



# 今のわたしを 好きになる本

宇佐美 百合子



SANCTUARY BOOKS

今のわたしを  
好きになる本

宇佐美 百合子

## はじめに

ネット・カウンセリングをはじめて12年になりますが、  
みんなが知りたいと思っていることは、  
ただひとつのように感じます。  
それは、「ありのままの自分をどうやって愛するか」ということです。

私も、どうしても自分を好きになれずにいた人間のひとりです。  
自分のことが嫌いだから、自分に自信を持てるはずもなく、  
本当に疲れる人生を送っていました。

でも、いろいろな経験を積み重ね、少しずつ変わりました。  
「自分が嫌い」から  
「自分を好きでも嫌いでもない」になって、次に  
「自分がまあまあ好き」から  
「自分が大好き！」というふうになりました。

自分をどれくらい好きになれるかで、  
毎日がどれくらい楽しいかが決まると思います。

それを決めているのは、  
他人でも家族でもなく、あなた自身。

だから、あなたの“自分の見方”を180度切り替えてみませんか？  
そうすれば、あなたの暮らす世界も、あっという間に変わります。  
この本には、そのための考え方をたくさん詰めこみました。

「ありのままの自分」を大好きになりたい…  
そう思っているあなたに、この本を贈ります。







## Contents

- 002 ————— はじめに
- 008 ————— 弱さは強さ
- 012 ————— 光と影
- 016 ————— シンプルな生き方
- 020 ————— うつり変わる記憶
- 024 ————— こわがらない人
- 028 ————— 変わらない価値
- 032 ————— 愛の真ん中
- 036 ————— やさしい想像力
- 040 ————— モットーのチカラ
- 044 ————— 心の花が咲く日
- 048 ————— ひとりでもしあわせ
- 052 ————— それぞれの道
- 056 ————— 本当に愛しているのは誰？
- 060 ————— 夢のはじまり

- 064 ————— 言葉のエネルギー
- 068 ————— ふたりのわたし
- 072 ————— ありがとうの名人
- 076 ————— ときの番人
- 080 ————— ベストの選択
- 084 ————— ずっと一緒にいたいから
- 088 ————— いらない気持ち
- 092 ————— 原石が光るとき
- 096 ————— 生きる意味
- 100 ————— 人生に失敗はない
- 104 ————— わたしを生きる
- 108 ————— ココロのサイン
- 112 ————— ハードルの向こう側
- 116 ————— あなたはあなたのままでいい
- 122 ————— あとがき





わたしは、  
世界にひとりしかいない。

あなたも、  
世界にひとりしかいない。

だれも、代われないって、  
すごいことだね。



## 弱さは強さ

10代20代と、私は“強さ”にあこがれていました。

「さみしい」「つらい」とぼやくのは弱いからだと考えていたし、ましてや人前で泣くななんて最低だと思っていたのです。

だから、自分がさみしくてどうにかなりそうなきも、泣き叫びたいほどつらいときも、その感情を打ち消して、平気な顔をしていました。

「強くなりたい」と思うこと自体が弱い証拠なんですけど、当時の私はとにかく「弱いことはよくない」と思いこんでいて、自分を強く見せることに懸命でした。

これを読んで「私のことみたい…」と感じた人がいるかもしれませんね。一緒に“強さ”について考えてみましょう。

はたして、「さみしい」「つらい」といった感情におちい陥らないことや、どんなときも涙を見せないことが“強い”といえるのでしょうか？

私は、違うと思います。そういう人は、すべての感情を深く感じとれないでいることが多いんです。

「さみしい」ときや「つらい」ときだけじゃなくて、「楽しい」ときや「うれしい」ときも、泣きたくても泣けないんですね。

おそらく、過去にひどく傷ついた経験があるのでしょう。それが原因で、感情を深く味わうことを拒否していると考えられます。

本当の“強さ”とは、弱さをなくすことでも隠すことでもなく、「自分」と「他人」の弱さをすっぽりと包みこむことだと思います。だから、強い人ほどやさしいし、「私は弱い」と平気でいいます。大泣きだってします。他人の弱さにも寛容かんようです。

まずは、あなたの中にある、弱さに対する「罪悪感」を捨てることから始めましょう。弱さは、強い人間には不可欠なものだと自分によーくいい聞かせて。

次にその「さみしさ」や「つらさ」が、どこから生まれているのかを探します。それができれば、他人が同じような弱さを見せたとき、あなたは相手をいたわることができるはずだから。

感受性が豊かで、どんな感情もかみしめられるのは素晴らしいことです。笑うあなたも、泣くあなたも、喜ぶあなたも、怒るあなたも、どんなあなたも、全部あなただと思っから。





これも、わたし…  
あれも、わたし…  
それだって、わたしみたい…

もしかして、わたしは、  
なんにでもなれるのかな？





## 光と影

あなたは、「自分の性格を変えたい！」と思ったことはありませんか？

ずるい自分を発見したときや、すぐ意地になってしまったり、見栄をはってしまったりしたときとか…。

私も自己嫌悪に陥る<sup>おちい</sup>たびに、「いつも“自分の好きな自分”でいられたらどんなに楽だろう」と思って生きてきました。

自分の嫌いな部分が「陰」、好きな部分が「光」だとしたら、今の私にも「陰」はたくさんあって、しょっちゅう顔を出してきます。その点は以前となんら変わりません。

けれども、自分が「立派でなければ、人から愛されない」という刷りこみから解放されて、「どうしようもないところがあっていい」と思えるようになった点は変わりました。

そもそも、「強い」「弱い」、あるいは「慎重」「大胆」といった概念は、言葉は正反対でも、必ずひとりの中に存在するものです。

ちょうど地球の昼と夜に似ていて、一方に光があたっているときは、もう一方は陰になって見えていないだけです。

光と陰は一体だから、どちらか一方をなくそうとしてもムリでしょ

う？ 人間もこれと同じで、ムリをすれば「いびつ」になって、性格はゆがんでしまいます。

大切なことは、「陰」の自分も「光」の自分もいることを理解して、どちらの自分も同等に受け入れることです。

両方のバランスをとって、状況に応じて自在に出し入れできるようになればいいんですから。

「性格を変える」というのは、別人になることではなく、「自分の扱いがうまくなる」こと。


「陰」の自分が出てきたら、「おー、相変わらず」「今だけだよ」といって苦笑しながら、客観的に見守っていればいいんですね。

それでここ一番という大事なときには、勇気と集中力を使って「光」の自分を発揮し、「よくやった！」「これで大丈夫！」と思いきり自画自賛するんです。

そうすれば、あなたはもっとのびのびと、楽しく生きられると思います。そして、そんな心の舞台裏を洗いざらい見せられる恋人や親友を作ることができれば、人生はますます愉快になると思いますよ。







赤ちゃんって、すごい！

ただそこにいてだけで、  
見る人みんなの心を  
なごませるから。

## シンプルな生き方

まだ若いとき、私の目にはいろいろなことが「複雑」に映りました。人間関係も、人生も、自分のことも…わかりにくいことは全部「複雑」に見えたのです。

ふり返ってみれば、自分のことが複雑でわかりにくいとされているときに、人間関係や人生がうまくいくはずもなく、またそれで悩むから、よけいと何もかもが複雑に見える…そんな悪循環に、はまっていたようです。

実は、「複雑でわかりにくい」と感じていることは、「自信を持ちたくても持てない」ということなんです。

その頃の私は、心配ばかりして心の安らぐときもなく、そのくせ物事を複雑に解析するのが高度な人間だと思っていました。

だから、単純な人に会うと、心の片すみでバカにしていました。

でも私は、そのたびにとても大切なものを失っていったんです。

それは「無邪気さ」。

無邪気な人は、いつも単純明快です。策略や疑心といった邪気がないから、思考がシンプルで清らかなんです。

自分の思考に邪気が充満していることは、自分が一番よくわかって

いました。だから私は、どうしても自分を好きになることができなかったのです。

好きでもない自分に、自信などわいてくるはずもありません。

「もう利口ぶらなくていい。バカになれ！」

禅僧のそのひと言で、私は目が覚めました。

子どもの頃から「バカにされまい」と思って複雑に考える自分を作りあげ、それが自分を苦しめていたことに気づいたのです。

私は、おどろくと同時にホッとして、一気に肩の力が抜けていくのを感じました。日々の暮らしの中に、じわじわと「無邪気さ」がよみがえってきました。

「これでよかったんだ」という思いに満たされて周りを見渡すと、宇宙がいかにシンプルで、そのあり方がいかに美しいか、ということが痛いほど伝わってきました。

このときの「これでよかったんだ」という思い、それが今の私の自信につながっています。

今あなたの目には、世の中がどう映っていますか？