



1 「自分らしく」生きていくために

人生 100 年時代といわれています。
せっかく長生きの時代になるのですから、
できるだけ元気に、「自分らしく」生きていきたいところです。
でも「自分らしく」って、どう考えていくとよいのでしょうか？
「50 歳からのセルフブランディング」に、そのヒントがあります。

2 なぜ 50 歳なのか？

50 歳といえば、人生の折り返し地点です。
平均的な家庭でいうと、お子さんも大きくなり、
自分のために使える時間が増えてくるころではないでしょうか？
人生の経験も豊富ですので、
この機会に、少し未来の「自分らしい生きかた」を考えてみませんか？

3 セルフブランディングの目的

今、自分自身をブランディングしておくことで、

- ①自分の「生きがい」を見つけることができる。
- ②定年後の「新しいつながり」をつくることができる。
- ③ありたい未来像をイメージできる。

こうして「自分らしい生きかた」を実現し、有意義な未来を創ります。

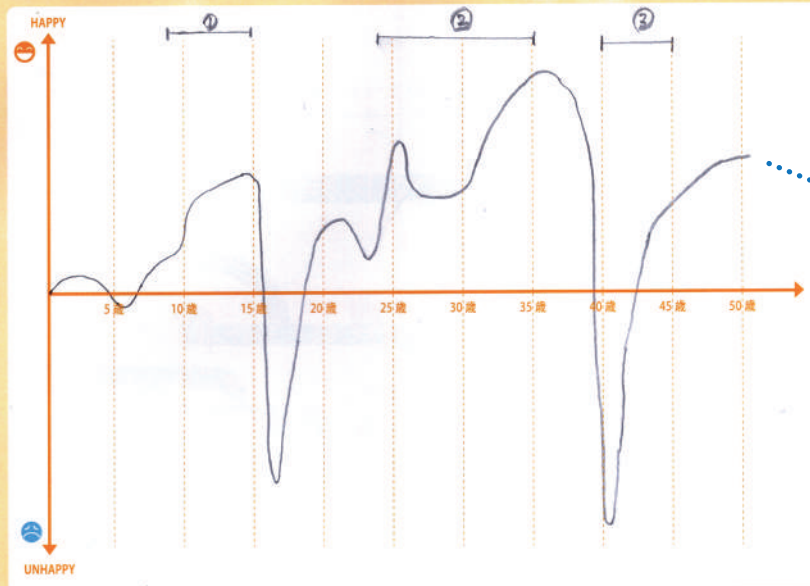
4 SOZO NOTE の進めかた

ノートは大きく 5 つの構成になっています。
自分の「原点 / 価値観 / 倫理観 / 世界観 / 未来像」と分かれています。
それぞれ、好きなコーナーから始めてください。
じっくり時間をかけても、直感でサクサク書いていても、
あるいはご家族や仲間といっしょに取り組んでもかまいません。

50歳からの
セルフブランディング

1 「自分ものがたり」をつくる

1 わたしの「山あり谷あり」グラフ



2 わたしの「〇〇時代」

① 野球少年 時代

甲子園、プロ野球を夢見て練習に明け暮れる。複数の高校から誘いを受けるが希望の高校に入らず...

② 自己研鑽 時代

就職後に仕事のおもしろさ、奥深さを知り、勉強を始める。色々な人との出会いあり。

③ 充電・再スタート 時代

体調をくずし、休養する。突っ走ってきた人生、一度立ち止まり考える時間。そして再スタートする。

3 わたしの「ターニング・ポイント」

ポイント ① 希望の高校へ進学できず失意のどん底

ポイント ② 25歳頃から仕事、勉強を通して色々な人と出会う

ポイント ③ 体調をくずしたが、多くの人に支えられ再スタート

1 「原点」のページ(p.4)を開く。

まず「原点」のページを開くと、3つのワクがありますね。

一番上の大きなワクは「わたしの“山あり谷あり”グラフ」です。

グラフの横の軸は、時間のながれです。

5歳刻みで、右にいくほど、年齢が高くなっていきます。

縦の軸は上下に分かれ、上が「よいできごと」、下が「悪いできごと」です。

2 わたしの「山あり谷あり」グラフをつくる。

そのとき、どんな出来事があったのかを思い出しながら、

線の下で「気持ちの上り下がり」を表現します。

まさに「人生、山あり谷あり」を、一筆曲線で表してみましょう。

線を書き終わったら、その周辺に、

どんなことがあったのかを簡単に書いておくと便利です。

3 わたしの「〇〇時代」を書く。

グラフができたら、いちど全体像を眺めてください。

ここまでの足跡を、ざっくり3つくらいの時期に分けて、

それぞれに「なんとか時代」「なんとか時代」というように、

名前をつけてみてください。

すると自分の人生が「ものがたり」として、意味づけされます。

4 わたしの「ターニング・ポイント」を書く。

ここまですじっくり眺めながら、

自分の人生における「ターニング・ポイント」、

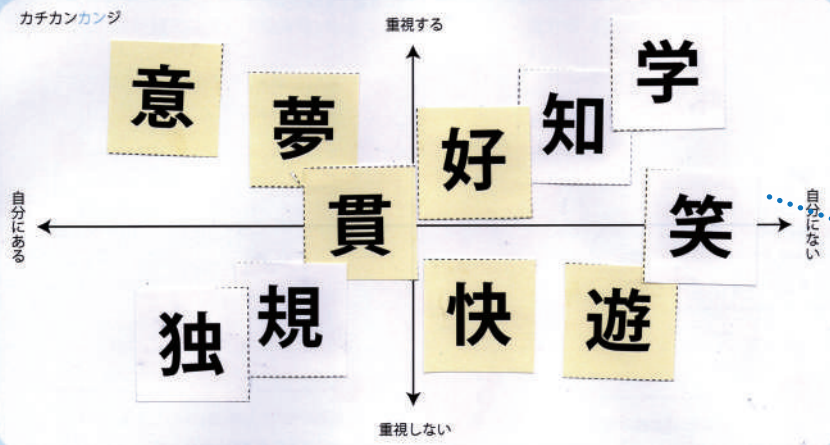
つまり人生の分岐点とか、転機になる「3大できごと」を書きます。

おそらくそれらは、今の自分の「考えかた」や「価値観」に、

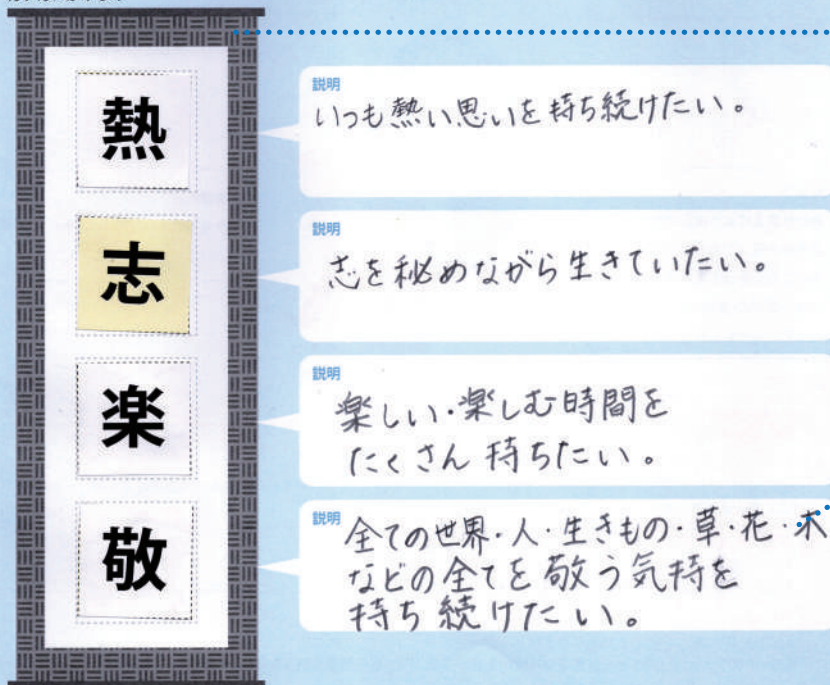
大きな影響を与えているはずです。

50 歳からの
セルフブランディング

2 「カチカンかけじく」をつくる



カチカンかけじく



1 自分が大切にしている考えかたと向き合う。

セルフブランディングの中心的な「価値観」に向き合うページです。
ここでは「付録 A」の、漢字がたくさん書かれたシートを使います。
頭の中に「自分が大切にしている考えかた」を思い浮かべながら、
まずは、このシートをざっと眺めてください。
いくつかそれに合った「漢字一文字」はありますか？

2 カチカンカンジのグラフをつくる。

ではノート (p.6) の上の部分にある「カチカンカンジ」のグラフに、
いくつかの漢字を書き写していきます (または貼っていきます)。
縦軸の上の部分は「自分が大切にしている考えかた」、下は「重視しない考えかた」、
横軸の左の部分は「今の自分にある考えかた」、下は「自分にはない考えかた」。
それぞれの空間に、漢字をいくつか書き込んでいきましょう。

3 カチカンかけじくをつくる。

グラフには、全ての漢字を入れる必要はありません。
付録シートの中に書かれていない漢字を、書き足してもかまいません。
あるていどグラフができあがったら、それをざっと眺めて、
とくに自分が大切にしている文字を、4 文字選びます。
できればシートを切り取って、下の「カチカンかけじく」に貼っていきます。

4 自分のオリジナル四字熟語をつくる。

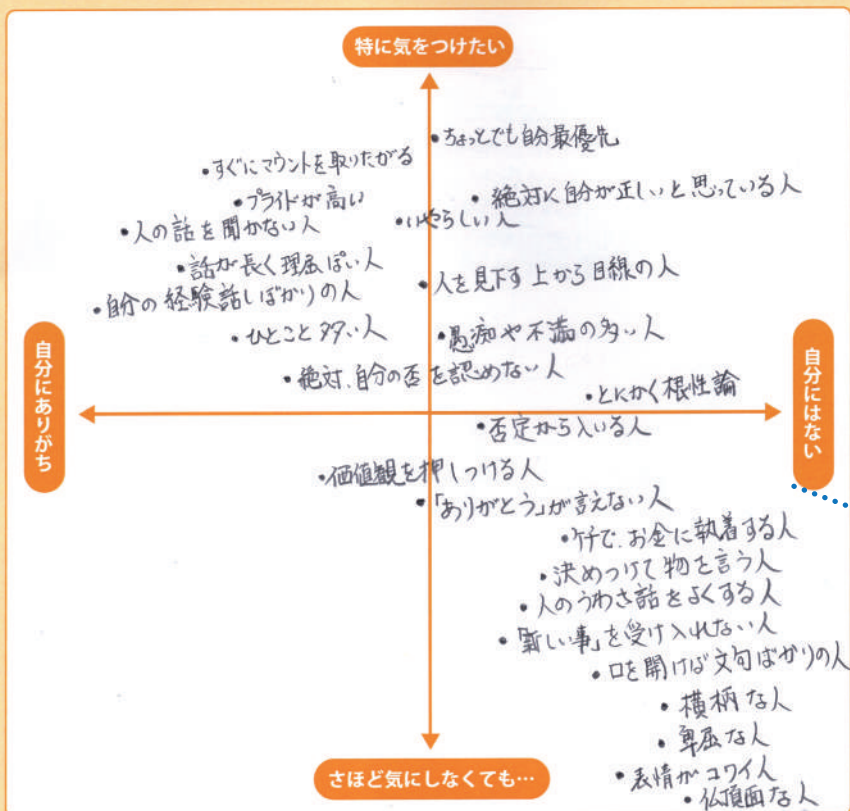
そうすると、自分の価値観 (大切にしている考えかた) を表す、
オリジナルな四字熟語ができあがります。
かけじくの右の欄に、それぞれの漢字を選んだ理由を書きます。
できあがった四字熟語は、自分ブランドの羅針盤として捉えてください。
この作業によって、自分が何を大切に考え、意思決定するかが分かります。

50 歳からの
セルフブランディング

3 “ありたくない” 姿

自分自身を客観的に見つめながら、「こうありたくない」姿をイメージします。

歳を重ねて、より世の中との「関係性」をよくしていくために、自分の「倫理観」を整理しましょう。



自分の姿を客観的に捉え、自分にはありがちな性格や気をつける

私の倫理五訓

- 1 自分最優先に 一呼吸
- 2 マウントを取りたい気持ちにブレーキを
- 3 高いプライドに つつも始めは 新人から
- 4 自分の経験話に 他人は 興味なし
- 5 人の話は、自分の知識への 肥やしだ

1 「老害カード」を用意する。

倫理観ということばは少しおおげさな気がしますが、法令を守るのはあたりまえのこととして、日常的に人と接するときや、何か活動をするときに、自分がとくに気をつけるべきことをことばにしておくことが目的です。ここでは、付録Bの「老害カード」を用意しておきます。

2 自分と照らし合わせながら眺める。

ここには、アンケートで「老害」といわれる24の事例があります。とくに高齢者になると、自分がよかれと思ってやっても、世代間の価値観のズレから、理解してもらえないこともあります。それらを客観的にみて、評価しながら、自分自身と照らし合わせるための軸が、このグラフになります。

3 グラフに位置づけていく。

グラフの縦軸は、上にいくほど「とくに気をつけたいこと」。下にいくほど「さほど気にしなくてもいい」ということ。横軸は、左にいくほど「自分にも思い当たるフシがある」こと、右にいくほど「自分には思い当たらない」ことで、それぞれを文字で書き写すか、イラストを貼ったりしながら位置づけます。

4 自分の「倫理五訓」を書く。

こうやっていくつか書き出してみると、歳を重ねて、自分が何に気をつけるべきか、「ありたくない姿」が浮き彫りになってきます。そこで、とくに意識して気をつけるべきことを言葉にして、下の「倫理五訓」に書き込んでいきましょう。

50歳からのセルフブランディング 4 じぶんキャラクターづくり

自分自身のキャラクターを「意図的に」つくりだします。

人から「こう見られたい」という想像を、ファッションと、パーソナリティから設計しましょう。

☐ カッコいいシニア	☐ もの知りシニア	☒ 感性型キャラクター	☐ インドア派
☒ かわいいシニア	☒ 好奇心旺盛シニア	☐ 理性型キャラクター	☒ アウトドア派
☐ 話し上手タイプ	☐ 一緒にいて楽しい	☐ 笑わせる人	☒ 慎重に行動する人
☒ 聞き上手タイプ	☒ 一緒にいて落ちつく	☒ よく笑う人	☐ 大胆に行動する人

my fashion style



☐ リーダータイプ	☒ 何ことも、広く浅く	☐ 世話好きタイプ	☒ 面白い話が好き
☒ 後押しタイプ	☐ 何ことも、狭く深く	☒ 頼むのが上手な人	☐ まじめな話が好き
☒ SNSは発信タイプ	☐ 忙しく動くのが好き	☒ 一人でのいるのも好き	☐ ものをかうのが好き
☐ SNSは閲覧タイプ	☒ ゆったりが好き	☐ 一人は寂しい	☒ 体験するのが好き

75歳のあなたのキャラクター

清潔感があって、とっつきやすい高齢者でありたい。
 今は感情を顔や態度に出すのは苦手だけど、
 楽しいときは楽しそうにする人でありたい。
 「この人と居たら落ち着くわー」というような存在でありたい。
 とにかくよく動いている。どこにでも出没するおじいさん。

1 自分のキャラクター像を考える。

未来の自分が「何をすべきか」を考えるのではなく、
 未来の自分が「どうあるべきか」を考えるページです。

人は誰でも「演じながら」社会を生きています。

あえて誤解をおそれずに言うと、

これから自分が「どう演じるか」、キャラクター設定をしていきます。

2 シニア・ファッションをイメージする。

それらを象徴するのが「ファッション」の視点です。

そこで付録Cの「シニア・ファッション・カード」をご用意ください。

ここに、いくつかのファッションスタイルのイラストがあります。

シニアになったとき、こんなスタイルでありたいというものを3つ選んで、
 10ページのまん中にある、3つのワクの中に貼ってください。

3 自分の内面(性格)をイメージする。

またそのまわりに、16項目の二者択一のチェックボックスがあります。

未来の自分の「外面」をイメージするのが「ファッション」だとすると、

未来の自分の「内面」をイメージするのがこのチェックボックスです。

こういう性格(キャラクター)でありたいと思う方に、

チェックをつけていってください。

4 未来のキャラクター像を想像する。

これら全体を眺めてみると、どんなキャラクターが浮かびますか？

あるいは実在する高齢者(有名人等)で、それに近い人はいますか？

そのキャラクター像をプロフィールのように書いていくことで、

自分の未来の「ありかた」がイメージできます。

周りの人との関係性も想像しながら、キャラ設定をしてみましょう。

50 歳からの
セルフブランディング

5 未来からの手紙

もしも「30 年後の自分」から手紙が届いたら、どんなことが書いてありますか？以下のヒントを参考に想像してみてください。

人生には3つの「結果」がある。

一つは、成功。一つは、失敗。そしてもう一つは

経験

だ。

人生には3つの「ものさし」がある。

一つは、幸福。一つは、不幸。そしてもう一つは

損得勘定

だ。

人生には3つの「タイプ」がある。

一つは、まじめ。一つは、不まじめ。そして

石頭

だ。

拝啓、自分へ。今私は、米町を巡る。これまでの人生を振り返り、楽しいことも、大変だったことを思い出しています。そして、30 年前の自分に、この手紙を送ります。そして、この手紙に書いた内容を見て、これからの生き方に役立て下さい。自分らしいことを忘れずに生きて下さい。

一つ、私は、成功も失敗もしました。が、一番の結果は、いろいろな経験が結果です。失敗を恐れず、成功に誇らず、いろいろなことにチャレンジ。経験して下さい。

一つ、これからの人生、楽しいことも悲しいこともあります。仕事の上でも、生活を行う上でも、物事を決める時には、損得勘定で、物事を決める様子は、決まっています。下を、もう一度自分の気持ちに正直に、物事を決めるようにして下さい。損得勘定で決める、と絶対に後悔します。

一つ、私自身、物事を柔軟に考えるのが苦手な所があります。石頭的な所、タイプです。物事も人間も、家族も、多面的なものであることを理解し、柔軟に考え、持っている様に努力して下さい。分からない時は、話を聞く努力をして下さい。その結果、後悔しない様になって下さい。

最後に、人生の結果は一つではないと思います。そして、後悔の無い人生も無いと思います。自分らしく、自分として、これからの人生を情一杯頑張ってください。

生きて下さいね。

1

30 年後の自分を想像する。

想像してみてください。

30 年後の自分は、何をしていますか？

どんな世界を見て、どんな経験をふんでいくでしょう？

そこには誰がいて、どんな失敗をしたり、何に喜んだりしていますか？

空想でも断片的でもいいので、今の自分が描ける未来を想像しましょう。

2

自分の「人生観」と向き合う。

自分の人生観と向き合う、3 つの問いがあります。

それぞれ二項対立の概念になっています。

「成功と失敗」「幸福と不幸」「まじめとふまじめ」…。

そこに第三のことは、自分なりの考えで書いてみてください。

それが自分の人生の、哲学なり、人生観というものになります。

3

未来からの手紙を書いてみる。

自分の未来イメージと、人生観を合わせながら、

30 年後の自分から、今の自分へ手紙を書いてみましょう。

手紙の構成は、どんなカタチでもかまいません。

文章に困ったら、まずは自分をホめることから始めてみましょう。

あるいは、未来の自分が、今の自分に自慢するのも面白いでしょう。

4

価値観をもとに評価する。

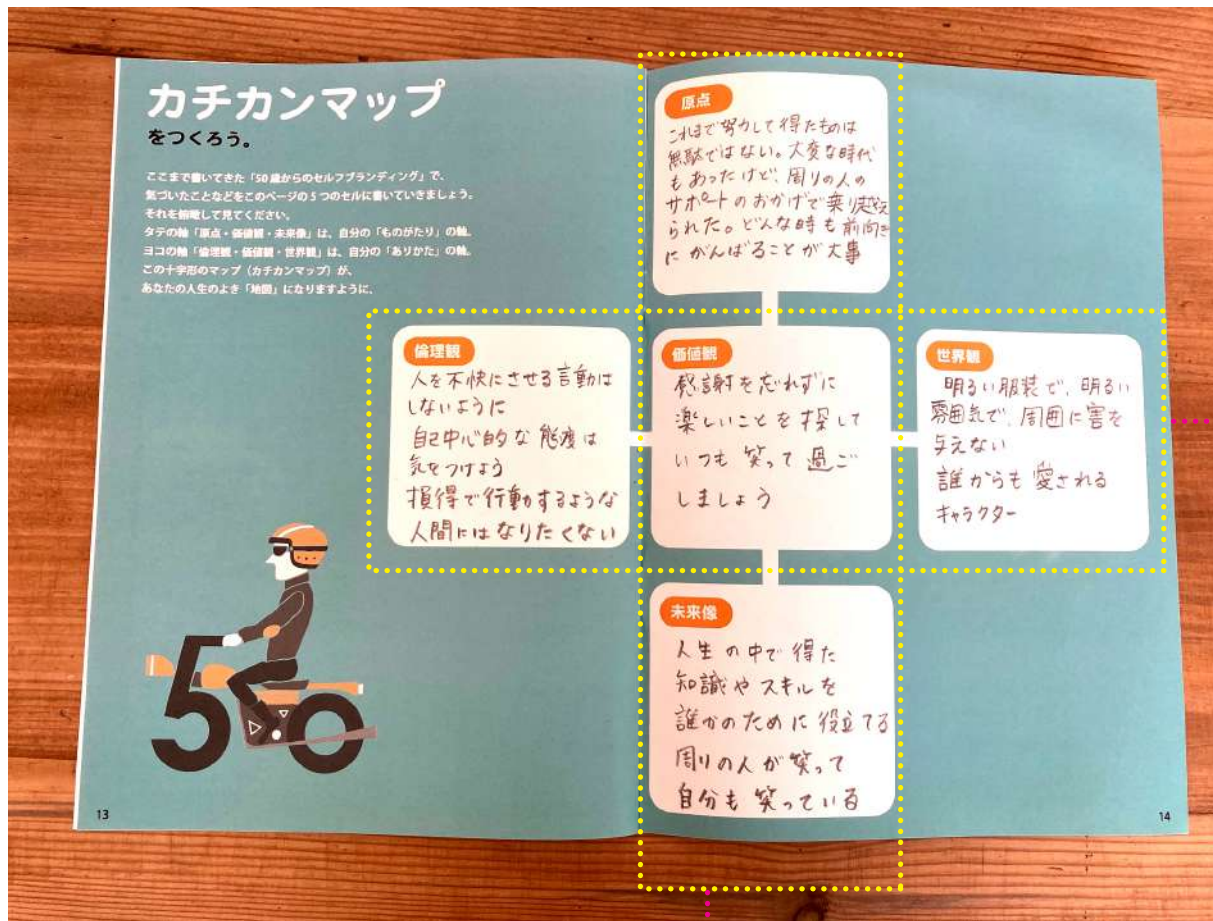
手紙の中に、自分の未来の理想はありますか？

そこに自分の人生観や哲学が入っていますか？

何よりも、ここまで考えた「価値観・倫理観・世界観」が、

うまく未来像と噛み合っていますか？

ここに書かれた手紙の内容が、自分の未来ビジョンになるのです。



カチカンマップに「気づき」を書く。

ここまで書いたそれぞれのページを、もう一度眺めてみてください。

何か気づきがありましたか？

最後のページは、それぞれを統合するための大きなワクです。

まずは箇条書きでもいいので、気づきをメモしてみてください。

とくにまん中の「価値観」には、価値観四字熟語を書いてもいいですね。

他者との「関係性」を考える。

十字型のヨコの流れは、自分と他者（社会）との「関係性づくり」の軸です。

自分自身の大切に「価値観」を中心に、

「ありたくない自分」を考える「倫理観」と、

「ありたい自分」を考える「世界観」で、

他者・社会とのかかわりを、理想的に描きます。

自分の「ものがたり」を俯瞰する。

十字型のタテの流れは、自分の「ものがたり」の軸です。

「原点」は、自分が歩んできた歴史におけるターニング・ポイント。

そのできごとが育んだ、今の自分の「大切にしたい考え方（価値観）」。

その延長上にある、自分の「未来像」。

つまり上から「過去・現在・未来」の自分のものがたりになります。

「自分らしさ」とは何かを考える。

ブランディングとは、自分の価値観を大切に守りながら、まわりの人との関係性をよくしていく営みです。

そして 100 人いれば 100 通り、それぞれの価値観は異なります。

それが「自分らしさ」の土台になるのはいうまでもありません。

100 年人生、自分らしい人生を歩む「羅針盤」として活用ください。