

あなたの一日を、そっと包む

意識学

Consciology
PART.2

River is Land 著

Maeum OS Inc.

**「怖くても大丈夫。心が揺れても大丈夫。
あなたは何かが足りないのではなく、
まだ、その言葉を自分に伝えていないだけ。」**

第1部が現実を築く設計図だったとしたら、この本はそれを置いて、隣に座る時間です。完璧でなくても、もう十分なのです。

あなたの一日を、そっと包む本

意識学

第2部

だいじょうぶ、きっとだいじょうぶ

River is Land 著

Maeum OS Inc.

― この本の読み方 ―

1回目：

たとえ話や物語に沿って、最後まで流れに乗ってください。

理解する前に、まず感じてください。

2回目：

自分の状態を確かめながら、各Sequenceを自分の暮らしに当てはめてください。

一度読んで本棚に戻す本ではなく、

何度も読み返し、身につけていくための実践マニュアルです。

目次

Pre-Boot 12

この本を開く前に 12

[はじめに] これは、あなたへの手紙です 18

Sequence 1 朝——目を開けた瞬間に始まること 25

今日も同じ一日になると思ったあなたへ 27

目を開ける前から、心は今日を描いている 30

朝いちばんの思いが大切な理由 34

一日を変える5分間 37

Sequence 2 鏡——どうして私の人生は、いつもこうなのか 42

変えたいことが変わらない理由 44

外側をいくら変えても、何も変わらなかった経験 47

世界は、あなたの内側を映している 51

鏡を恨んでいた私が、その前に立った日 54

**Sequence 3 恐れ——なぜ私たちは、
いつも不安なのか 59**

午前3時、眠れない夜に 61

「うまくいかなかったら」とささやく声の正体 64

恐れは敵ではなく、昔からの盾 68

恐れに「ありがとう。でも大丈夫」と伝えるには 71

**Sequence 4 愛——
あなたが忘れていた、ひとつのこと 75**

私たちが愛と呼ぶものの、本当の意味 77

「十分だ」という感覚を失ったとき 81

足りなさから始める人生、「十分だ」という感覚から
始める人生 84

あなたは、もともと愛だった 87

**Sequence 5 立ち止まる——
忙しく走ってきたあなたへ 91**

懸命に生きているのに、なぜ幸せではないのか 93

いつから、こんなに自分を追い立ててきたのだろう 96

何もしない時間が持つ力 99

立ち止まることは、諦めることではなく、もう一度
始めること 102

Sequence 6 気づき——人生を変える3秒間 106

「ああ、今、自分はこうしているんだ」 108

自動的に反応する私、一歩後ろから見ている私 111

怒りが湧くとき、悲しくなるとき、不安になるとき . . . 114

そのわずかな隙間が、すべてを変える 116

Sequence 7 傷——何度も痛む、あの場所 120

なぜ似たようなことが繰り返されるのか 122

古い傷は、あなたへの手紙 126

消せない記憶、書き直せる物語 129

いちばんつらかった瞬間が、
いちばん大きな贈り物になる 133

Sequence 8 許し——自分のために、手放すこと 138

憎んでいるあいだ、
いちばん傷ついていたのは私だった 140

許すことは、あの出来事が
よかったと言うことではない 143

許せない自分を、まず抱きしめよう 147

手放した瞬間、ようやく息ができる 149

Sequence 9 言葉——口にしたことが、人生になる . . . 154

何げなく口にした言葉が、つくってきた世界 156

「私には無理」と言うとき、起きていること 160

言葉が変われば、一日が変わる 162

今日からできる、小さな実験 166

**Sequence 10 流れ——無理に動かそうとするのを
やめると、起こること 169**

握りしめた手を開いてこそ、受け取れる 171

努力が、かえって妨げになるとき 174

波をつくろうとせず、波に乗ろう 177

「もう、そうなっている」と感じる練習 179

Sequence 11 感謝――いちばんシンプルで、いちばん力のあるもの 184

感謝は礼儀ではなく、人生を見るまなざし 186

何も変わらない一日に、感謝を見つける 189

感謝できるなら、あなたはもう十分 192

感謝は、感謝したくなる出来事を連れてくる 194

Sequence 12 だいじょうぶ、きっとだいじょうぶ――今のままのあなたへ 199

完璧でなくても、大丈夫 201

ゆっくりでも大丈夫。立ち止まってもいい 204

まだわからなくても、大丈夫 206

今のままで、あなたは十分 209

Sequence 13 つながり——ひとりではないことを、思い出そう 213

私たちは、見えない糸でつながっている 215

傷はつながりの中で生まれ、癒やしもつながりの中で起こる 218

「私」から「私たち」へ、目を向けるとき 220

助けを求めても、大丈夫 222

Sequence 14 夜——一日を締めくくる、いちばん優しい儀式 226

一日の終わりに、自分と向き合う時間 228

今日を振り返る、5つの問い 231

眠る前に、明日の自分へひと言 233

今日も、おつかれさま 235

Sequence 15 再び、朝——あなたの新しい一日が始まる 239

昨日のあなたと、今日のあなたは違う人 241

小さなひとつが、一日をまるごと変える 244

完璧な朝はない。それでも、大丈夫な朝はある 246

この本を閉じたあとに——あなたへの最後の手紙 248

付録

[おわりに] あなたは、もう十分だった 253

『意識学——現実創造の工学』（第1部）の基本原理をもとに、

暮らしと感情に寄り添い、あなたの一日をそっと包む本

Pre-Boot

この本を開く前に

この本は、一冊だけでも十分に読める本です。

前にどんな本があっても、あとにどんな本が
続いても、今、この一冊に、あなたに伝えたいことは
すべて詰めてあります。どうぞ安心して
読んでください。

ただ、先に『現実創造の工学』を読んだ方は、
ひとつ気になるかもしれません。あの本に出てきた
数式や用語が、なぜここにはないのか、と。

それは、あえて入れなかったからです。

あの本が設計図だとしたら、この本はその設計図を
畳んで、あなたの隣に座る時間です。レンダリング、
データログ、Re値といった言葉の代わりに、ここでは

毎日使う普通の言葉で、同じことを語ります。原理は同じ。ただ、装いを変えただけなのです。読んでいるうちに「ああ、あのときの話だ」と思い当たる瞬間があったなら、それは、あなたの中で二冊が出会った瞬間です。無理につなげる必要はありません。そのつながりは、自然に見えてくるでしょう。

『現実創造の工学』を読んでいない方は、この段落はそのまま読み飛ばして大丈夫。この本は、最初からあなたのために、一冊の独立した本として生まれたのですから。

二冊のあいだを行き来したい方のために、そっと書き添えておきます。

現実の構造

- **この本で「鏡」と呼んでいるもの**

  → 第1部では「レンダリング」と呼びました。世界は自分の内側を映している、という話です。

- **この本で「繰り返されるパターン」と呼んでいるもの**

  → 第1部では「再帰的データログ」と呼びました。同じことが何度も戻ってくる理由です。

• この本で「古い傷」と呼んでいるもの

→ 第1部では「未処理のエラーログ」と
呼びました。まだ処理されずに残っている
記憶です。

• この本で「傷を書き直す」と言っていること

→ 第1部では「データのリコーディング」と
呼びました。削除ではなく、上書きです。

感情とエネルギー

• この本で「恐れ」と呼んでいるもの

→ 第1部では「恐怖の周波数、Eの
マイナス（−）符号」と呼びました。

• この本で「恐れは昔からの盾」と言っていること

→ 第1部では「生存OSの本能」と呼びました。
脳があなたを守ろうとつくった、
古いシステムです。

**• この本で「愛」「十分だという感覚」
と呼んでいるもの**

→ 第1部では「愛の周波数、Eのプラス（+）符号」
と呼びました。

• この本で「足りなさから始める人生」と呼んでいるもの

→ 第1部では「欠乏コード」と呼びました。「〜したい」が「〜がない」として働く仕組みです。

抵抗と手放すこと

• この本で「手放すこと」と呼んでいるもの

→ 第1部では「Re値を下げること」と呼びました。ブレーキから足を離すことです。

• この本で「努力が、かえって妨げになるとき」と言っていること

→ 第1部では「努力の逆説」と呼びました。頑張ることがブレーキになる理由です。

• この本で「無理に動かそうとするのをやめると、流れ出す」と言っていること

→ 第1部では「執着の物理学」と呼びました。エネルギーの流れをせき止めるダムを壊すことです。

• この本で「波に乗ろう」と言っていること

→ 第1部では「ホモ・ソブリンの能動的な平穏、サーファーのメカニズム」と呼びました。

意識と転換

• この本で「気づき」と呼んでいるもの

→ 第1部では「自己観察（Self-Observation）」と呼びました。自動的な反応と自分とのあいだにある隙間です。

• この本で「自動的に反応する私」と呼んでいるもの

→ 第1部では「キャラクター」と呼びました。生物学的なインターフェースです。

• この本で「一歩後ろから見ている私」と呼んでいるもの

→ 第1部では「プレイヤー」と呼びました。キャラクターを観察している意識です。

• この本で「言葉が変われば、一日が変わる」と言っていること

→ 第1部では「言葉が無意識をプログラミングする」と表現しました。舌先にあるコマンドです。

- **この本で「感謝」と呼んでいるもの**

  → 第1部では「絶対肯定の工学」と
  呼びました。判断というノイズを取り除く
  ことです。

名前が違うだけで、指している先は同じです。

さあ、肩の力を抜いて、最初のページを
めくりましょう。

はじめに

これは、あなたへの手紙です

ひとつ、聞きたいことがあります。

今日一日、大丈夫でしたか。

心から聞いています。形だけの挨拶ではなく、
本当に、あなたがどんな一日を過ごしたのか
知りたいのです。

もしかしたら、今、少し疲れているかもしれません。
一生懸命生きているのに、なぜか心の片隅がぽっかり
空いていたり。忙しく走ってきたのに、ふと、これで
いいのかと思う瞬間が訪れたり。あるいは、ただ

漠然と、何かが変わってほしいと感じていたり。
特に理由はなくても、ただ
慰めのほしい夜なのかもしれません。

　どんな理由でも、かまいません。

　今、どんな状態でも、かまいません。

　この本を開いた。それだけで十分です。

これは、あなたへの手紙です。

壮大な理論を教えようとする本ではありません。
人生を変える秘訣があると、大きな声でうたう本でも
ありません。ただ、あなたの一日のそばに、静かに
座っていたい。そんな本です。

朝、目を開ける瞬間から、夜、目を閉じる瞬間まで、
私たちは数えきれない思いや感情に出会います。
期待、不安、喜び、後悔、感謝、恐れ。そうした
感情は音もなく訪れて、一日の色を変えていきます。
けれど、その感情に気づく方法を、私たちは
どこでも、きちんと教わったことがありません。

学校では数学や科学を教わりました。いい仕事に就く
方法、お金を稼ぐ方法、成功する方法は、何度も耳に
してきました。けれど、いちばん大切な
こと――自分自身とどう付き合うか、心をどう

いたわるか、一日をどう生きるか——については、誰も教えてくれませんでした。

この本で話したいのは、まさにそのことです。

大きく変わることではありません。朝、目が覚めたとき、最初にどんな思いが浮かぶのか、静かに見つめること。一日に一度、今どんな気持ちなのか、自分に聞いてみること。眠る前に、今日一日を責める代わりに、そっとねぎらうこと。それくらいでいいのです。本当に、それだけで十分です。

そんな小さなことで、何が変わるのだろう。そう疑うかもしれません。その気持ちも、よくわかります。もっと大きく、もっと速く、もっと劇的なことをしなければ何も変わらないと、私たちはずっと教わってきたのですから。でも実際には、いちばん大きな変化は、いちばん小さなところから始まります。ひとしずくの水が、水面全体を変えるように。

この本は、一日の流れに沿って進みます。

朝、目が覚める瞬間から始めて、毎日出会う感情の風景を、一つずつ一緒に見つめていきます。恐れ、愛、傷、言葉、感謝。いつも自分の中にありながら、一度もきちんと向き合ってこなかったものたちです。

そして夜が来たら、一日を静かに締めくくり、また新しい朝を迎えます。

この旅の終わりに見つかるのは、壮大な秘密ではありません。あなたは、もう十分な人だった。今のままでも、欠けるところのない存在だった。その単純な事実ひとつです。けれど、その単純な事実を心から受け入れた瞬間、すべてが変わります。それは、私が約束できます。

最初から順番に読んでもいいし、今日、心が惹かれるところを開いて読んでもかまいません。決まった読み方はありません。心の向くままに読んでください。

急いで読む必要はありません。心に届く一文があったら、そこで少し立ち止まっても大丈夫。ページをめくるうちに、ふと涙が出てきたら、そのまま流してかまいません。その涙は、心が長いあいだ伝えたかった言葉です。そうして外に出てきてくれるだけで、もう十分なのです。

あるページでは「ああ、これは私のことだ」と感じるかもしれません。別のページでは、ずっと忘れていた記憶が浮かぶかもしれません。そんなときは少し本を置き、その感情と一緒にいてください。急ぐことはありません。自分のペースで読むのが、いちばんの読み方です。

ひとつだけ、お願いがあります。この本を読んでいるあいだだけでも、自分を裁かないでください。
「どうしてこんなこともできないんだろう」
「どうして私は、まだこんななんだろう」。そんな言葉を、しばらく脇に置いてください。この本は、あなたを直そうとする本ではありません。あなたは、直さなければならない存在ではないからです。

あなたは、何かが足りない人ではありません。問題のある人でもありません。ただ、まだ自分自身に、そう伝えてあげられなかっただけ。この本が、その最初の声になれたらと思います。

正直に、打ち明けます。

この本を書いている私も、完璧ではありません。今も怖くなることがあるし、心が揺れることも、自分を疑う夜もあります。大きな悟りを得て、すべてを解決した人が書いているわけではないのです。

ただ、ひとつわかったことがあります。

大丈夫なのだ、ということです。

怖くても大丈夫。転んでも、また立ち上がればいい。完璧でなくてもいい。そして、それを知ったとき、人生は少しずつ変わり始めたのです。

だから、これは教えを説く本ではありません。一緒に歩きながら交わす対話です。

あなたの前に立って「こうしなさい」と言うのではなく、隣に座り、「私もそうだったんだよ。でも、こんなことがあってね」と分かち合う本です。ときには笑い、ときには泣くかもしれません。そのすべてが自然な過程です。どの感情も、迎え入れられていいのです。

私たちは、この道を一緒に歩きます。一日という時間に沿って、朝から夜へ、そしてまた新しい朝へ。毎日味わう感情、毎日出会う思い、毎日繰り返す習慣。その中に隠れている小さな光を、一緒に探していこうと思います。

このシリーズの第1作『意識学——現実創造の工学』をすでに読んだ方は、なじみの原理が、新しい装いで現れるのに気づくでしょう。でも、読んでいなくても、まったく問題ありません。この本は、それだけでひとつの完結した物語です。必要なものは、もうすべて、この中にあります。

さあ、始めましょう。

最初のページをめくった瞬間、小さな変化が始まります。まだ目には見えないかもしれません。

感じられないかもしれません。でも、大丈夫。種は土の中で、静かに育ちます。芽が出るまでは何も起きていないように見えても、本当は、一瞬ごとに育っているのです。

あなたも同じです。

もう、育っています。

ただ、まだ気づいていないだけ。

この本が、そのことに気づく、小さなきっかけになりますように。

あなたは、ひとりではありません。

この本が、そばにいます。

あなたの一日を、
応援しています

1

Sequence

{朝——目を開けた瞬間に始まること}

Sequence 1

朝——目を開けた瞬間に始まること

今日も同じ一日になると思ったあなたへ

アラームが鳴ります。

まだ目も開けていないのに、頭の中では、もう今日が
始まっています。やるべきこと、
会わなければならない人、片づけるべき問題が、
まぶたの裏を次々とよぎります。体はまだ布団の
中なのに、心はとっくに、一日の真ん中へ
飛び込んでいるのです。

そして、どこからか、聞き慣れた声がします。

「今日も忙しいんだろうな」

「また、あれをやらなきゃ」

「何事もなく終わるといいな」

不思議ではありませんか。まだ何も
起きていないのに、私たちはもう、今日の結論を
出しています。いいことが起きそうだという期待では
なく、昨日と似た一日が繰り返されるだろうという
予感。ときには、もっと重いもの——何か悪いことが
起きるかもしれないという、漠然とした不安です。

あなただけではありません。私たちの多くが、そうな
のです。

考えてみれば、一日の始め方を教わったことが
ありません。歯を磨き、服を着て、外へ出る方法は
教わりました。でも、目が覚めたその瞬間、自分の
心がどんな状態なのかに気づく方法は、誰も
教えてくれませんでした。

だから毎朝、同じやり方で一日を始めます。目が
覚めると自動的に昨日の感情を引き継ぎ、自動的に
明日の心配を呼び出し、自動的に同じ心の状態から

出発する。まるで、昨夜眠る前に保存した
ファイルを、朝、そのまま開くように。

ここに、興味深い事実がひとつあります。

昨日と同じ一日が繰り返される理由は、外側には
ありません。職場が変わらないからでも、環境が
悪いからでも、運がないからでもない。昨日と同じ
一日を繰り返すのは、私たちが、昨日と同じ心の
ままで朝を迎えることが多いからです。

心は、いわば下絵を描きます。目が覚めた瞬間に、
今日一日がどんな色になるか、あらかじめ
スケッチするのです。そして驚くことに、一日は
たいてい、その下絵に沿って展開していきます。
不安な状態では、不安を裏づける場面にいち早く
気づきます。重い心で出かけた日は、重い出来事が、
いっそう大きく感じられます。

不思議な話ではありません。毎日経験している、ごく
日常的な現象です。いらいらしている日は、やけに
いらいらすることが多い。気分のいい日は、やけに
いいことが起きる気がする。それは偶然では
ありません。心の下絵が、一日の風景を
つくっているのです。

でも、うれしい知らせがひとつあります。

下絵は、変えられます。

昨日と同じ心で始めなくてもいいのです。目が覚めた
その瞬間、ほんの少し立ち止まり、「ああ、今の心は
こんな状態なんだ」と気づくだけでも、下絵は
変わり得ます。昨日の感情を自動的に引き継ぐ
習慣に、小さな隙間が生まれるのです。

大げさなことではありません。固い決意も
要りません。ただ、目が覚めたとき、一度
立ち止まってみる。その一度の立ち止まりが、どんな
変化を生むのか。ここから一緒に見ていきましょう。

目を開ける前から、心は今日を描いている

ひとつ、実験をしてみましょう。

明日の朝、アラームが鳴って目が覚めた瞬間、何も
せず、5秒だけ横になったままでいてください。そして
自分に、こう聞いてみてください。

> 「今、心にいちばん最初に浮かんでいるものは
> 何だろう？」

きっと驚くでしょう。目を開ける前から、心はもう
忙しく動いていることに。

ある日は、やることのリストが真っ先に浮かびます。
ある日は、昨夜の不愉快な会話が浮かびます。理由の
わからない重さが、胸を押している日もあります。

そして、ごくたまに、胸が弾むような期待で目が
覚める朝があります。子どもの頃、遠足の前の晩に
感じたような気持ちです。

遠足の前の晩を、思い出してみてください。

子どもの頃、明日が遠足だとわかっていると、夜
なかなか眠れませんでした。目を閉じれば、明日の
光景が浮かびました。友だちと笑いながら走る姿。
おいしいものを分け合う姿。初めての場所を探検する
姿。心はもう、明日を生きていました。そして実際に
遠足の日が来ると、たいていは、期待したとおりに
楽しかったものです。

逆もあります。明日、大事な発表がある。難しい
話し合いをしなければならない。結果を
待たなければならない。そんな夜は、心配が先に
やって来ます。「うまくいかなかったら」
「失敗したら、どうしよう」。心はもう、明日の
最悪の筋書きを描いています。そしてそんな日は、
実際に重い一日になります。

偶然でしょうか。

多くの人は、偶然だと思います。気分がよければいい
ことが目に入り、気分が悪ければ悪いことが目に
入る。それだけだ、と。もちろん、そういう面も

あります。でも、それだけでは説明できない
部分があります。

心はただ世界を「見ている」のではなく、世界を
「描いている」のです。

これは比喩ではありません。朝、心に宿す感情の
色は、その日に何を見て、何を聞き、何を選び、
どんな人と出会うかに、実際に影響します。画家が
キャンバスに下地の色を塗ると、その上にどんな絵を
描いても、その色の影響を受けるように、朝の
感情は、一日というキャンバスの下地になるのです。

期待に胸を弾ませて始めた朝には、温かい下地の色が
広がります。その上に展開する一日は、自然に温かな
色調を帯びます。同じ状況も少し優しく見え、同じ
問題も少し軽く感じられます。

心配や不安から始まる朝には、冷たい下地の色が
広がります。その上に展開する一日はどこか重く、
同じ状況も、少し脅かすもののように感じられます。

結局、一日の色を決める最大の要因は、外で起きる
出来事ではありません。朝、自分の心が、どんな
下地の色を塗ったか。それなのです。

この話を聞いて、不安になる必要はありません。

「じゃあ、毎朝心配から始めていたから、
これまでの日々は全部、自分のせいだったという
こと？」。そう思うかもしれません。決して
そうではありません。私たちがどんな心で朝を
迎えるかは、たいてい自動的に起こることです。
意識して選んだわけではありません。長い時間を
かけて積み重なった習慣であり、身についた
反応なのです。

「今日は不安な心で始めよう」と、自分で決める人は
いません。ただ目が覚めると、もうその気持ちが
そこにある。だから、自分を責める理由など、
まったくありません。

大切なのは、過去ではありません。今から、どうする
かです。

今からできることは、とても簡単です。

目が覚めたその瞬間、自動的に塗られる下地の色に
気づくこと。「ああ、今朝の心には、こんな色が
広がっているんだ」。そうして、一度眺めてあげる。
それだけです。

不思議なことに、そうして一度眺めるだけでも、
下地の色は少しずつ変わります。暗い色が
広がっていても、それに気づいた瞬間、もうひと筋の
明るい光が入っています。気づくということは、

もはや自動反応に引きずられるままではない、ということだからです。自動操縦から少し離れ、自分の一日のハンドルを、自分で握る瞬間なのです。

ほんのわずかな瞬間です。5秒もかかりません。でも、その5秒が一日の下地の色を変え、その一日が積み重なって一か月を変え、その一か月が重なって、人生を変えていきます。

信じにくいかもしれません。それでも大丈夫。信じなくてもかまいません。ただ、明日の朝、一度だけ試してみましょう。アラームが鳴ったら、すぐには起きず、5秒だけ横になったまま、今、心にどんな色が広がっているか、静かに感じてみてください。

それだけで十分です。本当に、それだけで始まります。

朝いちばんの思いが大切な理由

ある人がいました。

その人は毎朝、同じ順番で一日を始めていました。アラームを止め、スマートフォンを取り、ニュースやメッセージを確認する。1分もしないうちに、世界の心配事が目から流れ込んできました。どこかで事故が起き、景気は悪く、誰かが怒りに満ちた投稿を

している。その人の朝は毎日、他人の感情と、自分の外にある世界の問題から始まっていたのです。

その人は、いつも疲れていました。一日が始まる前から、すでにくたびれていました。不思議なのは、なぜ疲れているのか、自分でもわからなかったことです。十分に眠っても、特に大変なことのない日でも、朝から心が重かったのです。

どこか、心当たりはありませんか。

朝いちばんに浮かぶ思いは、私たちが考えるより、ずっと大きな力を持っています。

先ほど、心の下地の色について話しました。朝の感情が、一日全体の調子を決める、と。その下地の色を最も強く決めるのが、目覚めて最初に出会う思いと感情なのです。

考えてみると、一日の最初の数分は、心がいちばん開いている時間です。眠りから覚めるその瞬間、意識はまだ完全には目覚めていません。防御の壁も低く、フィルターも緩んでいます。だからこそ、その時間に入ってきたものが、心にいちばん深く刻まれるのです。

目が覚めるとすぐにスマートフォンを見るのは、なぜでしょう。たいていは習慣です。何かを確認しないと

落ち着かず、自動的に手が伸びるのです。でも、その瞬間、本当にしていることは、一日のうちで心が最も開いている時間に、他人の感情や世の中の雑音を、自分の下地の色として受け入れることなのです。

夜のあいだに静かに澄んだ湖へ、朝最初の小石を投げるようなものです。最初の波紋は、湖全体へ広がっていきます。ニュースの不安が最初の小石になれば、一日全体に不安の波紋が広がります。誰かの怒ったメッセージが最初の小石になれば、一日全体が、その感情の余波の中に置かれます。

だからといって、「スマートフォンを見るな」ということではありません。

現実的な理由で、朝、連絡を確認しなければならないことは誰にでもあります。大切なのは、禁止することではなく、順番です。目覚めて最初に出会うものは何か。外の世界の声なのか、それとも、自分の中の静けさなのか。

朝の最初の数分を、他人の感情ではなく、自分の心に会う時間に変えられたら、どうでしょう。世の中のニュースより先に、今日はどんな気持ちで始めたいかを、感じてみるのです。

「今日一日、私はどんな下地の色を
塗りたいだろう」

このひとつの問いだけでも、朝は変わります。

一日を変える5分間

先ほどの人の話を、もう少し続けましょう。

毎朝、まずスマートフォンを確認していたその人が、ある日、ごく小さなことをひとつ変えました。目が覚めてスマートフォンを取る代わりに、5分だけ、何もせず横になっていようと決めたのです。

最初は落ち着きませんでした。何もしないことが、こんなに難しいとは知りませんでした。手は何度もスマートフォンへ伸び、頭の中では、やるべきことが大声を上げていました。それでも、5分だけ、たった5分だけ、こらえてみることにしました。

その5分にしたことは、特別なことではありません。ただ天井を見つめ、自分の呼吸の音を聞きました。そして「今日は、いい一日になるといいな」と、心の中で静かに言いました。それだけでした。

初日は、何の変化も感じませんでした。二日目も同じでした。でも一週間ほどたったとき、不思議なことに気づきました。朝に感じていたあの重さが、少し

減っていたのです。すっかり消えたわけでは
ありません。でも、昨日より確かに軽い。その
軽さが、一日全体の調子を少しずつ変え始めました。

たった5分が、なぜこんな違いを生むのでしょう。

その秘密は、「立ち止まること」にあります。

心には、いわば自動再生機能があります。目が覚めた
瞬間、昨日の感情と明日の心配が、自動的に
再生され始めます。自分で選んだのではありません。
長いあいだ繰り返され、身についてしまった
習慣です。毎朝、自動的に同じ曲を流す
アラームのように。

ところが、目が覚めてから5分間、何もせずじっと
していると、その自動再生に、少し隙間が
生まれます。昨日の感情が浮かんできても、すぐに
ついていかず、一歩後ろから眺められる余地が
できるのです。

「ああ、今朝は、こんな気持ちが湧いてくるんだ」

そのひと言でいいのです。その気持ちを消そうと
しなくても、変えようとしなくてもかまいません。
ただ気づけばいい。すると不思議なことに、その
感情が自分を引っ張る力が、少し弱まります。
自動再生の音量が、ほんの少し下がるのです。

そして、その静かになった隙間に、自分の望む下地の色を、そっと塗ることができます。

「今日は、少し軽やかにいこう」

「今日は、何かいいことがありそう」

「まだわからないけれど、
いい一日になるかもしれない」

大げさでなくてかまいません。心から信じられなくても大丈夫。ただ、心の中で、一度静かに言ってみる。それは、種をまくようなものです。まいた瞬間には、何も見えません。でも、その種は一日のあいだ、静かに育っていきます。

具体的には、こんなふうに試せます。

明日の朝、アラームが鳴ってもすぐには起きません。スマートフォンも、すぐには見ません。ただ5分、横になっていてください。目は閉じても、開けたままでもかまいません。そして、この3つをゆっくりやってみます。

まず、深く息を吸い、吐きます。一度だけで十分です。

次に、今、心にどんな感情があるか、静かに
感じてみます。重くても、軽くても、何も
感じなくても、そのままの状態が、今日の
出発点です。

最後に、今日一日に贈りたい言葉をひとつ選び、心の
中で静かに言ってみます。「今日も、いい一日に
なる」「今日の私は、これで十分」。どんな言葉でも
かまいません。自分の心に届く言葉なら、それで
いいのです。

それだけです。5分もかかりません。でも、この5分
が、残りの23時間55分の下地の色を変えます。

「朝、そんな余裕はない」と思うかもしれません。
子どもが泣き、出勤に追われ、やることが山積みの
朝に、5分なんてどこにあるのか、と。よく
わかります。本当にそうなら、5分でなくても大丈夫。
3分でも、1分でもかまいません。アラームを止める
その瞬間に、一度深く息をするだけでもいいのです。

大切なのは、時間の長さではありません。
立ち止まった、ということ自体です。

自動的に流れていた朝に、小さな読点をひとつ打つ。
それだけで、一日という文章は変わります。

今日できる、ひとつのこと

明日の朝、アラームが鳴ったら、すぐに起きたり
スマートフォンを見たりする代わりに、目を閉じた
まま、一度深く息をしてみましょう。そして心の
中で、そっとひと言。

「今日も、いい一日になる」

それだけです。1分あれば、できます。

明日の朝、一度だけ試してみましょう。

*

これまで、どんな気持ちで朝を始めていたかは、
かまいません。昨日まで毎朝、心配から
始めていたとしても、かまいません。あなたは、何も
悪いことをしていません。

ただ、今日、この文章を読んだあなたは、もう昨日と
は少し違います。朝、心に下地の色が塗られることを
知り、それに気づくだけでも、一日が変わり得ること
を知ったのです。

明日の朝が、楽しみです。

あなたの明日の朝が、今日とは少し違う色で
始まりますように。

2 Sequence

{鏡――どうして私の人生は、いつもこうなのか}

Sequence 2

鏡——どうして私の人生は、いつもこうなのか

変えたいことが変わらない理由

誰にでも、ひとつくらいはあります。変えたいのに、どうしても変わらないこと。ある人には、体重かもしれません。ダイエットを始め、運動し、食事を変える。しばらくはうまくいっているようでも、いつの間にか元に戻ってしまう。ある人には、お金です。一生懸命稼いでもいつも足りず、貯めても貯めても、出ていく先ができる。ある人には、

人間関係です。いい人に出会いたいのに、誰と
出会っても、似たような形で終わってしまう。

最初は、努力が足りないのだと思いました。だから、
もっと頑張りました。より厳しい計画を立て、より
強い意志で押し進め、より多くの時間と力を
注ぎました。それなのに不思議なことに、頑張れば
頑張るほど、結果は変わらないか、かえって悪くなる
ことさえありました。

あなたにも、そんな経験はありませんか。本当に
頑張った。本当に全力を尽くした。それなのに
変わらず、もどかしかったこと。

その気持ち、よくわかります。

実は、それは意志の強さや能力の問題では
ありませんでした。

何かを変えたいとき、私たちはほとんど本能的に、
外側から変えようとします。環境を変え、習慣を
変え、行動を変える。転職し、住む場所を変え、
新しい人と出会う。もちろん、それが役に立つことも
あります。でも多くの場合、外側をいくら変えても、
どこか見覚えのあるパターンが、また現れるのです。

新しい職場でも似た対立が生まれ、新しい関係でも
似た問題を繰り返し、新しい街でも似た感情が

やって来ます。どこへ行っても、同じ荷物を
背負っているかのように。

なぜでしょう。

とても簡単で、一度知ったら忘れにくい話が
あります。

初めて鏡を見る子どもを想像してみてください。
子どもは、鏡の中の顔に何かついていると
気づきます。頬についた、インクのような汚れです。
子どもは、鏡の中の顔をこすり、拭き取ろうと
します。でも、いくら鏡をこすっても、インクの跡は
消えません。

なぜか。インクは鏡ではなく、子どもの本当の頬に
ついているからです。

これは、そのまま私たちの人生で起きている
ことです。

外の世界で出会う問題——繰り返す対立、解けない
状況、何度も戻るパターン——は、鏡に映った姿です。
鏡の中の顔をこすってもインクが消えないように、
外の状況をいくら直そうとしても、同じ問題が
繰り返される。その理由が、ここにあります。

インクは鏡ではなく、私たちの内側についている
のです。

怖い話に聞こえるかもしれません。「結局、私のせいだと言うんでしょう」と感じるかもしれません。

決して、そういう意味ではありません。

内側に何かついているというのは、あなた自身が悪い、という意味ではありません。ただ、まだ見つけていない何かがある、ということです。ずっと昔について、その場所にあることさえ知らなかったもの。子どもが、自分の頬のインクに気づいていないように。

そして、うれしい知らせがあります。鏡を拭き続けることには終わりがありませんが、本当の頬のインクは、一度拭けばいいのです。内側にあるものに気づいて、それを見つめる。それだけで、外の世界に映る姿が変わり始めます。

一緒に見てみましょう。
ゆっくり、あなたのペースで。

外側をいくら変えても、何も変わらなかった経験

ある女性がいました。

彼女は職場で、いつも同じ問題を抱えていました。どこへ行っても、上司との関係がつらいのです。最初は、その上司が問題なのだと思いました。気難しく、理不尽な要求をし、自分を認めてくれない

人。だから転職しました。新しい職場は雰囲気もよく、同僚も親切でした。ところが数か月たつと、新しい上司とも、似た対立が始まったのです。

「また？」。彼女は戸惑いました。違う会社、違う人、違う環境なのは確かなのに、なぜ同じことが繰り返されるのでしょう。

もう一度、転職しました。今度は業種まで変えました。でも結果は同じでした。職場の名前と上司の顔が違うだけで、感じることは驚くほど同じ。認めてもらえない。自分は十分ではない。どんなにやっても、足りない。

人間関係でも、よく似たことが起きます。

ある男性がいました。恋愛をするたび、似たパターンで別れを迎えていました。最初は情熱的に始まるのに、時間がたつと、相手が少しずつ遠ざかる気がしました。そこで、もっと優しくしようとしました。連絡を増やし、相手に合わせ、いっそう譲りました。でも頑張るほど、相手は遠ざかりました。

「自分が、十分にいい人間ではないからだ」。彼はそう考えました。だから、自分を変えようとしました。外見を磨き、能力を高め、もっと魅力のある人になろうとしました。でも新しい関係でも、

同じパターンが繰り返されました。相手の顔が
違うだけで、最後に感じることは、いつも同じ。
捨てられる、という気持ちでした。

この二人の話には、共通点があります。

二人とも、外側を変えようとしました。環境を変え、
相手を変え、自分の行動を変えました。でも、
変わらないものがひとつありました。自分の中に
ある感情です。

転職を重ねた女性の中には、「私は十分では
ない」という古い感情がありました。子どもの頃から
積み重なったものでした。恋愛で傷ついた男性の
中には、「最後には捨てられる」という古い恐れが
ありました。それもまた、とても幼い頃に根を持つ
ものでした。

この感情こそが、鏡に映るインクです。

こうしたパターンが心の中で働いていると、外の
世界で、それを裏づける場面にいっそう気づくように
なります。鏡が頬のインクを正直に映すように。
職場が変わっても、相手が変わっても、街が
変わっても、内側で働くパターンが変わらなければ、
鏡は同じ姿を映します。

このことを知ると、二つの反応があり得ます。

ひとつは、絶望です。「こんなものが自分の中にある限り、永遠に同じなんだ」

もうひとつは、解放です。「ああ、じゃあ、外側を変えなくてもいいんだ」

二つ目の反応が正しいのです。それに気づいた瞬間こそ、繰り返しが止まり始める瞬間です。

鏡をこする手を止めて、初めて自分の頬を見る瞬間なのですから。

> 「ああ、インクは鏡ではなく、自分の頬についていたんだ」

そのひとつの気づきが、すべてを変えます。もう外側を直すために、力を注ぎ続けなくてもいい。うまくいかない理由を探して、自分を責めなくてもいい。ただ内側に何があるのか、静かに見つめればいいのです。

すると、不思議なことが起こります。内側を見つめるだけで、外側が変わり始めるのです。鏡は正直だからです。内側が変わると、外の世界を見るまなざしも、自然に変わります。

今すぐ、自分の中に何があるのか、すべてを知る必要はありません。

今は、これだけ覚えておけば大丈夫。外で同じことが繰り返されるとき、それは、あなたへの合図です。鏡が「ここを見て」と言っているのです。罰しようとしているのではありません。知らせようとしているのです。

その合図に気づくだけで、もう半分はできています。

残りの半分は、この本を読みながら、一つずつ一緒に探していきましょう。急ぐことはありません。あなたのペースで進めばいい。鏡は、逃げていきませんから。

世界は、あなたの内側を映している

夜空を、思い浮かべてください。

同じ夜空を見上げても、感じることは人それぞれです。星を見て、驚きに胸を満たす人がいます。あの広大な宇宙の中に自分がいることが、不思議に思える。同じ空を見て、寂しくなる人もいます。巨大な闇の前で、自分があまりにも小さく、取るに足らない存在に感じられる。早く朝になってほしいと思うのです。

夜空は、同じ夜空です。頭上に輝く星に、それ自体の意味はありません。それなのに、ある人には驚きとなり、別の人には寂しさとなります。何が違うのでしょう。

違うのは夜空ではなく、それを見つめる心です。

これは、夜空だけの話ではありません。

毎日出会うすべてのものが、この原理の上に
あります。同じ上司の同じ言葉を、ある日は
受け流せても、別の日には深く傷つく。同じ
ニュースを見て、ある人は心配し、別の人は機会を
見つける。同じ別れを経験して、ある人は崩れ落ち、
別の人は新しく歩き始めるのです。

外で起きることは、実はそれ自体では中立です。
よくも悪くもありません。ただ、私たちの中にある
ものが、そこに色をつけます。同じ白い光が
プリズムを通るといくつもの色に分かれるように、
同じ出来事も、内なるプリズムを通ることで、
それぞれ違う色として経験されるのです。

そのプリズムこそが、あなたの内側です。古い記憶、
積み重なった感情、自分に対する信念、世界への
期待。それらがプリズムの角度を決めます。そして、
その角度によって、同じ世界がまったく違って
見えるのです。

もうひとつ、例を挙げましょう。

道を歩いていて、久しぶりに知り合いに出会った
のに、挨拶もせず通り過ぎていったとします。

状況そのものは中立です。でも、内側にどんな
プリズムがあるかで、経験はまったく変わります。

「無視されたんだ」

——これは、内側に「私は大切にされない」
という感情があるときに現れる色です。

「何か悪いことをしたかな」

——これは、内側に「私はいつも失敗する」
という感情があるときに現れる色です。

「忙しくて、気づかなかったのかな」

——これは、自分自身に比較的安心していられる
ときに現れる色です。

三人とも、同じ状況を経験しました。でも、過ごした
一日はまったく違います。一人目は、その日ずっと
気分を害していたかもしれません。二人目は、何を
間違えたのか思い返して、頭がいっぱいに
なったかもしれません。三人目は、きっと5分後には
忘れていたでしょう。

同じ出来事なのに、違う一日。その違いをつくったの
は、外側ではなく、内側です。

これを聞いて、自分の内側が心配に
なるかもしれません。「否定的なものが、たくさん
あったらどうしよう」と。

心配しなくて大丈夫。誰の中にも、いろいろなものが
混ざっています。明るいものも暗いものも、温かい
ものも冷たいものも。それが自然なのです。
人間なら、誰でもそうです。

大切なのは、内側を完璧にすることではありません。
それは不可能ですし、必要もありません。大切な
のは、自分の中にどんなプリズムがあるかに気づく
こと。「ああ、今この状況をこう感じるのは、私の
中に、こんな感情があるからなんだ」。
それだけでも、世界を見るまなざしは変わります。
世界が変わるからではありません。世界を見ている
自分が、変わるからです。

鏡を恨んでいた私が、その前に立った日

先ほどの女性の話に戻りましょう。三度転職しても、
同じ対立を繰り返していた人です。

転機が訪れたのは、四つ目の職場を探していた
ときでした。履歴書を書いていて、ふと手が止まった
のです。「また移れば、変わるのかな」。初めて、

その問いが浮かびました。三度移ってみた
のですから、答えはもうわかっていました。
変わらないだろう、と。

その夜、彼女は初めて、別の問いを自分に
向けました。

「もしかして、問題は外ではなく、私の中にあるのだろうか」

この問いが浮かぶ瞬間は、居心地が悪く、痛みさえ
伴います。それまで外側を責めることで
持ちこたえてきたのに、その盾が下りる瞬間だから
です。でも同時に、この問いが浮かんだ瞬間こそ、
本当の変化が始まる地点でもあります。

彼女は静かに、自分の内側を見つめました。上司と
ぶつかるとき、どんな感情を抱くのか。その感情の
根は、どこにあるのか。そして、古い記憶に
出会いました。

子どもの頃、何かがうまくできても、褒め言葉より
「もっとできたでしょう」と言われることが多かった
記憶です。その記憶が生んだ信念――「どれだけ
やっても、私は十分ではない」。その信念が
プリズムとなり、どんな上司に出会っても、
「認めてもらえない」という色で世界を見るように
していたのです。

彼女がしたことは、特別なことでは
ありませんでした。

ただ、その記憶と向き合い、あの頃の自分に、こう
伝えたのです。

「あなたは十分だった。あの頃から、もう
十分だったんだよ」

涙が出たそうです。何十年も、聞いたことのない
言葉でした。ほかの誰でもなく、自分が自分に贈った
言葉。それだけで、胸の片隅にあった何かが、
ほどけ始めました。

驚くのは、その後に起きたことです。彼女は
転職しませんでした。でも、上司との関係が変わった
のです。上司が変わったわけではありません。同じ
人、同じ言葉、同じ態度です。でも、受け止める自分
が変わっていました。「認めてもらえない」という
色が薄れると、同じ状況が違って見え始めたのです。

鏡に映るインクが消えると、映っている世界が
変わりました。

あなたにも、こんな鏡があるかもしれません。

繰り返すパターン、何度も出会う同じ種類の問題、
とりわけ心が痛む状況。それは、世界があなたを

苦しめているのではありません。鏡が「ここを、一度見てみて」と、静かに教えてくれているのです。

今すぐ、その鏡を完全に理解する必要はありません。古い感情をすべて探し出す必要もありません。ただ、これだけ覚えておきましょう。

外で同じことが繰り返されるとき、鏡を恨む代わりに、少し立ち止まって内側を見る。それだけでも、鏡に映る世界は、少しずつ変わっていきます。

◎ 今日できる、ひとつのこと

今日、ひときわ心が落ち着かなくなる場面があったら、少し立ち止まり、こう聞いてみましょう。

「今感じているこの気持ち、前にも味わったことがないだろうか？」

答えが見つからなくても大丈夫。その問いが浮かんだだけでも、もう始まっています。鏡の中ではなく、自分のほうへ、目を向けたのですから。

*

外側を変えようとして、疲れてしまったあなたに
伝えたいことがあります。

変わらなかったのは、怠けていたからでも、何かが
足りなかったからでもありません。ただ、拭く場所が
鏡ではなく、頬だった。それだけです。そして今日、
あなたはそれを知りました。

大丈夫。鏡は逃げません。ゆっくり、自分のペースで
見つめればいいのです。

頬のインクが消えた日、鏡に映る世界は、どんな姿を
しているでしょう。その日が、本当に楽しみです。



Sequence

{恐れ——なぜ私たちは、
いつも不安なのか}

Sequence 3

恐れ——なぜ私たちは、いつも不安なのか

午前3時、眠れない夜に

午前3時。

世界は静まり返っています。隣で誰かが眠っているかもしれないし、ひとりかもしれません。部屋は

暗く、外では時折、遠くを走る車の音がします。
何もかも静かなのに、頭の中だけが騒がしいのです。

考えが、次から次へとつながっていきます。

「明日のあれは、どうなるんだろう」

「あのとき、ああ言えばよかった」

「このままだと、本当に大変なことになる
んじゃないか」

「みんな、うまく暮らしているようなのに、
どうして私だけ」

布団を引き寄せ、寝返りを打ち、目を閉じてみても、
考えは止まりません。むしろ静かなほど、はっきり
してきます。昼間、忙しく動くうちに忘れていた
ことが、夜明け前の静けさの中で、一つずつ姿を
現すのです。

あなただけではありません。

この時間、地球上の大勢の人が、同じように眠れず、
天井を見つめています。明日の発表が心配な人、健康
が心配な人、お金が心配な人。理由もわからない不安
で、胸が苦しい人もいます。心配の中身は違っても、
感じていることは驚くほど似ています。

漠然とした不安。何かが悪くなりそうな感覚。自分ではどうにもできないものへの恐れ。

昼間は大丈夫でした。忙しく動き、人に会い、仕事をしているあいだ、この感情を感じませんでした。いえ、感じなかったのではなく、忙しさの陰に隠していたのです。一日中懸命に働いたのも、もしかすると、この感情と向き合わないためだったのかもしれません。

でも、夜になると隠す場所がありません。やることも、会う人も、確認するメッセージもない。残るのは、自分と自分の考えだけです。だから、夜明け前が怖いのです。暗闇ではなく、静けさの中で出会う、自分の心が怖いのです。

ここで、ひとつ問いを立ててみましょう。

午前3時に浮かぶ心配事。そのうち、実際に起きたものは、どれくらいあるでしょう。

よく思い返すと、夜明け前に心配したことの大半は、実際には起きません。起きたとしても、想像したほどひどくはありません。朝になると、夜の心配が急に小さく見えた経験があるはずです。「昨夜は、どうしてあんなに心配したんだろう」と、自分でも不思議に思ったことがあるでしょう。

それなら、午前3時のあの声は、いったい何なのでしょう。まだ起きてもいないことを生々しく描き出し、もう起きたかのように恐れさせる力は、どこから来るのでしょう。

それがわかると、眠れない夜が少し変わります。

「うまくいかなかったら」とささやく声の正体

はるか昔、私たちが草原で暮らしていた頃を、想像してみましょう。

草むらで食べ物を探していると、茂みの向こうで、かさりと音がします。このとき、二つの反応があり得ます。ひとつは「たいしたことはないだろう」と聞き流すこと。もうひとつは「危ないかもしれない、逃げよう」と体を動かすことです。

> もし、それが本当に猛獣の音だったら、「たいしたことはない」と聞き流した人は、生き残れませんでした。一方、「逃げよう」と反応した人は、たとえ風の音にすぎなくても、生き残りました。

何万年もたつうち、生き残った側の遺伝子が、私たちへ受け継がれました。そのため、心と体には、危険に敏感すぎるほど反応するシステムが、深く刻まれています。実際には危なくないときにも、

「もし危なかったら」と警報を鳴らすシステム。
これが、恐れのもともとの出発点です。

問題は、そのシステムが、今も動いていることです。

私たちはもう、草原で暮らしていません。茂みの陰に猛獣が潜んでいることもありません。でも心と体は、今も何万年も前のプログラムで動いています。ただ、警報の対象が変わっただけなのです。

茂みの陰の猛獣に代わって、明日の発表が猛獣になりました。上司の表情が猛獣になり、預金残高が猛獣になり、未読メッセージの通知が猛獣になりました。実際には命を脅かすものは何もないのに、体は本物の猛獣に出会ったように反応します。心拍が上がり、筋肉がこわばり、頭の中は最悪の筋書きでいっぱいになります。

午前3時の声は、これなのです。何万年も前からあなたを守ってきた、古い保護システムが鳴らす警報です。

ここで、大切なことがあります。

その声は、あなたの敵ではありません。

弱いから聞こえるのでも、後ろ向きだから聞こえるのでも、何かがおかしいから聞こえるのでもありません。あなたを生かすためにつくられた

システムなのです。何万年ものあいだ祖先を守り、
今も同じ仕事をしようとしています。ただ、時代が
変わったことを、まだ知らないだけなのです。

昔は必要だったけれど、今は少し大げさに感じる、
おばあちゃんの心配のようなものです。「外は
危ないよ」「その人を信じちゃだめ」「気を
つけなさい」。嫌いだから言うのではありません。
大切だから言うのです。ただ、愛情の表し方が、今の
状況には合っていないだけなのです。

恐れも同じです。攻撃してくる敵ではなく、あなたを
守ろうとする、昔からの守り手なのです。ただ、その
守り方が、今の時代には少し過剰なだけ。

それがわかると、恐れとの関係が変わります。

これまで私たちは、恐れを消そうとしてきました。
不安になると、急いで振り払おうとしました。
「考えないで」「心配しても仕方ない」「前向きに
考えよう」。そんな言葉で、抑え込もうとしました。
でも抑えるほど、恐れは大きくなりました。水の中へ
ボールを押し込むようなものです。力で押さえても、
手を離した瞬間、ボールは勢いよく跳ね上がります。

恐れを消す必要はありません。闘う必要もありません。ただ、その声が何なのかに、気づけばいいのです。

「ああ、今、自分の中の古い保護システムが鳴っているんだ」

「これは本当の危険ではなく、自分の中の警報なんだ」

そう気づくだけで、警報の音量は下がります。恐れがすっかり消えるわけではありません。でも、自分を引きずる力は弱まります。恐れに握られていたハンドルを、もう一度、自分で握れるようになります。

午前3時にあの声が訪れたら、今度はこう言ってみましょう。

「わかった。守ろうとしてくれているんだね。ありがとう。でも今は大丈夫だよ」

最初は、ぎこちなく感じるかもしれません。でも、一度、二度と繰り返すうち、夜明け前の声は、本当に少しずつ静かになります。恐れが敵ではなく、古い友人に感じられ始める瞬間が来ます。

その瞬間が来るまで、ゆっくり進んで大丈夫です。

恐れは敵ではなく、昔からの盾

子どもの頃、暗い部屋が怖かった
記憶はありませんか。

電気を消すと、部屋が急に変わります。昼間は何とも思わなかったハンガーが怪物に見え、カーテンが揺れると、誰かが隠れている気がする。鼓動が速くなり、布団を頭まで引き上げます。そこへお母さんやお父さんが来て明かりをつけると、怪物はいなくなり、ただハンガーとカーテンがあるだけなのです。

大人になった今も、似たことが起きています。ただ、暗い部屋の代わりに、不確かな未来があるのです。

新しいことを始めようとすると、「失敗したらどうしよう」が怪物になります。人に心を開こうとすると、「傷ついたらどうしよう」が怪物になります。大切な決断の前では、「間違った選択だったら」が怪物になります。でも、明かりをつけてみれば、大半はハンガーとカーテンなのです。

恐れは、未来についての想像です。まだ起きていないことを、心が先に描いているのです。

ところが、未来を描くとき、心は習慣的に、最悪の筋書きを最初に描きます。先ほど話したように、古い生存プログラムのためです。最悪を想像しておけば、

備えられるからです。猛獣が来るかもしれないから、
逃げる準備をしておくのと同じ仕組みです。

でも、ここには落とし穴があります。心が最悪の
筋書きを描くと、体はそれが本当に起きていると
思い込みます。ただの想像なのに、心拍が上がり、
筋肉がこわばり、消化が止まり、眠れなくなる。
体は、想像と現実を区別できないのです。

これが、不安の正体です。まだ起きていないことに、
もう起きたかのように体が反応する。未来の想像が、
今の苦しみになるのです。

では、このシステムを切ってしまえばいいのでしょう
か。恐れを感じなくなればいいのでしょうか。

そうではありません。恐れがなければ、本当に危険な
状況にも反応できません。高い場所を怖いと
感じなければ、崖から落ちるかもしれません。
慣れない状況で警戒しなければ、本当の危険に
さらされることもあります。恐れは、今も必要な
システムなのです。

問題は、恐れそのものではありません。恐れが
働きすぎることです。

本物の猛獣が現れたときの警報は、命を救います。
でも、ハンガーを見て鳴る警報は、暮らしを苦しく

します。必要なのは、警報システムを切る
ことではなく、本当の警報と誤報を見分ける方法を
学ぶことです。

その見分け方は、思いのほか簡単です。

恐れが訪れたら、ひとつだけ聞いてみればいい
のです。

「今、この瞬間、私は安全だろうか？」

今、この瞬間のことです。明日でも、来週でも、
一年後でもありません。今ここで、私は安全なのか。

ほとんどの場合、答えは「はい」です。今、あなたは
どこかに座っているか、横になっています。息を
して、心臓が動き、この文章を読んでいます。この
瞬間だけを見れば、安全なのです。

恐れは、ほとんどいつも未来から来ます。でも、
あなたがいるのは、いつも今です。未来の危険は、
まだ存在していません。存在するのは、この
瞬間だけ。そして、この瞬間、あなたは大丈夫です。

それを思い出すだけでも、恐れの大きさは
変わります。

恐れに「ありがとう。でも大丈夫」と伝えるには

ある男性がいました。

彼はずっと、大きな決断を前にすると体が
固まってしまいました。転職を考えても、何日も
悩んだ末に諦めました。新しい事業の案が
浮かんでも、「うまくいかなかったら」と思い、
始めることすらできませんでした。好きな人に
気持ちを伝えたくても、口が開きませんでした。

自分は臆病者なのだと、彼は思っていました。ほかの
人は勇気を出して挑戦するのに、どうして自分は
こうなのか。恐れが、人生をふさいでいると
感じていました。だから、恐れに勝とうとしました。
無視し、押さえつけ、ないふりをしようとしました。

でも、勝てませんでした。押さえるほど大きくなり、
無視するほど大声を上げました。

ある日、彼はまったく違う方法を試しました。

恐れが来たとき、打ち勝とうとせず、静かに座って、
その感情を感じてみることにしたのです。闘わず、
逃げず、ただ一緒にいてみようとしました。

最初は、耐えがたいものでした。胸が詰まり、手が震え、頭の中は騒がしい。それでも、ただ座っていました。そして心の中で、そっとこう言ってみました。

「守ろうとしてくれているんだね。わかった。ありがとう。でも今は大丈夫だよ」

不思議なことが起こりました。そう言ったあと、恐れが少し小さくなった気がしたのです。消えたわけではありません。でも、息ができるくらいには小さくなりました。自分をのみ込みそうだった波が、足首をぬらすさざ波ほどになったようでした。

それから彼は、恐れが来るたび、この言葉を繰り返しました。毎回効いたわけではありません。恐れがあまりにも大きく、何も届かないような日もありました。でもたいていは、このひと言が、恐れと自分のあいだに、小さな空間をつくってくれました。

その空間で、彼はようやく選べるようになりました。恐れに言われるまま逃げるのでなく、怖いまま、一歩進む。それが本当の勇気なのだと、わかったのです。

勇気は、恐れがない状態ではありません。恐れがあっても、動くことです。

恐れをすっかり消してから動こうと思ったら、一生
待つことになります。恐れは消えません。ただ、
一緒に進む方法を学ぶことはできます。

具体的には、こうしてみてください。

恐れが来たら、まず立ち止まります。逃げも、闘いも
しません。そして、心の中で3つの段階を
踏んでみます。

まず、気づきます。「ああ、今、恐れが来ているん
だ」。ただ、その存在を認めるのです。名前をつける
だけでも、感情の力は弱まります。

次に、受け止めます。「この恐れは、守ろうと
してくれているんだ。ありがとう」。
敵としてではなく、昔からの守り手として接します。

最後に、選びます。「ありがとう。でも今は大丈夫。
一歩、進んでみるね」恐れの言葉は聞いたけれど、
引きずられてはいかない。そう静かに選ぶのです。

この3段階は、1分もかかりません。でも、この1分が、
恐れに引きずられる人生と、恐れと一緒に歩く人生の
違いをつくります。

今日できる、ひとつのこと

今日、不安や心配が湧いてきたら、押しのける
代わりに、静かにこう言ってみましょう。

「守ろうとしてくれているんだね。ありがとう。
でも今は大丈夫だよ」

一度でいいのです。心の中で、静かに。

恐れが敵から道連れに変わる、最初の瞬間に
なるかもしれません。

*

恐れることが多くても、弱い人ではありません。
むしろ恐れを感じるのは、守りたい大切なものが、
自分の中にあるということ。何も大切でなければ、
怖いものもないはずですから。

だから、恐れを恥じなくていいのです。それは、何か
を深く望んでいる証しです。そしてその恐れの向こう
に、望んでいるものが待っています。

一歩でいいのです。怖さを感じたまま、小さな
一歩。

その一歩が積み重なって、あなたの人生に
なります。

4 Sequence

{愛——あなたが
忘れていた、ひとつのこと}

Sequence 4

愛——あなたが忘れていた、ひとつのこと

私たちが愛と呼ぶものの、本当の意味

「愛」という言葉を聞くと、何が浮かびますか。

恋人を思い浮かべる人も、家族を思い浮かべる人もいるでしょう。ペットのまなざしや、昔からの友人の声を思い出す人もいるでしょう。そして、その言葉を聞くと、心の片隅が痛む人もいます。愛という言葉が、温かいというより、重く感じられる人もいるのです。

どんな反応も自然なものです。それぞれの
経験を通して、愛という言葉に、違った意味を
込めてきたのですから。

ただ、この本で語りたい愛は、ふだん私たちが考える
ものとは、少し違います。

日常で「愛」と呼んでいるものには、たいてい条件が
ついています。

> 「優しくしてくれるから愛している」「そばに
> いてくれるから愛している」「必要と
> してくれるから愛している」。一見自然ですが、
> どの言葉にも「〜だから」という条件があります。
> 条件が満たされれば愛があり、条件がなくなると、
> 愛も揺らぎます。

それが悪いという意味ではありません。多くの人が、
そうやって愛を学んできました。成績がよければ
褒められ、言うことを聞けば愛され、期待に応えれば
認められる。子どもの頃から、愛には条件があると、
知らず知らず学んできたのです。

だから、愛されるには何かをしなければならないと
信じています。十分に美しく、十分に有能で、十分に
いい人でなければならない、と。そして、その
「十分」に届いていないと感じると、愛される資格が
ないように思うのです。

でも、ときには、条件のない愛を経験することも
あります。

生まれたばかりの赤ちゃんを抱いたことがある
人なら、わかるでしょう。その子は何もしません。
素敵な言葉を言うわけでも、すばらしい才能を見せる
わけでも、何かを成し遂げるわけでもありません。
ただ、そこにいます。それだけで、胸いっぱいに愛が
湧きます。「何かをしたから」ではなく、「ここに
いるから」愛しているのです。

ペットと暮らす人も、似た経験をします。犬が試験で
一番になったから愛するのではありません。猫が
お金を稼いでくるから愛するのでもありません。
ただ、そこにいるから。その存在自体が、
うれしいから。そもそも、条件などないのです。

これが、愛の本来の姿です。

赤ちゃんや動物を見るとき、私たちは自然に、この
愛を感じます。ところが不思議なことに、自分には
与えられません。自分にだけは、いつも条件を
つけます。「これだけやらなければ、愛される資格は
ない」「このくらいできて、やっとまともな
人だ」と。

なぜでしょう。

赤ちゃんには無条件で与えられる愛を、なぜ自分には
与えられないのでしょう。

答えは、簡単です。忘れてしまったからです。

あなたも、かつてはその赤ちゃんでした。何もせず、
何も証明せず、ただ存在するだけで愛された時代が
ありました。あの頃、自分に条件をつけることは
ありませんでした。「十分だろうか」と問うことも
ありませんでした。ただ、そこにいて、それで
完全だったのです。

でも、成長するうちに、世界が条件を教えました。
条件つきの愛を経験する中で、いつからか
「ありのままの私は、十分ではない」と
信じ始めました。その信念は、今まで、私たちの
人生を静かに支配してきました。

この本で言う愛とは、忘れていたものを、もう一度
思い出すことです。条件なしに、存在するだけで
十分だった、あの感覚を取り戻すことです。

壮大な話ではありません。ただ、もともとそうだった
ことを、思い出すのです。

「十分だ」という感覚を失ったとき

いったい、いつからでしょう。「私は足りない」と感じ始めたのは。

覚えている人も、覚えていない人もいるでしょう。でも、はっきりしているのは、生まれたときからそうではなかった、ということです。

ごく幼い子どもを見ていると、そこに足りなさはありません。ほかの子と比べることも、自分が十分かどうか評価することもありません。おなかがすけば泣き、うれしければ笑い、気になれば触り、眠くなれば眠る。そこに「私はちゃんとできているだろうか」という問いはないのです。

でも、いつか、比較が始まります。

始まりは小さく、あまりに小さいので、気づかないうちに入り込みます。

学校でテストが返ると、自然に隣の子の点数が目に入ります。運動会で走れば、自分が何位かが大事になります。絵を描けば、隣の友だちのほうが上手に見えます。

このとき、周りの反応が決定的になります。「どうして、あの子ほどできないの」。そんな

言葉に、子どもの心には小さなひびが入ります。直接比べる言葉でなくても、「もっとできたはずなのに」という、さりげない表現だけで、子どもは感じ取ります。「今の私は、十分じゃないんだ」と。

これは、特定の誰かの過ちではありません。親も先生も、たいていは自分がそう教わったから、同じ形で伝えたのです。受け継がれてきたものです。何千年も続いてきた、「足りなさ」の受け渡しなのです。

大人になっても、比較は続きます。むしろ、もっと巧妙になります。

同僚の昇進、友人の結婚、SNSに流れてくる誰かの旅行写真や幸せそうな家族写真。一日に何十回も、自分と他人を比べています。そのたび、心の隅で小さな声がささやきます。「まだ足りない」「あの人はあんなにうまくやっているのに、あなたは何をしているの」と。

長くその声を聞き続けると、真実だと信じ始めます。「私はもともと、足りない人間だ」が、事実に感じられます。いつも着ている服のように、足りなさが、自分という人間の一部になってしまうのです。

でも、一度考えてみてください。

足りないというのは、本当に事実でしょうか。
それとも、長く繰り返してきた考えにすぎない
のでしょうか。

赤ちゃんだったとき、あなたは十分でした。何も
しなくても、十分でした。成長するにつれ、世界が
「あなたは足りない」と伝え、あなたはそれを
信じ始めました。でもそれは、外から入ってきた
メッセージです。もともと持っていたものでは
ありません。

服にたとえるなら、生まれたときから着ていた服では
なく、育つうちに着せられた服です。着せられた
服なら、脱ぐことができます。

> 「私は足りない」という感覚が長く自分を
> 支配してきたなら、それが事実のように感じられる
> のは自然です。でも、長く信じたからといって、
> 事実になるわけではありません。どれほど長く、
> 合わない服を着ていても、脱いでしまえば
> いいのです。

今すぐ「私は十分だ」と信じられなくても、
大丈夫です。

何十年も「足りない」と信じてきたのです。文章を
ひとつ読んで、急に変わるほうが不自然でしょう。
ただ、この問いだけ、心の片隅にそっと
置いておいてください。

「足りないと思っているけれど、もしかしたら、
本当ではないのかもしれない？」

この小さな疑問が、種になります。今は何でもないように思えても、この疑問が育つと、いつか「私は、もともと十分だった」と、思い出すでしょう。

急がなくて大丈夫。種は、自分の時間に合わせて育ちます。

足りなさから始める人生、「十分だ」という感覚から始める人生

二人が、同じ朝を迎える場面を想像してください。

一人は、目覚めるなりこう考えます。「今日も頑張らなきゃ。もっとできなきゃ。まだまだだ」。その人の一日は、埋めるべきもののリストから始まります。まだ成し遂げていないこと、まだ足りないこと、まだ満たされていないこと。心の出発点が、欠乏なのです。空のコップから始めています。

もう一人は、目覚めながら、こう感じます。「今日も生きている。大丈夫」。その人の一日は、すでに持っているものへの静かな感謝から始まります。完璧ではなくても、今のままでも悪くないという感覚。心の出発点が、「十分だ」という感覚なのです。すでに、ある程度満たされたコップから始めています。

二人は同じ一日を生きながら、まったく違う一日を
経験します。

足りなさから始める人生は、終わりなく
走り続けます。

空のコップを満たそうと、休まず動きます。もっと
稼ぎ、もっと高く上り、もっと多くを持とうと
します。でも不思議なことに、いくら注いでも
コップはいっぱいになりません。望みをかなえると、
少しのあいだはうれしい。でもすぐ、次の目標が
現れます。「これはできた。今度は、あれも
しなければ」。底に穴の開いたコップに水を注ぐ
ように、いくら満たしても、空いた場所が残ります。

成功した人が幸せでないのはなぜか。多くを持つ
人が、なお不安なのはなぜか。その理由が、ここに
あります。出発点が足りなさなら、何を
成し遂げても、足りなさがついてきます。空の
コップの穴をふさがず、水だけを注いでも、永遠に
いっぱいにはなりません。

「十分だ」という感覚から始める人生は、違う動き方
をします。

この人にも、目標があり、夢があり、かなえたい
ことがあります。走ることをやめるのでは
ありません。ただ、走る理由が違います。空いた

場所を埋めるためではなく、すでに満ちている心から
あふれ出すものに、動かされて走るのです。

足りなさから走れば、疲れます。「十分だ」という
感覚から走れば、楽しくなります。

足りなさから働けば、認められようと必死に
なります。「十分だ」という感覚から働けば、
分かち合おうとします。

足りなさから愛せば、執着します。「十分だ」という
感覚から愛せば、自由になります。

行動は同じでも、出発点がどこかによって、人生の質
はまったく変わります。

ここで、大切なことをひとつ話しておきます。

「十分だ」という感覚から始めるとは、すでに
すべてを持っている、という意味ではありません。
現実に問題がない、ということでもありません。預金
残高が心もとなかったり、健康がすぐれなかったり、
人間関係がつらかったりすることもあるでしょう。
そんな現実の中でも、心の出発点をどこに置くかは、
選ぶことができます。

「今の私は足りない。だから、埋めなければ」から
始めるのか。

「今のままでも、私は大丈夫。ここから、もう少し進んでみよう」から始めるのか。

現実が同じでも、この出発点の違いが、一日のエネルギーを変え、行動の質を変え、結果の向かう先を変えます。

もちろん、何十年も足りなさから始めてきたなら、一晩で出発点を移すのは難しいでしょう。
それは自然なことです。でも、
気づくことから始められます。
今朝、自分の心はどこから出発したのか。
足りなさからか、「十分だ」という感覚からか。

気づくだけで、出発点は少しずつ移っていきます。

あなたは、もともと愛だった

ここから、この章でいちばん伝えたかったことを話します。

これは理論ではありません。証明できることでもありません。それでも、この本全体を貫く、ひとつの真実だと呼びたいことがあります。

あなたは、もともと愛でした。

抽象的に聞こえるかもしれません。少し、ほどいてみましょう。

赤ちゃんが初めてこの世界へ来たときを、もう一度
思い浮かべてください。その子には、恐れが
ありません。比較も、判断も、足りなさも
ありません。あるのは、純粋にここにいる感覚、世界
への好奇心、そして人への無条件の信頼だけです。

赤ちゃんは、知らない人にも笑いかけます。
差し出されたものを惜しみなく受け取り、受け取った
ものを惜しみなく分かち合います。「この人は何を
してくれるだろう」という計算はありません。その
子のあり方が、愛そのものなのです。

あなたも、かつてはその状態でした。

でも、育つうちに、愛の上にいくつもの層が
重なりました。恐れが一枚、比較が一枚、判断が
一枚、足りなさが一枚。幾重にも積もり、もとの愛は
見えなくなりました。でも、消えたのでは
ありません。覆われているだけなのです。

ふとした瞬間、その愛が少し顔を出します。子どもの
笑顔を見るとき、夕日の前で黙って立つとき、
久しぶりに会った友人と目を合わせるとき、見返りを
求めず誰かのために何かをするとき。その瞬間、胸に
湧く温かい感情。それが、本来のあなたです。
重なった層のあいだから、一瞬顔をのぞかせる、
もとのあなたなのです。

だから、愛を外に探さなくてもいいのです。

愛をもらわなければ満たされないのではありません。
あなたは、すでに愛だからです。空のコップでは
ありません。すでに満ちているのに、ふたが
かかって、中が見えなかっただけなのです。

この本がしたいのは、結局、このことです。あなたを
覆っているものを、一枚ずつ、ゆっくり、優しく
取り除くこと。恐れという層、足りなさという層、
比較という層、判断という層。それを一つずつ
外せば、その下には、もとのあなたがいます。

本来のあなたは、愛です。

今、実感できなくても大丈夫。この本を最後まで読む
必要さえありません。ただ、心のどこか深いところ
で、「もしかしたら、そうかもしれない」という
小さな響きを感じたなら、それだけで十分です。

その響きこそ、覆いの下にいる、本来のあなたからの
合図です。

⊙ 今日できる、ひとつのこと

今日が終わる前に、鏡を見ながら、自分にひと言、
声をかけてみましょう。

「今日も、おつかれさま。あなたは、十分だよ」

照れくさくても、信じられなくても大丈夫。ただ、一度言ってみてください。声に出しても、心の中でもかまいません。

そのひと言が、何十年ぶりかに自分へ贈る、初めての無条件の愛かもしれません。

*

愛されるために、何かを証明する必要はありません。もっとよい人にならなければ愛されない、ということはありません。今のまま、ありのままで、あなたはもう十分です。

慰めで言っているのではありません。これは、事実です。

ただ、まだ思い出せていないだけ。大丈夫。記憶は戻ります。少しずつ、ゆっくり。でも、必ず。

あなたは、もともと愛でした。

そして今も、変わらず愛なのです。



Sequence

{立ち止まる——忙しく
走ってきたあなたへ}

Sequence 5

立ち止まる——
忙しく走ってきたあなたへ

懸命に生きているのに、なぜ幸せではないのか

日曜日の夜です。

一週間が終わりました。今週も、一生懸命
生きました。毎朝起きて、やるべきことをし、
会うべき人に会い、片づけるべき問題を
片づけました。誰が見ても、誠実に過ごした
一週間でした。怠けず、逃げず、自分なりに全力を
尽くしました。

それなのに、日曜の夜、ソファに座ると、不思議な
気持ちが湧いてきます。

ぽっかりと、空いているのです。

休まず走ってきたはずなのに、何も残っていないよう
な気がします。頑張ったのに、幸せではない。まじめ
に生きたのに、満ち足りていない。空白を埋めようと
一週間ずっと動いていたのに、日曜の夜に見てみる
と、空白はまだ、そのままです。

そして、月曜日が近づくことが、もう重く
感じられます。

こんな日曜の夜を、過ごしたことはありませんか。

これは、怠け者の悩みではありません。むしろ
逆です。一生懸命生きている人ほど、なじみの
ある感情です。

仕事ができ、責任感があり、周りから信頼される人。
そうした人こそ、「こんなに頑張っているのに、なぜ
幸せではないんだろう」と、何度も問いかけます。
そして、いちばんよく出てくる答えは、「もっと
頑張らなければ、ということなのだろう」です。

だから、さらに頑張ります。もっと忙しく動き、
もっと多くを成し遂げ、すき間なく一日を埋めます。

でも、空白は小さくなりません。むしろ心と体が、
疲れ果てていきます。

ここに、とても単純で、大切なたとえがあります。

自転車では、ペダルを踏むと前へ進みます。速く
踏めば、速く進みます。でも、どんなに速く
踏んでも、向きが違っていれば、行きたい場所へは
着きません。力を使い、時間をかけても、
着いてみれば、そこではなかったのです。

私たちの忙しさも同じです。問題は、ペダルを踏む
速さではなく、方向です。何に向かって、なぜ
走っているのか。一度も確かめないまま、ただ
ペダルを踏み続けてはいないでしょうか。

多くの人が、こうして走っています。行き先は
わからなくても、止まると不安だから、とにかく
走る。遅くなると置いていかれそうだから、もっと
速く走る。そしてある日、ふと顔を上げて、ここは
来たかった場所ではない、と気づくのです。

懸命に生きているのに幸せでないのは、努力が
足りないからではありません。

立ち止まらなかったからです。

一度も立ち止まって、「なぜ走っているのだろう」
「この向きは、望んでいる向きなのだろう」と
問わなかったからです。止まるのが怖かったから
です。止まれば遅れを取り、怠け者になり、これまで
走ってきたことが無意味になりそうだったからです。

仕事だけの話ではありません。人間関係でも、
自己管理でも、成長のための努力でさえ、同じことが
起こります。よりよい人になろうと、絶えず自分を
磨いているのに、今の自分をそのまま見つめる
時間はない。関係をよくしようと頑張るのに、なぜ
この関係がつらいのか、静かに感じる時間はない。
走ることそのものが習慣になり、立ち止まり方を
忘れてしまったのです。

でも、本当は逆です。立ち止まることこそ、それまで
懸命に走ってきたことに、意味を与える
瞬間なのです。

少し立ち止まり、歩んできた道を振り返る。本当は何
を望んでいるのか、感じてみる。その立ち止まりが
あってこそ、また走るとき、進む方向が定まります。

いつから、こんなに自分を追い立ててきたのだろう

子どもの頃、公園で遊んでいた日々を、
思い出してください。

日が暮れるまで、走り回りました。ブランコに乗り、
砂の城をつくり、友だちと大声を上げて走りました。
あの頃、効率も生産性も知りませんでした。ただ、
この瞬間が楽しいから遊んだのです。目的も、結果も
必要ありませんでした。それだけで、すべてが
満ちていました。

でも、いつからか、何もしない時間に、不安を
感じ始めました。

「遊んでばかりじゃだめでしょう」

「その時間に勉強すればいいのに」

「時間を無駄にしてはいけないよ」

そんな言葉が重なるうち、少しずつ学びました。
じっとしているのは悪いこと、いつも何か
していなければならないこと。休むのは怠ける
ことで、忙しいのがまじめなことだ、と。

この信念は、だんだん強くなりました。学校で、
職場で、社会の中で、絶えず補強されました。「時は
金なり」「休むにしても、やることをやってから」
「ほかの人は、あなたが寝ているあいだも
努力している」。繰り返し聞くうち、立ち止まる
ことへの罪悪感が、深く根を下ろしました。

だから今、私たちは休んでいても休めません。週末、ソファに座っていても、「何かしなければ」と不安になります。休暇に出かけても、「戻ったら仕事がたまっているだろう」と考えます。何もしない時間を、自分に許せないのです。

休み時間さえ、生産的でなければと感じます。運動をし、本を読み、何か意味のあることをしなければならない。何もせず、ぼんやりするだけでは、後ろめたくなる。休むことまで「上手に」しなければという重圧の中で、本当の休息は遠のいていきます。

もっと深く見れば、自分を追い立てることには、隠れた理由があります。

多くの場合、忙しさは逃げ道です。

忙しければ、考えずにすみます。つらい感情を感じず、自分と向き合わずにすみます。先ほど、午前3時に眠れない夜の話をしました。昼間、忙しさの陰に隠した感情が、夜の静けさで顔を出す、と。忙しさは、その感情に向き合わずにすむ盾になっていたのです。

もうひとつ理由があります。忙しさで、自分の価値を証明しようとすることです。「こんなに頑張っているんだから、私はちゃんとした人間だよね？」。休まず動くことが、自分の存在に意味があると確かめる

方法になったのです。Sequence 4で話した
「足りなさから始める人生」とつながるところです。
十分だという感覚がないから、せめて忙しく動いて、
空いた場所を埋めようとするのです。

そう気づいたからといって、今すぐ、何もかも手放す
必要はありません。

仕事をやめなさい、という話ではありません。
やるべきことを放り出しなさい、という話でも
ありません。ただ、この問いを、一度心に
置いてみようということです。

> 「今、私は望んで走っているのだろうか。
> それとも、止まるのが怖いから走っている
> のだろうか」

正直に答えられるなら、もう何かが
変わり始めています。自分がなぜ走っているかを知る
人は、いつ止まるかも知っているからです。

そして、立ち止まれる人こそ、また走るとき、
いちばん遠くまで行けるのです。

何もしない時間が持つ力

木の話をしましょう。

木は春と夏に育ちます。葉を広げ、枝を伸ばし、上へ
上へと大きくなります。それが成長であり、目に

見える変化です。でも秋になると葉を落とし、冬になると、すべてを止めます。外から見れば、何もしていないように見えます。死んだようにさえ見えます。

でも、木は冬に死んでいるのではありません。冬のあいだ、外ではなく、内側で働いています。根を深く伸ばし、力を蓄え、次の春に備えています。冬がなければ、春もありません。止まる時間がなければ、育つ時間もないのです。

私たちも同じです。

私たちは一年中、春と夏だけを生きようとします。成長し続け、動き続け、何かを生み出し続けようとします。冬を許しません。止まる時間、空白の時間、何もしない時間を、無駄だと考えます。

でも、何もしない時間こそ、いちばん多くのことが起きている時間なのです。

静かに座っていると、頭の中が整理されます。忙しく動いているときには見えなかったものが、少しずつ姿を現します。本当は何を望んでいるのか、今どんな状態なのか、どこへ向かっているのか。そうしたことは、忙しさの中では、決して見えません。止まって初めて、見えるのです。

新しい発想がどこから生まれるか、
考えてみてください。机に向かって頭を抱えるより、
散歩中やシャワーを浴びているとき、ぼんやり窓の
外を眺めているときに、いい考えが浮かんだことが
あるでしょう。心がひと休みしたとき、内側で整理が
進んだからです。

立ち止まることは、大げさなことではありません。

山へ入って何日も瞑想したり、仕事を全部止めて長い
休暇に出たりする必要はありません。日々の暮らしの
中で、一日にほんの少しでいいのです。

昼食のあと、5分だけ、何もせずに座る。仕事から
帰宅したら、すぐ何かをする代わりに、3分間、静かに
呼吸する。眠る前にスマートフォンを置き、
今日一日を、そっと振り返る。

小さな休止が積み重なると、暮らしの質が
変わります。止まるたび、自分自身と出会うから
です。一日中、外へ向かって走っていた力が、ほんの
少しでも、内側へ向くのです。

内側を向いて初めて、自分が何を望んでいるか、
聞こえてきます。忙しさの雑音にかき消されていた、
心の小さな声が。

立ち止まることは、諦めることではなく、もう一度始めること

ある女性がいました。会社で認められ、仕事ができ、まじめで、任されたことは必ずやり遂げる人でした。周りは彼女をうらやんでいました。昇進は早く、給料も高く、いつも忙しく動く姿は、いかにも仕事のできる人に見えました。

でも彼女は、人知れず泣いていました。トイレで、帰りの車で、眠る前の布団の中で。なぜ泣くのか、自分でもはっきりわかりませんでした。何もかもうまくいっているようなのに、どこか深いところから、「何かが違う」という声が、ずっと聞こえていたのです。

彼女は、その声を無視しました。もっと働けば、大丈夫になると思いました。次の昇進が決まれば。次のプロジェクトが終われば。次の目標に届けば。「次」を目指して、走り続けました。

すると、体が先に止まりました。ある朝、起きようとしても、体が動きませんでした。極度の疲労でした。医師は言いました。「休んでください」

休み始めた最初の一週間は、地獄のようでした。

何もしないことが、こんなに苦しいとは思いませんでした。不安が押し寄せました。「今

休んだら遅れる」「私の席には、別の人が座る」「全部失ってしまう」。頭の中は、絶えず叫んでいました。

でも、休む以外に方法はありませんでした。体が、許さなかったからです。

二週間目が過ぎると、不思議なことが起きました。雑音が減り始めたのです。頭の中の声が少しずつ静まり、その静かなすき間から、別の声が浮かんできました。

「私は本当に、この仕事をしたかったのだろうか」

「本当に望んでいる暮らしは、どんな姿だろう」

「なぜ、ここまで自分を追い立ててきたのだろう」

忙しいときには、一度も浮かばなかった問いでした。立ち止まったからこそ、初めて聞こえたのです。

一か月後、彼女は職場に戻りました。でも、以前とは違っていました。

働き方が変わりました。以前のように走り続ける代わりに、意識して、途中で止まる時間をつくりました。一日に一度、10分間、何もしない時間。そのあいだはメールも見ず、仕事もせず、ただ静かに座り、内側を見つめました。

最初は、同僚に変に思われないか心配でした。でも、誰も気にしませんでした。驚いたことに、働く量は減ったのに、結果はよくなりました。止まる時間が、方向を整えてくれたからです。走る量は減っても、向きが合っていたから、もっと遠くまで進めたのです。

あなたにも、このひと休みが必要かもしれません。

体に無理やり止められる前に、自分で止まるほうが、ずっといいのです。体が合図を送る頃には、すでに随分遅くなっていることが多いからです。理由のわからない疲れ、原因の見えないむなしさ、「これでいいのか」という静かな問い。まず、そんな小さな心の合図が訪れます。そのとき、ほんの少しでも、立ち止まってあげるのです。

立ち止まることは、諦めでも、怠けでも、弱さでもありません。

立ち止まることは、もう一度始めることです。進む向きを確かめ、力を満たし、内側の声を聞いて、より本心に近い方向へ、出発し直すことなのです。

今日できる、ひとつのこと

今日のどこかで、5分だけ、何もしないでいてみましょう。

スマートフォンを置き、音楽を止め、本も閉じて、
ただ座ってみてください。何もしないことが
不安なら、その不安も感じてみましょう。
それだけでも、すでに自分と会う時間です。

5分でいいのです。何もしない、5分間。

その5分に何が見えてくるか、見守ってみましょう。

*

ここまで走ってきたあなたに、伝えたいことが
あります。

少し、休んでいってもいいのです。

この本も、休みながら読んでかまいません。ここで
閉じて、明日また開いても、一週間後に戻ってきても
大丈夫。この本は逃げません。戻ってくるまで、
ここで待っています。

これまで休まず走ってきたのなら、それだけで、十分
すごいことです。本当に、そう思います。

さあ、少しだけ、ひと息つきましょう。

大丈夫。5分休んでも、世界はちゃんと回っています。

6

Sequence

{気づき——
人生を変える3秒間}

Sequence 6

気づき——人生を変える3秒間

「ああ、今、自分はこうしているんだ」

仕事帰りのことでした。

一日の疲れが、肩に重くのしかかっていました。家に着いたらソファに横になりたい。それだけでした。
玄関を開けた途端、子どもが駆け寄ってきました。
「お母さん、今日、学校であったこと聞いて！」。
目がきらきらしていました。でも、口から出たのは、

こんな言葉でした。「ちょっと待って。お母さん、
少し休ませて」

子どもの表情が、少し曇りました。その瞬間、心の隅
を何かがよぎりました。

「ああ、今、自分はこうしているんだ」

大きな悟りではありませんでした。固い決意でも
ありませんでした。ただ、今、自分がどんな状態な
のかに気づいたのです。疲れているから、子どもの
話を押しのけている。子どもが持ってきた、きらきら
した気持ちを、通り過ぎようとしている、と。

そのひとつの気づきが、その夜をまったく違うものに
しました。

「ごめんね。少し疲れていたの。聞かせて、何が
あったの？」

子どもの顔が、また明るくなりました。ソファに
並んで座り、話を聞きました。特別な話では
ありません。学校で友だちとあった、小さな
出来事です。でも、その時間は温かいものでした。
子どもにも、彼女にも。

これが、気づきです。

特別な技術ではありません。修行が必要なものでも
ありません。今、自分がどんな状態かを知る。
それだけです。

怒りが湧いているとき、「ああ、今、私は怒っているんだ」と知ること。不安なとき、「今、不安なんだ」と感じること。誰かにいら立ちをぶつけそうな瞬間、「今、いらいらをぶつけようとしているんだ」と見ること。

ほんの短い瞬間です。長くても3秒。でも、その3秒が、その後のすべてを変えることがあります。

気づかないまま反応すると、選択肢はひとつしか
ありません。いつもどおりにするだけです。疲れれば
子どもを遠ざけ、怒れば声を荒らげ、不安になれば
縮こまる。

でも、気づいた瞬間、選択肢が二つになります。
いつもどおりにするか、違うことを試すか。その
二つ目の選択肢が生まれるだけでも、人生は
変わり始めます。

ここまでの話を思い出してください。Sequence 3で
恐れと向き合うことも、Sequence 4で愛の感覚を
取り戻すことも、Sequence 5で立ち止まることも、
すべてこの気づきから始まります。気づかなければ、

何も始まりません。気づいた瞬間、初めてすべてが可能になります。

自動的に反応する私、一歩後ろから見ている私

私たちの中には、二つの「私」がいます。

ひとつは、自動的に反応する私です。刺激が来ると、考える間もなく反応します。嫌なことを言われれば、すぐに怒りが込み上げます。怖いことが起これば、体が先にすくみます。好きな食べ物を見れば、手が先に伸びます。この私は、速くて強い。何十年も積み重なった習慣と記憶がつくる、とても精巧な自動反応システムです。

もうひとつは、その反応を一歩後ろから見守る私です。「ああ、今、怒りが湧いているんだ」と気づく私。「また、このパターンだ」と見る私。こちらの私は静かです。急がず、裁くこともしません。

映画館で映画を見ているところを、
想像してください。

悲しい場面では涙が出て、怖い場面では鼓動が速くなります。すっかり映画に入り込んでいると、スクリーンと自分の区別がつきません。登場人物の感情が、そのまま自分の感情になります。

でも、ふと「ああ、これは映画なんだ」と気づく瞬間があります。そのとき、何が起きるでしょう。悲しさや怖さが、急に消えるわけではありません。でも、その感情にすっかりのみ込まれることもありません。映画を見ながら同時に、それを見ている自分にも気づいている状態になります。

気づきとは、このことです。感情が消えるのではありません。感情の中にいながら、「今、自分はこの感情の中にいる」と知っていることなのです。

ある夫婦がいました。

二人とも、忙しく働いていました。毎晩、同じ口論が繰り返されました。一人が「今日は本当に大変だった」と言えば、もう一人も「私だって大変だった」と返す。そこから、どちらがもっと大変だったかという競争が始まります。いつも同じパターンです。一人が慰めを求めると、もう一人も自分が慰められたいと感じる。そのため、慰めの代わりに反論が出て、会話はいつもけんかで終わりました。

ある日、またそのパターンが始まりそうになった瞬間、一人が止まりました。

「ああ、また、このパターンだ」

大した洞察ではありません。ただ、気づいたのです。今、相手の言葉に言い返そうとしている。自分が慰めてほしいから、相手のつらさを押しのけようとしている、と。

そこで、いつもとは違う言葉を口にしました。
「ちょっと待って。先に、あなたの話を聞くね。今日は何が大変だった？」

相手は、少し驚いた顔をしました。そして、ゆっくり話し始めました。その夜、二人は初めて、お互いの話を最後まで聞きました。何年も続いていたパターンに、初めてひびが入った夜でした。

気づきは、最初から完璧にはいきません。初めは、すべて終わってから気づきます。「ああ、さっき、またやってしまった」。大丈夫。それも気づきです。

少し慣れると、反応している途中で気づきます。「今、自分はこうしているんだ」。それでも、十分です。

さらに慣れると、反応が始まる直前に気づきます。「今、これが湧いてこようとしているんだ」。そこから、本当に選べるようになります。

どの段階でも、かまいません。気づきは速さの問題ではありません。気づいたこと自体が、もう変化です。

昨日まで見えなかったものが、今日見え始めたなら、
それだけで、あなたはもう変わっています。

怒りが湧くとき、悲しくなるとき、不安になるとき

感情は、速いものです。

誰かに軽く扱われたような言葉を聞けば、1秒も
かからず怒りが湧きます。大切な人が冷たく背を
向ければ、先に胸がどんと沈みます。大事な発表を
前にすると、先におなかが痛くなります。これは、
自分で選んでいる反応ではありません。体が先に
反応するのです。頭が追いつく前に、もう鼓動は速く
なり、筋肉はこわばり、表情は硬くなっています。

これは変えられません。変えようと頑張る必要も
ありません。雨を止められないように、感情が湧く
こと自体は、止められないのです。

でも、変えられることがひとつあります。

感情が湧いた直後、行動へ移る前の、あの短い
瞬間です。

怒りが込み上げる。ここまでは自動です。でも、声に
してぶつけるか、少し息を吸うか。ここからは、
選べることがあります。悲しみが押し寄せる。
ここまでは自動です。でも、その悲しみに埋もれて

一日を過ごすか、「今、とても悲しいんだね」と
自分をいたわるか。ここからは、変わり得ます。

Sequence 5では、立ち止まることを話しました。
気づきは、その始まりです。ひと呼吸でいいのです。
感情が湧いた瞬間、意識して一度、深く息を吸う。
そのひと呼吸のあいだに、自動反応と意識的な
選択との空間が開きます。

具体的に、見てみましょう。

怒りが湧く瞬間。子どもがまた、同じ失敗を
しました。何度も話したのに、また繰り返した
のです。叫び声が喉まで上がります。ここに気づきが
入ると、こうなります。「ああ、今、怒鳴ろうと
している。疲れていて、いつもより敏感なんだ」。
気づけば、ひと呼吸違う反応ができます。「ちょっと
待って。今、少しいらいらしているの。もう一度
説明するね」。怒鳴るのと、そうひと言かける
のとでは、一日の風景がまったく違ってきます。

悲しくなる瞬間。友人が約束を取りやめました。
事情はわかっていても、寂しい。その気持ちが大きく
なり、「私は、あの人にとって大切ではない
のかもしれない」とまで考え始めます。気づきが
入ると、こうなります。「寂しさが大きく
なっている。そして、その寂しさが、自分を疑う

気持ちへ変わっているんだ」。そう見るだけでも、
寂しさは寂しさのままでいられます。自分への
疑いにまで、広がらずにすむのです。

不安になる瞬間。明日は大切な発表です。十分に
準備したのに、心配が止まりません。「失敗したら」
「変に思われたら」。気づきが入ると、こう
なります。「今、頭の中で、最悪の筋書きを
繰り返している。まだ起きていないことで、先に
苦しんでいるんだ」。不安が消えるわけでは
ありません。でも、不安が自分をまるごとのみ込む
ことはできなくなります。

完璧でなくても、いいのです。

十回怒ったとしても、すべてに気づく必要は
ありません。一回でいいのです。十回の
うち一回だけでも、その一回が方向を変えます。
そして一回が二回になり、三回になります。気づきは
筋肉と同じ。使うほど、強くなります。

そのわずかな隙間が、すべてを変える

ドミノを想像してください。

ひとつ倒れると、次が倒れ、その次も倒れます。
刺激が来ると感情が湧き、感情が行動へつながり、
行動が結果を生みます。たいていは、自動的な
流れです。一度始まると、最後まで進みます。

気づきとは、そのドミノの途中へ、手を入れる
ことです。

感情は、もう湧いています。最初のドミノは
倒れました。それは止められません。でも、その
感情がすぐ行動へつながる前に、少し止まることは
できます。その休止が、3秒です。その3秒の中で、
次のドミノを倒すかどうか、選べるのです。

気づきを育てる、いちばん簡単な方法があります。

一日に三度、自分の状態を確かめるのです。朝、
目覚めたときに「今、どんな気分だろう」。昼食の
ときに「今、体はどんな調子だろう」。眠る前に
「今日、心はどんなふうだっただろう」。

大がかりな分析は要りません。「ああ、今はこんな
状態なんだ」と確かめるだけでいいのです。よくても
悪くても、裁かず、ただ確かめます。

もうひとつ、方法があります。日常で自動的に
していることに、気づきを添えてみるのです。手を
洗うとき、水の温度を感じる。食事の最初のひと口の
味に、意識を向ける。歩くとき、足の裏が地面に
触れる感覚を感じる。こんな小さな練習が、気づきの
筋肉を育てます。

気づいても、怒ったり、悲しみに沈んだり、不安に震えたりすることはあります。大丈夫。気づいたあとに反応してしまっても、かまいません。「気づいたのに変えられなかった」と、責めなくていいのです。気づけたこと自体が、もう一歩なのです。森に新しい道をつくるには、時間がかかります。一度
歩いただけでは、道はできません。でも、同じ方向へ歩き続ければ、いつかそこに、道ができています。

今日できる、ひとつのこと

今日、感情が湧く瞬間があるでしょう。そのとき、ひと言だけ、思い出してみてください。

「ああ、今、自分はこうしているんだ」

怒ったら「今、私は怒っているんだ」。寂しくなったら「今、寂しいんだ」。不安なら「今、不安なんだ」。

それ以上は、しなくてかまいません。変えようとしなくてもいい。ただ気づく。それだけで、十分です。

*

気づきは、世界でいちばん静かな力です。

外からは見えません。誰にも気づかれません。でも、
その3秒の気づきひとつが、習慣を変え、関係を変え、
一日を変え、やがて人生を変えていきます。

読みながら「私にも、そんなことがあった」と思い
浮かんだことがあるなら、それが気づきです。今、
この瞬間にも、あなたはもう、気づいています。

もう、始まっています。

7 Sequence

{傷——何度も痛む、
あの場所}

Sequence 7

傷——何度も痛む、あの場所

なぜ似たようなことが繰り返されるのか

また、同じことが起きました。

新しい街へ引っ越しました。今度は違うと
信じていました。街の雰囲気もよく、近所の人も
親切そうでした。やっと変われる。そう思いました。

でも数か月すると、見慣れた場面がまた現れました。
集まりで輪に入ろうとしても、言葉が出ません。
ほかの人が自然に会話を続けると、胸の片隅がずんと
沈みました。「ここでも、私はなじめないのかな」。
前の街でも、その気持ちを知っていました。その前の
街でも。場所も人も変わるのに、その感情だけは、
驚くほど同じでした。

こんな経験はありませんか。

恋愛のたび、似た理由で別れる。最初は気が合うと
思うのに、時間がたつと、いつも同じところで
すれ違う。新しい友人ができても、いつの間にか、
同じパターンでぶつかる。環境を変えても、国を
移っても、また同じ種類の悩みを前にしている。

「どうして私にばかり、同じことが起きるの？」

そのもどかしさ、よくわかります。努力が
足りないからでも、運が悪いからでもありません。
あなたがおかしいからでもありません。

ひとつ、たとえ話をしましょう。

指に小さなとげが刺さっているとします。
気づかなければ、何かに触れるたびに痛みます。
タオルをつかんでも、ドアノブを握っても、誰かと
握手しても、痛い。自然に、タオルやドアノブ、

相手のせいにします。「どうしてこのタオルは、こんなにざらざらしているの？」「どうして、この人は強く握るの？」と。

でも、問題はタオルでも、ドアノブでも、相手でもありません。指のとげです。抜かない限り、何に触れても痛み続けます。

似たことが繰り返される理由は、これです。心に、まだ向き合えていない古い傷があるのです。その傷は、ある状況になるたび反応します。傷に似た刺激が来ると、心が自動的に痛みます。だから、場所や人が変わっても、同じ感情が繰り返されるのです。

ある男性がいました。

親しい友人関係が、長続きしませんでした。最初はうまくいきます。でも親しくなるほど、不安が大きくなりました。相手がほかの人と仲よくなると、心がねじれるようでした。「捨てられるんじゃないか」と思い、不安から、先に距離を置きました。連絡を減らし、約束を避ける。すると相手も、少しずつ離れました。結局、ひとりになりました。

「やっぱり、人はみんな離れていく」

その結論が、毎回確かめられました。でも実際には、相手が去ったのではなく、自分が遠ざけていた

のです。それに気づかず、同じパターンを
繰り返していました。

その根は、幼い頃にありました。両親が離婚し、片方の親が突然いなくなったのです。子どもには説明も、別れの言葉もありませんでした。ある朝起きると、いるはずの人がいない。理由はわかりません。自分のせいかと思いました。その日以来、ひとつの結論を持ちました。「親しい人だって、いつ離れていくかわからない。親しくなると、痛い思いをする」

何十年もたちました。頭では、誰もが去るわけではないとわかっています。でも心は、まだあの
子どもとして反応します。誰かと親しくなるほど、古い恐れが顔を出します。「この人まで去ったら、どうしよう」。だから先に距離を置くのです。
去られる痛みを、あらかじめ避けようとして。相手には、突然冷たくなったように見えます。結局、本当に距離ができ、昔の結論が、また確かめられます。

これが、古い傷の働き方です。傷を負った瞬間に
出した結論を、心は何十年後も繰り返します。
昔録音したテープが、同じ曲を流し続けるように。
あのときの結論が、今も通用するかのように。

古い傷は、あなたへの手紙

ここで、少し違う角度から考えてみましょう。

似た状況が繰り返されるのは、ある意味で、心が合図を送っているのです。

「ここに、まだ痛い場所があるよ。少し見てほしい」

体に傷ができると、そこが赤く腫れます。熱を持ち、うずき、不快です。でも、その反応は、体が傷を治そうとして送る合図です。免疫の仕組みが、そこへ集まります。腫れるのは悪いことではありません。治り始めている、ということです。

心の傷も、同じ原理で働きます。同じ状況で同じ感情が繰り返し湧くなら、心が「ここを、少しいたわってほしい」と言っているのです。壊れたのではありません。癒やしが必要な場所を、指しているのです。

だから古い傷は、敵ではありません。あなたへの手紙に近いものです。

その手紙には、こんなことが書いてあります。

> 「あのとき、とても痛かったね。その痛みは、まだ終わっていないんだ。今、いたわる準備ができたなら、一緒に向き合ってみよう」

たいてい私たちは、その手紙を受け取っても
読みません。読みたくないからです。つらい記憶は、
できれば取り出したくありません。ふたをしておけば
大丈夫になる、時間が解決してくれる、忙しく
生きていれば忘れられる。そう思います。

だから、もっと働き、もっと忙しく動き、別のもので
心を満たそうとします。効いているように見えます。
少しのあいだは。でも、静かな夜になり、ひとりに
なると、その手紙は引き出しから、また
浮かび上がります。

読まなくても、手紙は消えません。引き出しの中に
積もるだけです。積もるほど、引き出しは重く
なります。その重さが、日常へ染み出します。理由の
わからないいら立ち、説明しにくい不安、原因の
見えない無気力、何度もはまる同じパターン。
それは、引き出しの手紙の重さなのです。

手紙を読むとは、過去のその瞬間へ戻ることでは
ありません。

あの苦しみを、もう一度味わいなさいという
ことでも、トラウマを無理に掘り起こしなさいという
ことでもありません。そうしたことが必要なら、
専門家の助けを借りるのが、いちばん安全です。

ここで言うのは、もっと優しいことです。今の自分、
大人になり、より多くを理解できるようになった
自分が、昔、傷ついていた自分を、静かに
振り返るのです。

「あのとき、とてもつらかったんだね」

そのひと言でいいのです。分析したり、解決しようと
したりしなくてもいいのです。原因を
突き止めなければならないわけでもありません。
ただ、認めます。あのとき痛かったこと。その痛みが
本物だったこと。子どもだった自分は、あの状況で
精いっぱいだったことを。

そして、もうひとつ気づくのです。あの痛みの中で
出した結論が、今も静かに、自分を
動かしていたことに。

Sequence 6では、気づきについて話しました。傷と
向き合う最初の一歩も、まさに気づきです。

似た状況で、似た感情が湧いたとき、一度
聞いてみてください。

「この感情は、本当に今の状況についての
ものだろうか。それとも、もっと古い
何かについてのものだろうか」

誰かの何げないひと言に、ひどく傷ついたなら、その大きさに目を向けてください。この状況に対して、この大きさの感情は自然だろうか。それとも、もっと古い何かが重なっているだろうか。集まりで、自分を外して話が進み、一日中沈んでしまったなら、その重さを問い直してみてください。一度の疎外感が、本当にこれほど重いのだろうか。それとも、あの瞬間が、古い傷の引き金を引いたのだろうか。

多くの場合、今の状況は引き金にすぎません。本当に痛い場所は、もっと深くにあります。それに気づくだけでも、傷との関係は変わり始めます。

まだ手紙を読む準備ができていなくても、まったくかまいません。無理にとは言いません。手紙は逃げません。準備ができたとき、いつでもそこにあります。大切なのは、そんな手紙があると知ること。それだけでも、もう最初の一歩です。

消せない記憶、書き直せる物語

ひとつ、正直に話します。

傷を、完全に消すことはできません。

あのとき起きたことは、本当に起きたことです。痛かったのも事実です。誰かに

「忘れてしまえばいい」と言われると、かえって腹が立つのは、そのためです。記憶は、消しゴムで消せるものではないのですから。

でも、変えられるものがひとつあります。その記憶についている物語は、変えられます。

どの記憶にも、二つの層があります。

ひとつは、実際に起きた出来事です。「7歳のとき、両親が離婚した」「初めての職場で、3か月で解雇された」「いちばん親しい友人が、陰で私の悪口を言った」。これは事実です。変えられません。

もうひとつは、その出来事について、自分がつくった物語です。「両親が離婚したのは、自分のせいだ」「解雇されたのは、能力がないからだ」「人は結局、裏切る」。これは事実ではなく、解釈です。当時の自分が、つくった物語なのです。

問題は、時がたつと、この二つが一体になることです。出来事と物語が混ざり、物語まで事実のように固まります。「両親が離婚したのは、私のせいだった」が、2足す2は4と同じくらい、確かな事実になってしまうのです。

そのため何十年たっても、あの結論に沿って生きます。「私が足りないから、

人は離れていくんだ」。事実だと信じるので、証拠を集めます。誰かが約束を取り消せば、「ほら、やっぱり私は大切ではない」と証拠に保存します。親切にされても、「あれは例外」と退けます。自分の物語を裏づけることに、すべての力を使うのです。

ある女性がいました。

子どもの頃、父親はいつも忙しい人でした。仕事が多く、帰宅しても疲れていて、娘と遊ぶ余裕がありませんでした。娘は、父親は自分を愛していないのだと思いました。「私は、愛されるほど大切な人ではない」。それが、彼女のつくった物語でした。

何十年も後、父親が亡くなってから、引き出しに古い日記が見つかりました。あちこちに、娘のことが書かれていました。「今日も帰りが遅くなった。娘はもう寝ていた。すまない。この子のために、もっと頑張らなければ」「娘が絵を描いてくれた。職場の引き出しに入れた。見るたびに、力が湧く」

日記を読みながら、彼女は泣きました。
愛していなかったのではありません。愛し方を知らなかったのです。表現が、不器用だったのです。娘のために働いているつもりで、本当に必要だったのは一緒の時間だと、知らなかったのです。

出来事は変わりません。父親が忙しかった事実は、
そのままです。でも、物語が変わりました。「父は
私を愛していなかった」から、「父は自分なりに
愛していた。ただ、不器用だった」へ。物語が
変わると、彼女の人生も少しずつ変わりました。
「私は愛される資格がない」という、古い結論が
揺らぎ始めたのです。

この過程を、「リコーディング」と呼べるでしょう。
過去の経験そのものはそのままに、そこへ結びつけた
意味を書き直すこと。心の傷を、新しい意味へ
変えていく過程です。

試してみる方法があります。

繰り返す感情のパターンがあるなら、静かな時間に、
こんな問いを自分へ向けてみてください。

> 「この感情を、最初に感じたのはいつだろう」。
> 正確な記憶でなくても大丈夫。おおよその時期や、
> 雰囲気が浮かぶだけでも十分です。
>
> 「あのとき、どんな結論を出したのだろう」。私は
> 足りない、愛される資格がない、人は
> 信じられない、世界は危険だ。そんな結論が、
> 浮かぶかもしれません。

「その結論は、本当に事実だろうか。それとも、
あのときの子どもが、痛みの中でつくった
物語だろうか」

そう問うだけでも、出来事と物語のあいだに、空間が生まれます。出来事は変わらなくても、その物語だけが真実ではないかもしれない、という可能性が開きます。その可能性ひとつが、何十年も固まっていた結論に、最初のひびを入れます。

いちばんつらかった瞬間が、
いちばん大きな贈り物になる

この見出しに、抵抗を感じる人もいるでしょう。

「あの苦しみが贈り物だなんて。あんなに
つらかったのに？」

当然の反応です。そして、そのとおりです。苦しみのただ中で、贈り物だと感じられる人はいません。傷が生々しいとき、そこに意味を見つけろと言うのは、残酷です。だから、今傷ついている人に、急いでこの話を渡さないでください。自分自身にも。

ただ、十分な時間が過ぎ、振り返って見たときに、ある傷が、思いがけないものを残したと気づくことがあります。

ある人がいました。10年勤めた会社から、突然
解雇されました。

自尊心が崩れ、家族に伝えるのが怖くなりました。
毎朝、出勤するふりで家を出て、公園のベンチで
時間を過ごしました。三か月がたち、貯金は減り、
不安は増しました。

ある日、公園でひとりのお年寄りが絵を
描いていました。何げなく隣に座り、眺めました。
その人が声をかけました。「毎日いらっしゃいます
ね。お仕事は何を？」。答えられませんでした。
「今は、何もしていません」。その人は笑って
言いました。「何もしない時間にこそ、いちばん
大切なものが来ることもありますよ」

その言葉が、不思議と心に残りました。その夜、
昔好きだったことを思い出しました。子どもの頃、
文章を書くのが好きでした。忙しく、
現実的でなければならず、ずっと前にしまい込んだ
夢でした。その晩、初めて短い文章をひとつ
書きました。

三年後、彼は別の職場で働きながら、合間に文章を
書いていました。解雇に感謝するようになったわけで
はありません。あの時間は、今も痛いものでした。
でも、あの時間がなければ、公園に座らず、あの

お年寄りに会わず、自分の中に埋まっていたものを、
もう一度取り出せなかったでしょう。

これが、「贈り物」という言葉の、本当の意味です。

傷そのものがよい、という意味ではありません。痛い
ものは、痛いのです。苦しみを美しく飾る必要は、
まったくありません。でも、その傷を通り抜ける
中で、それまで見えなかったものが見え始めることが
あります。あの傷がなければ、決して開かなかった
扉もあるのです。

長く痛みを知った人ほど、他人の痛みを深く
理解します。深い孤独を知った人ほど、そばにいる
ことの価値を知っています。大きく転んだ人ほど、
倒れた人に手を差し伸べられます。

今は、傷に何の意味も見つからないかもしれません。
大丈夫。意味は、あとから来てもいいのです。今は、
ただ痛んでいてかまいません。ただ、ひとつだけ
覚えておいてください。今の痛みは、永遠に何の
意味もないままでは、終わらないかもしれない。まだ
見えないだけで、その中に、種がひとつある
のかもしれません。

今日できる、ひとつのこと

今夜、眠る前に、自分へ静かに聞いてみましょう。

「最近、ひときわ強く反応したことは
あっただろうか。その反応は、状況に比べて、
大きすぎなかっただろうか」

思い当たる瞬間があったら、裁かず、ただ
見つめてください。「ああ、そこには、まだ痛い
場所があったんだ」。もっと深く入らなくても
大丈夫。ただ気づくだけで、十分です。

引き出しに手紙がある、と知ること。それが、今日
の一歩です。

*

これまで抱えてきた傷は、
弱かったから受けたものではありません。

生きてきたから受けたのです。愛したから受けたのです。誰かに心を開いたから受けたのです。傷があるのは、人とのつながりの中で、心から生きてきた証しです。

今もまだ痛むなら、それでも大丈夫。急ぐ必要はありません。手紙は逃げません。自分のペースで、準備ができたときに、ゆっくりと。

痛む場所に気づいたあなたは、もう、癒やしの道に立っています。

8

Sequence

{許し——自分のために、
手放すこと}

Sequence 8

許し――自分のために、手放すこと

憎んでいるあいだ、
いちばん傷ついていたのは私だった

ある女性がいました。

十年以上、一人の人を憎んでいました。かつて、いちばん親しかった友人です。一緒に泣き、一緒に笑い、何があっても真っ先に連絡する間柄でした。その人が、陰で話をでっち上げたのです。その

せいで、大切にしていた関係が、一つ、また一つと
崩れました。釈明する機会さえありませんでした。
人の目が変わり、連絡が減りました。残ったのは
裏切られた思いと、ひとりの自分だけでした。

時間がたてば忘れると思いました。一年、三年、
五年。でも忘れられませんでした。名前を
聞くだけで、胸が締めつけられました。道で似た
後ろ姿を見ると、体が固まりました。いいことが
あっても、ふとあの出来事を思い出せば、一瞬で
沈みました。夜ひとりでいると、あの場面が映画の
ように再生されました。友人の言葉、人々の目、誰も
味方ではなかったという感覚が。

彼女は、こう言いました。
「あの人が、私の人生を壊した」

そうです。あのとき、本当に痛かったでしょう。
痛みも、理不尽だという思いも、本物でした。
誰にも、その気持ちを軽いものだと、勝手に言う
ことはできません。

でも、ひとつ不思議な点がありました。

その友人は、ずっと前に別の街へ移り、今は何の
接点もありませんでした。自分のしたことなど、
考えてもいないかもしれません。気楽に笑い、食べ、

眠っているかもしれません。新しい友人をつくり、
新しい日常を過ごしているかもしれません。

それなのに、十年以上、眠れず、胸を締めつけられ、
いい瞬間にも過去が入り込んで気分を壊していたの
は、誰でしょう。

その友人ではありません。彼女自身でした。

誰かを憎むことは、その人に心の鍵を預けておく
ようなものです。相手がどこで何をしていても、
こちらの心は、その人につながれています。見えない
ひもですが、引かれれば痛い。天気がよくても、
大切な人がそばにいても、そのひもが引かれた途端、
すべて崩れてしまいます。

あなたにも、そんなひもが一本、ありませんか。

昔、自分を傷つけた誰か。親かもしれないし、友人
かもしれないし、かつて愛した人かもしれません。
思い出すと、今も心が落ち着かないなら。その人の
ことで、眠れない夜があるなら。いいことが
あっても、心から喜べない瞬間があるなら。

その痛みは、よくわかります。あなたのせいでは
ありません。傷ついたから、憎いのです。当然の
感情です。

ただ、これだけ、そっと心に置いてください。
憎んでいるあいだ、いちばん痛いのは、憎まれている側ではなく、憎しみを抱えている側です。熱い炭を素手で握るようなものです。相手に投げようと握ったのに、投げる前に、まず自分の手がやけどをします。

「憎む私が、悪いということ？」

いいえ。決してそうではありません。憎しみそのものは、間違いではありません。それだけ痛かったということ。それだけ本気だったということですから。

でも、その憎しみが五年、十年、二十年と夜を奪い、笑うことを妨げているなら、静かに問う価値はあります。

この憎しみは、今、私を守っているのだろうか。
それとも、閉じ込めているのだろうか。

許すことは、
あの出来事がよかったと言うことではない

許しという言葉に、まず心が閉じる人は大勢います。

「あの人がしたことを、よしとしろというの？」

その気持ちはわかります。誰にも、そう感じたことがあるでしょう。

だから、最初にはっきりさせたいのです。許すとは、
その人がしたことが正しかったと言うことでは
ありません。あれでよかったと認めることでも、また
仲よくすることでもありません。まして、相手の
ためにしてあげることではないのです。

許しは、ただ、ただ、自分のためです。

ある男性の話をします。彼は幼い頃、父親に殴られて
育ちました。父親は酒を飲むと、人が変わりました。
玄関が乱暴に開く音がすると、彼はベッドの下へ
入りました。布団を頭までかぶり、音が止むのを
待ちました。暗闇で息をひそめ、どうか、こちらへ
来ないでと祈りました。あの恐怖を、体が
覚えています。今も誰かが突然大声を出すと、心臓が
凍りつき、足から力が抜けます。危険ではないと
頭ではわかっていても、体が先に、あの子どもへ
戻るのです。

この人に「お父さんを許してください」と言ったら、
どう感じるでしょう。怒りが湧くはずです。
当然です。それは正当な怒りです。子どもへの
暴力は、どんな理由があっても、許されることでは
ないのですから。

「許しなさい」が「お父さんのしたことは、それで
よかった」という意味なら、残酷な言葉です。
よくなどありませんでした。決して、よく
ありませんでした。

でも、ここで言う許しは、その意味ではありません。

許しとは、こういうことです。

「あれは間違ったことだった。私は、本当に傷ついた。でも、あの出来事とあの人につながれたまま、今日も明日も奪われたくはない。だから今、このひもを手放す」

ひもを放す。それだけです。

相手をいい人だと認めることではありません。また会うことでも、されたことを忘れることでもありません。ただ、あの出来事につながれて、人生が揺さぶられ続けるのを、もう止めるということ。過去ではなく、これからの自分を選ぶ、ということなのです。

その男性は、ずっと後に、父親の過去を知りました。父親もまた、自分の父親に殴られて育ったのです。祖父も、その上の世代から同じことをされていました。暴力は、一人だけの物語ではありませんでした。世代を越えて渡された傷でした。父親も子どもの頃、ベッドの下に隠れたのでしょう。怖かったのでしょう。でも誰も、その子をいたわりませんでした。大丈夫だと、抱きしめてくれませんでした。

それを知っても、殴られた痛みは消えません。でも、ひとつ隙間ができます。父親は「悪い人」と

いうより、「傷ついた人」だったのかもしれない、
という隙間です。理解は、容認ではありません。した
ことは、今も間違いです。でも、理解は憎しみの
ひもを、少し緩めます。握りしめた手から、わずかに
力が抜けます。そのわずかな緩みが、息をする場所を
つくります。

Sequence 7の話を覚えていますか。出来事と物語は、
分けられると話しました。許しでも、同じことが
起こります。

> 「あの人は、わざと私を壊そうとした」。本当に
> そうだったのかもしれません。でも、その人も
> 自分の傷の中でもがいていたのかもしれません。
> どれほど深く傷つけたか、知らなかったの
> かもしれません。それで行動が正当化されること
> は、決してありません。ただ、「わざと壊そうと
> した」という物語に、ひとつ疑問が生まれると、
> 胸を締めつけていたひもが、少し緩みます。

少し緩むだけでいいのです。一度に全部
放さなくても、完全にほどかなくてもかまいません。

ほんの少し。それだけでも、夜は変わります。

許せない自分を、まず抱きしめよう

ここまで読んで、こう思ったかもしれません。

「頭ではわかる。手放すほうがいいのもわかる。
でも、できない。許せない」

大丈夫です。本当に、大丈夫。

許せない自分を、また責めないでほしいのです。
「どうして、こんなこともできないの」と
追い立てないでほしい。憎しみを手放せないことで、
さらに罪悪感を抱かないでほしいのです。

それだけ痛かった、ということです。それだけ、深い
傷だったのです。

実は、許しには、最初にすることがあります。相手を
許すことではありません。許せない自分を、先に
抱きしめることです。

「そうだね、まだ放せないんだね。それだけ
痛かったから。大丈夫。ゆっくりでいいよ」

そのひと言を、自分へ贈るのです。

ある母親がいました。子どもが幼いうちに、夫が
家族を残して去りました。暮らしが突然崩れ、
すべてをひとりで担うことになりました。夜明けに

働きに出て、夜遅く帰る。子どもの顔をゆっくり見る時間すらありませんでした。その年月、心の中では、夫への怒りが火のように燃えていました。

子どもが病気になると、ひとりで病院を駆け回りながら思いました。「あの人さえ、こんなことをしなければ」。子どもたちが父親を恋しがると、さらに憎くなりました。子どもまで傷つけた、あの人が。

十年ほどたった頃、誰かが言いました。「もう、少し手放したら。あなたが、とてもつらそうだから」

彼女は怒りました。「何を放せというの？ こんなことをした人を、なぜ私が許すの？」。その怒りも、本物でした。正当でした。

でもある夜、子どもが寝たあと、ひとり台所に座っていて、ふと自分の姿が見えました。十年ものあいだ、怒りの火を消さないように、どれだけ力を使っていたか。その火を守るため、自分をいたわる時間がなかったこと。子どもに笑いかける余裕がなく、いいことが起きても、喜ぶすき間がなかったことに。

その夜、彼女は初めて泣きました。夫のことではなく、自分自身のことで。

「私、あまりに長いあいだ、
ひとりで耐えてきたんだね」

それが始まりでした。夫を許したのではありません。
十年間、怒りを固く握って耐えてきた自分に、「よく
頑張った」と伝えたのです。疲れ果てるほど
憎みながらも、子どもを育て、暮らしを支え、
一日ずつ生き抜いてきた自分を、抱きしめたのです。

許しは、相手から始まるのではありません。自分から
始まります。

憎むことで疲れた自分。怒りを抱いて生きてきた
自分。放したくても放せず、苦しかった自分。その
自分を、まずいたわるのです。

「たくさん、つらい思いをしてきたね。よく
耐えてきたね。もう、少し休んでもいいんだよ」

そう自分に言えたなら、それが許しの最初の一歩
です。相手へではなく、自分へ向かう一歩です。

手放した瞬間、ようやく息ができる

ひもを放した人に聞くと、よく似た言葉が
返ってきます。

「急に、息ができるようになった」

先ほどの、十年以上友人を憎んでいた女性は、ある
日、静かに手紙を書きました。送らない手紙でした。
あの友人に伝えたかったことを、すべて書きました。

どれほど痛かったか、悔しかったか、寂しかったか。怒りも、悲しみも、恋しさも。かつての楽しい記憶も、一緒に笑った日々も。そして最後に、こう書きました。

「もう、あなたのことで苦しみたくない。だから、手放すね。あなたのためではなく、私のために」

書き終えると、ゆっくり破って捨てました。

その夜、久しぶりにぐっすり眠りました。夢も見ず、朝まで深く眠りました。目覚めると、何かが違う気がしました。うまく言葉にできません。ただ、胸が少し軽い。もう少し深く息ができる。窓の外の光が、少し明るく見える。そんな感じでした。

憎しみが、完全に消えたわけではありません。友人を思い出すと、今も胸が痛むことはありました。でも以前のように、一日中引きずられません。思い出し、少し痛み、通り過ぎる。かつては思い出すと、何日もつかまっていたのに、今は通り過ぎました。風が吹いて、去っていくように。

それが、許しの姿です。

ドラマのように劇的ではありません。晴れやかに笑って「全部、許した！」と宣言するわけではないのです。ただ静かに、少しずつ、ひもから手を

離します。また握る日もあります。大丈夫。また放せばいい。握って、放してを繰り返すうち、握る時間が短くなります。ある日ふと、「そういえば最近、あの人を考えていない」と気づきます。そのときには、もう、ひもは手から離れています。

許しには、ある種の順番があります。そのとおりにしなくてもいいのですが、知っておくと、心が少し楽になります。

まず、痛かったと認めます。覆い隠しません。「あのとき、本当に痛かった。それは事実だ」

次に、憎んだ自分を責めません。「それだけ傷ついたから憎んだ。当然のことだ」

そして、ゆっくり、準備ができたら、ひもを少しずつ緩めます。一度に放さなくてもいい。今日は1ミリだけ緩めればいい。明日、また1ミリ。そうするうち、ある日、手にひもがないことに気づきます。

送らない手紙を書くのも、よい方法です。
伝えたかったことを、全部書きます。怒り、悲しみ、悔しさ、もしあるなら、恋しさも。書き終えたら、破っても、燃やしても、引き出しにしまっても
かまいません。大事なのは、心の中だけで

回り続けていたものが、外へ出ることです。文字になって出てくると、少し軽くなり、心に空間ができます。

◎ 今日できる、ひとつのこと

今夜、目を閉じる前に、一人を思い浮かべてください。長く心に引っかかっている人。憎しみや寂しさ、まだ整理できない感情が残っている人を。

その人を思いながら、心の中で、ひと言だけ。

「これから少しずつ、手放していく。あなたのためではなく、私のために」

言いにくければ、言わなくても大丈夫。顔を思い浮かべるだけでもいいのです。それもつらければ、今日はこの文章を読んだ。それだけで十分です。

自分のペースで、大丈夫。急がなくていいのです。

*

許すのは、強い人だからではありません。

疲れた人が、することです。もう、この荷物を運び続けるのが苦しいから、下ろすのです。それは弱さではなく、自分を愛する勇気です。

長く憎んでいる人はいますか。長くわだかまりのある
人はいますか。その気持ちを抱えて生きるあいだ、
あなたは本当によく耐えてきました。それだけでも、
十分に強い人です。

今は、その強さを、
自分のために使ってもいいときです。

手放した瞬間、
いちばん先に自由になるのは、あなたです。

9

Sequence

{言葉――口にしたことが、
人生になる}

Sequence 9

言葉——口にしたことが、人生になる

何げなく口にした言葉が、つくってきた世界

子どもの頃に聞いた言葉で、今も覚えているものはありますか。

> 「何をやってもだめだね」「誰に似て、そんなふうなの」「どうして、それしかできないの」

あるいは、反対に。

「きっとできるよ」「いてくれてうれしい」「よくやっているよ」

どちらにしても、その言葉は消えませんでした。
何十年たった今も、静かな夜にふと思い出します。
誰かのひと言が、気づかないうちに、自分の中で
生きています。背中をなでる手のように温かい言葉も
あれば、胸に刺さった小さな釘のように、うずく
言葉もあります。

ある女性の話をしましょう。

子どもの頃、彼女は絵が好きでした。学校で時間が
できると、ノートの隅に描きました。木や家や、
雲の上のお城。色鉛筆が短くなるまで塗り、描き
終わると、いつまでも見つめました。自分が描いた
世界が、紙にあることが不思議でした。絵を描く
ときは、世界に自分ひとりのようでいて、寂しく
ありませんでした。

ある日、美術の時間に、先生が絵を集めました。
彼女は誇らしげに差し出しました。先生は一目見て
言いました。「何これ。絵じゃなくて、
落書きでしょう」。教室に笑いが起きました。
子どもたちが、こちらを見て笑っています。その
瞬間、顔が熱くなり、胸がずんと沈みました。涙が
出そうでしたが、こらえました。泣けば、もっと
笑われそうだったからです。

その日から、彼女は絵を描きませんでした。ノートの隅に落書きすら、しなくなりました。色鉛筆は、引き出しの奥へしまいました。

何十年もたち、大人になった彼女は、日々を暮らしています。美術館へ行くと、時折、不思議と胸が弾みます。きれいな色を見ると、手がむずむずします。文具店で色鉛筆のセットを見ると、足が止まります。でも絶対に買わず、絶対に描きません。「私には絵の才能がない」。その一文が、心の中でコンクリートのように固まっているからです。

先生は、あの日の言葉を覚えてもいないでしょう。大勢の生徒の一人への、ひと言。でも、そのひと言が、一人の子どもの色鉛筆を引き出しに閉じ込め、何十年たった今も、開けられなくしているのです。

言葉は、空気に消えるように見えます。口から出た瞬間、散ってしまうようです。でも、消えません。聞いた人の心に残り、種のように植えられます。温かい言葉の種からは、自信や勇気、「私にはできる」という信念が育ちます。傷つける言葉の種からは、「私には無理」「どうせ意味がない」「試さないほうが安全だ」が育ちます。

そして、もうひとつ大切なことがあります。

他人がまく種だけではない、ということです。自分にかける言葉も種になります。そして、一日のあいだ、いちばん多く自分に話しかける人は、自分自身です。朝、鏡を見るとき。仕事で失敗したとき。写真の自分を見るとき。誰かと比べるとき。眠る前。私たちは一日中、休みなく、自分へ話しかけています。

その言葉を、聞いてみたことはありますか。

「また失敗した」「どうして私はこうなんだろう」
「やっぱり無理だ」「ほかの人は、みんな
できるのに」「私だけがこうだ」

そばに大切な人がいると想像してください。自分の子ども、親友、愛する人。その人に毎日、こう言ったら、どうでしょう。「どうしてそんななの」「何をしてもだめだね」「みんなできるのに、どうしてあなたは」

その人がどうなるか、想像できますか。萎縮し、自信をなくし、目の光が消え、ついには、本当に何も試さなくなるでしょう。誰でも、そうなるはずです。

それなのに、私たちは自分へ、毎日それをしています。誰にも知られず、心の中で静かに。世界でいちばん近い人へ、世界でいちばんきつい言葉を投げているのです。

「私には無理」と言うとき、起きていること

「私には無理」

心の中で、一度言ってみてください。声に出さなくて大丈夫。静かに、ゆっくり。

「私には無理」

どんな感じがしますか。体が少し縮む感じはありませんか。肩が落ち、胸が少し詰まり、息が浅くなるような。言葉はただの音なのに、体が反応します。

今度は、こうしてみましょう。

「私なら、できる」

心の中で、ゆっくり。「私なら、できる」

ほんのわずかでも、何か違います。肩が少し開き、呼吸が少し深くなり、胸がわずかに広がるような。同じ自分、同じ瞬間なのに、ひと言で体が変わります。

ある男性の話をします。

彼は、新しく事業を始めようとしていました。アイデアも情熱もありました。夜通し計画を立て、市場を調べ、事業計画書もつくりました。準備は

整いました。ところが、始めようとするたびに、心の中から声が上がりました。

「お前が、事業を？ 笑わせるな」「失敗したら、どうするつもりだ」「お前みたいな人間が、事業なんて」

誰の声でしょう。父親の言葉でした。幼い頃、何かをしたいと言うたび、父親は言いました。「そんな夢を見るな。現実を見ろ」。父親の父親も、おそらく同じことを言ったのでしょう。当時、夢を語ることはぜいたくだったのかもしれません。父親なりの心配、あるいは愛だったのかもしれません。

でも、言葉は子どもの心に植えられました。何十年たち、大人になった今も、その言葉がささやきます。何かを始めようとするとき、何かに胸が弾むたびに。「現実を見ろ」「お前みたいな人間が」

結局、彼は始められませんでした。一度目も、二度目も、三度目も。毎回、同じ場所で止まりました。事業計画書は引き出しへしまいました。ときどき取り出しては、ため息をついて、戻しました。

本当に、できない人だったのでしょうか。アイデアも能力も情熱も、全部ありました。なかったのは、たったひとつ。「私にはできる」という言葉でした。

「私には無理」と言うと、心が閉じます。心が閉じれば、目も閉じます。機会が来ても見えず、差し伸べられた手も取れません。いいことが起きても「まさか、私に？」と押し返します。言葉がつくった枠の中で、生きるのです。

「私なら、できる」と言うと、逆のことが起きます。心が開きます。開いた分だけ見え、見えた分だけ試し、試した分だけ経験が積もります。経験が積もると、本当にできるようになります。

言葉が先で、現実があとです。

今すぐ全部が変わるわけではありません。「できる」と言ったから、明日突然、人生がひっくり返るわけでもありません。でも、向きが変わります。一歩の向きが変われば、千歩先では、まったく違う場所にいます。その一歩が、ひと言から始まるのです。

言葉が変われば、一日が変わる

ある女性の話をします。

彼女は毎朝、鏡の前に立つのが嫌でした。自分を見たくないからではなく、そこに立つと、自動的に浮かぶ言葉のせいでした。「またむくんでいる」「痩せなきゃ」「この服は似合わない」「どうしてこんなに疲れて見えるんだろう」。鏡の自分を

見ながら口にする、一日の最初の言葉は、いつも
自分をけなすものでした。

誰も聞いていなくても、自分はすべて聞いています。
毎朝、一日が始まる前に、まず自分を一度
傷つけてから、出発するようなものでした。

そんな朝が積もると、一日全体が変わります。
出勤中も自信がなく、人の前では縮こまります。
会議でいい考えが浮かんでも、口を開けません。
「私が言ったところで」と思うのです。何かを
しようとしても、「私みたいな人に何ができる」と
手を引っ込めます。夜には疲れ切っています。
体より、心が疲れています。一日中、自分から嫌な
言葉を聞かされたのですから。いちばん近い人から、
一日中、叱りつけられたようなものですから。

ある日、誰かが小さな提案をしました。「明日の朝、
鏡を見たら、ひと言だけ言ってみて。『今日も、
よろしくね』。それだけ」

最初は笑いました。「そんなことで、何が変わる
の」。でも、ほかに試すこともなく、一度やってみる
ことにしました。

翌朝、鏡の前に立ちました。いつもの「また
むくんでいる」が浮かびかけました。でも、その

前に、無理にでも言いました。「今日も、
よろしくね」。変な響きでした。自分の声が
ぎこちなく、本心でもありませんでした。ただ、
口だけで言った言葉でした。

でも、少し不思議なことがありました。その日は、
ほんの少し、いつもと違いました。何が違ったかは、
うまく説明できません。ただ、胸の重さが、ほんの
少し軽い。誰にもわからないほどの、わずかな
違いでした。

翌日も、その次の日も試しました。一週間ほど
すると、鏡の前の言葉が少し変わりました。
「今日も、よろしくね」から、「今日も、きっと
大丈夫」へ。さらに数日たつと、ときには「よく
やっているよ」とも言えるようになりました。

一か月後、彼女は言いました。「今も、鏡の前で嫌な
言葉は浮かぶよ。全部消えたわけじゃない。でも
今は、浮かんだら『また、あの言葉だ』と気づける。
その上に、いい言葉をひとつ重ねてあげられる。昔は
嫌な言葉ばかりだったけれど、今は、嫌な
言葉ひとつに、優しい言葉ひとつが一緒にある。
それだけで、一日が違うの」

完璧になったのでも、嫌な言葉が消えたのでも
ありません。ただ、その上に、優しい言葉がひとつ
重なったのです。そのひとつが、一日の色を
変えました。

言葉は、習慣です。長く自分をけなしてきたなら、
それは古い習慣です。一晩では変わりません。
変えなければと、自分を追い立てなくてもいい
のです。ただ、古い習慣の上に、新しい習慣を、
ひとつずつ重ねていきます。

毎朝、自分へ温かなひと言。それで十分です。

「今日も、よろしくね」「よくやっているよ」
「大丈夫、できるよ」

最初は本心ではないかもしれません。大丈夫。
本心でなくても、口だけでも、変に聞こえてもいい
のです。種は、まいた瞬間から育ち始めます。
本心は、あとからついてきます。

そして、もうひとつ。自分への言葉が変わると、
人への言葉も自然に変わります。自分に温かい人は、
人にも温かく、自分に厳しい人は、人にも厳しく
なります。心の中の言葉が変われば、口から出る
言葉が変わり、関係が変わり、一日が変わります。
始まりはいつも、内側からです。

今日からできる、小さな実験

ここで、小さな実験を提案します。

一週間だけ、やってみましょう。たった一週間です。

一日に一度、自分に優しい言葉をひとつかけます。
朝、鏡の前でも、昼休みにひとりで座っている
ときでも、眠る前、布団の中でもかまいません。
一日のどこでも、ひと言だけ。

「今日も、おつかれさま」「よくやっているよ」
「大丈夫」「今日も生きてくれて、ありがとう」
「失敗しても大丈夫。またやればいいよ」

どんな言葉でもかまいません。自分へ贈りたい
言葉なら、それでいいのです。大げさでも、
華やかでもなくていい。

そして一日に一度、何げなく自分に言っている
言葉へ、耳を澄ませてください。失敗したとき、何と
言っているか。鏡を見るとき、何を思うか。誰かと
比べるとき、どんな言葉が浮かぶか。

変えようとしなくても大丈夫。今は、ただ
聞くだけでいいのです。Sequence 6で話した気づきと
同じです。「今、自分にこんな言葉をかけている
んだ」。それだけで、十分です。

自分への言葉に気づくこと。その上に、温かな
ひと言を重ねること。この二つだけ、一週間
試してみましょう。

一週間後、何か違いがあるか、感じてみてください。
大きな変化ではないかもしれません。ほんのわずかな
違いかもしれません。でも、そのわずかな違いが、
方向を変えます。

今日できる、ひとつのこと

今夜、眠る前に目を閉じ、自分へ、ひと言だけ
かけてみましょう。

「今日一日も、おつかれさま」

うまくできたことがなくても、失敗していても、
何もできない一日だったとしても、大丈夫。ただ、
一日を生き抜いた自分へ。ここまで耐えた
自分へ。ひと言。

「おつかれさま」

今は、言葉が宙に浮いているようでも、種はもう、
まかれています。

*

言葉は見えず、重さもなく、手で触れることも
できません。

それでも、ひと言が子どもの夢を閉じさせることも、
諦めかけた人を立ち上がらせることもあります。
関係を断つことも、人の心を生き返らせることも
あります。言葉は、世界でいちばん軽く、いちばん
重いのです。

そして、あらゆる言葉の中で、いちばん長く残る
のは、自分にかける言葉です。他人の言葉は
忘れても、自分が自分に言った言葉は、心に
積もります。その言葉が、自分をつくります。

今、この瞬間から、自分へ贈る言葉を、一度
見つめてみましょう。すべては、そこから
始まります。

あなたは、思っているより、ずっとすてきな人です。
ただ、まだ自分に、そう言ったことがないだけです。

今日、初めて言ってみましょう。

10 Sequence

{流れ——無理に動かそうとするのをやめると、起こること}

Sequence 10

流れ——無理に動かそうとするのを やめると、起こること

握りしめた手を開いてこそ、受け取れる

砂を握ったことは、ありますか。

浜辺で、砂をひとつかみ取ります。こぼさない
ように、こぶしを固く握ります。強く握るほど、指の

あいだからこぼれます。力を入れるほど、速く
抜けていきます。最後まで握りしめた手には、
ほとんど何も残りません。残るのは、手のひらの
跡だけです。

でも、少し手を開くと、不思議なことが起きます。
力を抜き、開いた手のひらに砂をのせると、そのまま
留まります。どこにもこぼれません。握らなくても、
そこにあるのです。

砂だけではありません。つかもうとするほど遠ざかる
ものを、人生で経験したことはありませんか。欲しい
ものにしがみつくほど、うまくいかない。好きな人に
近づこうとするほど、ぎこちなくなる。完璧にしよう
とするほど、失敗してしまう。

大切なものほど、私たちは強く握ろうとします。
愛する人を失わないように、望む結果を必ず得る
ために、計画どおりに進むように。力を入れ、
コントロールし、つかまえます。そのほうが安全に
思えるからです。放せば消えそうで、緩めれば
失いそうだからです。

ある男性の話をしましょう。

彼は昇進を切望していました。毎日いちばん早く
出勤し、いちばん遅く帰りました。週末も
働きました。上司に認められようと、あらゆる

プロジェクトへ手を伸ばしました。同僚が休むときも休まず、家族との夕食を諦め、友人の結婚式も欠席しました。すべてを賭けていたのです。

でも、不思議なことが起きました。頑張るほど、物事がこじれました。抱え込みすぎて、一つひとつの質が落ちました。上司によく思われようと意見を変え、同僚の信頼を失いました。疲れで集中力が落ち、小さなミスが増えました。そして昇進したのは、自分ほど頑張っていないように見えた、別の同僚でした。

彼が足りなかったのでも、能力がなかったのでもありません。強く握りすぎていたのです。

握ると、手に力が入ります。力が入ると、固まります。固まると、しなやかさが失われ、状況に合わせて動けません。目の前のものだけを見て、横から来る機会も、後ろから差し伸べられる助けの手も、感じ取れなくなります。

恋愛でも同じです。失いたくないと強くつかまえると、相手は息苦しくなります。毎日確かめ、居場所を知りたがり、ほかの人と話すと不安になる。愛だと思っていても、相手には重圧です。愛が、コントロールに変わってしまいます。やがて相手は疲れて去ります。失うまいと握ったのに、その握る力のために失ってしまうのです。

握りしめれば抜けていき、少し開けば、そこに
留まる。砂も、愛も、機会も同じです。

開くとは、諦めることでも、努力しないことでも
ありません。ただ、握る力を少し抜くことです。必ず
こうでなければ、自分がコントロールしなければ、
という力を。少し抜けば、手の中に余地ができます。
その余地に、予想もしなかったものが
入ってこられます。

努力が、かえって妨げになるとき

眠れない夜を、考えてみてください。

明日は大事なことがあり、しっかり
眠らなければなりません。早く横になり、目を
閉じます。「寝なきゃ、寝なきゃ、寝なきゃ」。でも
頑張るほど、眠れません。時計を見ると、もう
一時間。ますます焦ります。「どうして眠れないの。
明日、大変なのに」。焦るから、さらに眠れません。
二時間、三時間たっても、目が覚めています。

ところが、諦めた途端、眠りが訪れます。「今夜は
眠れないんだな」と、あれこれ考えるうち、
いつしか、すっと眠りへ落ちます。頑張っていた
ときに来なかった眠りが、頑張るのをやめたら
来るのです。

名前が思い出せないときも同じです。知っているはず
なのに、出てこない。「あの人の名前は何だった？

知っているのに」。考えるほど出てきません。でも、
ずっとあと、別のことをしていると、思いがけない
瞬間に、ふっと浮かびます。探すのをやめたら、
見つかるのです。

誰にも、そんな経験があるでしょう。

努力は悪いものではありません。大切なものです。
でも、努力にも時があります。種をまくときは、土を
掘り、種を入れ、水をやる努力が必要です。でも、
まいた種を毎日掘り返したら、どうなるでしょう。
「どれくらい育った？ 根は出た？ なぜ芽が
出ない？」。毎日掘れば、種は育つことが
できません。根を張ろうとするたび、
揺さぶられるからです。

まいたあとは、待たなければなりません。水をやり、
日が当たるようにし、待つのです。その待つことが、
努力より難しいときもあります。何もしていないよう
で、不安だからです。「もっと何か、するべきでは」
と思うからです。

でも種は、土の下で、自分の仕事をしています。
見えないだけです。

ある女性の話をしましょう。彼女は子どもを
望んでいました。結婚から二年たっても、知らせは
ありません。病院へ通い、体によいと聞けば、何でも

試しました。毎月期待しては、落胆しました。落胆が重なるほど、自分を追い立てました。「体に問題があるのかな」「もっと頑張るべきなのかな」。ストレスがたまり、夫婦の関係も苦しくなりました。

ある日、疲れた心で夫に言いました。「少し休もう。もう続けられない」。涙が出ました。その瞬間、どれだけ自分を追い込んできたかがわかりました。夫も泣きました。二人とも疲れていました。そして、二人で少し手を緩めました。通院を休み、計算をやめ、ただ旅に出ました。海の見える小さな町で、何も計画せず過ごしました。久しぶりに手をつないで歩き、一緒に笑いました。何でもないことに笑いました。それがどんなにいいことか、そのとき初めてわかりました。

そのときは、まだ知りませんでした。旅から戻ったあと、待ち望んだ知らせが来ることを。

偶然かもしれません。でも、よく似た話を本当によく聞きます。切望して握りしめているときは進まず、少し手放した途端、物事が動く経験です。単なる偶然なのか、何らかの原理なのか、わかりません。でも、ひとつ確かなことがあります。握りしめると、心と体は緊張します。緊張すると狭まり、狭まると、流れがせき止められます。

握ると、体も心も緊張します。緊張すれば狭まり、
狭まれば流れが止まります。手放せば、緊張が
ほどけます。ほどければ開き、開けば流れます。
流れれば、来るものが来ます。

波をつくろうとせず、波に乗ろう

海でサーフィンをする人を、見たことはありますか。

サーファーは、波をつくりません。海で「今すぐ
波よ、来い！」と叫んでも、波は来ません。いつ、
どれほど大きな波が来るか、決められません。
それは、海の仕事です。

サーファーの仕事は別にあります。海へ出て、
浮かび、待ちます。周りを見て、体を緩め、波が
来たら乗れるように備えます。そして来たら、その
流れに乗ります。タイミングを合わせてボードに
立ち、波の力を借りて進むのです。

サーファーが格好いいのは、波をつくるからでは
ありません。乗り方を知っているからです。

人生にも、波があります。機会の来る時期、休む
時期。すらすら進むとき、何をしても進まないとき。
それは、私たちが決めることではありません。

問題は、自分で波をつくろうとすることです。今すぐ結果が、今すぐ答えが、今すぐ人生の変化が必要だと思う。波が来ないのに、無理やり泳いでつくろうとします。腕が抜けるほどかき続け、疲れ果て、「自分には無理だ」と思います。波が来ないのは、自分のせいだと思うのです。

波が来ないのは、あなたのせいではありません。まだ、その波の時間ではなかっただけです。

ある男性の話をします。彼は作家になりたくて、何年も書き、出版社へ原稿を送りました。十社、二十社、三十社。返ってくるのは断りばかりで、返事すらないところもありました。文章がひどいのか、才能がないのか。少しずつ、自信が消えました。

諦めはしませんでしたが、力が抜けました。書くことが楽しくなくなりました。認められるために、文章そのものではなく、結果のために書いていたからです。あるとき、彼は止まりました。出版社へ送るのをやめ、書きたいことだけを書きました。誰にも見せない文章を、本当に語りたい物語を。結果を望まず、ただ書くこと自体を楽しみました。

二年後、偶然彼の文章を読んだ人から連絡がありました。出版社の編集者でした。その頃書いたものが、一冊の本になりました。

これを聞いて、「では、諦めればいいんだ」と
思ったなら、半分だけ正しいのです。彼は諦めず、
書くのもやめませんでした。手放したのは、
結果への執着です。書き続けながら、「必ず
出版されなければ」という力を抜き、無理に
動かそうとするのをやめました。すると、文章が
自由になりました。自由になった文章から、本当の
声が出てきました。その声が、やがて誰かの耳に
届いたのです。

流れに乗るとは、何もしないことではありません。
やることはやり、準備し、最善を尽くします。でも
結果を握ろうとはしません。「必ずこうでなければ」
を手放します。海へ出て、波に乗る準備はしても、
波をつくろうと、もがかないのです。

波は来ます。自分でつくらなくても、必ず来ます。
ただ、その時は自分では決められません。すべき
ことは、来たときに乗れるよう、今ここで備え、
待ち、疲れ果てないよう自分をいたわることです。

「もう、そうなっている」と感じる練習

少し、不思議に聞こえるかもしれない話をします。

私たちは普通、「それがかなえば、幸せになれる」と
考えます。昇進したら、お金が入ったら、愛する人に

出会えたら、健康になったら、そのとき幸せになる。今はまだ。でも、それが来たら、やっと大丈夫になる、と。

でも、振り返ってみてください。昔、切望したことが、かなったことはありますか。望んだ仕事に就いたとき、欲しかったものを手にしたとき、幸せはどれほど続いたでしょう。数日、数週間。そして、すぐ次の「それ」が現れたはずです。「これはかなった。あとは、あれさえかなえば」。幸せはいつも一歩先にあります。永遠に着けない目的地のように。

「かなえば幸せになる」を、少し逆にしてみたら、どうでしょう。

「もう十分だと感じれば、かなっていく」

不思議に聞こえるかもしれません。まだかなっていないのに、どうして、もうかなったように感じられるのでしょう。自己暗示か、現実の否定でしょうか。

いいえ。心の出発点を、変えることです。

足りないと感じながら望むと、心が焦ります。焦ると強く握り、握れば、先ほどのように、かえって遠ざかります。でも、すでに十分だと感じながら望めば、心は穏やかです。穏やかなら力が抜け、力が抜ければ、流れます。

ある女性がいました。長いあいだ、よいパートナーを
望んでいました。紹介で会い、集まりへ出て、
一生懸命探しました。でも、会うたびに、こう
考えました。「気に入ってもらえるかな。私は
十分魅力的かな。がっかりさせたらどうしよう」。
足りなさから始めていたのです。相手と会いながら、
ずっと自分を評価していました。

ある日、疲れ果てて、探すのをやめました。「もう
探さない。ひとりでも大丈夫」。そして、ひとりの
時間を楽しみ始めました。好きな映画を見て、
行きたかったカフェへ行き、昔から習いたかった
料理を習いました。ひとりでも、十分によい日々を
過ごしました。

そのとき、心はどんな状態だったでしょう。足りなく
ありませんでした。もう、大丈夫でした。誰かが
来なければ完成しない人生ではなく、今のままでも
十分な人生。その状態で、自然に誰かと
出会いました。評価せず、比べず、不足を埋めようと
せず、ありのままの自分として。

「もう、そうなっている」と感じることは、
諦めではありません。むしろ、いちばん力のある
準備です。足りなさから始めると追いかけ、
「十分だ」という感覚から始めると引き寄せます。
同じ道でも、向きが違うのです。

⊜ 今日できる、ひとつのこと

今日、今切望していることを、ひとつ
思い浮かべてください。そして少しだけ、もう
かなったように感じてみましょう。30秒だけ。

「それがもう、そばにあるなら、
今、どんな気持ちだろう？」

その気持ちを、30秒だけ感じてください。
安らぎか、感謝か、温かさかもしれません。どんな
感覚でも、30秒、そこに留まってみます。

あとは、いつもの一日に戻ればいいのです。何も
変えなくてかまいません。ただ、その感覚を少し
味わった。それだけで、十分です。

*

水は、そのままにすれば低いほうへ流れます。
命令されず、押されなくても、自分の道を
見つけます。石があれば回り、くぼみがあれば
満たし、傾斜があれば下ります。せき止められると
少し止まり、たまれば、また流れます。

人生も同じです。無理に押さなくても、
流れています。今はせき止められたようでも、水は
たまっています。見えない場所で、静かに。

焦らなくても、力を抜いても、大丈夫。すべきことは、もうやっています。今は少し、無理に動かそうとするのをやめ、流れに身を委ねてみましょう。

水が岩を貫くのは、強くぶつかるからではありません。止まらず、流れ続けるからです。
あなたも、すでに流れています。

11 Sequence

{感謝——いちばんシンプルで、いちばん力のあるもの}

Sequence 11

感謝——いちばんシンプルで、いちばん力のあるもの

感謝は礼儀ではなく、人生を見るまなざし

ある男性がいました。

毎朝同じ時刻に起き、同じ道を通って職場へ行き、同じ席で働きました。仕事が終わると、同じ道を

帰り、同じソファに座って、同じ画面を見て、
眠りました。特別に悪いことはありませんでした。
健康で、仕事があり、眠る場所もありました。でも、
気分は晴れません。うまく言えない、どこか空っぽの
感覚。生きているのに、生きている気が
しないのです。

一日が、ただ過ぎました。一か月が、一年が、ただ
過ぎました。振り返っても、あまり覚えていません。
幸せだった瞬間を思い出そうとしても、
出てきません。「今年、何をしたんだろう」。そう
思うたび、心が少しずつ沈みました。

ある日、昔からの友人に会いました。食事中、「最近
どう？」と聞かれ、「まあまあ。特に何もないよ」と
答えました。友人はしばらく見つめて、言いました。
「何もないって、ありがたいことじゃない？ 去年、
父が突然倒れてさ。何も起きない一日が、どれほど
大切か、身に染みたんだ」

何もないのは、ありがたい。妙に心に残りました。
その夜、帰宅して考えました。今日は、本当に何も
なかったのだろうか。

朝、目が覚めました。体は痛くありませんでした。
温かなシャワーを浴びました。背中を伝うお湯が、
気持ちよかった。ご飯を食べ、おなかが満ちました。
足が丈夫だから、歩いて出勤できました。隣の同僚が

コーヒーを渡し、「今日は少し疲れて見えますね」と言いました。自分を見てくれる人がいました。
帰り道、空が赤く染まり、それを見上げる目がありました。

何もなかったのではありません。一瞬ごとに、何かがありました。ただ、目に入らなかっただけ。あるものを見ず、ないものばかり数えていたのです。

私たちは「ありがとう」を、よく使います。食事のとき、贈り物を受けたとき、助けてもらったとき。
でも多くの場合、それは礼儀に近いものです。
心ではなく、口が言う言葉。反射的な挨拶です。

ここで言う感謝は、それとは違います。

感謝とは、この瞬間に、
すでにあるものを見る目なのです。

心は、たいてい、ないものへ向かいます。まだ達成していないこと、持っていないもの、なれていない自分。「これさえあれば幸せなのに」「あれさえ解決すれば」。ないものを見ると、心は縮みます。足りず、満たされず、不安になります。
どれだけ持っていても、ないものを見る目は、いつも足りないと言います。

感謝は、その視線を変えること。ないものから、あるものへ向けることです。

朝、目を覚ませること。呼吸でき、歩けること。
誰かが名前を呼んでくれること。今日食べるご飯が
あること。当たり前すぎて、あることさえ
忘れています。空気のように。でも、そのひとつでも
失うと想像すれば、当たり前のものなど、何も
なかったと気づきます。

感謝は礼儀ではありません。この瞬間、持っている
ものに、目を開くことです。

目が開くと、不思議なことが起きます。心が変わり、
同じ一日の感じ方が変わります。足りない一日から、
十分な一日へ。何も変わっていないのに、すべてが
違って見えます。心の出発点が変わるのです。
足りなさから始めれば締めつけられ、
「十分だ」という感覚から始めれば開く。感謝は、
その出発点を、そっと動かします。

大きなことに感謝しなさい、という話では
ありません。今朝飲んだ、温かい水一杯。それで
十分です。

何も変わらない一日に、感謝を見つける

「感謝しろって？ 感謝することなんて、
ないのに」

その気持ち、わかります。

つらい時期には、感謝という言葉自体が、腹立たしく聞こえることもあります。仕事は進まず、関係はこじれ、明日が不安なのに、何に感謝するのか。無理に感謝を求められているように感じるかもしれません。そう思うのは当然です。その気持ちが間違っていると言うつもりは、まったくありません。

ある女性の話をします。

仕事を失って三か月がたっていました。何十社へ履歴書を送っても、面接の連絡すら来ません。貯金は減り、自尊心は底まで落ちました。朝、目が覚めるのが怖い。また、何も変わらない一日が始まるからです。布団でスマートフォンをいじり、友人たちの日常を見ると、さらに小さくなりました。みんな進んでいるのに、自分だけ止まっているようでした。

そこで「感謝日記をつけたら」と言われたら、きっと怒ったでしょう。「私の状況を知らないから、そんなことが言えるんだ」。そのとおりです。だから、ここははっきりさせます。今つらい人に、無理に感謝しなさいと言っているのではありません。

ただ、ひとつだけ、一緒に試してみましょう。

今、一度深く息をしてみてください。吸って、吐いて。ゆっくりと。息が出入りする。それは、この

瞬間、生きているということです。明日は
わからなくても、今は生きています。この文章を
読める目があり、その言葉を受け止められる
心があります。

そのひとつ。それだけでいいのです。今は、それ以上
しなくても大丈夫。

その女性は、さらに三か月後、小さな仕事を
得ました。望んだ職場ではなく、条件も以前よりよく
ありません。仕事内容も、まったく違いました。でも
初出勤の朝、玄関を出て吸った空気は、冷たく
澄んでいました。「ああ、行く場所がある」。その
ひと言が、胸の奥へ届きました。望む
仕事でなくても、条件がよくなくても、行く場所が
ある。どこかに、自分の名前が書かれた席がある。
それだけで、その朝は違いました。

感謝は、状況がよくなって初めてできることでは
ありません。よくなる前に、今ここで、できる
ことです。

何も変わっていません。残高もそのまま、明日も
不確かです。でも今、呼吸ができる。温かい水が
飲める。雨の日に屋根があり、寒い日に着る服が
ある。そうしたことへ、少し心が留まる。それが
感謝です。

不思議なことに、その小さな感謝が心に根づくと、
見えるものが変わり始めます。昨日と同じ一日の
中で、小さなものが目に入ります。バスで席を譲る

人。道端に咲く、名前も知らない花。久しぶりの
友人の電話。突然生まれたものではありません。
もともとあったものが、今やっと見えるのです。

ないものを見れば、世界は足りません。あるものを
見れば、世界は満ちています。変わったのは
世界ではなく、見る目です。

感謝できるなら、あなたはもう十分

感謝の話には、ときどき、こんな誤解が生まれます。

> 「もっと感謝すれば、もっといいことが来る。
> だから、頑張って感謝しなさい」

それは感謝ではなく、取引です。

頑張って感謝すればよいことが起き、しなければ
起きない。それでは、感謝がまた宿題になります。
もうひとつの「しなければ」になります。日記を
書けなければ不安になり、十分に感じられなければ
自分を責める。「どうして、感謝もうまく
できないの」。感謝が、新しい荷物になるのです。

そんな感謝は、しなくていいのです。

本当の感謝は、何かを得るためにするものでは
ありません。今、この瞬間、すでにあるものへ、心が
触れることです。努力よりも、気づきに近いもの。

Sequence 6で話した、あの気づきです。「ああ、これがここにあったんだ」。それくらいで、いいのです。

あるおじいさんの話をしましょう。

彼は病院のベッドにいました。長く病み、体を思いどおり動かせず、歩くこともできません。一日中、天井を見て過ごしました。でも不思議と、その部屋へ行くと、心が楽になりました。家族も看護師も言いました。「おじいさんの部屋へ行くと、なぜか気分がよくなるの」

秘密は、これでした。毎朝、目覚めると、最初にこう言うのです。

「今日も、目が覚めた。ありがたい」

それだけでした。大きな感謝でも、日記でも、何かを望んですることでもありません。ただ、目が覚めたことに感謝したのです。その小さなありがたさが、一日を明るくし、その明るさが、部屋へ来る人にまで伝わりました。

彼は健康ではなく、お金も多くありませんでした。持っているものより、失ったもののほうが多かったのです。それでも、感謝していました。感謝できました。状況の問題ではなく、心の問題だったのです。

感謝できる。それだけで、あなたはもう十分なのです。

今、何かひとつに感謝できるなら、あなたはもう十分です。多く持つから感謝するのではありません。あるものを見る目があるから、感謝するのです。その目があること自体、贈り物です。

感謝は成績ではありません。数が多ければ、深ければよいというものでもありません。今日、小さなひとつへ心が向いたなら、それで十分。今日感じられなかったとしても、大丈夫。明日また試せばいい。いえ、試さなくてもいい。いつか自然に、心が向くときが来ます。

感謝は、感謝したくなる出来事を連れてくる

少し、不思議な話をしましょう。

ある女性がいました。夫との関係がよくありませんでした。会話が減り、一緒にいても、それぞれスマートフォンを見る日が多くなりました。帰宅して交わすのは、疲れたという言葉ばかり。寂しさは積もっても、話せばけんかになるかと、黙りました。数年が過ぎ、ときどきひとりで思いました。「私たち、どうしてこうなったんだろう」

ある日、本でこんな一節を読みました。「相手に望むことがあるなら、まず、その人がしてくれていることを見てみよう」

最初は、腹が立ちました。「してくれることなんて、ある？」。でも、心に引っかかるものがあり、一度試すことにしました。一週間だけ、夫がしていることを、探してみようと。

初日は、何も見えません。二日目も同じ。三日目、夫がごみを出す姿が目に入りました。毎週黙って出していたのに、一度もお礼を言っていませんでした。その夜、小さな声で言いました。「ごみを出してくれて、ありがとう」

夫は驚いた顔で振り向きました。「あ、うん」。それだけです。ドラマのような感動の場面ではありません。でも、短いその瞬間、空気が少し変わりました。二人のあいだを、小さな温かさが通りました。

四日目、夫が毎朝、子どもを保育園へ送っていることに気づきました。五日目、毎週末の買い出しが見えました。六日目、自分の好きな果物を買うとき、いつも一種類余分に買ってきてくれると気づきました。何も言わず、静かに。

一週間後、不思議なことが起きました。夫が、少し
変わりました。いえ、夫そのものというより、彼女の
目に映る夫が変わりました。同じ人が、違う人の
ように見え始めたのです。

さらに不思議なのは、そのあとでした。感謝を
伝え始めると、夫も少しずつ変わりました。言葉が
柔らかくなり、表情がほどけました。ある日、先に
「今日は大変だったね」と聞いてくれました。
何年ぶりかに聞く言葉でした。

感謝が、感謝したくなることを連れてきたのです。

魔法ではありません。感謝すれば宇宙が
報いる、という話でもありません。もっと単純です。
感謝の目で見ると、見えなかったものが見えます。
見えるから、伝えられます。伝えると、相手が
感じます。相手が感じると、関係が変わり、感謝
できることが増えます。この小さな循環が、一日を、
関係を、人生を変えるのです。

逆にも働きます。不満の目で見れば、不満がもっと
見えます。足りないものを数えれば、ますます
足りなく感じます。どちらも、一度動き始めると、
同じ向きへ転がります。

どちらの循環を始めたいでしょうか。選ぶのは、
あなたです。そして、その選択は、今夜の小さな
感謝ひとつから、始められます。

㉑ 今日できる、ひとつのこと

眠る前に、今日を振り返り、感謝したことを、三つ
だけ思い浮かべてください。

大したことでなくてかまいません。「朝の
コーヒーがおいしかった」「バスが時間どおりに
来た」「子どもが抱っこしてと言った」。
それくらいで、十分です。

思いつかなければ、これだけ試してください。今、
ひと呼吸して、心の中でこう言います。

「今日一日も、ありがとう」

誰への言葉かわからなくても、大丈夫。ただ、
今日を生きた自分へ。今も、ここにいる自分へ。
そのひと言でいいのです。

*

感謝は、世界でいちばん単純なものです。

特別な技術もお金も、長い時間も要りません。
ひと呼吸して、今あるものを、ひとつ見る。
それだけです。

その単純なものが、
世界でいちばん大きな力を持つのです。

足りなさから、「十分だ」という感覚へ。不安から、
穏やかさへ。閉じた心から、開いた心へ。ひとつの
感謝が、その扉を開けます。

今日、当たり前に思ったものを、ひとつだけ
見直してください。どれほど大切だったか。それに
気づける自分の心が、どれほど美しいかを。

あなたは、もう十分です。今、このままで。

12 Sequence

{だいじょうぶ、
きっとだいじょうぶ——
今のままのあなたへ}

Sequence 12

だいじょうぶ、きっとだいじょうぶ——
今のままのあなたへ

完璧でなくても、大丈夫

ここまで、いろいろなものを見つめてきました。

感情と向き合い、傷を見つめ、許しを考え、言葉の
重さを感じ、流れを学び、感謝を練習しました。
簡単な旅では、なかったでしょう。

でも、こんな思いが浮かんではいませんか。

「私は、まだこれもできない」「ほかの人はみんなうまくできているようなのに、自分だけ同じ場所にいるみたい」「気づきもうまくいかないし、感謝もうまく感じられない。どうして、こんなに遅いんだろう」

そう思ったなら、これだけは、
覚えていてほしいのです。

完璧でなくても、大丈夫。完璧になる必要は
ありません。

ある女性の話をします。

彼女は「よい人」になりたくて、よい娘、よい妻、よい母、よい働き手であろうとしました。すべての役割で、完璧を目指しました。子どもに怒鳴ると、自分を許せませんでした。「よい母は怒鳴らない」。仕事で失敗すれば、何日も苦しみました。「よい社員は失敗しない」。夫とけんかすれば、自分を責めました。「よい妻は争わない」と。

いつも自分を採点していました。100点でなければ失敗。99点も失敗。完璧でない瞬間がすべて、自分を攻撃する武器になりました。

ある日、子どもが学校で描いた絵を持ち帰りました。
家族の絵でした。お母さん、お父さん、自分、そして
犬。お母さんの大きな顔が、明るく笑っていました。
その下には、子どもの字で「世界でいちばんいい
お母さん」とありました。

彼女は泣きました。怒鳴ったことも、約束を
守れなかったことも、疲れていらいらしたことも
ある。完璧な母ではない。それなのに子どもは、
「世界でいちばんいいお母さん」と書いたのです。

子どもに必要なのは、完璧な母では
ありませんでした。怒鳴っても、失敗しても、
ときどき疲れていても、そこにいる母でした。
抱きしめ、ご飯をつくり、眠るときそばにいる母。
完璧な母ではなく、いる母。不十分なところがあり、
失敗しながらも、そこにいる母なのです。

その日から、彼女は少し変わりました。怒鳴っても、
以前ほど自分を責めなくなりました。「また
怒鳴った。でも、その前に三回はこらえた」。
失敗しても、何日も苦しまなくなりました。
「失敗したね。次に、またやればいい」。
100点でなくても、自分を認め始めました。70点も、
50点も、30点の一日だって、大丈夫だと。

あなたも同じです。

完璧でなくていいのです。気づけないときが
あっても、感謝を感じられない日があっても、まだ
許せなくても。昨日決めたことを、今日
忘れてしまっても。

それでも大丈夫。本当に、大丈夫です。

ここで扱ったことは、「しなければならないこと」
ではありません。「試してみられること」です。
できるときに試し、できないときは、しなくていい。
宿題でも、試験でもなく、点数もありません。

完璧でないままで、十分です。忘れないでください。

ゆっくりでも大丈夫。立ち止まってもいい

今の世界は、速く動きます。

人の成功が、リアルタイムで見えます。昇進した人、
起業した人、世界旅行に出た人。画面を送るたび、
誰かの輝く瞬間があふれます。それを見ると、
立ち止まっている自分が、果てしなく小さく
感じられます。

「自分だけが、遅れているみたい」

その気持ちは、よくわかります。私にもありました。
誰にも、あることです。

でも、考えてみましょう。本当に遅れているの
でしょうか。それとも、速さが違うだけでしょうか。

ある男性がいました。友人たちは家を買い、結婚し、
子どももいました。彼は三十代半ばになっても、家も
なく、結婚もせず、したい仕事さえわからないと
言いました。集まりでは小さくなりました。「最近、
何している？」が怖い。誇れることが、特に
なかったからです。

自分は遅く、どこかおかしいと思いました。みんな
決まった道を進むのに、自分だけ道が見つからず、
さまよっていると。

でも、決まった道というものは、
本当にあるのでしょうか。

数年後、たまたま始めた小さな仕事に、好きなことを
見つけました。人より遅く、三十代後半で、初めて
「これだ」と感じました。でも始めてみると、
さまよった時間が、すべて土台になっていたと
わかりました。いろいろ試した経験、失敗から学んだ
こと、迷う中で会った人たち。無駄になったものは、
ひとつもありませんでした。

速く進んだから、うまく進んだとは限りません。
ゆっくりだから、だめなわけでもありません。ただ、
速さが違うのです。

春に咲く花、夏に咲く花、秋に咲く花があります。
秋の花は、春より遅いから劣るのでしょうか。
違います。自分の季節に、咲いているのです。

そして、止まって見える時間も、本当は
止まっていません。冬の木は葉を落とし、死んだ
ように見えます。でも内側では春を準備し、根が水を
吸い上げ、力を集めています。外からは何も
していないようでも、中では自分の仕事を
しているのです。

今、止まっているようでも、内側では何かが
準備されています。見えないだけです。私も、そんな
時間を過ごしました。何も進まないと思った時間が、
あとで振り返ると、いちばん大切な時間でした。

ゆっくりでも、止まっても、少し休んでも、大丈夫。
また歩き出せばいい。いつでも。

まだわからなくても、大丈夫

人生には、答えの見えない時間があります。

何をすればいいのか、どこへ行けばいいのか、自分が
何を望むのかも、わからない。周りはみんな道を
持っているようなのに、自分だけ霧の中に
いるようです。

ある若者の話をします。

大学を出ても、したいことがわかりませんでした。
友人たちは、進路を決めて動き始めました。大学院、
就職、起業。みんな、どこかへ歩いていました。
彼は、その場にいました。どの向きも、
見えませんでした。

「何をするの？」が、いちばん怖い質問でした。
わからないと言えば、情けなく見えそうで、適当に
答えました。「まだ調べているところ」。でも、
調べてもいませんでした。ただ、
わからなかった。本当に。

一年が過ぎ、不安は大きくなりました。自分だけが
遅れ、止まっている気がしました。わからない
こと自体が、恥ずかしい。この年まで生きて、まだ
望むことさえわからないなんて、と。

ある日、書店で偶然、一冊を手に取りました。題名に
惹かれただけでした。特別な本では
ありませんでしたが、ひとつの文がありました。
「わからないということは、まだすべての可能性が
開いているということだ」

その文が、妙に心に残りました。わからないことは
恥ではなく、まだ決まっていないだけかもしれない。
確定していないのは、何にでもなれるという
ことかもしれない。

彼は少しずつ変わりました。わからないと言うことを恥じなくなり、代わりに「まだ探しているところ」と言いました。そして本当に探し始めました。大げさなことではなく、少しでも心が動くものを追ってみたのです。違うものもあり、少し合うものもありました。さらに二年かかりました。でも、その二年は無駄ではありません。「違うもの」を知る時間でした。違うものを十分に経験してこそ、合うものが来たときに、わかるのです。

今わからないのは、あなたが足りないからではありません。まだ時が来ていないのかもしれません。種が土の中で、どちらへ根を伸ばすか決めているのかもしれません。外には何も起きていないようでも、内側では、向きを定めているのです。

わからない、まだ答えがないと言ってもいいのです。それは弱さではなく、正直さです。そして、正直でいる人こそ、答えが来たとき、本当につかめるのです。

今は霧の中でも、大丈夫。霧は必ず晴れます。すべきことは、無理に霧を払うことではなく、その中でも、一歩ずつ歩くことです。歩くうちに、方向が見えてきます。

今のままで、あなたは十分

ある子どもがいました。生まれたときは、何も
できませんでした。歩けず、話せず、ご飯も
食べられず、ただ横になって泣いていました。でも、
抱いている親の目を見てください。世界でいちばん
愛おしいまなざしです。何もできないからでは
ありません。何もできなくても、ただいるだけで、
愛おしいのです。

育つと、点数がつき始めます。試験の点、順位、
通知表。できれば褒められ、できなければ
叱られます。何かをして認められ、成し遂げてこそ
価値があると学びます。「いるだけで十分」という
感覚は、いつか消え、「何かしなければ十分に
なれない」という信念に代わります。

大人になった私たちは、絶えず何かをします。もっと
稼ぎ、成し遂げ、認められようとします。止まれば
不安で、何もしないと罪悪感がある。十分に
やっても、十分だとは思えません。

少し、立ち止まりましょう。

生まれたときを思い浮かべてください。何もできず、
何も持っていませんでした。でも、誰かにとって世界
のすべてでした。ただ、存在するだけで。

それ以来、あなたの価値が減ったことは、一度も
ありません。一度も。試験がだめでも、仕事を
失っても、失敗しても、捨てられても。存在の
価値は、一度も減りませんでした。減ったように、
感じただけです。私も長いあいだ忘れていました。
私たちはみんな、忘れて暮らしています。でも、
忘れたからといって、消えたわけではありません。

今のままで、あなたは十分です。

完璧でなくても。まだわからないことが多くても。
昨日の決意を今日忘れても。人よりゆっくりでも。
ときどき転んでも。まだ傷が癒えなくても。
許せなくても。感謝が感じられなくても。

それでも。あなたは、十分です。

誰かの承認は要りません。達成して初めて十分になる
のではありません。生まれた瞬間から、あなたはもう
十分でした。ただ、少し忘れていただけです。

今日できる、ひとつのこと

今夜、鏡の前に立ち、自分の目を見て、こう
言ってみてください。

「大丈夫。ぜんぶ、大丈夫」

照れくさければ笑っても、涙が出れば泣いても、何も感じなくても大丈夫。ただ一度、
鏡の自分へ伝えるのです。

その人は今日まで、本当によく耐えてきた人です。痛くても起き上がり、転んでもまた歩き、泣きながらも生き抜きました。その人へ、一度くらい、この言葉を贈ってもいいのではないでしょうか。

「おつかれさま。大丈夫。ぜんぶ、大丈夫」

*

大丈夫というのは、諦めなさいということではありません。まして、投げ出せということではありません。

足りないところがあり、揺れていても、ここに立っている自分を抱きしめること。完璧になるのを待たず、今の姿のまま、愛してみることなのです。

すると、不思議なことが起きます。自分に大丈夫と言えると、人にも言えるようになります。自分を抱きしめられる人こそ、人を抱きしめられます。自分に温かい人こそ、世界にも温かくいられるのです。

だからこの旅は、実は自分ひとりの旅ではありませんでした。自分を受け入れた瞬間、その温かさは、そばの人にも伝わります。あなたは、ひとりではありません。その話を、ここから一緒にしましょう。

13 Sequence

{つながり——ひとりではないことを、思い出そう}

Sequence 13

つながり——
ひとりではないことを、思い出そう

私たちは、見えない糸でつながっている

子どもの頃、つらいと、お母さんにはわかりました。

言わなくても、わかりました。学校でつらいことがあって帰ると、玄関を開けるなり顔を見て、「何かあった？」と聞きました。何も言わず、表情も隠したのに、それでもわかったのです。どうしてでしょう。

子どもが苦しむと、母の胸も痛むと言います。科学で説明するのは難しくても、経験した人は、本当だと知っています。大切な人が苦しむと、理由がわからなくても、心が重い。遠くの友人を突然思い出して連絡したら、ちょうどつらい時期だった。誰にでも、一度くらいそんな経験があるでしょう。

離れているようで、私たちはつながっています。

目には見えず、手で触れることもできません。でも感じます。胸で感じます。誰かを思うと温かくなり、愛する人が笑うと、自分も知らずに口元が緩み、子どもが苦しめば、自分も苦しい。想像ではありません。私たちの中で、本当に起きていることです。

ある男性の話をしましょう。

彼は自立した人でした。ひとりでもよく過ごし、食事も気楽で、ひとり旅も好きでした。誰にも頼らないことが、誇りでした。「ひとりでも大丈夫」。よくそう言い、実際に大丈夫でした。少なくとも、そう見えました。

ところが父親が倒れました。突然、何の前触れもなく。病院へ駆けつけると、廊下にひとりで立ち、医師を待ちながら、足が震えるのを感じました。その

とき気づきました。ひとりで大丈夫なのではなく、
大丈夫なふりをしていたのだ、と。

電話を取り出し、長く連絡していなかった友人へ
かけました。指が震えました。二年ぶりで、こんな
ときだけ連絡するようで、申し訳なくもありました。
でも、ほかにかける先がありません。声も
震えました。「今、病院なんだ。父が……」。
言い終わる前に、友人は言いました。「今行く。
そこで待っていて」。二年ぶりなのに、何も責めず、
なぜ今まで連絡しなかったとも聞かず、ただ、行くと
言いました。

一時間後、友人が来ました。黙って隣に座り、
コーヒーを渡しました。それだけです。大した助言
も、問題の解決もありません。ただ、隣にいました。
その「隣にいること」が、どんな言葉より大きな
慰めになりました。ひとりでは崩れそうだったのに、
誰かがそばにいると、耐えられたのです。

その夜、帰り道に考えました。「ひとりでも大丈夫」
と言い続けた年月に、どれほど多くを逃しただろう。
差し伸べられた手を、何度、自分から
押し返しただろう。助けが必要なのに、何度
「大丈夫」と言ってしまっただろう。

私たちは、つながっています。それは選択ではなく、
事実です。呼吸すれば、空気が入ってくるように、

生まれた瞬間から、人とつながっています。誰かの腕の中で生まれ、誰かの手に育てられ、ぶつかり、笑い、泣き合って生きます。完全にひとりだった瞬間は、本当は一度もありません。

> 「ひとりでも大丈夫」は、ときには強さですが、ときには壁です。その壁の向こうで、本当は誰かの温もりを恋しく思うことがあります。

傷はつながりの中で生まれ、癒やしもつながりの中で起こる

つながりは、美しいばかりではありません。正直に言えば、最も深く傷つけるのも、人なのです。

知らない人から受けた傷は、時がたつと忘れます。でも近い人からの傷は、深く刺さります。親、きょうだい、友人、愛する人。近いほど、傷は深い。だから、初めから近づこうとしない人もいます。離れていれば、心を開かなければ、傷つかずにすむからです。

ある女性の話をします。

幼い頃、いちばん親しい友人に、秘密を話しました。誰にも言わず、心の奥にしまっていたことでした。でも友人が、ほかの子へ広めてしまい、彼女は学校で後ろ指をさされました。その日から、誰にも本当の心を見せませんでした。笑い、話し、仲間に入っていて

も、心の扉は閉じたまま。「人は信じては
いけない」。それが、学んだことでした。

何十年たち、表向きは社交的でした。友人も多く、
集まりでは真っ先に笑い、よく話しました。みんな
明るい人だと思いました。でも、本当に心を開く
相手は、一人もいません。夜、ときどき、人に
囲まれても寂しいと感じました。パーティーから
帰ると、明るい顔がうそのように消えました。玄関を
閉じた瞬間、笑顔も消える。あれほど人といたのに、
本当の自分を誰も知らない。笑っていたのに、心は
ずっと泣いていた。そんな感覚でした。

彼女は安全で、傷つきませんでした。でも、癒える
こともありませんでした。

傷は人から来ました。でも不思議なことに、癒やしも
人から来ます。ひとりでいくら考え、決意しても、
ひとりでは治らない傷があります。誰かが話を聞き、
「そうだったんだ」とうなずき、黙って
抱きしめてくれたとき。初めて、古い傷に風が
通るのです。

ある日、彼女は偶然出会った人に、気づかないうちに
心を開きました。最初からそうしようとしたのでは
ありません。ただ話すうちに、昔のことが
出てきました。自分でも「なぜ、こんな話を
しているんだろう」と驚きました。でも、

止まりませんでした。相手が静かに聞いていたからです。判断も助言もせず、ただ聞いていたからです。

話し終えると、泣きました。何十年ぶりかに、人の前で泣きました。相手は言いました。「長いあいだ、ひとりで耐えたんだね」。そのひと言で、心の壁にひびが入りました。崩れたのではありません。ひびが入っただけ。でも、その隙間から、初めて風が入りました。

人に傷つけられたからといって、人を避けることが答えではありませんでした。傷つけるのも人なら、傷に気づき、一緒に泣き、「大丈夫」と抱きしめるのも人です。つながりが傷をつくり、つながりが傷を癒やすのです。

「私」から「私たち」へ、目を向けるとき

この本では主に、「私」について話してきました。自分の感情、傷、言葉、気づき。そこが出発点だからです。まず自分をいたわらなければ、人をいたわれないからです。

でも、ここまで来たので、もう一歩進みましょう。「私」から「私たち」へ。

ある女性の話をしましょう。

彼女は長く落ち込んでいました。朝起きるのも
つらく、何もしたくありませんでした。病院に通い、
薬を飲み、自分でもずいぶん努力しました。よく
なったかと思えば、また沈む。その繰り返しでした。
ある日、人に勧められ、さほど期待せず、近所の
小さなボランティアの集まりへ出かけました。

最初は、おっくうでした。自分に力がないのに、人を
助けるなんて。でもその日、ひとり暮らしの
おばあさんへ買い物を届けました。大したことでは
ありません。果物と野菜をいくつか、豆腐を一丁。
置いて帰ろうとすると、おばあさんが手をしっかり
握り、言いました。「ありがとうね」

その「ありがとう」が胸に届きました。しわのある手
に握られた、自分の手の温もりを感じました。不思議
でした。朝は何もしたくなかったのに、帰り道、
足取りが少し軽く、世界が少し明るく見えました。
何かをもらったのではありません。渡したのに、
自分のほうが、もっと受け取った気がしたのです。

> 「私」に閉じこもると、世界は狭くなります。
> 自分の問題、苦しみ、足りなさ。その中を
> 回り続け、どれだけ考え、努力しても、円の外へ
> 出られません。

でも「私たち」へ目を向けた瞬間、不思議なことが
起こります。自分が誰かの役に立ち、自分の存在が

誰かにとって意味を持つ。その感覚が、「私は役に立たない」という古い信念に、ひびを入れます。

大きなことをしなさい、という話ではありません。隣の人に「今日はどう？」と聞く。つらそうな同僚へ、コーヒーを渡す。久しぶりの友人へ「会いたいね」と送る。そうした小さなことが、自分と世界を結ぶ糸になります。

糸が増えると、立っている場所が変わります。
ひとりで漂うのではなく、どこかとつながっている感覚。それが、暮らしを確かなものにします。

助けを求めても、大丈夫

助けを求めるのが難しい人は、たくさんいます。

> 「自分で何とかしなければ」「迷惑をかけてはいけない」「助けてもらうのは弱い人だ」。
> そうした考えが深く根づき、苦しくてもひとりで耐え、疲れても隠し、涙が出ても、トイレでひとり飲み込みます。

ある男性の話をします。

彼は家計を支え、家族を養っていました。事業が苦しくなり、借金が増えました。眠れず、明け方の天井を見て、どうすればいいかと考えました。

妻にも、心配させまいと話しませんでした。
友人にも、情けなく思われそうで言えません。
親には、なおさら言えませんでした。子どもが親の
重荷になってはいけない、と思っていたのです。

ひとりで背負い、少しずつ崩れました。体が
痛み始め、消化が悪く、頭痛がして、胸が
詰まりました。笑うことが難しくなりました。家族の
前で大丈夫なふりをするのが、一日でいちばん難しい
仕事になりました。

ある日、妻が手を取りました。「言わなくても、
見えているよ。ひとりで苦しんでいるの、
わかっている」。彼は口を結びました。話せば
泣きそうでした。妻は言いました。「頼っても
いいの。私は、あなたの味方だよ」

その夜、初めて話しました。借金の額、うまく
いかないこと、怖くてたまらないこと。話しながら
泣きました。大人になってから、人前で初めて
泣きました。妻も泣きました。でも不思議と、
話し終えると心が軽くなりました。問題も借金も、
消えてはいません。ただ、ひとりではないと
感じました。それだけで、崩れずにいられたのです。

手を伸ばすことは、弱さではなく、むしろ強さです。
苦しいと認め、人へ心を開くには、勇気が要ります。

壁の向こうに隠れるより、外へ手を出すほうが、
ずっと難しいのです。

助けを求めても、頼っても、泣いてもいい。それは
弱さではなく、つながりです。人が、人として
生きる方法です。

そして、もうひとつ。手を伸ばされた人も、うれしい
のです。役に立てることは、その人への贈り物でも
あります。頼るのは、迷惑ではありません。「あなた
は私にとって大切な人だ」と、伝えることなのです。

今日できる、ひとつのこと

今日、一人へ、自分から連絡してみてください。
久しく話していない友人でも、近くにいながら
気持ちを伝えられなかった家族でも。特別な理由は
要りません。

「最近どう？」「ご飯は食べた？」「ふと、
思い出して」

短いひと言が、見えない糸を結び直します。その糸
は、あなたにも相手にも、温かいものです。

今、つらいのに、誰にも言えないなら。今日、
一人だけに、正直になってみましょう。「最近、

少しつらいんだ」。ひと言でいいのです。その
ひと言が、壁に小さな扉をつくるでしょう。

*

何もかも、ひとりでやり遂げなければと、思わなくて
いいのです。

私たちは、もともと一緒に生きるように
つくられています。呼吸に空気が要るように、
生きるにはつながりが要ります。弱さではなく、
自然なことです。

今、周りに誰がいるか、見回してください。家族、
友人、今日すれ違った知らない人かもしれません。
その人たちとのあいだに、見えない糸があります。
緩んでいるかもしれないし、切れたように
感じるかもしれません。

でも、糸はあります。引けば、感じられます。今日、
一度、引いてみましょう。

あなたはひとりではありません。一度も、
ひとりだったことはないのです。

14 Sequence

{夜——一日を締めくくる、
いちばん優しい儀式}

Sequence 14

夜——一日を締めくくる、いちばん優しい儀式

一日の終わりに、自分と向き合う時間

一日が、終わろうとしています。

今日も、いろいろあったでしょう。起きて、食べ、どこかへ行き、誰かに会い、何かをし、疲れ、笑い、いら立ち、こらえ、また何かをする。そうして一日が流れました。毎日同じようでも、今日は今日だけの一日でした。二度と来ない一日です。

でも、たいてい私たちは、そのまま一日を終えます。
テレビを見て眠り、スマートフォンを触るうち目が
閉じる。終わりに気づきもせず、眠りへ落ちます。
明朝、また似た日が始まり、またそのまま終わる。
そうして一週間、一か月、一年が過ぎます。

ある男性の話をします。

彼は毎晩、眠る前に同じことを感じました。
「今日も、ただ過ぎたな」。何かをしたはずなのに、
何をしたか、よくわからない。忙しかったのは
確かなのに、何が残ったかわからない。その感覚が
積もるほど、むなしくなりました。懸命に
生きているのに、生きている気がしない。一日ずつ
過ごすのに、日々が自分を通り過ぎるようでした。

ある本で、こんな言葉を読みました。「一日を始める
ことも大切だが、締めくくることは、もっと大切だ」

締めくくる。考えると、一日を「締めくくった」こと
がありませんでした。終えるのではなく、電池切れの
ように、ただ消えていたのです。

その夜から、小さなことを始めました。眠る前に5分、
今日を振り返るのです。大げさな日記ではなく、目を
閉じ、思い出すだけ。朝、何をしたか。昼、誰に
会ったか。午後、何があったか。夜、何を感じたか。

最初の数日は、特に何もありませんでした。思い出すことも、感じることも少しだけ。でも一週間ほどすると、変わりました。昼間に通り過ぎた小さなものが、振り返る中で、浮かび始めたのです。

朝、通りかかった木に新しい葉が出ていた。同僚が「おつかれさま」と言ってくれた。昼のスープが温かかった。帰りの夕焼けがきれいだった。昼は気づかなかったのに、夜振り返ると、見えるものがありました。

さらに驚くことがありました。振り返る習慣がつくと、昼間も変わり始めたのです。「今夜、この瞬間を思い出すだろう」と、無意識に思うようになり、小さなものが目に入り始めました。一日が鮮やかになりました。同じ日でも、もっと多くを感じました。ただ過ぎる日が、生きている日になりました。

夜は、一日を整える時間です。散らばった心のかけらを集め、静かに下ろす時間です。よかったことも、つらかったことも、何でもなかったことも、すべて大丈夫。そのまま、一度振り返るのです。

それだけで、今日が、明日が、人生が変わります。

今日を振り返る、5つの問い

振り返るのがいいとわかっても、どうすればいいのかわからない人もいるでしょう。簡単な方法を、ひとつ紹介します。

眠る前に目を閉じ、5つの問いを自分へ向けます。長く答えたり、書いたりする必要はありません。心の中で思い浮かべるだけです。

一つ目。「今日は、どんな気持ちだった？」

一日の感情を振り返ります。うれしかったか、いら立ったか、不安だったか、穏やかだったか、寂しかったか。感情に名前をつけると、少し整理されます。Sequence 6の気づきの、夜版と考えてください。「今日は少し不安だったな」「午後は気分がよかったな」。それで十分です。

二つ目。「今日、ありがたかったことは？」

大きなことでなくてかまいません。温かな食事、誰かの笑顔、時間どおりのバス、雨がやんだこと。どんなに小さくても、ひとつ浮かんだら、少し感謝を感じてみます。Sequence 11で話した感謝が、ここで自然につながります。

三つ目。「今日、自分にどんな言葉をかけた？」

自分への言葉を振り返ります。追い立てすぎなかったか。「どうして私はこうなんだろう」と言わなかったか。言ったなら、今、優しく言い換えてみます。「今日は大変だったね。それでも、やり抜いたね」。Sequence 9の言葉の力を、ここで実践します。

四つ目。「今日、手放せることは？」

一日、心に引っかかったことがあれば、眠る前にそっと下ろします。誰かの言動に感じた寂しさ、うまく進まないもどかしさ、自分への失望。全部放さなくていい。今夜だけ、少しだけ、布団の上に下ろすのです。明朝、拾い直しても大丈夫。でも今夜は、抱いて眠らずにいましょう。

五つ目。「明日の自分に、望むことは？」

大きな目標は要りません。「少しゆっくり歩きたい」「自分から同僚へ挨拶したい」「昼食をゆっくり食べたい」。それくらいで十分です。小さな願いひとつが、明日を少し変えてくれます。

この5つを、毎晩しなければならないわけではありません。思い出した日にだけ、してもいい。五つ全部でなく、ひとつだけでも十分です。負担になった瞬間、意味がなくなります。気楽に、自分のペースで。

正解を探す問いではありません。少し、自分と話すための問いです。一日中、人との会話で忙しかったでしょう。眠る前の5分だけ、自分と話すのです。外を向いていた目を内側へ戻し、今日の自分に会います。その出会いが、明日の自分を少し、しっかりさせてくれます。

眠る前に、明日の自分へひと言

ある女性の話をしましょう。

毎晩、彼女は明日が怖く、眠る前になると不安が湧きました。「会議はうまくいくかな」「あの人は、どう思うだろう」「失敗したら」。まだ来ない明日へ、心はもう行って苦しんでいました。だから眠れず、寝返りを繰り返し、明け方にやっと眠り、朝にはもう疲れていました。

ある日、友人が言いました。

> 「眠る前に、明日の自分へ、一行だけ手紙を書いてみて」

最初は、面食らいました。手紙を、自分に？ でも、ほかに試すこともなく、やってみました。ノートを出して、一行だけ。

「明日の私へ。どうなっても大丈夫。うまく
やらなくていい。ただ、行けばいいよ」

書いて、ひと息つきました。心が少し、ほどける
感じがしました。不思議と、その夜は、いつもより
早く眠れました。

翌朝、ノートを見ました。昨夜の自分の字。
曲がっていて、きれいでもありません。でも、その
一行が、朝を少し柔らかくしました。「どうなっても
大丈夫」。昨夜の自分が、今朝の自分を
抱きしめているようでした。

それから毎晩、一行ずつ書きました。

「明日も、きっと何事もないよ。心配しないで」

「会議がうまくいかなくても大丈夫。終われば、
それでいい」

「明日の私、今日の私が応援しているよ」

「つらければ休んでいい。誰も責めないよ」

一か月ほどして、彼女は言いました。「不安が完全に
消えたわけじゃないよ。でも昔は、不安が部屋全部を
占めていたけれど、今は、その隣に私の言葉もいる。
不安が『明日、失敗したら？』と言うと、ノートの

字が『大丈夫』と答えてくれる」。不安が減ったのではなく、不安に立ち向かえる声が、ひとつ生まれたのです。自分から、自分へ贈った声です。

毎晩、自分へ贈る小さな手紙。それが、今日と明日のあいだに、柔らかな橋を架けました。今日の自分から明日の自分へ、小さな温もりを届けました。

眠る前に明日を心配するのも、不安になるのも、自然です。消そうとしなくてもいい。ただ、その不安に、温かなひと言を重ねます。不安は消えなくても、隣に温もりが生まれます。それだけで、眠りが少し楽になります。

今夜、明日の自分に、ひと言かけてみませんか。長くなくて大丈夫。一行だけ、ノートでも、心の中でも。

「明日の私、きっと大丈夫だよ」

今日も、おつかれさま

この章も、終わりです。

読んでいる今は、一日の終わりかもしれません。朝か、昼かもしれません。いつでもかまいません。ただ、この瞬間、少し立ち止まりましょう。

今日、何をしたでしょうか。

朝、起きました。それだけでも、すごいことです。
起きたくない朝もあったでしょう。それでも
起きました。食べ、洗い、出かけ、誰かに
会いました。笑い、怒り、涙を
こらえたかもしれません。退屈だったか、
忙しかったかもしれません。どんな日でも、その
日を生きたのです。

それが、どれほどすごいことか、私たちはよく
わかっていません。

九十歳を過ぎ、病院のベッドにいたおばあさんの
話です。孫娘が聞きました。「人生で、いちばん
よかったのはいつ？」。しばらく考えて、
答えました。「何でもない一日だね。朝起きて、
お母さんにご飯をつくって、洗濯物を干して、夜、
家族で食べる。そんな日が、いちばんよかったよ」

孫娘は驚きました。旅も、大きな出来事も、
何十年もの人生もあったのに、いちばんは普通の
一日なのか。おばあさんは笑いました。「当時は、
どれほどよかったか知らなかった。過ぎて初めて、
わかったよ。元気で、大切な人と、普通の一日を
暮らす。それが、いちばんいいんだよ」

今過ごしている、この普通の一日が、振り返れば、
いちばん大切な日かもしれません。今はわからず、
ただ疲れ、退屈で、何もない日のように

感じるかもしれません。でも、この日は戻りません。
今日のご飯、空、会話は、すべて今日だけ。同じ
今日は、二度とないのです。

だから一日の終わりに、今日を過ごしたあなたへ、
伝えたいのです。

おつかれさま。

完璧な日でなくても、おつかれさま。
予定どおりでなくても。何もできなかった気がする
日でも、ここまで来ただけで、おつかれさま。
誰からも聞けなかったなら、私から贈ります。

今日も、本当におつかれさま。

今日できる、ひとつのこと

今夜、布団の中で目を閉じ、3つだけ試しましょう。

ひとつ。朝から今まで、今日をゆっくり思い出す。
流れる映画のように、ただ見ます。

ふたつ。今日ありがたかったことを、ひとつ
見つける。どんなに小さくても大丈夫。

みっつ。心の中で、自分へ言います。「今日も、
おつかれさま。明日も、きっと大丈夫」

この3つが、今日という日に句点を打ちます。句点があってこそ、明日という新しい文が、
始められます。

*

朝は始まり、夜は締めくくりです。

始まりが方向を決めるなら、締めくくりは意味をつくります。始め方も大切ですが、終え方が、その一日の色を決めます。

どんな一日でも、今、あなたはここにいて、読んでいて、生きています。明日は来ます。そして明日のあなたは、今日より少し温かな人でしょう。この本の種が、静かに育っているはずですから。

よい夜を。今日も、あなたはよくやりました。
本当に、おつかれさま。

15 Sequence

{再び、朝——あなたの
新しい一日が始まる}

Sequence 15

再び、朝——
あなたの新しい一日が始まる

昨日のあなたと、今日のあなたは違う人

目が覚めました。

朝です。また朝です。昨日も、一昨日も朝があり、
明日にもあるでしょう。毎日繰り返す朝。同じ時刻に
同じアラームが鳴り、同じ布団をはいで、同じ
洗面台に立つ。昨日と何も違わないようです。

でも、ひとつ変わったことがあります。

あなたは、この本を読みました。

最初のページを開いたときと、今、最後の章を
読んでいるあなたは、同じ人ではありません。姿も
名前も住む家も同じ。でも内側で、何かが
変わりました。何かを、はっきり
言えないかもしれません。でも、ほんのわずかに、
何かを感じませんか。

種は、まいた瞬間には見えません。地上には変化が
なくても、地下ではもう始まっています。根を
伸ばし、水を吸い、上へ向かっています。あなたの
中でも同じことが起きています。読んだものが、心の
どこかへ植わりました。今は感じられなくても、
いつか思いがけない瞬間に、芽が出るでしょう。

ある女性の話をしましょう。

彼女は自己啓発の本をよく読みました。読む
あいだは、わかりそう、できそうと思えました。でも
本を閉じて日常へ戻ると、数日で元どおり。感動は
消え、決意は薄れ、何も変わりませんでした。
だんだん疑うようになりました。「読んで、何に
なるの。どうせ変わらない」

数年後、職場でつらいことがありました。上司に
理不尽な扱いを受け、怒りが煮え立ちました。以前

なら一晩、怒りに苦しんで眠れなかったでしょう。
でもその夜、妙なことが起きました。怒りと同時に、
小さな声が聞こえたのです。「今、私は怒っているんだ」。少しあと、別の声が浮かびました。「この感情は、私の中を通り過ぎている。私そのものではない」

どこかで聞いた言葉でした。いつかは
覚えていません。でも、浮かんだ瞬間、怒りが少し
弱まり、ひと呼吸できました。一晩中
眠れない、ということはありませんでした。怒りは
消えなくても、のみ込まれませんでした。

あとで思い返すと、数年前の本にあった言葉でした。
当時は特に響かず、「そうなのか」と
読み流しました。でも、どこかに残っていたのです。
忘れたと思っていたのに、必要なときに浮かんだ。
種が、何年もかけて芽を出したのです。

あなたも同じです。この本にも、今響くことと、まだ
響かないことがあるでしょう。大丈夫。響かない
ものは、忘れてもかまいません。でも忘れた
ようでも、心のどこかに残り、いつか、本当に必要なとき浮かびます。そのとき、この本は本当の意味で、
あなたへ語りかけるでしょう。

だから今、全部覚えようとしなくても、
全部実行しようと力まなくても大丈夫。

読んだだけで、もう変わっています。心の土には、
種がまかれました。水をやらず、忘れても、種は
自分の仕事をします。

昨日と今日のあなたは、違います。見えなくても、
確かに違います。今朝、目覚めたとき、少し
感じてみてください。「私は昨日と、少し違う
人だ」。それだけで、今朝は昨日の朝と違います。

小さなひとつが、一日をまるごと変える

朝、目が覚めて、最初に何をしますか。

多くの人はスマートフォンを見ます。アラームを
止め、そのまま画面を送り、メッセージ、ニュース、
人の日常を見ます。30秒もたたないうちに、外の
世界が流れ込みます。誰かの成功、どこかの悪い
知らせ、未返信のメッセージ。一日が始まる前から、
心は忙しくなっています。

ある男性が、それを変えてみました。

目覚めてすぐにはスマートフォンを見ず、代わりに
目を開けたまま、1分だけ横になりました。天井を
見ながら一度深く息をし、心の中で、ひと言。
「今日も生きている。ありがとう」

最初は変な感じで、1分が長く、スマートフォンを
見たい手がむずむずしました。でも、こらえました。
たった1分だけ。

一週間後、驚いたことに、朝の感覚が変わりました。
昔はアラームに「また朝か」と思い、起きたくなく、
疲れて、一日が途方もなく見えました。1分の余裕が
できると、最初の感じが変わりました。疲れは同じ
でも、「また朝か」が「ああ、朝なんだ」くらいに
なったのです。ほんの小さな違い。でも、一日の
始まりの温度が変わりました。

一か月ほどすると、変化は広がりました。朝の1分が
昼まで続き、仕事中にも「今、どんな気分だろう」と
内側を見る瞬間ができました。昼食の味を
感じました。前は何を食べたかも忘れて立ったのに、
今は「このスープ、温かいな」と思います。帰りに
空を見上げる余裕ができ、夜、子どもと遊ぶとき、
本当にその場にいる感じがしました。「お父さん、
見て！」に、前はスマートフォンを見て「うん」と
言うだけ。今は、指さす先を本当に見ます。子どもの
目の輝きを見て、それが、どれほどいい
ことか感じます。

変えたのは、ひとつだけ。朝の1分、スマートフォンの
代わりに、ひと呼吸する。それだけが、一日全体の色
を変えました。

小さなことが、大きなものを変えます。この本で
繰り返してきたことです。大げさな変化も、強い
覚悟も、完璧な計画も要りません。朝の1分、
ひと呼吸、ひと言。それでいいのです。

何と言えばいいのでしょう。決まりはありません。
今いちばん必要な言葉を、自分へ贈ってください。
たとえば、こんな言葉です。

「今日も生きている。ありがとう」

「今日は、自分のペースで進めばいい」

「完璧でなくても、大丈夫」

「今日も、私は十分だ」

どんな言葉でも、本心でなくてもかまいません。
最初は口だけでも大丈夫。Sequence 9で話した
ように、種はまいた瞬間から育ちます。本心は、
あとからついてきます。

完璧な朝はない。それでも、大丈夫な朝はある

ここで、ひとつはっきりさせたいことがあります。

読んだあと、毎朝を完璧にしなければと
思わないでください。「起きて呼吸して、感謝して、

いい言葉をかけて、気づきを……」。毎日完璧に
できる人はいません。書いた私にも、できません。

アラームを止めて、また眠る朝もあるでしょう。
起きた途端いらいらする朝、まずスマートフォンを
見る朝も。「今日もありがとう」より、「また出勤
か」というため息が、先に出る朝もあるでしょう。

すべて、大丈夫。本当に、大丈夫です。

ある男性は、この本に似た話をどこかで知り、熱心に
実践しました。朝、感謝日記を書き、瞑想し、優しい
言葉をかける。一週間は続きました。二週目に一日
休み、三週目に三日休み、一か月後には、ほとんど
していませんでした。そして自分を責めました。
「意志が弱い」「みんなできるのに、なぜ自分は」。
できない自分が情けなく、結局、全部
やめてしまいました。

いちばん残念なのは、ここです。実践できなかった
ことではなく、できなかった自分を責めること。
そこで、すべてが止まってしまいます。

本の内容は、宿題でも試験でも、毎日の義務でも
ありません。できる日にして、できない日は
しなくていい。一週間に一度でも、一か月に一度
思い出すだけでも十分です。読み終えて、何も
実践しなくても大丈夫。読んだだけで、種はもう
まかれました。

完璧な朝はありません。でも、大丈夫な朝は
あります。アラームを止め、ため息をついても、
「とにかく起きよう」と体を起こす朝。
いらいらしても、「何とかなるだろう」と玄関を
開ける朝。完璧でなくても、進む朝。
それで十分です。

そして、ごくたまに、予告なく、いい朝が来ます。
目覚めれば日が差し、空気が澄み、体が軽く、なぜか
気分がいい。そんな朝が来たら、気づければいい
のです。「今日は、いい朝だな」。それだけで。毎朝
よくしようと頑張るより、いい朝が来たとき
見逃さないこと。それを、この本は伝えたいのです。

もうひとつ。よくない朝が来ても、失敗では
ありません。いらいらする朝、沈む朝、何も
したくない朝。それも、あなたの朝です。それも、
大丈夫な朝です。生きて迎えた朝なのですから。
どんな気分、どんな状態でも、目が覚めたこと自体、
すでにすごいことです。

この本を閉じたあとに——あなたへの最後の手紙

いよいよ、本当に最後です。

書いているあいだ、ずっとあなたを思っていました。
顔も名前も知らないけれど、読む一人を
思っていました。眠れない夜、起きたくない朝、
何かを変えたい瞬間に、この本を手に
取ったかもしれない、一人を。

あなたのことです。

手紙を書くように、最後の言葉を残します。

感情、傷、許し、言葉、流れ、つながり。いろいろ
話しました。でも、すべての中心にあるのは、
結局ひとつです。

あなたは、もう十分です。

欠けていません。足りなくありません。直すべき
存在ではありません。壊れた人でも、故障した
人でも、修理の要る人でもありません。今のままで、
あなたは欠けるところのない存在です。ただ、忘れて
生きていただけ。世界が騒がしすぎて、内側の声が
聞こえなかっただけです。

この本は、新しいことを教えようとしたのでは
ありません。もともと知っていたことを、
思い出してほしかったのです。呼吸を知らない人は
いません。ただ、深くするのを忘れただけ。感謝を
知らない人はいません。ただ、見る目が少し
閉じていただけ。愛し方を知らない人はいません。
ただ、傷が怖くて、心を閉じていただけです。

本を閉じたあと、すぐ何かをしなくても、大きく
決意しなくても、人生を一変させなくても大丈夫。

ただ、明日の朝、目を覚ませばいいのです。そして
ほんの少し、自分へひと言。

「大丈夫。今日も、自分のペースで進めばいい」

それで十分。本当に、十分です。

一緒に歩いた道を振り返りましょう。感情の波の前で
止まることを学び、傷と向き合う勇気を話しました。
許しは相手でなく、自分のためだと知り、ひと言が
人生を変えることもあるのを見ました。
受け取るには、握った手を開くことを感じました。
完璧でなくても、ゆっくりでも、止まってもいいと
聞き、つながりを思い出しました。そして、一日を
締めくくり、また朝を迎える方法を学びました。

すべて、あなたの中にあります。新しく入れたのでは
ありません。もともとあったものを、
取り出したのです。

生きていれば、またつらい日が来るでしょう。心が
重く、世界が崩れるようで、何もしたくない日。
そんな日は、この本を開いてもいい。どのページから
読んでもいい。開かなくてもかまいません。心の
どこかに、一文が残っています。必要な瞬間に、その
一文が浮かぶでしょう。

今日できる、ひとつのこと

明朝、目が覚めたら、ひとつだけ試してください。

すぐに起きず、1分横になり、天井を見て、深くひと呼吸。そして、心の中でひと言。

「今日も、私は大丈夫」

それが、この本の始まりであり、終わりです。
そして、新しい朝の始まりです。

*

読んでくださって、ありがとう。

最初から最後までででも、飛ばしながらでも、一ページだけでも、かまいません。開いてくれたこと。それだけで、十分です。

本はここで終わりますが、あなたの物語は続きます。明日も、明後日も、その次も。毎日朝が来て、目を覚ますでしょう。そのたび、思い出してほしいのです。

あなたは十分です。今のままで。

そして世界には、あなたの味方がいます。この本が、味方です。いつでも開けば、ここにいます。何も聞かず、何も求めず、ただ隣に座り、こう言うでしょう。

大丈夫。ぜんぶ、大丈夫。よくやっていますよ。

また、朝です。あなたの朝です。

おわりに

あなたは、もう十分だった

最後のページにたどり着いたあなたへ。

ここまで来てくださって、本当にありがとう。

はじめに尋ねたことを、覚えていますか。

「今日一日、大丈夫でしたか」

あのとき、どんな気持ちで開いたのでしょう。少し疲れていたのか、変わりたかったのか、慰めのほしい夜だったのか。

今は、どうでしょう。

何か変わりましたか。それとも、同じですか。

どちらでも、かまいません。

ここまで読んだ。それだけで、すでに
変わっています。見えず、感じられなくても、確かに
変わったのです。

種は、土の中で静かに育ちます。

振り返ると、一緒に長い旅をしてきました。

目覚める瞬間から始まり、鏡の前に立ち、恐れと
向き合い、愛を思い出しました。立ち止まることを
学び、気づきの瞬間を経験し、古い傷を見つめ、
許しの意味を考えました。言葉の重さを感じ、流れに
委ねることを知り、感謝の目を開き、大丈夫と言う
練習をしました。つながりを思い出し、夜には一日を
整えました。

そしてまた、朝を迎えました。

すべては、実はひとつでした。

自分自身へ、戻る道。

遠くへ旅するのではなく、もといた場所へ帰る
道でした。忘れたことを思い出す時間。自分は、
もともとすてきな人だったのだと。

ひとつ、打ち明けたいことがあります。

この本で、あなたを「完璧な人」にしたかった
わけではありません。そんな人はいないからです。
私も完璧ではなく、今も怖くなり、揺れ、自分を疑う
夜があります。

望んだのは、ただひとつ。

閉じたあと、自分へのまなざしが
少し変わりますように。少し優しくなり、
自分の味方になれますように、と。

世界は、すでに十分厳しいのです。評価し、比べ、
決めつけます。その中で暮らすと、自分にまで厳しく
なります。「なぜ、これしかできない」「まだ、
そんななのか」「どうして、こんなに足りない
んだろう」

でも世界がどれほど厳しくても、せめて自分が、自分
を抱きしめられたなら。

それだけでも、世界は耐えられる場所になります。

　本の内容を、全部覚えなくてもかまいません。

実践できなくても、一行も行動に移せなくても、
大丈夫です。

ただ、つらい日に、ふと一文が浮かぶなら。その一文が、小さな慰めになるなら。それだけで、この本の役目は果たされます。

「大丈夫。ぜんぶ、大丈夫」

「あなたは、十分です」

「ゆっくりでいいんだよ」

「失敗しても、大丈夫」

必要なときに、ひとつでも浮かびますように。

最後に、ひとつ話をします。

長い旅を終え、ある人が家へ戻りました。遠くへ行き、結局着いたのは、出発した家。同じ扉、階段、部屋。何も変わっていませんでした。

ところが、すべてが違って見えました。見慣れたものが新しく、当たり前だったものが大切に感じられました。家が変わったのではありません。見ている自分が、変わったのです。

あなたも同じです。

読む前とあとで、暮らしは大きく
変わらないかもしれません。同じ家、仕事、人、
日々。でも、見る目が少しでも変わったなら、世界は
もう、変わっています。

今度こそ、本当に終わりです。

閉じれば、日常へ戻るでしょう。明朝が来て、やる
こと、会う人、解くべき問題があるでしょう。

そのすべての中で、ひとつだけ覚えていてください。

あなたは、ひとりではありません。

読んだ大勢の人が、今も同じ道を歩いています。
怖くても一歩ずつ進み、転んでも起き、
完璧でなくても、最善を尽くしています。

私たちは、見えない糸でつながっています。

その一本が、この本を通して、あなたと私を
結んでいます。

最後の挨拶を、贈ります。

どんな人か、どこで何をして暮らしているのか、私は
知りません。顔も名前も年齢も、知りません。

でも、ひとつは知っています。

あなたは、この本を開くほどに、自分を
諦めていない人です。

それだけで、十分に勇気があり、十分に美しく、十分に輝いている人です。

明日も、明後日も、その先も。

一日が、少しずつ温かくなりますように。

自分に、もう少し優しくなれますように。

ここにいるだけで、
世界が少し、よい場所になりますように。

つらい日には、この本が、
小さな友人でありますように。

ありがとう。本当に。

出会えたことに、心から感謝しています。

— あなたのそばで、
著者より

意識学 CONSCIOLOGY Sequence 2
だいじょうぶ、きっとだいじょうぶ
初版第1刷発行 2026年6月10日
著者 | River is Land
発行人 | アン・ジェピル
企画 | クァク・キョンホ
発行所 | Maeum OS Inc.
出版届出 | 2026年3月24日 第2026-139号
住所 | ソウル特別市江南区江南大路112ギル47、2階 J828号（論峴洞）
メール | maeumosinc@gmail.com
ウェブサイト | maeumos.com
韓国語版出版権 © Maeum OS Inc. 2026
ISBN 979-11-998593-1-9
定価 | 12,000ウォン
* 乱丁・落丁本は、ご購入先にてお取り替えいたします。
* 本書は著作権法によって保護されており、無断転載・無断複製を禁じます。全部または一部を利用する場合は、著作権者およびMaeum OS Inc.の書面による同意を必ず得てください。

このページのISBN・刊行日・価格は、
韓国語原書の情報です。