

自分らしく生きていくために、成長していきたいと思っている方だけに読んでいただきたいストーリーです。

## お金・スキル・人脈ゼロ 超人男の20代起業物語

～自分らしい働き方で、心身豊かに生きる力を身につける～

自分を知り、直感に従うことで、自然と自分らしい成功の道（サクセスロード）が開けてくる。

それを僕はいろんな人、経験から教わりました。

これは、お金も人脈もスキルも全くない22歳の超普通の凡人がビジネスアイデアもなく起業して20代後半で3社の会社オーナーになるまでの道のりで、出会ったメンターや僕自身の経験や学びを書き綴ったものです。

著者

宇田川 康晴（ウダ）

Webコンサルティング、メディア運営、人材、通販メーカーなど  
複数の会社を経営。



自然体で生きるためのワークショップや講演会も開催。また教育系のNPO活動にも参画し、「一人一人が自分の可能性に気づき、真の自由さから自然体で生きている。」そんな世界を目指し日々奮闘中。

<目次>

## 【プロローグ】

会社を半年で退職！？

## 【第一章】

自分を知る方法

## 【第二章】

お金・スキル・人脈ゼロで会社を辞める…！

## 【第三章】

ビジネスモデルもないのに起業

## 【第四章】

人生初のメンターとの出会い

## 【第五章】

大富豪に直接会いに海外へ

## 【第六章】

人生のビジョンを描く

## 【第七章】

株式会社ハンズピアの誕生

## 【プロローグ】 会社を半年で退社！？

会社の MTG ルームにて。

「人生負け組になりますよ。転職もうまくいきませんよ。」

「それは自分次第だと思うので、頑張りたいと思っています。転職するかもまだ決めていないので。」

「人生終わりましたね。」

「終わったかどうかはまだわからないと思います。それでは失礼します。」

MTG ルームから出てきた僕に、周りの人が視線をさりげなく向けているのがわかる。心配そうに見る人、呆れた顔をしている人、何か起こったのか呑み込めず、興味津々に見てくる人。

そう、僕はこの会社を辞めることを社長に伝えたのだ。

新卒で入社して約半年。まだ社会人のイロハもわからないというのに・・・。

社長に辞めることを伝えてしばらくすると人事担当の方が僕のデスクまで駆け寄ってきた。

「それにしても急だね、何かあったの？」

「いえ、特段不満があったわけではありません。ただ、これからの自分の人生を考えた時に早くやめるほうがいいと思ったんです。」

「んーそうなのかあ。この会社はこれからも成長し続けると思うし、学べることもたくさんあると思うけどなあ。」

「仰る通りだと思います。でももう僕は決めたんです。すいません。」

僕は大学を22歳で卒業し、ITベンチャー企業に就職。しかし新卒で入社して約半年後、後先考えずに会社を辞めた。

遅かれ早かれ自分で事業をやってみたいとは思っていた。でもそれがいつになるか、そして自分はそれだけの才能があるのかは不明だった。むしろやれる自信は皆無に近かった。

大学生の時、周りには学生企業をしている人、NPOを立ち上げている人。国際交流イベントを企画運営している人など、自分のやりたいことをやっている人たちがたくさんいた。

当時僕はやりたいことがなかった。なので、とりあえず「知ってて損はないから」という理由で法学部に入り、人気のサークルに所属。学生時代はそれなりに色々やっていたが、自分のやりたいことに邁進している同僚や知り合いを見ると自分のふがいなさに自己嫌悪になった。そして大学での成績もパツとせず、自信喪失が原因で半年間うつ病になり、朝起きて着替えるのさえ苦勞するくらいの精神状態に。

そこから回復して、何とか就職活動を開始。ITベンチャー企業に内定をもらい入社したのだった。

### 何も考えていなかった日々

さかのぼれば僕は、もともと就職活動を始めた頃は特に深い考えもなくつぶしが効くだろうという理由だけで大手企業に入ろうと思っていた。そのため就職活動は軒並み大手企業の説明会に参加し、エントリーシートを出しまくっていた。

しかし、応募した企業の書類選考でほとんど落ちる始末。ただ、その中でも数社は何とか書類選考が通り、面接に行くことができた。しかし、よくても2次選考か3次選考止まりで、結局大手の内定を一つももらうことができず。。。

悔しかったと同時にどんどん自信を失っていった。

『僕は社会で使えない人間なのかもしれない』

『どうせ僕は成功なんてできないんだ、幸せになれないんだ』

そんな声が頭の中を来る日も来る日もグルグル回っていた。

けれど、どこかに就職しないと生活していけない。そのため僕は、そこから大手や中小、ベンチャー企業関係なく企業を探すようにした。

その中で面白そうな会社の説明会に参加し、選考を受けることを繰り返していた。たまたま3社ほど内定をもらった企業があったので、やりたいことも特になかった僕は、その3社の中で一番成長しそうな企業に就職することに決めた。

## 自分の内側に意識を向ける

入社1ヶ月目は、ひたすらインプットの日々。上司から渡された本を自分の机で読む毎日だった。みんなが仕事をしている中、自分だけ読書をしているようで、なんとも居づらかった。

2ヶ月目からようやく仕事らしい仕事を任せてもらえるようになった。とは言っても、末端の中の末端の仕事。新卒だから当たり前っちゃ当たり前なのだが、それを毎日やりながら、焦りと不安と戦っていた。

『果たして、これをやっていて僕は成長するのだろうか。転職すべきか。でも今転職しても、特にスキルがあるわけでもないから転職で何ができるか質問されても困るな。新卒1年目から仕事が楽しいというのは甘えだよな。やはり我慢は必要だよなあ。でもこのままこの会社に居続けるのも何か違う気がする……。』

こんな悩みを悶々と考える日々をしばらく過ごしていた。

ある日の会社帰り、23時を回ったあたりで上司が帰ったことを確認し、ようやく会社を出る。最寄駅に向かって歩く間、上記に書いたような悶々と答えが出ない悩みを考えていた。

前を歩く20代後半のサラリーマン2人組がお酒を飲んだのか、ちょっとフラフラしながら歩いていた。その会話を聞こうとしたわけではないが、前を歩いているので耳に入ってきた。

「おまえ、最近元気くない？」

「え、そう見える？」

「うん、お前らしさがなくなっている気がする」

「えーまじか？オレらしさって何？」

「はー？そんな哲学的なこと聞かれてもわからねーよ。本屋でも行って調べろや」

そんな会話を聞いていた僕はなぜか、「本屋」というワードがやけに気になった。そして、

『そうか、何か知りたいことや解決したいことがあったら本を読んでみるのも一つの手だな』

と直感的に思った。

もう23時を過ぎていたが渋谷には夜遅くまで空いている書店がいくつかある。

僕は、悶々としている気持ちが少しでも晴れ、解決策が見出せばいいなと思い、駅に向かって歩いていた足を書店に180度方向転換した。

書店に着いたものの、今の自分の悩みをどの本が解決してくれるのだろうか。

第一、今まで本なんて自分から読んだことがないので、自らの意志で本屋に来ていることが奇跡だな、とふと思った。とりあえず店内をプラプラと歩いてみることにした。

『改めて歩いてみると、いろんなジャンルがあるもんだなあ。』

と思いながら歩いていると、ビジネス書コーナーの一角に本が平積みされていた。

平積みされているということは、本屋が一押しとして売っているものである。どんな本なのかと立ち止まって見てみると、見慣れない文字が。

『ん？瞑想？』

本の表紙には「瞑想」と書いてあった。

言葉は聞いたことがあったが、具体的に何をやるものなのかなどの言葉の意味は知らなかった。スマホで「瞑想とは」と検索エンジンで調べてみると、目を閉じて静かに考えること、などと書いてある。

『それって座禅みたいなものかな？ そうだとしたらお坊さんとかがやるモノじゃないの？』

と思ったが、ビジネス書コーナーに平積みにしてあるので、仕事と関係あるのかな？ と思い、1冊手に取ってパラパラと見てみた。前書きの部分を読んでもみると、

“自分の中に全て答えがあります”

と書いてあるのが目に入った。

僕は書いてある意味が分からなかった。

『え、自分の中に答えがあったら本とかいらなくない？』

と心の中でツッコミを入れた。

我ながら鋭いツッコミだと思い、隣で同じ瞑想の本を手を取っている30代くらいと見られる女性に共感を求めて話しかけたくなった。（でもさすがに変質者だと思われるのでやめておいた）

とにかく僕はこの「自分の中に全て答えがある」という言葉の意味が全く分からなかったが、同時に非常に興味を持った。

無性にどういう意味かを知りたくなった。30秒くらい考えて、この本を買うことにした。

人生の中で、自ら本を選び自腹で買うのは初めてだ。

なんかこれだけで自分が成長した気がした。

・・・でも、それは勘違いだと自分を戒めた。買うだけなら誰でもできる。

本屋に寄ったせいで時計は23時半を回っていた。

僕は電車に乗り込むと早速さきほど買った瞑想の本を読み始めた。瞑想の本がなぜビジネス書コーナーに置いてあったのかの疑問を解くべく、真剣に読み始めた。

その本によると、瞑想をすることは自分の本当の部分とつながり、そして地球とつながることであり、宇宙とつながることだと書いてあった。

『宗教みたいなこと書いてあるな・・・。』

と思ったが、著者のプロフィールを見ると、宗教とは関係なさそうな人だ。まあとりあえず読み進めよう。

しばらく読み進めると、簡単な瞑想の方法が書いてあった。今まで瞑想なんぞやったことは一回もないのだが、物は試し、家に帰ってやってみることにした。

家に着くと24時を回っていた。

明日も6時起きで出勤することを思うと気持ちが重くなったが、せっかく瞑想の本を読んだのだ。今日やってみたいと思ったので、風呂に入り、歯を磨き、寝るだけの体制をさっさと整えて早速、本に書かれたとおりに瞑想をやり始めた。

心を静め、地球の中心とつながるイメージ、そして宇宙ともつながっているイメージをし、あとはひたすら自分の呼吸に意識を向けるらしい。

こんなことやったことないので、あっているのか間違っているのかわからないが、とにかく本に書いてある通りに見よう見まねでやってみた。

本には20分くらいやると良いと書いてあったが正直そんな長い時間できるかなと思ったが、いったんやってみることにした。

瞑想を始めるとすぐに、いつもの悶々とした思いが頭の中を支配した。

『自分はダメな人間なのではないか』

『今の会社に居続けていいのか』

そして上司の顔、悶々としながら仕事をしている自分などが映像とともに思い浮かんでくる。

本には、いろんな雑念が浮かんでくると思うが、それはそれでいいとして受け流すようにして執着しないという意識でいてくださいと書いてあったので、その感覚がいまいちよくわからないが、そんな感じで受け流すことにした。

その後も次々と日々の生活でイラッとしたこと、貯金が少なくて不安なこと、このまま落ちぶれた人生で終わってしまうのではないかと不安、ある友人と関係が上手くいっていないこと、親のこと、仕事の同僚のことなど、色々と浮かんで消え浮かんで消えを繰り返していた。

それぞれのシーンが頭に浮かんでくるたびに感情が揺さぶられた。でも受け流そう受け流そうと自分に言い聞かせ、なるべく呼吸に意識を集中させるようにした。

10分くらいたっただろうか。徐々にそのような日々のことがそこまで浮かび上がってこなくなり、呼吸に集中できるようになってきた。吸って、吐いて、吸って、吐いて、の繰り返しに集中する感じだ。

15分くらいたった頃、突然、映像がまた浮かび始めた。

『あーまた雑念が出てきてしまったか』

と一瞬思ったが、瞑想を始めてすぐに出てきた日々の出来事の再現 VTR ではないようだ。今まで見たことがないシーンが次々と出てきた。

自分でもちょっと驚きながらその映像を眺めてることにした。

眺めると言っても、今僕は瞑想をしており、目をつぶっているだけなので、自分の頭の中の映像を見ている、という感じだ。

どれも見たことのない映像だった。でもどれも自分の心を穏やかにさせてくれるようなものだった。

どんどん僕は心地良い感覚に包まれて、安らぐような映像が浮かんできた。

同時に、自分の今までの思いや感じたことなどがよみがえってきた。

・・・人に合わせすぎて神経をすり減らしていたこと、  
世間がカッコいいという価値観に合わせて、自分もそうならなきゃと頑張っていたこと  
自分は価値のない人間だと、ずっと自分にひどい言葉を頭の中でかけていたこと  
・・・

『あーオレってこんな風にしてたんだー。確かにそうだよな。。。』

すると、次に頭の中にキーワードが浮かんでいた。

- ・自分をわかってやることが大切
- ・まずは自分を知ること
- ・自分がどういう人間なのかを自覚すること

僕は静かにこの言葉たちを頭の中で反すうした。

確かに僕は、学生時代から親など周りが“いい”と言うことをやり、テレビや雑誌で良いとされていることを目指してやってきた。

いわゆる優等生ってやつだ。

勉強をまじめにやる（結果はさておいて）、ルールは破らない、世の中の非常識とされていることをしない、偏差値の高い大学を目指す、親や周りからほめられる活動をする。

何も考えずに、それらをやってきた。

認められようとし、褒められようとしてきた。

いや、それ以前に、本当に思考停止状態でただ与えられたものをこなし、自分の頭で考えるということをしてこなかったのかもしれない。きっとそうだ。

僕はいったん瞑想を中断し、今感じたことをメモ用紙に書きなぐった。

“自分と向き合うこと。もちろん自分の全てはわからないしわかる必要もない。人は変わっていくものだから、自分を知ったところで自分はこういう人間だと断定するのもいいことではない。た

だ、今の自分を知らうとしてある程度知ることとは今後の人生を充実させて生きていくのに大いに役に立つ”

メモを書き終えてから読み返してみると、我ながら立派なことを本当は考えていたものだ！とちょっと自画自賛した。笑

でも今まで、こんなことを考えたこともなかったし、感じようとしなかった。なので何か不思議な気持ちだった。

でも、本に書いてある

“自分の中に全て答えがあります”

という言葉は何か真理を言っているような、なんかそんな感じがした。

## 直感を信じてみる

次の日僕は、メガネ屋を経営する荻野さんという方とご飯を食べる約束をしていた。荻野さんは僕が大学時代に受けていた企業経営の授業でたまたまゲスト講師として登壇された方だ。

僕は荻野さんの話を聞き、非常に面白かったのでその授業後名刺をもらいに話しかけたのが最初の出会いだった。

そこから好意にして頂き、1, 2回ほど話を聞きに荻野さんの会社に伺っていた。

僕が学生時代から現在までのことを知っている方なので、今の僕の悶々とした状況を相談しようと僕が連絡して、ご飯を食べる約束をしたのだった。

横浜駅で待ち合わせて、荻野さんはオシャレな和食屋に連れて行ってくれた。

「久しぶりだね、宇田川君！調子はどう？」

僕は今の仕事の状況を話した。そして最近瞑想に出会って試しにやってみたら、なんか自分の深いところからの声が聞こえた気がして不思議な気持ちになったことなどを話した。

すると荻野さんは、

「それはいいことだね！本当の自分の声って、なかなか聞こえない場合が多いんだよね。でもその声が実は一番大切だったりするんだ。」

「そうなんですか？」

「そう。自分を知るということは、自分が本当はどう思っていて、どう感じていて、どうしたいのかを理解してあげることなんだよ」

「僕はまさに今、自分のことについて知ろうと考え始めたところです！」

すると荻野さんは、

「自分を知ることは、人生を自分で生き始めるということだ。  
多く人は自分を自分で知らないがゆえに自分の外側にある情報を信じている。  
その情報が自分が幸せに生きるために必要かどうかはわからないままに信じている。  
外の情報は誰かの都合で発信されている。  
その情報が自分の人生を豊かにしてくれるかどうかはわからない。  
その判断ができるようになるには自分を知ることだ。」

今までの僕はまさにそうだと思った。

何も考えずに自分がどう感じるかなどは無視して、ひたすら外側の情報を追っかけてきた。

「どうすれば自分を知ることができるのでしょうか？」

すると荻野さんは、  
「直感に従って情報を集めることだ」

「え、直感にしたがって？」

「そうだ、みんな直感をあまり重要視していないようだが、直感は本当に大切なんだ。その直感  
は言葉かもしれないし、イメージかもしれない。それは頭で考えるモノではなく、ふとした瞬間  
にキャッチするしかないんだ。」

「ふとした瞬間にキャッチするとはどういうことでしょうか？」

「例えば、ある悩みを抱えていたとして、ふと見た電車の中の広告に書かれている絵が、その悩  
みを解決するヒントになったりする場合があるということだ。  
必要なものはちゃんとキャッチできるように目の前にあるものだ。バッチリのタイミングでね。  
君がその情報をキャッチするかどうかは、自分の直感を信じているかどうかにも関わってく  
る。」

「そうなのですね、じゃあ直感にしたがって行動してみます。」

その後も色々と荻野さんの話を聞いたが、僕は正直“直感に従う”ことを早く試したく、後半の話  
はほとんど覚えていない……。

(荻野さん、申し訳ございません。苦笑)

僕は次の日、早速直感を意識して行動し始めようと思った。朝起きて準備をし、入社するた  
めに家を出る。

でも、いきなり直感と言われたもピンと来ない。

とりあえず自分の感覚を研ぎ澄まそうと思い、キョロキョロしながら歩いてみることにした。

でもキョロキョロしたところで、歩きなれた会社へ続く道なので、特に何も見つからず会社についてしまった。

『特に直感に引っかかるものはなかったなあ』

と残念に思いながら会社に入る。

すると上司から、

「今日の昼、僕の前職の上司とランチするんだけど、よかったら一緒に来ない？」

と声をかけられた。

僕は特に予定はなかったので、

「はい、行きます」

と返事をした。

## 自分を知る

お昼、上司と2人で待ち合わせ場所まで向かう。すでにその人は来ていた。

「始めまして。坂本です。」

ダンディな格好と穏やかな笑顔に僕は一瞬で好感を持った。

年は40代くらいだろうか。白髪交じりの髪の毛を短めに整えてあり、ナチュラルに分け目を作っている。

「オレの前職の上司の坂本さん。

直属の上司というよりかは、坂本さんは当時役員で、よく相談に乗ってもらっていたんだ」

と、僕の上司。こんな子供のようににはにかむ上司を初めて見た。それだけお世話になったのだろう。

「とりあえず行きますか」

とニコッと微笑む坂本さんに連れられて、近くのお店に入った。

色々と僕の上司と坂本さんが以前の職場のことや今の会社の話をしている間、僕は2人の会話を聞いていた。

坂本さんは現在、人材の研修会社を経営しており、複数の会社の顧問になっているそうだ。僕は、昨日の荻野さんの言葉を思い出した。

『必要なものはちゃんとキャッチできるように目の前にあるものだ。バッチリのタイミングでね。』

・・・坂本さんと出会うことはもしかしたら荻野さんが言ったようにバッチリのタイミングかもしれない！  
直感を大事にすると、もしかしたら自分の進みたい方向にどんどん進んでいくのかもしれない。。。！

そう思った僕は、坂本さんと上司の会話がひとしきりしたところで、  
勇気を振り絞って坂本さんに質問を試してみた。

「あの、僕は新卒1年目なんですけど、今までを振り返ると何となく生きていたような気がするんです。  
それである本を読んだら、自分を知ることが大切だということが書いてあったのですが、いまいちどうやって自分を知ればいいのかわからないんですが、何かアドバイス頂けませんか!？」

坂本さんはニコニコしながら、

「そうなんだね。僕もキミくらいの時は自分についてよくわかってなかったよ。だから宇田川君の年齢で自分を知ることに関心を持ったというのは素晴らしいね。私も今まで本当にいろんな人に会って、いろんな人からいろんなことを学んできた。そして今は人材の研修会社を運営しているけど、まさにキミが質問してくれた【自分とは何か】【自分は何をしたいのか】をずっと自問自答してきたんだ。

そしてあらゆる情報を集め、人に聞き、自分で試してきた。それをずっとやってきて、それが自分の興味のあることで一生このテーマを考えていきたいと思ったから今の会社を作ったんだ。成長するというのは、ある意味自分を知ることでもあるんだよ。それに気づいてほしくて今は全国でセミナーをしたり、研修を企業に提供したりしているんだ。」

僕がまさに知りたいと思っていたことを、坂本さんはそれに答えてくれると思った。これはチャンスだ。

「そうなんです！ぜひその【自分を知る】方法を教えて頂きたいです！」

僕はガッツキ気味に坂本さんに迫った。

「ははは、意欲的だね。私もそういう質問をしてもらって嬉しいよ。じゃあ今日はたまたま時間があるから場所を変えて話しようか。ちょっとキミの部下を借りていいかい。」

坂本さんはいたずらっ子のような目で僕の上司を見た。

僕の上司は一瞬僕を見て、

「あ、いいですよ！」

とってくれた。

僕の上司はオフィスに戻るため、昼食を食べた店の前で別れ、坂本さんと僕は2人で歩き出した。

「ちょうど近くに落ち着いたカフェがあるからそこに行こう」

「はい、お願いします！」

1,2分歩いたところにテラス席があり、小さいガーデンがあるオシャレなカフェに着いた。席に着くと、坂本さんはメニューを見ないで

「コーヒーを2つ」

と僕の注文も聞かずに頼んだ。

「あ、コーヒーでよかった？」

とさっき上司に見せたいはずらっ子のような目をして僕に尋ねた。

「あっ、はい！」

仮にコーヒー以外を飲みたかったとしても、このシチュエーションで違うものを頼む度胸を僕は持ち合わせていない。笑

「じゃあ早速始めようか」

坂本さんは紙とペンを取り出した。

---

## 【第一章】 自分を知る方法

「ちなみに宇田川君は、仕事とかプライベートとかなんでもいいんだけど、やりたいこととかがあってある？」

と坂本さんは優しく問いかけてきた。

「いや、恥ずかしいのですが、特にはないんです。」

「オーケー。全然問題ないよ。無理してやりたいことを見つける必要はないんだ。だってやりたいことを探す、という時点で、それは心からやりたいと思っていることではなく、頭でこねくり回して作り上げたやりたいことの可能性が高いからね。」

坂本さんは付け加えた。

「でも、やっぱりやりたいことがあったほうが楽しく生きられそうだし、実際に楽しいことが多そうじゃない？」

「そうですね、充実しそうな気がします。」

「僕も昔はやりたことがわからなかったんだ。だから、常にやりたいことがある！って人に出会うと羨ましかったり、ほんとにかよ？って斜めに見たり。そんな風に考えている自分に対して嫌悪感をもったりしていたよ。」

坂本さんは恥ずかしそうにそう言った。

「でもこれまでひたすら、自分について考えてきた。ポイントは、いろんな角度から自分についてみていくことが大事なんだ。いろんな角度から自分に質問をしたり向き合うことで、同じような回答が出てくるんだ。それが自分を見つけるヒントになる場合が多いんだね。」

そうやって坂本さんは紙に書き始めた。

### ★今好きなコト、ワクワクすることは？

「まず1つ目だ。今好きなこと、ワクワクすることをできる限り書き出してみて。今現在、好きなことやワクワクすることを思いつく限り書き出してみるんだ。本当に何でもいい。」

例えば、カフェで読書・野球をすること・バーベキュー・知らない土地に行くこと・電車の一番先頭に乗る・粘土で何かをつくる・お祭りの屋台・・・など。」

そんなこと今までまともにやったことがなかった僕は、若干戸惑った。

「えっと、カフェで読書は好きだな、あとは野球も好き、海外旅行、散歩もだな。」

「口で言うだけでなく、ノートなどに箇条書きで書いていってね。」

「あ、すみません！」

僕はノートを取り出し、箇条書きに書いていった。

・・・カフェで読書・野球・海外旅行・散歩・山登り・飛行機に乗る・本屋に行く・・・

### ★幼少期に好きだったコト、ワクワクしたコト

「2つ目。幼少期に好きだったこと、ワクワクしたことをできる限り書き出してみて。記憶の限り、幼少期から今までで楽しかったこと、好きだったこと、ワクワクしたことをできる限り書き出すんだ。」

「はいわかりました。」

僕は思いつく限り書き出していった。

・・・リカちゃん人形で遊ぶ・鬼ごっこ・ジャングルジム・ミニ四駆・交換日記・放課後のサッカーでキーパーをやること・コミックを読むこと・ポケモンのゲームをすること・遊戯王カード・・・。

リカちゃん人形というのは我ながら書き出すのは恥ずかしかった。

普通男の子だったらリカちゃん人形で自ら積極的に遊ぶのは少数派だろう。

さりげなく、坂本さんに見えないように腕でリストを隠しながら書いた。

そんなことは坂本さんは気にも留めずに、

「大体出し切ったら、次に何をするかと言うと、それぞれの上位概念を見つけていこう。」

僕はまた戸惑った。

「上位概念とはなんですか？」

「上位概念を見つけるとは、なぜそれが好きだったのか、ワクワクしたのかのエッセンスを出してみるとということなんだ。例えばキミが挙げた例を使うと、

リカちゃん人形で遊ぶ→疑似的な理想の生活を再現するのが楽しかった

鬼ごっこ →走ると爽快感を感じる

ジャングルジム →どんな登り方をして頂上までたどり着こうか考えるのが楽しかった

みたいな感じね。」

「あ、わかりました。」

(むむ、腕で箇条書きにしたリストを隠していたつもりだが見られていたか・・・。)

そんなことを頭の片隅で考えながらそれぞれ書き出した項目のどの部分が好きだったのかを書き出していった。

ミニ四駆 →どんなパーツを組み合わせれば友達に勝てるかを考えるのが好きだった

交換日記 →友達の文章を読むのが好きだった

放課後のサッカーでキーパーをやること →ファインプレーをしたときにみんなからすごいと言われるのが楽しかった

コミックを読むこと →いろんな漫画が一気に読める

ポケモンのゲームをすること →自由に自分のデッキ(組み合わせ)を作れる

遊戯王カード →戦略を考えて、それがうまくいったときが楽しい

「できたかい？これをやることによって、自分がどんな時に楽しさやワクワクを感じてきたかが何となくわかっていくんだ」

「そうなのですね。

確かに、自分はなんか考えながら自分で実行していくのが好きなんだということがちょっとわかった気がします。」

### ★やりたくないことは？

「では次3つ目。やりたくないことを列挙するんだ。

やりたいことがわからないという人は、やりたくないことだと書き出せる場合があるんだよね。」

やりたくないことは結構ある。僕は素早く列挙した。

・・・満員電車は本当に嫌だ・激しい音楽は好きではない・時間に追われながら何かをすること・大人数で騒ぐこと・都会の中に居続けること・・・

僕が一心不乱に書いていると坂本さんが付け加えた。

「友達が楽しそうにやっていることを自分はちっとも楽しく思わない、というのも一つ参考なるよね。」

「そうですね。人それぞれ好きなこととか興味は違いますもんね。」

「大体列挙できたら、それらはやりたくないことなわけだよね？それをひっくり返したらやりたいことに近いものになるかもしれないよね」

「あーなるほど。やりたいことはやりたくないことの裏にあるかもってことですね。」

「そう、その通り。もちろん真逆にできるものとできにくいものがあるけどね。」

僕は早速リストに付け加えた。

満員電車は本当に嫌だ →すいている電車がよい（ゆったり生きたい）

文章を書くこと →文章以外なら、聞くことや話すことは好きか？

激しい音楽は好きではない →ゆっくりリラックスできる音楽がいいかも

時間に追われながら何かをすること →余裕をもって物事にじっくり取り組む

大人数で騒ぐこと →少人数で楽しむ

何となくこれだけでも自分の特性がつかめてきたがした。

### ★人から良く頼まれることは？

「4つ目だ。キミが人からよく頼まれることを思い出してみてください。なぜキミにそれを頼むか  
というと、周りの人たちは、“この人ならやってくれる”ということが無意識的にわかっているから  
なんだよね。

例えば、まとめられなそうな人に飲み会の幹事は頼まないよね？会がちゃんと執り行われるのが  
不安だ。PCが苦手な人に、パワーポイントで資料作って！と頼まない。どうせできないんだから。  
頼まれるということは、それができるからお願いするんだよ。頼まれる事柄ってというのは、  
すなわちそれが宇田川君の強みややりたいことにつながっているかもしれないんだ。」

僕がよく頼まれることは何だろう。

そういえば、よく資料作りを頼まれるな。あとは、計画を立ててほしいともいわれることもある  
な。意外と頼まれごとされてるな。あとは、結構意見を求められる場面が多いな。客観的な意見  
が欲しい場面でよく僕に聞いてくる。

頼まれることは、自分の強みでもあるかもしれないってことか。なるほど。

### ★周りの人がやっていることで気になることは？

「5つ目ね。周りがやっていることで気になることはないかい？例えば、人前で話している人が  
いる。そんな時に例えば、

“絶対自分の方が上手くしゃべれるのにな、なんであんな風なんだろう”

と思ったら、もしかしたらあなたは人前で話すことに興味があるかもしれないよね？

テレビでバレーボールを見ていて、

“セッターってカッコいいな！”

と思ったら、あなたはアタックする人ではなく、レシーブする人ではなく、トスをあげるセッター的な立ち位置が好きなのかもしれない。そして、その上位概念は陰で応援したいとか、自分が試合を作っていくように、何かプロジェクトを回していく人になりたいとか、そういう立ち位置が好きだということかもしれないよね。」

### ★誰にあこがれるかリストアップする

「6つ目行くぞー。誰にあこがれるかをリストアップしてみよう。その人の全部にあこがれていなくて構わないよ。“この部分あこがれるな”という人も挙げていこう。複数人リストアップできたら、その人たちの共通点を考えるんだ。

例えば、穏やか・哲学的・自由を愛している・自分なりの軸を持っているなどなど。そこにあなたが惹かれているということは、あなたはそういう人間になりたいのかもしれないんだ。」

### ★人からほめられたことを思い出す

「さあどんどん行くぞ、7つ目。今までで友人や家族、周りの人からどんなことをほめられたことがあるよね？それを思い出してみるんだ。

例えば、

小学生の時、先生の肩をマッサージしてほめられた

似顔絵を書いたらほめられた

などなど。

そして、それぞれどうして自分がそれをやったのかも一緒に考えるとベストだね。

小学生の時、先生の肩をマッサージしてほめられた→指先を使うことが好き

似顔絵を書いたらほめられた→人の特徴をつかむのが上手く、人を知るのが好き

### ★人生年表を書いてみる

「8つ目。いわゆる自分史とも言うね。小学生くらいから今までの自分年表を書いてみよう。横軸を年齢、縦軸を充実度にして、出来事と一緒に折れ線グラフを書いてみて。そして、大方書き終わったら、その折れ線グラフが上がっているところは自分がどういう状態で、周りの環境がどうだったかなどを振り返ってみるんだ。

そうすると、自分が充実を感じる時はどのような状態かがわかるから、その状態になるためにどう行動すればいいかがわかってくるかもしれないよ。

### ★自分の長所を友人や家族に聞いてみる

「さぁどんどん行くぞ。9つ目。実はこれが一番単刀直入でわかりやすいかもしれないよ。自分では当たり前すぎて気づいていないことも、周りは意外とあなたのことをわかっていたりするものなんだ。

聞いてみるとこんな会話が生まれることは多いよ。

自分：「え、私って〇〇なの？」

周りの人：「そうじゃん！だっていつもお前は〇〇じゃん！」

自分：「えーそうなんだー！」

周りの人：「えー自覚してなかったのー！？」

みたいなことが意外とたくさんあるはずだよ。」

### ★ネガティブな体験を振り返る

「10つ目。あまりいい思い出ではない体験や経験を振り返るのは、あまりいい気分ではないよね？でも、そのネガティブな経験の裏に、自分が気づくべきことや、人生の方向を指し示してくれるような発見が隠されていることが多いんだ。

例えばだけど、

親にひどい目にあわされた→非常に傷ついた→無条件に愛情を注がれる大切さを身をもって感じた→人間関係を大切に生きていきたいと心から思える。

というように、ネガティブな経験を通してそこから自分の生きるエネルギーがわいてくることもあるんだ。

それが結果的に人生でやりたいことにつながっていく可能性がある。」

## ★頑張らなくても人よりできることは何か考える

「11 個目だよ。頑張らなくてもなぜか人よりもできてしまうことはない？」

“自分なんてそんなのないよ”と思っている方こそある可能性が高いんだ。

なぜなら、頑張らなくてもできてしまうことは自分にとって当たり前になってしまっていて気づきにくいからだ。

これはもしかしたら、上記にも書いた、“自分の長所を友人や家族に聞いてみる”とつながるかもしれないね。

例えば、

元プロ野球選手で阪神やメジャーリーグでも活躍した新庄剛さんは、何も努力しないのに運動がみんなよりダントツにできたとある雑誌のインタビューで答えていたんだ。

小さいころから人に相談されることが多かった

なぜか自分がリーダーになることが多かった

などなど。」

## ★まずは何でもいいから人の役に立つことをやってみる

「12 個目。やりたいことがわからない人の中には、頭だけで考えていて、何も行動を起こしていない人がいるよ。

そういう人におすすめなのが、とりあえず人の役に立つことをやってみるということだね。そうすると感謝されたり、役に立っている感覚がつかめ、エネルギーがわいてくることもある。そこから、自分自身がどうしたら喜ぶのか？かがわかり始め、やりたいことを見つけるヒントになる可能性があるんだ。」

「うわぁ、これだけの角度から自分を見ていくと自分を CT スキャンしたみたいにだんだん立体的に自分について見えてきそうですね。」

「そうなんだ。私も色々試してみたけど、今言った質問事項で自分を知るきっかけを作ったんだよ。」

何となく自分がやりたいことが見えた気がした。

やっぱり自分は、自分の考えたことを形にしていくこと、試してみることに、あくせく時間に追われて働くよりも自分のペースで穏やかに働くことが好きなことがわかってきた。

同時に、自分でビジネスをやってみたいこと、自分が出した価値に対してダイレクトに社会から評価されることを求めていることもわかってきた。

そうすると、サラリーマンを辞めて自分でやってみたいという思いが少しだけ芽生えてきた。

とにかく、自分のことについて少しずつ理解できてきた。いや、本当は無意識でわかっていたのかもしれない。

でも今まで外部からの情報、マスメディアや知り合いなどから見聞きしたものに自分を当てはめていた。

世間で言われている“カッコいい”という物差しに自分を当てはめようとしていた自分に気づき始めた。

-----  
ここまで読んでいただいて有難うございました。

ここまでが第一章です。

第二章以降もちろんあるのですが、それは直接お会いした時などに、あなたのお話も含めて一緒に語り合えればと思います！

ここまでお読みいただき有難うございました！

またお会いできることを楽しみにしています。