

たった3秒で、なりたい自分を演じる女優スイッチを押す  
天才プロデューサー かねこけいこです。

2019年6月、自分自身をプレゼンするという機会をいただきました。  
その際、1年後にならなりたいという自分になりきって、舞台に立つことにしました。

まるで女優のように。  
1年後の自分を演じることにしたのです。

なりきってプレゼンをしてみてわかったのは、、、  
なりたい自分になるのに1年もかからないということ。

強烈で最速の自己実現方法は **【女優】** になること。



実際に、わたしがしてきた行動、なりきりプレゼンを通してわかったことをお伝えします。

# 今すぐなりたい自分になる5つのステップ

## 0、ゼロの自分を知る

素の自分を感じて、自分の本当の望みは何かを知る。  
余分なものを削ぎ落として、自分の中心点を知る。

■ツール1：世界観ブログ（ありのまま素直な自分、人生を開示）自分の人生を振り返ることで、今の自分がなぜこうあるのかを自分で知ることができる。失敗を恐れずに行動できるようになるマインドセットができた。どんな自分も許すことができるようになった。  
世界観ブログは、セルフイメージが上がるマインドを作ることができる。

■ツール2：感情解放ワーク 感情から自分の魂の望みを知る。実際に体を動かし、過去の感情を解放していく。

■ツール3：筆文字 自分から生まれたものは自分そのもの。書いて感じたことは自分そのもの。自分を知るヒントがたくさんある。大筆もワークで体を大きく動かすことも自分の解放に繋がった。

## 1、役作り 憧れの自分像を思い描く

ワクワクするような自分を想像する。

■ツール：予祝インタビュー ワクワクするものが叶ったことにして、先にお祝いをする。さらに、その気にさせるインタビューをすることで、実感を伴った喜びを感じられる。

## 2、2D 平面に起こす。

外見、内面、大事にしているもの、肩書き、ポリシー、やりたいこと  
ワクワク想像したことを書き起こす。  
文章でも、絵でもイメージ写真のスクラップでもいい。  
現実の世界に見えるものを作り出す。

■ ツール1：写真や絵のスクラップ、イラスト

■ ツール2：どうやって叶ったかを時系列にイメージし、パラパラ漫画風にする

■ ツール3：未来の自分のなりきり小冊子



## 3、3D 形から入る！

憧れの自分が着る服、  
メイク、髪型、持ち物を実際に身につける。

■ ツール1：ファッション、メイクで冒険 他人の意見を取り入れ、新しい自分の見せ方に挑戦することで、可能性を広げていく。

■ ツール2：なりきり写真撮影

## 4、4D 実際に演じる！（ハレとケ）

時間の流れの中で目の前に現れること、ひとつひとつの選択を憧れの自分ならどうするか、という観点で選んでいく。

憧れの人なら、どのような暮らしをしているか。生活に落とし込んでいく。

（ケ・・・日常）

さらに、人前で演じきるというステージに立つ（ハレの舞台）

### ■ツール：なりきりプレゼンテーション

なりきって自分を表現し、想いを伝える。  
人前で口にすることで、なりたい自分にしてもらえるのは、相手の人だった。

日時を決めて、公言するプレゼンテーションの機会を作ること、確実にその日に、なりたい自分になれる。



## 5、未来ドキュメンタリー映画

4まできたら、すでになりたい自分になっている。

この状態をさらにその気になって味わうための動画撮影。

なりたい自分になりきって演じ、起きる様々なことになりきって対応し、インタビューなどもなりきって答える。

なりきっている実話を撮影していくというもの。

女優のように役作りをする。憧れの自分を演じるのだ。

そして、客観的に自分を見ることで、ますますセルフイメージが上がる。

映画監督の撮影演出によって、より一層自分が素敵に見えるというマジックにかかってしまうからだ！

私の場合、、、

なりたい自分になるのを、後ろから引っ張っているのは、、、今の自分でした。

自分が、色彩豊かな服を身につけることを許していなかったり、お金を得られる自分になることも許していなかったんです。

そして、自分の人生は自分で決めるんだ！

そんな覚悟を決めようと思いました。でも、なんだか重たい、、、覚悟を決めきれない。

だったら、**人生は様々な経験を味わう場**だと考えて、今回の映画では、この役を演じてみよう。遊ぶように女優ごっこをしてみたら、面白いんじゃない？

違和感を感じたらやめて、また違う映画に出たらいい。そんな気軽さで、楽しく変幻自在に自分を着せ替えて行ってもいいんじゃないかな、と思うのです。

そして、足を引っ張っていた今の自分でも、女優になりきってみると、未来の自分を演じられたのです。**なりきってますから！女優ですから！**を言い訳にして。

さあ！今すぐ、なりたい自分になっちゃいましょう！



たった3秒で  
なりたい自分を演じる女優スイッチを押す  
天才プロデューサー  
かねこけいこ