

ダイヤリーを使い、人生を変容させる

はじめに

15分の休憩を挟んで始まった後半の第一テーマが「ダイヤリーを使い、人生を変容させる」です。講師は、ダイヤリーを「私どもの視点では最強のメソッド」と位置づけ、その効果と実践法を深く語っています。

1. ダイヤリーを習慣化する効果

ダイヤリー時間は瞑想時間

ダイヤリーを書く時間は、単なる日記ではなく「瞑想の時間」に相当すると説かれています。その核心にあるのが「自分と向き合う」という行為です。

周囲の人を振り回すトラブルメーカーに共通しているのは、自分の内側で收拾がついていないこと——すなわち自分と向き合っていないことだと指摘されています。自分の中で整理がつかないまま外に向かうから、他者を巻き込んでしまうわけです。

これからの時代、孤独に強い人間になることが必要不可欠です。人は一人で生まれ、一人でこの世を去る。その事実と向き合い、「一人に強くなる」ための基礎訓練として、ダイヤリーの習慣が位置づけられています。

a. 自分と向き合う

毎日、時間を決めてダイヤリーをつける習慣をつけることが勧められています。イレギュラーな日があっても構わない——大切なのは意識的にその時間を確保し続けることです。継続することで、自分の内面と向き合う力が着実についていきます。

承認欲求との関連も深く語られています。人間の心が満たされるかどうかの根本は「認められること」にあります。アドラー心理学では、褒めるよりも「認める」こと、そして感謝を言葉にすることが重

視されます。存在そのものを否定するような言葉は絶対に言うてはならない——叱る・注意するにしても、対象はあくまでも言動や行動であり、存在の否定は論外だという原則が明確に示されています。

生きづらさを抱える人や承認欲求が強い人の多くは、幼少期に親から十分に認められてこなかった実感が薄い場合が多いと言われています。親の価値観を一方的に押しつけられてきた環境では、「分かってもらえた」という感覚が育ちにくいからです。

b. もう一人の自分と対話

ダイアリーを書くことは「もう一人の自分との対話」です。心の奥底にある自分の本当の声——何が見たいのか、どう生きたいのか——を静かに聞き出す場がダイアリーの時間です。

親の押しつけや社会の常識の中で抑圧されてきた人ほど、ダイアリーによって本来の自分を取り戻す「リハビリ」の効果が大きいと強調されています。自分の心の声を聞くことで、生き方そのもの——物事の捉え方や考え方——が変わっていくといいます。

ダイアリーを書く時間帯については朝・夜どちらでも構わないものの、早朝(午前3時以降)が特に推奨されています。寝起きの、まだ頭がフラットな状態で書くことで、より深い内面の声を引き出されやすいためです。夜は感傷的・ロマンチックになりすぎて現実感が薄れやすいという側面もあることが笑いを交えて語られています。

「モーニングページ」の手法も紹介されています。起きた直後に、テーマを決めず思いつくままをノートに書き続け、筆が止まったらやめるというシンプルな方法です。これが心の奥底の声を引き出す上で非常に有効だとされています。

2. 生きづらさからの脱出と承認欲求の激減

「もう一人の自分」との対話をもたらす変容

あるお坊さんの事例が紹介されています。親の強い押しつけに反発して家出・高校中退を経験しながらも、自分で選択し(大学検定取得→東大進学)、様々な苦難を乗り越えた人物です。この例を通して、親の価値観を押しつけられた環境がいかに「人生の不自由」につながるかが示されています。

ダイアリーは、そうした経験を持つ人にとって、過去に縛られた自分を「蘇らせる」手段となります。自分の本当の声を聞き、自分の気持ちはどう動くかを観察することで、承認欲求は自然と薄れていきます——自分自身が自分を認め始めるからです。

人と向き合うことは自分と向き合うこと

講師は参加者名簿を眺めながら一人ひとりを思い浮かべる習慣を持ち、それが「自分と向き合う時間」と全く同じだと語っています。人への思いを向けることで自分の気持ちが動き、その動きを感じ取ることが自己との対話になる—これがマヤの言葉「イン・ラケッチ(あなたはもう一人の私)」の本質でもあると述べています。

さらに、関わる人の KIN ナンバーをできるだけ覚え、260 日に一度はその人の KIN の日に思いを向けるという講師自身の実践も紹介されています。祈りとは「真心を集中させること」であり、「心を込める時間を長くすること」—見えない場所での内なる実践こそが最も大切だという言葉で締めくくられています。

※ 本字幕ファイル(005_001_ver1 & 005_002)は「ダイアリーを使い、人生を変容させる」テーマの前半部分に相当します。