

# ブレインダンプワーク

～“わたしビジネス”を構築するワーク～

# はじめに

こんにちは、まっしゅです。

このレポートは、僕のブログ・メルマガのテーマの一つである「自分自身の人生をそのままビジネスにしていく」「わたしビジネス」を構築するためのワークをまとめたものです。

現代に生きる人の多くが、「周りに合わせて生きる」という良くも悪くも日本人らしい生き方しか知らない中で、コロナという一大イベントをきっかけにして、本質的な生き方が問われるようになりました。

いざ時代の変わり目に立ってみて、「自分らしい人生を生きたい」と思ってみたところで、「急にそんなこと言われても、自分が何をしたいのかわからない！」という、苦しい現実にあふち当たってしまったことと思います。

新しい時代を生き抜くビジネスである“わたしビジネス”とは、過去の自分と同じ悩みを抱えている人に、自分の経験や学んだこと、逆につまずいたことなどを教える・伝えることによりエネルギー循環を起こしていくビジネスです。

このビジネスを形にするには、まず何よりも【自分自身】のことを自分で徹底的に理解する必要があります。

ワークの中では、自分が過去に経験した辛い出来事にも向き合うことになります。本当に苦しく、謎に涙を流しながら取り組む場合もあるかもしれません。また、1日では終わらず、数日、場合によってはもっと時間がかかるかもしれません。実際、僕が初めてやったときは、なんと6ヶ月もかかりました笑

でも、このワークを最後までやり切った時には、「これまでの人生で味わってきた苦しかったことや楽しかったことの全ては、このためにあったんだ！」という、深い深い感動と、震えるほどのワクワク感が、止まらなくなります。

人によっては、「この仕事は、世界中で自分にしかできない仕事になる！」という、使命感すら感じることがあります。

このブレインダンプのアウトプットが、“わたしビジネス”の【設計図】になります。このワークは、間違いなく、人生の大きな転換点になります。決して難しいことはないのですが、とにかく大変なだけなので（笑）頑張ってください！

# ブレイン\_DUMPワーク

## ①まとまった時間を確保する

1日休みの日などの、まとまった時間を確保してください。

このワークは、顕在意識を全部出し切った後に、さらに先の潜在意識まで掘り下げていく作業なので、コマ切れの時間だと思考が深まって行かず、潜在意識までたどり着けない可能性が高いです。

徹底的に自分と向き合う作業なので、仕事や家族との調整が必要になるかと思いますが、人生の転換点になりますので、思い切って時間を確保してください。

## ②次ページ以降を印刷して、書き込む

「ペンで書く」という作業は、僕たちの想像以上に脳を刺激します。潜在意識まで掘り下げる作業をする上で、脳を効率的に働かせる意味でも、できるだけ紙とペンで作業をしてください。

※最終的にアウトプットとしてまとめたものを、パソコンなどできれいにまとめる分には全然 OK です！

## 1.人生の谷底

まずは、今までの人生で「失敗した」「うまくいかなかった」ということ、そこからどのような教訓を得て今に活きているかを書き出します。

	① 大失敗、挫折、辛かったこと	② どのような教訓を得たか
幼稚園		
小学校		
中学校		
高校		
大学(専門学校)		
20代		
30代		

## 2. 周りとの関係性

次に、自分が周りの人からどのように見られていたかを掘り下げます。(昔の友達や家族に聞いてみるのも効果的です)

	① キャラ・ポジション	② 周りからよく頼まれたこと	③ どんな相談をされたか
幼稚園			
小学校			
中学校			
高校			
大学(専門学校)			
20代			
30代			

### 3.エネルギーを注いだこと

自分がこれまでの人生でどんなことに取り組んできたか、実はやりたかったことなどを掘り下げていきます。

	①本気でやったこと	②挑戦したこと	③夢中になったこと	④得意だったこと	⑤スムーズにできたこと	⑥結果、手にしたもの
幼稚園						
小学校						
中学校						
高校						
大学(専門学校)						
20代						
30代						

#### 4.影響を受けた人

これまでの人生で、影響を受けた人を書き出します。その人に対する憧れの中に、自分のなりたい姿が見えるかもしれません。

	①どんなところが？	②今にどのように繋がっているか
幼稚園		
小学校		
中学校		
高校		
大学(専門学校)		
20代		
30代		

## 5.エネルギーが出た瞬間

3のワークでは「自分がエネルギーを注いだこと」を書き出しましたが、ここでは「どんな時にエネルギーが出たか」を書き出します。

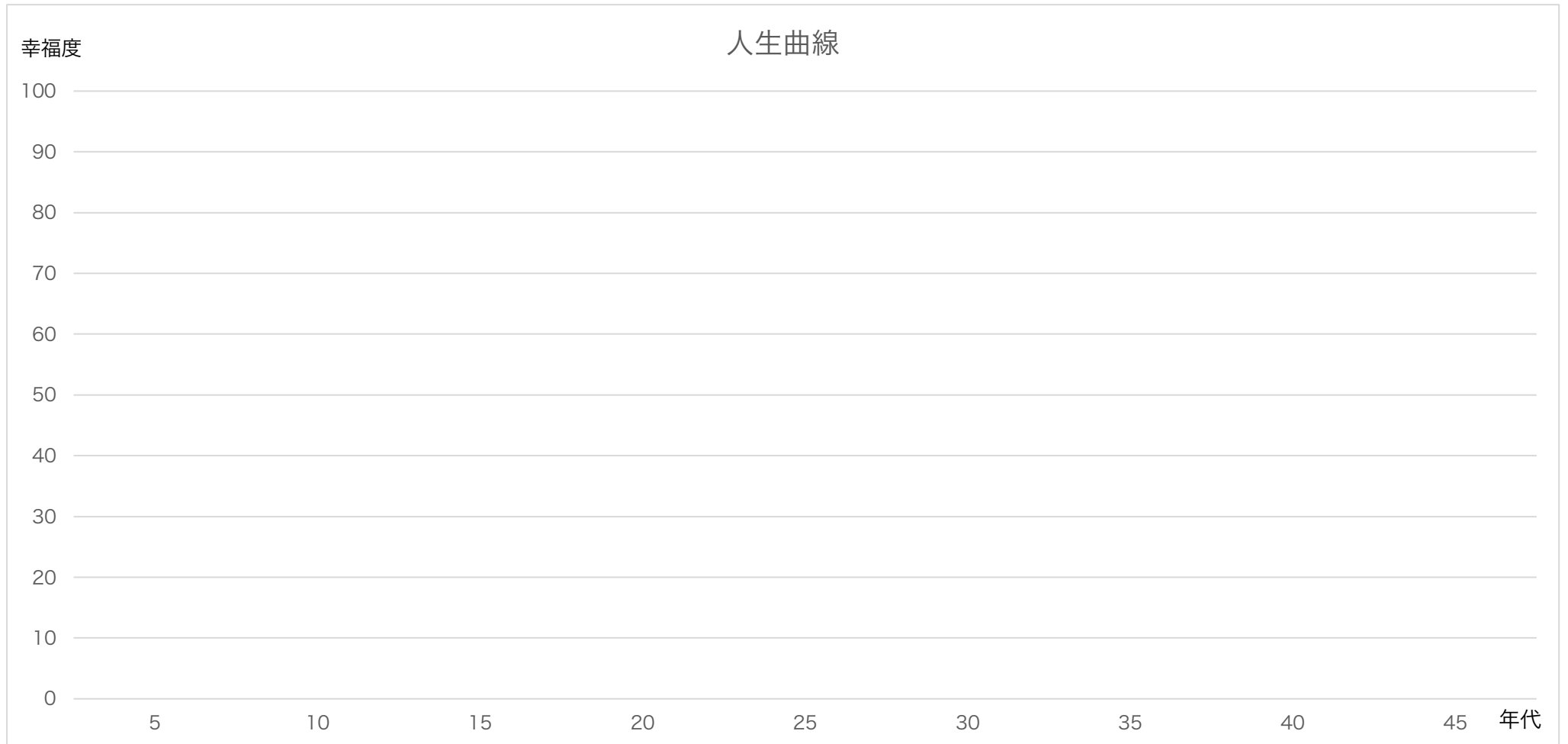
3と違って外部要因でエネルギーが出ていることもあります。

	エネルギーが出た瞬間
幼稚園	
小学校	
中学校	
高校	
大学(専門学校)	
20代	
30代	



## 6.人生曲線を描く

これまでのワークで出てきた情報も参考にしながら、今までの人生で「辛かったこと・苦しかったこと」と「嬉しかったこと・楽しかったこと」を、縦軸を幸福度・横軸を年代としてグラフにしてみます。



人生曲線を眺めてみて、嬉しかったことや楽しかったこと、逆に辛かったことや苦しかったことの【共通点】を見つけます。  
抽象度を上げて、共通点、つまりは【本質】を見つける作業です。

①嬉しかったこと・楽しかったこと	共通点
------------------	-----

②辛かったこと・苦しかったこと	共通点
-----------------	-----

## 7.これまでの人生を統合する

### ①自己成長

今までの人生は、自分が何にこだわり、求め、成長する人生だったか。【自分視点】での人生の統合です。

### ②他者貢献

今までの人生は、人にどんな影響を与え、貢献、役立ち方をする人生だったか。【他者視点】での人生の統合です。

## 8.MSP

これまでの内容を全て統合して、自分だけのコンセプトである MSP(Me Selling Proposition)にまとめます。

### ①自分の強み

--

### ②自分の武器

--

### ③自分のこだわり

--

### ④自分の思い

--

# 終わりに

大変にお疲れ様でした！

本気でやり切った後は、言いようのない疲労感と同時に、「このために今までの人生があったんだ！！」と、言葉にできないワクワク感と感動、謎の感謝のような感情に包まれると思います。

これをきちんと言語化した上でビジネスに取り組むからこそ、自分のやるべきことも見えるし、逆に人に任せるべき部分も明確に見えるし、何か自分の得意分野なのかもわかるし、同時に断る判断も一瞬でできるようになるし、自分とぴったりのパートナーやお客さんがどういう人なのかもわかるようになります。

今後のビジネスを構築していく上での、全ての判断材料がここに詰まっています。

また、自分自身が成長していくにつれて、今まで見えなかったものが見えるようになっていくので、そのタイミングでブレインダンプをすることにより、また違う方向性が見えてくることもあります。

なので、このブレインダンプは、一回やっただけで終わりではありません。  
定期検診のように、なんか詰まった時など、ぜひ何度も取り組んでほしいと思います。

僕も、年に一回くらいは、しっかり時間を確保してブレインダンプをやって、人生の見直しをしています。

人生を大きく前に進めていく、その一歩目、土台づくりとして、取り組んでもらえればと思います。

質問、疑問、ブレインダンプの結果報告、ぜひ教えてください！

[info@mashup76.com](mailto:info@mashup76.com)

---

【まっしゅアップメルマガ】

- ◆ご意見、ご感想: [info@mashup76.com](mailto:info@mashup76.com)
- ◆ブログはこちら: <https://mashup76.com/>

本メールの著作権はまっしゅにあります。  
文章の引用、他メディアへの掲載を一切禁じます。  
当メールによって生じた損害についての責任は一切負いません。