

人生のタイムラインを書きました！



人生のタイムラインとは？

テーマに合わせて人生の起伏をグラフに表す方法です。テレビなどでよくみられる、「わたし年表」みたいなものです。自分のこれまでの人生を客観的に見つめ直すことができ、起こった出来事に対する感情に関しても見つめ直すことができます。

今回は人生の「幸福度」を縦軸の指標とし、横軸を時間軸として、設定しました。

まずはコーディネーター加留部貴行さんからの説明後、参加者に自分のタイムラインを書いてもらいました。その後、近くの人と見比べながら、山になっているところターニングポイントなど、どんなことがあったのかエピソードを聞き合うなどのシェアを行いました。その後、板谷さん、日下部さんにもライブで自身のタイムラインを書いていただきました。

板谷さん・日下部さんとともに、タイムラインを書くのは初めてでした。書いてみて「自分を振り返る時間って実はないやなあ」と気づかれたようです。

初対面のお二人ですが、タイムラインを通して様々な共通点がありました。意外にも(?)その振れ幅が大きく、気持ちが落ちている時はトコトン落ちているとか。しかし「落ちるところまで落ちると、そこからは上がるだけって思うと気持ちが落ち着いてくる」「実は気持ちが落ちている時が成長のチャンス」と言うように、悩み自体を成長の機会と捉え行動されていました。更に、「自分が感じたことを大事に行動したい」という事もお二人共通のご意見。日下部さんは、「元々論理的に考えるタイプであったが、就職に関しては完全にフィーリング(直感的)だった」と言います。直感的な部分を大事にし、一歩動き出す「勇気」と「覚悟」をもつこと。それがお二人の原動力のようです。そんなお二人のコトバをいくつかご紹介します。Let's Survival!

板谷 めぐみさん

「人間って感情動物やと思うんです。“こういう人になりたい”って思うと自然とその人に近づいていくものやあって。」「覚悟をすることって大事。私の場合は、不安もあったけど仕事を“辞める覚悟”をした。そうすると、何かしら覚悟をして活動している、熱い人たちばかりと出会うことが多くなった。」「昔と違い、今は自分の選択を大事にできる時代。だからこそ、感じたことを素直にやることは難しいけれど、その感覚を大事にしてほしいです。」

日下部 淑世さん

「論理的に考えるのは、その先にある論理的に説明出来ないものを求めているのかも」「趣味なんて見つけれられる方が奇跡。どんな小さなことでも、“好き”を育てていくことが大切。」「好きな事を仕事にする事も大切。でも、仕事を好きになっていけるような社会を作りたい。」

	<ul style="list-style-type: none"> <li>言葉で表すことは難しかったが、確かに感じる場所はあった。</li> <li>感じることを大切にしたいと思った。</li> <li>Do not think! Feel!</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>素直にやりたいことを楽しむことが大事</li> <li>楽しむ</li> <li>楽しく生きる</li> <li>楽に力を抜いて、自分の心に正直に、素直に</li> </ul>
<p>今の思いを漢字一文字で表してみてください。</p>		<p>生まれてきたからこそ、人生がスタートするもの。他の人の人生を知れた。</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>ゲストが「変」</li> <li>自分も変わっている</li> <li>変わっていかねければという決意。</li> </ul>		<p>(登壇者は)自分で自分を好きと思える人生を送ってはと思った。自分もそうありたい。</p>
<p>安定をとるべきか、自分のやりたいことを模索するのか、決まっていたはずの選択肢に迷いが生じた。</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>出会ってきた人が、自分の人生を変える</li> <li>今日だけで、色んな人に出会えた。</li> </ul>	
	<p>自分の「自」 自由の「自」 自発の「自」</p>		<p>転がっていくことがサバイバルかな? と...</p>
<p>自分も変わりたい、自分らしくという熱い思いがこみ上げてきたから</p>		<p>しんどいと、下ばかり向いて怒られます。顔だけでも上げようと思えます笑</p>	
	<p>せだから</p>		<p>観察・主観・客観 自分を観ることが大事だと感じた。</p>