

# がんばりすぎてしまう、あなたへ

宇佐美百合子



SANCTUARY BOOKS

がんばりすぎてしまう、あなたへ



文・宇佐美百合子  
絵・おーたあきこ

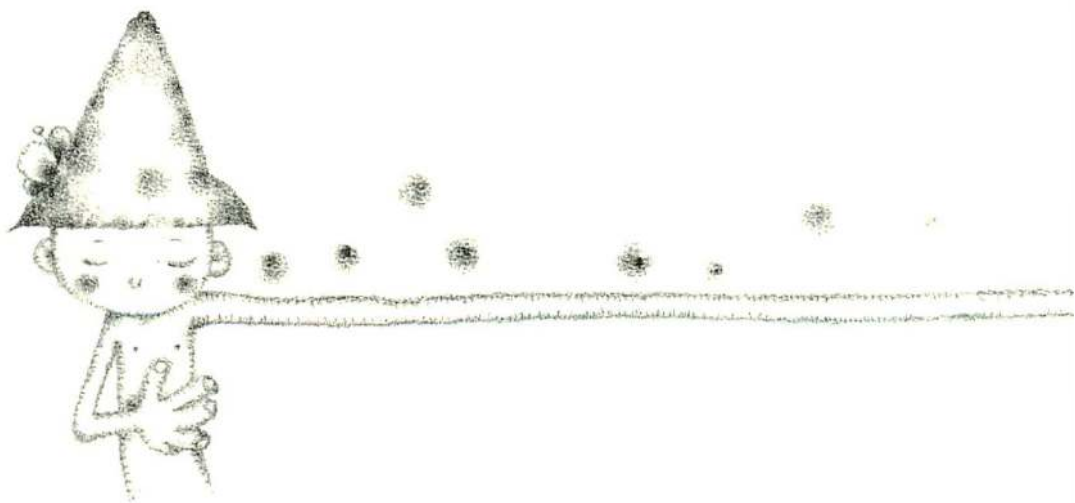
SANCTUARY BOOKS

## はじめに

ココロって、見えないけれど確かにあって、  
ココロの面倒を見るのは、たいへんで世話が焼けます。

でも、ココロのことがわかれば、  
自分のことがわかって、そのうち人のこともわかってきて、  
あっという間に人生がおもしろくなります。

なぜならココロは、あなた自身だからです。

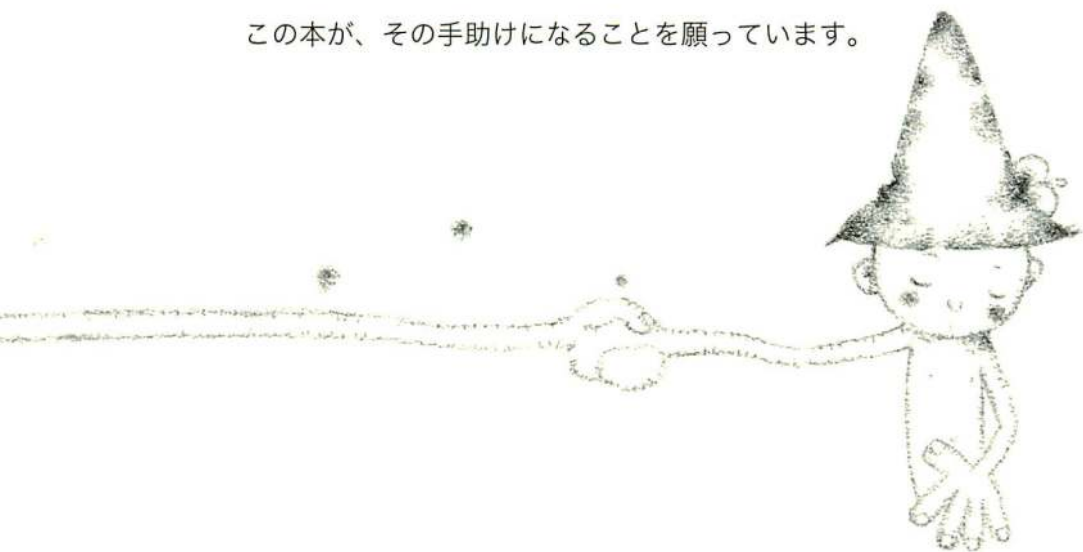


ただし、生まれてこのかたあなたに染みついたホコリを、  
とりのぞいて、すっきりさせないことには、  
本来のココロの輝きは現れないし、人生もうまくいきません。

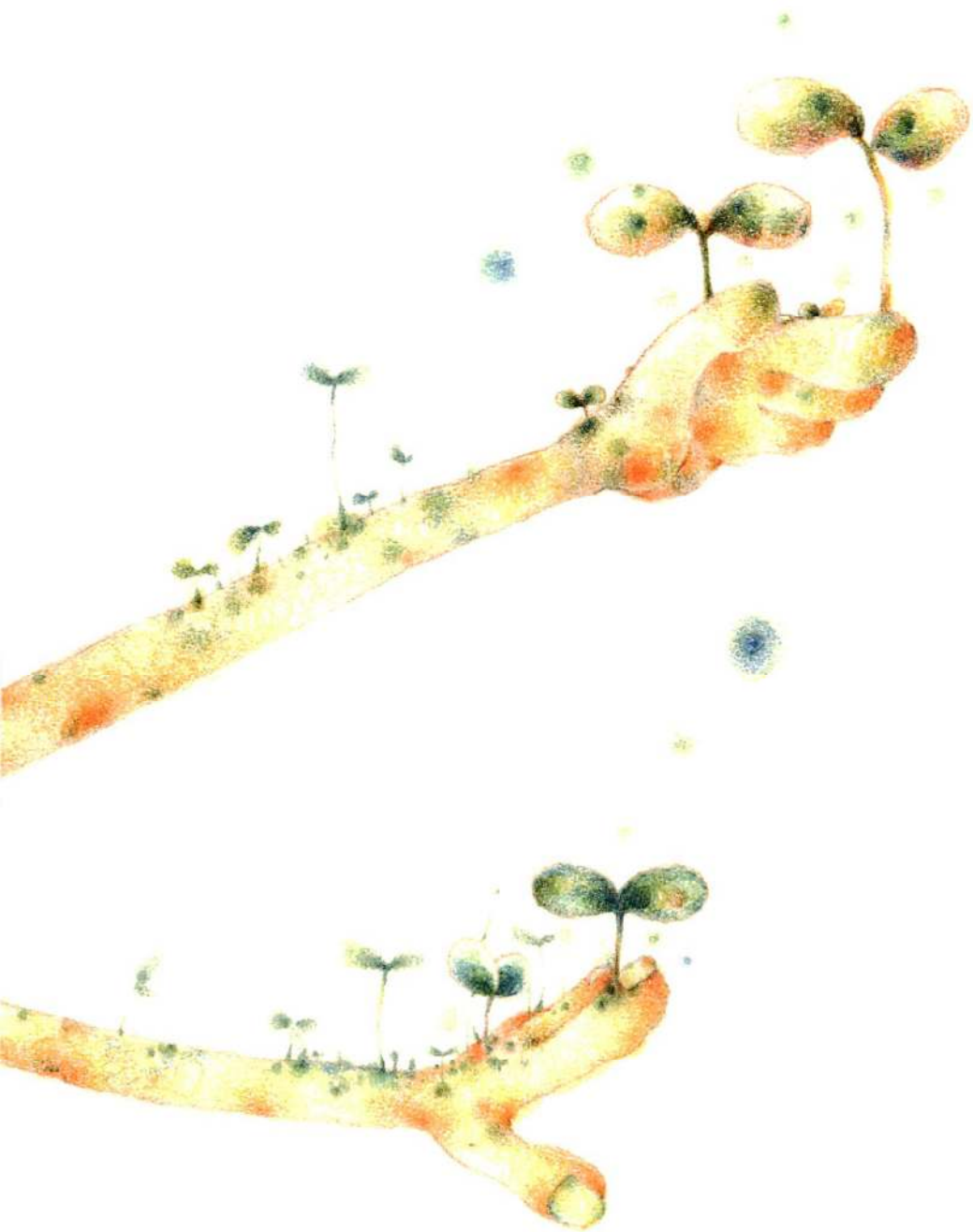
そのためには、どうしてもしなければならないことがあります。

ホコリの正体を知って、ホコリと仲良くなることです。  
それができれば、ココロはあなたの自由になります。

この本が、その手助けになることを願っています。







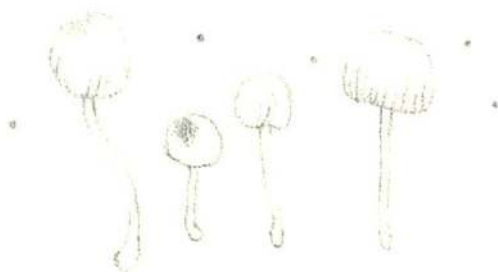
# がんばりすぎてしまう、あなたへ

## ~Contents~

はじめに.....	002
自分に愛を.....	008
泣き虫になって.....	016
楽しい人生.....	022
変形しない、しあわせ.....	030
まだしてない体験.....	036
オンリーワン.....	042
自分を信じること.....	048
夢の実現.....	056
お金から自由になる.....	062
メゲナイ生き方.....	066
「つもり」のトリック.....	070
ココロで反応する.....	078
否定しない心.....	084



許す力	090
思いやりの空間	098
悩み上手	104
終らない成長のために	110
ありがとうの気持ち	116
運の強い人	122
カラダの声	128
ユニバーサルとパーソナル	134
自分を守る情熱	142
ワタシの都合・アナタの都合	146
愛しているなら	150
人生、喜アレバ楽ノミ!	154
感動のタネ	160
あなたは、あなた以上でも、あなた以下でもない	164
おわりに	170





自分に愛を



*Fill myself with love*

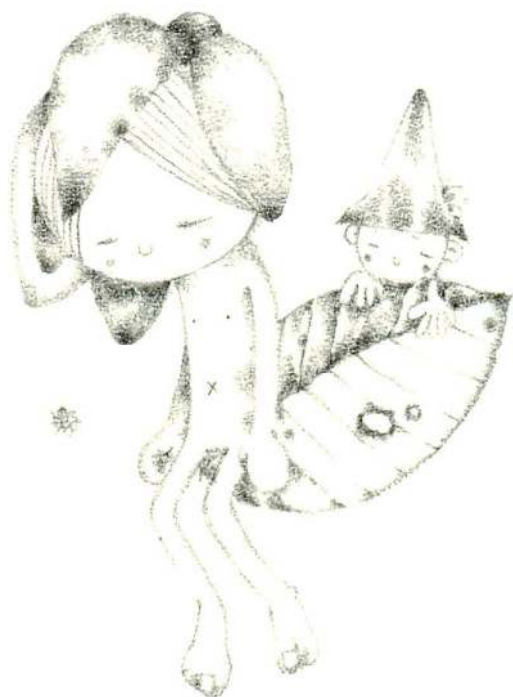
「コツコツまじめに生きているのに、私のどこがいけないの！」って  
叫びたくなるくらい、無性にやるせなくてさみしい…。

毎日こなさなければならない作業に追われ、自分の時間をまったく  
持てないでいたら、心が砂漠みたいに乾いてきた…。

「今はどうしようもないんだから」と自分に言い聞かせるけれど、た  
まりにたまったガマンが、本当は今にも爆発しそう…。

もしかしたら、あなたはそんなつらさを抱えながら、がんばってい  
ませんか？

もし、ひとつでも次のことに当てはまるようだったら、このままム  
リをつづけるのはかなり危険です。



- ★「がんばって当然」というまわりの反応に、ものすごく腹がたつ
- ★ よかれと思ってした行為が、何かと裏目にでて落ちこむ
- ★ 怒るまでもない些細ささいなことに、自分でもおどろくほどプチキれる
- ★ 結局、自分にはこの程度の能力しかないのか…と自己嫌悪おちいに陥る

これらは、あなたの内側からのSOS！

忙しすぎて、自分を見失いそうになっているというサインです。

かつて私は、自分を追いこんでこうした体験をたびたび重ねてきました。でも今は、もう自分の能力以上のことを、自分に強いるようなことはしません。「かなり疲れてるな」と感じたら、1日も早く休むか、作業を減らすことを真剣に考えます。

なぜなら、自分を痛めつけ追いつめても、最高の力を発揮できるはずはないし、自分をいたわって慈いつくしむ心を忘れたままで、人生が前向きに発展することはありえないから。



もしあなたが、「自分を愛しすぎることは、自分を甘やかすことだからよくない」と思っているとしたら、それは誤解です。

愛に<sup>かつぼう</sup>渴望した状態ですっと放っておいたら、あなたの心身は病んでしまうかもしれないんです。

私たちは心から自分を大切にしたとき、はじめて人生をいとおしく感じます。だからもう、自分をいじめないで。人からやさしくされるのを待ってないで。

あなたの乾いた心をうるおすことができるもの、それはあなた自身の、あなたに対する純粋な愛なのです。

忙しすぎて急に生活を変えられなくても、あなたのイメージ力で心をうるおすことはできます。

内側からのSOSに応じて、ぜひ次の方法を試してみましょう。



まず落ちつける時間と場所を選び、ゆったりすわって目を閉じます。

愛に満ちあふれた「もうひとりのあなた」が、今疲れている「現実のあなた」にしてあげたいと思うことを、具体的に思いうかべましょう。

たとえば、温泉に入れてあげる…とろけるような安眠をあげる…おもいきりオシャレをさせてあげる…ただじっと抱きしめる…といったように。

まるで、ふたりのあなたが出演するドラマを見るように。実際に起きているみたいにイメージしてたっぷり達成感を味わいましょう。しだいにあなたの脳は、やさしい脳波におおわれていきます。

涙がでてきても、とめないで。ニヤニヤしてきても、そのままそのまま。こんなに疲れるまでがんばった自分へのギフトとして、あなたがあなたをうんと愛してあげてください。

あなたにのしかかっている重たいストレスは、嫌えば嫌うほど大きくなります。こうして、ときどきそっと愛でくるんで流してあげましょう。



泣き虫になって



*Tears are wonderful*