

★ 個人事業主のための五つ星ビジネス経営塾 ★
自分ブランド構築オンラインサロン



心のブレーキを外し想いを売上に変える!

本音100%ライティング

わたなべひと 自己紹介

起業の動けないブレーキを外し、
誰もが身軽に動ける起業を増やす！
起業ペースメーカー 渡部英人(わたなべひと)

起業家のメンタル・マインドの学校、
長く成功し続けるビジネス塾を主宰。

福島県生まれ/神奈川県在中
妻と猫と3人暮らし これから柴犬が増える予定



わたなべひと 自己紹介

現在は起業家のための
心理カウンセラー・コーチ・コンサル

理系の大学を卒業後、
IT→不動産→人材派遣→独立

趣味は旅行と
愛猫つぶちゃんと遊ぶこと



わたなべの使命

「自分に生まれてきてよかった」
という人を増やす

自分の夢を叶える人生
仕事をしている自分を好きになる人
後悔しない人生を歩む人を増やしたい
人生の選択肢を増やすサポートをしています



ちなみにわたなべの強み

- ・動けないメンタルブレーキを外せる
- ・コンサル・カウンセラー視点で動けない原因を見れる
- ・ビジネスの仕組み化と言語化が得意
- ・長く緩く成功する考え方を大事にしている



皆さま自己紹介をお願いします

- ・お名前
- ・現在のお仕事
- ・自分の強み・弱み
- ・ライティングや発信のお悩みは？
- ・セミナー後にどんな状態になれば最高？



学ぶ時のポイント

自分が「実践する前提」で学ぶ

①「私だったらどうだろう？」

と考えながら学ぶ

②できる限り言葉にする(アウトプット)

感じたことはメモする



あなたにとって
ライティングや発信の時間は

苦痛ですか？
楽しいですか？

すべての発信には、感情が乗る

文章も動画も音声も、
すべて自分の「感情」が乗ります。



自分が楽しければ→楽しい感情が乗る

自分が鬱々としていれば→鬱々とした感情が乗る

すべての発信には感情が乗る

勘違いしないしてほしいこと

だから全ての楽しく文章を書きましょう、
というわけではありません。



大切なのは **自分の本音で書くこと。**

すべての発信には感情が乗る

自分が悲しく感じたこと

自分が楽しく感じたこと

自分が嫌だったこと、モヤモヤしたこと



自分の感情に正直になって文章を書くこと。

感情を感じながら文章を書くこと。

正しいのか、ではなく「私はどう感じているのか？」

AIにはない人間の魅力

「感情があること」と「完璧でないこと」

AIは確かに頭がいいし、正しいことを言ってくれます。
でも人の心は「正しい」では動かない。

本当に動く時は【理由もなく、動きたくなる】のです。

ライティングに本音が大事な理由

言葉は心に残る

言葉は人を傷つけることもあるし、勇気つけることもできる。
言葉一つで人生が変わる。

伝えるって難しいと感じる人も多い。
だから本音を言えず、ありきたりな言葉になってしまう。

なぜ無意識に本音を抑えるのか？

- ・自分の本音がわからない(抑圧している)
- ・本音を言えない(禁止・否定している)

本音が出てこないと自分の想いも出ない。
自分のパーソナリティーが出ない。

そんな心のブレーキを踏んでいる人が多いです。

心のブレーキとは？

心のブレーキとは

自分を守るための無意識の防衛反応
人間が命を守り、長く生きていくための本能



ブレーキの正体

シンプルに言えば

恐れ・怖さ

が自分を止めている



ブレーキは学習の結果

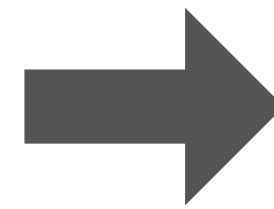
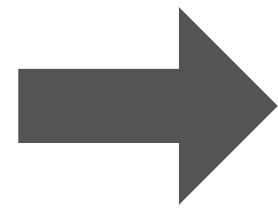
今の感情の9割は
「過去の感情」を思い出している

今不安や恐怖を感じているとしたら、
過去に同じような気持ちに
なったことがある(消化できていない)

➡ 「思い出し」怖い



心のブレーキはどうやって出来るのか



幼少期の出来事

恐怖
不足感
罪悪感
劣等感

刷り込み

自分を
守るための決意
(禁止、抑圧、否定)

思い込み
当たり前
常識

怖さから禁止令を作り出す

- ・人に迷惑をかけちゃいけない
 - ・間違ったことを言っではいけない
 - ・人の悪口を言っではいけない
 - ・冷たい人になっではいけない
 - ・人の役に立たないといけない
 - ・いつも明るくいるべき
 - ・落ち込んではいけない
 - ・完璧じゃないといけない
 - ・怠けてはいけない
 - ・失敗してはいけない
 - ・優秀であるべき
 - ・人を傷つけてはいけない
 - ・ネガティブはダメ
 - ・早くやらないといけない
 - ・人より頑張らないといけない
 - ・面白くない自分はダメ
 - ・中途半端ではダメ
 - ・ガッカリさせてはいけない
 - ・目立っではいけない
 - ・いつも優しい人じゃないとダメ
 - ・我慢しないといけない
 - ・幸せになっではいけない
 - ・一番になっではいけない
- などなど

発信関係で多いブレーキ

- ・間違ったことを言ってはいけない
- ・人の役に立たないといけない
- ・完璧じゃないといけない
- ・優秀であるべき
- ・人を傷つけてはいけない
- ・人より頑張らないといけない
- ・面白くない自分はダメ
- ・中途半端ではダメ
- ・ガッカリさせてはいけない
- ・目立ってはいけない
- ・一番になってはいけない

僕はこれを

「ちゃんとしないうと」

の呪いを言っています

〇〇すべき

〇〇してはいけない

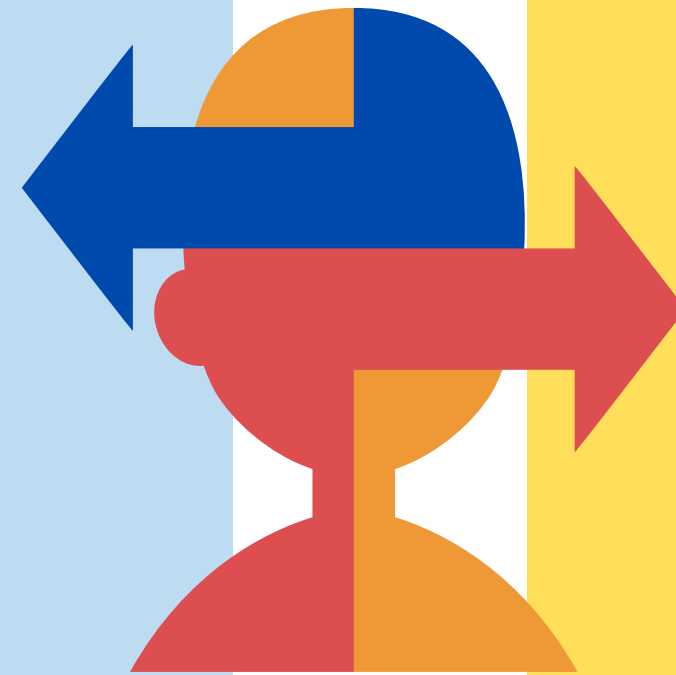
〇〇はダメ

ブレーキとアクセルの引っ張り合い

心のブレーキ

完璧にやらないといけない
正しいことを発信するべき
人を傷つけてはいけない
役に立てない自分はダメ

葛藤



心のアクセル

発信したい
成果を上げたい
集客したい
夢を叶えたい

ワーク1 自分の心のブレーキを知ろう

- ① 今発信をする時、どんなことに抵抗や不安がありますか？
- ② ①の時にどんな気持ちや体の感覚がありますか？
- ③ 過去の出来事で①と同じシチュエーション、もしくは②と似たような気持ちを感じたことはありませんか？
- ④ ③の時、どんなことを感じましたか？何か言いたかったことはありますか？



ワーク1 例

① 今発信をする時、どんなことに抵抗や不安がありますか？

間違ったことを発信してしまうのではないかと怖くなる

② ①の時にどんな気持ちや体の感覚がありますか？

怖い、人の目が気になる、体が固くなる感じ

③ 過去の出来事で①と同じシチュエーション、もしくは

②と似たような気持ちを感じたことはありませんか？

小学校の授業で、間違った回答をしてみんなに笑われて恥ずかしかった

④ ③の時、どんなことを感じましたか？何か言いたかったこと

はありますか？

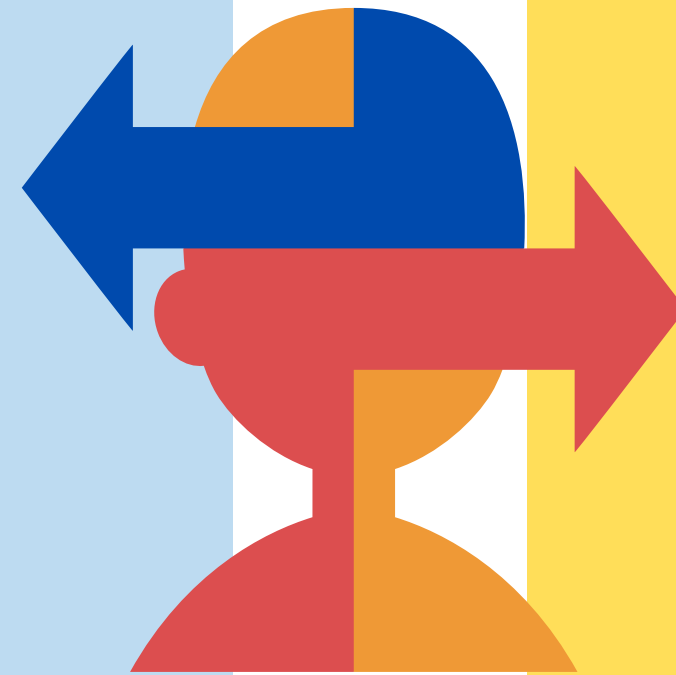
間違えることだってあるじゃん。笑わないでよ。助けてよ。孤独感。

ブレーキとアクセルの引っ張り合い

心のブレーキ

完璧にやらないといけない
正しいことを発信するべき
人を傷つけてはいけない
役に立てない自分はダメ

葛藤



心のアクセル

発信したい
成果を上げたい
集客したい
夢を叶えたい

心のブレーキを外していくには

心のブレーキ

〇〇しなければいけない
〇〇すべき
〇〇してはいけない
〇〇はダメ



自分の中の
禁止
抑圧
否定
を手放す

言葉に出して許可する

心のブレーキ

完璧にやらないといけない
正しいことを発信するべき
人を傷つけてはいけない
役に立たない自分はダメ

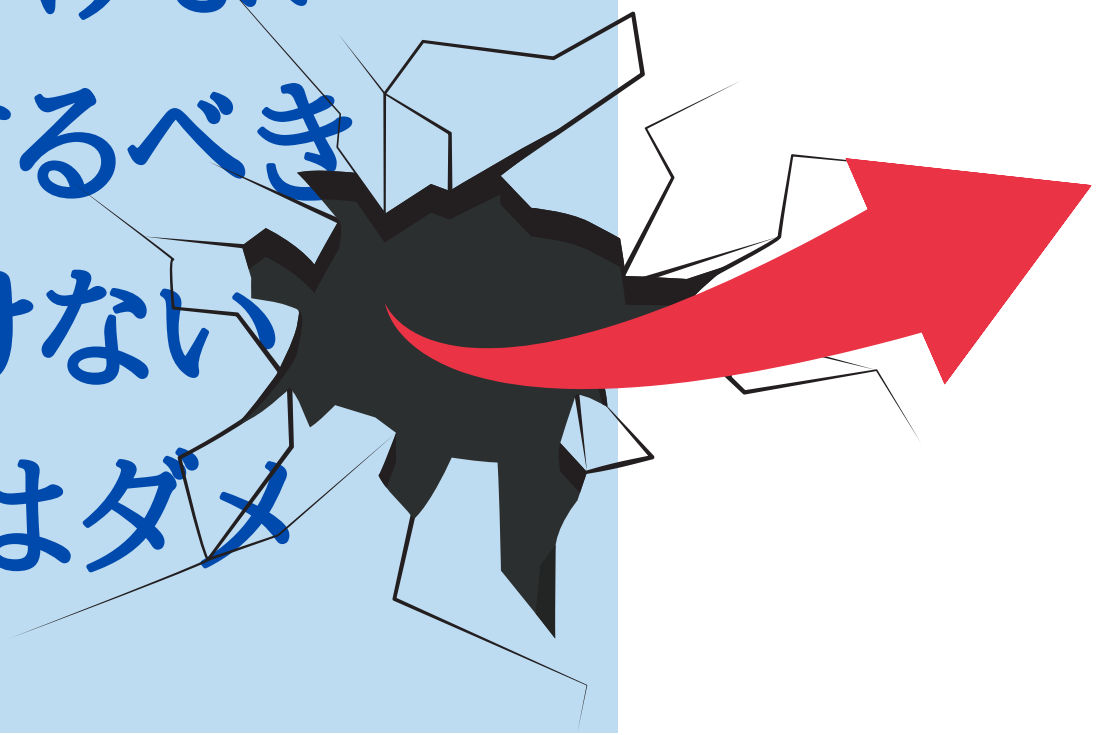
完璧でなくてもいい
間違ってもいい
人を傷つけてもいい
役に立たなくてもいい



行動で許可する

心のブレーキ

完璧にやらないといけない
正しいことを発信するべき
人を傷つけてはいけない
役に立てない自分はダメ



適当にやる
間違ってみる
人を否定してみる
助けてもらおう

ワーク2 自分の心のブレーキを知ろう

ワーク1からあなたはどんなことを

○○しないといけない

○○してはいけない

○○すべき・○○はダメ

と思っていますか？



ワーク2 自分の心のブレーキを知ろう

- ・人に迷惑をかけちゃいけない
 - ・間違ったことを言ってはいけない
 - ・人の悪口を言ってはいけない
 - ・冷たい人になってはいけない
 - ・人の役に立たないといけない
 - ・いつも明るくいるべき
 - ・落ち込んではいけない
 - ・完璧じゃないといけない
 - ・怠けてはいけない
 - ・失敗してはいけない
 - ・優秀であるべき
 - ・人を傷つけてはいけない
 - ・ネガティブはダメ
 - ・早くやらないといけない
 - ・人より頑張らないといけない
 - ・面白くない自分はダメ
 - ・中途半端ではダメ
 - ・ガッカリさせてはいけない
 - ・目立ってはいけない
 - ・いつも優しい人じゃないとダメ
 - ・我慢しないといけない
 - ・幸せになってはいけない
 - ・一番になってはいけない
- などなど

シェアタイム

発信の役割

発信の役割

発信は手段であり、メディア

発信の方法

- ・ライティング(ブログ、メルマガ、インスタ、フェイスブック)
- ・ライブ(インスタ、フェイスブック、TikTok、clubhouse)
- ・動画(YouTube、インスタ、TikTok)
- ・音声(Spotify、standFM)

ライティングはすべての発信の土台になります



発信は絆作りに使おう

発信は
読者との「絆作り」を
するためのもの
➡絆とは信頼・興味



読者が楽しみながら自然と学べるもの

発信は量より質、質より純度

「本音で発信しているか」が大切
正しさよりも、自分の正直な気持ちを載せる。

量を書いても、質を上げても
自分の気持ちに嘘をついていたら
それは相手に伝わる。

恥ずかしくてもこんな気持ちで書いてる
情けないけど本気でこう思っている
そんな文章のほうが相手に響く。



絆作りに大切なもの

「自己開示」

どんなにスゴイ人でも
届けられない人がいる

あなたの経験や人柄でしか
届かない人がいる



絆作りに大切なもの

「自己開示」

自己開示は他人を信頼することであり、
自分を信頼すること。



信頼されたいなら、まず人を信じること
信じる→傷つく覚悟をすること

人に響く経験の見つけ方

「黒歴史」の開示

あなたのコンプレックスやそれを乗り越えてきた経験は
誰かの勇気になり、行動力になり、人生を変える

辛く苦しいけど、乗り越えてきたこと
苦手だったけど、変わってきたこと

自己開示に抵抗がある理由

僕らは社会的な役割や
「心のブレーキ」で自分を守ろうとする。

弱い自分を出したくない。
攻撃された経験や痛い目に合ってきたら。

その経験が人に勇気を与える！



ワーク3 あなたの黒歴史は？

- ①あなたの黒歴史の状況をどうでしたか？
- ②乗り越えるために使った手段はなんですか？
- ③結果、どう変わっていきましたか？
- ④そこで芽生えた価値観や気づいたことはなんですか？

あなたの黒歴史は？ 渡部の場合

①あなたの黒歴史の状況をどうでしたか？

仕事ができない自分に絶望して鬱・ひきこもりに

②乗り越えるために使った手段はなんですか？

心理学を使って自己否定、自分責めをやめた

③結果、どう変わっていきましたか？

自分の「やりたい」に素直になって起業した

④そこで芽生えた価値観はなんですか？

「怖い」に向き合うと、優しい世界で夢が叶う

シェアしましょう♪

ぜひシェアが終わったら

「素晴らしい」「素敵～」と言ってあげましょう！

役割に生きる
役割を捨てる

役割に生きる、役割を捨てる

僕らは常に何かの役割を背負っている

背負っているからパワーになるし、
背負っているから重荷にもなる

自分の役割を知り、「私とは？」を考えよう



ワーク3 あなたの普段の役割は？

あなたの普段の役割は？

- ・家族(祖母、祖父、母、父、妻、夫、娘、息子、姉、兄、妹、弟)
- ・社会(大人、子供、女、男)
- ・仕事(起業家、社長、個人事業主、会社員、役職など)

例: 渡部の場合

夫、息子、三男(弟)、大人、男、個人事業主

あなたの普段の役割は？

その役割として、
どう「生きたい」と思っているのか

役割関係なく
「私は」どう「生きたい」と思っているのか

在り方ややり方よりも、
「私としてどう生きたいのか？」がすべてのベース



役割を何かを隠すために使わない

恥をかかないように
期待に応えられるように
迷惑をかけないように
嫌われないように
怒られないように
負けないように
仲間外れになされないように

それらを乗り越え、
「怖さと共存した時に」
本音の発信ができます

ワーク4

ここまで聞いて、自分が今、誰かに何かを伝えたいと感じたことを素直に書いてみよう。

お客さんでも、家族でも、今の自分でも(過去の自分でも)、誰でもいいです。

本音ってどこにあるの？

あなたが思っていること全部
言いたいこと全部があなたの本音

ポジティブもネガティブも
すべてあなたの本音

本音は差し出すもの。
怖がりながら、前に進もう。



お客さんはあなたの発信を待っている

難しい内容を読みたいわけではない。

楽しめたり、笑えたり、泣けたり、
共感できる記事を読みに来ている。



あなたの文章を読んで、自分を幸せにしている
だからあなたも、自分の思う本音な文章を書いてみましょう。

今のあなたに救われる人がいる
等身大のあなたの発信が誰かを救う

抽選で3名様にプレゼント

心のブレーキを外す

通常25,000円の個別セッションを
3名様限定で3,300円でプレゼント。

申込み受付は
7/25までになります。



ご静聴ありがとうございました！