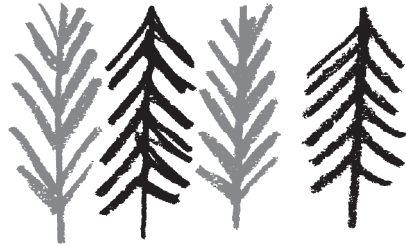


がんばり屋さんの ための、 心の整理術

井上裕之

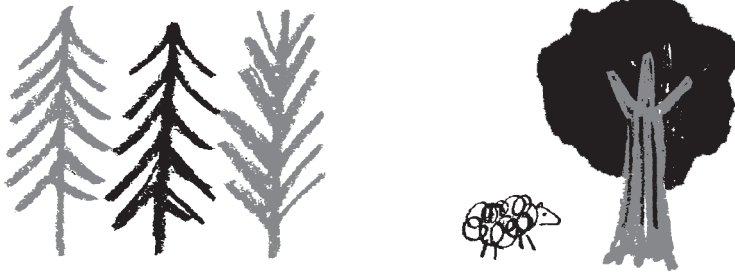


sanctuary books



はじめに。

人に甘えることができなくて、
心がカチカチに凍りついてしまったあなた。
人に弱みを見せることができなくて、
心がヘトヘトに疲れ果ててしまったあなた。
自分の中の小さな悪が許せなくて、
いつまでも自分を責めてしまっているあなた——。
そんなあなたは、本当に、がんばり屋さんで、
心のきれいなやさしい人だと思います。
ですから、今日からはもうそれ以上、
自分を責めることも、自分をダメだと否定することも、
一切、やめてほしいのです。
そして、どうか自分で自分を思いきりほめて、
抱きしめてあげてください。
本当に、あなたはそのままでもいいのです。



どんなにつらく悲しいこと、
恥ずかしい失敗や後悔があっても、それらもすべて、
何一つ間違ったことなどない。
あなたの魂の成長のために必要不可欠にして、
すべて正しいことだったのです。
ですからあなたは本当に、今のそのまま愛されるべき、
世界中に一人しかいない、
奇跡のようにすばらしい存在なのです。
もしかしたら、
私がこの本を通してあなたに届けたいことは、
そのことに尽きるかもしれません。
だから、どんな心の痛みも、もうこれ以上、
あなたの中にとどめておく必要はありません。
あなたがそのままのあなたをやさしく抱きしめて、



本来のあなたのかけがえのない
すばらしさを思い出すとき、
きっと、あなたの心の中にはきっと、
さらさらと美しい水が流れ出すはずです。
どうか、その水音に、そっと耳を傾けてみてください。
その音は、最初は小さなものかもしれません。
けれども、あなたがそのままのあなたを認め、
抱きしめてあげるたびに、
それはどんどん
澄んだ大きな流れになっていくはずです。
そして、気がつくと、
あなたの心の痛みはきれいに消え、
代わりに、楽しいこと、幸せなこと、
希望に溢れたことだけで満たされているはずです。

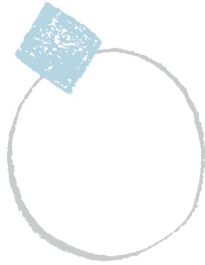


なぜなら、それが本来のあなたなのですから——。
そして、どんなことも素直に受け止め、
さらさらと流していくことができるようになれば、
あなたの心の中には、もうそれ以上、
深い痛みがとどまることなどなくなります。
しかも、それをするのに
もう遅すぎるということも、一切、ありません。
あなたが今、どんな環境にあっても、
いくつであっても、必ず、それは起こります。
そしてあなたは、あなたの予想をはるかにこえて、
どんどん、どんどん明るいほうへ、幸せなほうへ、
愛に満ち溢れた人生へと導かれていきます。
この本で、
そのお手伝いができたらうれしく思います。

もくじ

はじめに。……………	2
かけがえのない、大切なあなた。……………	8
しあわせ体質になるために。……………	12
ひとりでがんばらなくてもいいよ。……………	16
言いたいことをがまんしないで。……………	20
心地よい関係であるために。……………	24
どうしても嫌いな人。……………	30
人間関係がしんどくなったら。……………	34
孤独な時間をいつくしむ。……………	38
自分に自信がもてないときは。……………	42
毎日、自分をほめてあげる。……………	46
「半歩」の歩みを大切に。……………	52
怒りやイライラを鎮める。……………	56
心が悲鳴をあげるまえに。……………	60
ストレスとの付き合い方。……………	64
「うつ」という宝物。……………	68

嫉妬の苦しみから自由になる。……………	74
今日のあなたを愛せるように。……………	78
年齢を重ねることを恐れなくて。……………	82
過去の痛みを洗い流す。……………	86
別れに傷ついているあなたに。……………	90
運命の人に出会えない。……………	96
しあわせな恋愛を引き寄せる。……………	100
夫婦の絆を深めるために。……………	104
親子の関係に悩んでいたら。……………	108
お医者さん選びで心を痛めているあなたに。…	112
あなたの大切な人がたおれたとき。……………	118
大切な人の死を受けとめるために。……………	122
悲しみを抱きしめて。……………	126
「運命」と上手に付き合う。……………	130
後悔なく生きるために。……………	134
おわりに。……………	138



かけがえのない、大切なあなた。

「さびしい」「つらい」「かなしい」「なさけない」「くやしい」「くるしい」――。

人が、そんなふうにネガティブな感情に浸ってしまうのは、どんなときでしょうか。

一つは、自分の存在を否定されたとき。もう一つは、自分の存在を忘れられたとき。この二つは似ているようで、じつはとても違います。

相手があなたを否定するのは、その存在が大きく、邪魔だから。あなたという存在を認めているから、否定することで優位に立ちたいと思うのです。ですから、もしも誰かに否定されたときは、相手を許すこと。またはそういう見方もある



など客観的に受け止めること。そうすればあなたはきっと、もうそれ以上、感情を乱されることはなくなるはずです。

けれども自分の存在を忘れられたときは、それだけでは少し足りません。なぜなら人から忘れられてしまうというのは、ある意味、相手に否定されたり嫌われたりすることよりも、もっとずっとつらいことだから——。

人間は弱い生き物です。人から気になげられなくなったり無視されたりすることほど、この世で寂しくつらいことはありません。そして、そんな状態の中に長くいると、自分という存在にどんどん自信が持てなくなってしまう。「私なんかいてもしょうがない」「いるだけムダだ」——。そんなふうになんか悪いほうに考え、ネガティブ思考のループにはまってってしまうのです。

けれども私は、ここではっきりこう断言したいと思います。あなたが忘れられたり気になげられなくなってしまうのは、まったく悲しむべきことではないのですよ、と。なぜなら、みんながあなたを忘れてしまうのは、それだけあなたが周りの風景に溶け込んでいて、誰にとっても「空気のような存在」として認識されているということだからです。

不思議なもので、人が誰かを思い出すとき、特別な出来事

はほとんど浮かんでこないものです。それよりも、毎朝笑顔で挨拶を交わしたとか、のどかな午後にお茶を飲みながら他愛のない会話をしたとか、お天気のいい休日に川べりを散歩したとか、そんなありふれた日常の一場面を思い出します。そして、そこで初めて人は、あなたの不在を感じ、空気のようにいつも当たり前そこにいてくれた、大切にかけがえのない「あなたという存在」を失ってしまったことに気がつくのです。だから、空気のような存在であることにどうぞ誇りと自信を持ってください。そうすればきっと、あなたの寂しさ、心の痛みが癒されるだけでなく、あなたの存在はますます人の心の痛みを癒す、忘れられないものになるはずだから。



あなたの気遣いは、
たしかに伝わっていますよ。

