

あすコロ式 40代からの 人生アップデート 教科書

「人生は何度でもアップデートできる」
～「本当の自分」で生きる40代からの人生再設計ガイド～



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：目次

➤ はじめに	4
📖 40代を過ぎてから感じる「生きづらさ」の正体とは	4
📖 「生きづらさ」を解消するにはどうすればいいのか？	6
📖 あなたの人生を「アップデート」させる方法がここにあります	7
😓 40代からの人生アップデートの教科書を実践すると、あなたの人生はどのように「アップデート」できます！	7
📖 教科書を「読んだ」だけではあなたの人生は「アップデート」しません	9
➤ 「40代からの人生アップデートの教科書」の使い方	10
➤ 人生アップデート STEP1：自分の生きる目的・使命を「思い出す」	11
📖 「今から見つける」のではなく「思い出す」	11
📖 「人生アップデート方程式」が占星術を使う理由	12
📖 「自分の生きる目的・使命」とは太陽星座に示された「なりたい人物像」	13
✅ ワーク①：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	14
➤ 人生はロープレ（RPG）である	15
📖 最初からレベルが最強で、いきなりラスボスを倒してしまったら、そのゲームって面白いですか？	15
📖 全員が「自分の生きる目的・使命」に向かって進むロープレの主人公である	16
➤ あなたの「ヒーローズ・ジャーニー」の行く手を阻む「壁」の正体とは？	17
📖 「壁」その1：「親（家系）から刷り込まれた価値観	17
📖 「壁」その2：「社会」から刷り込まれた価値観	18

➤ 人生アップデート STEP2：あなたに刷り込まれた「古い価値観」を手放す	19
🌈 あなたの「古い価値観」は月星座に反映されている	19
🌈 「古い価値観」の克服の仕方（月星座の反対星座の要素を取り入れる）	21
🌈 人生は「アップデート」であって「スクラップ・アンド・ビルド」ではない	23
✅ ワーク②：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	24
➤ 人生アップデート STEP3：なりたい人物像に意識的に「なる」！（太陽星座の育成）	25
🌈 太陽エネルギーは「中立」である（「善」でも「悪」でもない）	25
🌈 太陽エネルギーは「本当の自分」だからと言って、いつでもどこでもストレートに出してはいけない	26
🌈 「なりたい人物像」と自分の言動を一致させることが「太陽星座の育成」	27
🌈 望む人生を実現するためには「意識的な選択」がカギ！	27
🌈 「無意識な『反応』」ではなく「意識的な『選択』」を	28
⚠️ 太陽星座と月星座が同じ場合はどうすればいいのか？（「本当の自分」と「偽りの自分」が同じ場合はどうすればいいのか？）	29
✅ ワーク③：「なりたい人物像」になるために、あなたの太陽星座のエネルギーを育もう	32
➤ 人生アップデート 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	33
🌈 「なりたい人物像」になるという冒険	34
🌈 「意識的な選択」が全てのカギ	35
🌈 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？	36
✅ ワーク④：なりたい人物像になるための行動規範を日々実践して、アップデートを実感しよう	37
➤ おわりに（さあ「アップデート後のあなた」へ一歩踏み出そう！）	38
➤ 一人でアップデートの「旅」をするのが不安な方へ	40

はじめに

あなたが「生きづらさ」を感じている理由とその解消法

「このままでいいのだろうか？」

ふと、そんな疑問が頭を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・・・

もし、少しでも「その通りだ」と思ったなら、
あなたは今、人生の「アップデート」を必要としているのかもしれない。

40代を過ぎてから感じる「生きづらさの正体」とは？

では、こうした漠然とした違和感や不安の正体とは一体何なのでしょう。

それは、40代以降の世代が直面しやすい「ミドルエイジ・クライシス」と呼ばれる現象なのです。

「ミドルエイジ・クライシス」とは、40代・50代に差し掛かったときに、多くの人が

- 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

そんな「モヤモヤ感」を感じる状態を指します。

実は、人はだれでも、自分の本当の望みとか、生きる目的というものが、あらかじめビルト・インされて生まれてきています。

それを、「使命」とか「運命」とか「自己実現」ということもあります。

そして、自分の人生の進んでいる方向が、そこからズれてしまっているとサインが送られてくる。それが、漠然とした「モヤモヤ感」として感じられるんです。

時代は大きく変化していますよね。

ぼくたちが子どもの頃、「成功の形」は、親から教えられた古い成功法則に基づいていました。

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

これが「昭和的な成功のゴール」でした。

でも、令和の時代を生きる私たちにとって、その成功法則は残念ながらもう通用しません。

終身雇用の崩壊。加えて、物価の上昇や年金不安等からくる将来の見通しのなさ。

これまで「正解」とされてきた生き方が通用しなくなるとき、人は「自分の生き方がわからない」という感覚に陥ります。

スマホやパソコンも、OSが古いままだと正常に動かなくなりますよね。それと同じように、人生も「古い価値観」のままだと、時代とのズレが生じて、生きづらさが増していく。

その結果、多くのミドルエイジ世代が、「心の空虚さ」や「行き詰まり感」を抱えるようになっているのです。

「生きづらさ」を解消するにはどうすればいいのか？

では、一体どうすればいいのでしょうか。

これまでの人生の積み重ねを全部捨てて、新しい道をゼロから作り直さないといけないのでしょうか。

いいえ、決してそんなことはありません。

必要なのは、人生を「アップデート」することです。

ただ、ここで誤解してほしくないのは、「アップデート」というのは、何も事業が成功するとか、金銭的に豊かになるとかという、物質的な成果だけを追い求めるものではないということです。

- これまでの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、
- それを、日々の生活で実践できるようになるように、自分の内面を「アップデート」させること
- 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

つまり、自分の内面を変革することによって人生の質を向上させ、「自分は生きてる！」という実感を持てるようになること。

そして、それは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」を実現するということなのです。

40代・50代は、人生後半戦への入り口ですよ。

20代・30代は、社会に適応することが最優先だったかもしれません。

でも、40代からは「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がある。

今、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」というサインなんです。

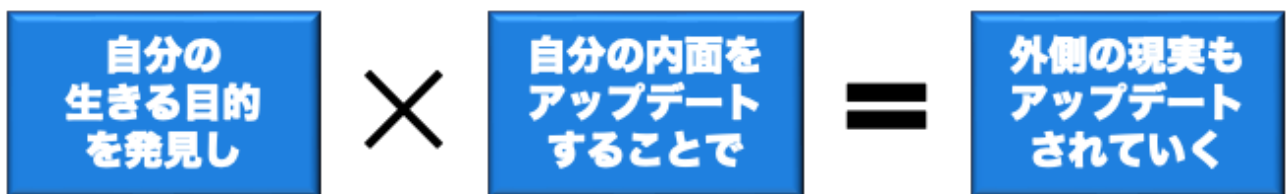
🚩 あなたの人生を「アップデート」させる方法がここにあります

では、人生を「アップデート」させるためには、具体的にどうすればいいのでしょうか。

その答えが、ここにあります。

この「40代からの人生アップデート教科書」では、占星術の叡智をベースにした「あすコロ式・人生アップデート方程式」に基づいて、人生を具体的にどうアップデートすればいいのかを解説しています。

具体的には



つまり、「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」なのです。

この「方程式」を実践することで、あなたの人生は着実に「アップデート」し、生きづらさが解消され、人生にもう一度輝きを取り戻すことができるようになるでしょう。

😁 40代からの人生アップデート教科書を実践すると
あなたの人生はこのように「アップデート」できます！

【内面的な変化（自分自身の変容）】

- ✓ 自分の生きる目的・使命に気づき「本来の自分」として生きられるようになる
- ✓ これまでの価値観や生き方の「思い込み」から解放され、自分の人生を自由に選択できるようになる
- ✓ 無意識に持っていた「不安・罪悪感・怖れ」が解消され、迷いが消える
- ✓ 自己肯定感が向上し、「自分はこれでいいんだ・大丈夫なんだ」と思えるようになる
- ✓ 「やらないといけないこと」ではなく、「本当にやりたいこと」にエネルギーが注げるようになる
- ✓ 自分の感情や思考パターンをコントロール出来るようになり、ストレスが軽減する

【外面的な変化（外的な成功・豊かさの実現）】✓ **仕事・キャリア**

- 転職・独立・ライフワークの確立など、キャリアを自分でデザインできるようになる
- これまで積み上げてきた経験を活かして、新しい挑戦ができるようになる
- 会社や組織の価値観に振り回されずに、自分らしい働き方ができるようになる

✓ **人間関係・パートナー・家族**

- 親・家族・パートナーとの関係が改善する
- 「親の期待」「世間体」に縛られずに、自分の価値観に従って、自由で良好な関係を築けるようになる
- 「気の合う人」とだけ付き合えるようになり、人間関係のストレスを減らすことができるようになる
- 自分を取り繕わずに、本音で話せるようになる

✓ **お金・時間・生活**

- 「お金のために働く」から「やりたいことで収入を得る」方向に、働き方にシフトできるようになる
- 仕事・家族・自分の時間のバランスが整い、無理なく充実した生活ができるようになる
- 「なんとなく忙しい」から抜け出し、本当に大切なことに時間が使えるようになる
- 「頑張らないといけない」という思い込みが外れ、肩の力を抜いて生きることができるようになる

あなたの人生が、こんなふうにアップデートした姿を想像してください。ワクワクしてきませんか？

教科書を「読んだだけ」ではあなたの人生は「アップデート」しません

でも、ここで誤解してほしくないことがあります。

それは、この「教科書」を「読んだだけ」では、あなたの人生が「アップデート」することはないということです。

物事が実現するためには、創造の3つの道具と言われている「思考・言葉・行動」が伴う必要があります。

「思っているだけ」「口に出しているだけ」では物事は実現しません。どれだけ知識を持っていても、「行動」しないことには現実は変化しませんよね。

「人生アップデート」の本質は、「自分の生きる目的・使命」を思い出し、それを日々の生活で「実践」できるようになること。

だから、この「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なんです。

逆に「実践」を重ねれば、必ずあなたの人生は「アップデート」します。ぼく自身がそうだったので間違いありません。

（注：ぼく自身の体験談については、「別冊5：ぼくの人生アップデートヒストリー」をご覧ください）

このまま、「生きづらさ」を抱えたままの人生を歩むのか、それとも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、あなた自身です。

この「教科書」が、あなたの人生アップデートに少しでも貢献できれば、それに勝る喜びはありません。

あすコロサイコロ 代表
北川 博之（キーボー）

「40代からの人生アップデート教科書」の使い方

この「教科書」は、あなたが「本当の自分」を思い出し、「なりたい人物像」を意識的に生きること、人生をアップデートさせるための「実践書」です。

4つのステップであなたの内面をアップデートし、現実も変えていきます。

使い方はいたってシンプル。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ことだけ。ぜひワークに取り組んで【別冊1：人生アップデートのためのワークシート】に書き込みましょう。

✓ 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①：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）

まずは【別冊2：太陽星座が示す本当の自分】を使って、自分の太陽星座から「なりたい人物像（＝あなたがこの人生で果たすべき使命）」を思い出しましょう。

✓ STEP2：「偽りの自分（古い価値観）」を手放す

（ワーク②：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）

次に【別冊3：月星座が示す偽りの自分と克服方法】を使って、月星座に示された「古い価値観（＝無意識の思い込み）」を見つけます。その上で、反対星座の力を借りながら、不要な価値観を手放していきましょう。

✓ STEP3：「なりたい人物像」に意識的に「なる」

（ワーク③：「なりたい人物像」になるために、あなたの太陽星座のエネルギーを育もう）

【別冊4：太陽星座のエネルギーとその育成方法】で太陽星座のエネルギーの出し方を理解し、「なりたい人物像」に向けた具体的な行動を整理していきます。ここでは、「どうやって太陽のエネルギーを使いこなしていくか」が鍵となります。

✓ 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④：なりたい人物像になるための行動規範を日々実践して、アップデートを実感しよう）

STEP2・STEP3で作成した行動規範（クレド）を実践し、実際に「なりたい人物像（生きる目的・使命）」になっていきます。日々実践する中で、あなたの内面が変化し、それに連れて外側の現実もアップデートされていきますので、その変化を感じ取りましょう！

人生アップデート STEP1：自分の生きる目的・使命を「思い出す」

あなたの人生を「アップデート」させる「あすコロ式・人生アップデート方程式」。

では、この「方程式」を使って、どうやってあなたの人生をアップデートさせればいいのか。

まずその第一歩は、「思い出そう」ということなんです。

「今から見つける」のではなく「思い出す」

では、何を思い出すのか。

それは「自分は一体何のために生まれてきたのか」ということ。「自分の生きる目的・使命」それを「思い出そう」ということなんですね。

「自分のこの人生はどこに向かっているのか」というゴールが分からないから、フラフラして、何が正解かわからなくなって、「生きづらさ」を感じてしまうわけですから。

でも、「今から見つけよう」という話じゃないんです。「思い出せばいい」んです。

ということなのか。

実は、人は「自分の魂の進化向上」のために、何度も転生を繰り返して成長していくという「生まれ変わり（輪廻転生）」の考え方があります。

その過程で、次の人生に生まれ変わる前に「こういう人物像になって、こういうことをしよう」というものを「自分で」設定してきているのです。

「はじめに」のところで、「人はだれでも、自分の本当の望みとか、生きる目的というのが、あらかじめビルト・インされて生まれてきています」と言ったのはそういうことです。

だから、今から新しく設定するわけじゃなくて、生まれる時に自分で決めてきているので、それを「思い出せばいい」ということなんです。

「人生アップデート方程式」が占星術を使う理由

では、どうやったらそれが思い出せるのかというと、その手段が「占星術」なんです。

「占星術」というと、テレビの星占いのイメージが強くて、なんかお茶らけた感じに思われる方もいるかもしれませんが、実はそうではありません。

「占星術」とは、古代バビロニアの時代から続く、天体の動きと世の中の出来事や人の心との関係性を解き明かす「学問」なんです。

「全てのものはエネルギーで出来ている」というのは、今やアインシュタインや量子力学の観点からも説明されるようになっています。

では、「エネルギー」とは何かというと、スピリチュアルな視点では、それは「意識」と深く関わっていると考えられています。

つまり、物であろうが、動物であろうが、すべての存在には何らかの「意識」が宿っていると。

そして、「占星術」では、天体というのは、特定のある意識の集合体であると考えます。「星座」もそうです。

では、占星術において「この世における使命・目的」というのは、一体何に現れるのでしょうか。

🌈 「自分の生きる目的・使命」とは太陽星座に記された「なりたい人物像」

テレビの星占いを見ていると、「今日の運勢の1位は『さそり座』のあなたで〜す」とかいうようなフレーズがよく出てきますよね。

あなたも、ご自分が「〇〇座（牡羊座・牡牛座 etc）」というのは、ご存知なのではないでしょうか。

その「〇〇座」というのを、占星術では「太陽星座」というのですが、実はそこに「あなたのこの世における使命・目的」が記されているのです。

ちなみに、この「生きる目的・使命」というのは、「お医者さんになる」とか「弁護士になる」とか、そういう具体的なことではありません。

それは、「どういう人物像になりたいのか」ということなんです。

例えば、ぼくは太陽星座・牡牛座ですが、一言でざっくり言うと、太陽星座・牡牛座の人というのは「地上に（五感で感じられる）楽園を創る人」なんです。

「地上に楽園を創る」というと抽象的な感じになりますが、もう少し具体的に言うと、「自分自身と周囲の生活を、美しく豊かで安定したものにする」ということ。

それをお医者さんとして体現する人もいるかもしれないし、ゲーマーとして、芸能人として、あるいは家で主婦として子育てで体現するというのもありますよね。

具体的な役割・仕事として、つまりこの世で具体的にどのように「なりたい人物像」を体現するのかというのは、人生で出会う様々な機会の中から選択すればいい。

つまり、何をやるにしても「なりたい人物像」になるという目的意識を持ってやるのが、とても大切になるということなんです。

だから、「自分は一体どういう人になりたいと思って、この世に生まれてきたのか」ということをまず思い出すところから始めましょう。

これが、「人生アップデート方程式」の1丁目1番地なんです。



✓ ワーク①：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

あなたはどんな人物像になりたいと思って生まれてきたのでしょうか。

「別冊 2：太陽星座が示す本当の自分（生きる目的・使命）」から、「思い出し」に行きましょう！

結果は、「別冊 1：人生アップデートのためのワークシート」の「ワーク①」の欄に書きましょう。

（注）あなたの太陽星座・月星座の見つけ方

今は無料でホロスコープ（出生図）が作成できるサイトがたくさんありますが、あすとろサイコロでは、以下のサイト（リアル西洋占星術）をご案内しています。

<https://horo4or.com/>

具体的な作成方法を動画でご覧になりたい方はこちらから▶

<https://youtu.be/oMNqhvZ6-ms>

人生はローフレ（RPG）である

太陽星座を見ることで「自分の生きる目的・使命」つまり「自分のなりたい人物像」を思い出すことができました。

じゃあ、「その目的に沿って生きていったらええやん」という話になるわけですが、残念ながら、そう簡単にはいきません。

これが人生の奥深いところというか、面白いところなのですが、実は人生というのは「ロールプレイング・ゲーム（RPG、略して「ロープレ」）」なのです。

なぜなのか。

最初からレベルが最強で、いきなりラスボス倒せてしまったら、そのゲームって面白いですか？

これはもう、そういう「摂理」になっているからということではありますが、「自分のなりたい人物像」に、何の苦労もなく、生まれた瞬間になれてしまったら、「それって面白いですか？意味ありますか？」ということですよ。

例えば、オリンピックで金メダルを取るという行為が、何の練習もせずに、明日いきなり取れてしまったら、「それって価値あるの？」と。

何にも無いですよ。

やっぱり、全てを投げ打って、一生懸命練習した先に掴み取るからこそ価値がある。

ドラクエ（ドラゴン・クエスト）で言うと、ゲームの最初からいきなりレベル最強で、ラスボス（最後の敵）のゾーマを倒せる力を持っていたら、「それって、なんか面白いんか？」と。

やっぱりいろんな苦労があって、徐々にレベルアップして力を獲得していくからこそ価値があるということですよ。

人生も全くその通りなんです。目的に到達するために、行く手を阻む「壁」が現れるようになっているんです。

全員が「自分の生きる目的・使命」に向かって進むロープレの主人公である

「生きる目的・使命」というのは、誰もが持っています。

今の社会的地位がどんな状態であろうが、どこかの大企業の社長さんであろうが、一介のサラリーマンの人であろうが、みんな持ってきている。

なぜなら、誰もが全員「太陽星座」を持っているから。つまり、この世に生を受けた時点で、全員が「生きる目的・使命」を持ってきているんです。

それが、日常の忙しさに忙殺されて、忘れてしまっているだけなんです。

だから、全員が「自分の生きる目的・使命」に向かって進むロープレ（RPG）のヒーローでありヒロインなんです。

でも、その目的を達するために、何の障害もなく行けてしまったら面白くない。

ゲームが始まった瞬間にラスボスを倒しても全然面白くないので、行く手を阻む「壁」が、全員に設定されているということなんですね。

そして、この「壁」を克服することが、「人生アップロード方程式」でいうところの「内面のアップデート」なんです。



あなたの「ヒーローズ・ジャーニー」の行く手を阻む「壁」の正体とは？

「じゃあその『壁』ってなんやねん？」と言うと、それは、あなたの持っている「古い価値観」なんです。

ぼくたちは、誰でも自分の「外側」から刷り込まれた「価値観」を持っています。

その「外側」とは、1つめは「親（家系）」、2つめは「社会」です。

幼い頃から知らず知らずの間に刷り込まれた「価値観」が、自分の目的・使命に向かって生きる際の「壁」になってしまうんです。

「壁」その1：「親（家系）」から刷り込まれた価値観

「親」が「壁」になると聞いて「えっ！？」と思う方もいらっしゃるかもしれませんね。だって、「親って自分を守ってくれる存在でしょ？」と。

たしかに、親というのは、第一義的には自分を守ってくれる存在です。

お腹の中で、お母さんの羊水の中で守られて、そこから生まれてくる。そして、生まれた瞬間の赤ちゃんは何もできないので、それを親が守ってくれる。

でも、守ってもらっている一方で、「毒親」という言葉にもあるように、親は程度の差こそあれ、子供コントロールしようとする存在でもあるんです。

例えば、

- ・習いごとはこれをやりなさいとか、
- ・どこどこの高校・大学に行きなさいとか、
- ・どこどこの会社に入きなさいとか
- ・結婚しなさい、子供を産みなさい、住宅ローン組んで家買いなさいとか・・・

ぼくも嫌というほど言われてきました。

親からしてみれば、「子供のためを思って」というところでしょうが、子供からすると自由な行く手を阻まれていると感じてしまうんですね。

ここで「親」と言っていますが、それはあなたのご両親だけとは限りません。

なぜなら、あなたのご両親も、また彼らのご両親である祖父母の価値観の影響を受け、そのまた祖父母も同じような影響を受けているからです。

つまり、その価値観は世代を超えて受け継がれ、先祖代々の流れの中で形成されているものなんです。

だから、単なる「両親の価値観」ではなくて、家系全体に流れる意識のパターンとも言える。だから刷り込まれ度合いも大きいし、重いんですね。

「壁」その2：「社会」から刷り込まれた価値観

また、「世間の常識」というやつもそうですね。これは「社会」から刷り込まれた「価値観」なんです。

特に今は同調圧力がすごく強いですよ。『みんなと同じことをするのがええんや』という。

それが本当にいいと思っているなら別ですが、自分が本当にやりたいと思っていることに対して、たいていの場合は「社会的価値観」は無言の圧力として立ちのびてきます。

ぼくたちは、親や家系の価値観だけではなく、社会を生きる中で、時代ごとの価値観にも影響を受けているんです。たとえば

- 「いい大学を出て、いい会社に入るのが成功」
- 「長時間労働が美德」
- 「結婚して子供を持つことが当たり前」

こういった考え方は、時代の集合意識の影響を受けた社会的価値観で、これもぼくたちの無意識に深く刻み込まれているのです。

この「親（家系）」や「社会」から刷り込まれた「価値観」が、あなたのヒーローズ・ジャーニー（ヒロインズ・ジャーニー）の行く手を阻む「壁」となる。

だから、「自分の生きる目的・使命」に向かって進むためには、この「古い価値観」を手放す必要があるんです。

では、どうやって手放せばいいのか。実は、その答えも、占星術は用意してくれています。

人生アップデート STEP2：あなたに刷り込まれた「古い価値観」を手放す

「自分の生きる目的・使命」は、「なりたい人物像」として「太陽星座」に記されています。

では、「親や社会から刷り込まれた価値観」は、占星術ではどこに記されているのでしょうか。

実は、それは「月星座」なんです。

なぜ「月」なのでしょう。

あなたの「古い価値観」は月星座に反映されている

占星術において、「月」は「個人が無意識に受け取るもの」を象徴しています。

幼少期から知らず知らずの間に刷り込まれた「価値観」は、ぼくたちが「意識的に」自分で選んだものでしょうか。

そうではないですね。

物心つく前から、親や家系の影響によって、感情パターンや心理的なクセが作られ、メディアや世間のムードによって「常識」が作られた。

それが「価値観」として「無意識に」刷り込まれていった。だから「月」なんです。

つまり、「月」が「無意識」ということは「親」の象徴であり「社会」の象徴を意味することになる。なぜなら、どちらも「無意識に刷り込まれた価値観」を形成する要因になるから。

「親」は、子どもの行く手を阻む存在になる可能性があると言いました。

でも、子どもがいきなり自立なんて出来ませんよね。子どものうちは「親」に守ってもらわないと生きていけないんです。

このことを占星術は見事に表現していて、本当の自分（＝なりたい人物像）である「太陽」を「月」が隠していると考えられます。

なぜなら、太陽をいきなり直視することはできないから。いきなり直視したら眼がつぶれてしまいますよね。

だから、子供の頃は親に守ってもらわないといけないように、「太陽」を直視できるようになるまでは「月」に隠されている必要があるんです。

そして、大人になって成長していくにつれて、「『本当の自分』になりたい（＝なりたい人物像になりたい）」という衝動に駆られる。

そうなるために、「古い価値観」を手放して、親や社会の影響から自立して自由になっていく。

それは、占星術的には、

「『太陽』を隠している『月』の影響力を排除して『太陽』を直視できるようにする」ということになるわけです。

まさに、「ロープレ」という感じの見事な筋書きですよ。

🌈 「古い価値観」の克服の仕方（月星座の反対星座の要素を取り入れる）

では、「『月』の影響力を排除する」には、具体的にどうすればいいのでしょうか。

それは、「月星座を克服する」ということです。

なぜなら、さきほど見たように、「月星座」には「親や社会から刷り込まれた価値観」が刻み込まれているからです。

だから、「月星座を『克服』する」ことが、あなたの「ヒーローズ・ジャーニー」「ヒロインズ・ジャーニー」の行く手を阻む「古い価値観」を手放すことになるのです。

では、「月星座を克服する」とは、具体的に何をすればいいのか。

それは、

「あなたの月星座の反対星座の要素（エネルギー）を「意識的に」取り入れる」ということなのです。

占星術では、反対星座はお互いに補完関係にあると言われており、反対星座の要素（エネルギー）を取り入れることで、月星座の影響力を中和させることができると考えられています。



月星座（現在の自分）	反対星座（取り入れるべき要素）
牡羊座（おひつじ）	天秤座（てんびん）
牡牛座（おうし）	蠍座（さそり）
双子座（ふたご）	射手座（いて）
蟹座（かに）	山羊座（やぎ）
獅子座（しし）	水瓶座（みずがめ）
乙女座（おとめ）	魚座（うお）
天秤座（てんびん）	牡羊座（おひつじ）
蠍座（さそり）	牡牛座（おうし）
射手座（いて）	双子座（ふたご）
山羊座（やぎ）	蟹座（かに）
水瓶座（みずがめ）	獅子座（しし）
魚座（うお）	乙女座（おとめ）

つまり、「月星座を直接追い求めない」ということがポイントなんです。

「月」は「本当の自分」を守っている「もう一人の自分」。もっと直接的に言うと、「本当の自分（＝なりたい人物像）」を隠している「偽りの自分」なんです。

だから、「本当の自分（なりたい人物像＝太陽星座）」は追い求めるべきものですが、「偽りの自分（月星座）」を追い求めてはいけません。

なぜなら、月星座は「偽りの自分」なので、それをいくら追いかけても、本当の「なりたい自分（＝太陽星座）」にはなれないからです。

だから、あなたの月星座と反対星座の要素（エネルギー）を「意識的に」取り入れて、月星座の影響を手放す必要がある。つまり「偽りの自分」を手放す必要があるんです。

「偽りの自分」を手放すことができれば、「本当の自分」が姿を表します。「月」に隠されていた「太陽」が姿を表すことになるのです。

人生は「アップデート」であって「スクラップ・アンド・ビルド」ではない

ここで、強調しておきたい点があります。

それは、ぼくがこの教科書でお伝えしているのは、人生の「アップデート」であって、「スクラップ・アンド・ビルド」ではないということです。

つまり、「親や社会から刷り込まれた『古い価値観』を手放す必要がある」と言っているわけではありませんが、何でもかんでも捨てろと言っているわけではありません。

大切なのは、自分の信念・価値観を、今一度まっさらの状態で見直してみることに。

それが「親」から来ているものもあれば、「社会」から来ているものもあるでしょう。

そして、今あなたが持っている信念・価値観が、「なりたい人物像（自分の生きる目的・使命）」を生きるのに、今後も役に立つものは残したらいいし、役に立たないものは手放す必要がある、ということなんです。

でも、大概は役に立たないものが出てくるはずですけどね。なぜなら、「ヒーローズ・ジャーニー」がそうになっているから。人生は「ロープレ」なので、すんなり行くようにはなっていないんです。

だから、その旅路を楽しみましょう。

苦しくなったら、「あなたは『なりたい人物像』になるために生まれてきた」という原点を思い出しましょう。

「アップデート」されたあなたの姿を想像して、ワクワクしながら、あなたの信念・価値観の棚卸しをしてください。

✓ ワーク②：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

あなたが「なりたい人物像（生きる目的・使命）」を生きるのに、もはや不要となった「古い価値観」は何ですか？そして、それを手放すためには何をすればいいのでしょうか？

「別冊 3：月星座が示す偽りの自分と克服方法」から見つけに行きましょう！

結果は、「別冊 1：人生アップデートのためのワークシート」の「ワーク②」の欄に書きましょう。

（注）太陽星座と月星座が同じ場合はどう考えればいいのか

あすコロサイコロでは、太陽星座を「本当の自分（自分の生きる目的・使命）」、月星座を「偽りの自分（親（家系）や社会から無意識に刷り込まれた価値観）」と考えています。

でも、太陽星座と月星座が同じ場合はどうすればいいのでしょうか。「本当の自分」と「偽りの自分」が同じとはどういうことなのでしょうか。

安心してください。太陽と月が同じでも、この方程式はちゃんと使えます。ただ、いつもよりちょっとだけ「意識的な選択」を強めに意識する必要があるんです。

詳しくは、P29 の「太陽星座と月星座が同じ場合はどうすればいいのか？」をご覧ください。

人生アップデート STEP3：なりたい人物像に意識的に「なる」！（太陽星座の育成）

「月」の影響を克服すると、月に隠されていた太陽が姿を表します。

つまり、「親」や「社会」の価値観に縛られていた「偽りの自分」から、生まれてきた目的・使命を生きる「本当の自分（＝なりたい人物像）」が姿を表すことを意味するわけです。

そうになったら、「月」の邪魔がなくなるので、「本当の自分」である太陽星座のエネルギーが存分に発揮できるようになる。

じゃあ、それで「本当の自分」を苦も無く生きられるようになるのかというと、残念ながらそうは問屋が降ろさないというのが、次のステップなんです。

それは、なぜなのか。

太陽エネルギーは「中立」である（「善」でも「悪」でもない）

さきほどから「エネルギー」という単語を何回か出していますが、「『エネルギー』は『意識』と深く関わっている」ということは、「はじめに」でも述べました。

そして、「エネルギー」のもう一つ大事な性質は、それが「中立」であるということ。つまり、「エネルギー」そのものには、「善」も「悪」もないということなんです。

例えば、「火」というエネルギーは、料理に使えば便利ですが、制御しないと火事を引き起こしてしまいますよね。

また、「火星」というのは攻撃的なエネルギーを持ちますが、それが戦争につながる場合もあれば、スポーツやリーダーシップとして発揮される場合もある。

つまり、エネルギー自体は中立であって、善・悪の価値判断は、状況と使い方によって変わるということなんです。

太陽エネルギーは「本当の自分」だからと言って、いつでもどこでもストレートに出してはいけない

「偽りの自分」から解放されて（＝月星座の影響が消えて）、「本当の自分」が出せるようになる。

そのこと自体は人生のアップデートに向かって一歩進んだことになるので、良いことではあります。

ですが、じゃあ「本当の自分」である太陽星座のエネルギーを、いつでもどこでもストレートに出してしまっているのでしょうか。

残念ながら、そうではないという話なんです。

たとえば、太陽星座・牡羊座のエネルギーには、「突進するエネルギー」のようなものがあります。

そのエネルギーは、何か新しいことを始めようとするときには有効に働きます。

しかし、みんなと協調して何かをしないといけない場面で、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ことがありますよね。

このように、同じ「突進するエネルギー」でも、状況や使い方によって適切かどうか変わるわけですね。

何も考えずに、自分の持っているエネルギーをストレートに出してしまうと、意図しないマイナスの影響が生じることがあります。

ですから、自分の持っている太陽エネルギーの出し方（＝「本当の自分」の出し方）を適切にコントロールする必要があります。

では、どのように「コントロール」すればいいのでしょうか。

「なりたい人物像」と自分の言動を一致させることが「太陽星座の育成」

太陽星座には、自分の生きる目的・使命が記されていますが、その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てしまいます。

ですので、太陽星座のエネルギーをどんな場面・状況でもやみくもにストレートに出すのではなくて、その出し方が「自分の生きる目的・使命に沿っているか」を意識する必要があります。

つまり、「自分のなりたい人物像」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ということなんですね。

これが、次のステップである「太陽星座の育成」なんです。

望む人生を実現するためには「意識的な選択」がカギ！

ここで、あなたの「ヒーローズ・ジャーニー」「ヒロインズ・ジャーニー」をうまく歩むためのコツ、つまりあなたの望む人生を創造するための秘訣をお伝えしたいと思います。

それは、「『選択』がカギを握る」ということです。

なぜか。

それは、結局人生というのは、どんなに壮大なように見えても、一瞬一瞬の積み重ねでしかなく、人生の質というのは、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からです。

どんなに「才能」があふれている人であっても、今この瞬間にその才能を伸ばしたり、活かす「選択」をしない限り人生の質は上がらず、望む人生を創造することはできません。

逆に、今仮に「才能」がなかったとしても、自分の今持てる力を出し切るという「選択」をすれば、出し切った後に「才能」が付加されるようになっている。

かの有名な元大リーガーである松井秀喜選手の座右の銘に「努力できることが才能である」というものがあります。

その言葉の本質は、「自分の望む人生を実現するためには、そのための『選択』をあらゆる瞬間で行えることこそが『才能』である」ということに他ならないわけです。

- ・「月星座の克服」の際に、あなたの古い価値観を手放すことも
- ・「太陽星座の育成」の際に、あなたの持っているエネルギーの出し方をコントロールすることも、「あなたが、あなたの意志で」行うことですよね。

それは、あなたが「意識的に選択」することによって行うものであり、「意識的に選択すること」によって「しか」成し得ないのです。

「無意識な『反応』」ではなく「意識的な『選択』」を

だから、すべての瞬間において、これまでの古い価値観から来る「反応」に抵抗して、「なりたい人物像」になるための「選択」を意識的にする必要があります。

「すべての瞬間を意識的に『選択』して生きる」というのは、慣れるまではしんどいです。なぜなら、脳はサボるようにできているから。無意識に任せて「反応」する方がラクですよね。

でも、それが「ヒーローズ・ジャーニー」「ヒロインズ・ジャーニー」であり、「人生はロープレ」である所以なんです。

意識的な「選択」をするたびに、あなたは「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」されていきます。

でも、これまで通り「反応」して生きれば、一見ラクですが、それは親の価値観・社会の価値観に「無意識に」流されて生きることであり、当然ながらあなたの人生が「アップデート」することはなく、心の中で「モヤモヤ感」が残り続けるということです。

さあ、あなたは、どちらの道を「選択」するでしょうか。

⚠️ 太陽星座と月星座が同じ場合はどうすればいいのか？ （「本当の自分」と「偽りの自分」が同じ場合はどうすればいいのか？）

さて、ここまでの3ステップを通して、わたしたちは「なりたい自分＝太陽星座」を思い出し、そこに至るために「偽りの自分＝月星座」の影響を手放すプロセスをたどってきました。

でも、ここで疑問に持つ方がおられると思います。それは「『本当の自分』と『偽りの自分』が同じ場合どうすればいいのか」、つまり、「太陽星座と月星座が同じ場合どうしたらいいのか」ということです。

🌈 太陽星座と月星座が同じだと何が難しいのか？

もし、あなたの太陽星座と月星座が同じ星座だったら？
一見すごく“調和している”ように思えますよね。

「本当の自分」と「偽りの自分」が同じ方向を向いているんだから、葛藤なんてなさそうと。でも実は、ここに見えにくい“落とし穴”があるのです。

太陽も月も同じ星座にあるとき、起こりやすいのが、「無意識の安心パターン（月）」が、「魂の方向性（太陽）」と混同されること。

言い換えると、「親や社会に合わせて築いた習慣的な行動パターンを、自分の本当に使命だと信じてしまいやすい」ということなんです。

たとえば、太陽も月も獅子座の人は、「自ら輝くことで周囲を照らす」という使命を持っています。でも、それが「承認欲求を満たすために目立とうとする」という月の反応から来ているかもしれない。

また、太陽も月も牡牛座なら、同じ「安定した生活を求める」という行動でも、「地上に楽園を創る」という使命（太陽）からなのか、「変化が怖いから現状を維持したい」という不安（月）からなのかが見分けにくいのです。

太陽星座は「本当の自分」、月星座は「偽りの自分」ですが、太陽と月が同じだと、この2つが同じ服を着ているみたいで、「どれが本当の望みで、どれが刷り込みか？」を見分けるのが難しいということなんですね。

🌈 太陽星座と月星座が同じ場合はどうやってアップデートすればいいのか？

「じゃあ、どうすればいいの？」って思いますよね。でも、安心してください。太陽と月が同じでも、この方程式はちゃんと使えます。

この違いを見極めるポイントは「あなたの意識」にあります。なぜなら、太陽は「意識的に『選択』して向かう方向」、月は「無意識に『反応』してしまうパターン」だからです。

だから、重要なのは「エネルギーの源泉」を見極めることです。

☀️ 太陽からの行動は：「やりたくてやってる」「ワクワクするからやる」

🌙 月からの行動は：「そうしないと不安」「そう“すべき”だと思ってる」

つまり、同じ行動に見えても、その根底にある動機が全く違うのです。

ここが、太陽＝月の最大のアップデートポイントです。どちらも“同じ行動”に見えるかもしれませんが、その動機の源がどこにあるかで、「本当の自分」か「偽りの自分」かの見分けをつけることができるんです。

だから、太陽と月が同じあなたにとって、アップデートのためにとくに大事なものは、意識的な“見極め”の力なんです。

1：行動する前に「これは太陽からの『選択』か、月からの『反応』か？」を自問する

たとえば、太陽も月も牡牛座のあなたが「安定した生活が好きだな」と思ったとき、「これは楽園を創るため？それとも、親が『安定しなさい』って言ってたから？」を自分に聞いてみる。

2：月からの「反応」だと気づいたら、一度立ち止まって反対星座のエネルギーを取り入れてみる

もし后者なら、STEP2 で学んだ反対星座である蠍座の「変革」の要素をちょっと取り入れて、「安定だけじゃなくて、新しい挑戦もしてみようかな」という選択を試してみる。そうやって、意図的に“自分の逆”を試すことで、「偽りの自分」を少しずつ手放していくんです。

太陽＝月の人こそ、本質に近い。でも、見失いやすい

太陽と月が同じでも、心配する必要ありません。見極めがちょっと難しいけど、この方程式でちゃんとアップデートできます。

STEP2 で月の「古い価値観（無意識のパターン）」を手放して、STEP3 で太陽の「なりたい人物像（生きる目的・使命）」を育てていく流れは一緒。

ただ、その境目を見つけるために、「なぜこの行動を選んでいるのか？」という動機への意識を、いつもより強く持つ必要があるだけ。

太陽と月が同じ星座にあるあなたは、「これが自分らしさだ」と早くから感じてきたかもしれません。

実際、その感覚は、魂の方向性＝太陽に沿っている可能性も高い。つまり、「なりたい人物像」に最も近い場所にいるとも言えるのです。

けれども、だからこそ見落としやすいのが、その“自分らしさ”が、親や社会から刷り込まれた安心のパターン（＝月）でできている可能性。

太陽＝月の方は、本質に限りなく近いところにいる分、その“ズレ”が見えづらい。「もう本当の自分を生きている」と思っていたのに、実は月の影響が混ざっていた——そんなことも珍しくないのです。

だから、まずは「なぜそれを選んでいるのか？」という動機に立ち返ること。ワクワクから？ 不安から？ 評価されたい気持ちから？

行動よりも、**動機**の質があなたの進むべき方向を教えてください。

「本当の太陽」はすでにそこにあります。あとは、「無意識の『反応』」から「意識的な『選択』」へとアクセルを踏み替えるだけ。その小さな意識の切り替えが、人生を大きく変えていくはずですよ。

ワーク③：「なりたい人物像」になるために、あなたの太陽星座のエネルギーを育もう

あなたが「なりたい人物像（生きる目的・使命）」を生きるのに、どのように自分の言動をコントロール（選択）すればいいですか？

「別冊 4：太陽星座のエネルギーとその育成方法」から見つけに行きましょう！

結果は、「別冊 1：人生アップデートのためのワークシート」の「ワーク③」の欄に書きましょう。

人生アップデート 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

ここまで、「あすコロ式・人生アップデート方程式」の3つのステップを通じて、あなたの人生をアップデートする方法を見てきました。

- ・ STEP1 では、自分がこの人生で、どのような「生きる使命・目的（＝なりたい人物像）」を決めて生まれてきたのかを、太陽星座から思い出しました。
- ・ STEP2 では、それを妨げている「古い価値観」に気づき、手放す方法（月星座の反対エネルギーの活用）を学びました。
- ・ STEP3 では、「なりたい自分像」を実現するために、自分の太陽エネルギーをどのように育てていくのかを学びました。

この、

- STEP2 で学んだ『古い価値観を手放す方法』
- STEP3 で学んだ『太陽エネルギーの育成方法』

が、STEP1 で思い出した『なりたい人物像（生きる目的・使命）』になるための「あなたの行動規範（クレド）」になります。

この「行動規範（クレド）」を日々実践して、一歩ずつ自分の内面をアップデートしていくことで、現実も少しずつ変わっていく——それが、この「方程式」の本質なのです。

そして、この「方程式」の根底に流れている大切な考え方が、「人生は RPG（ロールプレイングゲーム）である」ということをお伝えしました。

RPG って、いきなりレベル 99 から始まったらつまらないですね。

最初はレベル 1 で、スライムを倒すのにすら苦戦して、そこから一歩ずつ成長していく。その過程にこそ、成長の実感や達成感、そして生きている意味がある。ぼくたちの人生も同じなんですよ。

「なりたい人物像」になるという冒険

「自分らしく生きたい」——
誰もが一度はそう願ったことがあるのではないのでしょうか。

でも、“自分らしく”とは、一体どういうことなのでしょう？

それは、好きなように自由に生きることでしょうか。
それとも、誰にも干渉されずに、心地よいことだけを選んで生きることでしょうか。

実は、そのどちらでもありません。

「自分らしく生きる」とは、「本来の自分になるための冒険を続けること」
これが、あすころサイコロの考える一つの答えです。

あなたが太陽星座に示されている「なりたい人物像（生きる目的・使命）」を思い出したとき——それが冒険の始まりです。

太陽星座を生きる（自分の使命を生きる）というのは、毎日がストレスフリーで、何も苦労がなく、すべてがスムーズにうまくいく…そんな理想郷のような世界ではありません。

むしろ、「なんでこんなことが自分に起こるんだろう？」というような困難や試練に出会うかもしれないのです。

でも、それこそが冒険なんです。そして、その困難を乗り越えるプロセスこそが——
「ああ、自分は生きている」「なりたい人物像に向かっている」
という、深い実感をもたらしてくれるのです。

なぜなら——「人生はRPG（ロールプレイングゲーム）」だから。

この冒険は、誰かに強制されたものではありません。あなた自身が「この人生で、この体験をしてみたい」と望んできたものなんです。

だから、困難や課題にぶつかるたびに、「これは自分の人生がうまくいっていないサイン」ではなく、「自分がなりたい人物像に近づくためのチャンス」だと思い出してください。

そして何よりも、この冒険にはゴールがありません。一步步レベルアップしていく過程そのものが、あなたの人生を豊かにし、意味あるものにしてくれるのです。

「意識的な選択」が全てのカギ

ぼくたちは、日々あまりにも多くのことを「無意識」で選択しています。

朝起きて、スマホを見る。なんとなく SNS をスクロールする。何も考えずに、いつも通りの服を選び、いつも通りの言葉を使い、つい「いつも通りの自分」として一日を終える。

これが、ぼくたちの“ふつうの毎日”です。

でも、もし、そこでふと立ち止まって、こう問いかけてみたらどうでしょうか。
「自分が“なりたい人物像”だったら、今この瞬間どうするだろう？」

この問いは、小さく見えて、実はものすごく大きな力を持っています。

なぜなら、この問いに対して“意識的に”答えようとしたとき、ぼくたちは、これまでの「古い自分（月の「反応」パターン）」ではなく、“新しい自分（太陽の「選択」）”としての行動に目を向けることになるからです。

たとえば…

- いつもなら無難に断ってしまうチャンスに、「やってみようかな」と思ってチャレンジしてみる。
- いつもなら自己否定してしまう瞬間に、「でも、よく頑張ってるよね」と声をかけてみる。
- つい感情的に反応しそうな場面で「深呼吸してから話そう」と冷静になってみる。

これらは全部、“意識的な「選択」”の結果なんです。

この「意識的に選ぶ」ということこそが、「なりたい人物像になる」という「使命」を現実のものにするための鍵なんです。

もちろん、それは簡単なことではないかもしれませんが。なぜなら、私たちの脳は基本的に“省エネモード”に設定されていて、なるべくエネルギーを使わず、無意識の「反応」パターンで生きようとするからです。

「無意識に反応する」方が「ラク」なんです。だから、「意識的に選ぶ」という行為には、ある種のエネルギーと覚悟が必要になります。

このプロセスは、俗に言う「コンフォートゾーンを抜ける」ということです。

これまで“当たり前”だと思っていた無意識のパターン——親から刷り込まれた価値観、社会の常識、自分を守るための癖。

この「無意識のパターン」こそが「コンフォートゾーン」であり「月」なんです。

だから、その外に、一步踏み出してみる。すると、最初は不安や違和感があってもしばらくすると、そこもあなたの“新しい安心領域”になっていきます。

こうして、あなたの“安心していられる範囲”＝コンフォートゾーンが広がっていく。それは同時に、人生の可能性そのものが広がっていくということでもあるんです。

そして、その広がったコンフォートゾーンの中で、「太陽星座に示された“なりたい自分”として生きる」という選択が、だんだんと自然にできるようになっていく。

このようにして人生は変わっていくのです。

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？

「あすコロ式・人生アップデート方程式」では——
「内面がアップデートされると、外側の現実も変わる」
と言ってきました。これは一体どういうことなのでしょう？

それは、いきなり宝くじに当たるとか、突然理想のパートナーが現れるとか、そういう“表面的な奇跡”が起きるという話ではありません。

でも実は、それ以上に大切な「変化」が起きるんです。それは、「同じ現実を見ていても、「感じ方」がまるで変わってくる」ということ。

たとえば、誰かがあなたに1000円をくれたとします。
そのとき、あなたが「え、たったこれだけ？」と思うのか、
それとも「えっ！1000円もらえたの？ありがとう！」とを感じるのか。

同じ“1000円”という事実でも、受け取る側の内面の状態によって、その価値は大きく変わるんです。

これは、お金だけに限った話ではありません。日常のあらゆる出来事、会話、出会い、人間関係…そのすべてが、自分の内面のフィルターを通して見えています。

だからこそ、人生をアップデートするためには、まずは「現実を変えよう」とするのではなく、自分の内面を整えることが先なんです。

STEP3で学んだように、エネルギーの本質は中立であり、出来事や現象もまた中立。そこに「良い・悪い」「幸せ・不幸」をラベルづけするのは、**あなたの意識**です。

つまり、「内面のアップデート」とは――

『**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」ということなんです。

そのキャパシティが広がることで、これまで気づかなかった喜びや感謝を受け取れるようになる。

そして不思議なことに、そういう“豊かさを感じる内面”で毎日を過ごしていると、実際に「豊かさそのもの」が、現実にもどんどん引き寄せられてくるようになるんです。

それは、目に見える形で現れるかもしれないし、あなたの心の穏やかさや、人間関係の心地よさとして現れるかもしれません。

「外側の世界を変える」というよりも、「世界を豊かに感じられる自分になる」こと。それが、本当の意味での人生のアップデートなんです。

ワーク④：なりたい人物像になるための行動規範を日々実践して、アップデートを実感しよう

STEP2・STEP3で作成した「なりたい人物像（生きる目的・使命）」になるための「行動規範（クレド）」を日々実践しましょう。そして、それによってあなたの人生にどのようなアップデートが起こったのかを実感して下さい。

- 「あなたの行動規範（クレド）」を実践したことで、あなたの内面にどのような変化が生じましたか？
- また、あなたの内面が変化したことによって、外側の現実がどのようにアップデートされましたか？

結果は、「別冊1：人生アップデートのためのワークシート」の「ワーク④」の欄に書いてください。

おわりに

さあ、「アップデート後のあなた」へ、一歩踏み出そう！

ここまでお読み頂いたあなたは、人生を「アップデート」させるための「地図」を手に入れました。

この「地図」があれば、あなたは「なりたい人物像」に向かって、一歩ずつ進んでいくことができます。

でも、「地図」を持っているだけでは、目的地に到達することはできません。実際に歩き出さないと、目的地に着くことはできないのです。

つまり、「はじめに」でもお伝えしたように、この「教科書」を「読んだだけ」では、あなたの人生が「アップデート」することは残念ながらありません。

この「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です。

ただ、どうか焦らないでください。今日、できることを「一つだけ」でいいから“意識的に”選ぶこと。

その一歩が、確実に次の一歩を引き寄せ、いつのまにかあなたの現実そのものが変わっていきます。

でも、いざ一歩踏み出そうとすると、不安になることもあるかもしれません。

「本当にこの選択でいいのだろうか…」

「失敗したらどうしよう…」

「やっぱり今のままでも、まあ悪くはないし…」

そんな声が、心のどこかから聞こえてくるかもしれません。

でも、大丈夫。不安になるのは、それだけ“これまでの自分（月の反応パターン）”から一歩抜け出そうとしている証拠なんです。

人生の中で、特に40代以降になると、「本当にこのままでいいのかな…」という感覚がふと訪れる瞬間があります。いわゆる「ミドルエイジ・クライシス」というやつです。

でも、それは「人生が終わりに近づいている」サインではなく、「本当の人生が、ここから始まるよ」というメッセージなんです。

- 太陽星座から「なりたい人物像＝本当の自分」を思い出し、
- 月星座から「古い価値観＝偽りの自分」を手放し、
- 太陽のエネルギーをコントロールしながら、日々の選択を“意識的に”変えていく。

それが、「人生をアップデートする」ということ。

大きく何かを変えなくてもいい。今すぐ完璧になろうとしなくてもいい。

今日、あなたができる“小さな一歩”を踏み出すこと。その一歩が、人生全体を動かし始める起点になるんです。

ぼく自身も、40代でこの方程式を実践し始めて、本当に人生が変わっていきました。

もちろん、途中で迷うことや、また古いパターンに戻りそうになることもありました。でも、そのたびに「なりたい人物像なら、今どうする？」と自分に問いかけ、一歩ずつ選び直してきました。あなたにも同じことができます。

人生は、いつからでもアップデートできます。そして、「アップデートされたあなた」は、これまでのどんな自分よりも、きっと自分のことを好きになれるはずです。

さあ、あなたも今日から——「**アップデート後のあなた**」へ向かう旅を、始めてみませんか？

ほんの小さな一歩でいいので、あなたの未来のために、踏み出してみてください。

一人でアップデートの「旅」をするのが不安な方へ

「あすコロ式・人生アップデート講座【完全版】（愛称：APDEL（あぷでる））のご案内

この「教科書」は、あなたの人生をアップデートするための「地図」です。
地図があれば、どこへ向かえばいいのか、どの道を通ればいいのかわかります。

でも、実際に「旅」を始めるといろんなことが起こりますよね。

- 道に迷った時、どうすればいいのか
- 予想外のトラブルが起きたとき、どう対処すればいいのか
- 一人で歩き続けて不安になったとき、誰に相談すればいいのか

「もっと詳しいガイドがほしい」「誰かにサポートしてもらいたい」「一緒に歩く仲間がほしい」

あすコロでは、そんなふうを感じた方のために

「あすコロ式・40代からの人生アップデート講座『APDEL（あぷでる）』」
を作りました。

「アップデートする」から「あぷでる」。そのまんまですよ（笑）。

今あなたが手にしている「教科書」が『地図』だとしたら、「APDEL」は『ガイドつき
のツアー』。

- 「教科書」よりもさらに深い内容を学び、
- ぼくの個別サポートで実践力を強化して、
- あなたの人生を確実にアップデートでき、
- 同じ志を持った仲間とも出会える

実践型のオンライン講座です。ご興味ある方は、是非以下よりチェックしてくださいね。

<https://ascolo.jp/apdel/>

他にも、あすコロでは、単発の傾聴サロンや相談サロン等のサービスもご用意しています
ので、サイトの方にも是非遊びに来てください。

また、どこかであなたにお会いできることを楽しみにしています。

改めまして、最後までお読み頂き、どうもありがとうございました！

あすとろサイコロ 代表
北川 博之（きーぼー）

著者プロフィール

北川 博之（きーぼー）

あすコロサイコロ代表

合同会社てるる 代表社員 CEO

プログラマー／心理カウンセラー／アストロアナリスト

大阪府生まれ。太陽星座・牡牛座、月星座・山羊座。

2000年より日系・米系金融機関に計15年間勤務し、日本株トレーダー・アナリスト、証券バックオフィス、経営企画、システム開発、海外投資家向け日本株マーケティング、資産運用会社の会計・税務・法務など幅広い業務に従事。

仕事に追われる日々を送っていたが、ふと気づけば家庭のバランスが崩れ、家族との関係が危機的な状況に陥る。「このままでは家族も自分も限界を迎えてしまう」と感じ、家族との時間を取り戻すために退職。「主夫」として3人の子どもの子育てに携わる日々を送る。

その後、人生を見つめ直す中で、「自分はこの先どう生きていきたいのか？」という問いに直面し、2016年に合同会社てるるを設立。全くの未経験からスマホアプリ開発に挑戦。これまでに、「願望実現サポートアプリ『GAMBO』」「Meisoー1番シンプルなマインドfulness瞑想アプリ」「小学生からの英検®単語」など、「せっかくスマホという文明の利器を使うなら、ネットニュースやSNSで心をすり減らすよりも、自分の人生を前向きにすることに使ってもらいたい」という理念のもとに、メンタルヘルス・知育・自己啓発をテーマにした6タイトル・計12本（Android・iOS）のアプリをリリース。

2017年には、自身の社会人経験やプログラミング経験、子育ての経験を基に、「プログラミング挫折撲滅プロジェクト・みんなのプログラミング by Telulu LLC」を設立。プログラミング初心者や挫折経験者を対象にしたサポート活動を開始し、これまでに3,000名以上の方々を支援し、多くの受講生に「自分にもできる！」という成功体験を届けている。

この頃から、占星術やタロット、潜在意識等のスピリチュアルな分野に目覚める。自己理解を深め、内面の成長を促すための実践的なツールとしてそれらを活用。アラフォーで「これまで築いてきた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。少しずつ自分らしい人生を構築中。

そして、アラフィフを迎え、「これまでの経験を誰かの役に立てたい」という想いが強くなり、2025年初に「アラフォーからの人生アップデートを応援する『星』と『心』のメディア・あすコロサイコロ」を立ち上げ。「地上の楽園を創る」という太陽牡牛座の使命を掲げ、「何歳からでも人生はアップデートできる」という理念を元に、ミドルエイジ世代の人生アップデートを応援すべく活動を続けている。