

「私らしさ」のつくりかた

女子未来大学 ファウンダー

猪熊真理子

Mariko Inokuma

sanctuary books

私らしく、  
好きなことをして生きていけたら、  
どんなに素敵なんだろう。



「〃私らしさ〃 ってなんだろう。

そんなもの 本当にあるのかな？」

「〃私らしさ〃 を探せば探すほど

わからなくなる気がしてモヤモヤする……」

「自分らしく生きるなんて、〃キレイゴト〃。

才能や野心のある人だけが できること」



だけど、一度しかない人生なら。

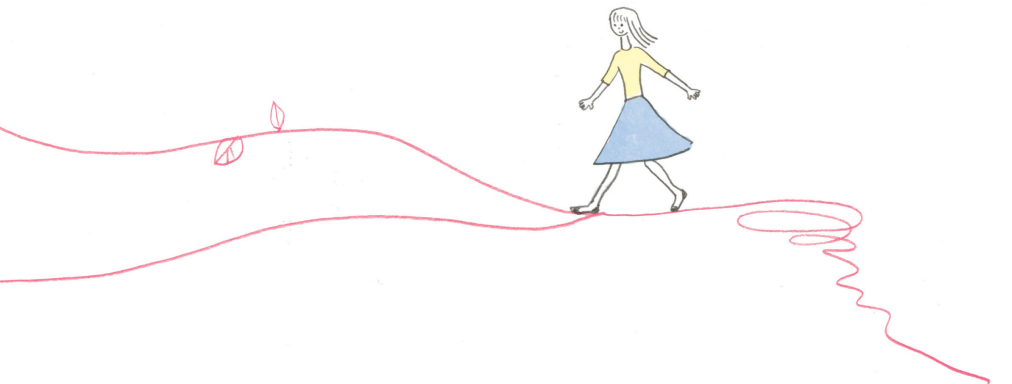
「これが私」って

胸をはれるような生きかたを選びたい。

「私らしく」生きると、

自分もまわりも、

どんどんハッピーになれる。



「私らしさ」は、だれにでもつくれる。

そして、すべての人は

「私らしい」人生を歩むことができる。

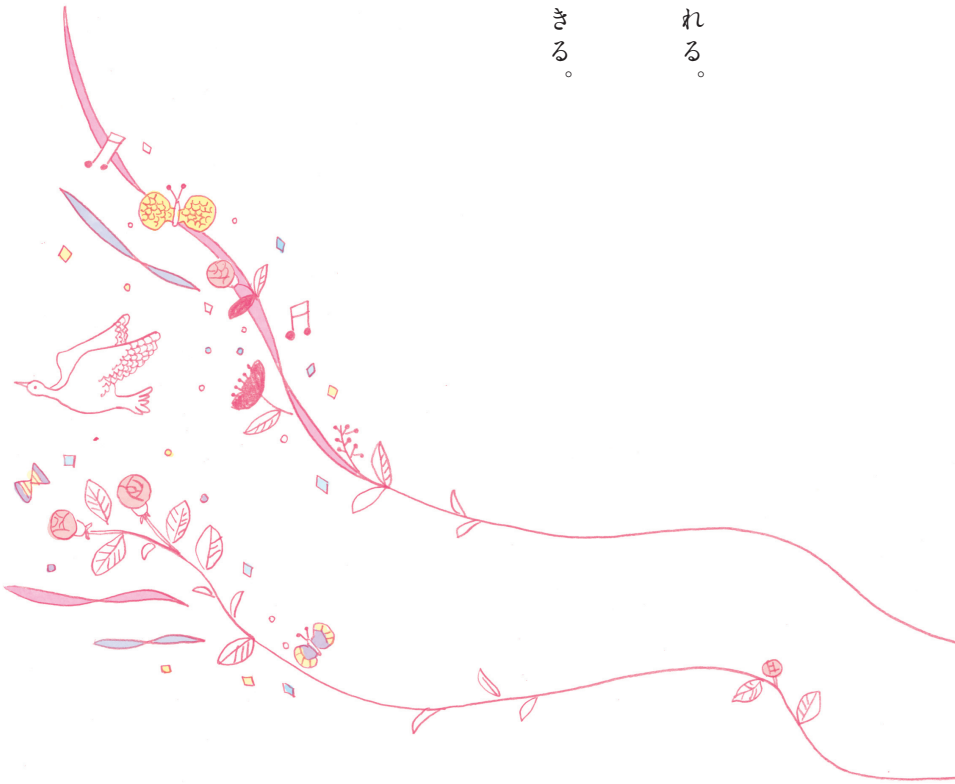
心の声に正直にさえなれば。

この本が、

「私らしく輝きたい」と願う

あなたの背中を押す

特別な1冊になりますように。



# はじめに

あなたの好きなことはなんですか？

映画を観ること。音楽を聴くこと。カフェでのんびりすること。大好きな人たちとおしゃべりすること。だれかに「ありがとう」と言われること……。

好きなことをしていると、心がじんわりと満たされていきます。

どんなに何気ないことでも、特別なことではない小さな幸せでも、思わず笑みがこぼれたり、元気が湧いてきたりするはずですよ。

その「好き」という気持ちで、1日中感じることできたら、毎日がもっと楽しくなると思いませんか。

働く時間には人によりませんが、1日のだいたい3分の1を占めています。それってけっ

こう大きな割合。

であれば、「生活するためだけに働く」のではなく、「好きなことを仕事にして生きていく」道を選べたら、どんなに自由で幸せでしょう。

断言させてください。

好きなことを仕事にして、自分らしく生きていくチャンスは、だれもが持っているはず。

大切なのは、自分の心の声に耳を傾け、素直になること。そして、働きかたや生きかた、自分自身についてちょっと立ち止まって、深く考えてみることに。

## 女性たちが自分らしく輝くための サポートをしたい

自分らしく生きられていないと感じる女性のみなさんに、「私らしさ」のつくりかたを知ってもらいたい。そんな思いから、今回私はこの本を書くことにしました。

このあとにあらためてお伝えしますが、私は子どもの頃から自分に自信がありませんでした。そんな自分を変えたくて心理学を学び、私と同じように自信を持ってない女性が世の中にたくさんいることを知りました。

一人ひとりが自分らしさを大切にして、自分の選択や人生に自信を持つことができれば、もっと幸せに生きていけるのではないかと。

そう考えた私は、会社員としてビジネスのノウハウを学びながら、女性支援のための活動やイベントを行うように。そして、それらの経験をいかし、2014年に株式会社OMOYAを立ち上げました。

女性の心を豊かにするための事業や商品・サービスの企画コンサルティングの他、社会人女性の学びの場「女子未来大学」の運営を行っています。

「私らしさ」をつくることは、決して特別なことではありません。

自分やまわりの大切な人たちが幸せでいられる方法を考えることが最初の大きな一歩。「世の中を変える！」なんて大それたことを考える必要はないのです。

時間がかかっても大丈夫。自分らしく生きるために一生懸命前を向こうとするあなた



たは、もうすでに輝いているのですから。

ひとりの女性、そしてひとりの起業家としての私の経験が、この本を読んでくださる読者のみなさんの自信につながれば、とてもうれしいです。

## 好きな仕事で成功する秘訣は、 1000人のファンをつくること

実は、起業・独立して1年以内にやめてしまう人は、全体の4割にのぼると言われています。思いきって自分で仕事をはじめても、つづけるのは簡単なことではないのです。

では、成功する人とならない人の差は、どこにあるのでしょうか？

アメリカ『WIRED』誌の創刊編集長ケヴィン・ケリー氏は、「1000 True Fans」という理論を唱えました。

「1000人の本当のファンをつくれれば、どんな仕事でも成立する」というものです。

ファンというと、「アイドルやアーティストに一方的に憧れるファン」を想像するかもしれませんが。でも、私の解釈はちよつと違います。

私が考えるファンは、「私らしさ」を応援し、その「らしさ」から生まれる想いやビジョンと一緒に実現してくれる仲間のこと。自分の商品やサービスを気に入って買ってくれるお客さまはもちろん、仕事をサポートしてくれる提携企業や支援者も大切なファンです。

ファンの存在は、その仕事をどんどん成長させてくれます。そんな人が1000人いれば、あなたの実現したい未来はそう簡単には絶たれません。

1000人という数は、だれもが到達することのできる、決して高くないハードルです。「私らしさ」をつくる情熱さえあれば。

まだ会ったことのない素敵なおなたに、会いに行ってみませんか？



はじめに…… 6

## STEP0



本当になりたい私って？  
私が私をつくるまで

自信がなくて、本音が言えなかった子ども時代…… 18

自分もまわりも「私」になれない女性だらけ…… 24

少しずつ見えてきた、私らしい生きかた…… 30

私の「やりたいこと」「やれること」「やるべきこと」はなに？…… 36

「起業」を選んだいちばんの理由…… 42

## STEP1



「好き」を「仕事」に変える前に  
私らしくいるために、取捨選択をする《準備編》

01 守る 「好きなこと」のレベルはどのくらい？ 「心からやりたいこと」を知る…… 60

## STEP2



# 「好き」と「仕事」が重なりはじめる 私が1000人のファンをつくった方法《実践編》

- 02 守る 稼げるほど幸せとは限らない！ 自分が幸せでいられる収入を知る …… 62
- 03 守る 「心理学」×「女性」×「ビジネス」…強みのトライアングルをつくる …… 70
- 04 捨てる 八方美人をやめる 「買ってくれればだれでもいい」と思わない …… 76
- 05 守る ライバルの隙間をねらう 自分だけの強みを見つける …… 84
- 06 守る 私の場合はハーゲンダッツ！ 人気商品にヒントを学ぶ …… 90
- 07 捨てる 無駄なこだわりをやめる 自分の価値とブランドの見せかた …… 98
- 08 守る ファンとつながる 3つのマストツールとプロフィール …… 106
- 09 守る 自分らしくいられる環境がモチベーションの源！ お気に入りとメンターを見つける …… 112
- 01 守る 自分の存在を印象づける 発信型で集客をする …… 120
- 02 守る いちばんの近道は「シェア」 だれでもファンは1000人に増やせる …… 129
- 03 捨てる 商品は売り込まない 自然に惹きつけられるコンテンツをつくる …… 136

### STEP3



## 目標はファン10000人をキープ！ 自分もまわりも幸せになる、 7つのエッセンス《継続編》

- 04 守る 最低限これだけはやっておきたい SNSは使いわけがカギ …… 142
- 05 守る 読者が増えるふたつのマストポイント ブログは「鮮度」と「読みごたえ」が肝心 …… 149
- 06 捨てる ひとりよがりはNG！ 自分をよく見せようとしない …… 153
- 07 捨てる 上手に書こうとしない 気持ち伝わる文章術 …… 160
- 08 捨てる 「自分は正しい」と考えない ファンへの思いやりを忘れずに …… 166
- 09 守る ファンのリアルな声と向き合う 愛されるリーダーの役割 …… 170
- 10 守る パートナーシップを広げる 理想の未来に近づく方法 …… 176
- 01 捨てる 「なんとなく不安」になるのをやめる …… 184
- 02 守る 自分がいなくても困らない仕組みをつくる …… 192

## Interview



# 「私らしさ」をいかして、 好きを仕事にしました

03 捨てる 人脈をつくろうとしない…… 198

04 守る 「助けてほしい」と素直に言ってみる…… 203

05 捨てる アンチにひるまない…… 210

06 守る どんなに忙しくても、8時間睡眠…… 216

07 守る 心と体に無理をさせない…… 222

仕事も子どもとの時間も大切にできる、最高のライフスタイル

スキンケアブランド代表・ペピーマツサージ講師 母里比呂子…… 228

OL時代に参加したセミナーが、私の人生を変えた

パーソナルカラーアドバイザー 笥沙奈恵…… 234

留学しなくても、帰国子女じゃなくても、英語が好きなら仕事にできる

通訳・翻訳・英会話講師 石川奈未…… 240

業態別にチェック！ 好きな仕事のはじめかた  
……  
246

◎ サロンを開く ◎ 教室を開く ◎ ネットショップを開く

◎ ハンドメイド作家になる ◎ クリエイターになる

おわりに……

262

参考文献・ウェブサイト……

268

著者プロフィール……

270



STEP 0



本当になりたい私って？

私が私を  
つくるまで

---

# 自信がなくて、 本音が言えなかつた子ども時代

## 優等生でいることに必死だった私

子どもの頃の私は、一見どこにでもいる「普通の女の子」でした。

生まれは香川県。瀬戸内海に面した小さな街で、両親・兄・弟と近くに住む祖父母と一緒に暮らしていました。

3歳から習いごとに通いはじめ、小学生のときはバレエにピアノに習字にと大忙し。子どもながらにいつも全力投球で、まわりの大人から「真理ちゃんは、がんばり屋さんだね」と言われることをうれしく思っていました。

でも、本当は私、**不安でしかたなかつたのです。**

人よりもがんばっているはずなのに、ナンバーワンになれない。私にしかできないことがひとつもない。がんばるのを少しでもやめたら、私にはなんの価値もないんじゃないか……。実は、とてつもなく「自信のない女の子」だったのです。

これまで公にしたことはほとんどなかったのですが、実は私には妹がいました。残念ながら、この世で一緒に生きていくことが叶わなかった妹です。

姉妹という近い存在で誕生するはずだったのに、生まれたくても生まれてくることができなかった命。そのなかで湧いてきたひとつの感情がありました。

「もしかしたら、私が妹だったかもしれない」

一緒に生きていくことができなかった妹を思うたび、「私が生きていていいのかな」と子ども心に自分を責めていました。心の深いところでの自信のなさは、ここからはじまっていたのだと思います。

両親は精一杯の愛情を持って育ててくれ、私も両親のことが大好きでした。それゆえに本当のことを話すと悲しんでしまうのではないかと思い、その本音を打ち明ける

ことは、当時の私にはできませんでした。

どうしようもないモヤモヤをひとりで抱えながら、勉強も習いごとにも全力でがんばる優等生を演じることでしか、「私が本当に生きていいのか」という不安を払拭することができなかつたのです。

## 体が教えてくれた、心の悲鳴

慣れとはすごいもので、全力投球はいつしか私のなかであたり前のことになっていました。

中学校、高校と進学し、勉強も部活も習いごとにも常にフルパワー。この頃はむしろ、「**私のもつとがんばれるはず!**」と自分にプレッシャーをかけていた気すらします。

ところが、高校2年生のとき。

授業中、突然、動悸や手の震えが止まらなくなってしまう原因がわから



## 本当の私って、どんな私？

ず、病院に行くと「自律神経失調症」と診断されました。

まさか自分が心の病気にかかるなんて信じられない気持ちでした。体調不良の原因がわかったことに安心したのと同時に、「ああ、私、相当無理していたんだな」とはじめて気づかされたのです。

自信がないあまり、無理に「**精一杯を超える自分**」を演じつづけていた私。

でも、いったいだれがそんな私を求めているの？

そう思ったとたん、すっと肩の荷がおりた気がしました。

体調不良を経験し、私は「心」というものに強く惹かれるようになりました。物心がついた頃から「生きにくさ」みたいなものを感じていただけあって、人の心にはもともと興味があったのだと思います。

目に見えない心が本当に自分のなかに存在するのか、その正体を知りたくて、心が見えないことが「悔しい」と思っているような子どもでした。

「心理学を勉強したい」

高校生の私は、そう思い立ちました。

頭では「大丈夫！ もっとがんばれる！」と思っけていても、心が体を通して「もうパンク状態だよ。無理しないでいいよ」と知らせてくれた。

目に見えないのにそれほどのパワーを持つ心の正体って、なんなんだろう？

どうして私は、自信が持てないんだろう？

本当の私って、どんな私なんだろう？

心理学を学べなにか答えがわかるのでは？

そう思い、心理学科のあった東京女子大学に進むことにしました。

思い返せば、私が「私らしさってなに？」ということ意識しはじめたのは、ちょうどこの頃だったと思います。

「自信」は、「自分を信じる」と書きます。

自分自身を信じるために、また私が私を好きだと思えるようになるためには、どう

私が変わっていけないのか。

私らしく生きられていない自分に気づけたこと。

そして、本当の私のまま生きてみたいと素直に思えたことが、「私らしさをつくる」  
**最初の一步**だったのだと思います。

とはいえ、この頃はまだ「私」を知る段階にはたどり着いていません。

大学で心理学を勉強し、自分の心と向き合い、同世代の女の子たちの心に触れることで、そこから少しずつ「私らしさをつくる」作業にとりかかるようになるのです。