

幸せな私のはじめかた

著 宇佐美 百合子

刺繍イラスト 石井 寛子

sanctuarybooks

## はじめに

人生につまずき、苦しみのまっただなかにいるときに、ふと目にした言葉に胸を打たれて、なんだか救われたような気がした…。そんな経験はありませんか？

私には、数え切れないほどたくさんあります。

「あのとき、あの言葉に出合ってなかったら、どうなっていたかな？」と思えるような名言の数々に癒され、励まされるうちに、自分もそんなステキな言葉を紡ぎたいと夢を抱いたのです。

もし今あなたが、人生にいき詰まって希望の光が見えなくなっていたら、毎日がつらくて幸せが遠のいていくような気がしていたら、この本をペラペラとめくってみてください。

そのとき、惹かれる言葉があったのなら、それは今あなたが必要としている言葉であり、意識の転換をうながすメッセージなんだと思います。

そのメッセージは、心にこびりついたままの古傷をキレイにするきっかけになってくれるかもしれませんし、あるいは、幸せな未来を創っていけるよう、新たな道を示してくれるかもしれません。

魂のこもった言葉は、時代を超え、同時に人種も、性別も、年齢も超えて、見た人の心にストレートに飛び込んできます。そこには、宝石のように輝く“真実”があるからだと思います。

その真実に胸を打たれた瞬間、まるでその人が時空を超えて耳元でささやいてくれたように感じるでしょう。

今からあなたが出合おうとしている言葉たちが、あなたに、人生の荒波を乗り切る知恵と勇気をもたらしてくれると信じています。

宇佐美百合子

*contents*



幸福

007



自分

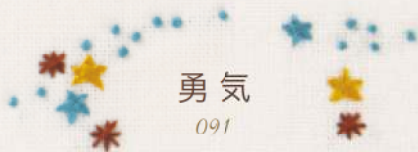
035



愛

063





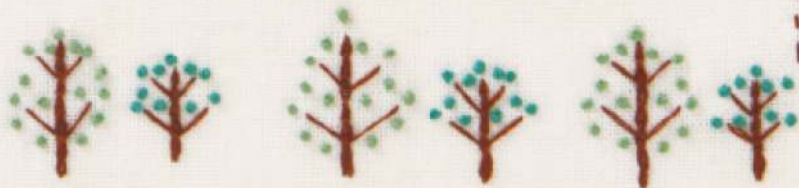
勇氣

091



人生

119






幸  
福

*happiness*





とかく忘れてしまいがちだが、  
幸福になれるのは持っているものに気づき、  
それに感謝の念を  
抱いたときだ。

フレデリック・ケニッチ





『目が見える人間は、見えるという幸福を知らずにいる』と言われます。

たしかに、健康ひとつとってもそうですよね。病気やケガをしてはじめて、健康のありがたみを感じる人も多いでしょう。健康に限らず、今持っているものを失うことは、いつだれの身に起こっても不思議ではありません。

それなのに、私たちは食べるに困らない今の暮らしが、この先もずっとつづくかのように思いがちです。

しかし気をつけたいのは、この思いが日常化すると、「もっと欲しい」「まだ足りない」という欲望がどんどん出てきて、今あるものに対する感謝を忘れてしまう場合があるということ。そんなときは、心の片すみに「まさか自分の身には、大切なものを失うような悲劇は起こらないだろう」というおごりが忍び寄っているんですね。

私は人生を走りつづけ、苦しくてたまらないときも「止まるわけにはいかない」と歯を食いしばって生きてきました。そのあげく、体を壊して手術入院することになってしまったのです。観念した私は、ゆったりと流れていくときに身をゆだね、こ

れまでの自分を振り返ってみました。

浮かんでくるのは、同僚や後輩に出し抜かれまいとピリピリしている自分、ないものを見つけてはそれを埋めようと焦る自分、そして、まるで自分ひとりでここまでやってきたような気になって、あらゆるものへの感謝をすっかり忘れかけている自分でした。

「こんなにも愚かな私が、病気をしてもなお生かされている…」  
そんな後悔と感謝の気持ちが入り混じった思いが胸に突き上げてきて、あふれ出る涙を止めることができませんでした。

私たちに命が与えられたこと。

その命の火を、今この瞬間も灯しつづけていること。

これは、どんなに感謝してもしきれないほど幸福なことだと思います。人間として幸福に生きていくために必要なすべてのものを、私も、あなたも、すでに持っているながら、心はどこに向いているのでしょうか。

私たちは本来、「自分の“存在そのもの”が幸福であること」に気づけていれば、生きている限り幸福でいられる、ありがたくてうれしい存在なのです。