

あすコロ式 40代からの 人生アップデート教科書

第0章



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
第0章

「あすコロ式・40代からの人生アップデート教科書」へようこそ

あなたの人生アップデートサポーターのご紹介



きーぼー

合同会社てるる (Telulu LLC) 代表社員CEO プログラマー／上級心理カウンセラー／アストロアナリスト

太陽星座・牡牛座、月星座・山羊座。2000年より約15年間、日米金融機関に勤務。仕事に追われる日々で、気づけば家族関係が崩壊寸前になり、家族の時間を取り戻すために追い込まれ退職。その後、アラフォーで全くの未経験からスマホアプリ開発に挑戦。自己啓発系アプリを中心にリリースする傍ら、初心者向けプログラミング講座「みんなの公式」を開講。3,000名以上のプログラミング初心者支援。この頃から、占星術や心理学・潜在意識等の分野に目覚め自己理解と内面成長のツールとして活用。40代からキャリアを手放す恐怖と向き合い「肩書きに頼らない生き方」を模索・実践。その経験を社会に還元したいという思いから、アラフィフで「あすとろサイコロ」を立ち上げ。「人生は何歳からでもアップデートできる」という理念のもと、40代以降の人生再設計を応援すべく活動中。



あすコロ式
40代からの人生アップデート教科書
第0章

金融マンがなぜスピリチュアルに？

ぼくの「恥ずかしい黒歴史（プロフィール）」

金融マンとして日々仕事に追われ、気づけば家庭崩壊寸前に。
心身ともに限界を迎え、アラフォーでまさかの「追い込まれ退職」。

主夫状態で家族と向き合うも、
そこで見せつけられた「人間性ゼロ」の醜悪な本性

多くのミドルエイジ世代同様に、ぼくも痛烈に実感させられた
「心の空虚さ」と「行き詰まり感」

調子こいて出世街道を歩んでいた「口だけ男」がどのように転落し、
そこからどうやって這い上がってきたのか。

なぜ、元金融マンだったぼくが
全然関係ないプログラミングとか
怪しいスピリチュアルとかやってるのか。



ぼくのプロフィール全文はこちらから



ぼくが人様と話している動画はこちら
(みんプロ受講生インタビュー)



あすコロ式
40代からの人生アップデート教科書
第0章

「あすコロ式・40代からの人生アップデート教科書」へようこそ

その「違和感」こそがあなたの人生のサイン

- 夜中にふと目が覚めて「このままでいいのかな・・・」と思うことはありませんか？
- 若い頃は“なんとかなる”と思えていたけど、40代を過ぎるとそうはいかない
- 家族・仕事・世間の期待。誰かのために頑張るほど自分の声が聞こえなくなる

「一体、誰のために生きてるんやろう??」

壊れたわけじゃない＝アップデートの始まり



あすコロ式
40代からの人生アップデート教科書
第0章

40代の生きづらさの正体①

がんばるのが“当たり前”になっていませんか

- 気づいたら、誰かの期待に応える毎日
- 朝アラームに起こされ、夜は家族の世話で終わる
- 「今日、自分の時間あったっけ？」

「順調だね」と言われても
心のなかでは「いや、そんなことない」

ハリボテ
みたいな感覚

「何のために生きてるのかわからない」

「これがあと何十年も続くのか、、」 ⇒ 軽いめまい



あすコロ式
40代からの人生アップデート教科書
第0章

40代の生きづらさの正体②

そのモヤモヤ=内側からの呼びかけ

- 40代は人生の折り返し ⇒ これまでの積み上げのしかかる
- 同時に「本当はこう生きたかった」という心の声も
- “置き去りにされた自分”がドアをノックしてくる

「おーい、ほんまに
このままでええんか？」

外の世界ではなく自分の内側からの呼びかけ

内側の声を無視し続けると身体にサインに出る

立派なサイン

×：人生が止まっている ○：新しいステージに移行する証拠

40代のモヤモヤは「生まれ変わりの準備」



あすコロ式
40代からの人生アップデート教科書
第0章

40代のモヤモヤはどう解消すればいいのか

ぼくがたどり着いた「あすコロ式・人生アップデート方程式」

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

現実はあるあなたの内側の状態を映し出す「鏡」

焦りや不安が強いとき ⇒ 現実もうまくいかなくなる

心が整ってくる ⇒ 不思議なほどタイミングが合う

現実を変えたいなら、まず意識を変える

変えるべきは「環境」ではなく「自分の設定」

意識の「OS」をアップデートすることが重要

アップデート
キリセット



あすコロ式
40代からの人生アップデート教科書
第0章

人生はRPG (ロールプレイングゲーム)

人はみんな“生きる使命・目的”を持って生まれてくる

人は生まれたときに「キャラ設定」を持って生まれてくる

- あなたがこの人生で何をするために生まれてきたのか？
- どんな人物になりたいのか？

生きる目的・使命

本当は「勇者」として生まれてきたのに「『商人』になれ」と言われて商売している、、、

多くの方は「キャラ設定」を知らないまま冒険に出てしまう

どうやって思い出すの？

占星術

×：テレビの星占い ○：古代バビロニアから続く「学問」

生まれた瞬間の天体の配置にあなたの「キャラ設定」が刻み込まれている



あすコロ式
40代からの人生アップデート教科書
第0章

占星術は「自己理解ツール」

「太陽星座」と「月星座」

太陽星座

本当の自分（生きる目的・使命）

月星座

偽りの自分（無意識のクセ・思い込み）

「なぜ自分はこんなに生きづらいのか？」 「本当はどう生きたいのか？」
が見えてくる

占星術は「自己理解のツール」（≠単なる占い）

自分の“キャラ設定（生きる目的・使命）”を思い出し、
自分の“OS”をアップデートするための絶好のツール



あすコロ式
40代からの人生アップデート教科書
第0章

あすコロ式人生アップデート方程式・4ステップ

怪しい”フワスピ“ではなく”現実的な構造“

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

1

生きる目的を
思い出す

「太陽星座」から“本当の自分（キャラ設定=生きる目的・使命）”を知る

2

古い価値観を
手放す

「月星座」から“偽りの自分（親や社会から刷り込まれた価値観）”を知る

3

なりたい人物像に
なる

“本当の自分”になるための方法（太陽星座の育成方法）を知る

4

行動規範を
実践する

“本当の自分”になるための実践を積み重ねる

あらゆる問題はこの4ステップのどこかで止まっているだけ



あすコロ式
40代からの人生アップデート教科書
第0章

意識的な選択が人生を変える①

自分で自分のハンドルを握る

「いつものパターン」が変わり映えの無い現実を作っている

朝起きた瞬間に
スマホを見る

いつもと同じ道で
通勤する

家族のために
自分の予定を後回し

無意識

現実を変えるには
どうすればいいの？

ほんの少しだけ“意識的に”選ぶ

「いつものパターン」に「無意識」に流される自分から
「意識的に」ハンドルの舵を取り戻す



あすコロ式
40代からの人生アップデート教科書
第0章

意識的な選択が人生を変える②

ぼく（きーぼー）の例

自分の内側の声に“意識的に”従ってみた

怖いけど
やってみよう

会社員

主夫

プログラ
ミング
(みんプロ)

占星術
心理学
(あすコロ)

このままの人生で
本当にいいのか？

自分のやりたかった
ことをしてみたい
人の役に立つものを
創りたい

自分の経験を活かし
て一人でも多くの方
の人生アップデート
に貢献したい

おれって
生きてる！

内面が満たされると外側の現実も変わってくる

家族との関係改善+やりたいこともできるように



あすコロ式
40代からの人生アップデート教科書
第0章

人生の正解はあなたの外側にはない

「人生アップデート」の本質とは？

多くの人の勘違い

- 人生の「正解」はあなたの外側には無い
- 占いにも、マニュアルにも、誰かのアドバイスにも無い

「正解」はあなたの「中」にしかない！

その中（内側）の声を聞き取れるようになることが「アップデート」

あなたの「中」の声に従って「意識的な選択を」

人生のハンドルを自分に取り戻す最初の一步

「意識的に選ぶ」行為は最強の現実創造

人生は「あなたが何を選ぶか」の連続



あすコロ式
40代からの人生アップデート教科書
第0章

最後に：よくある落とし穴

最後までご覧頂きましてありがとうございました！

今回の動画で少しでも「自分の中で何かが動いたな」と感じてくれたなら
⇒ あなたの人生の“アップデート”が始まっている証拠

人生を変えるために必要なもの

~~知識~~

~~スキル~~

現実に落とし込み力

ここでよくある落とし穴

わかったつもりになること

「いい話だなー」で終わらせてしまうと現実は動かない

“実践”が加わると面白いくらい現実が変わり始める



あすコロ式
40代からの人生アップデート教科書
第0章

あすコロ式・40代からの人生アップデート教科書 (完全版)

あなた自身が実際にアップデートを体験できる実践教材

今回の動画でお話した「アップデート方程式」や「意識的な選択」の話をもっと実践的にかつ具体的に落とし込んでいく内容

PDF
(6冊)



解説動画
(約3時間)



アップデートを
実際に体感

- ① 人生アップデート教科書本編
- ② 人生アップデートのためのワークシート
- ③ 太陽星座が示す「本当の自分」
- ④ 月星座が示す「偽りの自分」とその克服方法
- ⑤ 太陽エネルギーとその育成方法
- ⑥ ぼくの人生アップデートヒストリー

机上の空論ではなく
ぼく自身の経験から
生まれた
“生き方の地図”

人生を再設計する
実践ワークブック

定価：29,800円



特別価格：4,980円 (税込)

最後まで
ご覧いただきまして
ありがとうございました！

ascolo.jpにも是非遊びに来てね！



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