



「書く」ことで
理想が現実になる！

人に自分のことを話すのが苦手だった私は、小さいときから、うれしい、悲しいといった自分の感情の動きも、「こうなったらいいな」と思うことも、人には言わずに紙に書く（描く）子どもでした。

いつからかと記憶をたどると、体の弱かった小学校低学年時代がそのはじまりのようです。

小学2年のときに入院していた大病院では、小児病棟の面会時間は15時から16時までの1時間のみ。入院後しばらくは食事もなしで点滴で栄養を流し込んでいました。ほとんど寝たきりで動けず、食べる楽しみもなく、家族とも離れて過ごす日々の中

で、心細く、寂しい思いをしたのを覚えています。

面会時間の1時間だけ母に会えることを心待ちに毎日を送っていたので、他の時間は、とにかく早く過ぎてほしいと願っていました。

そのときに役立ってくれたのが「紙」だったので。

ベッドの上の小さいスペースでも、お話をつくること、絵を描くこと、折り紙を折ることの3つはできました。それをしているときは時間が経つのが早く、気がつくと面会時間になっていくこともありました。

同じ小児病棟には、歌が上手な子や、面白い話ができる子たちもいましたが、私にとっては、勇気がいらなくて、特別な才能もいらなくて、誰にも知られずに、誰にも笑われずに、こっそりできる楽しいこと。それが、「紙を使って表現すること」だったので。

退院後も、体が弱かったことと内向的な性格もあって、友達と遊ぶよりは、1人空

想しては、その内容をつたない文章や絵で表現して遊ぶことを好んでいました。周りの人に自分の気持ちをうまく伝えられなかった幼い頃の私にとって、「紙に書く」という行為は、内側にある自分の感情を解放することができる、シンプルで有効な手段だったのだと思います。

★「大きな妄想」を「小さな手帳」に書いて一歩踏み出そう

感情でも想像でも、浮かんだことを「書く」という習慣は大人になってもずっと続いていました。

大人になってからは、いつでも持ち歩く手帳に書くようになったのですが、あるとき、「こうなったらいいなあ」と、手帳に書いたいくつかのことが、現実になっていることに気づきました。

「思い描いていたタイミングと条件で、家や車が手に入る」といった物質的なことから、人とのご縁や、自分を生かせる仕事との偶然的引き合わせなど、数え上げればキ

リがありません。

ささいなことから、人生のターニングポイントと言えるくらい大きなことまで、妄想して紙に書いたさまざまなのが現実となりました。

具体的には、「こうなったらいいなあ」と自由に「想像(妄想)」をします。

次に、それを絵や字で自由に書きます。

あとは、時々それを眺めては、さらなる妄想を書き加えていきます。

たったこれだけのことを手帳に書くようになってから、現実になることが加速度的に増えました。

この「想像↓書く↓見る」の一連の行動が、常に持ち歩いていて、時間という人生の一部を管理するツールである手帳が持つ特徴と、ピッタリはまったからだと思います。

「理想を書く」という方法は、成功法則の本を読んだことのある方なら、一度は目に

したことがあるのではないのでしょうか？
もし、今まで目になしながらも、「知ってる」で終わって実行したことがないのであれば、だまされたと思って、ぜひ、一度書いてみてください。

この「妄想を紙に書く」は、楽しみながら、叶ったらラッキーくらいの軽い気持ちでできる、「ノースク・ハイリターン」な行動です。

やらない理由はないと思いませんか？

紙に書くだけなら、勇気がいらなくて、特別な才能もいらなくて、誰にも知られずに、誰にも笑われずに、こっそりできる楽しいことなのですから。

Point

最初の一步は、
妄想を紙に書くだけ！

Section

02

手帳は
「自分が本当に望んでいること」を
叶えるツール！

「妄想を紙に書いて眺める」という幼い頃の習慣から、実際に妄想が叶いはじめて、手帳を極めたいと思ったのが20年前。そこから試行錯誤して、今の形になったのが、8年前です。

それからというもの、私はどんなことも手帳に書き込んできました。

人見知りで営業経験はないけれど、「おうちで好きなことを伝える仕事がしたい！」と妄想力全開で、理想の生活を書いた7年前。

予定も人脈もないけれど、本の出版決定時期や出版する年までを書いた3年前。
テレビを見ていて、ふと、この人に会ってみたいと思って手帳に「テレビに出る」

手帳で幸運を引き寄せよう！

27

Chapter1

26