

# CANCER

KEEP YOUR KINDNESS.



優しさをつらぬけ

蟹座の<sup>きみ</sup>君へ贈る言葉


鏡リュウジ

Ryuji Kagami




sanctuary books



A photograph showing a person's arm and hand reaching out from the left side of the frame. The background is a soft-focus landscape with a field and trees under a bright sky. The text is overlaid on the upper part of the image.

蟹座は川のように流れている。  
ときには先を急いだり、  
ときには一箇所にとどまったり、  
岩にぶつかって分かれては、  
またひとつに合流することがあっても、  
川はとめどなく、力強く流れている。

A scenic view of a beach with waves crashing onto the shore under a cloudy sky. The sky is filled with soft, white clouds, and the water is a deep blue-grey. In the distance, a small white sailboat is visible on the horizon. The foreground shows the white foam of the waves washing onto the sandy beach.

焦る必要はない。  
どれだけ遠回りしても、  
どれだけ時間がかかったとしても、  
最後には、  
あなたの帰りを海が待っているのだから。







友人のふとした言葉。  
目に映る景色から受け取る愛。  
季節の匂いから感じる予感。

あなたの目の前で起きることには  
すべて意味があり、  
メッセージが含まれている。

すべては大きな流れのなかにあり、  
すべてがつながっていることを、  
あなたはどこか懐かしく感じているだろう。

川は多くの命の母だ。

あなたが笑えば、周りも笑い、

あなたが穏やかな気持ちでいれば

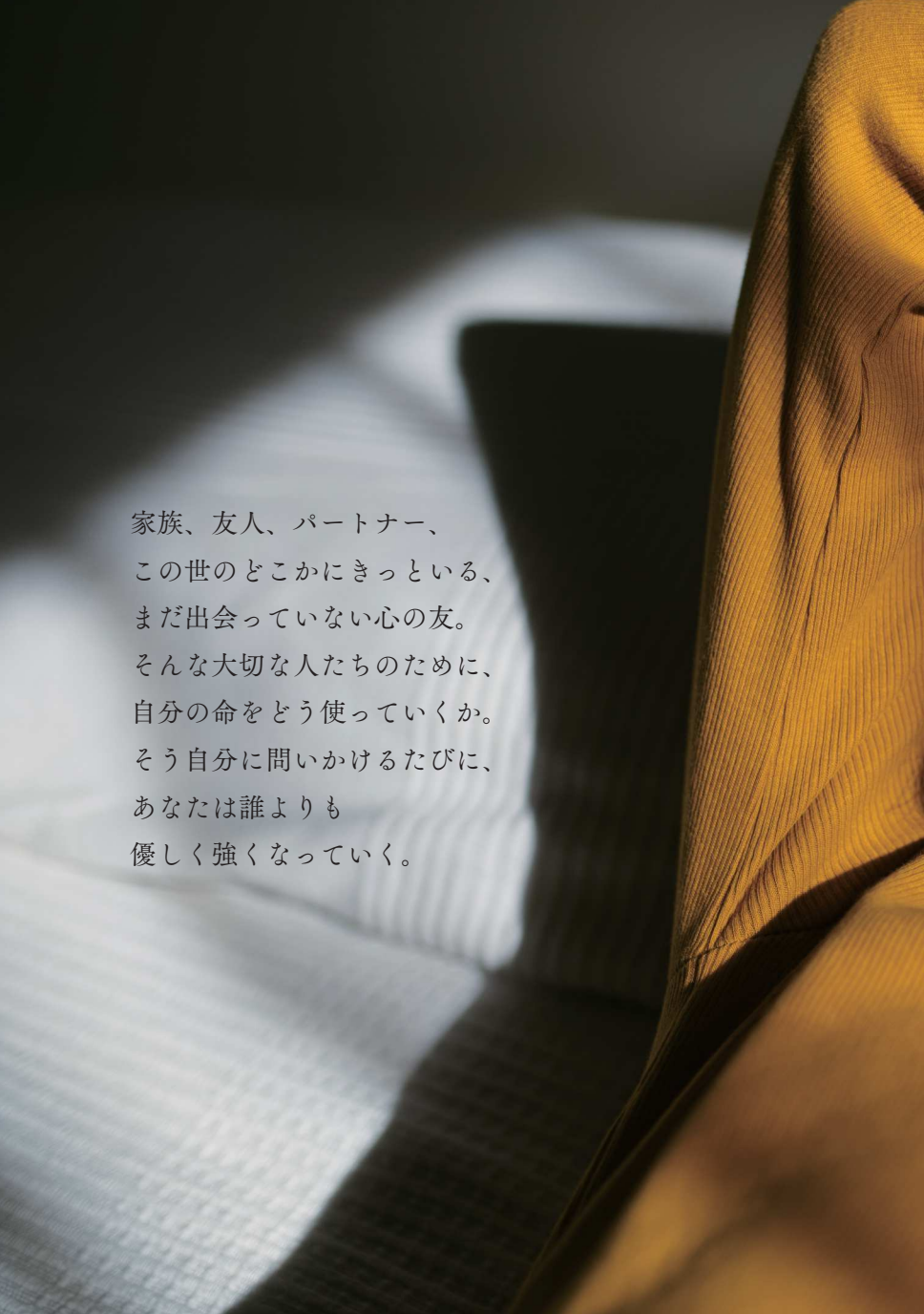
周りも優しい空気を吸うことができる。





蟹座のあふれる愛によって、  
あなたを中心に、  
人と人が次々とつながっていく。





家族、友人、パートナー、  
この世のどこかにきっといる、  
まだ出会っていない心の友。  
そんな大切な人たちのために、  
自分の命をどう使っていくか。  
そう自分に問いかけるたびに、  
あなたは誰よりも  
優しく強くなっていく。






あなたは  
数多くの人や出来事と結びつき合いながら、  
互いの手を離すことなく、  
やがて大きな海へと向かっていこう。





A group of people are running through shallow water at sunset. The scene is filled with splashing water droplets, creating a dynamic and energetic atmosphere. The background shows a dark, silty hillside under a clear sky with a few wispy clouds. The lighting is warm and golden, highlighting the textures of the water and the silty shore.

後ろを振り返るな。  
もがくな。逆らうな。  
ただ流れを感じて、  
身をまかせるのがいい。

どれだけ苦しいときでも、  
大切な人たちとの絆だけは大切に。

見上げれば空。  
やがて雲の合間から光がさしこみ、  
蟹座の前にまぶしい未来が開けていく。







蟹座は、  
誰よりも深く人とかかわり、  
固く結ばれることができる。

そしてその絆を意識すればするほど、  
どこまで優しく強く、前向きになれる。

あなたが守りたい人たちは誰か。  
その人たちと成し遂げたいことは何か。  
彼らと一緒に笑い合える未来にいたるのは、  
どんな物語だろうか。  
ゆっくりと想像して、一つひとつ行動に移して、  
蟹座らしさを発揮していこう。

素晴らしい蟹座の人生を、  
さらに輝かせる「使命」と「挑戦」のために、  
35のヒントとメッセージを贈ります。

蟹座のあなたが、

もっと自由に  
もっと自分らしく生きるために。



CANCER

# CONTENTS

## CHAPTER 1

### 本当の自分に気づくために

【夢／目標／やる気】 ————— 022

- 1 「原体験」を呼び覚ませば「やるべきこと」が見えてくる
- 2 何をやるかより「どこに属したいか」を考える
- 3 いまよりもっと「誰かのため」を意識してみる
- 4 「境界線」をどこに引くかで可能性が決まる
- 5 「好きな人」の「好きなもの」を追いかける

## CHAPTER 2

### 自分らしく輝くために

【仕事／役割／長所】 ————— 036

- 6 なんでもないものを「特別なもの」に変える力に気づく
- 7 「役に立っている」という実感を持てる仕事をしよう
- 8 課題に直面したらまずは「歴史」をさかのぼる
- 9 「チーム」から「ファミリー」へ
- 10 「オーダーメイド」のように、誰かひとりのために

## CHAPTER 3

### 不安と迷いから抜け出すために

【決断／選択】 ————— 050

- 11 いまは「嫌いなこと」を無理にやらなくていい
- 12 決断を迫られたらいったん「宿題」として持ち帰る
- 13 分野別に「アドバイザー」を持っておく
- 14 迷ったら「昔の自分」に聞いてみる
- 15 5回に1回、「いつもの逆」を選んでみる

## CHAPTER 4

### 壁を乗り越えるために

【試練／ピンチ】 ————— 064

- 16 いったん「テリトリー」を狭めてみる



- 17 感情を抑えるのではなく「別の感情」で乗り越える
- 18 自分を救うために「誰かを救う」
- 19 つらいときくらいは「思い切り」甘えよう
- 20 理由なく気分が沈むときは「過去の傷」を癒す

#### CHAPTER 5

### 出会い、つながるために

【人間関係／恋愛】 \_\_\_\_\_ 078

- 21 「守る」から「育てる」へ
- 22 他人の気持ちから「自由」になる
- 23 ファミリーに「新メンバー」を入れる
- 24 別れても「つながり続ける」ことはできる
- 25 これからあなたが「愛すべき」人 あなたを「愛してくれる」人

#### CHAPTER 6

### 自分をもっと成長させるために

【心がけ／ルール】 \_\_\_\_\_ 092

- 26 自分の感情の「クセ」を知ろう
- 27 「嫌い」を因数分解し「好き」の調味料をふりかける
- 28 「小ネタ」を日常と仕事に仕込んでいこう
- 29 「思い出箱」をつくって身近に置いておこう
- 30 自分が根ざす「ホームタウン」に出会うために

#### CHAPTER 7

### 新しい世界を生きていくために

【未来／課題／新しい自分】 \_\_\_\_\_ 106

- 31 新しい形の「ファミリー」をつくろう
- 32 人と「約束」するたびに成長していく
- 33 「メモ」が新しい力を与えてくれる
- 34 オンラインに「ぬくもり」をもたらそう
- 35 誰かの思いを「引き継ぐ」ことで大きな夢に向かう

蟹座が後悔なく生きるために \_\_\_\_\_ 121





## CHAPTER 1

# 本当の自分に 気づくために

### 【夢／目標／やる気】

あなたの夢は何か？

やりたいことが見つからないときは？

あなたの心を動かすものは何か？

蟹座のあなたが、

向かうべき方向はどこだ。



CANCER

# 1

「原体験」を呼び覚ませば  
「やるべきこと」が  
見えてくる



あなたには、大事な「思い出」が支えになって、がんばれたという経験がないだろうか。

12星座中4番目、ホロスコープの図で一番下にくる蟹座は、その位置が示すように、「根っこ」をすごく大切にしている。自分のルーツや家族、幼い頃の体験といった「過去からのつながり」や「昔の思い出」が支えになっている。

だからあなたがこの先、何をやるかを考えるときも、未来ではなく過去を振り返ることで、答えが見つかることがある。とくに鍵を握るのは「原体験」。人は、人生の途中で必ず人格や考え方に大きな影響を与える、決定的な体験に出会う。心に刻まれた親しい人の言葉、衝撃を受けた事件、価値観を変えた一冊の本、夢中になったアニメ……。そうした「原体験」を自覚し向き合った人が、生き生きとした人生をつかんでいることが多い。

だから、あなたも自分にとっての原体験を探し出してみよう。

たとえば、昔の日記やノートを読み返してみる。故郷に戻って思い出の場所を訪ねてみる。実家の棚から思い出のものを引っ張り出してみる。家族や友人に昔の自分のことを聞いてみる。

子ども時代だけでなく、学生時代や大人になったあとの体験でもいい。すごく些細なことでもいい。大事なものは、あなたの感情がどれだけ揺さぶられたか。ひたすら過去に思いをはせ、いまの自分の価値観や性格、趣味につながる体験、自分の原点となっている体験を見つけ出そう。そうすれば、本当の自分がわかってくる。自分のやりたいことが見えてくる。なぜそれをやりたいかも明確になり、揺るぎないモチベーションになるだろう。

蟹座にとって「過去」を振り返ることは後戻りすることじゃない。未来を見つけるための大切なステップなのだ。