



エンパワーメント・パートナー  
株式会社CUA 代表取締役 盛矢 澄香氏  
Cafe style study Happyレッスン主宰

組織や個の本来持つ「生きる力」を引き出す  
エンパワーメント・パートナーとして活動。  
企業トップとそこで働く個のイブ役として、またオプティマル・エイジング  
(心と身体の最高の健康)やヒューマンスキルなどの研修・講演、  
大学の講師としても活躍中。体感型の元気になるセミナーが好評。

TEL.082-244-0059



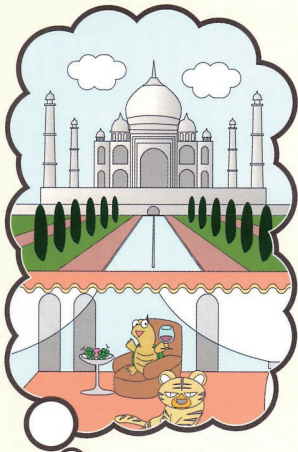
# 心にビタミンシリーズ

VOL.3「生き活きとイメージしよう」

より良い生き方の「選択」「行動」  
最終回は、生き活きとイメージ  
しようです。機つなつても  
「自分探し」をしている方がいます。  
本道に自分を探しているとしたら  
もう止めたほうがいいかもしれ  
ません。何故ならあなたはあなた  
でありそれ以外の何物でもない  
から。探そうとすればするだけ  
アリ地獄のようにそこから抜け  
出すことが難しくなるでしょう。  
自分探しに時間を費やすこと  
より、あなたが「こうありたい、  
こんな生き方をしたい」；それを  
あげていき、そのギャップを足し  
算していくほうが何倍も楽しく  
生産的だとは思いませんか。  
そもそも私たちは自分の中にある  
考え以上の自分にはなりません。

何故なら私たちは自分の持つイメ  
ージの範囲：つまり知っている言葉の  
範囲でしか想像ができないからです。  
幸せの質や成功の質も様々であるのに、  
自分の知っている言葉でしか想像は  
できないものなのです。例えば、先日  
TVを観ているとイリュージョンで  
有名な引田天功さんの自宅紹介が  
有りました。何と彼女は豪邸の  
部屋の中でトラと同居していると  
いうではありませんか。さらに油田  
をプレゼントされたとか；それは遙か  
に想像の域を超えており驚きました。  
そう見たこともない世界だったから  
です。考え方は生き方(ライフスタ  
イル)そのものです。それがイメージ  
できるか？言葉にして文章化し表現  
できるかどうか？想像力が鍵になり  
ます。ボキャブラリーが貧弱だと想像

力も貧弱です。単に単語の数を知って  
いるのではなく、その語彙が豊でその  
言葉からどれだけの質を汲んでいる  
かが大切になります。だから学習する  
ことが大切になつてくるのですね。  
ウオーキングをするとき生きたい  
イメージをどうするか？たまに聞く人が  
湧いてくるか？とたまに聞く人が  
います。残念ながら筋肉レベルでの  
改善はありますが、描いてもいない  
欲望に脳は反応しません。人生100歳  
時代；生き活きと自分の人生をイメ  
ジし、デザインしましょう。小さな頃に描  
いた自画像も、大人の私達だからこそ  
自分で書き換えることが可能です。  
HAPPY人生を選択し、体も心も健康で  
それぞれ年代を最高の自分で生きる  
ことを生き活きとデザインしましょう。  
そして自分と自分の周囲を幸せに  
できる人生を送りましょう。報恩感謝。



私はこうありたい

