

あすコロ式 40代からの 人生アップデート教科書 【完全版】

STEP0

あなたが生きづらさを感じている理由とその解消法



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】

「あすコロ式・40代からの人生アップデート教科書」とは

- **ぼく（きーぼー）自身が**
- **40代で“ゼロから人生を立て直した”実体験をもとに**
- **「人生を内側から再構築するメソッド」を体系化したもの**

**この「教科書」を開いたことこそが
あなたの人生アップデートの「最初の一歩」**



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代の“生きづらさ”とは何か

こんな疑問がよぎることはありませんか？

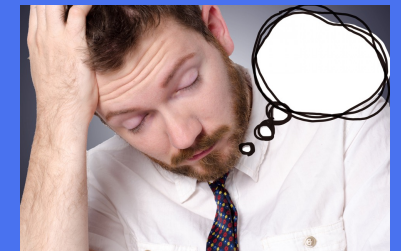
- 仕事も家庭もそれなりに順調。でも、何かが足りない気がする
- 昔はもっとワクワクしていた気がするのに、今は何も感じなくなった
- 周囲の期待に答えてきたけど、本当にこれで良かったのかな？
- やりたいことはあるけど、現実を考えると一歩が踏み出せない
- この先の人生をどうすればいいのか、わからなくなってきた

漠然とした違和感や不安

その正体とは？

ミドルエイジ・クライシス

- 自分のこれまでの生き方に疑問を持ち始める
- 「このままで本当にいいのか？」と考える
- 自分が心の底から望む人生に気づいていないことに気づく





あすコロ式
40代からの人生アップデート教科書
【完全版】

なぜ“ミドルエイジ・クライシス”が起こるのか？

なぜ40代過ぎたらモヤモヤが起こるのか？

キャラ設定

使命

運命

自己実現

人はだれでも「自分の本当の望み・生きる目的」が
あらかじめビルト・インされて生まれてきているから

モヤモヤ感

自分の人生がそこからズレるとサインが発動

「このままでいいのかな？という違和感
＝「あなたの人生、ズレてますよ」というサイン



あすコロ式
40代からの人生アップデート教科書
【完全版】

なぜ“ズして”しまうのか？

なぜ40代過ぎたらモヤモヤが起こるのか？

我々が子供の頃から教え込まれてきた「成功の形」が
もう通用しているから

- いい大学に入ること
- 安定した職につくこと
- 家を持ち、家族を築くこと

昭和的な成功のゴール

終身雇用の
崩壊

物価の
上昇

年金不安

昭和の成功法則はもう通用しない！

「自分の生き方がわからない」

古い価値観（OS）のままだと時代とズレが生じる
⇒ あなたが感じる「生きづらさ」の正体



あすコロ式
40代からの人生アップデート教科書
【完全版】

生きづらさを解消するにはどうすればいいの？

一体どうすればいいの？

- ~~✕ これまでの人生の積み重ねを全部捨てる~~
- 人生を「アップデート」させる

人生アップデートとは？

- ~~✕ 起業して成功する・お金持ちになる~~

「おれは生きてる！」
という実感

- 生き方や価値観を見直して「自分の生きる目的・使命」を思い出し
- 日々の生活で実践できるように、自分の内面を「アップデート」
- そのことを通じて、外側の現実も「アップデート」されること

単なる自己探求ではなく、「内面的な充実」によって
「外的な成功・豊かさ」を実現すること



あすコロ式
40代からの人生アップデート教科書
【完全版】

生きづらさを解消するにはどうすればいいのか？

一体どうすればいいのか？

20代
30代

社会に適応することが最優先

40代
以降

「自分は本当は何をするために生まれてきたのか？」
を考えるフェーズにシフトしていく必要

あなたが「生きづらさ」を感じているのは
「人生をアップデートさせて次のステージに進め」
というサイン



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」させるにはどうすればいいの？

あすコロ式・人生アップデート方程式

「内面的な充実」によって「外的な成功・豊かさ」を実現し
人生の質を向上させるための「法則」

自分の
生きる目的を
発見し



自分の内面を
アップデート
することで



外側の現実も
アップデート
されていく

アップデート後の姿

内面的な変化（自分自身の変容）

- 「本当の自分」として生きられるようになる
- 「思い込み」から解放され自由な選択が可能に
- 「不安・罪悪感・怖れ」の解消
- 自己肯定感の向上（自分は大丈夫と思える）
- 感情・思考パターンのコントロール力向上

外面的な変化（外的成功・豊かさ）

- キャリアを自分でデザインできるように
- 親・家族・パートナーとの関係改善
- 自由で良好な人間関係構築できるように
- 「お金のために働く」⇒「やりたいことから収入を得る」働き方にシフト
- 仕事/家庭/自分の時間のバランス取れるように



あすコロ式
40代からの人生アップデート教科書
【完全版】

「読んだだけ」では変わらない

「教科書」使用上の注意点

「教科書」を読んだだけで、あなたの人生が
「アップデート」することはない！

「創造の3つの道具」が伴う必要あり！

思考

言葉

行動

「教科書」で学んだ内容を日々の生活で
「『行動』に移す」ことが何よりも重要

「実践」を重ねれば
必ず人生は
アップデートする！

「生きづらさ」を抱えたまま
人生を歩むのか？

自分の意志で
人生をアップデートさせるのか？

その選択をするのは「あなた自身」！



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教科書」の使い方

使い方4つのステップ

最初から順番に読み進めて
各ステップごとのワークを実践するだけ

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

【ワーク】太陽星座から「あなたの生きる目的＝なりたい人物像」を思い出そう

STEP②

「偽りの自分（古い価値観）」を手放す

【ワーク】月星座に示された「偽りの自分（あなたの古い価値観）」を手放そう

STEP③

「なりたい人物像」に意識的に「なる」

【ワーク】「なりたい人物像」になるために、あなたの太陽エネルギーを育もう

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

【ワーク】行動規範を日々実践して、アップデートを実感しよう