



50歳からの ブレイクスルーのヒント

～読んで・書いて・動く。
自分を取り戻す3ステップ～

あきらめない、大人のための再出発

もう一度、輝く自分を見つけよう

著者 あゆ

版

はじめに

気づいたら、
自分の人生がわからなくなっていました。

ある夜、魔がさしたように
冷たい風が吹き込んできたのです。

三人の息子たちがまだ中学・高校に通っていた頃。
わたしは毎朝5時起きでお弁当を10個作って、麦茶を
8リットル沸かしていました。

アパレル商社で9時間みっちり働き、
家に帰ったら洗濯機へ直行。
汗と土でドロドロになった野球のユニフォームの
ゴシゴシ手洗いが待っています。

月に60kgのお米代を稼ぐために、毎夜ノートパソコン
を開いて、他人のブログ記事を書いていた。

子どもたちの野球のお世話と、お金を稼ぐことに翻弄
した20年。

自分のことを考える隙間なんて、1ミリもありませんでした。

それから12年。子どもたちが大人になり、それぞれが巣立った今でも、わたしは夜中の3時までパソコンの前に座っています。

「なぜわたしは真夜中まで仕事をしているの？」

「この生活、異常じゃない？」

「このまま仕事だけして、人生終わっていいの？」

家族のために、お客さんのために、お金のために。
そんなふうに生きてきた時間が長すぎて、
自分のために時間を使うことを、すっかり忘れていました。

「わたし、このまま終わるのかな」

頭の中にふっと入ってきた1文。
このフレーズが、わたしの「自分の未来探し」のスタート地点になりました。

そしてわたしを導いてくれたのが本でした。

本を読んで・ノートに書いて・小さく動く、この3ステップのくり返しが自分自身と日常生活を徐々に変えてくれたのです。その話を、今からします。

◆目次◆

はじめに	2
プロローグ	6
◆人生を時計に例えてみたら	6
◆30年周期で人生の転機が来るとしたら	8
ステップ1 本を読む	11
◆SNSではなく、本を開いてください	11
◆ステップ1で読む「ブレイクスルーの4冊」	13
①THE MAGIC	14
②人生が一変する「量子力学的」感謝日記』	16
③THE MAGIC OF THINKING BIG.....	18
④いくつになっても、「ずっとやりたかったこと」をや りなさい。	20
ステップ2 書く	23
ステップ3 動く	27
エピローグ	31
おわりに	33
特典のご案内	35
著者について	37

プロローグ

3ステップの話をする前に、そもそもわたしが「動こう」と思えた理由をお伝えします。

きっかけは2つ。音楽と、星の話です。

◆人生を時計に例えてみたら

大阪の南堀江にあるライブハウス「鹿音」で、一風変わったミュージシャンと出会いました。

名前は、キリンイヌさん。

ミュージシャンであり、絵描きであり、よく当たると評判の手相占い屋さんです。

→ <https://x.com/peroncyo7>

彼の【時計】というオリジナル曲があります。

何度も聞いていたのに、この日はなぜかハートに火がつかしました。

その歌詞の一節をご紹介します。

(キリンイヌさんより転載許可済み)

=====

人生を時計に例えてみたら
生まれてきた時間は午前 0 時
死ぬ時間は 24 時間後の翌日の午前 0 時

何が言いたいのかと仰いますと
20 歳やそこらのあんたがたは
午前 7 時 8 時 9 時の状況
朝が来たばかりなんです。おはようございます

人生を時計に例えてみたら
クヨクヨするのはもうやめた
(作詞・作曲・歌 キリンイヌ)

=====

曲はこちら→

<https://youtu.be/Pc4cdD3ytZQ?si=8hkNoymjRTeM11-u>

仮に人間の寿命が 84 歳だとして、
人生を 24 時間に換算すると、1 時間=約 3.5 年。
56 歳は、夜の 8 時にあたります。

夜の 8 時って、どんな時間でしょう？

仕事が終わって、やっと一息ついて、好きなことができる時間。誰かのご飯を食べたり、乾杯したり、ゆっくり話したり。むしろここからが本番、という時間ですよね。

そう考えたとき、肩の力が抜けました。

「ああ、まだ全然楽しめるやん」って。

「50 代でもまだまだこれからできる！」というワクワクの感覚が、わたしの中に生まれたのでした。

◆30 年周期で人生の転機が来るとしたら

「まだまだこれからできる！」と思えたとき、もうひとつ、背中を押してくれた考え方がありました。

占星術の「土星の 30 年周期」という話です。

土星は、およそ 30 年かけて空を一周する天体。

一周してまた同じ場所に戻ってくるとき、ひとつの節目が訪れると言われています。

2026年2月14日がちょうどそのタイミングで、ここから新しいサイクルが始まるというのです。

この話を知ったとき、自分の人生を土星の30年周期と重ねてみました。

0～29歳。30～59歳。60～この先の30年。

30年の区切りがあるとしたら、ここから先の30年で新しいことをスタートできるのではないか。

寿命を消化するだけの「30年」と考えるか、新しいステージを迎える「30年」と考えるか。

2つを比較してみたらわかりますが、気持ちも行動も、まったく変わりますよね。

30年。何かを1から始めても、十分すぎる時間です。しかも若い頃より経験も現実もわかっている今のほうが、自分らしくできる。

「わたしが本当に望んでいることは何だろう？」

生まれて初めて、自分のために自分のことを考え始め

た瞬間でした。

とはいえ現実問題、夜中の3時過ぎまでパソコンの前に座っているこの生活を変えなければ、何も始まりません。

そのためにすることは、
早く寝て、早く起きる。これだけ。

SNS や自己啓発本は「朝活が成功の秘訣！」といます。やはり、自分が望む未来を手に入れるためには「朝活」が必須なのでしょう……。

でも、できませんでした。

12時までに寝るぞ！と決めても、布団に入ったら目が冴えてしまいます。仕事のこと、お金のことが頭の中でぐるぐる回って止まりません。

気がつけば真夜中の3時。

「やっぱりわたしてってダメだ」と落ち込みました。
SNSを見ては凹み、寝られない。この繰り返しです。

ステップ1 | 本を読む

◆SNSではなく、本を開いてください

もはや生活の一部となっている SNS。

無意識にスマホを開けば、

「100万円稼いだ!」「フォロワー1万人達成!」という華やかな結果ばかりが目飛び込んできます。

見ているうちに、自分がどんどん小さく思えてきて、気づけば1時間、2時間と時間が溶けている。

きっとあなたも、同じご経験があるのではないのでしょうか。

わたしは Kindle 出版コンサルタントという仕事柄、毎日誰かの書籍を読んでいます。有名著者のベストセラーから個人作家の自叙伝まで、さまざまです。

そこで気づいたことがあります。

それは、「うまくいっている人の行動は驚くほど同じだった」ということです。

著者が全員、特別な才能があるわけでもなく、特別な環境にいるわけでもありません。でも行動はシンプルに共通しています。

残念ながら、その共通点は SNS を見ているも見つかりません。SNS の情報は断片的で、あちこちに散らばってまとまりがなく混乱しているからです。

でも、本はちがいます。

本は、著者が悩んで、経験して、克服した上でまとめた思考が、言語化されて一冊に収まっています。体系化されているから、全体が見えるのです。

決して SNS を否定しているのではないですよ。実際、わたしは SNS で文学フリマの仲間を見つけましたし、ZINE 制作という新しい世界を知るきっかけにもなりました。

でも「何かを変えたい」と思っているとき、SNS に長く居るのは少し危険だと感じています。

ぜひ、王道の実用書を読んでください。
まちがいなく思考は変わります。

◆ステップ1で読む「ブレイクスルーの4冊」

「本がいいのはわかった。で、何を読めばいいの?」

本屋さんに行っても情報が多すぎて選べない。

SNSで見かけた本をなんとなく買って、なんとなく読むけど記憶に残らない……。

わたしも同じことを繰り返していました。

今からご紹介する4冊は、わたしが実際に読んで、自分が変わり、行動が変わり、現実が変わり始めた本です。「いい本だった」で終わらず、わたしの人生に本当に影響を与えてくれた4冊だけを選びました。

「感謝で内観を開く→思考を換える→小さく行動する→やりたいことを掘り出す」という流れで読むと効果が出やすいですが、順番通りでなくても構いません。気になる1冊から手に取ってみてください。

①THE MAGIC

ロンダ・バーン（著）KADOKAWA

<https://amazon.co.jp/dp/4041103800>

【「内観」を知る本】

「人生が変わった」と実感できた、最初の1冊です。

この本との出会いは、なんとも不純なものでした。
YouTubeで女性起業家さんが「17日目のワークで30万円オーダーしたら翌日に30万円が入った!」と喜んでいたので見たからです。

「イヤイヤ、それはないやろ」と思いながらも、「お金……ほしい!」という正直な気持ちが勝って読み始めました。

念のために言っておくと、わたし自身に翌日30万円が手に入るような出来事は起きませんでした。
でも、別の変化が起こり始めたのです。

この本には28日間のワークがあります。
やることはシンプルで、「感謝を書く」こと。

ひたすら徹底的に。

最初は軽い気持ちで書き始めました。

「仕事の注文が来た。ありがとう！」

「ご飯がおいしい。ありがとう！」って具合です。

ところが、

思っていた以上にキツイ日がやってきました。

思い出したくない嫌な過去にも感謝。

顔も見たくないと思っていたあの人も感謝。

うまくいかなかったこと、苦手なことにも

「ありがとう」と書く。

一番キツかったのが、自分への感謝でした。

やろうと決めたことが続かない自分。

すぐ「わたしには無理」と諦める自分。

目をそらしてきた嫌な自分に「ありがとう」と書くのは、自分を騙しているような気になったのです。

ノートを書きながら、悔しくて情けなくて涙が出てきたこともありました。

でも、だんだんと自分でも驚くくらい不思議なことが

起き始めたのです。

まず、スーパーのレジ待ちでイライラしなくなりました。脱ぎっぱなしの裏返った靴下に腹が立たなくなりました。朝9時半に寝坊した自分を責めずにいられるようになりました。ネガティブ感情に振り回されていない自分がいたのです。

30万円は入らなかった。でも、感情のざわつきが静まった。それだけで、十分すぎる変化でした。

②人生が一変する「量子力学的」感謝日記』

村松大輔（著）サンマーク出版

<https://amazon.co.jp/dp/4763142593>

【内観を深める本】

THE MAGIC の感謝ノートを書き続けていた中、この本が出版されました。

著者の村松大輔さんは、量子力学の研究者でありながら、感謝と感情の関係をわかりやすく解説してくださ

る方です。

「科学的な話かと思ったら感情の話だった」と感じる方もいるかもしれませんが、著者の解釈として読むのがちょうどいいスタンスです。

この本の核心は「書くことで、自分の状態が変わる」という考え方です。感謝をただ心で思うだけでなく、手で書くことで感情により強く働きかけられると著者は言います。

偶然かもしれませんが、感謝ノートに「今日もクライアントさんと話せた。ありがとう」と書いていたら、翌週に新しい依頼が3件立て続けに入ってきました。

でも、感謝ノートを書く前の自分だったら「どうせ問い合わせなんて来ない」と決めつけて、クラウドサービスを見ることもなかったかもしれません。

心の状態が変わると行動が変わる。行動が変わると、現実が変わる。そういうことだと、わたしは解釈しています。

だまされたと思って2週間、試してみてください。
あなたの頑丈な鎧が、ポロポロと外れていきますよ。

③THE MAGIC OF THINKING BIG

大きく考えることの魔術【新装版】

ダビッド・J・シュワルツ（著）桑名一央（翻訳）

実務教育出版

<https://amazon.co.jp/dp/4788908328>

【思考のクセを換える本】

わたしはずっと「現実的に考える」タイプでした。
無理なことはしない。できる範囲でやる。堅実に見えて、実はこれが自分の可能性を狭めていたのです。

この本の核心はシンプルです。

「思考の大きさが、結果の大きさを決める」

「でかいことを言え」ということではありません。

「自分の可能性を小さく見積るのをやめなさい」ということです。

「どうせわたしには無理」
「わたし程度ではおこがましい」
「また失敗するかもしれない」

このネガティブな思考のクセが、行動を縮こまらせています。

自己啓発書を読み込んできた方は、この本を読んだ時「どこかで聞いた話ばかり」と感じるかもしれません。

その感覚は正解です。

なぜなら、この本が書かれたのは1959年。
当時すでに「思考が現実を作る」「自分の可能性を信じる」と著者は説いていました。

その教えに影響を受けた先人たちが、自分の名前でビジネス書や自己啓発本を書いた。そして、その本を読んで育った令和のインフルエンサーたちが、今SNSで発信しているということです。

つまり「どこかで聞いた話」の大元がこの1冊なのです。

受け売りの受け売りを読むより、原典を読む方が圧倒的に深いのは理解できますよね。

余談ですが、わたしはカタカナの専門用語が苦手です。(アジェンダとかフレームワークとか……^^;)
その手のキーワードが一切出てこないのが、とにかく読みやすい！第1章からメモする手が止まりません。50代はもちろん、中高生にも読んでほしい1冊です。

④いくつになっても、「ずっとやりたかったこと」をやりなさい。

ジュリア・キャメロン (著) エマ・ライブリー (著)
菅靖彦 (翻訳)

<https://amazon.co.jp/dp/4763142410>

【やりたいことを掘り出す本】

ジュリア・キャメロンの著作3部作のうちの1冊で、リタイア後の年代のために書かれた本です。

夜中の3時を過ぎてもパソコンの前に座っている生活

を本気で変えたいと懇願していたとき、このタイトルに引っかかりました。

この本の特徴は「やりたいことを探すのではなく、内側から掘り出す」という考え方です。

やりたいことは「外」にあるわけではありません。自分の内側にすでにあります。社会の常識や他人の期待によって埋もれて見えなくなっているだけです。

それを掘り出すための4つのワークが紹介されています。

1. モーニングページ

毎朝起きてすぐ、頭に浮かぶことをひたすらノートに書き続ける

2. アーティストデート

週に1回、興味があるものを「一人で」探求する

3. ソロウォーキング

「一人で」20分散歩する

4. メモワール

自分の人生を 12 等分して、それぞれの年代を回想する
(60 歳の人なら 5 歳ずつセクションに分ける)

特におすすめはメモワールです。

子どもの頃に好きだったこと、学生時代に熱中していたことなど、自分の過去を改めて振り返ることで、これからの自分が見えてきます。

わたしもメモワールをやりました。幼少期から現在までワークのお題を書き出したら、「ものづくり」と「何かを企画すること」がずっと好きだったと気づきました。まさに今の仕事はその延長線上にあります。

さて、どれか 1 冊でも、気になる本はありましたか？
隙間時間の 10 分でも構いません。自分の未来のために、ぜひ本を開いてみてください。

ステップ2 | 書く

わたしは本を読んで、自分の思考が変わり始めたと実感しています。でも振り返ってみると、「読んだだけ」で変わったわけではありません。

わたしが変わり始めた原因は、本に書かれているワークを実際にやってみたからです。

「今日、感謝できることを10個書きなさい」と書いてあれば、ノートを開いて書いた。

「5歳の頃に好きだったことを思い出しなさい」と書いてあれば、手を止めて考えた。

「ミスをしたとき、自分にどんな言葉をかけていますか？」と問われたら、悩んだけど答えを書き出した。

ワークをやってみて初めて気づいたのです。

自分が何を感じているか、何を避けているか、何を本当は望んでいるか。

頭で読んでいるだけでは、絶対に見えてこなかったことが、書くことで浮かび上がってきました。

これが「内観」の始まりだったのです。

内観とは、自分の意識や感情をみずから観察すること。難しく聞こえますが、要するに「自分が今どう感じているかに気づくこと」です。

「自分を責めること」でも「瞑想すること」でもありません。ただ、今の自分に気づくこと。それだけです。

頭の中で考えているだけだと、思考がぐるぐるとまわり解決策に出会えません。

わたしはしょっちゅう布団の中でこんなことを考えていました。

「このまま仕事を続けていていいのかな」

「でも今さら変えられないよな」

「いや、変えないと後悔するかもしれない」

「でも失敗したらどうする」

「そもそもわたしは何がしたいんだろう」

「……わからない」

「このまま仕事を続けたほうがいいのか」

はい、最初に戻っていますね。

このぐるぐるが止まらないのは、思考が頭の「中」に閉じ込められたままだからです。これでは早起きなんてできるわけがありません。

出口のない部屋を何度もぐるぐる歩き回っているようなもの。出口を作るのが、「書く」という行為です。

ここでワークの出番です。先ほどご紹介した本のワークには「お題」があります。

「小学生の頃、あなたは何になりたかったですか？」と問われると、否が応でも小学生の自分を思い浮かべることになります。それを紙に書き出すと、思考が「外」に出ます。外に出た思考は、客観的に見ることができます。

「あ、わたしってこういうことを考えていたんだ」と気づけるのです。

ワークを繰り返すうちに自分の内側を言語化できるようになり、「わたしは何をしたいのか」という輪郭がは

っきりしてきます。

「好きなように書いていいですよ」と言われると何も書けない……と戸惑う方でも、お題があればスラスラと言葉が出てきます。

お気に入りのノートとペンを用意して、気になる本のワークをぜひ試してみてください。

信じられないくらい、本当の自分を思い出せますよ。

ステップ3 | 動く

書くことで自分が見えてきたら、次は動くこと。
でも、ここで多くの人が間違えます。

「変わろう」として、動けなくなるのです。

先ほど「早起きできない」という話をしました。
12時までに寝るぞ！と決めても布団の中で目が冴えて
しまう、あの問題です。

本を読んでいくうちに、答えが見えてきました。

「早起きができない」のは、意志が弱いからではな
かったのです。夜中に目が冴えるのは、頭の中でぐるぐ
る回っている思考が止まらないから。その思考を「書
いて外に出す」ことをしていなかったから。

つまり、ステップ2の「書く」をやらずに「早起き」
だけしようとしていたのです。

実際、わたしは感謝ノートを始めてから、布団の中で

ぐるぐる考えることが減りました。

12時前に眠れる日が少しずつ増えてきて、今では目指していた「7時台に起床」が日常となりました。「早起き」は目標ではなく、書くことの副産物だったので

では、「動く」とは具体的に何をすればいいのか？

答えは、ステップ1で読んだ本のワークをそのままやってみる事です。

『THE MAGIC』なら、
目についたものに「ありがとう」をいう。

『量子力学的感謝日記』なら、
寝る前に感謝を3つノートに書いてみる。

『大きく考えることの魔術』なら、
「どうせ無理」というネガティブ思考をやめてみる。

『ずっとやりたかったことをやりなさい』なら、朝起きて思いついたことや夢で見たことなどなんでもいい

からノートに書いてみる。

本を読んでそのまま閉じない。

ワーク1つにかかる時間は、せいぜい5分から10分です。本を読んだその日にやるのが効きます。

もうひとつ、大切なことに気づきました。

「今の自分を変えよう」として動く、たいがいしんどくなります。

たとえば、朝活の本を読んで「5時起きするぞ！」と決めたのに初日から寝坊して挫折。

あなたにもそんな経験があるかもしれません。

「失敗しては落ち込んで」を繰り返していると、かえって動けなくなってしまう。

わたしが実感しているのは、「**今の自分のまま、望む方向に近づく行動を選べばいい**」ということです。

朝が苦手な方は、無理に早起しなくて大丈夫。

夜型の自分を活かして、夜の時間に読書やノートを書く時間を作ればいいのです。

コツコツ続けるのが苦手な方は、毎日決まった時間にやらなくてもいい。週に一度まとめてやるスタイルでも十分です。

自分の特性に合ったやり方で進めばいい。

「理想の自分になろうとする」より「今の自分で動ける方法を見つける」ほうが、はるかにスムーズに、そして快適に進みます。

快適であることが、一番です。

自分の気持ちに正直でいること。

今の自分のままでいいこと。

いつも気分がいいこと。

本を読んで、ノートに書いて、小さく行動することが快適な自分を生み出します。それが「望む未来に近づくステップなんだ」とずっと腹落ちしたのです。

エピローグ

「50台はまだまだこれから」とわたしに気づきを与えてくれたキリンイヌさんの【時計】の歌詞です。

あなたの時計の針は、今何時？

【時計】 作詞/作曲/歌 キリンイヌ

人生を時計に例えてみたら
生まれてきた時間は午前0時
死ぬ時間は24時間後の
翌日の午前0時
寿命は短く見積もって
80（歳）くらいと致しましょう
すると計算してみると
1時間進むには3年かかる
午前0時が0歳ならば
午前1時で約3歳
午前2時が6歳ならば
午前3時で約9歳
そんなこんなこんなので
3年かかるに1時間

何が言いたいのかと仰いますと
20歳やそこらのあんたがたは
午前7時8時9時の状況
朝が来たばかりなんです。おはようございます

hey ho あんたは今何時？
hey ho エイオーエイエイオー

僕らの親の世代でさ 夕方頃といったところ？
これから夜とか楽しむのです
これから乾杯楽しむのです
中学生や高校生に至っては
夜明け前といったところ
朝が来たばかりなんです。おはようございます

hey ho あんたは今何時？
hey ho エイオーエイエイオー

人生を時計に例えてみたら
クヨクヨするのはもうやめた
人生を時計に例えてみたら
人生を時計に例えてみたら・・・
(キリンイヌさんより転載許可済み)

おわりに

長い話にお付き合いいただき、ありがとうございました。

少しでも「本を読んでみようかな」と思っただけ
たならうれしいです。

「ノートに何か書いてみようかな」とワクワクしてい
ただけたなら、最高です。

夢や目標を叶えるために、自分を大きく変えようとし
なくて大丈夫です。早起きできなくても、3度の飯より
寝るのが大好きでも全然問題ありません。

今の自分のまま、夢や目標に向かって小さくても動き
続けること。そのときに「ありがとう」を言葉にする
こと。

動いたその場所からまた新しい道が広がって、気づい
たら「あ、ここ、わたしが目指していた場所だ」とい
う現実にたどり着きます。

まず1冊、気になる本を開いてみてください。
そしてノートに1行だけ書いてみてください。

それが、ブレイクスルーのスタートです。
あなたが望む未来は、必ず手に入ります。

応援しています！

後藤あゆみ

特典のご案内

この記事でご紹介した4冊の本を「読んでみたいな」と思っていただけなら、この文章を書いた甲斐があります。

でも、ここで大切なことをお伝えします。
本は読んだだけでは、残念ながら変わりません。

読んだ直後は「よし、やろう！」という気持ちになります。でも1週間後には「何か読んだな」になって、1ヶ月後には「確か良い本だった気がする」になってしまいます。読書あるある、ですよ。

本当に望む未来を生きたいなら、
「本を読む」→「書く」→「小さく動く」のプロセスが必要です。

そこで、このプロセスを手軽に実践できるように、
あゆ式感謝ノートを作りました。

今回ご紹介した4冊の内容を実践するために設計したノートで、以下のページが含まれています。

- ①感謝日記ページ
- ②モーニングページ用フリーライティング欄
- ③過去の自分を振り返るメモワール欄
- ④自分を思い出すQ&A
- ⑤日々の行動を記録する日記ページ

この電子書籍内の専用フォームからご請求ください。

【あゆ式感謝ノート】はPDFのE-BOOKです。印刷してご利用いただけます。

あなたの「読む・書く・動く」を、

【あゆ式感謝ノート】から始めてみてください。

▶[お申し込みはこちらから](#)

著者について

あらためまして。後藤あゆみです。

「本は創造力を解き放つ目標達成の夢叶ツール」をポリシーに、Kindle 出版の電子書籍・ペーパーバック制作の専門家として活動しています。

これまでに 1320 名を超えるクライアントを担当し、多くの書籍がベストセラー・ランキング 1 位を獲得。運営する「インディーズ BOOK ラボ出版応援サロン」では、個人出版における実践的なアドバイスとサポートを提供し、メンバー様の出版を成功へと導いています。

今回のコンテンツは、わたしの実体験を交え、出版サポートの現場で大人気の「ジャーナリング：感謝ノート」をテーマにしました。

このコンテンツが、あなたの望む未来を手に入れるためのお手伝いになれば幸いです。

X：あゆ@Kindle 出版研究家

https://x.com/bizpub_ayu

ブログ：初めての Kindle 出版

<https://kigyoudamashii.net/>

インディーズ BOOK ラボ出版応援サロン

https://yoor.jp/room/kindle_creators_club/3406

50歳からのブレイクスルーのヒント

～読んで・書いて・動く。
自分を取り戻す3ステップ～

2026年3月 発行

著者 後藤あゆみ

連絡先 ayu510.kindle@gmail.com

© 2026 Ayumi Goto

本書の無断転載・複写は著作権法上での例外を除き、
禁じられています。インターネット上の電子メディア
における無断転載などもこれに準じます。