

# あすコロ式 40代からの 人生アップデート教科書 【完全版】

## STEP3

「なりたい人物像（本当の自分）」に  
意識的に「なろう！」



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



あすコロ式  
40代からの人生アップデート教科書  
【完全版】

# 太陽エネルギーは「中立」である

「善」でも「悪」でもない

「月」を克服しても「太陽（本当の自分）」を  
苦も無く生きられるようにはならない

太陽エネルギーは「中立」だから

「本当の自分」である太陽エネルギーを  
いつでもどこでもコントロールに出していいのか？



牡羊座

突進する  
エネルギー



何か新しいことを始めようとするときには有効  
皆と協調しないと行けない時に、自分だけ突進  
してしまうと周囲とのバランスが崩れてしまう

状況や使い方によって適切かどうか（善か悪か）は変わる

太陽エネルギーの出し方をコントロールする必要がある



あすコロ式  
40代からの人生アップデート教科書  
【完全版】

# 太陽エネルギーは「中立」である

ぼく（きーぼー）の例

♉ 牡牛座  
(ぼくのキャラ設定)

地上の樂園を創る人

物事を安定させるエネルギー



安定した  
基盤を作ろう



自ら安定を築くべく行動を起こす



安定を  
失うのが怖い



今ある安定に固執し行動を起こせない

同じ牡牛座のエネルギーでも出し方によって全然違う

太陽エネルギーの出し方をコントロールする必要がある



あすコロ式  
40代からの人生アップデート教科書  
【完全版】

# 太陽エネルギーの出し方のコントロール法

## 太陽星座の育成方法

「太陽星座」には自分の生きる目的・使命が記されているが  
太陽エネルギー自体は「中立」なので、  
状況や使い方によってはマイナスの影響が出る場合がある

太陽エネルギーをどんな場面でも  
やみくもにストレートに出していいわけではない

「『出し方』が『自分の生きる目的・使命』沿っているか」  
を意識する必要がある

「なりたい人物像」と自分の言動を一致させるように  
自分をコントロールする術を身につける必要がある

太陽星座の育成



あすコロ式  
40代からの人生アップデート教科書  
【完全版】

# 太陽星座の育成方法

「ヒーローズ・ジャーニー」をうまく歩むためのコツ

「選択」がカギを握る！！

人生はどんなに壮大に見えても、一瞬一瞬に積み重ねでしか無い

人生の質はその瞬間瞬間をどれだけ「意識的に」生きるかによって決まる！

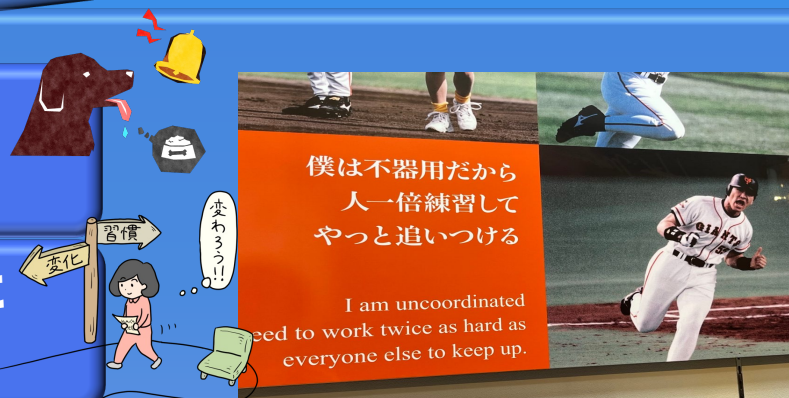
すべての瞬間において



これまでの古い価値観（月）  
からの「反応」



なりたい人物像（太陽）に  
なるための「選択」



「意識的な『選択』」をするたびに「なりたい人物像」に近づき  
生きる目的・使命を果たす方向に人生がアップデートされていく



あすコロ式  
40代からの人生アップデート教科書  
【完全版】

# 「無意識な『反応』」ではなく「意識的な『選択』」を

## 人生がRPG（ロープレ）であるゆえん

これまでの古い価値観（月）  
からの「反応」



**無意識的（受動的）**

なりたい人物像（太陽）に  
なるための「選択」



**意識的（能動的）**

人間の脳は  
サボるように  
できている



楽チン



しんどい

親や社会の価値観に  
流されて生きる

「なりたい人物像」に  
近づいていく

人生がアップデートされない  
「モヤモヤ感」が  
残り続ける

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



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』」をする際の注意点

お笑い界の巨匠に学べ！



## 小さなことから コツコツと

いきなり完璧を  
求めてはいけない

朝起きてから夜寝るまでの「全ての」瞬間を  
「意識的に」選択する必要はない

いきなり完璧を求めても  
続かず挫折してしまう

少しずつ意識する回数を  
増やしていけばいい

少しずつ続けていけば  
いつの間にか習慣になる