

アバダンスサロン5回目動画ノート

5回目の動画内容

1) プロローグ

今回はカリキュラム⑤の「体験」についてお話します。

あなたがしたい体験、お金で買える体験、お金で買えない体験、

日常で味わえる体験、非日常で味わえる体験などを明確にしていきます。

2) 体験と経験の違いについて

まずは「体験」についてももう少し考えてみましょう。

体験とよく比較されるのが、経験です。

「経験」とは、行動をした上で、知識や技能を身に付けることです。

これらの知識や技能は、特に今後の人生に繋げることができるものを指します。

過去に積んだ「経験」を表すときには、

「経験値」や「経験量」という言葉を使います。

これらが多いほど、知識や技能があるということになります。

例文としては、以下のようなものが挙げられます。

・過去10年間で3回職を変え、色々な仕事を経験してきた。

それらの仕事は、全てキャリアとなり、今の自分に活かされている。

・新入社員の私と、先輩の実力差は歴然だった。おそらく、圧倒的な経験量の差があるのだろう。

このように、行動を通じて、知識や技能を身に着ける場合は、「経験」を使用します。

上記の例文で、「経験」を「体験」と置き換えると、不自然な文章になります。

それでは、体験について考えてみましょう。

「体験」は、行動することそれ自体を指します。自分が何をしてみたいのか、

という自分の欲求に基づいて行われることなので主観的な目線になります。

例えば、体験学習、体験談、恐怖体験などの言葉があります。

これらは、その場限りで完結するものばかりです。

「体験」は次に繋げることを目的としないため、

「一度やってみた」というエピソードを話す場合に使うのが適切です。

ちなみに英語では、どちらも“experience”です。

つまり、「経験」と「体験」を使い分けることで、

日本特有の繊細なニュアンスを伝えることができるのです。

日本人として、ぜひ身に付けたい使い分けですね。

経験と体験の大きな違いは、「身に着いたかどうか!？」です。

なのでたくさん体験した方が「経験」として身につくものも多くなるので、

皆さんがやりたい事をたくさん体験していきましょう！

3) 体験について

それでは、体験について詳しく説明していきますね。

先ほど言ったように、体験が経験値となり、みなさんの人生の地となり肉となります。

体験の数だけ、経験値が上がり、人生の器を広げることになるのです。

なので、皆さんがやりたい事をどんどん体験していきましょう。

その前に、まずは振り返りです。

1. 今までの人生で心に残る体験は何でしょう？

意図して体験した事もあるだろうし、意図していない体験もあったと思います。

まずは、動画を止めて、今までの人生で心に残るベスト5の体験を書いてみて下さい。

さて、どうでしたか？もっともっと書ける！書きたい！という方は、10個でも20個でも書いてみてください。

その数の体験が、みなさんの経験値となっているし、心に残るという事は、良くも悪くも衝撃を与える体験だったでしょうから、みなさんの価値観を作っているかもしれませんね。

過去の体験で心に残ったもの以上の体験を今後の人生でしていきましょう。

主観的、具体的なものをすべて書き出してそれらを体験する！と決めて下さい。

あ、その前に、体験したくないことを書きましょう。

テキストにある体験したくない事のページに体験したくない事を思いっただけ書いてみてください。

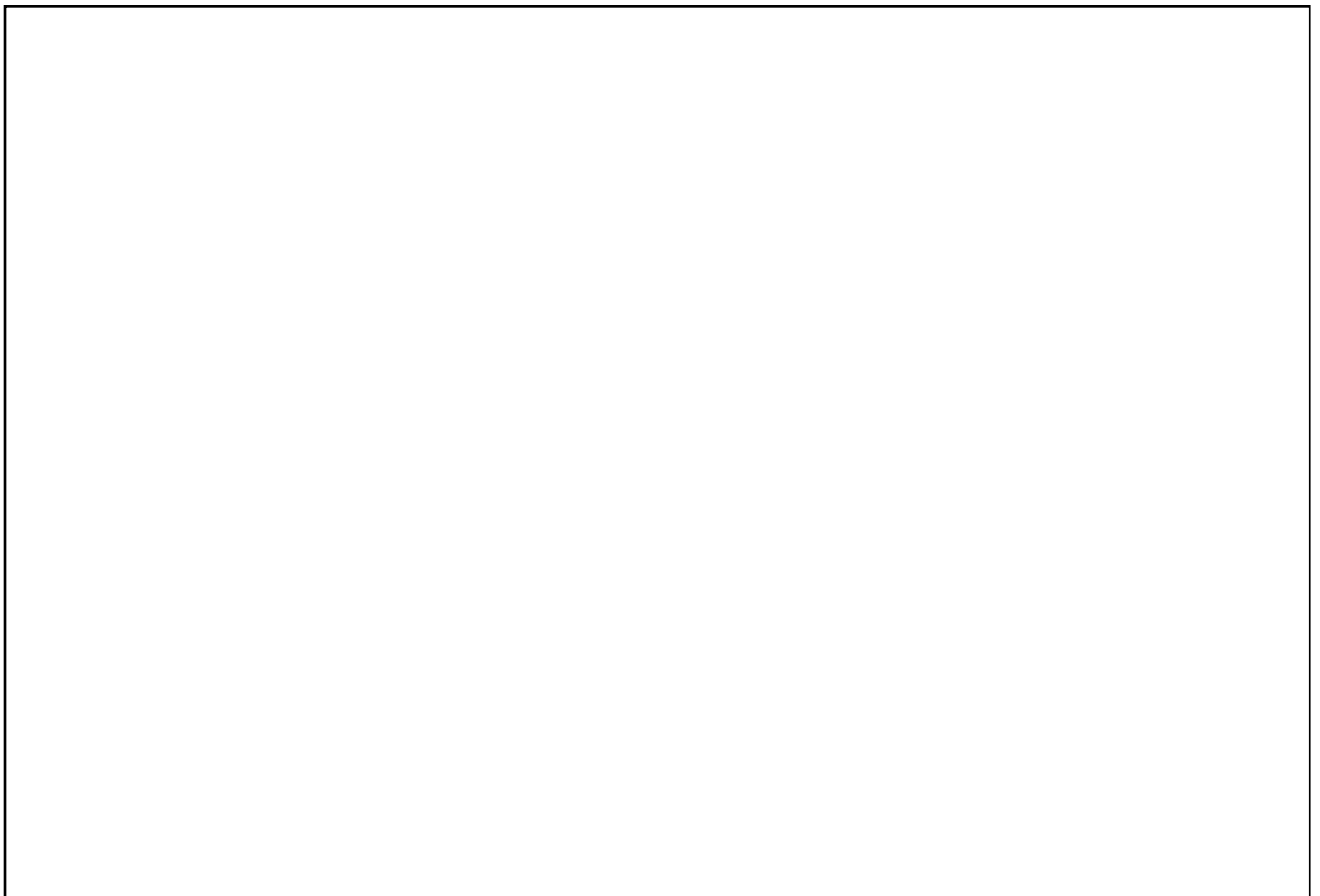
今まで体験したけど、あれだけはもう2度と体験したくないということもあるでしょうし、

まだ体験してないけど、これだけは絶対体験したくないということもあると思います。

それらを目いっぱい書いたら、その紙を破くなり、燃やすなり、好きな方法で処分して下さい。

そうすることで、自分の潜在意識からその体験は消え去ります

あなたの人生で体験したくないことを片っ端から書いて下さい。



書き出し終わったら、この紙を好きな方法で処分して、潜在意識（脳）から追い出して下さい。

例：破る、燃やす、埋める、流すなどなど

それをやってから、皆さんが体験したい事を思う存分書いて下さい。

体験の種類もたくさんありますね。

やりたいことを基本に、まずはお金で買える体験を書いて下さい。

よくあるのは、「死ぬまでに見たい絶景」というたぐいの本がありますよね。

私は旅をする事が好きなので、行きたい場所はたくさん書いています。

それだけで、100個くらいになりそうな勢いです。

あとは、絵が好きな人はモナ・リザを見たいとか、あのお城を見たいとか、韓国ドラマのロケ地に行きたいとか、嵐のコンサートに行きたいとか、体験は書きやすいと思います。

お金で買える体験のコツとしては、よく例えられるのが、お金と時間に制限をかけないということ。宝くじで5億円当たったら！？と考えてみて下さい。たくさん書けませんか？大きなことから小さなことまで、たくさん思い浮かべて下さい。

そして次はお金で買えない体験も書いてみて下さい。お金で買えない体験とは、「運」的なものが多いかな？

あと、愛する人との時間や、家族揃って夕食を食べる体験なんかもお金で買えません。1人で体験できることはすぐ出来るけど相手が必要なものは、お金をどれだけ出すだけでは無理ですよ。

あとは、日常の中での体験もあるし、非日常の中での体験もありますね。

最近には子供に職業体験が出来る施設があったり、中学生が実際にその職場に出かけて職業体験するカリキュラムもありますね。そういう体験をしてみるってこととても大事だと思います。

体験してみないとわからないし、体験が多ければ多いほど、彩り豊かな人生になるし、体験が多いほど、人生の器が大きくなり、経験値からかもし出される人間力にもつながってきます。

たった一度きりの人生、どんな体験がしたいですか？思う存分やりたいことやってみましょう！

この動画を見終わったら、テキストに入らないくらい書いてみましょう。それをいつまでにやる！と決めて、現実に体験する事で経験値としてみなさんの人生の肥やしとなるのは間違いありません。

いつも意識して、テレビや電車の吊り広告や、本や雑誌など、いつもよりアンテナをたくさん張り巡らせて、これ体験してみたい！ここ行ってみたい！これが見たい！と思ったら、すぐメモして下さいね。

別紙リストに体験したい事を書き出しましょう。

4) まとめ

今日はカリキュラム⑤の「体験」についてお話しました。

あなたがしたい体験、お金で買える体験、お金で買えない体験、

日常で味わえる体験、非日常で味わえる体験などを明確にしていきました。

みなさんたくさん書き出して下さいね。

5) ワーク

① 今日の気づきベスト3

② あなたのしたくない体験は何ですか？（書ける範囲で）

③ 体験をたくさん書き出してみてもの気づきは何でしたか？

Facebook メッセージでどうぞ！

<https://www.facebook.com/teruyo.tsutada>