



# バケツと学ぶバケットリスト

明るく楽しく、日頃から心をストレッチ  
ゆるーく、頑張らず、いろいろなエッセンスを取り込んで  
自然に前向き！



bucketlisters.jp



# はじめに



ところで何者？



自己紹介！

**自慢ではありませんが面倒くさがりで意識も高くありません。成功者とも言えません。でもいま不幸でもないと思っています。夢も希望もあって、まあまあ楽しく生きています。**

自分をいたわる方法、気分を落ち着ける、強くする、勇気づける、やる気を引き出す、引き寄せ、成功哲学、潜在意識。  
世の中に悩みが多い証拠です。うちの本棚にもたくさんあります。実践的で役に立った、救われた、ラクになった本もたくさんあります。読んで知るだけで、やったつもりになれるのも良いことだと思います。

ただ、すでに成功した人の言葉は自分との差が大きいだけに、逆に疲れてしまうこともありました。もっと手軽にトライできるものがあればいいのに、と勝手なことを考えていました。

また親の終活や自分の死を考えたことをきっかけに終活カウンセラーの資格を取ったのですが、終活をしたあとの生き甲斐はなんだろう？という疑問も浮かびました。

そんなとき、バケツリストのことを思い出しました。

これなら深く考えずにできそう、楽しい気分になりそう、なんとなく良さそう、ラクにできそう。  
未来に目標を見つけることが悪いわけがないだろう。そんな思い込みでとりあえず書いてみたのが始まりです。

これから書くことは、大成功者じゃない自分が自分のために始めたことを、子どもや大切な友人に伝えたくてまとめたものです。いろいろな心や脳に良いとされるエッセンスを普段の毎日の中で頑張らずに、自然に実践するための方法です。

実際に書いてみて実感したことをもとに、なるべくラクに簡単に、ほぼ意識せず、自然にいろいろなエッセンスを実践できる書き方と活用法を紹介します。



## なるほど。そうか！

私がこのバケツリストの良さに気付いたのは、自分がメンタルケアカウンセラーの資格を取るために勉強をしていたときです。というのも、「バケツリストを作ることは、心理学的にも理に適っているなー。」と思うところをたくさん見つけたからです。（私のような^^;）面倒くさがりで意識が低い人にこそ、気軽に試してみたい。そしてこの体験を一人でも多くの人にして欲しい。そう思うようになりました！

一人でも多くの人に、とにかく一回試してみたい。  
そして日頃から少しでも心のストレッチをしよう。  
元気な人にはより楽しく前向きな毎日を過ごしてもらおう。

これ、いまの私の夢のひとつです。



バケツリストってなんだ??



# バケツリストってなに？



「バケツリスト」ってなんだ？



「バケツリスト」のキホン！

## バケツリストは、書くといいことがあるリスト

「バケツリスト」という言葉は、2007年のアメリカ映画『最高の人生の見つけ方（原題：The Bucket List）』を通して、日本でも耳にするようになりました。

その語源は、死ぬ、くたばる、往生する、といった意味のスラング、「kick the bucket」にあると言われています。首つり自殺や絞首刑のときに、バケツの上に乗って首にロープをかけ、バケツを蹴飛ばすから、だそうです。また、これを使った表現に「**before kicking the bucket**」があって、これは「死ぬ前に」の意味になります。

このことから、死ぬまでにやりたいことのリスト＝バケツリスト。

が元々の意味だと言われています。

映画はもちろんエンターテインメントでありフィクションなのですが、夢を持つことの大切さ、人生を楽しむことの大切さ、好奇心を持つ楽しさ、刺激的な体験の大切さ、ワクワクしながら生きることの大切さ、リストを消すときの充実感などに気付かせてくれます。

これだけでも、より人生を楽しむために、バケツリストを自分の生活に取り入れる価値が充分にあります。

でもバケツリストには、他にももっと、様々の「書くといいこと」があったのです！



### なるほど。そうか！

バケツリストなら、自分のしたいことを書くだけだから、始めることに面倒くささがない。苦労しなくても続けられる。楽しく、なるべくラクに、簡単に。脱面倒。それでいて、いろいろなプラスのエッセンスを自然に取り込んでしまう。これがバケツリストのいいところ。

海外では日本よりもかなり一般的で子どもが夏休みのバケツリストなんていうのを書いたりするそうですよ。



# バケツリストってなに？



「バケツリスト」ってなにを書くの？



やりたいこと！

## バケツリストは、死ぬまでにやりたいことのリスト

バケツリストは、「やりたくないけどやらなければならない/やるべき」という、To doリストや予定表ではありません。

もちろん、他人に「やらされる」ものでもありません。

また、「死んだ後」に備えるための終活ノートやエンディングノートとも違います。

他の誰でもない「自分自身」がより良く「生きる」ために「やりたいこと」を書きリストなのです！

書く目的はそれぞれでも「いま生きているすべての人にとって、書く価値のあるリスト」と言えます。

バケツリストは死期が目前に迫った人だけのものではありません。

今度の週末にやりたいこと、  
夏休みにやりたいこと、  
次の誕生日までにやりたいこと、  
そして死ぬまでにやりたいこと、  
これら全てが「バケツリスト」です。



### なるほど。そうか！

夢は誰かに言われて持たされるものでは決してない。目標も、イヤイヤ持たされるより自分が決めた方が、良い結果につながる事が多いはず。

×やらなければならない、やるべき、To Do

◎「自分が」やりたいこと

これがバケツリスト。



# バケツリストってなに？



頭の中に作っておくのはダメ？



可視化が大事！

## バケツリストは、夢や希望、目標を可視化して記録するリスト

バケツリストを書くことは、  
自分の中にある夢・希望を目に見える形に可視化・視覚化して、  
記録（レコーディング）することになります。  
そして、その記録を保存・保管（アーカイブ）しておくことで、  
これを活用することができるようになります。

この視覚化によって

自分と向き合う、自分を理解する  
自分を肯定して充実感を感じ、リラックスする

そして  
目標に向かう行動力や活力が芽生える  
のです。

変化をもたらす原点は、  
夢や希望を可視化・視覚化することです。

この**視覚化**こそが、バケツリストを活用して  
夢を叶えるための最初の一步になるのです。

無理をして頑張らなくても、  
自分の夢や希望を視覚化できることが、  
バケツリストの最大の利点とも言えます。



**なるほど。そうか！**

夢は紙に書くと叶う、  
夢は紙に書くべし！  
という先人訓が多いことから可視化の重要性は非常に高い。

頭の中に作っておくだけではダメですよ。  
視覚化して記録しておくことが、  
とても重要です。



# バケツリストのいいところ！

実際に書いてみて実感した、バケツリストのいいところ！



# バケツリストのいいところ？



面倒じゃない。。？



自分のやりたいことを書いて眺めるだけ！

## バケツリストは、脱面倒。はじめやすく続けやすい、頑張らなくてゆるく実践できるリスト

自分のやりたいことを書いて眺める。これだけ！だから、楽しく、ラクに、簡単に、脱面倒で書ける。はじめやすい。続けやすい。

それでいて、心や脳に良いとされる様々なエッセンスを無理なく取り込める。**日々の生活の中で自然に、リキまず、気張らずに実践できる。**

その結果、

- 気持ちが少しラクになる。
- 充実、満足、リラックスが得られる。
- 元気に、明るく、前向きになれる。
- やる気が溜まる。目標に向かう活力が芽生える。
- 行動力が育つ。やモチベーションが高まる。

大丈夫！がんばらなくてもできます。

サクッと始めて、ゆるーく実践できるのがバケツリストの良いところ。

「よし、書いてみよう！」と思ったら、いくつかはすらすら書けるはずです。ただ、できればやりたいことはすべて記録して可視化しておきたい。

そのために試してみて欲しいのが、5W1Hです。このどれかをきっかけにして少し考えると、またしたいことがあふれてきて、頑張らなくてもたくさん書けてしまうはずです。

- When : いつ？ 明日？ 週末？ 夏休み？ 次の誕生日？
- What : 何を？ (したいこと。これが最重要！)
- Who : 誰と？ 誰に？ 誰を？ (主語は「私」なので対象者がいる場合のみ)
- Where : どこで？ どこへ？ (場所が関係する場合のみ)
- Why : なんで？ (理由があれば。メモ程度)
- How : どうやって？ (プロセスが必要な場合。欲しいものはここに。)
- 【Do : する！】



### なるほど。そうか！

自分のしたいこと！だから書く数は自由！やらなければならないことではないから、書き換え・変更・更新・削除も自由。何かのために〇〇を「やめる！」もあり。まずは思うまま、好きなように。なるべくエネルギーをかけず、気楽に。とにかく自由に、あくまで気楽に。まずは一つ書いてみる。無理して書かない。リキまない。

「〇〇する！」に入る言葉だけでも、遊ぶ、食べる、学ぶ、体験する、トライする、見る、聴く、感じる、伝える、・・・など無数にあるね。「いつ」は「いつ(までに)」と締め切りの目安として考えてみてもOK。次の誕生日、10年後、20年後、20XX年までに、などもいいですね。日常の、些細な、当たり前と思うようなことでも、バケツリストに書いておいて、それを消せば、「成功した！達成した！」と感ずることが出来ますよ。To doにしないことを意識して！



# バケツリストのいいところ？



ひとつでいろんな効果？  
そんなうまい話が。。



多機能。オールインワン！

バケツリストは、様々な法則、効果、エッセンスを自然に取り込んで実践できるリスト。  
多機能、多面体、オールインワンなリスト

バケツリストは、「死ぬまでにやりたいことのリスト」です。  
でもこれ以外にも、多くの側面を持っています。

そして、それぞれの面に、  
**脳や心に良い様々なエッセンス**を持っています。

例えば、写真やビデオを撮る、音楽を聴く、本を読む、メモを取る、  
調べ物をする、誰かと繋がる、電話をする、  
他にもいろいろなことが一台でできる、  
多機能なスマートフォンのようにもあります。

肌に良い成分を一つにまとめて、一本で何役もこなす、  
オールインワン化粧品と似ているかもしれません。

脳や心に良いエッセンスには、例えば以下のようなものがあります。

- 可視化、レコーディング効果
- 心理効果
- 脳にいいこと
- 安心、リラックス、リフレッシュ
- 行動力、モチベーション
- イメージトレーニング
- 宣言効果

バケツリストを持つことは、これ一つで、様々なエッセンスを  
「リキまずに取り込み」、「いつの間にか実践している」ことになります。

バケツリストを通してこれらの効果を得ると、  
充実感を味わい、目標に向かう行動力が生まれます。



## なるほど。そうか！

このように様々な側面を持っているので、  
人によって、また、そのときによって、  
必要とする面も、その数も、大きさも、様々に変化する。  
たとえ取り込めるのはわずかな一部分だとしても、  
これらのエッセンスを身近にできることには大きな価値がある。  
そして、誰にとっても、そのときの自分にとって最適な形の  
バケツリストがある。

バケツリストで気持ちが前向きになったり、  
やる気が出たりするのは、  
知らないうちに取り込んだ、  
いろいろなプラスのエッセンスによるものなんです。

つまり、気持ちが変化するには、根拠があったのです。



# バケツリストのいいところ？



書くといいことがある。。？  
なんで!?



変化のはじまり！

## バケツリストは、視覚化の効果を活用できるリスト

一般的に人間が得る情報のうち  
87%は視覚からだと言われています。

夢や希望を書き出して可視化・視覚化することで、  
それらを常に意識して行動することができます。

そのため、成功への道がぐっと近づくのです。

例えば、**レコーディングダイエット**や家計簿など、  
記録を付けるだけで一定の効果が表れる場合があることが  
知られています。

このように記録をつけることで自分の行動が可視化・視覚化され、  
自然とコントロールできるようになるプロセスは  
「セルフモニタリング法」として  
心理学の世界でも活用されています。

また、日記を書くことにも、

- 今の自分を見つめる
- もっと良い自分になる方法を発見する

などの効果があり、  
認知行動療法などの心理療法にも取り入れられています。

自分の夢や希望も同じこと。  
まずは可視化してみましょう。

可視化することによって、  
成功や達成した自分を明確にイメージできるようになります！



### なるほど。そうか！

自分の姿は自分では見えない。  
だから、ついついおやつを食べ過ぎたり、無駄遣いしたりしてしまいがち。  
でも、食べたものや使ったお金を記録すると  
「あ、こんなに食べちゃったんだ！」「無駄遣いしちゃったな」と  
気づくことができ、自然と行動が変わっていく。

視覚化することから、変化がはじまります。



# まず書いてみよう！

バケツリストに正しい書き方というのはありません。  
書いている人もみんな自己流。私もまずは自己流・勝手流で書いてみました。  
書くうちにいろいろな気付きがあって、自分で少しルールを決めてみました。  
なるべくラクに簡単に。頑張らずに。脱面倒。  
でもせっかくやるなら、できるだけ意味のあるものに。  
試行錯誤しながら、工夫を重ねて、  
はじめやすく、実践しやすく、続けやすい方法を探し出すことができたので  
紹介させていただきます。



# 書いてみよう！



好き勝手に書けばいい？



自己忠に！

## バケツリストは、自分に忠実になれるリスト

バケツリストを書くとき、眺めるときは「自分に忠実に」が大切です。

自分が心からしたいと思うことを**素直に**、**自己忠&自己中**に、深く考え過ぎずに書きましょう！

バケツリストは、自分がしたいことのリスト。  
必ずしなければならないことはありません。  
まして誰かにやらされるものでは絶対にありません。

まずは「いつ」「何を」「する」かを、ざっくり書いてみましょう。  
それ以外のことは、深く考えず、思いつくまま、  
どんどん書いてみてください。

自分がしたいことなら、趣味・遊び・なりたい自分、  
誰かのためにしたいこと・・・すべてOK。

自分以外の環境は後回しにして、  
達成したら楽しそうなことをどんどん書いてみましょう。

最初にリストに書く時には不安になって色々考えてしまうもの。  
「やりたい！」に正直になりましょう。  
次のような内容は突き詰めて書かなくてもOKです。

- 1.なぜしたいのか？  
⇒「したいから」だけで充分。しなきゃいけないわけではない。
- 2.相手がいる場合、その相手は喜んでくれるか？  
⇒喜んでくれなくてもいい。自分が楽しくなるために力を借りる。
- 3.できるのか？  
⇒できなくてもいい。時間・費用の心配もしない。  
本当にやりたいなら後で考える。



### なるほど。そうか！

夢をたくさん書きだすことをドリームストーミングとも言う。  
これはドリームとブレインストーミングを組み合わせた造語。  
アイデアラッシュと言った方がしっくりくる人も多いかもしれない。  
どう呼ぶかは重要ではないが、重要なことは、  
脳と心を自由に解放すること。心地良いと思うこと、楽しい気分になれる  
ことを、自分に忠実に、主体的に、能動的に。  
自分を一番大切にして書いてみる！

いきなり大きなことから始める必要は全くありません。  
自分がやりたいこと、楽しい気分になりそうなこと、そして、  
ちょっとしたことでも、「やりたいこと」を絶対に我慢しない。  
これだけ大切です。



# 書いてみよう！



宣言すると良い？らしい。。



自分に宣言！

## バケツリストは、宣言効果を活用できるリスト

する！宣言。

「したい」「しない」ではなく「する！」で書く。

人の脳は**肯定的・断定的**な表現の方が受け入れやすいと言われています。

否定形の目標は例えば、

「部屋を汚くしない。遅刻をしない。忘れ物をしない」などですが、これを「部屋をキレイに保つ。5分前に着く。事前に準備する」にすると行動が変化するとされています。

断定的に。曖昧さを残さずはっきりと。これを活かして、自分に対して宣言することでイメージを強く持つことができます。

例えば、受験の時に「合格」などの貼り紙をしたり、お守りを身に着けたりしていた人はいませんか？これは自分に「合格できる！」と期待をかけ、成果を上げることを狙ったものなのです。

バケツリストを書く際にも自分で自分に宣言し、期待することが大切です。「できないかもしれない・・・」を蹴り飛ばすために自分に宣言してしまいましょう！

バケツリストを書くときに一番大事なこと。一人称・宣言方式で書く。

【自分は】

【いつまでに】

【〇〇する！】

の形で宣言してしまう。

「したい」ではなく、他にもない自分が「する！」と言い切る。

やる前から「できないかも・・・」と尻込みしないために

「する！」で書いてみましょう！

やってみてできないのはOK。その方が後悔なく過ごせます。

言ってみるだけ、ぐらいいの気持ちでOK。できるのにやらなかったと後悔するのは、とてもつらいことです。だから、「できること」に置き換えて、「できないかも・・・」の感情は置いて行きましょう。



### なるほど。そうか！

周りの人に宣言して自ら逃げ道を断つことで、達成のためのモチベーションを高めることもできる。これを心理学では「宣言効果」と呼ぶ。

さらに、身近な人から「できる！」と期待されることで、良い成果を上げられる「ピグマリオン効果」も有名。

自分が自分に期待することでピグマリオン効果を得ることができる！

ONPIECEの主人公、モンキー・D・ルフィがいつも言っている、

「海賊王に おれはなる!!!!」  
(出典：集英社 尾田栄一郎 ワンピース 第1巻)

これは、一人称・宣言方式の見本のような言葉だと思います。難しい夢かもしれませんが、強い決意で、夢に向かって、努力を惜みず突き進む姿に、胸を打たれた人も多いと思います。自己決定感や内発的動機付けの大切さを改めて教えてくれる言葉でもあり、自己効力感にあふれた言葉でもあります。勇気を与えてくれる言葉でもあり、全力で応援したくなる言葉でもありますね。宣言することはとても大きな効果があります。ぜひやってみてください！



# 書いてみよう！



いつか、針灸糸通し選手権で優勝したいんだ！



楽しむ！

## バケツリストは、人生を楽しむリスト。良い人生だと思えるようになるリスト

夢や目標を持って生きることは、素晴らしいことであり、様々なプラスの効果もあります。

では、歯を食いしばって苦しみに耐え抜いたら、絶対に夢が叶うのでしょうか。これは正直に言って、そうでもないと言わざるを得ません。

真面目に努力して夢や目標を目指すことは、もちろん悪いことではありません。何よりも効率と成果が重視され、努力の結果が実りづらく、報われる機会も少ない、といった空気感の中にあっては、むしろ以前よりさらに賞賛されるべきだろうとも思います。

でも、的を射ていない努力はやっぱり無駄だと思うのです。

あまり努力をしていないのに夢を叶えているように見える人たちは、実は極めて効率的に、無駄を排除して一直線に、そして最小限の努力で最大の結果を得る努力をしているケースが多かったのです。

そして、「**楽しいからやる。好きだからやる。やりたいからやる。**」このような考え方で努力している人は、辛くて苦しそうには見えないのです。目標へのプロセスをゲームのようにして、本当に楽しんでいる人もいます。

私の場合、このことに気付くまで随分と長い時間がかかりました。

だったら、自分も楽しんでみよう。誰かと自分を比べて「自分は努力が足りてない」などと思うのはあまり良い効果がありません。それよりも、やりたいことのために生きる。楽しいことのために目の前のことを頑張る。こう考えようと思います。



### なるほど。そうか！

人生には遊びが必要で、心身がリラックスしてリフレッシュするためにも、遊びは不可欠。バケツリストは脳の遊び場でもある。大変に知的で高尚な遊び。

バケツリストを作ることは、それを達成することと同じかそれ以上に楽しいこと。だから脳もとても喜んでいるはず。旅行も計画しているときが一番楽しい。

これと同じ。気張らずに、楽しそうなことだけを思い描いてみる。そして夢をかなえる瞬間を楽しみに、ワクワクして過ごそう！

こうやって、「今日も楽しかった」「今日も良い一日だった」を積み重ねると、それが「良い人生だった！」になります。いつか死ぬときに、「良い人生だった！」と言うために、自分に忠実に、精一杯いまを楽しみましょう！

私は夜寝る前にこう思うようにしています。「あー。今日も（まあまあですが）良い日だったー！よく頑張ったー（完璧ではないかもですが）」こうすると「明日も頑張るかー」という気になって目覚めも良くなる気がします！



# 書いてみよう！



モノもいいけどね。



「もの」より「こと」。プロセスも楽しむ！

## バケツリストは、夢に近づくプロセスを楽しむリスト。「もの」より「こと」でイメージを明確にするリスト

叶えたい夢が大きいと、すぐに実現することはできません。でも、なかなか叶わないと、努力しても手ごたえがなく、「自分には無理なのかな」と諦めてしまいそうになることも。

そんなときには、一気に頂上を目指すのではなく小さな段階を踏んだり、**プロセス**を経たりすることで夢に近づくことができます。シンプルに、わかりやすく、できる目標に分解して、書きだしてみましょう。

そして、いま自分ができていることに集中して一つ一つ、満足感や充実感を思い切り味わっていきましょう。

分解するときには、「自分が」、「いま」、「できること」、に置き換えてみましょう。

こうして達成を重ね続ければ、必ずとは言えなくても夢や目標に近づくことになるのです。

**「もの」より「こと」**で書くと、夢や目標がさらに明確になります。「もの」は夢のプロセスだからです。

例えば非常に高価なものや入手が極めて困難なものは自分が影響を与えずらく、果てしなく長い目標になってしまいますね。

このようなときには、「それが手に入ったら何がしたいのか？」をバケツリストに書いてみましょう。「欲しいものが手に入ったら、こんな楽しいことができる！」こうすることで動機を強めることができます。

「〇〇が欲しい！」とだけ書くよりも、「〇〇を手に入れて□□する！」と書く方が、理想とする姿を脳がイメージしやすくなります。また、「〇〇のために貯金する！」のように「こと」で書けば、目標に近づくための行動がはっきりして、充実感を得やすくなります。

そして、「したいこと」のためには、もしかして自分ができる他の方法もあるかもしれませんよ！



### なるほど。そうか！

深く考え過ぎないでどんどん書いたリストをゆっくり眺めて、自分ができること・影響を与えられること、そうじゃないことを分けてみる。

一見すると実現までの道のりが長そうな夢や希望でも、できるだけ細かく区切って分解してみると手前の通過地点もそのプロセスのゴールに変わり、楽しむことができる。

バケツリストは、できるだけ具体的に書きましょう！

そして「欲しいもの」より「したいこと」で書くのがオススメ！



# 書くだけ？眺めるだけ？？

そう。書くだけ・眺めるだけで、  
意識せずにこんなことができていました！  
気持ちが変わった理由とは？



# 書くだけ？眺めるだけ？



書いてみると動き出す？



3つの要素！

バケツリストは、頑張らないのに自分に変化をもたらしてくれるリスト。  
書いてみるだけですぐに自分の変化を実感させてくれるリスト

私がとりあえず書いてみて、すぐに実感できたことに  
以下のようなものがあります。

## 【気持ちの変化】

- リストを眺めると満足・幸福・充実感を味わうことができる
- 切り替え、リフレッシュ、ストレスケアできる前向きな気持ちになる
- 気持ちがラクになる。心配事が少なくなる

## 【考え方・行動の変化】

- 小さな達成を積み重ねることができる
- “自分”が“いま”、やれることが明確になる
- 自分の考えている優先順位が分かる

自分を変化させる3つの要素とは。

### 1. 自己理解

自然体で、ありのままの自分と向き合い、自分を見つめ、理解し、受け入れ、認め、許しましょう。

### 2. 自己肯定

リストを見てニヤニヤしながら、幸福をかみしめましょう。  
また、自分を信じ、褒め、肯定しましょう。  
その結果、気持ちが少しラクになっていきます。

### 3. 目標へのやる気

バケツリストを通して、自己理解・自己肯定ができると、  
目標に向かう行動力が芽生えていきます。  
その結果、動機・活力・やる気が引き出されていきます。



## なるほど。そうか！

深く考えずに、書いて眺めてみるだけでも効果が表れ出す。  
これらの効果は、自分を変化させる3つの要素が回り出したため。  
この3つの要素が

- ・自己理解
- ・自己肯定
- ・目標へのやる気

これらの、大切な要素を身近にするために、  
バケツリストを書くことが近道になります！

自然に回り始めるから、  
頑張ったり気張ったりしなくて大丈夫！



# 書くだけ？眺めるだけ？



自分が何をしたいか？  
そんなの考えたことないな。。



自分を理解！

## バケツリストは、自分を理解することができるリスト。自分や自分の夢と向き合うことができるリスト

バケツリストを書くことは  
「ありのままの自分を見つけ出して、記録しておくこと」でもあります。

つまりそこには、「**そのときのありのままの自分**」が  
描かれているということ。

他の誰でもない、自分自身と向き合うことで、  
自分の感情や夢をはっきりと知ることができます。

自分の価値観が理解でき、感情も整理されていきます。

目標をたくさん書けば書くほど、  
多くの夢を持った前向きな自分に会えます。

その夢に近付こうとしている自分にも気が付きます。

自分の夢や希望を可視化したバケツリストを、  
ゆっくり、じっくり、時間をかけて、眺めてみてください。  
すると、

- ありのままの自分と向き合うことができる。
- 自分の感情を無視したり、戦ったり、偽ったりすることがなくなる。  
感情が整理される。
- たとえ小さな目標でも、達成を目指すことや、まして  
達成することには、大きな価値があることに気付くことができる。
- 変えられることに目が向く。  
過去や他者ではなく、現在と未来の自分。
- 未来の自分、なりたい自分をイメージできる。

—ようになります！



### なるほど。そうか！

「今の自分を理解して、未来の自分の可能性を知る。」  
これは、夢を叶えるために必要不可欠だけでなく、  
人生を有意義にもしてくれる。  
バケツリストを使えば、難しくはない。  
自分や自分の夢と向き合うことができるのが、  
バケツリストを作成する大きなメリット。

自分が自分を、一番理解してあげましょう！



# 書くだけ？眺めるだけ？



自分にいいね！しないもんな。。



自分を受け容れる。認め、許す！

## バケツリストは、自分を受容することができるリスト。自分を許すことができるリスト

ありのままの自分と向き合うことができたなら、次にしたいこと。  
それは、その**自分を受け容れる**こと。  
そして、自分を**認め、許して**あげましょう！

バケツリストを書くときは、前向きでワクワクした、  
とても楽しい気分になります。忘れないようにもしたいので、  
書き始めると項目はどんどん増えます。  
すると、自分は前向きだと思えるので、さらに高揚して  
どんどん出てきます。

さて、それを見て、ふと思ったことがあります。  
「これを全部達成するのは無理かもしれない」  
「もしかしたら、『やれなかったリスト』  
になってしまうのではないか・・・」

そのときは、こう考えることにしました

- 常に上昇志向、常にポジティブ、常にフルスイング。  
これは無理がある。
- できなくてもいい、完璧じゃなくていい。
- 全てが、同時に、うまく行くわけがない。行かなくていい。
- まだできていない、進んでいない、も許す。  
理由を取り除けばできるはず。
- できたこと、叶えたことだって、こんなにある！
- 目標を目指した自分、夢や希望と向き合っ取り組む自分を、  
まずは認める。

こう考えたら、気持ちや身体のカタさが取れました。  
他の様々な心配事も、一緒に消えたような気がします。  
もちろん精神的にもリフレッシュされました。  
肩の力が抜けて、本来の力が出しやすくなった気がします。



### なるほど。そうか！

このようにして、バケツリストを書いて眺めると、  
ありのままの自分を受け容れて、認め、  
許すことができようになる。

これが、「自己肯定」への大切なステップになる！

逃げ腰な考え方のようにありながら、  
むしろポジティブな気持ちになりました。  
それまでは無意識に、  
成功・達成・実現が絶対だ！  
と考えていたのかもしれないね。



# 書くだけ？眺めるだけ？



自分を応援するなんて。。



自分を好きになろう！応援しよう！

## バケツリストは、自分を肯定することができるリスト。 自分を好きになることができるリスト。自分を褒めて、応援できるようになるリスト

バケツリストを通して自分の夢と向き合うと、  
「夢を持っている自分」、「夢に近づこうとしている自分」、  
そして「ほんの少しかもしれないけれど、  
夢に近づいている自分」に気が付きます。

このことが達成感や充実感、満足や幸福を感じさせてくれるのです。  
そして**自分が自分を一番理解し、信じて、応援しよう**と  
思う気持ちが芽生えていきます。

自分が自分の最大の理解者になると  
「世界中にたった一人しかいない大切な自分」だからこそ  
「自分が一番、信じて褒めて応援しよう！」と思えます。

夢や目標を持って近づこうとしている自分ってすごくカッコイイ！

バケツリストを書いて眺めると、自己肯定感が高まります！そのコツは、

- やりたいことがある・生きる目的があることは、幸せなことだと実感しよう。
- 毎日リストを見てニヤニヤしよう。
- 自分の良いところを見つけよう。OKだと言ってあげよう。
- 少しでも達成に近づいたときに、日々喜びを感じよう。
- 夢を実現した自分を、誰よりも褒めよう！
- 小さなことでも思いっきり充実感と達成感を味わおう。満足・幸福をかみしめよう。
- 夢に近づこうとしている自分を好きになろう。信じて、応援しよう。自分ならできると思おう！

自己肯定感を高めることが自己効力感（できる感）を芽生えさせ、モチベーションに繋がります。  
だから、少し意識して自分を褒めて、喜ばせてみてください。



### なるほど。そうか！

普段の何も材料のない状態では、自分を褒めて喜ばせると言っても「何を褒めればいいんだろう？」と難しく感じることもある。でも、バケツリストに書いてある夢や希望、そしてその中の一つでも達成して夢に近づいた自分が目の前にいれば、それは難しいことではなくなる。これもバケツリストを書いて記録するからこそできること。バケツリストを見るときは、自分の良いところをたくさん見つけよう！

自分に自信を持って、  
誰よりも自分が自分を励まして応援する。  
そうやって、弱気の虫を撃退しよう！  
たとえ小さな夢や目標だとしても、  
その夢をかなえようとする自分には  
唯一無二の価値があります！



# 書くだけ？眺めるだけ？



やる気が出るかと？



自分の中の原動力！

**バケツリストは、自分の原動力を引き出してくれるリスト。  
やる気が溜まるリスト。目標に向かう活力、意欲、行動力が芽生えるリスト**

**夢は行動の原動力**です。

これを理解はしていても、日々の忙しい生活の中では夢から原動力を引き出し、十分に活かすことは、難しいのが現状です。

でも、バケツリストなら、気持ち良く書いて眺めるだけで、自然と心持ちがラクになり、行動への原動力が引き出されます。

自分の中にある夢や希望を記録して整理すると、「こうなりたい」という自分の姿を明確にすることができます。

未来の自分がはっきりイメージできると、今の自分が何をすべきか見えてくるため、自然とモチベーションが引き出されていきます。

夢や目標に向かうモチベーション、行動力・活力・やる気の源泉を引き出すために、バケツリストを活用してできることに、次のようなことがあります。

- 夢・目標・希望・願望を持っていることを確認できる。生きる意味、目的、価値があると思える。
- 目標を持つことで動機が生まれる。達成をイメージすることでモチベーションが芽生える
- 夢や目標が行動力・活力・やる気の源泉になる。一步を踏み出す原動力になる。
- 未来、将来に目が向く。エネルギーが前に向く。意欲が芽生える。勇気になる
- 「自分がやりたいこと」を考えることが主体性、自己決定感、内発的動機づけに繋がる。



## なるほど。そうか！

夢は強制されて持たされるものではない。自分がやりたいことを書いて、それを達成していくから次への意欲、前向きな動機が生まれる。

バケツリストを書いて眺めると、自分が夢や希望を持っていることを確認でき、少しずつ自分の中にやる気が溜まっていく。

「〇〇がしたい！」「〇〇になりたい！」  
そんな夢があると、夢に近づくためにいつもよりほんの少しだけやる気が出ることはよくありますね。  
それに、どんな自分になりたいか、はととも大きなモチベーションになります。  
でも頑張らなくて大丈夫。バケツリストが夢を明確にして、自分の原動力を引き出してくれます。



# 書くだけ？眺めるだけ？



いつもやる気満々な人っているね。。  
コツがあるのかな？



モチベーション！

**バケツリストは、自分のやる気を大切にできるリスト。芽生えたモチベーションが育つリスト**

行動力の源となる動機を育てるにはコツがあります。

芽生えたモチベーションに上手に肥料をあげることでさらに大きく育てることができます。

モチベーションを高めるために重要とされている要素は以下の3つです。

バケツリストを書くとき眺めるときに、これらを少しだけ意識してみましょう。

**「自己決定感」**

主体性を持って自分が選んで自分で決めた！と思えること。

**「内発的動機付け」**

自分がやりたいことを、やりたいからやる！と思えること。  
自分の内側から湧いてくる動機。

**「有能感・自己効力感」**

自分ならできる！自分は有能だ！と思えること。



**なるほど。そうか！**

無理して自分を騙し過ぎるのは逆効果になってしまうこともある。  
だから、これも少しだけ、ラクに意識してみるだけ。

自分のやる気を大切に。  
そして芽生えたモチベーションを大切に育てましょう！

バケツリストで芽生えたモチベーションを大切に育てることで、  
そのモチベーションは確実な行動力へと成長していきます。



# 書くだけ？眺めるだけ？



心のメンテナンス？  
うーん。最近リラックスしていないかもな。。



満足 & 安心

バケツリストは、達成感、充実感、幸福感、満足感を味わえるリスト。  
不安や心配が軽減され、安心・リラックスできるリスト

バケツリストを「書く」ためには、  
自分の頭の中にある考えを言葉にしなければなりません。  
そのため、バケツリストを書く時には、モヤモヤしていた考えや  
価値観がすっきりと整理され、自分のやるべきことがはっきりします。

その結果、「このままで大丈夫なんだろうか・・・」など  
抱えていた不安や心配が解消されていきます。

むしろ、「何から始めようかな」と  
ワクワクした気持ちになっていることもあります。

書き出すことが思考や感情の整理になり、  
脳や心にかかる余計なストレスを軽減し、  
リラックスできるのです。

夢に溢れたバケツリストを眺めて、  
充実感や達成感、満足感、幸福感を、存分に味わいましょう。

達成していないときには夢に近づこうとしている自分を、  
達成したときには達成した自分を、思い切り褒めてあげてください。

すると、不安や心配が解消され、リラックスした気持ちになれます。

そして、目標に向かう活力や意欲も湧いてきます。

またこれは、気持ちをリフレッシュして、切り替え、  
心をメンテナンスして、立ち直り力を整えるための、  
大切な時間でもあります。



## なるほど。そうか！

バケツリストに書いた目標は、どんなに小さなことでも価値がある。  
小さな目標は達成しやすく、自分の中に「成功した！」「できた！」  
という体験を積み重ね、自信とモチベーションを高めてくれる。  
このような小さな目標からコツコツと成功体験を積み重ねる学び方は  
「スモールステップの原理」と呼ばれ、  
心理学の世界でも意欲的に成長できる方法として知られている。

小さなことでもいいから、書いて消す。それを気持ちよく眺める。  
これが大切です。  
できたことを「消す」ことは捨てることではありません。  
「できたことを」記憶からも消してしまうのは、とてももったいないことです。  
達成したことも、いつでも眺めることができるようにしておいてください。  
達成したことを眺めることにも、大きな価値があります！



# 書くだけ？眺めるだけ？



書くとうまく行く?!  
そんなはずは。。



うまくいく！をイメージ

## バケツリストは、達成した未来の自分を想像できるリスト。成功をイメージするクセがつくリスト

バケツリストを作ると、  
「成功をイメージするクセ」が自然につきます。

- 自分のやりたいことを考える。イメージを視覚化する
- 自分の望むことをたくさん考える。楽しそうな、気分が良くなることに意識を寄せる
- なりたい自分、達成した自分、夢を実現した自分をイメージする
- 達成したときの気分や感覚を先取りする

このような**成功や実現の強いイメージ**を持つことで、  
自分の行動は成功に向けたものへと無理なく変化していきます。

そして前向きで意欲的になり、  
自信持つことで有能感が高まり、  
ハイパフォーマンスに繋がるのです。

また、

- 自信や確信を持てる
- 潜在意識に働きかけている
- 良い働きをする脳内物質を出している
- 引き寄せに繋がる  
などの効果も期待できます。

バケツリストはそこに書いた夢や目標を達成したときの自分や、  
そのときの気分を想像しながら書いて眺めるのがオススメです。  
自分が成功・実現・達成したときを想像して、  
そのときの楽しい気分を先取りしてしまいましょう！

このようにすると、達成や実現が  
案外簡単にイメージできるようになります。

成功者の多くは夢を紙に書いている、はよく聞きますね。  
自分の望むことをたくさん考えてみましょう！



### なるほど。そうか！

成功した人は成功した自分のイメージを根拠なく確信していることがある。  
また、一流のスポーツ選手の中には、最高で会心の結果を  
イメージしながら練習することで、その通りの結果を出す人もいます。  
これは脳科学や心理学で「プライミング効果」と呼ばれるもの。  
プライミング効果とは、人は先に得た情報に影響を受けて、行動が変化  
してしまうというもの。例えば、「ひざ」を10回言わせた後に、ひざを指して  
「ここは？」と聞くひっかけクイズもプライミング効果を使ったもの。

なりたい自分や、やりたいことがあることはとてもカッコイイ。  
その夢に向かって進もうとするときには、  
もうその夢をかなえた自分になりきっちゃいましょう！  
こうすれば夢の途中も楽しくなってきますね。  
それに、夢をかなえた気分になって、  
そこから今の自分を振り返ってみると、  
途中の道が明確に見えてくることもあります。



**これでもできちゃう！  
でも、ほんの少し意識してみるだけ。**

何かを頑張るわけじゃない。  
もっと効果を引き出すバケツリスト活用法



# これでもできちゃう？



これでも書いてみるだけ？



選択と集中！

**バケットリストは、自分がいま、できることに気付けるリスト。やるべきことが明確になり、集中できるリスト**

「やろうと思ったらいつでもできる。だからいつか、そのうちやろう・・・」

そう思っていることがたくさんあるはずです。  
でも実は、他のどんなことよりも、  
それが一番大事なこともありません。

だから、**自分がいま**、やれることに集中しましょう。

「できること」とは、自分が影響を与えることができることです。

他者と過去は変えようがありません。  
変えられるのは「いま」とその先の自分です。

他者や過去など、今の自分にはどうにもできないことに  
時間やエネルギーを使うのはもったいない！

次に、優先順位を考えてみます。

自分が優先したいことを最優先して、集中する項目を決めましょう。  
それには以下のことを少し意識してみると良いです。

- やらなきや、ではなく「やりたいこと」
- 他人事ではなく自分事
- 過去ではなく現在と未来
- 緊急度ではなく重要度
- 自分が、いま、やれること

重要なのは、「自分が」「いま」「できる」こと。  
その中で「いつ」「何を」「する」か。

これを見つけて、行動に移りましょう！



## なるほど。そうか！

「いま」、「できること」に集中するためには、  
遠すぎる将来ではなく、近い将来を見つめてみる。

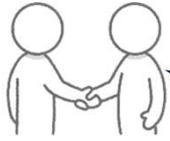
もちろん、大きくてぼんやりした夢も大切。  
ただし、その場合はプロセスに分解してみることを忘れずに。

少し極端ですが、このときに、自分の余命があと〇〇だとしても、これが最優先項目だろうか？と考えてみると、さらに優先順位が明確になりそうです。

気付くのが遅くなってしまった。これは仕方のないこと。  
でも、やれるのにやらないのは、  
あとで後悔することになってしまいます。



# これもできちゃう？



失敗と仲良くする。。？



失敗大歓迎！

## バケツリストは、失敗と上手に付き合えるリスト

「自分にはできないかもしれない」「二度と失敗したくない」

これは失敗した経験から学び、それを活かそうとしている正常な判断でもあります。

誰でも失敗はちょっぴり怖いし、恥ずかしいものです。

でも、「失敗は成功のもと」という言葉があるように、失敗しない人は成功もしません。ずっと現状を維持したままです。

失敗したことから逃げずに反省し、**次のチャレンジ**をすることで、はじめて「成功」に近づくことができます。

失敗したときには肩の力を抜いて、次のように考えてみてください。

- 失敗する経験は、成功すると同じかそれ以上に重要、と説く格言や名言は多い。
- 何事も失敗の方が多し。それが当たり前。最初からうまくいくわけがない。
- でも、やらないよりは失敗でも経験する方がだいぶまし。
- 失敗も、できてない、も許そう。でも諦めてしまったり、失敗を正当化するわけではない。（これが大切）
- 最初の方法でうまくいかなかったなら、次は違うやり方でやってみればいだけ。乗り越えるのが難しそう壁は少し遠回りして壁の低いところを探して前に進めばいいだけ。
- 1ミリでも近づいていたら、自分を褒めよう！そしてまた今日も、1ミリでいいから進めてみよう。



なるほど。そうか！

太古の昔から生物はすべて、失敗を繰り返し、失敗から学び進化してきた。

失敗大歓迎。上手に付き合えば、最強の味方になります。難しそうなのは、できそうなことに取り替えちゃいましょう！失敗したからと言ってそこで諦めてしまわない限り、いつかまた必ずチャンスが来ます！



# これもできちゃう？



やりたいことはいっぱいあるんだ。



後悔しない！

## バケットリストは、後悔しないためのリスト。生きている今日を精一杯、大切にできるリスト。

- 自分が本当にやりたいことをしなかった
- 自分らしい人生を過ごしていなかった
- 行きたいところに行かなかった
- 食べたいものを食べなかった
- 会いたい人に会わなかった
- 仕事ばかりだった
- 自分を大切にできなかった
- ありがとう、と伝えなかった

これらは終末医療の現場で、人生の先輩方がその最期に後悔したこととして挙げられることです。

**自分に忠実に生きることが大切**だと、先輩方は教えてくれています。

バケットリストの語源は、確かに死の直前をイメージしています。また、日本では死を忌み嫌いタブー視する傾向があります。でも、死は誰にでも必ず訪れるとても自然な営みです。人は誰でもいつか必ず死を迎えます。命には限りがあるのです。

「死ぬまでにやりたいこと」は「生きているうちにやりたいこと」。そして、生きている今日は死ぬまでの道中です。

今日も明日も「死ぬまで」の大切な1日。

なんでもない一日のようでも、今日、いま、生きていることを改めて考えてみると、これは奇跡かもしれないくらい幸せなことです。でも今日は今日しかありません。

ならば、**生きている今日を大切に**、できるだけ後悔しないように生きましょう！

「後悔しない」というのは簡単なことではありません。むしろ非常に難しい。だからこそ、自分に忠実に。

後悔しない選択を心掛けるだけでも結果は変わってくるかも知れません。バケットリストはそのためのリストです。

## なるほど。そうか！

後悔に関する数々の研究でも、「やったこと」より「やらなかったこと」の方が、後悔が大きいという結果が明らかになっている。それが恋愛や受験のように人生を左右する大きな選択であればあるほど、「やらなかった」後悔はいつまでも残り続けるとも言われている。

やれる選択肢があったのに、やらなかったら、一生後悔することになってしまうかもしれません。確かに自分にもそういう経験がいくつかあります。だから、「いつでもやれる、いつかやる」。そう思って、**やらずにいることをいまずぐやりましょう。**自分を騙したり、我慢させることの多い、真面目な人ほど、自分を信じて、自分のやりたいことを応援してあげてください！**なりたい自分や、やりたいことがあって、その中に「自分に、いま、できること」があるのは、ものすごく大きな価値があります。**



# これもできちゃう？



感謝って大事よね。。  
わかってはいるけど。



ありがとう！

## バケツリストは、ありがとう、と言えるようになるリスト

今ここにいる自分は、**多くの人**に支えられています。

それに、**うまく行かなかった経験**も、  
次にうまく行くようにするための財産になります。

だから、人や経験に感謝してみましよう。

よかった。ありがとう。と言ってみる。

思うだけではなく、口に出して試みるのが大切です。

最初は難しいかもしれませんが、  
意識して探してみると結構あるものです。

- 普段の何気ないこと、当たり前を感じることに「よかった。ありがとう」と言ってみる。
- うまくいったときはもちろん、うまくいかなかったときでも、まず一度、よかった。ありがとう。と言ってみる
- うまくいかなかったことも、次にうまく行くための貴重な経験。だから「よかった。ありがとう。」

なんとなく違和感がありますか？ではこれならどうでしょう。

- まずは自分が自分に感謝してみる。「よかった」や「ありがとう」を見つける。
- 自分を支えてくれる人や、ものや、ことに、感謝の気持ち持ってみる。



### なるほど。そうか！

感謝の感情は本能ではないため、  
人間にしか持つことができないと言われている。

つまり、「ありがとう」と感謝することは人間にしかできないこと。

「ありがとう」は魔法の言葉とも言われます。  
「よかった」は前向きな気持ちにしてくれます。  
今日、自分に起きた幸運を数えてみる、というのも楽しいし、  
誰かに感謝することは脳にも良い効果があるとされています。  
自分も、そして周りの人も大切にしてみましよう！

感謝することによって、きっともつと勇気が出ますよ。



# これもできちゃう？



心配なこと？ありすぎだよ。。



大丈夫！

## バケツリストは、大丈夫、と思えるリスト

大丈夫。は実は攻撃型の呪文。余計な心配を撃退できます！

- 大丈夫。それでいい。これでよし。心配ない。問題ない。許す。仕方ない。次行こう。
- **そもそも心配事のほとんどは、実際には起こらない。**
- たとえ失敗したり恥をかいたりしても、やらないで取り返しのつかない後悔を残すより、やってみてちよつとだけ後悔する方が断然いい。
- やるだけやったら、うまく行かなくても後悔なんて残らない。
- 失敗だって楽しい。次に繋がる貴重な経験。良い思い出。最高の笑い話。

だから大丈夫。やってみましょう！

それに、沖縄の方々が使う言葉に「なんくるないさあー」があります。

これには、ただいい加減に、しょうがないと言っているのではなく、

やるだけやったなら、結果は気にしなくていいじゃない！  
不安なんか笑いとばせばいいよ！

というニュアンスを含んでいるそうです。

すごくいい言葉ですよ。

### なるほど。そうか！

アメリカのミシガン大学の研究チームの調査によると、心配事の80%は実際には起こらないことが明らかになった。  
さらに実際に起こる可能性のある残り20%の心配事のうち、80%はしっかり準備して対応すれば、心配していた事態にならずに解決できることが分かった。

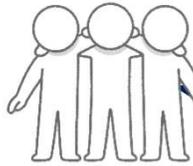
つまり、心配事の96%は余計な心配であり、杞憂に終わるということ。

なんくるないさー。

いい言葉ね。



# これもできちゃう？



仲間？うん。一応いるな。



絆！

## バケツリストは、会話のきっかけに困らなくなるリスト。同じ夢を持つ仲間と出会えるリスト

新しく出会った人と親しくなりたいときに、  
出身地や趣味のことを聞きますよね。  
同じ出身地や趣味だとだとグッと距離が縮まって親しくなったり、  
違っていても、そこには自分の知らなかった  
新鮮な発見があったりして楽しいことです。

親しい友人と共通の趣味に打ち込んだり、  
その話で盛り上がるのも、最高の時間です。

話が合う、というやつですね。

**あなたのバケツリストは何ですか？**  
ぜひ、夢、目標、やりたいこと、についても聞いてみてください。

夢を語り合うことは、他の話題と同じか、  
それ以上に会話が弾み、  
お互いを知ることができる最良の質問です。

例えば、ご家族や友人の夢を知っていますか？  
お子さんの夢に向き合っていますか？  
ビジネスを通じて知り合ったあの人が本当にやりたいことは？

もしまだ聞いていなかったら聞いてみましょう。  
そして自分の夢も話してみてください。

きっと、いまより深くお互いを理解し合えるきっかけになります。



### なるほど。そうか！

自分がやりたいと思っていることを、すでに実現している先輩もいる。  
そのときには、その力を借りて、教えてもらうこともできる。  
また人の夢を聞いていると、その夢を応援したいと思うようにもなる。  
同じ夢を見たり、違う夢に刺激されたり、やり方を教えたり教わったり、  
応援したいと思える人に出会ったり。  
バケツリストは、素晴らしい出会いにも役に立つ。

私は、「夢をアツク語れるジジイはカッコイイ！」と思っています。  
自分もそうなりたいと思っています。嬉しいことに、私の周りには  
そのような、素敵な先輩が何人もいます。  
この方々の夢を聞き、自分の夢を聞いてもらう。  
夢が共鳴する、共感される、という体験は、これ以上ないと  
思えるような、刺激的で興奮する、最高の体験です。  
自分がやりたいことへのヒントやひらめきを得ることもできます



# これでもできちゃう？



キモチが良くなっちゃう。。？  
アブナくないの？



脳内分泌

## バケツリストは、心や脳に良いことをしているなー、と思えるリスト

バケツリストは書き方と同じくらい、  
**眺め方**によっても効果が変わります。

まずは「できていない自分」を認めて許すことから始めましょう。

そして、できていなくても近づいているなら自分を褒め、  
さらに応援することも大切です。

そのためにも、無理に何かを頑張るわけではなく、  
気持ちよく書いて眺めることが大事なのです。

出典 中野信子「脳内麻薬 人間を支配する快楽物質ドーパミンの正体 (幻冬舎新書)」  
引用 1 :

---

快楽の源、ドーパミン

私たちの脳が快楽を感じる直接の源となっている物質が、俗に「快楽物質」と呼ばれる「ドーパミン (Dopamine)」です。

まだ完全に解明されたわけではありませんが、次のようなとき、ヒトの脳の中にはドーパミンが分泌されていることがわかっています。

- ・楽しいことをしているとき
- ・目的を達成したとき
- ・他人に褒められたとき
- ・新しい行動を始めようとするとき
- ・意欲的な、やる気が出た状態になっているとき
- ・好奇心が働いているとき
- ・恋愛感情やときめきを感じているとき
- ・セックスで興奮しているとき
- ・美味しいものを食べているとき

---

引用 2 :

---

「頑張っている自分へのご褒美」であるドーパミンがうまく働いている限り、私たちの脳は頑張っ何かを達成することに快楽を感じ、結果として、程度の差はありますが、努力を続けることができます。

---



### なるほど。そうか！

書くとき、眺めるときに大切なこと。  
「心や脳にいいことをしているなー」と感じながら、  
書いて眺めてみる。  
少し意識するだけでもっと「脳や心にいいこと」感じることができる。

でもこれも頑張らなくて大丈夫。

私はバケツリストを書いたり眺めたりするときに、  
中野信子先生の著書にあるように、  
ドーパミンが分泌されている！  
そう思って書くことにしています。  
その方がより気持ちが良いように感じます。



はじめよう！



# はじめよう！



やってみようかな。。でもできるかな？



習慣！

## バケツリストは、書かない習慣を変え、はじめようと思った自分を褒めることができるリスト

何か**新しいこと**をはじめようとするときって、なんとなく面倒くさい・・・

これは誰でもそうです。何事も最初の一步が一番しんどい。

もともと脳は面倒くさがりで変化を望まないそうです。

物理的にも、動いていないものを動かすときには、大きなエネルギーが必要です。でも、いざ動き出せば、その先はほんの少しの力で動き続けることができます。早起きも最初の朝が一番つらい。自転車も漕ぎ出すときが一番、力がある。大掃除も始めるまでが大変ですよ。

これと同じで、書かない習慣を変えるのは少し面倒です。

だから、ほんの少しでも進めたらOK！まずは「書こう」と決めた自分を褒めてあげましょう。そして、書いている自分を応援しましょう！百点満点のリストを書き上げるよりも、少しでも変化を起こそうとしていること自体が素晴らしいのです。全てはそこから始まります。いっぺんに書こうとしたり、あせったりする必要は全然ありません。自分のペースで書けばいいのです。

はじめることがとにかく大事。だから、最初はゆっくり、時間をかけて。全身を使うぐらいの気持ちで！

続けるために。

人気が高いゲームの設計には、中毒性があります。これを応用すると、続けたいくなる大切な要素になります。

バケツリストや日常のちょっとした活動に取り入れてみましょう。

【Winnable：勝てること】

⇒いま、自分ができること。小さな夢でもOK。

できないことはやらない。できることに変換する。

【Goals：目標】

⇒自分で自分のやりたいことを決める。

ひとつひとつは小さくても具体的に数多く。

【Novel：斬新な課題】

⇒気持ち良くなる夢や目標をたくさん考えて、着実にクリアする。

クリアしたら、その次にやりたいことを。

【Feedback：フィードバック・報酬】

⇒書いた夢を達成してリストから消す瞬間！

思い切り満足感を味わい、盛大に自分を褒める！



### なるほど。そうか！

エリック・バーカー著「残酷すぎる成功法則」（飛鳥新社）より  
どんな成功法則よりも役に立つ！「面白いゲームの四つの条件WNGF」

- 1 勝てること (Winnable)
- 2 斬新な課題 (Novel)
- 3 目標 (Goals)
- 4 フィードバック (Feedback)

中毒をうまく使うことができれば、バケツリストにも、さらには勉強や仕事にも、効果が得られるかもしれませんね！



# はじめよう！



はじめてみたんだけど。。  
なんかプレッシャーが。。



逆バケリス！

## バケットリストは、夢や希望がプレッシャーに感じたときの裏技！「逆バケットリスト」

バケットリストについて、このような否定的な意見もあります。

- 達成できていないことを、不安に感じてしまうかもしれない
- 達成できないかもしれないと、心配になってしまうかもしれない
- 楽しまなくてはならない、と思いつ過ぎてしまうかもしれない
- リストを見るとプレッシャーに感じてしまうかもしれない
- できなかった、失望のリストになってしまうかもしれない
- これらをストレスに感じ、自分を責めてしまうかもしれない

もっともだと思いき、  
バケットリストによって息苦しい気持ちになってしまうのは、悲しいことです。

ですが、これらのほとんどは、「必ず達成しなければならない」、  
ノルマのような存在になってしまっていることから生まれてくる不安です。

大きすぎる夢を分解して、いま自分にできること、に変換するのを  
忘れているかもしれません。

バケットリストは「やりたいことのリスト」です。

そこに書くことは「必ず達成しなければならない」わけではありません。  
**全てを達成できなくてもいいのです。**固執する必要なんてありません。

バケットリストの項目を達成できなかったのはダメなことでしょうか？  
これは絶対に違います。実際には誰でも、様々な理由で、  
リストにあるすべてのことを達成できなくなる可能性が大いにあります。

例えば私は、バケットリストを実践して、なりたかった自分に完全になれた  
かと言うと、なれていません。お金持ちにもなれていません。  
でも、「不幸ではない」とも断言できます。夢も希望も持ちながら、まあまあ  
楽しく生きています。消せなかった項目の代わりに、別の選択をして、違う  
何かを得たのです。これはこれでありだと思ふのです。

何かを達成できなくても、代わりに何か他のもの、もしかしたらもっと大切な  
何かを手に入れることを選ぶことは、全くダメなことではないですよ！



### なるほど。そうか！

それでも不安が消えないときは、ぜひ「逆バケットリスト」を試してみてください！  
これは、過去を振り返って、「できたこと」を書き出すこと。  
すでに達成したすべてのことを書き出してみる。  
これによって、「代わりに得たもの」のリストができあがる。  
書かれていないことにがんばった自分を発見することもできる。  
できた項目が少ないな、と思ったときには、  
ぜひ逆バケットリストを思い出して！

前向きな体験や楽しい思い出にひたることは、幸せで満足した気持ちにしてくれます。感謝もできるし、誇りに思うこともできます。自分を応援することもでき、前向きな気持ちになって、やる気も出ます。

別のリストを作る必要はありません。なぜなら、一つのリストで、  
できる方が面倒くさくないから。  
だから「できたこと」も書き足しちゃいましょう！



おわりに



# おわりに



最後に言わせて。



ありがとう！！

## 読んでくれてありがとう！！！！

子供も大人も、学生も社会人も、  
男性も女性も、リタイア組の先輩方も。

疲れている人は少しでも元気に、  
元気な人はもっと元気に。

すべての人が、過去に囚われて落ち込んだり、  
未来を悲観するのではなく、  
エネルギーを前に向けて、  
毎日を少しでも楽しく生きて欲しい。その支えになりたい。

たとえ小さな夢や目標であっても、  
それを忘れず、達成を目指してほんの少しでも前に進み、  
そしていつかそれを達成することには  
何にも代えられない、とてつもなく大きな価値があることを  
みんなに知ってもらいたい。

やりたいことを自分で決めて、  
それを目指した自分、実現した自分を  
たくさん褒めて応援して、  
少しづつでも夢を叶えて、自分を好きになって、  
充実感や満足感を思う存分に味わって。

同じ夢を見ている人と励まし合ったり、  
先に実現した先輩たちから教えてもらったり、  
一緒に喜べる仲間が見つかるのもっと嬉しい。

これが夢になりました。

そしていま、自分ができること=なるべく多くの人に伝えること。

だから、読んでくれてありがとう。



### なるほど。そうか！

バケツリストが普及し、バケツリスターが増えることは、  
為し合わせの機会と仲間が増え、社会が明るく変わることにつながる。

バケツリスターは、  
夢を持ち、前向きに、人生を大切に楽しむ達人である。  
そして、社会を変えることに貢献する人たちでもある。

いつか死ぬときに後悔しないように、  
それまで楽しく精一杯に生きようと思います。

みなさんもぜひ試してみてください！  
大切な人と一緒にやるとさらに楽しい！

そしてバケツリスターになってください！

