

Finding the key that will open your future door.

未来の扉を開ける鍵を探して。



Hitomi Horiguchi

Yomu-Sapli Newsletters 2017 Japanese & English

★はじめに Introduction

本書は、2017年のメールマガジン『読むサプリ!!!』の総集編です。このメルマガは、2006年8月からはじまりました。2016年6月からは日英併記となり、英会話の先生に英語翻訳をサポートしていただきながら制作しています。そのお陰で、コンセプトもより明確になりました。

This book is a highlight of my “Yomu-sapli newsletter” from 2017. My newsletter started in August of 2006. Then from last June, I have been writing it in Japanese and English with help from my English teacher. This opportunity made me inspired and made the concept become clearer.

コンセプトは、「輝く未来を創るために今必要なこと」です。例えば、自分の現在地を確認したり、未来からのサインに気づいたり、

可能性にフォーカスしたり、自分を知ることだったり、自分の資源を最大限を発揮する技術など、豊かに生きる知恵の集大成です。

The concept is what we need now to create a brighter future. For example, to know where you are now, to realize a sign from the future, to focus on possibilities, to become aware of yourself and the art of optimizing your resources, etc., like words of wisdom.

2017年は、毎週月曜日に読むサプリーから様々な言葉が誕生しました。

Many phrases were born in my newsletter every Monday in 2017.

ハイライトとしては、

Highlights include:

今、何を考えていますか？
妄想ですか？ 雑念ですか？
人生は「空」になったらはじまるのです。

What are you thinking?
Big thoughts or small thoughts?
*Life begins at thoughty!**
(* = thinking right)

～本当にやりたいことの見分け方。～
From "Really what I want vs not what I really want." P.41

偉大な ATM は言った。
「お忘れ物はないですか？」と。

A great ATM once said,
"Do you have everything?"

～未来への種が植えられるとき。～
"From "Seeding the future." P.158

未来の扉を自分で開けようとするとう開かない。
つまり今持っているその鍵では、未来の扉は
開かないのです。

*If you try to open the future door yourself, you
won't be able to open it. That is to say, the key you
have now can't open the future door.*

～未来の扉を開ける鍵を探して。～

*From "Finding the key that will open the future
door." P.167*

あなたの人生の車のガスタンクに「意志の
力」。トランクには「ミラクル」を詰め込ん
で。そして、「願い」をナビに入力する必要
があります！

*In your "life car" you need willpower in the gas
tank, miracles in the trunk and something to enter
into the GPS, right?*

～意志の力。あるいは、最愛の桃のスクイーズ。

～ From “Willpower or The beloved squeeze peach” P.212

全力をだすことは、大胆不敵だ。

恐れを知らないことは、勇敢である。

人生は全力を出し切ることから始まる。

To go all out is to be fearless,

to be fearless is to be brave.

*Life begins at "Outy."**

～本気の技術～

From “The art of going all out.” P.234

And many others.

総集編に際して、以前は英会話の先生にお願いしていたイラストも私が描くようになりました。なにやら私も未来の扉を開ける鍵を見つけたようです。

本書があなたの未来の扉も開けるきっかけになりましたら嬉しいです。

As a highlight, I also drew illustrations. Somehow I also found the key that would open my future door.

I'd be glad if this book would open your future door, too.

堀口ひとみ

Hitomi Horiguchi &

My English teacher

■INDEX

PF: Personal Foundation

UP: UDDATE

PO: Possibilities

FU: Future

★はじめに Introduction.....2

PO:インプットとアウトプットは、お隣同士。

An input and an output are next door neighbors.12

UP:自分の基準が変わる場所へ。

Where things would start to change..... 19

FU:どんなフィードバックも受け取る覚悟は
ありますか？

Are you prepared to take any kinds of feedback?26

PO:余白の技術 The art of white space..... 34

PF:本当にやりたいことの見分け方。

Really what I want vs not what I really want..... 41

PF:自分を大切にすること。 Treat yourself.... 49

PF:ONE DAY ONE UNIT.....57

FU:幸せ病 Sick of Happiness..... 64

PF: 選ぶこと、決めること。	
Taking your pick in daily life.....	69
FU: 出逢いの技術。 The art of the encounter. .	76
PF: それでいいのだ。 Just enough is OK.....	88
PF: あるがままの世界。	
The world of taking thing as they are.....	97
FU: 未来はどうなるかわからないけど！	
You never know!.....	104
PF: 継続力と変化の関係性。	
The relationship between persistence and change.	111
PF: 無限の吸収力を身につける。	
How to learn from everything.....	118
UP: 掃除 Meets 本当の自分。	
Cleaning meets your true self.	125
FU: 深いところにある強みを見つけるダイビング！ Going diving to find your deep strengths.	133
FU: ブルックリンコーリング。	
Brooklyn calling.	142
PF: ブルックリンの瞬間。	
A very Brooklyn moment.....	148
FU: 未来への種が植えられるとき。	

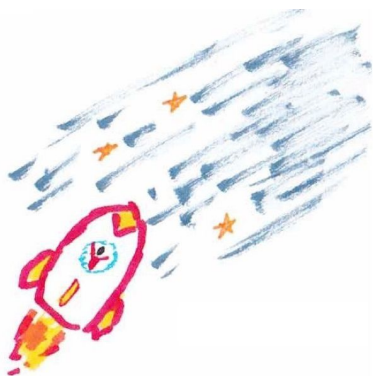
Seeding the future.....	158
FU: 未来の扉を開ける鍵を探して。	
Finding the key that will open the future door.	167
PO: 普段の何気ない会話の楽しい瞬間。	
Wonderful moments in a normal day.....	175
PF: なるべくしてなっている。 It	
was meant to be.....	183
FU: あなたのミクロ経済を促進させること。	
Boosting your micro-economy!.....	189
PO: 教わる技術。あるいは、先生にあなたの教	
え方を教える方法。 The art of learning. or How	
to teach your teachers to teach you.....	196
UP: オープンになる技術。あるいは、オープン	
カーでルーフを開くこと。 The art of open mind	
or An open roof is an open mind.....	204
FU: 意志の力。あるいは、最愛の桃のスクイーズ。	
Willpower or The beloved squeeze peach.....	212
PF: やり抜く技術。 The art of developing grit.	222
PF: 本気の技術。 The art of going all out.....	234
PF: あなたの歌を忘れずに ♪	
Don't forget your song.....	273

PF:振り返り、あるいは、棚卸の技術。

The art of looking back & taking stock..... 282

FU:人とつながる技術。

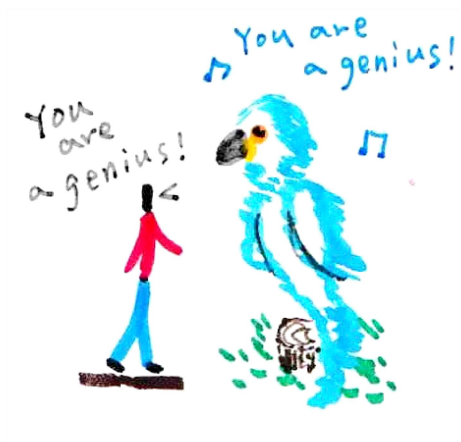
The art of connecting with other people.....290



PO:インプットとアウトプットは、お隣同士。
An input and an output are next door neighbors.

「今年のインプット&アウトプットリスト」
を作って、何か新しいことをしてみよう。

Let's make an input/output list for 2017 and Let's
put something 'new' into the new year!



あるクライアントさんは、いつか将来のために、今すぐ仕事で使わないけれど、国家試験の勉強をされています。

A client has been studying to pass some national qualifications in the near future but he doesn't use those skills now.

なかなか難関の試験です。それにしても、今すぐ使わないことを勉強するというのは、インプットが大変じゃないかなあと私は思います。

They are very difficult exams. However, I think it's difficult to input the skills without using them now.

学生のころ、今すぐには使わない、いつかその日も結局こなかった英語の勉強をしていたときのように。まあ、テストでは役に立ちましたが。

Sounds like when I studied English in my school days, I studied it to use it one of these days but actually it was none of those days.

Even so it did help me for an English exam.

一方、今日学んだことを今日から実行すれば、インプットとアウトプットの距離は近いです。

On the other hand, if people learn something and do it on the same day, it means the distance between input and output are quite near.

2歳の甥は、聞こえた言葉をそのまま真似して喋ろうとします。5歳の姪は、私が教えたばかりの手品をおばあちゃんを喜ばせたいがために、すぐに披露します。

My 2-year old nephew tries to speak what he hears now and my 5-year old niece wants her grand

mother to be surprised at a magic trick that I've just taught her.

そんな風に子供時代は、インプットとアウトプットの距離はほぼ同時です。だから、大人も意図的にそのサイクルを作るべきなのです。

I think children's input and output cycle happen at the same time that something is completed. So when we become a grown-ups, we too should make an opportunity for output.

大人になっても、何か新しいことを学ぶことは楽しいです。発表会があると、そこへ向けて練習するので上達もするでしょう。

Even adults can adequately enjoy learning something new. If they have a recital and even if it's a hobby it could improve their skill more than doing nothing.

しかし通っている教室が、何もない場合も多いでしょう。そういうときは、自分で発表会を企画すればいいのです。観客がいるとやる気が出ますし、あなたが観客を感化させることもあるのです。

If your school doesn't give any recitals, you should plan a recital by yourself. Spectators inspire you and you inspire the spectators.

ところで、インプットは「ワクワク」で、アウトプットは「ニヤニヤ」になるように思います。

Anyway, I think the feeling of an input is to "be excited" and the feeling of an output is a "grin".

インプットは自分の中で完了し、アウトプットは誰かの笑顔まで想像するから、ニヤニヤしてくるのではないかと。

Moreover the input is within the limits of myself but the output is for others.

誰かと喜びを分かち合おうと思ったとき、その喜びは世界中に広がるのです。

If you will share that with others, that happy feeling will spread around the world.

ダンスは、見てるだけでは自分のものになりません。受け身の学習か？ 能動的な学習か？ 使わないと忘れてしまいますね。何かを学ぼうと思うとき、先にアウトプット先を決めることです。

You can't learn to dance just by watching. Passive learning is only half the battle. There are no victories without activity. Use it or lose it.

流れ出るところが用意されれば、透明で新鮮な水が流れ続ける川のように、あなたの創造性の泉も枯渇しないのです。

Before you start to learn something you should decide to output at the same moment. So it's like a limpid stream without stopping, your creativity won't dry up.

UP:自分の基準が変わる場所へ。
things would start to change.

Where

今週はいいエネルギーが受け取れる場所へ！
最近、超驚いた場所はどこでしたか？

Let's go world heritage site level this year!
Where were you last gobsmacked?



「会社でどうしても苦手な人がいて、でも、鏡の法則と言いますし、その人を引き寄せたのは私だとも思うので、今修行だと思って、コミュニケーションについて学んでいるところです」

"Although I tried to get along with my co-worker again and again, I couldn't understand her at all but I think I pulled her nearer because of the Mirror Rule. I should learn about human relationships. That is training."

「で、いつまで修業は続くんですか？」

"So when will you have finished the training?"

「私自身の波動が上がったら、向こうがいなくなるか、私のほうからここを去るか、何かしら決断できるのではないかと思っているんです」

"When I have high vibrational energy, the co-worker might leave here or I could decide to leave here."

「どうしたら波動が上がるんですか？」

"I see, how can you get a higher vibration?"

「相手のことについて、自分がイライラしなくなれたときですかね」

"I think I won't be annoyed with her."

「なるほど。自分の波動が上がるときって、考え方を変えるより、行動自体が変わっているときだと思いますよ。エネルギーの高い場所へ行ったり、そういう人に会ったりするだけで、波動は変わっていくんです。

"I see, I think when a person gets a higher vibration, the person changes the things they do."

If you go to a place and see people that energize you, your vibration would change.”

私の場合、2015年秋、世界遺産7つ巡るクロアチア、スロベニアの旅で、毎日、写真、動画を撮り、ブログに書くことが止まらなくなった日々を過ごし、何かが変わりました。

For me, I visited Croatia and Slovenija to see 7 world heritage sites there in autumn of 2015 and I couldn't help taking photos and videos plus I blogged every day.

コントロールが効かないくらい感動し、そんな10日間を過ごしたことで、自分のフォーカスが完全に変わったのです。

I was really moved, looking as if I was out of control. I got used to do that for ten days so I felt my focus had completely changed.

特に何をしたというわけでもないのに、自分の基準が屋根をも突き抜けました。

And without even trying, my standards went through the roof.

世界中の人が訪れるところを周ったことで、私の頭の中のスイッチが切り替わってしまい、すっかり自分という世界を取り巻く波動も変化したんだと思います。『世界遺産レベルを創りたい!』になりました。ちょっと大げさですが!

Suffice to say, my focus was on the places people come to visit from around the world I wanted to make something on a world heritage level. And when that happens, when that switch goes on in my head, it ripples across my whole world."

「私、堀口さんのその旅行記、読んでないですね～。忙しかったので。で、久々に見た

ら、ものすごく記事の感じも変わっていて驚きましたよ！ 絶えず変化するところが、堀口さんの面白いところですね。見ていて楽しいです」

"Oh, I missed reading your travel journal because I was busy, but I read the recent posts, and I thought you were almost a different person to before. I'm interested in you being in a state of constant flux."

「つまりは、エネルギーの高い場所へ行くだけ。そうすれば、今いる場所が自分にとっていいのか、頭で考えなくてもわかると思いますよ。問題にフォーカスしすぎないことです。自分のゴールを変える必要はなく、自分の環境を変えるだけです。すると物事が変わり始めるでしょう」

"Even so you should go where there is a high vibrational energy and then you can feel where is a good place for you without thinking. Don't focus

on problems too much. And the best way to do this is to surround yourself with passionate people and to go feeling refreshed. You don't need to change your goals. You just need to change your surroundings. Things would start to change."

自分探しの旅に、地球の裏側まで行かなくても、自分は見つかります。でも、どこかには行く必要はあるということです。

You don't have go half way around the world, but you do need to find yourself, to go somewhere.