あすコロ式
40代からの
人生アップデート教科書
【完全版】

STEP4

「なりたい人物像（本当の自分）」になるための
「行動規範（クレド）」を日々実践しよう

ascolo.jp

40代からの人生アップデートを応援する
「星」と「心」のメディア
あすとろサイコロ

ascolo.jp

あすコロ式
40代からの人生アップデート教科書
【完全版】

「40代からの人生アップデート」4ステップ

「教科書」の使い方４つのステップ

STEP① 「本当の自分（生きる目的・使命）＝なりたい人物像」を思い出す

STEP② 「偽りの自分（古い価値観）」を手放す

STEP③ 「なりたい人物像」に意識的に「なる」

知識・気づき

行動しないと
現実は変わらない

STEP④ 「なりたい人物像」になるための「行動規範（クレド）」を日々実践する

行動

ascolo.jp
あすコロ式
40代からの人生アップデート教科書
【完全版】

人生は「RPG（ロールプレイングゲーム）」

「なりたい人物像」になるという「冒険」

STEP①	「本当の自分（生きる目的・使命）＝なりたい人物像」を思い出す	自分のキャラ設定を知る
STEP②	「偽りの自分（古い価値観）」を手放す	邪魔な装備を外す
STEP③	「なりたい人物像」に意識的に「なる」	正しい装備を身につける

準備のフェーズ

STEP④	「なりたい人物像」になるための「行動規範（クレド）」を日々実践する	実際に冒険に出る

あすコロ式
40代からの人生アップデート教科書
【完全版】

「自分らしく生きる」とは何なのか？

あすとろサイコロ的な解釈

✕ ~~自分の好きなことだけをする~~

◯ 「なりたい人物像」になるという「冒険」を続けること

「なりたい人物像（自分の生きる目的・使命）」を思い出した時が「冒険」の始まり

✕ ~~毎日がストレスフリーで何の苦労もなく、全てがスムーズに行く~~

「なんでこんなことが自分に起こるのか？」という
困難・試練が訪れる

これこそが「冒険」

✕ 人生がうまく行っていないサイン
◯ なりたい人物像に近づくチャンス

困難を乗り越えるプロセスこそが
「自分は生きてる！」という深い実感をもたらせてくれる

ascolo.jp
あすコロ式
40代からの人生アップデート教科書
【完全版】

「意識的な選択」がすべてのカギ

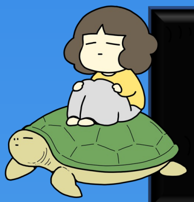
「なりたい人物像」になるためのカギ

ぼくたちの普段の日常

- 朝起きてスマホを見る
- なんとなくSNSをスクロールする
- いつも通りの道で通勤・通学
- いつも通りの言葉を使う

「いつも通りの自分」として一日を過ごす

↓



「楽チン」だけど人生がアップデートされない

「モヤモヤ感」が残り続ける

「なりたい人物像」だったら、
今この瞬間どうするだろうか？

↓

「意識的な『選択』」（⇔「無意識な『反応』」）

↓

「しんどい」けど人生がアップデートされる

「生きてる！」という実感が得られる

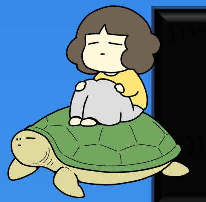
ascolo.jp
あすコロ式
40代からの人生アップデート教科書
【完全版】

「コンフォートゾーン」を抜ける！

「意識的に選ぶ」ということの本質

人間の脳は“サボる”ように出来ている

無意識の「反応」パターンで生きようとする



「楽チン」だけど人生がアップデートされない

「モヤモヤ感」が残り続ける

意識的な「選択」をする必要がある

エネルギーと覚悟が必要＝しんどい

「コンフォートゾーン」を抜ける

「コンフォートゾーン」の拡大＝人生の可能性の拡大

ascolo.jp
あすコロ式
40代からの人生アップデート教科書
【完全版】

内面がアップデートされるとなぜ外側の現実も変わるのか？

奇跡が起きるメカニズム

自分の生きる目的を思い出す × **内面のアップデート** ＝ **現実がアップデート**

~~いきなり宝くじが当たる~~　~~突然理想のパートナーが現れる~~

同じ現実を見ていても、「感じ方」が変わってくる（≠表面的な変化）

例：誰かがあなたに1000円をくれたら、どう反応しますか？

えっ？たったこれだけ？

えっ？1000円もくれるの？
ありがとう！

受け取る側の内面の状態によって同じ1000円でも価値が大きく変わる！

ascolo.jp

あすコロ式
40代からの人生アップデート教科書
【完全版】

人生をアップデートさせるにはまず内面から

奇跡が起きるメカニズム

＝エネルギー

ぼくたちは、日常のあらゆる出来事全てを
「自分の内面のフィルター」を通してみている

出来事は全て「中立」

**「良い・悪い」「幸せ・不幸」を
ラベルづけするのはあなたの「意識」**

「幸せを感じるキャパシティ
＝幸せを感じられる内面の力」
を育てる

人生をアップデートさせるにはまず「内面のアップデート」から！

「幸せ（豊かさ）を感じられる内面」で毎日を過ごしていると
実際に「豊かさそのもの」が現実にも引き寄せられてくる

**「世界を豊かに感じられる自分になる」ことが
本当の意味での「人生アップデート」**

ascolo.jp
あすコロ式
40代からの人生アップデート教科書
【完全版】

行動規範（クレド）の作り方

「なりたい人物像」になるための行動指針

「なりたい人物像」として
「具体的に」どう行動するかを言葉にしたもの

↓

日々の生活のいろんな場面で迷ったときに
「意識的な『選択』」をするための指針になる

↓

「『なりたい人物像』になる」
という観点

↓

太陽星座の育成
（出し方のコントロール）

「『古い価値観』を手放す」
という観点

↓

月星座の克服
（反対星座の要素取り入れ）

↓

あなた独自のクレド（行動規範）