

# WAKU WAKUの 「本質」と「源泉」の発掘

物質的なものを求める時代から、目に見えないものに価値を置く時代へと移行しています。そのような流れの中で、「自分はどんな人生を送りたいか？」を問うことの意味がますます重要になってきています。

本書の最後の三つの節では、「人生の本当の主人公になる」ためのヒントを探っています。

## バンクニアの種Ginny

オーストラリアに自生する植物に、バンクシアという木があります。山火事にあつて真っ黒こげになつて初めて種を四方八方にばらまき、焼けた森から芽を出し、森を再生するそうです。

自然災害に翻弄され、困難に遭遇するたびに、人が持つ「靈性」「愛」「感謝」という種がまかれ、生きていくために必要なたくさんの絆や知恵、思いやりが発芽する様を感じます。そして、死と向き合うことで自分自身を生きるたくましさや花を咲かせていくようです。これこそが、「折れない心（レジリエンス）」の正

体ではないでしょうか。

## 本当の自分の「大切なもの」

映画「プーと大人になった僕」をご覧になったことはありませんか。主人公が忘れてしまった「大切なもの」を届けに、幼い頃の親友だった熊のプーがロンドンまでやってくる物語です。仕事が忙しいからと妻や娘の約束も守れない日常が、熊のプーとの再会によつて変化し始めます。本当に自分がしたいこと、自分の心に正直に生きることの大切さに気づき、家族の笑顔とともに人生を再スタートします。

私たちは、成長するほどに子どもの頃の純真さや好奇心という生への意欲を忘れ、社会人として、親として、教師としてなど、いろいろな役割を演じることが成長であるかのように生き始めます。また、親のため、子どものため、生活のために…と、何かを背負いながら日々を送ります。そして「あの人に負けたくない」「もっと賢くないと認めてもらえない」などと、自分の外側に目的や答えを求めて

時間を費やしていきます。

でも、このようなことをしている間は  
本当の充足感を得ることはなかなかでき  
ません。本当の自分の「大切なもの」に  
気づき、それを日常生活に活かすことが  
必要です。そして、その大切なものはW  
AKU WAKU (ワクワク) の中にある  
のです。

### 自分のワクワクに気づき、 「本質」と「源泉」を考えてみる

「過去」と「現在」と「近未来」から、  
自分の中にあるやむにやまれぬ興味や関  
心、好きなことを探ります。

はじめに「過去」を調べ、自分はどん  
なことをしているときに幸せだったか振  
り返ります。私は近所の男の子と野球を  
するのが大好きでした。走ったり、打っ  
たり、思い出すと今でもワクワクします。

次に、「現在」好きなことで、今はでき  
ないとあきらめていることは何か、「近未  
来」に関しては、「あれがやれたらなあ」  
「やってみたいなあ」と思っていることは  
何かを全部探ってみましょう。

そして、自分が好きな活動の、どん

な面に魅力を感じているのかをつかみま  
す。それが、ワクワクの「本質」です。

私が野球を好きだったのは、たくさん  
のメンバーの力を想像（俯瞰）しながら  
自分がどのように振る舞い、チームを勝  
利に導くかを楽しんでいたようです。学  
生の頃に熱中していたバスケットボール  
も、ガードというポジションでゲームを  
コントロールすることにワクワクしたし、  
校長のときに学校をどのようにマネジメ  
ントするかも楽しかったことに気づきま  
す。どうやら私のワクワクの「本質」は、  
「みんなの力が発揮できる場をつくるこ  
と」のようです。見つかる本質は一つで  
はありませんが、その本質を掘っていく  
と一つの単語で表現できる「源泉」を掘  
りあてることができるでしょう。

夢や願望は「すること (Do)」所有す  
ること (Have)「であること (Be)」に  
分類できます。「〇〇がしたい」「あれが  
欲しい」などは行動・所有 (Do・Have)  
する結果、得られると信じている「在り  
方」 「気持ち」 (Be) を求めていることに  
行きつきます。つまり、「在り方」 「気持  
ち」 (Be) が「本質」であり、「源泉」へ

とつながります。その源泉の流れをくむ  
本質を現実の生活に再度落とし込むと、  
本当の自分を生きることができるよう  
この活かし方は、次節で紹介します。

### ♡ レッスン「魂が喜ぶ」 私のWAKU WAKU

【目的】自分の大好きなことから、自分の魂  
が喜ぶワクワクの「本質」と「源泉」を見  
つける。

【方法】集中して一人でワークシートに取り  
組めるよう、ゆったりした時間をとる。

- ① テキストとワークシートを配付し、レッ  
スの目的を共有し、手順を説明する。
- ② ワークシートに取り組む。わからない質  
問は空白でもよいことを伝える。
- ③ 子どもと対話して、大好きなもののだの  
よつな点に魅力を感じているかを引き出  
し、本質や源泉を考えるヒントを示す。

#### ＜参考文献＞

マイク・マクマナス『ソース』（ヒューイ陽子訳）ヴ  
ォイス、一九九九年  
ウエイン・W・ダイアー『自分を掘り起こす生き方』  
（渡部昇一訳・解説）三笠書房、一九九六年

# 人生100年時代 人生の主人公はあなたです！！

WAKUWAKU  
ほれほれ！



あなたは生きることに喜びを感じていますか？ 毎日、ワクワクしながら生活していますか？

誰かのために行動するのではなく、内から湧き起こるワクワクの「源泉」を掘り当てることができれば、あなたはその源泉から存分に力を与えられ、才能を豊かに活かすことができます。困難な状況があっても、困難を成長のための喜びとして受け止め、自分の人生を豊かに生きていくことができるでしょう。

さあ、人生の主人公はあなた自身です。ワクワクの「源泉」を掘り起こしに向かいましょう。

テキスト

## 魂が喜ぶ私のWAKU WAKU

### 1. ワクワクを全部書き出す

自分の「過去」と「現在」と「近未来」を振り返って、ワークシートの質問にそって、自分が好きなものを探し出します。どんなことに興味や関心、好奇心をもっているでしょうか。

### 2. ワクワクの「本質」は何？

書き出した大好きな活動の、どんなところに魅力を感じているのでしょうか。それがワクワクの「本質」です。ワークシートの円の中に書きましょう。

本質レベルで自覚されると、行動の選択肢が増え、設定された活動や職業などの形にまどわされることがなくなるでしょう。どんな日常の活動の中にも自分のワクワクを見つけることができるようになります。

### 3. 本質の「源泉」

書き出した好きなものと本質を見つめ、自分のワクワクの本質の、さらに「源泉」になっているものを表す言葉を円の真ん中に書きましょう。《例》愛・挑戦・貢献・スリル・正義・笑い…





Happiness Wave

# 魂が喜ぶ私の WAKU WAKU

16 の質問に、思いつくものすべて書き出します。次に、円の中に、自分の大好きな活動のどんなところに魅力（本質）を感じるのかを書き出します。最後に、書き出した本質から、あなたの心が光を放つようなワクワクの「源泉」を探しましょう。

どんな場所にいると楽しいですか？ それはどこ？

誰といると楽しいですか？

これがあればとても幸せになれると思うものは何ですか？

自分のしたいことを自由にできるとしたら、何をどうしますか？

どこでも好きなところに行けるとしたら、どこに行きたい？

何かを変えるとしたら、何を変えたいですか？

好きな本や漫画は何ですか？

やりたいことで、まだやれてないことは何？

好きな動物やペットは？

好きな音楽は何ですか？

あなたが夢中になっていること、好きでたまらないものは何？

好きなスポーツは何ですか？

今までで楽しかったのはいつ？ そのとき何をしていた？

何を触るのが好き？

最高の気分を味わうのはどんなとき？

好きなTV番組や映画は何ですか？

WAKU  
源泉  
本質  
WAKU

