

原田メソッドを受けようとした動機は、100歳まで生きている限り現役で居られる自分の仕事を客観視した際、どんなに何かを若い今のうちに学んでおきたいと思ったからです。自営業をして14年になりますが、自己の奢りと実績の自信から学ぶ事をあまりしようとせず、自己を貫いてきました。20代に積み重ねた経験を活かし30代を過ごし、30代で継続できた仕事を武器に40代を生きようとして居ました。全ては20代を土台にして居たわけで、既に限界を感じ始めていました。今、学んでおかなければ、という怖さも感じ、たまたま原田メソッドの広告が飛び込んできたのが、本当に自分の運命を変える大きな転機だったのだと今は思います。

原田メソッドを学んで何が変わったかと言うと、まず一人で変えようとしていたベーシックな生活スタイルやモットーをルーティンチェック表や目的目標四観点シートを使って可視化して、更に日々チェックしたり読み上げることで揺るぎない物に自分へと落とし込んで行くことができました。2つ目に達成したい目標を具体的な期日を入れ、それをリミットと念頭に常において日々行動すること、オープンウィンドウ64で目標を細分化させ日常の作業とすることで、目標をあっという間に身近に引き寄せたり、手が届きそうにもなかったものが届いたりしてきました。その中で、気がついたことは、目標・目的に向かって走っていると、志高い仲間が増える、支援者が離れない、無駄なものが消えて行く、感謝の気持ちが以前より増す、生活がリズムカルになる、心身共に健康になって行く、そしてチャンスを引き寄せることができるといったことでした。チャンス、良い仲間を引き寄せる力は、自分の生活習慣や同じ1つのものへ対しての視点も万物に対する感謝の気持ちや十分な準備、また冷静でいられる環境を普段から作ることにより最大の力を発揮する自分自身の力なのだとわかりました。勿論、時に想定しない不運な出来事も起こります。しかし、そういった場面で、常に感謝や大きな目的さえあれば、目先に落ちてきた不運などそんな怖いものではなく怯えることなく、さあ来た！とすぐに解決に取り組めるわけです。いち早く気づく、考える、行動に移す。これが、奇跡の様なことを起こしてしまえる自分の力になることなのだと思います。そして、継続。今までは、大雑把にでも疲労した身体を引きずって朦朧としながらもとにかく継続すれば、と思っていましたが、それではただやっているだけであって例えば周囲が継続に対して評価してくれていても、単に数字を取りに行っているだけの意味がないことも自分では気づいていました。それが、オープンウィンドウ64で仕事を微調整・微修正して行ったり、ルーティンで苦手なことをできる様に行ったり、文字に可視化して再確認をすることで初心に戻れたりして、継続の理由やそれに対する力も湧き出せるようになりました。

また、本来自分の生涯の仕事の為に選んだ原田メソッドに感染症の対策をしながら仕事をするという珍しい課題を与えられたこの2020年に出会ったというのは、本当に幸運で大いに意味のある事となりました。いきなり目前が濃霧に見舞われてしまったかの様な数ヶ月でしたが、ひたすらOW64を日付をつけてこなして行く事でどんどん課題が減って行き、半年前の自分では想像もつかない事を現在しています。ルーティンをきっちりこなして目標に達成できる様に数値もこなして行く事にもう少し励まなければならない課題もまだ残りますが、目標目的に期日・数値を入れて行く事で限りなく達成値に近づいているのも感じます。今年は、非常に学びの年となり、人間として賢く強くなったとも感じており本当に感謝しています。

現在、日常生活の様々なテーマに四観点をうい、自己の環境を見直しています。また身近な方にも試して頂き、例えば何度も飲み会で粗相を繰り返すお客様と真剣に一度「ワインを飲むことについて」をテーマに四観点と達成目標について書き出してもらったりして、共存する仲間に大きな気づきや習慣の改めを感じていただいたりしています。テーマによっては、本当に心がほっこりするものがあり自分の潜在意識に気づいてもらえて驚きもあります。そういうった姿に

会えたことは私にとっても嬉しく、元来の常識では諦めるのが良いとされていたことや、決まり事の様になっていたスタイルを見直す機会にもなりました。自由でのびのびと楽しく過ごす為に楽しみや喜びを目標目的にし、現在を堅実に生きるという事も素直に受け入れられる様になりました。また、こういった姿勢や取り組みが既に行動だけでなくもの考え方として自己に定着しつつあるので、人との会話の中で頭の中で組み立てたり羅列でき、人に対してのアドバイスや行動や考え方を提案できる様にもなりました。「人を変えようと思うと、まず自分が変わらなければならない」と言いますが、「自分が変わる事で、人が自然に変わって行く」様に思えます。今年は特別な時期を世界中の皆が過ごしましたので、大きな変化がこの世の中にありました。これからも変わって行く中で、生活スタイルの変化から、周囲の人間や協力者、支援者の顔ぶれが少しずつ変わって来ています。これは、時事的影響であるだけでなく、主体の人間の精神的変化、行動の変化により変わって行くものでもあると思います。全ては、OW64 の中心に書き込まれる目標目的や、四観点と同時に書く達成目標と共に共存する日常、またそれに向かって進化する自分自身が居てこそなのだと感じています。

私は、原田メソッドにて学んだ事（自己の思いの真髄・潜在意識）を自分に毎日向き合わせる事と、人間であり動物であり一生物として最高に強くなる朝1番の日光浴と各方面への感謝をする時間、場を清め衛生面を保つこと、運動をルーティンに取り入れました。今、世の中は不安不安と叫ばれていますが、私はとても自信に満ちていて明るい楽しい未来を想定してそれに向けて清々しい毎日の中で力強く前進しています。これほど、心の在り方行動の在り方で、全てが変わるのですね。これが自分の試みで得た最大の気づきとなりました。今後とも、意味ある行動による継続、最小限にまとめたルーティン、そして最大の夢をしっかりと見つめながら日々を笑顔で過ごせる様、行動計画をリニューアルし続けたいと思います。ありがとうございました。