

# ぶんだ会計通信

## ■ビジネスと空想■

ビジネスに何ら役立てようと、想像力を鍛える物語づくり(ショートショート)を紹介してきましたが、今回の通信のテーマは、なんと“自分を主人公にした物語をつくってしまおう!”という思い切ったテーマに踏み込んでいます。



令和7年

1&2月号

No.79



“他者目線”で自分を見つめる!

## 『(≡)自分ストーリー化』～“物語思考”で もう一人の自分を動かす～

### ① ショートショートでの“空想”エクササイズの後、なんと・・・!

昨年(9&10月・11&12月)号の通信では、“あなたの空想をビジネスに生かす”がテーマでした。まず、短い物語(ショートショート)をつくり、空想力を鍛えるエクササイズをしてから(9&10月号)、その次に事業アイデアのヒントらしきものをショートショートに織り込んでみる(11&12月号)というチャレンジングなテーマでした。

今回はさらに**刺激強し!**なんと“自分を主人公にした架空小説を書いてみる”というテーマです。いや、いくら何でもそれは無理だよ～、という声が聞こえてきそうですが、主人公は、厳密には自分ではなく、“自分によく似た主人公”を登場させるので、どうぞご安心を。

前回は、ありえない空想を広げてみるのが課題でしたが、今回は“現実的にあり得る想像”をストーリーに織り込んでいくので、現実主義の方もきっと筆が進みますよ^^。



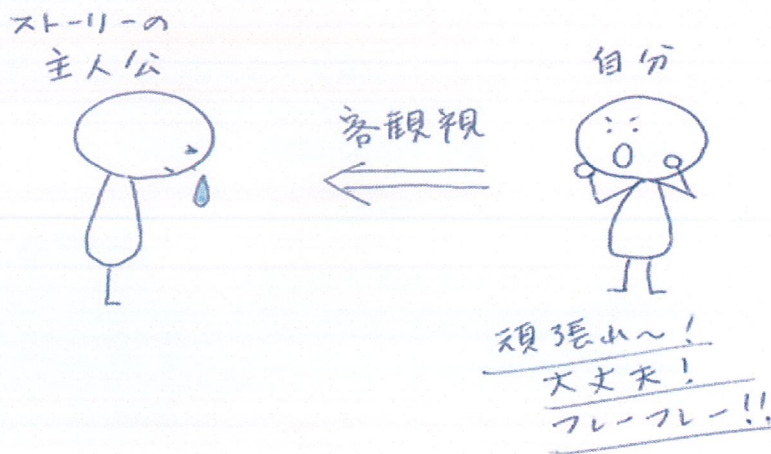
## ② 「自分の物語」をつくる意義 → 自分を“客観視化”する

たとえば、悩みを抱える友人があなたのもとへ相談にやってきたとします。友人の悩みを聞いたあなたは「そんなの気にすることないよ。これから〇〇していけばいいじゃないか！」と冷静に分析し、アドバイスまでして友人を勇気づけることができます。でも、これがいざ自分事となると、なかなか冷静に対処したり解決することが難しかったりします。

友人のような第三者をカブける、という客観的視点を利用して、未来の自分を鼓舞し、応援するのが自分物語をつくる大きな意義です。

具体的には自分と似た主人公を設定し、その主人公を行動させていきます。傍らにいるあなたは、主人公(=自分(彼/彼女))を応援します。あらすじとしては、物語の定番である「主人公は、何らかの“障害”に遭遇し、それを克服して成長していく」という型を一般的には活用します(必ずこの型を利用するわけではありません)。

物語には、チャレンジや失敗がないと面白くありませんよね? なので、他者からみれば“失敗は小説の面白み”として冷静に捉えて乗り切ることができます。ここが物語化のポイントです。



## ③ “自分ストーリー化”のステップ

明確な型があるわけではありませんが、おおよそ下記のようなステップを構想してみると面白いのではないかと思います^^。

- I. 自分がこの先、本当にやりたいことや望んでいること(価値観や志など)をあぶり出す
- II. なりたいキャラクター像(主人公)を設定する
- III. そのキャラクターに環境を設定して行動させてみる
- IV. 気ままに物語にしていく(ショートショートなどのあらすじを書いてみる)

「主人公は自分なんだから、自分のキャラクターしか設定できないでしょ?」と考えてしまいがちですが、主人公は“自分に似ていて非なる、もう一人の自分”です。その主人公は、主観的には(自分では)ちょっと無理そうなキャラではあるけれど、不可能ではなく現実性も帯びたキャラです。そんな愛しい主人公を具体的にイメージしてみます。

## ④ 価値観のあぶり出し方(事務所通信 第63~65号のレビュー)

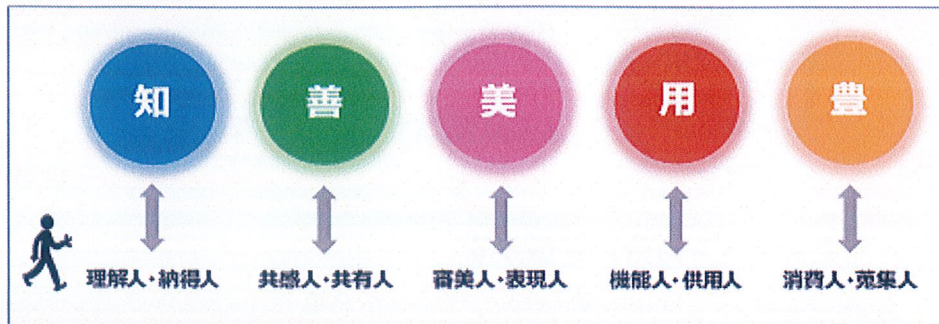
③ I. の価値観や志がすでに分かっている場合は、想定キャラクター像も明確で、物語も順調に描けそうです。しかし、今の自分とは違う自分もどこかで望んでいるし、やりたいことや望むこともイマイチぼんやり...という場合もありますね。



当事務所通信のバックナンバー（R4.5&6月号～9&10月号）に、“やりがいの構造”や“価値観の掘り起こしワーク”などを紹介しましたが、今回、こちらを少しおさらいしてみます。

まず、“やりがいの構造”として、「知」「善」「美」「用」「豊」という価値基準があり、価値観の方向性として①学習意欲が強い ②他者と幸せを共有したい ③“美”に触れ、創り、楽しむ ④他者への役立ちを目指す ⑤モノや情報の世界観を味わい、収集志向を持つ（一部表現を変更）

といったタイプ分けがあり、これらを**実感、体現、具現化、現場に表現**…といった動詞と組み合わせたりしました。



また、“価値観の掘り起こしワーク”では、以下の質問に対し、フセンに「やりたいこと100個」を書いて探す作業でした。（個人的には、メンタルブロックがなければ20個くらいでもOKかも）

- ・子どもの頃の夢や大好きだったことは？
- ・今までの人生で自分自身の転機となったことは？
- ・学生の頃に学んだことや印象に残ったことは？
- ・社会人になってから、学んだことや感銘を受けたことは？

これらをヒントにして、“**なりたい状態**”をイメージしてください。考えると自然にワクワクしてしまうのがポイントです。妄想は無料です^^。

## ⑤ キャラクターを設定する

③で挙げたように、主人公はあくまで“**自分に似ていて非なる、もう一人の自分**”ですが、最終的には自分（＝主人公）が演じることになるので、**理想の自分（主人公）になるためにどんなキャラクター（性格や志向など）を主人公に設定したらよいか？**を考えてみます。たとえば、内気で消極的な主人公は意外にも大胆な行動をとって冒険を楽しむ一面がある、というようなキャラクター設定です。その背景には、自分には意外にもこんなキャラが潜んでいるかも、と可能性を広げ、主人公の行動プロセスをリアルに想像してみます。また、ロールモデル（憧れや目標にする人）がいる場合は、その人を参考にして、主人公に当てはめて想像してみても楽しいですね！

ポイントは、主人公は一人称（私）ではなく、**三人称（彼／彼女）**で表現すること。いい意味で“**他人事化**”します。こうすることで、**現状維持機能をもつ自分自身の潜在意識がブロックをかけることを回避**します。「実現できなくたって、しょせん他人だから」と気楽に構えてみるのです。

古川健介氏著書の『物語思考』では、キャラクターとは次の要素から成り立っているそうです。

**(主人公の) キャラクター = 「求めるもの」 + 「行動」 + 「障害」 + 「選択」**

「**求めるもの**」とは、ステップⅠ. の“自分がしたいと思っていること”であり、「**障害**」とは、物語に欠かせない“**失敗や試練**”のことです。また、「**選択**」とは、主人公は“**障害をどう乗り越えるのか？**”という物語のハイライトで、物語の一番の面白みともいえます。



主人公の彼（彼女）なら、こんな時、どうする?? と客観的に観察することで、自分という一つの視点しかなかったのが、別のキャラクターの視点を手に入れることができます。



## ⑥ ストーリーで主人公（≒自分）を動かす

キャラクターを設定したら、次は、物語がどうなったら盛り上がるか? という読者目線で軽くあらすじを考えてみます。主人公がコレやったら面白そう、とか、ここで一つ失敗談を入れておこうか、など想像してワクワクする形で言葉にしていきます。主人公が壁にぶつかる、悩んで困ったりすることも、自分事と考えるとマイナスですが、物語のエピソードとしてみればプラスで魅力的に映ります。人生で挑戦する回数がおのずと増えることが狙いです。

そして、物語の展開では、以下のような転機点を付け加えると物語が進みます。たとえば、

- ◎伏線回収（今までの努力や経験などが後々生かされる）
- ◎セレンディピティ（行動したら、偶然にも幸運に出会う）
- ◎ふとしたことから／ひよんなことから（ドラマでよくある展開!?)

なお、物語の結末ですが、

- ◎目標を決めて、主人公がゴールを達成する あるいは、
- ◎ゴールは設けず主人公がプロセスを楽しむ

のどちらでもよいと思います。

自分の物語には主人公一人だけでなく、いろいろな人たちも登場します。その人たちも客観的視点で考えると、皆、自分を成長させてくれる、感謝に満ちた人たちだと気づきます。そして、何より、今（プロセス）が充実している状態に幸せを感じる感覚を研ぎ澄ますことも、“自分ストーリー化”のメリットだと考えます。生成AIの隆盛の兆しのなかで、一見、非効率そうですが、自分の意思で“人生を楽しく（絶妙に）編集する”術、これこそが自分ストーリー化の真の目的と考えて提案してみました。

今回は、あいにく具体例がなく、分かりにくいテーマであったと思います。自分一人だけでは難しいよ～、という方はお手伝いいたしますので、どうぞ気軽にお声かけください♪

<参考文献>けんすう（古川健介）著『物語思考』（幻冬舎、2023年）

◎過去の“ごんだ会計通信”で取上げたテーマもサポートしています。  
興味がある内容についてお気軽にお声かけください♪



発行元：

権田公認会計士・税理士事務所  
〒373-0853 群馬県太田市浜町3-6  
太田商工会議所会館4階



TEL：0276-49-5575

FAX：0276-49-5576

HP: <http://gonda-office.com/>