

SNS総フォロワー数24万人超のマインドコーチ・YUKO氏

人生をやり直して、ハッピーになる！ いっかい死んでみる

2026年8月24日発売

株式会社あさ出版(代表取締役:田賀井弘毅、所在地:東京都豊島区)は、マインドコーチ YUKO 著『人生をやり直して、ハッピーになる!いっかい死んでみる』を2026年8月24日(月)に刊行いたします。

30分の“死の疑似体験”で、迷いを手放し、本当に望む人生を見つける

本書は、SNS総フォロワー数24万人超のマインドコーチ・YUKO氏が提唱する、「もし自分が死んだら？」を疑似体験し、人生を選び直すためのワークブックです。自分にとって大切なものを20枚のカードに書き出し、余命宣告から最期までの物語を読みながら、一つずつ手放していきます。その過程で、大切だと思っていたお金やモノが実はそれほど重要ではなかったり、苦手だった人への意外な本音に気づいたりすること。約30分のワークを通して、他人の目や世間体、損得による迷いを手放し、「本当にやりたいこと」「大切にしたい人」を見つめ直します。仕事、お金、人間関係、健康をよりよい方向へ動かし、幸せを手に入れるための究極のワークを紹介する一冊です。

タイトル:人生をやり直して、ハッピーになる！いっかい死んでみる

著者:マインドコーチ YUKO ページ数:256ページ
価格:1,760円(10%税込) 発行日:2026年8月24日
ISBN:978-4-86667-838-2

※価格は発売時点の価格のため変更となる場合があります

【目次】

- 第1章 だったら、いっかい死んでみませんか？
- 第2章 いっかい死んでみる【準備編】
- 第3章 いっかい死んでみる【ジャーナリング編】
- 第4章 いっかい死んでみる【ストーリー編】
- 第5章 いっかい死んでみる【内観編】
- 第6章 今日から人生の運気を高める5つの法則

**【著者プロフィール】 マインドコーチYUKO(まいんどこーちゅーこ)**

元夫の800万円の借金、離婚、息子の発達障害、母のうつ……などの度重なる苦労をこれまでに経験。なんとかこの生活から抜け出すためにと引き寄せの法則、エネルギー論、潜在意識などを学び、人生を変えるための行動を実践していく。その後、収入100倍以上を実現。人生を劇的に変えていく。現在は、自身の経験をもとにSNSで「人生で本当に大切なことに気づき、幸せになるための内観」を発信する活動を行う。人間関係、仕事、恋愛、結婚、お金についての課題をカウンセリングし、計2000人の悩みを解決する。メルマガ会員数2万人超、Instagram12万人超、YouTube5万人超などSNS総フォロワー数は24万人超。著書に『ガマン根こそぎ解放術 愛とお金がどっさり増えた人生大逆転の秘訣』(KADOKAWA)がある。

「いっかい死んでみる」= 人生を大きく変える最高の体験

「いっかい死んでみる」とは、自分の人生の終わりをリアルに想像し、これまで握りしめてきた価値観や執着を一度手放すことです。極限状態のなかで大切なものを手放していくと、最後に残ったものがこそがあなたの「本当の望み」であり本音だと気づきます。死を意識することで、他人の意見による迷いが消え、理屈抜きの衝動が湧き上がり、本当にやりたいことが明確になります。また、「完璧でなければならない」という思い込みから解放され、等身大の自分を受け入れられるようになります。古い自分を脱ぎ捨てて新しい自分として歩き出す強烈な「目覚めの儀式」であり、まさに「生きながらにして人生を大きく変える最高の体験」なのです

「いっかい死んでみる」ワークとは？

「いっかい死んでみる」の全体像(プロセス)をお伝えします。

まずはその準備として、あなたの人生にとって大切な「手に触れられるもの」「思い出」「夢・希望・願望」「命あるもの」からそれぞれ5つずつ、合計20個、挙げていただきます。これまで大切にしてきた人やもの、感情を言葉として外に出して、記述していただくことで自分の価値観を洗い出します。

そのうえで、いよいよ「死の体験」に入ります。余命を宣告された状態からスタートし、時間の経過とともに、自分の人生の終わりへと向かっていきます。書き出した大切なものや人、価値観を見つめながら、少しずつそれらを手放していきます。

そして終盤、いよいよ「もう時間がない」という地点に立ったとき、あなたの手元には、最後の切なものや人、価値観だけが残ります。ここで残ったものがこそが、思考ではなく、感覚レベルでの「本当の望み」というわけです

「自分の死亡診断書」を自分で書いてみる

実際にワークをスタートする前にひとつ取り組んでほしいことがあります。

それは、「自分の死亡診断書」を書く作業です。
「自分の死亡診断書!? なんだか怖そう……」と思われるかもしれませんが、安心してください。

一度時間をとって自分の最期を考えてみることで、いま抱えている課題が浮き彫りになります。
たとえば、一人暮らしの方に多いのが「孤独死」に対する漠然とした恐怖です。でも、なぜそれほどまでに孤独死が怖いのでしょうか？そこを深掘りしていくと「いまの人間関係」の課題が見えてきます。

死を想定することで、いまをどう変えるべきかのヒントが受け取れるのです。

1: 死亡した日時
(〇〇年〇月〇日 〇時〇分)
例: 2055年、12月14日2時10分

2: 死亡した年齢
(あなたは何歳まで生きますか?)
例: 88歳

3: 死亡した場所
(自宅、海外、思い出の地……)
例: 移住したハワイの自宅

4: 死因
(老衰、事故、あるいは……)
例: 老衰

5: 最期の状況
(周囲には誰がいて、どんな言葉を交わしていますか?)
例: 一人では死にたいの願いを率直に吐き出し、死を助けてほしいと頼む。家族、連絡をしても返事がないのを心配した近所の友達に見えされる。

上記の通り、診断します
年 月 日

死んだ直後の感情を書き出して解き放つ

大切なのは、死を通り抜けたばかりの「いまのあなた」が感じている生々しい感情を、紙の上へと解き放つことです。迷ったら、次の問いをヒントにしてください。

- ・(手術の)前日に「手紙を書こう」と思い浮かべた相手は誰ですか？
- ・その人に、いますぐ伝えたい「ひと言」は何ですか？
- ・お墓の前で手を合わせたとき、何を祈りましたか？
- ・「最後の1枚」を手放したとき、心は何と言いましたか？
- ・死を体験したいま、これまでのあなたへ、どんな言葉をかけたいですか？

10分間はペンを止めずに書き続け、最後に今日の日付と名前を書けば、それが今日のあなたの「遺書」となります。あなたは一度死に、そしていま、新しく生まれ変わりました。