

ネーミングストーリー

～あなたの名前に「光」を宿すレッスン～

自信がないせいで、あなたは損している

とある本を、目次を見つつ10ページほどパラリとめくっていき、第1章の最初の一文に、はっきりとそう書いてありました。

そして、「自信が持てない人の行動」として、こういった特徴が挙げられていました。

- ◆いつも人の後から付いていく
- ◆会議や話し合いで発言をしない
- ◆パーティーでは会場の片隅で身を潜めている
- ◆誰に対しても愛想良くしてしまう
- ◆上手くいったことを報告できない
- ◆話しかけられても、赤面してうまく会話できずに落ち込む
- ◆「相手に迷惑かもしれない」と遠慮して、助けを求められない
- ◆部下や教え子が間違った行動をしても指摘することができない
- ◆自分の希望を相手に伝えられず、人に合わせてばかりいる
- ◆いつも自分と他人を比べていて、心が落ち着かない
- ◆魅力的な人・肩書や経歴がいい人と話すことができない

これを見たとき、昔の自分の特徴を言い当てられているようでした。

自信がないと損する。自信は大事。

というのは頭では理解していましたが、いざこうして文字に起こしてみると、より人生に与える悪影響がイメージできます。

そして、その本には自己評価を高めるための考え方や、
トレーニングがいくつか紹介されていました。
(僕の Youtube チャンネルで動画にして紹介しています)

こういうときに大事なのは、
目的がブレないために抽象度を上げて理解しておくこと。

自己評価（自信）を高めるトレーニングは、
結局、一言で表すと何を目的にしているものなのか？

自分への印象を変えるためのトレーニング

この「自分」という単語には、あらゆる要素が含まれます。

外見、性格、気質、能力、技術、思考パターン、捉え方などなど、
あらゆる要素を含めて「自分」です。

そして、自己評価を高めるトレーニングに共通するのは、
そんなあらゆる要素への自分の印象（セルフイメージ）を変えていくことなのです。

ですが、僕らが一生付き合っていくものであり、
人生の中で数え切れないほど人から呼ばれ、
数え切れないほどいろんな場所に書く要素には、
その本の中で一切触れられていませんでした。

その要素とは、「名前」です。

あなたの名前も、間違いなくあなたという存在に含まれる要素。

そして、苗字が変わることはあるかもしれませんが、それでも、生まれたときから一生付き合っていく要素なのです。
(苗字が変わっても「旧姓」として残ります)

もはや名前は、自分自身とも言えます。

あなたのことを表す、一生変わらない要素なのですから。

そんな名前に対して悪い印象を持っていたら、
どうなると思いますか？

僕自身の過去の経験や、関わってきた人を見てきた限り、
自分の名前が嫌いな人は、自分のことも好きになれていません。

自分の名前が嫌いでした

僕は中学生の頃、一部の人に名前でからかわれていました。

僕の本名は「小野田 聖士 (おのだ さとし)」です。
ただ、下の名前をちゃんと読まれたことは一度もありません。

そして、中学の保健体育の授業で、こんな単語が登場したのです。

「精子」

お察しの通り、中学生くらいの年頃の男子は、
新しく知った言葉を連呼する習性があります。

そのノリで、僕の名前を「せいし」と呼び出し、
からかってくる人が現れたのです。

僕は、それが嫌で嫌でしようがなかったのです。
恥ずかしさしかありませんでした。

「誰にもちゃんと読んでもらえないし、
読み方でからかわれるし、なんでこんな字にしたんだよ！！」

とっていて、自分の名前が大嫌いでした。

ですが、高校生になったとき、
習字の時間にクラスメイトからこう言われたのです。

「聖士って字、カッコイイね」

その瞬間、僕の中でなにかが崩れる音がしました。
今まで自分の名前に抱いていたイメージがガラッと変わったのです。

そこから僕は大きく変わっていき、
「誰かの後ろを付いていく」状態だったのが、
今では「人前でセミナーをする」ほどに変化したのです。

もちろん、他にもいろんなキッカケはありましたが、
10年以上経った今でも、あの時のクラスメイトからの一言を忘れていません。

間違いなく、大きなキッカケでした。

今では「せいし」とからかわれても、
「え？だとしたら人間の原点なわけだから、もう神に等しいよね」
と言えるくらいになりました。笑

そんな過去の経験から、
自分の名前へのイメージは大きく人生を変える。
ことを確信しています。

ネーミングストーリー

それほど影響力のある自分の名前へのイメージを激変させるワークに、ネーミングストーリーというワークがあります。

これは僕が考えたわけではなくて、
5万円の経営者向けの講座で教わった
元々は企業研修の「セルフイメージ改善プログラム」です。

仕事できる人、営業とかでバンバン売って
ずば抜けた結果を出す人の共通点は、
自己評価が高くて自己紹介が上手なこと。
それも、名前に紐付けて話すのが上手な人が多い。

という所に気付き、閃いたワークだそうです。

どんなことをするワークなのかを簡単に紹介すると、
「自分の名前を一文字ずつ意味や由来を調べていき、
最後に、それらを一つのストーリーとして凝縮する」
ということをやっていくワークです。

これだけ聞くと、
「え、そんなこと？」と思うかもしれませんが、
やってみたら驚きます。おじいちゃんの入歯が外れるくらい。

めちゃくちゃ盛り上がって、自分の名前が大好きになります。

名前へのセルフイメージは人生を左右する。
ということを実体験していた僕は、あまりにも感動して、
「このワークは国民全員やるべきだ！」と思ひまして。

自分でも募集していろいろな人とやってみたところ、
こんな熱い感想をいただきました。

池田奈々さん

(→池田さんのブログ「[NANA](#)」はこちら)

「自分の名前に対するイメージを激変させて、セルフイメージを変えるワーク」ということで、ネーミングストーリーを3人で考えるワークに参加させていただきました。

正直わたしは自分の名前は好きなんです。

でも、自分自身に対してはいつも自信を持たずにいて、このワークを通して自分のことをもっと好きになれたらいいなという思いで楽しみにしていました。

漢字の意味や連想する言葉を考えるということは、
イメージをふくらませるのに頭を使います。
それだけでもすごく良い時間でした。

そして、漢字やその意味に対するイメージについて
みんなで見解を出し合うとき、**なんだか自分のことを褒められているようなくすぐったい不思議な気持ちになります。**

その瞬間から、どんどん自分の名前が好きになるんです。

このワークは、自分の名前を好きになることはもちろん、
一緒にワークをした方の考えなどを聞けてとても面白みがあると思ひました。

とっても素敵なワークで、**あっという間に時間が流れていきました。**
このワークをどんどん広めることができたなら、ハッピーな人が増えていくのではないかなあと思ひます。

世良菜津子さん（→世良さんのブログ「[なつらぼ](#)」はこちら）

「ネーミングストーリー？セルフイメージが上がる？…よくわからんけど参加してみよう！」最初は本当にすごく軽い気持ちで参加しました。

私自身、自分の名前の由来は母から教えてもらってましたし、自分のことはそこまで嫌いではありません(むしろ大好きです)。だから、改めて名前のストーリーを考える必要、自分に自信を持つ必要があるのかなぁ？と、思いながら参加したんです。

たった1時間のオンラインでの講座でしたが、これほど自分の名前に、自分自身に自信が持てるとは思っていませんでした。ネーミングストーリーは、名前のひとつひとつの漢字の意味を考えて、そこから広げて、ストーリーを作っていくという作業だけです。

最初にひとりで漢字の意味を調べたときは「これって、私にはまらない気が…」と思っていました。小野田さんともう1人の参加者の方と3人で話していると、「こんな意味もあるよね！」「こんな熟語もあるから、これってこういうことじゃない？」ってどんどんアイデアを出してもらえます！

私のネーミングストーリーが完成するころには、今の私の性格やお仕事を表すストーリーが完成していて驚きました。今やっていることに対して自信が持てましたし、ますます頑張ろう！って思えるきっかけになりました。

いっしょに参加した男の子も「25年間自分の苗字が大っ嫌いだったけど…めっちゃいい苗字じゃん！自分の名前、こんなに好きになると思ってなかったわ！」とビックリ！

名前は、これから先ずっと付き合っていくものです。そんな大切な名前を大好きになれたら、自分自身のこともずっと大好きでいれるし、自分らしく生きていける気がしています。

自分に自信がない子、自分の名前がキライって思っている方には、是非参加してもらいたいです。

ナノさん (→ナノさんのブログ「[OLIM](#)」はこちら)

小野田さん、今回はネーミングストーリーと一緒に考えてくださりありがとうございました！

私も普段から、「人生の質を良くする為にどうしたらいいのか？ どのような在り方だと愉しく過ごせるのか？」などについてよく考えていたんです。

そんな時に、ネーミングストーリーのワークを発見。

【セルフイメージ＝自分の人生】ということは何度も目にしてたので、「今の自分をもっと好きになれるなら嬉しいなー！」と思って勢いで参加を決めました。笑

実際にワークをしていると、自分の名前の意味がどんどん繋がって行ってビックリしました。

人から言われる自分の良いところ以外にも、「こんなに素敵な部分があったんだ〜！！」って。

なんだ、案外イケてるやん。

自分！笑

と、自分のことを温かい目で見ることができたんです。

もちろんダメな所も自分の中にはあるのですが、「こんな良い面もあるんだなあ」と改めて気づけました。

しかも、出来上がったストーリーは、今の仕事にも生きる所がたくさんあるんです！

なので、日常生活だけじゃなく、仕事で悩んでいる時にもオススメのワークです。

在り方の部分が「ハッ！！」と切り替わるので、人生で躓いた時や上手くいかない時があっても、自分のストーリーを見ていると気持ちが上向いてきますね^^

自分だけのストーリーがあるのって、それだけで心がほっこりします(o´∀`o)

- ・今の自分をもっと好きになりたい！
- ・人と会う時にも自然体で生きたい！
- ・自分の情熱を発見したい！

という場合には、このワークが絶大な効果を発揮してくれます。

こんな面白いワーク、むしろやらないと「自分の良い面を見過ごしたままで生きちゃうかもしれないなー」って思いますね。笑

ワーク自体も、連想ゲームみたいですごく楽しいです！

なので、もっとたくさんの方が参加できたらいいな~と思いました(´▽`)

(日本の義務教育に入れて欲しいくらい笑)

小野田さん、愉しくて身になるワークをありがとうございました♪

楠田久恵さん

自己肯定感をアップしようという文字はよく見るけれど、
何からやったらいいのかイマイチよくわからない。

そう思ってたらたまたま見つけたネーミングストーリー。

自分の名前に対するイメージを激変させて、
セルフイメージを変えるワーク。

名前に対するイメージはそのまんまセルフイメージになります。

そうよ、名前って一生自分について回って、頻繁に書くし呼ばれるし、
大事！

と思って飛びつきました。

結果、ものすごく効果的でした。

さとしさんはたくさん引き出しがあって、
私が考えもしなかったことを出してくれました。

一緒にしてくれたかたも、同じ漢字が入っていたけど、ストーリーとして
まとめるとまた全然違う感じの仕上がりです。

自分の名前、特に好きとか嫌いとかなかったのですが、
大好きになりました。

そして、色々出た中で私のなりたい姿に沿ったものを自分でピックアップ
するので、やりたいことや目指す方向も明確になりました。

1時間でこの効果はびっくりです。

また、余談ですが子どもを怒る時には名前を呼び捨てにしてしまう癖、
直さないと子どもにめちゃくちゃ悪影響だなと反省しました。

名前だけ呼ばれる時は叱られる時だなんて、
名前に対するイメージ悪いもんな。気をつけます。

- ◆自分に自信が持てるようになった
- ◆やりたいこと・進む道が明確になった
- ◆自分の理想の在り方・生き方が明確になった

こんな感想をみなさんから共通していただきました。

「自分の名前と深く向き合ってストーリーを作る」

とだけ聞くと魅力が伝わりにくいかもしれませんが、
僕が一生懸命伝えても嘘っぽく聞こえてしまいそうなので、
いただいた感想の熱量で伝わればと思います。

ネーミングストーリーは あなたの人生の道標になる

僕らの人生は、選択の連続です。

今までの人生でどんな選択をしてきたのか？
これからの人生でどんな選択をしていくのか？

というのが、「あなた」という人間を作っていくのです。

そして、なにかの選択肢を捨ててなにかの選択肢を選ぶには、
基準が必要です。

基準(大事にしたいこと)がないと、優柔不断になって選べないか、
もしくは「周りがやってるから」とか「いつもやってるから」
という、世間の常識や曖昧な理由で選ぶことになるのです。

曖昧な理由で選んでいたら、そこに自分らしさが無いので、
僕らの自己評価は下がっていきます。

ですので、「これを大事にして生きよう」「こういう在り方をしよう」という基準を持つのは、**充実した人生に欠かせないもの**なのです。

そんな基準となり、迷ったときの人生の道標になるのが、
あなただけのネーミングストーリー。

僕は、ノートの最初のページにネーミングストーリーを書いていて、毎朝言葉にして読み上げるようにしています。

(毎朝どころか、1日の中で何度も見るようにしています)

そうすることで、「今日をどんな風に生きていくか？」
「なにを大事にしていくのか？」「目的は何か？」というのが、
自分の中でセットされるのです。

自分の名前に宿る「光」を思い出し、
少しずつズレてしまった時計の針を戻すように、
過去の失敗を繰り返さないように自分を取り戻すのです。

毎朝の習慣にした理由

僕ら人間は、大事に思っていたことですら忘れます。

失敗して「もう同じ過ちは二度と繰り返さない」と心に決めても、
月日が経つごとにその意識は薄れ、気付けば忘れてしまい、
いつの間にか決めたことと反対のことをし始めて、
また同じ失敗をしてしまうのです。

そして、「また自分は同じ失敗をしてしまったのか・・・」と、
失ってから、手遅れな状態になってから気付くのです。

あなたにも、そんな経験ありませんか？

僕があります。

一度意識したことをずっと覚えていられる天才ではないので、すぐに忘れてしまい、また同じ過ちを繰り返し、大切な人を傷つけてしまったこともあります。

だからこそ、自分が人生で大事にしたいことを忘れないために、ネーミングストーリーを毎朝見ようと決めました。

ネーミングストーリーを 毎朝見ること得られる人生

ネーミングストーリーのワーク体験と、毎朝見る習慣をつければ、こんな人生に変化していきます。

- ◆自分の名前に込められたストーリーを知ること、自己評価が高まり、自信が湧いてくる。
- ◆生き方や働き方、在り方に「名前」という強固な軸ができるので、行動に一貫性が備わり、周りの人から信頼されるようになる。
- ◆自己評価が高まり、自分の中に基準ができることにより、不必要に愛想良くして我慢しないと続かない人間関係から解放され、嫌な仕事や誘いに「NO!」と言えるようになる。
- ◆自分の名前と深く向き合うことで、相手の名前にも目を向けられるようになり、相手の良いところに気付けるようになる。
(ほぼ例外なく、名前にはその人の良さが含まれている)
- ◆毎朝、ポジティブな気分でスタートできる。

僕とあなたの1対1、もしくは、
もし希望時間が重なりそうだった場合はもう1人加えて、
合計3人で意見を出し合いながらネーミングストーリーを作っていきます。

【対面レッスン】

定期的に僕から日程をLINE@等で告知します。

例：「〇月〇日にネーミングストーリーの対面レッスンやります！」

もしくは、希望日をご連絡していただければ個別に対応します。
対面コースの場所は、横浜駅（神奈川県）周辺が多いと思います。

対面コースの場合は、その日程で集まったメンバーで
一緒にやっていきますので、参加者同士でも仲良くなれると思います。

1対1だとしても、それはそれでチャンス。
小野田を1～2時間独占して聞き放題です。
たとえばYoutubeのやり方とか、聞かれたら答えます。笑

参加費について

参加費はそれぞれ、

- ◆オンラインレッスン→6千円
- ◆対面レッスン →1万円

銀行振込と、クレジットカード決済（Paypal経由）ができます。

その他、疑問点があればお気軽に LINE やメールでご連絡ください。

このネーミングストーリーは、
受けきれないほどの依頼が舞い込んできて、
数々の企業をV字回復させてきた
トップ経営コンサルタントの方から伝授していただいたワークです。
(5万円の講座でネーミングストーリーのやり方を教わりました)

それを、さらに僕なりのアレンジを加えてパワーアップさせました。

あなたはこれから数十年間、
今の名前と共に生きていくかと思えます。

結婚などで姓が変わったとしても、
過去の姓が無かったことになるわけではありませんし、
名前は一生変わらないものです。

つまりこのネーミングストーリーは、
これからの一生を好転させていくようなワークなのです。

そして、時間は有限です。

たとえビル・ゲイツが100億円や1兆円をかけたとしても、
20歳や10歳に戻ることはできません。

人生を好転させるなら早ければ早いほどいいでしょう。

そんな人生のターニングポイントを作る金額だと考えれば、
そして今後の人生の道標になると考えれば、
非常にコスパの良い投資だと思いませんか？

(僕自身、いつもオドオドしていた学生時代にこのワークに出会えたら、どんなに良かったことかと思えます。)

それでは、ここまで読んで
自分だけのネーミングストーリーを作ることに興味を持ったのなら、
下の URL からお申し込みください。

一緒に楽しく有意義な時間をつくっていきましょう！

[→ネーミングストーリーに参加申込する](#)

※お支払方法は、銀行振込・クレジット決済（Paypal 経由）から選べます