

人生のモヤモヤから解放される自己理解メソッド

世界一やさしい

# 「やりたいこと」 のを見つけ方

八木仁平

Yagi Jimpei



KADOKAWA

# はじめに

## 二度とブレない「自分軸」を見つける本



「この仕事をずっと続けていいのかわからない。  
モヤモヤする……」



「『何か』やりたいけれど、  
『何がしたいのか』がわからない……」

本書を手にとってくださったあなたはこのような悩みを抱えていらっしゃるかもしれません。

本書は**その悩みを解決するために書きました。**

過去の僕自身も同じような気持ちを抱えていました。やりたいことが分からず、ベッドに寝転んでスマホでYouTubeを再生し続ける、そんな自堕落な生活をしていました。

もちろん、そんな自分を変えたいと思って行動を起こそうとはします。

しかし、**何かやりたいけれど何をやればいいのか分からずエネルギーを持て余していた**のです。

その状況から、現在まで僕が学び実践してきたこと全てをまとめたのが本書です。

現在は朝、目覚めた時には「今日もやりたいことをやるぞ!」とワクワクして、昼間はずっとやりたいことに夢中になり、夜

寝る前には「ああ、やりきった」と充実感を持って眠りにつくことができるようになりました。

僕という人間が変わったわけではありません。**ただ単にエネルギーを向ける先である「やりたいこと」を見つけただけ**です。

この本を手にとってくださったあなたも、過去の僕と同じような状況かもしれません。

しかし、あなたが持っている可能性はそんなものではありません。エネルギーを向ける先さえ見つけてしまえば、あなたの人生は劇的に変わり始めます。

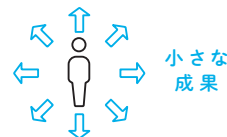
やりたいことがある人

エネルギーの集中



やりたいことがない人

エネルギーの分散

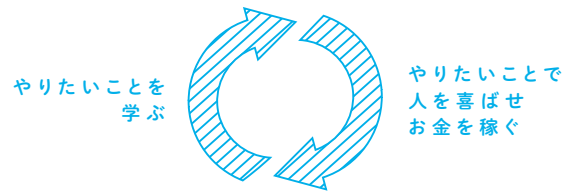


## やりたいことで「成長し続ける」無限ループに入る方法

あなたには、この本を読んで「**やりたいこと**」で**成長し続ける無限ループ**に入ってください。

・自分の「やりたいこと」を学び成長する

- ・学んだことを人に提供してお金と感謝をセットで受け取る
- ・そのお金を、また学びに投資する
- ・そして、成長したスキルでより高い報酬を受け取る



こんな好循環に入ってもらうのがこの本の目的です。**この無限ループに入るために最も重要なことが『やりたいこと』を見つける」という作業**です。

「やりたいこと」以外を仕事にしてしまうと、せっかくこのループに入れそうな時に「もしかすると他の道を進んだ方がいいのかな？」と不安になったり、「あっちの方が楽しそうだ……」と途中まで登った道を引き返してしまい、また振り出しに戻ってしまうからです。

「やりたくないこと」を仕事にしていると、2つの悪循環にハマってしまいます。

1つ目は**仕事自体がストレスだから、そのストレス発散のためにお金が消えていってしまうパターン**です。なんとなく誘われた飲み会に行ったり、娯楽にお金を使ったり、必要ではないブランドの服を買ってしまったら、お金が消える先は無限にありますね。

2つ目は**仕事に興味がないから、時間があっても学ぶことがなく成長しないパターン**です。家に帰ってもスマホを片手にYouTubeに明け暮れ、生産性のない時間を過ごしてしまっている人はいませんか？

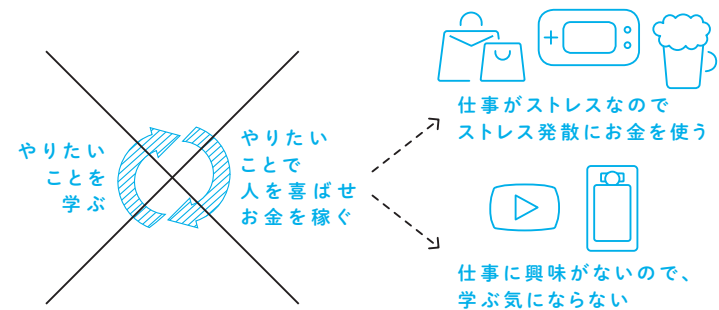
時間を潰せる娯楽は大量にあるので、「やりたいこと」が明確にない人は無限に時間を吸い取られてしまいます。

この2パターンによって、「やりたいこと」を仕事にできていない人は、成長が止まってしまうのです。

そうすると、最初からつまらない仕事が成長しないことによってさらに退屈になっていくという、言わば「負のループ」にハマって、徐々にモチベーションを失っていきます。

あなたもこの「負のループ」にハマりかけていないでしょうか？

やりたいことを見つけないと成長ループには入れない



## やりたいこと探しには「メソッド」があり、 誰でも見つけることができる

「そんなこと言われても私にはそんな夢中になれるやりたいことなんてないよ」と思う方もいるかもしれません。

確かに過去の僕もそう思っていましたし、僕のもとに相談に来てくださるクライアントも最初はみなさんそう言います。

けれど安心してください。「やりたいこと」探しは、全く難しいものではありません。数学の問題を解くのと同じで、「**やりたいこと**」探しにも公式があります。

僕はこれを「**自己理解メソッド**」と呼んでいます。

「自己理解メソッド」に従って、自分の「やりたいこと」探しを終わらせたクライアントは、最初出会った時とは別人かと思えるほどに顔色が明るくなり「これが私のやりたいことです!」と自信を持って言えるようになって、生活が充実し始めます。

そうして劇的に変化していくクライアントを見て、僕はこう確信しました。「**やりたいこと**」がない人がいるのではなく、「**やりたいこと**」の正しい見つけ方を知らない人がいるだけ、だと。

本書では、まずCHAPTER1で『「やりたいこと」探しを妨げる5つの間違い』と題して、5つの「やりたいこと」が見つからない失敗パターンを取り上げました。そしてその後に、自己理解メソッドをお伝えして、あなただけの「やりたいこと」を内側

から掘り起こしていきます。

## 「あらゆる悩み」が解決していく本質的メソッド

この本は、誰か特別な人にしか使えないテクニックを取り上げたものではありません。

- ・就活生
- ・起業家
- ・フリーランス
- ・転職活動中の方

自分の仕事をより夢中になれるものに変えていきたいと感じている方であれば、誰でも有効に使っていただけます。

なぜなら、会社への入社も、独立も、起業も、転職も、全ては自分の「やりたいこと」を実現するための手段でしかないからです。

そう、**全てにおいてまず見つけるべきは、あなたの「やりたいこと」**です。

働き方の形態にこだわる必要は全くありません。僕のクライアントは「就活中の大学3年生」「フリーター」「起業家」「転職活動中のサラリーマン」「主婦」など幅広い方がいるのが特徴です。

それは、**この本で伝えているメソッドが、働き方の本質を捉**

えており、どんな時代でも誰でも活用できるものだからでしょう。

僕自身が実践したものであり、年間200人ペースでクライアントの「やりたいこと」探しをサポートしている中で結果が実証されているメソッドです。

また、驚くべきことに、**自己理解メソッド**を使って「**やりたいこと**」探しを終わらせていくうちに、**仕事以外の「人間関係」**や「**健康**」の悩みも解決していきます。

僕が実際にこの本に書かれている方法を伝えて、成果を出されたクライアントの声を一部紹介しておきましょう。

#### ・21歳から7年間探し続けていた「本当にやりたいこと」が見つかりました。(20代男性、ITコンサルタント)



自己理解をする前は、このまま生き続けていて大丈夫なのかというモヤモヤ感がありました。本を読んで自分のやりたいこと探しをしていましたが、結局本当に自分がやりたいことは見つかりませんでした。

八木さんの自己理解を学んでやりたいことが見つかったのは、体系的に構成されていたことが大きな要因だと思います。学んでいて納得感がありました。

#### ・自己理解に出逢ってない自分を想像するとおぞましいです。(20代女性、飲食店勤務)



自分を知る前は、人の目を気にして八方美人になりがちでした。けれど、価値観が明確になったあたりから、本音で話すことができるようになったり、等身大の自分であるようになってきました。その結果、本当に大切にしたい人だけが周りにいる理想の状態に近づいてきました。

健康面も大きく変わりました。自己理解を始める前は、自律神経失調症の診断を受けたタイミングで、過去のネガティブなことに目を向けることが多かったです。自分のことが分かってきてからは、理想の未来が明確になって、毎日少しずつ前進している感覚を味わえるようになってワクワクすることが増えました。

#### 一刻も早くやりたいこと探しの「モヤモヤ」から解放されて欲しい

「『やりたいこと』探しはできるだけ早く終わらせて欲しい」これが僕の願いです。

なぜなら、人は年齢を重ねるごとに外部からの期待により生

まれた「やるべきこと」にがんじがらめにされるからです。

- ・「社会人としてやるべきこと」
- ・「上司としてやるべきこと」
- ・「親としてやるべきこと」

「やりたいこと」を探そうとした時に、これらの「やるべきこと」が言い訳として足を引っ張ってくるようになります。

一方で「やりたいこと」が明確な人は、そんな「やらなきゃいけないこと」を押し付けられそうになった時に、明確に「No」を言えます。なぜなら「自分に必要なこと」と「そうでないこと」を理解しているからです。

「やりたいこと」が明確な人は自分に必要なスキルや知識を身につけ、より自由になっていきます。

一方で、やるべきことに縛られている人は、しがらみや常識を身に纏<sup>まと</sup>い、より不自由になっていきます。そして「学生時代が一番楽しいんだから、今のうちに遊んでおけよ！」と若い人たちにアドバイスをし始めます。僕はこういう大人が大嫌いです。この本を手にとってくれたあなたにそうなって欲しくありません。

「やりたいこと」を全力でやり「人生はどんどん楽しくなる」ということを背中<sup>せなか</sup>で示してもらいたいと考えています。

誰かより100倍も頭がいい人間なんていません。しかし、他人に比べてものすごい成果を出す人はいます。

なぜでしょうか？

それは、自分の中にあるエネルギーの使い方を他の人よりも知っているからです。

上手くいく人は、エネルギーを1つの方向に集中させます。明確な人生の目的を見つけているので他人に流されることがありません。また、自分がその目的に近づくためのどんな強みを持っているかも分かっています。ですので、苦手なことをやり続けて消耗することがありません。

さらに、一生懸命頑張るのではなく、純粋な好奇心で動いています。そのため嫌々ものごとに取り組むことはなく、他の人よりも行動力があります。

つまり、成果を出せる人は自分の活かし方を知っているのです。しかし、これらは特別なものではありません。誰でも今から学ぶことのできる技術です。あなたは、それをこの本で身につけようとしています。残りの人生の中で、最も自分と向き合いやすいのが他でもない今です。

毎日やりたいことにワクワクし、成長して、そのやりたいことで人を喜ばせ、収入も増え続ける、そんな成長ループにあなたを案内します。

八木仁平

# 目次

はじめに ..... P2

## CHAPTER 1 「やりたいこと」探しを妨げる 5つの間違い ..... P17

# 1

- ・間違い①「一生続けられること」でなければいけない
- ・間違い②やりたいことを見つけた時には「運命的な感覚」がある
- ・間違い③「人のためになること」でないといけない
- ・間違い④見つけるには「たくさん行動する」しかない
- ・間違い⑤やりたいことが「仕事」にならない

## CHAPTER 2 なぜ「やりたいことが分からず迷い続けてしまう」のか? ..... P29

# 2

- ・コンビニバイトをクビから、「やりたいこと」を見つけて人生逆転した話
- ・「やりたいことが分からないなら行動してみるしかない」の落とし穴
- ・「迷い続ける人」と「自分の道を進む人」のたった1つの違い

## CHAPTER 3 「やりたいこと探しを最速で終わらせる公式」自己理解メソッド ..... P45

# 3

- ・「やりたいこと」が分からない理由は、ただ単に言葉の意味を知らないから
- ・「直感的に」ではなく「論理的に」やりたいことを見つけ出す
- ・「やりたいこと」探しを終わらせる、自己理解メソッドの3本柱とは？

- ・公式①「好きなこと×得意なこと＝やりたいこと」の意味とは？
- ・「やりたいこと」とは結局何なのか？
- ・公式②「好きなこと×得意なこと×大事なこと＝本当にやりたいこと」の意味とは？
- ・「大事なこと（価値観）」から「仕事の目的」が生まれる
- ・「本当にやりたいこと」の具体例
- ・「就職・転職面接」でも無敵になれる理由
- ・自己理解メソッドのルール①「好きなことで生きる」は間違い
- ・自己理解メソッドのルール②「好きなこと」の前に「得意なこと」から見つける
- ・自己理解メソッドのルール③「細かい実現手段」は考えてはいけない

## CHAPTER 4 人生を導くコンパス「大事なこと」を見つける ..... P85

# 4

- ・モチベーションが絶対に下がらない仕事の作り方
- ・理解しておくべき「目標」と「価値観」の違い
- ・「本物の価値観」と「偽物の価値観」の見分け方
- ・ - work - 本物の価値観を見つけ出す5つのステップ
- ・ 上手く質問に答えられない時の2つの対処法
- ・ - work STEP1 - 5つの質問に答えて「価値観キーワード」を見つけ出す
- ・ - work STEP2 - 「価値観マインドマップ」を作って思考を整理する
- ・ - work STEP3 - 「他人軸」な価値観を「自分軸」に転換する

- work STEP4 -  
「価値観ランキング」を作って優先順位を決める
- work STEP5 -  
「仕事の目的」を決めれば自然と仕事が上手くいく

## CHAPTER 5 「得意なこと」さえ見つければ 何でも仕事にできる ..... P121

- ・「得意なこと」の定義とは
- ・「自分を変える努力」から「自分を活かす努力」へ
- ・「自己啓発本」を読めば読むほど自信を失うワケ
- ・「長所」を尖らせて代わりのいない存在になる
- work - 5つの質問に答えて「得意なこと」を見つけ出す
- ・長所をまとめて「自分の取扱説明書」を作る

### 「好きなこと」を見つけて

## CHAPTER 6 努力とサヨナラする ..... P145

- ・「好きなこと」の定義とは
- ・「お金のために働いている人」は  
「好きで働いている人」に敵わない
- ・「野球が好きだから、野球関連の仕事を選ぶ」は間違い
- ・「仕事にすべき好きなこと」と、  
「仕事にはいけない好きなこと」の違い
- work - 5つの質問に答えて「好きなこと」を見つけ出す

### 「本当にやりたいこと」を決めて

## CHAPTER 7 「本当の自分」を生き始める ..... P161

- ・「将来のため」に生きるのを今すぐやめよう
- ・「やりたいこと」は「仮説」でいい根拠
- ・「本当にやりたいこと」を決断する2ステップ
- work STEP1 - 「好き×得意でやりたいこと」の仮説を立てる
- work STEP2 - 「仕事の目的」で「やりたいこと」を絞る

### 「人生を劇的に変える」

## CHAPTER 8 自己理解の魔法 ..... P179

- ・「やりたいこと」を実現する手段を見つける方法
- ・自己理解の技術を身につければ、  
あなたは今後二度と失敗しない
- ・成功とは「目標を達成」することではない。  
「自分らしい今この瞬間」を生きることが成功だ
- ・できるだけ早くやりたいこと探しから「脱出」し  
「夢中な自分」を手に入れてください

### おわりに（フローチャート） ..... P191

### 謝辞 ..... P194

### 巻末特典 ..... P196



How to find  
what you want  
to do.

ブックデザイン：菊池祐（ライラック）  
本文デザイン：Mai Seike（株式会社 メタ・マニエラ）  
カバーイラスト：金安亮

CHAPTER

1

「やりたいこと」探しを妨げる5つの間違い

僕の「自己理解メソッド」を説明する前に、まずは「やりたいこと」探しに関する迷信を解いておきます。

ここで紹介する「5つの間違い」を持ったまま「やりたいこと探し」を進めても、やりたいことは見つかりません。

けれどこの間違いにハマってしまっている人が実に多いのです。この5つの間違いを解くだけで「やりたいこと」が見つかってしまう人もいるぐらいです。それほど、この「思い込み」は強烈です。

「やりたいこと」探しを終わらせるための自己理解メソッドを説明する前に、まずこの間違いを取り除いておかなければ見つかるものも見つからなくなってしまいます。

では、一緒に1つずつ間違いを取り除いていきましょう。

#### 間違い①

### 「一生続けられること」でなければいけない

「一生やりたいことを見つけるぞ!」と意気込んでいる方はいいのでしょうか?

「やりたいこと」を見つける段階で「これを一生の仕事にしよう」と思えるようなことはあり得ません。

そうではなく、「やりたいこと」は「今一番『やりたいこと』」で構いません。今の20代の方は、50%の確率で100歳まで生きると言われています。そんな時代に、ずっと興味を持ち続けられるこ

とを探する必要などあるのでしょうか?

また、社会の変化も年々早まっています。iPhoneが誕生したのも、たった10年前です。そんな時代に1つの「やりたいこと」に固執し続けるのは、もはやリスクでしかありません。

ある時期の日本では「継続」が美徳だったかもしれませんが。しかし、今の時代のキーワードは「変化」です。1つの場所でずっと粘る力よりも社会の変化に合わせ、柔軟に生きる時代になりました。一度「やりたいこと」を決めても、関連分野に興味が湧いてきたりすることもあるでしょう。

その時はサッと、働く分野を変えるのもいいと思います。それまでの分野で学んだことは、次の「やりたいこと」に取り組んでいく中でも必ず役立つことでしょう。

一番危険なのは、「やりたいこと」が何もなく、漫然と毎日をごってしまうことです。

もしあなたが「一生続けられることを見つけたい!」と思っている場合も、そのスタート地点は「今一番『やりたいこと』」です。

「今一番『やりたいこと』」に毎日向き合っていて、死ぬまで飽きずにいられたとしたら、結果としてそれが「一生やりたいこと」になるのです。

#### POINT

~~間違い~~：一生続けられることではいけない

**真実**：今一番やりたいことをやればいい

## 間違い②

## やりたいことを見つけた時には「運命的な感覚」がある

『やりたいこと』を見つけた時には、運命的な感覚があるから自然と分かる」という迷信も「やりたいこと」探しを妨げる強力な敵です。

実際のところ、「やりたいこと」を見つけても最初は「ふ～ん、面白いかも」という興味レベルであることがほとんどです。

事実、僕自身も「自己理解」に出会った時にも「これだあああああ！」という衝撃があったわけではなく、「なんか面白いぞ」と感じる程度でした。その興味を仕事として取り組んでいく中で自分で考え、成長して、他人にも感謝されるうちに「これが自分の『やりたいこと』だ」と感じられるようになったのです。最初から「これが天職に違いない！」と感じていたわけではありません。

これを裏付ける研究があるので紹介しておきます。

インドのラージャスターン大学で「恋愛結婚」と「お見合い結婚（取り決め婚）」では、どちらが満足度が高いかを調べている研究があります。

その結果、結婚1年以内の場合の満足度は「恋愛結婚＝70点」「お見合い結婚＝58点」で恋愛結婚の方が高かったのですが、なんと長期的な満足度では「恋愛結婚＝40点」「お見合い結婚＝68点」と、満足度が逆転したという結果が出ています。

なぜこの結果になったのでしょうか？

この研究では、恋愛結婚の場合は「自然と上手くいく前提で結婚しているのでお互いの努力がなくなったことが原因で結婚に対する満足度が下がる」、お見合い結婚の場合は「上手くいくか分からない前提からスタートし、お互いが歩み寄る努力をするので満足度が上がる」のではないかとということが指摘されています。

つまり「愛情は最初から存在しているもの」という立場の恋愛結婚か「愛情は歩み寄って育てていくもの」という立場のお見合い結婚かという差です。

これは、「やりたいこと」探しでも同じです。『やりたいこと』はどこかに存在しているもの」という考えの人と、『やりたいこと』は試行錯誤しながら育てていくもの」という考えの人は、最終的にどちらが満足する仕事を手に入れられるでしょうか？

ここを勘違いしてしまうと、運命的な「やりたいこと」を探し続けて、転職を繰り返すジョブホッパーになってしまう人が出てくるのです。

別に転職自体は悪いことではありません。今の場所で輝けないと感じたら、むしろ積極的に仕事を変えるべきだと私も思います。

けれど、仕事に対して「どこかに良いことだらけの天職がある」という理想を持つのは危険です。

そもそも楽しいだけの仕事なんてどこにも存在していません。どんな仕事でも面倒なこともあれば、嫌なこともあります。「やりたいこと」のために「やらなければいけないこと」も存在しますが、それを工夫して楽しめるようにしていくのも仕事の一部です。

天から与えられる運命的な「やりたいこと」を探しても時間の無

駄です。今自分の中にある小さな興味を育てたり、目の前の仕事を面白くする工夫をすることで「やりたいこと」は作られます。

この本で見つけるのは、「運命的な『やりたいこと』」ではなく、「自分が心から納得できる、自分で作る『やりたいこと』」です。

「自分にピッタリの仕事がある」という幻想を捨てて、合理的な「やりたいこと」探しを始めましょう。

## POINT

~~間違い~~：やりたいことを見つけた時には  
運命的な感覚がある

**真実**：やりたいことを見つけても最初は興味レベル

## 間違い③

## 「人のためになること」でないといけない

「『やりたいこと』は人のためになるような立派なことじゃないといけない」と思っている人も多いです。

この間違いをしていると、自分の「やりたいこと」は見つかったのに「これがやりたい！」と周りの人に言うことができません。

けれど、「やりたいこと」を考える時点では、それが人の役に立つかどうかなんてどうでもいいことです。

どんな「やりたいこと」でも、あなたが興味を持ったなら、同じ

ことに興味を持っている人は必ずいます。その人たちに向けてアプローチをすることで、必ず仕事(商売)になります。

仕事になるということは、価値を感じてくれている人がいるということなので、自分の「やりたいこと」をし続けた結果として「人のためになっている」というのが正しいのです。

もしあなたが今「誰にでも褒められるような立派な『やりたいこと』を見つけないと……」と思っていたら、その考えはすぐに捨ててください。無理やり自分を押し殺して「人のために頑張るんだ」というのは、ただの自己犠牲です。

無理やり作り出した「人のための『やりたいこと』」を続けることはできません。僕のところに相談しに来てくださるクライアントでも、話を聞いてみると自分を犠牲にして人のために働くのは3年が限度のようです。もちろん3年も続ける前に、自己理解をして他の選択肢を探し始めるのがいいのですが、どれだけ頑張っても自己犠牲は3年しか持ちません。

反対に、「やりたいこと」は、自分がストレスなく続けられることなので、人のために長期にわたり貢献し続けることができます。

「やりたいこと」をやれば、自分が楽しく、人のためにもなり続け、成長し感謝され続けるという自利利他の状態を作ることができるのです。

## POINT

~~間違い~~：人のためになることじゃないといけない

**真実**：自分のために生きることが人のためにもなる

## 間違い④

## 見つけるには「たくさん行動する」しかない

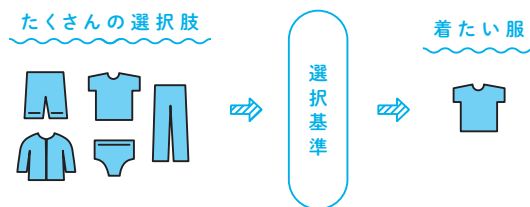
『やりたいこと』が分からないなら、とにかく行動してみるしかないよ」というアドバイスをよく聞きます。

周りの人に相談した時に、この言葉をかけられた経験のある人も多いのではないのでしょうか？ けれど、このアプローチは間違っていると断言できます。なぜなら、「やりたいこと」が分からない原因の多くは「選択肢が多すぎること」だからです。

『やりたいこと』はこれだ！」と選択する時には2つの要素が必要になります。

1つは**選択肢**。どんな種類の仕事があるのかということです。これを知っておくことはもちろん大事です。僕たちが知ることのできる仕事の選択肢は、SNSの普及によって非常に多くなりました。様々な人が情報を発信してくれているため、僕たちは豊富な選択肢を手に入れています。

もう1つは**選択基準**です。いくらたくさんの選択肢があったとし



ても、その中から選ぶ力を持っていなければ、納得のいく選択をすることはできません。

服選びの時をイメージしてもらえば分かりやすいかもしれませんね。服の種類は、服屋に行けば選び放題です。けれど選択基準がしっかりしていない状態だとどうなるのでしょうか？ 「今これが人気」や「価格が安い」など「自分が着たい服」という本質とはズレた情報に流されて、服を選んでしまうかもしれません。服選びなら、人生に占める重要性は低いのでその選び方でも大きな問題は起きないでしょう。これが仕事選びとなると話は別になります。

この仕事選びで「今これが流行っている」や「給料が高い」など、自分がやりたい仕事をするという本質からズレた選択をしてしまった場合、非常に大きな弊害があることは想像に難くありません。

『やりたいこと』が分からない」と感じている時にやるべきなのは**選択肢を増やすことではありません。僕たちはもう十分すぎるほど選択肢を手に入れています。**

必要なのは、「**選択基準**」を磨くことです。選択基準は、自分の内側にしかありません。だから選択基準を磨くために自己理解が必要なのです。いくら外を探しても、多すぎる選択肢に圧倒されて行動がにぶっていくだけです。

## POINT

~~間違い~~：見つけるには行動するしかない

**真実**：見つけるには自己理解するしかない

## 間違い⑤

## やりたいことが「仕事」にならない

「やりたいこと」を見つけようとする時の最大のハードルが「**やりたいことが仕事にできそうにない……**」という考えです。けれど、その考えを持っている状態では「やりたいこと」は絶対に見つかりません。

重要な考え方をお伝えします。

- ・「やりたいこと」は自分の中にあります
- ・「やりたいこと」の実現手段は社会の中にあります

これを理解しておく必要があるのです。

例えば、仕事の先輩に「私の『やりたいこと』って何でしょうか？」と聞いても、その先輩は絶対に答えを知りません。あなたの「やりたいこと」は、あなたの内側にしかないからです。

けれど仕事の先輩に「歌を仕事にしたいのですが、どうすればいいでしょうか？」と聞けば、何かしらアドバイスをくれるでしょう。既に歌を仕事にしている友達を紹介してくれるかもしれません。「やりたいこと」は自分の内側にしかありませんが、「やりたいこと」の実現手段は自分の外側に溢れまくっています。

僕自身「『自己理解』の仕方を多く人に教えたい！」と思った時に、最初はどうすれば仕事にできるかのイメージなんてありませんでした。

同じように自己理解について仕事にしている人を参考にさせてもらいました。そして、どうやって仕事を組み立てていけばいいかアドバイスをもらいながら徐々に仕事、つまりはお金をもらえるようになっていきました。

今は世界中に「自己理解プログラム」を広げていきたいと考えているので、そのアドバイスも、既に実現されている方から教わりながら進めています。僕が試行錯誤をしてやりたいことを仕事にした過程は、CHAPTER 7で具体的に解説しています。

「やりたいこと」を考える段階では実現できるかどうかを考える必要はないんです。自分がやりたいと感じることなら、必ず先に同じようなことを仕事にしている人が存在します。誰かのやっていることの内容をパクるのはいけませんが、実現の仕方ならいくらでも真似してOKです。もちろん本書を読んで僕のことも真似してもらって構いません。

「やりたいこと」の実現手段まで自分で考えなければいけないとなると、「やりたいこと」探しのハードルが一気に上がってしまいます。だから「やりたいこと」を探す段階で、実現手段をセットで考えるのはやめてください。それは後の話です。

## POINT

~~間違い~~：やりたいことが仕事にならない

真実：やりたいことは自分の中にある。  
実現手段は社会の中にある

この5つの勘違いが解けたなら、あなたは「やりたいこと探し」のスタート地点に立つことができました。CHAPTER 2では僕が「やりたいこと」を見つけた経験を元に「やりたいこと」が見つかる人と見つからない人の違いを説明します。

×	○
<del>一生続けられることを なけばいけない</del>	今一番やりたいことを やればいい
<del>やりたいことを 見つけた時には 運命的な感覚がある</del>	やりたいことを 見つけても 最初は興味レベル
<del>人のためになること じゃないといけない</del>	自分のために 生きることが 人のためにもなる
<del>見つけるには 行動するしかない</del>	見つけるには 自己理解するしかない
<del>やりたいことが 仕事にならない</del>	実現手段は 社会の中にある

## CHAPTER

## 2

なぜ「やりたいことが分からず迷い続けてしまう」のか？

## コンビニバイトをクビから、 「やりたいこと」を見つけて人生逆転した話

大学1年の春休み、僕は友人と2人で旅行で名古屋に来ていました。ファミレスで晚ご飯を食べているときに、電話がかかってきました。番号を見てみると、バイト先のコンビニの店長からです。

普段バイト先から電話がかかってくることはほとんどないので「なんだろう?」と思いながら電話に出ました。「八木さんあなたは仕事のモチベーションも低くて、よく直前に風邪で休むし、あまりシフトも入れないから、もう次からバイトに来なくていいよ。それじゃあ」と、店長から告げられました。

急なことだったので僕は「はい、はい」としか返事をする事ができず、そのままバイトをクビになってしまったのです。

コンビニバイトを始めてから2ヶ月のことでした。

早稲田駅の近くで、時給が1,000円と好条件だったので応募したコンビニバイトです。バイトに応募した理由は「楽そうだから」というやる気かけらもないものでした。

けれど実際にバイトを始めてみると、仕事内容は分からないことだらけ。品出し、切手の販売、ホットスナックの準備、おにぎりの作製、クリーニングの受け取り、電子マネーの使用方法。「楽そうだから」という理由で始めたコンビニバイトですが、覚えることが予想以上に多くて何もできませんでした。

一番記憶に残っているのは、タバコの銘柄の種類の多さです。壁

一面に100種類近くのタバコが並んでいる中から、レジに来たお客さんが必要としている銘柄を一瞬で選び出し、間違いなく渡すという仕事が苦手でしかたなかったのです。

そんなこともあり、徐々に「なんで自分の1時間を1,000円で売らなきゃいけないんだろう。ああ、もうバイトに行きたくない」とどんどんモチベーションが下がってしまいました。

バイト中も、レジの向かいの壁にかかっている時計を何度も眺めて「まだ5分しか過ぎてない」と仕事が終わる時間を待つだけの状態になっていました。

そんなモチベーションが低いまま働いていた中でかかってきたのが、さきほどの電話です。

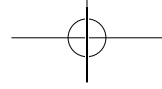
**正直コンビニバイトをする前は、「こんな誰でもできる仕事に人生を使って」と、見下している部分もありました。**そんな見下していたコンビニの仕事すら満足にできずにクビになってしまった自分を、どうやって慰めればいいのか分からず、しばらくは落ち込んでいました。

ずっとバイトをせずに親からの仕送りだけでやりくりしていくのは厳しい。

けれどコンビニバイトすらクビになった自分に、何かできる仕事があるようにも思えない。

自分にできることは何だろうとグルグル考えながら、ネットサーフィンしていたときに、「強み診断」というサイトを見つけました。「これを受ければ自分にもできることが見つかるかもしれない」と思い、お金を払って40分ほどの強み診断を受けてみました。





その結果で分かったのは、

- ・決められた作業をこなすのがとても苦手
- ・初対面の人と何人も話さなきゃいけないのが疲れるタイプ
- ・人から指示されるのがそもそも嫌

ということです。まさに、コンビニバイトで求められている能力は全て持っていないという結果です。逆に、自分の強みとして分かったのは、

- ・アイデアを考えるのが得意
- ・じっくりと考える作業は全く苦にならない
- ・人に自分の考えを伝えるのが得意

というものでした。単純な僕は、この結果を見て自信を取り戻しました。「コンビニバイトをクビになったのは、自分に向いていなかっただけで、自分が仕事のできないダメ人間なわけではないんだ」と。

そして、今度はバイトではなく強みである自分の考えたことを人に伝える仕事をやってみようと「ブログ」を始めました。

当時はブログをやれば月数万円のお小遣いが稼げると、ネット上で色んな人が言い始めていた時期で「数万円稼げれば最高だな」という軽い気持ちでスタートしました。

パソコンと向き合って文章を書くのはとても楽しくて、全く苦になりません。幸運なことにブログを始めて10記事目に書いた「高

田馬場のおすすめラーメンを紹介する記事」が、SNSで拡散されて1万人近くの人に読んでもらうことができたのです。

「これはいけるかもしれない」と思った僕は、さらにブログにハマっていきました。好きなだけ時間をかけて、誰からも急かされることなく文章を書くことができるので、楽しくてしかたありませんでした。大学の授業中もブログを書き、昼休みはご飯を食べずに図書館でブログを書き、ゼミに行っても、こそこそブログを書いていました。

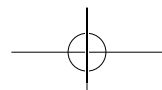
すると、徐々にブログ記事で、お金が稼げるようになっていったのです。最初は月3,000円、次に1万円、半年経った時には月9万円とコンビニバイトをしていた時よりもずっと多くのお金が、自分が好きでやっていることから得られるようになっていました。

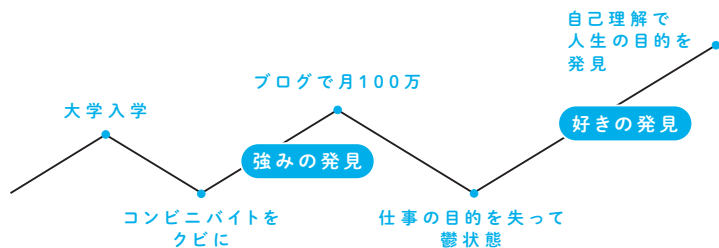
そして1年半経った時には、月100万円以上の収入が得られるようになりました。

このときに「苦手なことをやっても疲れるだけで、何も得られることはない。得意なことをやれば、すぐに、かつ楽しく成果が出る」と確信しました。

大学在学中にそれだけの収入があれば、就職する必要もないと思います、大学卒業後にはそのまま独立しました。この時僕は「22歳で月100万円も稼げるなんて人生余裕だな」と正直天狗てんぐになっていました。けれど、そんなに人生上手くは行きません。最初は楽しく書いていたブログが、いつの間にか「お金のための仕事」になってしまっていたからです。

何のためにブログを書くのかと言えば「お金のため」。どんな記





事を書くのかと言えば「お金が稼げそうな記事」としか答えられない状態になっていました。

そんな働き方が楽しいわけではありません。金銭的には満たされていて、周りから見ると成功している状態だったと思います。けれど幸せかと言われると全く幸せを感じることはなく、**お金を生み出すマシン**として日々キーボードを叩いていました。

「**このまま仕事を続けても自分の人生はつまらないままだろうな……**」と思いつつも、お金を稼げている仕事なので、やめるわけにはいきません。「本当にこのままでいいのだろうか？」という疑問を抱えたまま1年ほどモヤモヤ考えながらブログを書き続けていました。

ある朝、起きた時に、いつもと体の感覚が違うことに気づきました。頭がボーッとしている。体の感覚が鈍い。仕事のやる気も湧かない。なんか変だと思いながら、いつも食べに行っていた近所のラーメン屋さんに行きました。そこでこってりラーメンを注文したのですが、味があまり感じられないのです。

**自分の症状をネットで調べてみると、軽度の鬱状態になっているということが分かりました。**

長い間ストレスを抱えていたため、鬱状態になってしまったようです。幸いなことに1週間ほど休んでいたら、症状はなくなりました。けれど目の前の現実は何も変わっていません。

本当の意味で「このままの働き方ではマズい」と気がついた僕は、本格的に「自分が『本当にやりたいこと』は何だろうか？」と向き合うことを決断しました。

片っ端から本を読み、面白そうなセミナーがあれば行き、自分が本当にやりたいことはなんだろうと模索しました。

ある時気づいたのが「あれ、自分ってこんなに自分の内側を探るのが好きなんだ」ということです。学べば学ぶほど、自分のことが分かっけいき、楽しくて仕方がなかったのです。

そう言えば、昔から心理や哲学について学ぶのは大好きでした。勉強自体は好きではなかったのですが、学校の授業でも「倫理」は学んでいて唯一楽しい科目でした。「もうこれを仕事にしていけばいいのでは？」とその時気づきました。

**過去の僕と同じように、自分の強みが分からず、やりたいことが分からず暗闇の中にいる人に僕がこれまで学んできたことを伝えればいいじゃないか**、と。それまでは仕事としてやっていたブログに一貫したテーマはありませんでした。

けれどこの時から、「自己理解」をテーマにブログを書き始めたのです。目的は「同じように人生にモヤモヤしている人の悩みを晴らす」ことにしました。

ブログを書いているうちに、読者の方から「もっと知りたいです！」と声をいただいたり、雑誌の『anan』さんから「自己理解

メソッドを紙面に掲載させてください」とお問い合わせをいただくようになりました。メソッドをまとめて提供しているプログラムは、現在これ以上お客さんを受け入れられないほど盛況です。

そして今は、もっと多くの人に体系的な自己理解を伝えるために本を執筆しています。

今では僕は、人生の根本を決める「自己理解」については学校で学ぶべきだと考えています。

**小学生から大学まで卒業すれば16年間もあるのに、何が好きで、何が得意で、何を大事にして生きたいか、ということと向き合わないのはおかしいでしょう。**ですので、「どうすればやりたいことで自分らしく生きられるんだろう？」と悩み、学んで、実践して気づいた内容を僕が本書を通して伝えます。

## POINT

「やりたいこと」を見つければ、人生が変わる

### 「やりたいことが分からないなら 行動してみるしかない」の落とし穴

なぜ「やりたいこと」を見つけるために、自己理解が必要なのでしょう？

それは、今世の中が複雑になりすぎているからです。

「VUCA」という言葉を知っていますか？ VUCAとは4つの単語「Volatility (変動性)」「Uncertainty (不確実性)」「Complexity (複雑性)」「Ambiguity (曖昧性)」の頭文字を取って作られた単語です。あらゆるものを取り巻く環境が複雑性を増し、想定外の事象が次々と発生するため、将来の予測が困難な状態を指す言葉です。

選択肢が多くなると、やりたいこと選びは難しくなります。

コロンビア大学の実験で分かった「**ジャムの法則**」を知っていますでしょうか？

スーパーの試食でジャムを24種類準備したら、試食して購入した人は3%しかいませんでした。そのジャムの種類を6種類に減らしたところ、試食して購入した人がなんと30%に増加したのです。

人は、選択肢が多いと「選択しない」という選択をします。だから24種類のジャムは売れないのです。

やりたいことが決められない人も同じです。

多すぎる選択肢の前で立ち止まって「選択しない」という選択をして、やりたいことを決めるのを先延ばししてダラダラと生きてしまいます。

(24種類のジャム)



(6種類のジャム)



↑ 人は**選択肢が多いと決められず、「選択しない」という選択をする**

また、「やりたいことが分からないのは行動が足りないからだ！」と新しく興味のあることに手を出しても、さらに選択肢が増えてますます分からなくなるのです。

## POINT

「やりたいこと」が分からないのは  
選択肢が多すぎるから

### 「迷い続ける人」と「自分の道を進む人」の たった1つの違い

ではそんな選択肢の多い複雑な世の中で、自分の進む道を決断するにはどうすればいいのでしょうか？

最も危険なのは、「どの道を進むのが一番メリットがあるだろうか？」と頭で考えて判断することです。時代の変化が早い中で、今メリットがある選択がすぐにメリットの少ない選択になってしまうことは普通にあり得ます。

今から30年前の1989年には、世界の時価総額ランキングでTOP50社のうち日本企業が32社を占めていました。しかし、2018年現在、TOP50社のうち日本企業が何社あるかご存じですか？

なんとトヨタ自動車たった1社です。30年でこれだけ社会状況

## 「平成元年」 世界時価総額ランキング

順位	企業名	時価総額 (億ドル)	国名
1	NTT	1,639	日本
2	日本興銀	716	日本
3	住友銀行	696	日本
4	富士銀行	671	日本
5	第一勧銀	661	日本
6	IBM	647	米国
7	三菱銀行	593	日本
8	エクソン	549	米国
9	東京電力	545	日本
10	R・D・シエル	544	米国
11	トヨタ自動車	542	日本
12	GE	494	米国
13	三和銀行	493	日本
14	野村証券	444	日本
15	新日本製鉄	415	日本
16	AT&T	381	米国
17	日立製作所	358	日本
18	松下電器	357	日本
19	F・モリス	321	米国
20	東芝	309	日本
21	関西電力	309	日本
22	日本長信銀	309	日本
23	東海銀行	305	日本
24	三井銀行	297	日本
25	メルク	275	米国
26	日産自動車	270	日本
27	三菱重工業	267	日本
28	デュボン	261	米国
29	GM	253	米国
30	三菱信託銀	247	日本
31	BT	243	英国
32	ペル・サウス	242	米国
33	B P	242	英国
34	フォード	239	米国
35	アモコ	229	米国
36	東京銀行	225	日本
37	中部電力	220	日本
38	住友信託銀	219	日本
39	コカ・コーラ	215	米国
40	ウォルマート	215	米国
41	三菱地所	215	日本
42	川崎製鉄	213	日本
43	モービル	212	米国
44	東京ガス	211	日本
45	東京海上保険	209	日本
46	NKK	202	日本
47	アルコ	196	米国
48	日本電気	196	日本
49	大和証券	191	日本
50	旭硝子	191	日本

出所 米ビジネスウィーク誌

## 「平成30年」 世界時価総額ランキング

順位	企業名	時価総額 (億ドル)	国名
1	アップル	9,410	米国
2	アマゾン	8,801	米国
3	アルファベット	8,337	米国
4	マイクロソフト	8,158	米国
5	フェイスブック	6,093	米国
6	バークシャー・H	4,925	米国
7	アリババG	4,796	中国
8	テンセントH	4,557	中国
9	J Pモルガン	3,740	米国
10	エクソンM	3,447	米国
11	ジョンソン	3,376	米国
12	ビザ	3,144	米国
13	バンクオブアメリカ	3,017	米国
14	R・D・シエル	2,900	英国
15	中国工商銀行	2,871	中国
16	サムスン電子	2,843	韓国
17	ウェルズファーゴ	2,735	米国
18	ウォルマート	2,599	米国
19	中国建設銀行	2,503	中国
20	ネスレ	2,455	スイス
21	ユナイテッドヘルス	2,431	米国
22	インテル	2,419	米国
23	アンハイザー	2,372	ベルギー
24	シェブロン	2,337	米国
25	ホーム・デポ	2,335	米国
26	ファイザー	2,184	米国
27	マスターカード	2,166	米国
28	ペライゾン	2,092	米国
29	ボーイング	2,044	米国
30	ロシュH	2,015	スイス
31	台湾セミコン	2,013	台湾
32	ペトロチャイナ	1,984	中国
33	P&G	1,979	米国
34	シスコ・S	1,976	米国
35	トヨタ自動車	1,940	日本
36	オラクル	1,939	米国
37	コカ・コーラ	1,926	米国
38	ノバルティス	1,922	スイス
39	AT&T	1,912	米国
40	HSBC・H	1,874	英国
41	チャイナモバイル	1,787	香港
42	ルイヴィトン	1,748	仏
43	シテイグループ	1,742	米国
44	中国農業銀行	1,693	中国
45	メルク	1,682	米国
46	W・ディズニー	1,662	米国
47	ペプシコ	1,642	米国
48	中国平安保険	1,638	中国
49	トタル	1,611	仏
50	ネットフリックス	1,572	米国

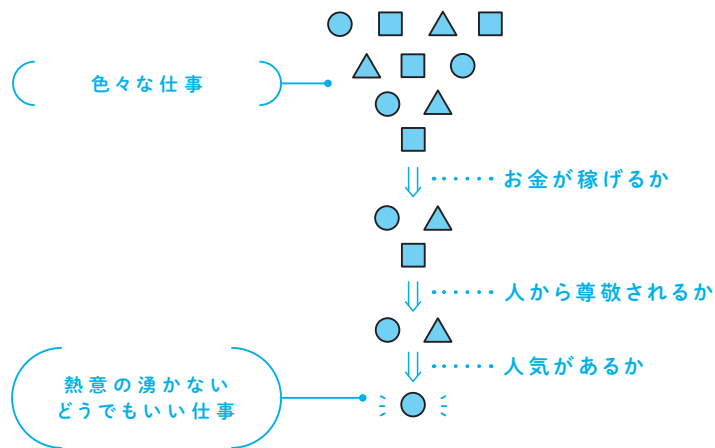
「週刊ダイヤモンド」編集部

が変化します。

今あなたが「こっちの道に進んだ方がメリットがある！」と考えた選択は、10年後20年後には、メリットがなくなっている可能性が高い、ということです。周りの独立している友人を見ても「今は仮想通貨が稼げそうだ！」「プログラミングが稼げそうだ！」と流されている人は、メリットがなくなればすぐにその場からなくなっています。

もちろんそんな友人は仕事も上手くいっていません。迷い続ける人はこのように「どうすべきか？ どちらにメリットがあるだろうか？」と頭で考えてしまっている人です。変化の早い時代に僕たちは、「どちらがメリットがあるだろうか？」という頭の判断とは、根本的に違う判断基準を持つ必要があります。

その判断基準は「どうしたいか？」という心の基準です。



無数にある目の前の選択肢の中から「どうすべきか？」というメリット重視の判断では、選びきれない時代になりました。けれど「どうしたいか？」という心の基準であれば、選ぶのは簡単です。

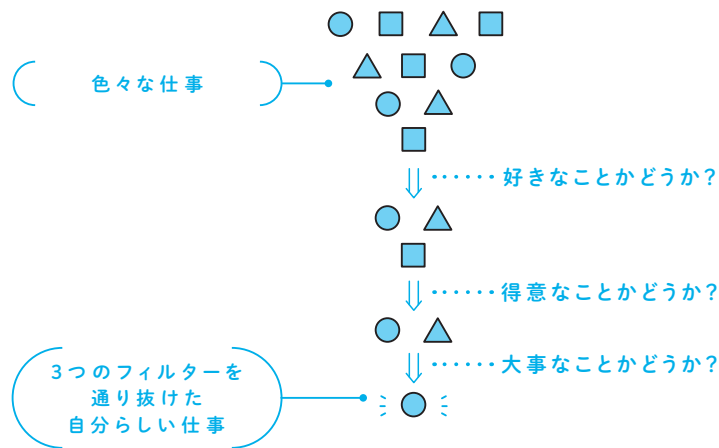
自分が興味があること、自然と惹きつけられること、価値観がマッチしていること、という自分の内側にある基準で選びましょう。

無数にある選択肢を、自分のフィルターに通すだけでほんのいくつかに絞ることができます。

VUCAな外の世界とは違って、あなたの内側の世界は大きくは変化しません。だから、一度決断してしまえば、迷いもなくなるので時代がどう変化しようとブレずに行動していくことができます。

あなたが今迷っている根本的な原因は、選択基準が間違っているからです。

「どうすべきか？」というメリットデメリットを気にしてばかり



では答えは見つかりません。状況が変われば決断が変わってしまうからです。だから迷い続けてしまいます。

見つけたように感じて、間違っただけの選択基準を使って出た答えは、熱意が湧かない自分にとってどうでもよい仕事です。

僕自身もメリット重視で考えていたときは、ずっと迷い続けていました。

Twitterを見ては有名人の言葉に惑わされ。

自己啓発書を読むたびに影響され。

いつも人の考えに揺り動かされていたので、自分の軸がないと常々感じていました。そしていつも迷っているので仕事も上手くいきません。**自分の軸がない状態は、未来が分からないのでとても不安でもありました。**

今そうになっている方は、考え方を根本的に変える必要があります。自分の判断基準を外側にある「他人軸」に頼るのではなく、内側にある「自分軸」に切り替えなければいけません。

変化の激しい時代だからこそ、自分の中のブレない軸を持つ必要があります。

そうすれば、この複雑な社会の中でも、流されずに芯を持って生きていくことができるようになります。その判断基準を持つためのメソッドを次の章から解説していきます。

## POINT

迷い続ける判断基準「どうすべきか」  
迷いがなくなる判断基準「どうしたいか」

## この本の構成

考え方

やりたいことが  
見つからない理由を知る ... CHAPTER 1~2 (P.17)

自己理解メソッドを学ぶ ... CHAPTER 3 (P.45)

やり方

- step 1-  
大事なこと(価値観)を見つける ... CHAPTER 4 (P.85)

- step 2-  
得意なこと(才能)を見つける ... CHAPTER 5 (P.121)

- step 3-  
好きなこと(情熱)を見つける ... CHAPTER 6 (P.145)

- step 4-  
本当にやりたいことを見つける ... CHAPTER 7 (P.161)

行動

本当にやりたいことを実現する ... CHAPTER 8 (P.179)

人生のモヤモヤから解放される自己理解メソッド

八木仁平  
Yagi Jimpei



The world's easiest  
way to find  
what you want to do

世界一やさしい

# 「やりたいこと」 のを見つけ方

就職 転職 起業 仕事選びで

## もう悩まない!

3つの視点で「自分探し」から脱出できると、  
「人間関係」「お金」「健康」「仕事」の  
あらゆる悩みが消えた!

「価値観」  
「才能」「情熱」の  
組み合わせ方次第で  
あなたの人生は  
一変する!

30年後も  
メンが食えて、  
心から納得のいく  
働き方が見つかる

1,000万人が読んだ KADOKAWA

「伝説のブログ」がついに書籍化!



amazonで購入