、必ずプラスの意味付けを行うようにしている。経験(したこと)を単なる経験で終わらせないように心掛けている。
しかし、「！」を意識するようになったおかげで、「感動」、「感激」、「感謝」等の思いが強くなったような気が。感受性が豊かになった(？！)気がします。

・話題が豊かに
→発信のネタが増える。時に、伝えたいことが多くて困ることもあります(苦笑)

（M．Ｔ 様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

音源を聞く前は、日々の仕事がチャレンジングで自分にはとうていできないと嘆いていた自分から、きっとできる、きっとＡさん、Ｂさんのようになれるんだと強く感じるようになりました。

日々の記録ではなくて、意識的になりたい自分を意識してゴールを書くようにしました。
慣れるまでなかなか大変でしたが、上司のＡさんのように新規顧客を獲得する、チームメートのＢさんのように集中して短時間で精度の非常に高いアウトプットを出すなどと書くようにするにしました。そうすると、意識的、それとも、無意識のうちにその人たちを観察して、コミュニケーションをとることで彼らのやり方を少しずつ学ぶことで自分の生産性も上昇してきました。

また、そのようななりたい自分を常に思い描いているので、目にするもの、耳にするものが自然とそういうものに対して敏感になり、関連の情報（記事、ポッドキャスト、書籍など）どんどん目に入ってくるようになりました。結果、さらにインプットすることで少しづつではありますが、*実際に成長している自分がいることを感じております。*音源を聞く前は、日々の仕事がチャレンジングで自分にはとうていできないと嘆いていた自分から、きっとできる、きっとＡさん、Ｂさんのようになれるんだと強く感じるようになりました。

むろんチャレンジングで大変な日々は続いているものの、モチベーションが高まることで日々生き生きしている感じです。

（根岸 薫 様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

上司や顧客とのコミュニケーションの質が向上し評価されることが多くなりました。
また仕事のミスはほぼなくなり、より高い付加価値を提供すべく意識を向けられるようになったことで、仕事の成果を高められるようになりました。

上司や顧客とのコミュニケーションの質が向上し評価されることが多くなりました。
また仕事のミスはほぼなくなり、より高い付加価値を提供すべく意識を向けられるようになったことで、仕事の成果を高められるようになりました。

今までは、目先のことばかりにとらわれて意志決定を繰り返していましたが、目標を達成するためのツールとして日誌をつけ始め、書くごとに目標と目標に近づくための行動と、今の行動とのギャップを意識し続けられたことが大きいとかんじています。

（Y．T 様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

以前よりもクライアントやパートナー、所属している会社から良い評価をいただけるようになりました。

私の場合、日記を書くときは基本的に「できたこと」に注目して書いています。

それは、性格上どうしても「できなかったこと」に意識がいってしまい、そのせいで『またできなかった・・・』『なんでできないんだろう？』という負の思考に陥りやすいからです。

「できたこと」は、例えば以下のような感じで書いています。

・クライアントに良い提案をすることができた。
・新しいサービスに関するアイデアが浮かんだ。
・売らずにサービスを売ることができた。

「できたこと」を書いて、それに対して『なぜできたのか？』という問いを立て、その答えを書いていくことで自分の中で成功ルール的なものが出来上がります。
それを日々繰り返していくことで、**自分だけのノウハウ集「自分のトリセツ」ができ、「自分のトリセツ」に沿って行動しています。**

そのおかげで、**以前よりもクライアントやパートナー、所属している会社から良い評価をいただけるようになりました。**

（S．H 様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

「言葉の持つ力」に対する実感が日々深まっています。

2017年4月下旬頃より日記（時々刻々の記）をつけ始め、約9ヶ月間の間に下記のような感じで変化が生まれました。

日記（時々刻々の記）を常につけようと決心する↓

仕事で、あるいは私生活で、感情の変化が起こる度に（喜怒哀楽を明確に感じたときはもちろん、漠然と、モヤッとした時にも書く）記録をつける↓

自分はこんなことを考えていたんだ、ということが自覚されていく↓

自分自身という人間に対しての理解が深まる↓

自信が深まる、自己肯定感が深まる↓

自信を持ってあらゆる人とコミュニケーションできるようになる↓

今までいかに人におもねるような姿勢でコミュニケーションをとっていて、自分自身を傷つけていたかに気がつく↓

人に機嫌よくいてもらいつつ、自分も機嫌よくいる、というコミュニケーションを目指すようになり、またそれが可能である事に気がつく↓

（特に仕事の現場において）

・スタッフが、細かい指示をしなくても自分の思い通りに（自ら）動いてくれる（上司、同僚、後輩問わず）

・自分の素直な意見を、あれこれ考えず言えるようになる

・顧客からの褒め言葉を素直に喜べるようになる

・批判や非難に（前と比べて）心を動かされなくなった（私生活において）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

・行ったことのないところに行ってみようという気になり、行くようになる

・今までのルーティンから外れることも、アイデアに従って動いてみようという気になり、色々やってみるようになる

・付き合いたくない人との付き合いが減り、付き合いたいと思う人との付き合いが増えた

いままでの自分の脳内で、無意識の内に回っていた言葉がネガティブなものであったということ、そしてその言葉を継続的に、粘り強く、一つひとつ前向きなものに置き換えていくことで上記のような変化が生まれ、**「言葉の持つ力」に対する実感が日々深まっています。**

（大嶋 厚裕 様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

日記を書くことによって、人生訓とか原理原則などの人生の成功につながることばが蓄えられ、適切な行動を選択する際の助けになったと思います。

日記を書くようになっての一番の変化は、人生を毀損するような背髄反射的な反応を排除できたことだと思います。日記を書く前は、ある出来事に対して、パブロフの犬のように、反射的な反応しかしていなかったと思います。例えば、A さんから無視された　→　A さんはどうしようもない人間だな　→　なら、こちらも無視しよう・・というように、出来事に対して、反射的にわき上がった感情に、素直に！？反応しておりました。

これが人生の成功につながるものであれば、別にいいのですが、中長期的には人生を毀損するものもあります。上記の例では、そうした反応をすることで、瞬間的には感情の矛先は収まっても、中期的には人生を毀損していくのは間違いないでしょう。

日記を書くようになって、身の上に降りかかった出来事に対して、自分はその時に何の感情を抱き、どのような行動をとることを選択したのか、第三者の目線で自分を見ることが増えてきました。この第三者の目線で見ることで、自分が何気なくとっている思考や行動の中に、バグが存在していることに、まず気づくことができました。

また、日記を書くことによって、人生訓とか原理原則などの人生の成功につながることばが蓄えられ、適切な行動を選択する際の助けになったと思います。ビジネスにおいて成功を目指したいと思うのであれば、PDCA サイクルを回すことは不可欠だと思いますが、日記をつけることは人生における PDCA を必然的に回してくれます。日記を書くことで、日々PDCA サイクルが回り、出来事に対して背髄反射的に反応することが減って、適切な行動を選択できるようになりました。そして、自分が適切に行動できている感覚は、何事においても自信につながっているのを感じます。

（H．M 様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

先送りがなくなり、公私ともに行動の開始、継続が容易になりました。

先送りがなくなり、公私ともに行動の開始、継続が容易になりました。

また、日記を始めてからの変化の１つは、**嫌なことに、「嫌」という感情を入れずに取り組めることができるようになったことです。**

「自分の仕事がなぜ遅いのか？」をメモし出して、「怒られたらどうしよう」「面倒くさい」など感情が入っていたことが原因と判明。

感情を入れずに、淡々とする、ということができるようになりました。

ちなみに、子供には、すべきことを書かせて、できたら消させています。（ポイント制でご褒美あり）

（長崎県庁企業振興課　係長　村井保之　様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

今まで概念としてなんとなくイメージしていたものが、言語化されることで、はっきりと意識に定着化してきていることが実感出来ています。

「日記をつけ始めてからの変化」
日記をつけるということで、**！や？に対してのアンテナが立ち始めたことです。**

今までは、情報収集はしていたのですが、感銘を受ける話や出来事、良い言葉に出会っても良い話だなぁ、良い言葉だなぁで終わっていたのが、今ではその！や？を元に日記に自分の考えや気づきを記すようになってきています。
そうすることで、**今まで概念としてなんとなくイメージしていたものが、言語化されることで、はっきりと意識に定着化してきていることが実感出来ています。**特に**仕事のメンバーに対して、話をするときなど、日記に書いた言葉が自然と出てくるようになったりしていますので、興味関心を持つ段階から、定着化へ徐々に進んできているのではないかと思っております。**

また習慣化してくると、**日々振り返ることで定点観測でき、目標に対しての自分の立ち位置を確認できるようになり、そこで PDCA を回すきっかけにもなっております。**とはいいましても、まだまだスピードが全然足りていませんが。。。

また、最初はなかなか継続できていなかったのですが、音源にもありましたが、１勝９敗から始めて、徐々に勝ち数が負け数を上回り、今では継続することができるようになっています。**微差の積み重ねが絶対差になるではないのですが、日々の変化は小さいのですが、これを継続することで大きな差になるのではないかと感じております**し、運動の習慣なども完璧を求めるのではなく、**この日記と同じように１勝９敗から始めて習慣化するという仕組みが自分の中で出来つつある**のではないかとも感じています。一つの成功事例の水平展開です。

（菅 智教 様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

言葉に対する反応度・感応度が高まり、引っかかった言葉については必ず何かしら残すようになりました。

・感情がマイナスに落ち込んだ時に、今までてしたら何も為す術なく、ただ途方にくれているだけ、落ち込んでいるだけだったかもしれませんが、その時の感情をとりあえずありのままノートに書きつけてみることで、モヤモヤが完全とは言わないまでも晴れまして、最悪の事態を避けることができました。

「何かあったらとりあえず書く」

という姿勢が日記のおかげで身に付きました。

・言葉に対する反応度・感応度が高まり、引っかかった言葉については必ず何かしら残すようになりました。

徐々にそれを自分の生徒たちにも伝えられるようになり、講義の質も高まっていると感じます。

・言葉→思考→行動→結果のサイクルが少しずつ感じられるようになってきました。
結果はまだまだですが、言葉によって思考が変わり、行動が変わるところまではつながってきた印象です。

（尾崎 智史 様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

第４領域に落ちそうなときにも、目標に意識が向いていると踏みとどまることができ、第２領域に時間を使う割合が増えました。

日記放談会の音源をリリースしていただき、ありがとうございました。

いままで、日次の日記をつけたことがあっても「時々刻々の記」としての日記については書いたことがなく、目標達成のためのよいツールを与えていただきました。

日記を書くようになって生じた変化としては、**まず、目標を絶えず意識し、そこに至るに必要と思われる行動をとることができるようになりました。**
年初に目標を立てても、そのうちに忘れてしまい、当然達成もされず、また翌年に同じような目標を立てる、というループを繰り返していましたが、**日記を書くようになってからは常に目標に意識が向き、臨場感を持つことができています。**

目標に意識が向くと、行動も変わります。
例えば、**第４領域に落ちそうなときにも、目標に意識が向いていると踏みとどまることができ、第２領域に時間を使う割合が増えました。**

また、書くことで自分の表現・語彙・言語化能力の稚拙さを実感することができました。
女子高生の ４ワード会話を笑っている場合ではなく、**自分の言語能力について改善の必要性を認識し、目標に反映させることができました。**
言葉の世界が狭いことが、思考が深くならずに浅くとどまってしまう原因にもなっているのでは、とも考えています。

さらに、**アンテナ感度のバロメーターとしても使っています。**
前日の日記を翌朝に読み返していますが、日記が少ないならアンテナ感度が下がっていることになります。

「日記に書くことがないなら、それはつまり、生きながらにして死んでいる」

という鮒谷さんの強烈な言葉を思い出し襟を正すきっかけとなり、その日の行動が変わります。

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

最後に、やりながら改善していけばよい、と思えるようになったことも大きな変化です。
日記放談会の質問には、日記を書くツールに関する質問が多く、自分自身もそこに興味がありました。

しかし、ツールは何でもよく書くことが重要だというアドバイスを聞き、始める前からツールなどの些細なことにこだわるのは、その気になっていない証拠では、と考えるに至りました。

うまく習慣化していくためにはシステムも重要かもしれませんが、**まずは始めてから高速 PDCA で改善していく意識を持つことで、ものごとの初速を高められるようになりました。**

聞くたびに新しい発見があり、今後も繰り返し聞いていきたいと思います。
ありがとうございました。

（大手総合電機メーカー 開発 K．H 様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

考え方・判断・定義など頭によぎった時に何度も言葉で時々刻々の記に記載することで、物事を分析するときに、以前は漏れていた点までも順序良く出てくることにふと気づきました。

８年間の海外赴任を終え１年前に帰国しました。
海外で仕事をしてきて、それなりに仕事ができると自分なりに思っていました。
しかし、数ヶ月日本で働き、自分の核となる能力（専門性）が不足していることを感じ今後が不安でいっぱいなりました。
会社へ行くのが憂鬱になり、人生の目標にし、どのような仕事をして生きて行くのかを考えるようになりました。

鮒谷さんのメールマガジンを海外にいるときから拝読しておりました。
日記（日々刻々の記）の効果が私の不安を解決できるのではと思い、音源を購入しました。

音源の通りに、頭に浮かんだことを言葉にしています。
特に通勤時に自分の不安が頭によぎり、それを自分にプラスになるようにポジティブな言葉を使い現在できているような文で書いています。
また、積極的に自分が良いと感じた言葉を日々刻々の記にメモしています。

最近は、日々刻々の記の効能を感じます。
まず、<u>以前より焦りも少なくなり心が安定している。</u>
<u>時間の使い方に意識がいくようになり、自分を専門性を向上させるため時間を捻出するなど、その時の雰囲気に流されなくなった。</u>
さらに、<u>考え方・判断・定義など頭によぎった時に何度も言葉で時々刻々の記に記載することで、物事を分析するときに、以前は漏れていた点までも順序良く出てくることにふと気づきました。</u>

（Y．I 様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

過去の日記を振り返ることで、自身の成長を感じることができ、自己効力感を高めるきっかけとなっているのではないかと思います。

一番の変化は「無意識に過ごす時間がなくなった」ことではないかと思います。
一つひとつの行動を意識して行うことが多くなったのではないかと感じています。
行動に価値を求めるようになったと言い換えることができるのかもしれません。
その結果、意味のないルーティン業務を徹底的になくすことができ、自分の自由になる時間が圧倒的に増え、その分の時間を「学び」に投入することができています。
お恥ずかしい話、この振り返りを書いていて、変化に気づきました。

その他の変化としては、以下の通りです。

・「１日」を強く意識するようになりました。

１日の始まりと終わりを意識するようになり、「１日の目標とその日の結果にギャップはなかったか」、「そのギャップの原因は何か」、「次はどうするか」など総括するクセがついたと思います。うまくいなかった場にはどう修正をするかを考えることが圧倒的に多くがなっている気がします。

・言葉にすることを意識することで、ふとした瞬間に頭に浮かぶ気づき、考えが過ぎ去ってしまうことが極めて少なくなった（まだ漏らしてしまうことがありますが・・・）。
それによって、自身の目標に関することだけではなく、仕事にプラスとなるアイデアを気づくことも多くなった。
それらを具体化した結果、組織にプラスの価値をもたらすことも少なくなかった。

・頭の中にあるモヤモヤを言葉にすることで、具体的な内容として整理する癖がつき、自分の状態を客観的に認識することができるようになりつつあると思います。自分の状態を認識するクセができたことで、この状態では物事を決めない方が良いなどの判断ができるようになり、その結果、質の悪い判断をすることが少なくなったのではないかと感じています。

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

・日々の生活のなかでは、なかなか成長の実感を感じることができませんが、過去の日記を振り返ることで、自身の成長を感じることができ、自己効力感を高めるきっかけとなっているのではないかと思います。

・明らかに「過去」と「今」と「未来」を結びつけて考えることが多くなり、様々な出来事の意味を考えるようになりました。明らかに一見マイナスと思われるような出来事でもすぐには反応しなくなった気がしています。感情で反応することが少なくなったのかしれません。

・なぜかは分かりませんが、本を読んでいて、「あっ」と気づくことが多くなった気がします。小説から仕事の気づきを得たり、「自分の思っていたことはまさにこれだ！」など、つながりに気づくことが多くなったと表現した方が良いかもしれません。

・これまで出会うことがなかった人に出会ったり、これまで読んだことない本を読むようになったり、世界が広がったように感じています。（日記と関係あるかどうかは分かりませんが、日記音源を聴いた以降の変化であることは間違いありません）

（S．K 様）

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

あなた様の

『鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、

日記を書いたら蘇生した話」放談会音源』

のご購入をお待ちしております。

お申し込みは以下よりお求めください。

当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます。
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/

■当音源（鮒谷周史の、圧巻！「転落続きの人生が、日記を書いたら蘇生した話」放談会音源）はこちらからお求めいただけます■
https://form.os7.biz/f/7e5b8a66/