

輝きに溢れた
人生を実現する
ハンドブック

ご購入ありがとうございます

このハンドブックでは、
私たち一人ひとりに与えられた宿命・運命・使命を見える化して、自分も大切な人も、輝きに溢れた人生を実現するハンドブックです。
本書の内容は成功哲学・コーチングなど極めて効果的で



普遍的な学びに基づいた内容であり、また、私自身が実体験を通じて変化・成果を実感している内容でもあります。
ぜひ、お役立てください。

著者：なかお みち

ミッションマップ

ライフクリエイイト講座

本部講師・開発者

7つの習慣ライフコーチ

7つの習慣・マインドマップ・

コーチングの各プロライセンスを

持つ。



これまで、自身の人生で実践と実体験を通じて学びを深めながら、のべ3,000名以上の参加者に講座とコーチングを通じて、より良い人生の実現をサポート。

課題・問題の確認

まず、課題・問題の確認です。

輝きに溢れた人生を実現したい、
自分も大切な人も幸せになりたい、
大切な人とよい関係を築きたい、
そう思いながら実際にはなかなか
思い通りにはいきません。

問題

うまくいかない課題・問題とは、
実際にどんなものでしょうか？
次のページから、
いくつか例を挙げていきます。

課題1：時間がない

人生の大切なことや方向性が重要なことはわかっているけど、

- ・ それを考えるための時間がない
- ・ 実際にやろうにもいつも忙しい

そう思ったことはないでしょうか？

私たちは今、激流の世界にいます。誰もが時間に追われていて、ずっと激流に飲み込まれてしまい、大切だとわかっていることがずっと後回しになってしまう、という事態が起こっていきます。



激流に

飲まれていませんか？

課題2：頭は常にゴチャゴチャ

そして、私たちは膨大な情報量にさらされて、頭は常にゴチャゴチャ。

私たちが1日に受け取る情報量がこの10年で**531倍**になった（総務省調べ）というほど、激烈な情報量の増加社会の中を生きています。

そして、トラフィックが上がり続ける中、これからも加速度的に増加します。

増え続ける情報量・頭は常にゴチャゴチャ



- ✓ **何が大切なのか**
- ✓ **人生をかけて本当に守るべきものは？**

情報過多・頭の中がゴチャゴチャで考えられますか？

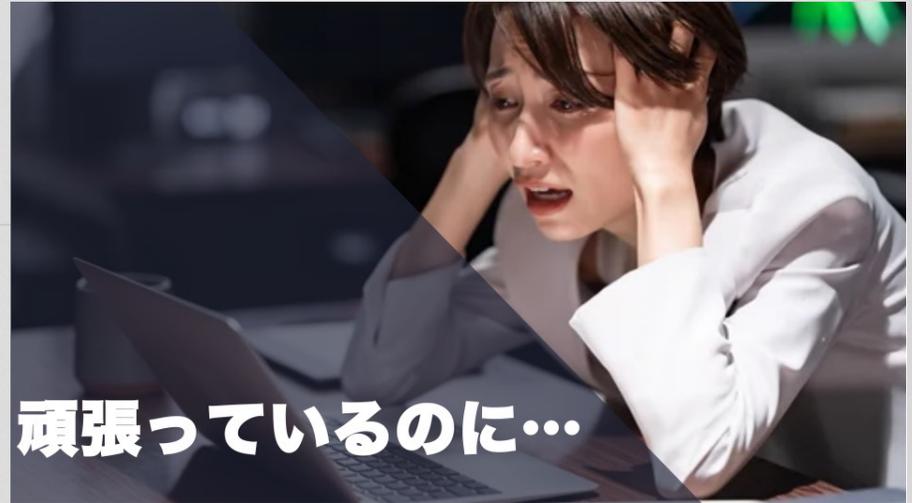
課題3： 頑張っているのに結果が出ない

頑張りを続けているのに、結果が出ない

ということが目の前には立ちはだかっているかもしれませんが。

これまで、頑張れば結果はついてくるという経験をしているからこそ、結果が出ないことで落ち込んでいませんか。

うまくいかないと、ついつい周りの人との関係で難しい問題が起こってしまう。



頑張っているのはいつも自分だけ . . .

そう思っていないませんか？

出口はどこに??

どうにかして自分らしく生きたいと
心の中では思っているのに、目の前
には現実に問題がやってくる。

そんなことの繰り返しが起こってい
るかもしれません。

さあ、この難問の出口は、どこなの
でしょうか。

この難問の出口は？



- ・ 時間がない
- ・ 増え続ける情報量
- ・ 頑張っているのに結果が出ない

いったいどうしたら??

思い通りにならない理由

なぜ、自分らしい人生を生きることができないのでしょうか。

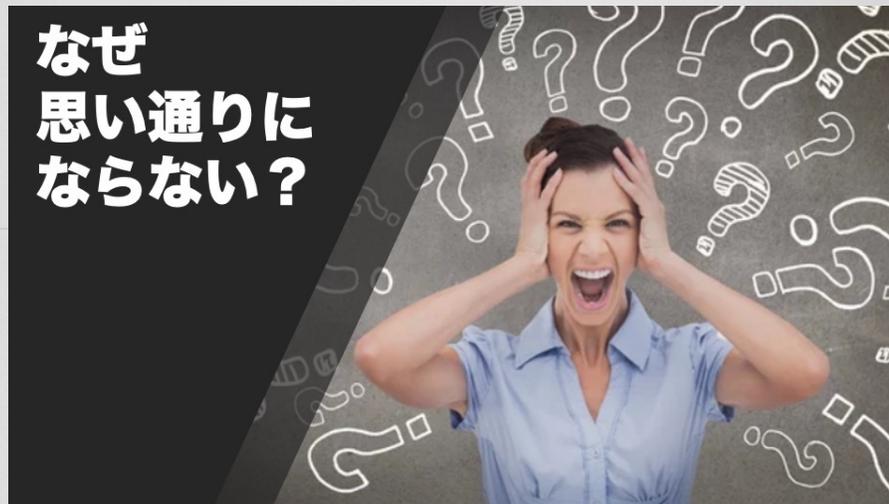
ここで、改めて考えていただきたい大切なことがあります。もしかして、

「思い通りにならない」ことが当たり前になっているのではないか

ということです。

どこかで諦めてしまっている自分がいないか、考えてみてほしいのです。

なぜ
思い通りに
ならない？



**思い通りにならない
ことは
当たり前ではない！**

思い通りにならない理由

まず「思い通りにならない」ことは、当たり前ではありません。「思い通りになる」のが本来の当たりの姿です。

例えば、お料理なら、正しい食材・正しい分量・正しい手順があれば、思い通りの料理をすることができます。これを一言でいうとレシピです。



レシピ通りならうまくいく。

うまくいかない時は

何かがうまくいっていない。

思い通りにするには

もし、目の前の料理がうまくいかないんだとすれば、それは2つあります。
レシピを知らないかレシピ通りやっていないかのどちらかです。

人生を創造するにも同じことがいえます。思い通りの結果のためには、
人生創造のレシピを知るプロセスと
トレーニングするプロセスの2つの
工程が必要だということです。



人生を思い通りにするには

- ・ **レシピを知る**
- ・ **トレーニングする**

輝きに溢れた人生のレシピの 実践メソッドをお伝えします

つまり、輝きに溢れた人生のレシピ
を知らない、トレーニングをしてい
ないから、問題が起こっているとい
うことです。

このハンドブックでお届けしていく
ものは、世界中の効果的なメソッド
を土台に、実体験に基づいた**実践
メソッド**です。

実体験に基づく実践メソッド



私自身の人生が大変革したメソッド
であり、私の講座では延べ**3,000名**
以上の方に受講いただき、
多くの方々の人生に**奇跡のよう
な変化が起こったのです。**

最大の難所であり最重要事項、 大切な人との人間関係を築く

すべての悩みは対人関係の
悩みである

これは成功哲学の源流とも言われる
アドラー心理学のアドラーが伝
えている言葉です。

輝きに溢れた人生を実現し

たいとする時に、人間関係の課
題は最大の難所であり最重要事項
です。



自分が幸せになって大切な人を幸せにする

このハンドブックでお伝えするの
は、自分も大切な人も、共に幸せ
になることが大前提のメソッドで
す。

この後に紹介する実践事例をご自
身のケースに当てはめて、ぜひ、
ご活用ください。

一生に渡って使える人生ガイド

このハンドブックでお伝えする、
輝きに溢れた人生の創造メソッド
は例えるならば、

一日分の魚を得る方法ではなく、
一生使える魚の釣り方をお伝えし
ます。

一生使える人生ガイド



一日の魚

一生の釣り方

今から3つのCASEをお伝えして、
各CASEの後にはそれぞれの実践ポ
イントもお伝えします。

CASE1 :

夫婦喧嘩の99%が自然消滅？！

関係改善メソッドの驚きの効果

CASE1: 夫婦喧嘩の99%が自然消滅！？ 関係改善メソッドの驚きの効果	POINT:
	POINT:
	POINT:
CASE2:	POINT:
	POINT:
	POINT:
CASE3:	POINT:
	POINT:
	POINT:

CASE1 : **夫婦喧嘩の99%が自然消滅?!** **関係改善メソッドの驚きの効果**

これは講師である、僕自身についてのことです。話は新婚まで遡ります。縁あって、この人ならと結婚して、そして夫婦で演劇の創作活動をするほど周りからもおしどり夫婦であるという風に言われていましたし、僕ら自身もそのように思っていました。



出会い、この人ならと結婚



夫婦で演劇の共同創作

CASE1 : 夫婦喧嘩の99%が自然消滅?! 関係改善メソッドの驚きの効果

夫婦で演劇の創作活動をしなが
外ではエンジニアとしての仕事、
2人の子宝に恵まれながら、最初
はうまくいっていたのにだんだ
と激務に吞まれていきました。激
流の中で、些細なことや行き違
いで口論になってしまった、夫婦
喧嘩が多発してしまったのです。

エンジニア+二児の世話+etc



あんなに嫌いな夫婦喧嘩の日々に...

CASE1 : **夫婦喧嘩の99%が自然消滅?!** **関係改善メソッドの驚きの効果**

喧嘩をしていた時の僕は、相手のあそこが悪い、そもそも、時間が足りない。家族の悪いところ、物事の問題点、悪いところばかりを探していました。ここもそこも悪いと言って、いちいち不機嫌になるという状態でした。

何かが根本的に間違っている



自分も妻も頑張っているのに空回り状態で、結果は悪くなる...

何かが根本的に間違っていると感じ始めたのです。

CASE1 : 夫婦喧嘩の99%が自然消滅?! 関係改善メソッドの驚きの効果

根本的な解決策を求めて、自己発見・自己探求の学び（7つの習慣・アドラー心理学・マインドマップ・コーチングなど）に触れるうちにたどり着いたのは、この「自己決定論」という言葉でした。

足りないもの探しではなく
既にあるものを見つける



私の人生は私が選べる

そのためには、足りないものを探すのではなく、既にあるものを見つけることが必要だったのです。

これは**圧倒的な人生の差**

CASE1 : 夫婦喧嘩の99%が自然消滅?! 関係改善メソッドの驚きの効果

夫婦関係を取り戻すプロジェクトが始まりました。二人だけで穏やかに話せるランチタイムを持って、これからの人生のことをじっくり話し合い、夫婦がお互いを支え合いながら、より良い人生と家族への約束を一つの形にした**夫婦ミッション**を作成しました。

夫婦ミッションができるまで



作成するまでの行動ポイント

- 一対一で二人で話せる時間をしっかり取る
- 互いに話すこと言うよりも聞くことに比重を置く

まとめ

CASE1 :

**夫婦喧嘩の99%が自然消滅?!
関係改善メソッドの驚きの効果**

CASE1:

**夫婦喧嘩の99%が自然消滅! ?
関係改善メソッドの驚きの効果**

POINT: 信頼関係作りのための定期的な1対1の時間

POINT: 自分の意見を挟まずにとにかく話を聞く

POINT: 相手が十分に話し終えてから自分の話をする

CASE 2 :
母を見送る最期の3か月
大切な人を本当に大切にす

CASE2: 母を見送る最期の3ヶ月 大切な人を本当に大切にす	POINT:
	POINT:
	POINT:

次に、

こちらのケースをお伝えします。

CASE 2 : 母を見送る最期の3か月 大切な人を本当に大切にす

夫婦ミッションを作ったことも一つのきっかけになって、僕はそれまで続けていたシステムエンジニアという仕事を離れて、世界中の人と家族に、コミュニケーションの大切さを伝えたい思いでライフコーチとして起業しました。



**世界中の人と家族に
一家族一ファシリテーター**

世界中に1家族1ファシリテーターを届けたい、と起業、

そんな矢先

CASE 2 : 母を見送る最期の3か月 大切な人を本当に大切にす

実家の母が太ももの付け根の強い痛みで救急車で搬送され、入院となったと、父から連絡がありました。検査の結果、食道・肝臓・大腿まで転移した末期の癌とわかり、お医者さんからは余命3か月であると宣告を受けました。

母の余命宣告

CASE 2 : 母を見送る最期の3か月 大切な人を本当に大切にする

入院中の家族写真。写真は右から、僕、眠っている母、弟、袈裟を着ているのは母の兄（僕の伯父）、そして父です。

実は父と母は顔を見るたびにずっと夫婦喧嘩ばかりの仲が悪い夫婦でした。僕は自分のミッションである1家族1ファシリテーターを、



実家の家族に実践しようと思いを決意しました。

母を見送る3カ月をいかに有意義に過ごすのか、そのために実行したのが次の点です。

CASE 2 : **母を見送る最期の3か月** **大切な人を本当に大切にす**

まず、この3カ月間の看取り期間での最重要メンバーは誰か、を決めました。

そのメンバーは、母・父・僕・弟、の4人です。

母を看取る3か月という限られた時間の中で、すべての人のニーズに応えることはできません。

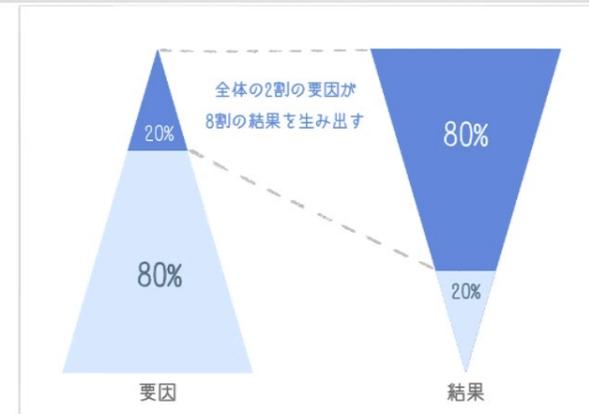
最重要メンバーは **誰か**

お医者さんや看護師さん、役所からなど色々と連絡がありますが、母を見送る3か月というのは、徹底的にこの4人の人間関係だけにフォーカスし続けました。

CASE 2 : 母を見送る最期の3か月 大切な人を本当に大切に作る

要因の20%が結果の80%を作るといふパレートの法則があります。例えばレストランのトップ20%の常連さんが80%の売上を作っているという法則です。

これは人生にも当てはまり、より深く関わる重要メンバー20%が幸福度の80%を作っている



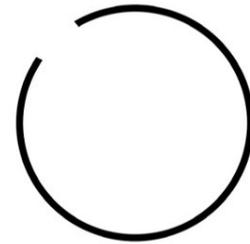
このテーマの最重要メンバー

という人生の法則がここから浮かび上がってきます。

この法則に従って、母を看取る3ヶ月間は、最重要メンバーの4人（母・父・僕・弟）に徹底的に集中したのです。

CASE 2 : 母を見送る最期の3か月 大切な人を本当に大切にする

家族で入院生活を支える中で気になることがありました。父の口が悪いことです。ことあるごとに母の悪いところや出来ないことばかりを口にしていました。そして、父本人はそのことに無自覚です。残されたわずかな時間で本当に伝えたいことを伝え合いたいのに。



大切なのは欠けた部分ではなく、**満たされた部分を見る**ということ、そのことを僕から父に根気よく伝えて、フォーカスし続けました。

その結果 . . .

CASE 2 : 母を見送る最期の3か月 大切な人を本当に大切にする

最初は僕が言ってることがどういう意味だか分からなかった父も、だんだんと母の良いところを口にできるようになりました。

最後の1カ月は母の足のマッサージのために通院し続け、本当に大切な時間を一緒に過ごせました。



夫婦喧嘩ばかりしていた
父と母が
手をつないでいる

信じられないことに、40年以上、顔を合わせれば喧嘩していた二人が、最後は手をつないで最期を迎えたのです。

僕にとってこれは奇跡なのです。

CASE 2 : 母を見送る最期の3か月 大切な人を本当に大切にす

母の葬儀にも課題がありました。
父と母は宗教上で対立したことが
夫婦喧嘩の大きな要因だったため、
葬儀の形式の選択がとても難しく、
誰もが心穏やかに母を見送れる方
法を考えた結果、これは僕と弟に
しか執り行えないと決意、手作り
のお葬儀の準備を進めました。



僕が司会進行、弟がBGMやムービーを担当し、家族の協力もあり、執り行うことが出来ました。

心温まる葬儀になり最期まで良い時間を過ごすことができました。

【まとめ】
CASE 2 :
母を見送る最期の3か月
大切な人を本当に大切にす

CASE2:
母を見送る最期の3ヶ月
大切な人を本当に大切にす

POINT: 自分が模範となることを決意する

POINT: 最重要メンバーを定めて、本当に大切にす

POINT: 足りない部分ではなく、ある部分を見る

CASE 3 : **目隠しオセロをやめて、** **手番が見える化すれば解決！**

CASE3:
見えないオセロをやめて、
手番が見える化すれば解決！

POINT:

POINT:

POINT:

次は

こちらのケースをお伝えします。

CASE 3 : 目隠しオセロをやめて、 手番が見える化すれば解決！

2017年・春の陣

これは未就学児の息子6歳の出来事について、ほのぼののだけど、ハッとさせられる、そんな話。

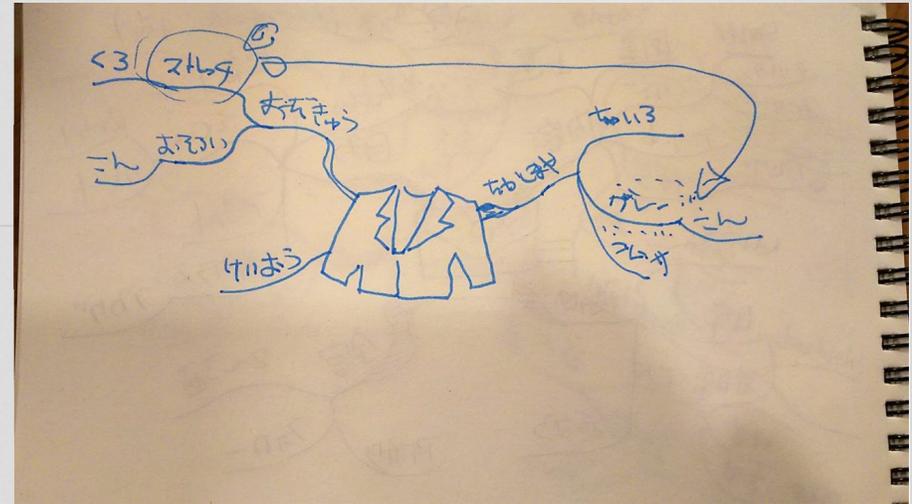
我が家の第一子で長男が6歳の事、卒園式、入学式、ピアノの発表とイベント満載の時期です。



その準備として、初めてのフォーマル選びをすることになり、都心のデパートに行った時のこと。

CASE 3 : 目隠しオセロをやめて、 手番が見える化すれば解決！

いくつもデパートで見て試着しても親も息子本人も決めきれなくなっていました。親としては、自分で選んで欲しいと思っています。そこで、僕はノートを持っていることを思い出して「**今から君の話をするよ**」と、この見える化マップを書き始めたのです。



マップには、3つのデパートと、それぞれ見たフォーマルのことを書かれていき、この中ならどれがいい？と問いかけながら聴いていきました。

CASE 3 : 目隠しオセロをやめて、 手番が見える化すれば解決！

マップを見ながら話した結果、
自分で**これがいい！これにする！**

と初めてのフォーマルを自分で
選ぶことが出来たのです。

その時の服はその後も気に入って
発表会などで、サイズアウトする
まで着続けてくれました。



これがいい！と
自分で選べた！

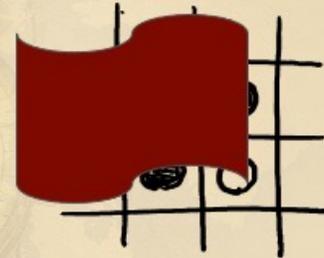


CASE 3 : 目隠しオセロをやめて、 手番が見える化すれば解決！

2017年・春の陣で、何が起こっていたかを説明すると、

例えばオセロは誰でもできる簡単なゲームなのに、ハンカチで隠して言葉対戦すると急激に難しくなる。それと同じく見える化していない（マップを書かない）のは、自ら難しいゲームにしてしまう。

思考の迷路の正体は？



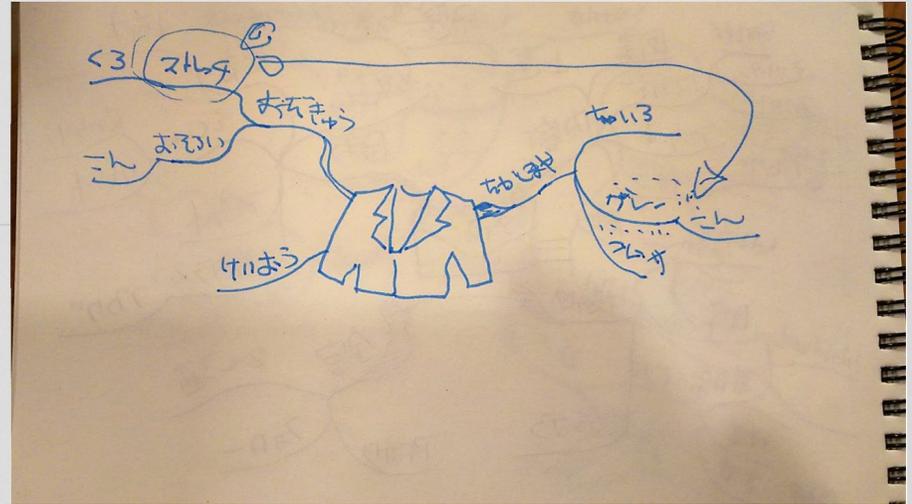
- ① オセロを始めよう
- ② 最後までできるかな？
- ③ 目隠しオセロ、何手できる？
- ④ 目隠しオセロ、最終局面
- ⑤ オセロはたった30手+30手

目隠しオセロであなたは何手まで
出来ますか？

オセロとあなたの人生はどちらが
難しいでしょうか？

CASE 3 : 目隠しオセロをやめて、 手番が見える化すれば解決！

この日のことは「マップを書く」とは手番を進める事であり、家族で余計な喧嘩をせずに済ませられる方法なのだと、身に沁みる出来事でした。僕自身が、のちに開設するミッションマップ講座の重要パーツにマップ作りを取り入れるきっかけでもあったのです。



こんな簡単なマップでも、見える化すれば手番が進みます。

目隠しオセロ＝「マップを書かない頭の暗算」をやめてマップ作りで人間関係作りが進みます。

CASE 3 : **目隠しオセロをやめて、** **手番が見える化すれば解決！**

CASE3:
目隠しオセロをやめて、
手番が見える化すれば解決！

POINT: 誰にでも目隠しオセロの罠にハマりかける

POINT: ノートがあれば手番が見える化できる

POINT: 見える化すれば解決策が浮かび上がってくる

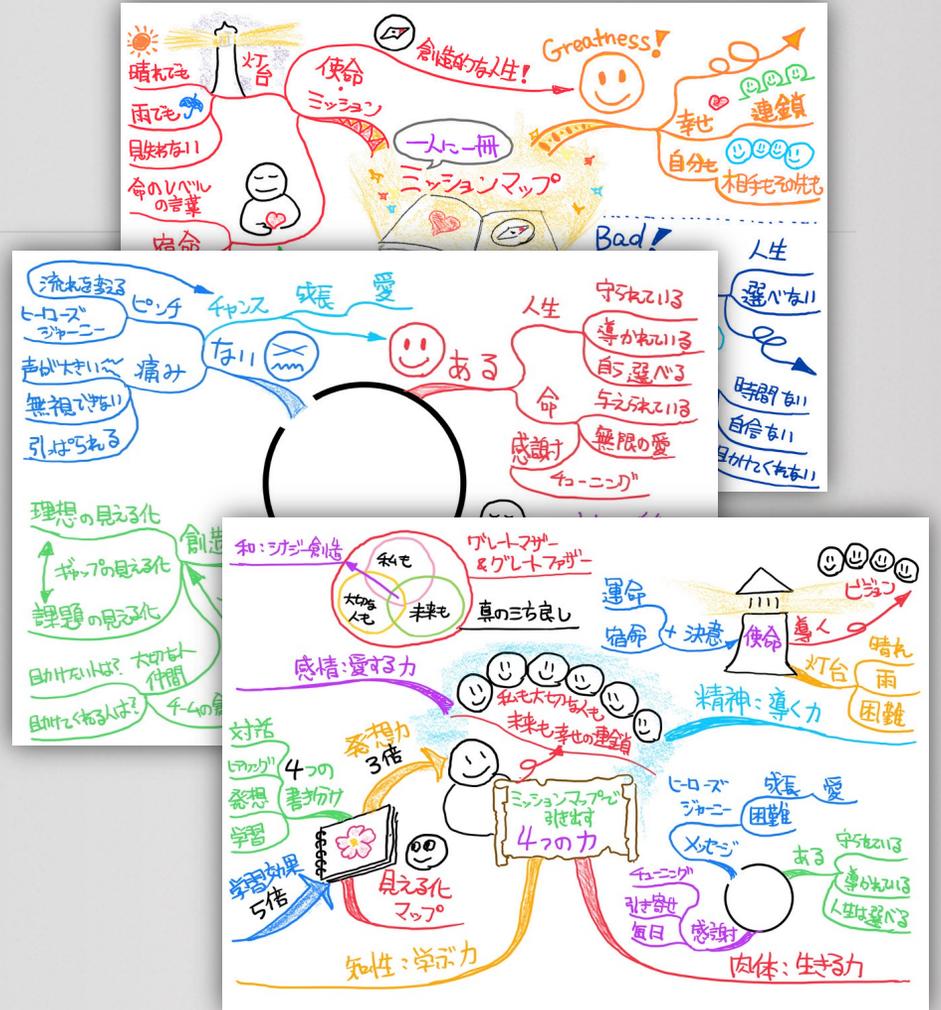
6歳の男の子にでも出来る

目隠しオセロをやめて

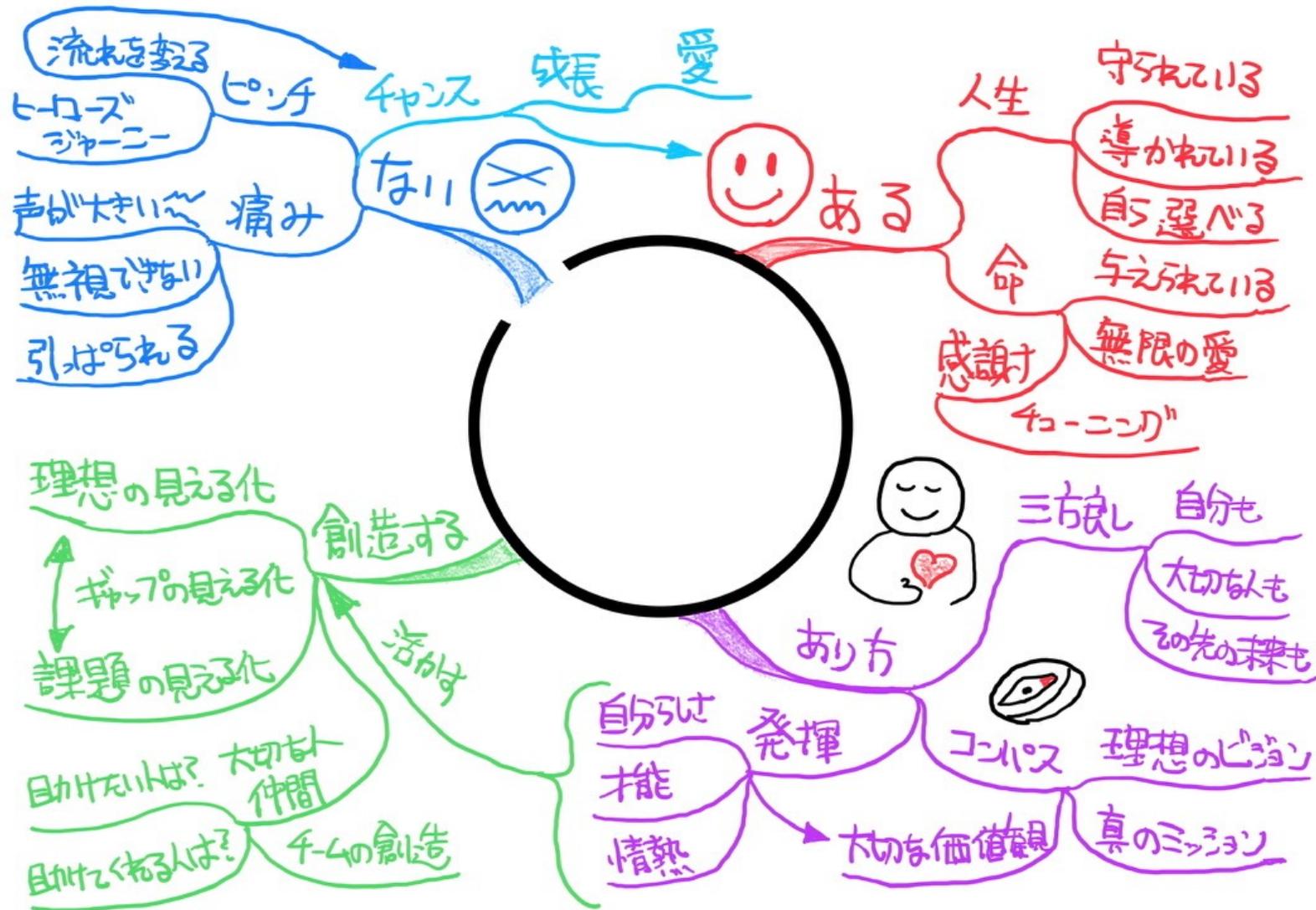
人間関係を改善しませんか

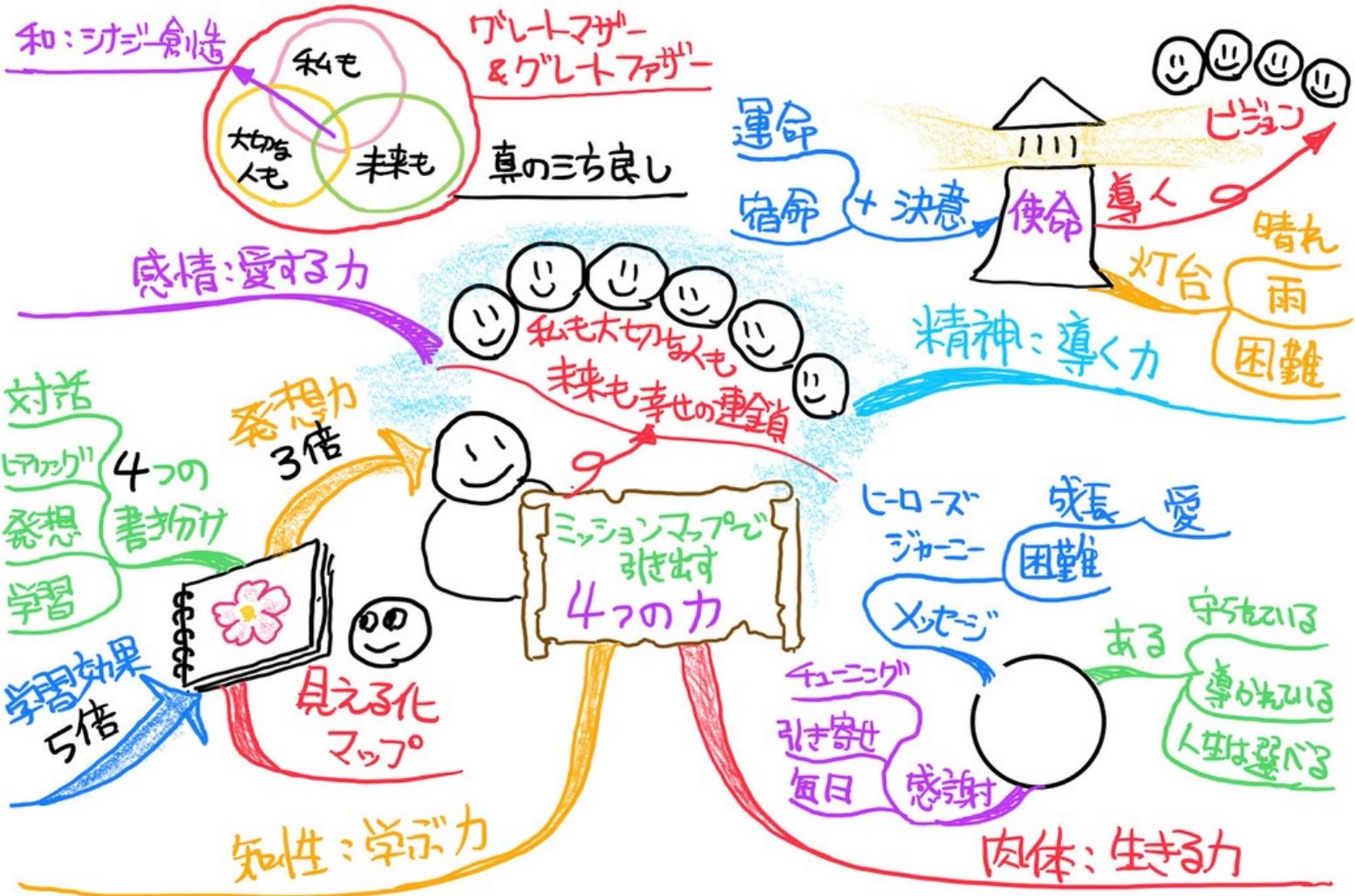
WORKに取り組んでみましょう

- 1) お手元に紙とペンをご準備ください
紙は罫線がなく無地のものが良いです。
A4のコピー用紙などでOKです。
ペンはカラーペンがあればそれで。
3色ボールペンや鉛筆一本でもOK。
- 2) 次のページの見える化マップを模写します。
書いている通りに書き写してください。
書き写す際にここまでの内容を振り返り
自分の人生に当て嵌めながら書いてください。
- 3) お題となるマップを3つ用意しました。
どれか一つでも、3つ全部でも効果的です。
ぜひ取り組んでください。









実行・行動に移す

ここまでハンドブックをお読みいただき、ありがとうございます。

ここに書かれている方法は実践的な内容であり、だからこそ、**実行に移していくこと、行動していくことが重要**です。

そして、それが一番難しいのです。

The Mission Map



晴れでも雨でも最大の困難でも
人生を幸せに導く心の灯台を手に入れる！
ミッションマップ・ライフクリエイイト講座
クラスS・真のミッションを呼び醒ます

その実行や行動を徹底サポートするのが、このハンドブックの土台となっている「**ミッションマップ・ライフクリエイイト講座**」です。

まとめ・・・

このハンドブックでお伝えしたのは、一部です。

より早く実現したい方、もっと詳しく知りたい方は、体験講座・個別相談にお越しくください。

是非、**行動を起こす、アクションを起こしてください。**



**世界中の人と家族に
一家族一ファシリテーター**

体験講座・個別相談のご案内

<https://missionmap.jp/>

Special Thanks

妻・千野ありささん、
本著の制作にあたって、素晴らしい企画と多大な貢献をくださり、
心から
感謝します。本当にありがとう。

