

人生を幸福に変える 魔法の言葉



(注・料理のレシピではありません)

よがふく

<http://plaza.rakuten.co.jp/yogapu2/>

心屋仁之助

<http://www.kokoro-ya.jp/>

かめおかゆみこ

<http://homepage3.nifty.com/kaishin-juku/>

このレポートは、2006年12月21日、
京都でおこなわれた「自分たおなるしワークショップ」に先駆けて、
主催者+講師2人が、21回にわたって繰り広げた、「プログバトン」を
加筆・修正し、構成しなおしたものである。

全部で76ページありますので、プリントアウトの際はご注意ください。

目次

よがふく	ブログバトン	その1	『認めてほしい』
仁之助	ブログバトン	その2	「出ておいで、はやく」
かめおか	ブログバトン	その3	「すべては正解」
よがふく	ブログバトン	その4	「目覚めの笑顔」
仁之助	ブログバトン	その5	「待つ勇氣」
かめおか	ブログバトン	その6	「自分で選ぶ」
よがふく	ブログバトン	その7	「感覚で選ぶ」
仁之助	ブログバトン	その8	「仔犬になってみる」
かめおか	ブログバトン	その9	「原点は、『快・不快』」
よがふく	ブログバトン	その10	「理想の自分」
仁之助	ブログバトン	その11	「本当は何がしたいんだろう」
かめおか	ブログバトン	その12	「自分にたずねてみる」
よがふく	ブログバトン	その13	「やりたいことがみつからないとき」
仁之助	ブログバトン	その14	「自分の感情にうそをつかない」
かめおか	ブログバトン	その15	「魔法の言葉の使いかた」
よがふく	ブログバトン	その16	「自分を確認する」
仁之助	ブログバトン	その17	「できることをやる」
かめおか	ブログバトン	その18	「分かるからだ・生きるちから」
よがふく	ブログバトン	その19	「自分の役割」
仁之助	ブログバトン	その20	「未来の自分に『戻る』魔法の言葉」
かめおか	ブログバトン	その21	「自分を生きる意志」
よがふく	ブログバトン	番外編	
よがふく	番外編	ワークショップ感想	
仁之助	番外編	ワークショップ感想	
仁之助	番外編	「魔法の言葉」後日談	
かめおか	番外編	まとめに代えて	

よがふく（主催者）

ブログバトンその1 『認めてほしい』

実は 今日の午前中 ワークショップの打ち合わせのために
この3人で チャットしてたんです。
ところが いつしか 流れが
「2人に私が カウンセリングされてる」 に なりまして
そこで わかったのが 「私がまだ 誰かに認めてほしい を 抱えている」
ということでした。

私は それを 「さびしい」 って 表現してたんですけど
2人からね
『さびしくない人なんて いるの?』と 聞かれたんですね。

これ聞いたとき
『さびしいと感じているのは自分だけ』『さびしいことは いけないこと』
この 2つの思い込みが 自分にあることに 気づいたんですね。

さびしさを 感じないで 生きてる人なんてなく
さびしいと 感じている自分も ありのままの自分 なんですよ。
そして さびしさを 「除去」 したいから
誰かに認めてもらうことを 望んでいたんですね。

さびしさは 除去 できないんです。なくならないんです。
でも いつもあるもの でもないんです。
そして あっては いけないもの でもないんです。

さびしさを 感じることは 自然なことで
自分に やってくるたびに 「お帰り～」 と 感じてあげたらいいんです。

でも 明るく受け止められず さびしさに 負けてしまうときも ありますよね。
いつまでも 抜け出せないときも ありますよね。
そんなとき パツ と 切り替えられる 『魔法の一言』 を
2人から 教えてもらったんです。

「あっ なるほどな」と その言葉を 繰り返し言って わかったんです。
どんな場面に 出会っても この一言を パッと言えるようになるために
カウンセリング というものは あるのか と。
そこに 導いていけば いいんだと。
それが 何が起こるか わからない人生のすべての場面で 応用がきく対処法 か と。

結局 その人の人生は その人が 何とかしないと いけません。
そして 何とかすることを 信じて 渡すのが この「転んだときの杖」か と 思
ったんです。

『どんな自分にも たちまちOKをあげられる 魔法の一言』
12月21日の ワーク当日に 発表します。
そして これを 当日のテーマに したいと思います。
これさえ あれば わざわざ たな卸ししなくていいことが わかったからです。

また 自分でたな卸し できるようになります。
結局 ここ なんですよ。人が たどりつきたいのは。
人は 完璧には なれないからこそ この言葉は 大事なんです。

やっと わかりました。

では 明日は 心屋仁之助さんが これを読んで日記を書きます。
どうか お楽しみに

心屋仁之助（講師）

ブログバトン2 「出ておいで、早く」

「親に愛されなかったと思います」という方がけっこう沢山おられます。
「小さい頃の記憶があまりないんです」という方も、けっこうおられます。

実は私もそうです。

だから？

「だから、親を許せないんです」

ち、ちょっと待って下さいね。どうして？

あなたは、いま、そこで生きてるよね。それ以上、何を求めたいの？

もしあなたが親から愛されてたとしたら、どんな人になってたんでしょう。

もっとステキな人になってたのかな？

親から愛されなかったから、こんなあなたになってしまったのですか？

親から愛されなかったから、いま、こんなに苦しんでるんですか？

親から愛されなかったから、いま、恋愛や家族関係に苦しんでるんですか？

親から愛されてたら、苦しむことはなかったんだ？

親から愛されてたら、恋愛や家族関係も充実してたんだ？

「きっと」

ちょっといぢわるなことを言ってみました。

でもね、そうじゃないんですよ、

それもね、分かっています。

「一番認めてほしい人に認めてほしかっただけ」 なんですよ、ね。

たとえ100万人に認められて、絶賛されても

たった一人、あの人から認められないことのほうがつらい。

100万人よりも、たった一人の強烈な味方がいれば

その方が心強いのかも知れない。

恋愛ドラマであるような、

「たとえ世界中を敵に回したとしても、俺だけはお前の味方だよ」 みたいな。

でも、それは叶わなかった。
んじゃ、どうすればいいのよ、ってことですよ。

だから、ちょっとすねてただけなんですよ。
箱に入ってただけなんですよ。

でもね、箱に入れても、だれも気づいてくれないよ。
箱に入ったら、身動き取れないだけだよ。

出ておいで、早く。

そんなこと考えてたら、ちょっと面白いワークを考え付いてしまいました。
「魔法の一言」をさらに効果的にするワーク、当日ご披露しますね。

逆のパターンもあります。親からの過干渉です。

どうして親は子供に干渉するのでしょうか
どうして親は、子供に自分の価値観を押し付けるのでしょうか

それは、親の価値観というのは、親の人生の経験をすべて総合して
つくり上げられた、その人の中の法律です。
その価値観にそむくものは、すべて許せない対象になってしまう。

そして、あなたにも、今まで生きてきた中で創り上げられた
「価値観」という「自分の中の法律」がある。

親という国の法律を、あなたという国に押し付けようとするのだから
あなたは面白くないに決まってる。

でも、親は単なるエゴであなたに価値観を
押し付けようとしてるんじゃないんです。

それこそ、経験の中から創り上げられた、
その人なりの「無事に、幸せに生きる方法」なのです。

もちろんエゴで押し付ける部分もあるのかもしれない。
でも、そればかりじゃなく、あなたの幸せを願うから
自分の手の中に包んでいたいと思うからこそ、干渉してしまう。

それは、あなたを「守りたい」
そんな気持ちだったのかもしれませんが。

あなたは、あなたの愛する人に幸せになって欲しいですか？
そのために、どんなことをしていますか？

それは、守りたいという気持ちから来てるものではありませんか？
そんな時にも、「魔法の言葉」があれば、案外うまく行くのかもしれませんがね。

ではでは、かめさん、明日よろしくお祈いします！

かめおかゆみこ（講師）

ブログバトン3 「すべてが正解」

おとなって、子どもにたいして、とっても期待してますよね。
早くしっかりしてほしいって、考えちゃいます。
その象徴的なもののひとつが、歩行器なんじゃないかと思います。

生まれたばかりの赤ちゃんは、寝たきりです。首もすわりません。
そのうち、寝返りが打てるようになります。

あ、かめおかは、子育ての体験はありませんから、多少の無知はおゆるしを。

にぎったままだった手が、ひらかれて、ものをつかめるようになります。
やがて、這い這いをはじめます。
つかまり立ちをして、よちよち歩きができるようになるまで、1年近くかかります。

私の知人の子どもで、とてもパワフルな這い這いをする子がいました。
まるで、バタフライの選手のように、ぐんと反り返り、

そこで生じた推進力を生かして、前進するのです。
は...、半分、宙に浮いてました。(爆)

ところで、この這い這いの時期に、歩行器をあたえると、子どもは、
たしかに「立って」「歩ける」ようにはなりません。
でも、あとで、O脚になったり、ころびやすくなったりする
ケースがおおいのだそうです。

這い這いをしている時期は、立つために必要な、
からだの準備をしている時期なのです。
たしかに、知人の子どもの腹筋・背筋は、かなりのものと見受けられました。(笑)

おとな(親)にとっては、「立つ」ことが「正解」
もしくは、「完成形」のように見えるかもしれませんが、
子どもにとっては、そのプロセスのすべてが、
「正解」であり「完成形」なのです。

這い這いして、思わずかべに頭をぶつけるのも(ぶつける?)
プロセス(正解)なら、立とうとして、ころんで、大泣きするのも
プロセス(正解)なのです。

「歩行器」は、そのチャンスを子どもからうばってしまうのです。
(便宜的に部分的に使うことまで否定はしていませんが)

さて、「歩行器」はからだの問題ですが、
おとなは、しばしば、ころにも「歩行器」を使おうとします。

けんかをする前に、「けんかをしてはいけない」と言います。
ひとに迷惑をかける前に、「迷惑をかけてはいけない」と言います。
失敗をする前に、正しい道を教えてしまいます。
しかも、おとなが正しいと信じる一直線の道しか教えません。

でも、それは、おとながいちわるだからではありません。
おとなが、まだ、子どもだったころ、その失敗で、とても痛い思いをしたのです。
だから、自分の愛する子どもには、そんな失敗はさせまいとするのです。

本当は、失敗をしても大丈夫なんです。
だって、それは、本当は失敗ではなく、プロセス（正解）なんですから！
そして、プロセスなしには、ひとは学ぶことができないのです。

ある若い友人は、子どものころ、親に口うるさく言われて、
反発を感じつづけていたそうです。
でも、年の離れた弟ができたとき、わかったそうです。

「私を育てたときは、お母さんは、子育てに
慣れていなかっただけなんだ。
どうしていいかわからなかつただけなんだ」って。

そしたら、お母さんに反発する気持ちが、消えていったのだそうです。
友人のほうも、親を理解するための「練習」をしたのかもしれない。

さて、ワークショップでは、この「すべて正解」を
たっぷり体験していただく予定です。
いえ、別に、這い這いさせようってわけではありませんから、
ご安心を。（爆）（あ、それもおもしろいかも） 殴！

てなわけで、ちゃんと、バトンを受け取ることができたのかしらん？
次は、よがふくさん、お願いします

よがふく

ブログバトン その4「目覚めの笑顔」

さて かめさんの 「すべてが正解」を 引き継いでの今日の日記です。

かめさんは お互いが お互いの過程（プロセス）を
歩んでいるのだから そこに いい も わるい もなく
すべてが正解 と おっしゃってました。

あなたが「ダメだなあ」と思う人でも
その人はその人のペースで自分を磨く過程を
歩んでいるのですから

あなたが先にそこを通過したからといって
わざわざ「ダメだなあ」と言う必要はどこにもない
ということです。

そういう人は自分が今いるところを
先に通過した人をうらやましいと思う気持ちを
自分が今いるところにまだたどりついてない人を見下すことでごまかしているんですね。

ですから人を批評するひまがあったら
自分の過程を誠実に生きていたらいいのです。

つまりね すべてが正解ということは
『人は何をしていてもいい』ということなんです。

人というのはみんな同じ一本の道の上に
いるんですね。自分より先にいる人もいれば
後ろにいる人もいるし走ってる人も
いればしゃがんで花を見てる人もいる。

みんな『何をしていてもいい』という
ルールの中で自分のしたいことを
しているわけです。

そこであなたがしないといけないことは
『何をしていてもいい』というルールを
自分にも相手にも尊重してあげることなのです。

あなたが座っている人に
「そろそろ歩き出したほうがいいよ」と
無理やり手を引こうとすることはただの
おせっかいなのです。

座っていることがその人が今したいことであり
またその人の過程なのです。

自分が いい と 思うことは
「自分にとって いいこと」 であり それが
「相手にとっても いいこと」 なのかは わからないのです。

「自分ひとりでは 歩けないので 助けてください」
そう言われたとき 初めて 手を引いてあげたら いいんです。
それまでは 相手のしたいことを尊重して 見守っていればいいのです。
痛い思いをする と わかっていながら 見守る愛もある ということです。

愛しい人に 自分がしたいことは
痛い思いを 遠ざけることが 目的ではなく
やがては ひとりで歩いていけるように なってもらうことが
目的なのです。

いくら 愛しても 自分は
その人の代わりに 歩いてあげることは できないのですから。
できること と いったら信じてあげる こと ぐらいなのです。

『こんな自分でも 歩いてこれたんだから
あなたも きっと 大丈夫!』

そう言って にっこり微笑んであげることが
何よりの 励みに なるのでは ないでしょうか。
その人の 歩く力を 目覚めさせるのでは ないでしょうか。

あなたが そう 微笑んであげたら
やがては その人も 誰かに その笑顔を
伝えていけるように なれるのではないのでしょうか。

そうやって 歩く力を目覚めさせる笑顔 は
循環していくのでは ないでしょうか。

まずは 鏡の中の自分に 「きっと 大丈夫!」 と 微笑んでみる。

そこから 始めていきませんか？

そこから まず 自分の歩く力を 目覚めさせていくんです。

心屋仁之助

ブログバトンその5 「待つ勇氣」

心の仕組みや、考え方が分かってくると、
例えば、私の場合であれば心理学なんかを勉強したりして
よくなる方法や、ラクになる方法を学んだとします。

すると、それがよい方法であればあるほど、他人に教えたくなくなります。
自分だけ、見えているものが変わったような気になります。

そして、それを必要としない状態の人までも
「なんとかしたい」と、手を出してしまうことがよくあります。

「こうすればよくなるのに」
「そんなこと言ったら、相手が傷つくよ」
「こういう風に考えてごらん」

..... 大きなお世話です(-_-;)

しかし、実は、心理学を学び始めた頃の私は、
よくそれをやっちゃってしまいました。特に、妻に対して。

「そんな言い方したらあかんやん」
「こういう風に、してみ」

今になって分かることは、
その方法を「教えようとする」ということは、
「あなたの今の方法はダメだよ」
「あなたの今の状態はダメだよ」
「あなたはダメなんだよ」

と、「まず否定」してしまっているということ。
そのことに当時は気づいていませんでした。(ごめん

そして、相手がそれを聞き入れないものだから、
こちらも益々意固地になって、訳知り顔で押し付けようとする……。

ますます聞き入れないどころか、相手は私に否定され続けて沈んでいく。

なにをやってるんだか……。

また、そういう行為は、卵の殻を割って出てこようと
時期を待っている ひよこの
外側から卵を母鳥つついて割っているようなもの。

割られて出てきた ひよこ は、まだ出る準備が出来てなくて
とても弱いひよこになってしまう。

で、出てきたひよこに「ダメね～～」なんて言ったり。

ひどいときには
「ほら、やっぱり私が割ってあげないと出て来れないのよ」
なーんて、ね。

私は、セミナーやメルマガで皆さんに色んなことをお伝えしていますが、

受講生や読者の方の反応が悪いときは
「言いたいことを伝えようとしたとき」です。

そうじゃなくて、
「相手が聞きたいことを話したとき」が一番反応がいい。

これ、とっても微妙なんです……。

学校で「教えられたこと」は頭に入らないのに、

自分で「興味を持って学んだこと」は、どんどん頭に入ります。

「言いたいことを伝えようとしたとき」は、
話し手が聞き手を変えようとしているとき。
卵の殻を外から割ろうとしたとき。

「相手が聞きたいことを話したとき」は、
聞き手が自分を変えようとしているとき。
その人の中で準備が出来ているとき。

どちらが変わるかは、明白です。

不幸を感じ、悩みを抱えているクライアントを「変えよう」
としたときは、セラピーもうまく行きません。
ついついアドバイスなんかしちゃったり……………。(汗

そうではなく、その人にとっての幸せな状態に近づけるような
あくまでも「手助け」「サポート」しながら「待つ」

その人が求める状態を作り出す手助けが出来たときだけ、自分で殻を割ったとき、
自分で出てきた時に初めて クライアントは変わって行きます。

それは同時に、そのクライアントに「変わる準備が出来たとき」
なのかもしれません。

あとは、待つ。 それだけです。

そして、その方が我慢が必要なのです。
そして、その方が『勇気』が必要なのです。

すると、相手は最後に、一言をつぶやくのです。
それが、「魔法の言葉」です。

そして、待ってても出てこないときには、
待ってる側も、「魔法の言葉」をつぶやいてみる。

そう、決して目の前の相手が卵の殻を割れないのは、あなたの力不足ではないんです。

そして、私たちは、そんな途上にある方が気づける場を用意し続けます。
〔孵卵器?〕

ココロがピンと来たら、ざわっとしたら、何かを感じたら是非思い切って足を運んでみてください。

かめおかゆみこ

ブログバトンその6 「自分で選ぶ」

前回の仁之助さんのバトン「待つ勇氣」とても共感します。

待つことができるのは、相手を信頼できてこそですね。

「このひとは、自分で気づいて、自分で選んで生きられるひとだ。
手助けするのは、このひとから、要請されたときだけでいい」

それって、ある意味、救急箱みたいなものかもしれませんね

「ここにいるよ」と、存在表明はするけれど、過剰に主張はしない。
でも、必要なときには、それなりにお役に立つ。(笑)
くれぐれも、古い薬を、そのままにしないように。(爆)

さて、11月に授業をおこなった、山形の中学校から、昨日、感想文をいただきました。
1年生4クラス+支援クラス、計5クラスで、「表現の授業」をやったのです。
おかげさまで、「楽しかった」「また来てください」というメッセージをたくさんいただきました。

ところで、こうした感想をいただくなかで、
いつも感じるがあります。

「間違いはひとつもない、といわれて、ほっとした」という
感想が、とてもおおいんです。

私のワークでは、かならず、最初にこう説明します。

「表現には、正しいも間違いもありません。
そのひとの個性がそこにあるだけです。
だから、あらわれてくるものを、ただ受け止めて楽しんでください」

このひとことが、私のワークショップでは、
「魔法の言葉」になるんです。

言い換えれば、子どもたちが、（おとなも、かもしれませんが）
日々、どれだけ、「評価・判断・判定」の場に
さらされているかということです。

自分の言うこと、やることが、正しいのか、正しくないのか。
そこには、「正解」は、ひとつしかありません。

それも、自分ではない誰かが決めた「正解」です。
そのたったひとつの「正解」を探すことをもとめられるのです。

これって、とても窮屈ですよ。そして、とってもアブナイんです。

だって、もしその「正解」が、間違っていたらどうなりますか？
そんなことは、歴史上では、よくあることですよね…。

大切なのは、自分の感覚で、自分で選ぶということです。
自分で選ぶためには、自分の感覚を信じる必要があります。

外がわの「正解」ではなく、自分の内がわで見つけた
こたえに「OK」をあげるといことです。

ワークのなかでは、
「表現には、間違いも正解もない」といことで、
参加者が自由になれます。

自由になると、あたらしいことに
チャレンジする意欲も勇氣も湧いてきます。

実際に、トライすることで、どんどん自信もついてきます。
自信がつくと、エネルギーも倍増しますね！

「でも、ワークはワーク。現実は現実でしょ？」

そういうひとがいるかもしれせん。

でも、ワークのなかで感じる喜びや、わくわく感、
ポジティブな感覚などは、そのひと本来のものです。

ふだん使われていないそうした感覚が、
ワークをとおしてはたらきだすのです。

そして、この感覚が、現実の生活を変えるんです。
ワークであれ、現実であれ、使う感情はいっしょですからね。

温泉につかるように、ワークを楽しんでほしい、
と思っっています。

温泉に入って、ほっこり、こころもからだもゆるむように、
ワークをとおして、こころとからだを解放してほしい。

そして、そのすっきりした感覚で、
次の日からの毎日の生活をエンジョイしてほしいと思っいます。

いっしょに楽しみましょうね

次のバトンは、よがふくさん。
よろしく

よがふく

ブログバトンその7 「感覚で選ぶ」

前のバトンで かめさん 言ってましたね。

大切なのは、自分の感覚で、自分で選ぶということです。って。

私たちはよく 「考えて」 選んでしまいます。

では

「感覚で選ぶ」 って どういうことなんでしょう？

「考えて選ぶ」 ということは
そうすることで 自分が得をするか 損をするか と
「損得を基準」 に 選んでいる ということです。

「感覚で選ぶ」 ということは
そうすることで 自分が心地よくなれるか？
やさしく おだやかに なれるか？ と

「自分の中から こみあげてくるものを基準」 に
選んでいる ということです。

「幸せだなあ～ 」(若大将) 若い方 すいません 🙇

と 感じるとき。

いいことが 起こって それを 体験して

その 体験と同時に

「自分の中から こみあげてくるもの」 を 感じて
「幸せだな～ 」 と 感じるのではないですか？

この こみあげてくるものが なかったら

同じ出来事が 自分に起こっても

「幸せだなあ～ 」 とは 感じないのでは ないでしょうか？

つまり いいこと というのは

自分の中から 「幸せだなあ～ 」 と 感じる感覚が
出てくる 「きっかけ」 を作るに すぎず
自分が 「幸せだなあ～ 」 と 感じる感覚は
いいことが あるうが なかるうが
『いつも 自分の中に ある』 という事なんです。

ですから いいこと という 「きっかけ」 がなくても

『いつも 自分の中に ある 自分を幸せにする感覚』

を 表に出せるように になったら

「あれが欲しい」 「こうなりたい」 「もっと もっと……」

と 心をザワザワさせないで おだやかに 日常を生きていけますよね？

そんな自分になるための 第一歩が

「感覚で選ぶ」 ということを 日常の習慣にする

ということなのです。

おだやかな しあわせな 心地よい感覚

それらを より感じやすくなるのは どっちだ？

それを 基準に 選ぶ 習慣を 身に着けるのです。

でも やっぱり 言葉で

「感覚で選ぶ」 と 言われても ピン と 来ないですよ。

実際に 自分で 体験してみないと。

その 体験の場を 提供しているのが

かめおかさんの ワークショップ なんです。

人生には 失敗できない場面とか ありますけど
ワークショップには 失敗は ありませんから
何度でも チャレンジできるのが いいところです。

やっぱね 人間 体を動かして わかることのほうが
考えて理解しようとするより
多いような気が ここまで 生きてきてしています。

心屋仁之助

ブログバトンその8 「仔犬になってみる」

「自分で選ぶ」「感覚で選ぶ」というバトンを受けて
まずひらめいたのが、

「沖永良部島」(おきのえらぶじま)

.....すいません。いきなりバトンを落としかけました(^_^)

感覚で選ぶことは「直感」で選ぶということ、だと最近知りました。

感覚で選ぶって、結構ドキドキしますよね。
そこに損得という「考え」が邪魔し始めますから。

でも、その「感覚」には、色んな「見えない何かの意思」を感じるときがあります。

「直感」は、また、「感情」でもあります。
「感情」は「湧き上がってくる」ものです。

その「湧き上がるもの」を押さえつけた場合、
湧き上がってきたものは、どこへ行くのでしょうか。

それは、その人がそれを受け止められるようになる頃まで
体のどこかにストックされます。

そして、前触れなく突然返ってきます。

「あのときの怒り」「あのときの悲しみ」

そう、消えないのです。

その時は感じなくても

落ち着いた頃に、悲しみも怒りもちゃんと帰ってくる。

何かを受賞した時の感動や喜びも、あとからこみ上げてきたりします。

私もよく「思い出し笑い」します。 単にヘン？笑

特に、怒りや悲しみを感じないふりをしたり、押さえついたり

ガマンしたり、無視していると、直感をどんどん殺すことになります。

そしていざ「選ぶ」というときに、損得か、他人の価値観でしか選べなくなる。

選ぶときに、他人の様子を伺ってしまう。

そして、自分で選んでいないから、不満が残る。

だから、イライラする。

他人のせいにする。被害者のように感じる。

また、他人の価値観と損得だけで選んでいると、

「本当に自分のしたいこと」が分からなくなってくる。

という状態になっていきます。

だから、感情は、その場で「感じ切る」ことが必要なんですね。

逃げない、押さえない、ガマンしない。

そうしておかないと、いざ、動こうとしても

「考えのクセ」はなかなか抜けませんから、

「よしっ!」と声をかけてるのに、座って動けなかつたりします(爆)

最近ある方から教えていただいたステキな言葉、 「体は健気です」

心が病んでいても、体はまだしばらく元気に頑張ってくれます。
そして、しばらくしてやっと体に変調が現われる。

そして、そのあと心が元気になっていても、体はまだついてこれなくて
だから、浮上しかかったのに、体がついてこないの、
浮上しきれずにまた墜落してしまうこともある。

だから心が元気になると決めた、こころが元気になってきたときは
一緒に体も動かす必要があるということです。

逆に、先に体を動かすと、心も元気になってくるのかもしれない。
激しいバスケの試合の途中に、家族の問題で悩んだりしません(笑)

それは、体を動かして発散させたり、ごまかしてしまおうというのではなく、
よがふくさんの言われるような「いい感覚」を先取りするということ。

いい感じ、いい感覚を先取りすることで、実際もいい感じになってくる。
うまくいった時のことを意識して先に行くことで、
いい感じになってくる。

それは「ジンクス」ともいいます。
NLPという心理学では「アンカーリング」ともいいます。
アンカー = 錨 (いかり)

いい感覚を、体に「焼付け」しておくのです。

かめおかさんのワークでは、走り回ったりすることがあります。
考えてるヒマがないくらい、忙しかったりします。
ちょっと犬になったような感覚です(笑)

子犬のように遊んで、転げまわって、いい感じをつかんでかえる。
そして、私のほうでは、心にいい感覚を覚えて帰ってもらう。

そんな、心と体の同時進行、一体感、運転者と車の一体感、みたいな。
それを是非感じて欲しいと思います。

「いい感じ」を覚えて
「感情」ともきちんと付き合っていく

すると

「幸せ」というものを「感じる」ことが出来るようになるのかもしれない。

では、その犬の調教師にバトンをつなぎたいと思います。――)ノI

かめおかゆみこ

ブログバトンその9 「原点は、『快・不快』」

犬派と猫派。よく言われますね。

かめおかは、断然、猫派です。したがって、犬の調教はやりません。(爆)

猫派の理由は、猫は、尻尾を振らないからです。

まれに、獲物(ねずみなど)を獲ってきたときに、振ることがありますが、
あれは、「えらいだろう。ほめろ」と強要しているのです。

いずれにしても、自己都合です。(^^)

逆に、こちらから「振ってくれ」と頼んでも、
けっして振ってはくれません。

猫派が猫を好きなのは、猫が言うことをきかないからです。

犬派のひとびとから見ると、理解しがたいようですが、
その自己チュウなまでの自由さを、猫派は愛するのです。

さて、私たちは、日々を生きているなかで、
しばしば、自分の感覚で動くことを忘れます。

自分の感覚ではなく、
他者に合わせた生きかたをしてしまうのです。

親や教師や上司の命令。世間体。常識...等々。
そして、それが当たり前だと思いこんでいるのです。

でも、こころの底では、
それが、自分本来のありかたでないことを知っています。

そして、実際に、他者に
合わせることが限界来到ると、からだは叛乱をはじめます。

言い換えると、「もう限界だよー」というサインでもあるのですが。

学校（会社）へ行こうとすると、おなかが痛くなる。
頭が痛くなる。眠れなくなる...

悩んだ末に、病院に行って、
あれこれ検査をしても、悪いところは見当たりません。

最終的には、「こころの問題です」と言われ、精神安定剤を渡されます。
でも、薬を飲んでも治りません。

私は、医療関係者でもカウンセラーでもないので、
専門的なことはわかりません。

でも、ひとつだけ言えるのは、「自分にOKをあげ」られると、
こうした状況を抜け出すことが可能になるということです。

その「自分にOKをあげる」ということが、
自分の感覚にしたがう、ということでもあるんです。

自分の感覚の原点は、「快・不快」です。
これが、生物の生存本能の原点です。

快いと感じる感覚にしたがうことです。
快くないことはやらないということです。

そう、まさに猫的な生きかたです。

ずっと、他者に合わせる生きかたをしてきたひとは、
これを聴いただけで、「とても無理だ」と悲鳴をあげます。

でも、私たちには、かつて、
猫のように生きていた時代があったのですよ。

赤ちゃんの時代です。

生まれたての赤ちゃんは、
周囲に気づかうことなく、自分の感覚にしたがいます。
心地よければ笑いますし、
おむつが濡れたりして、心地悪ければ泣きます。

どちらの場合でも、基本的に、からだはとてもやわらかです。
何も、がまんしていないからです。
無理にがんばっていないからです。

私たちは、だれでも、一切の制約なしに、
ありのままに生きていた体験をもっているのです。

そして、一度体験したことならば、
時間がたっても、再現することができるのです。
水泳や運転と同じようにね

ワークをとおして、赤ちゃんのような、猫のような、あの、
ゆったりゆるんだ感覚を取り戻しましょう。

それが、自分の感覚で生きる、
つまり、自分にOKをあげるプロセスにつながっていくのです。

追伸

私が、猫派の理由のひとつは、猫は、木登りができるからです。(爆)
一度、友人宅の犬の散歩を引き受けたとき、
公園で、すべり台を逆からのぼろうとしたら、
すべって、まったくのぼれませんでした。(私がではなく、犬が、ですよ)
ああ、こいつ、いっしょに遊べないやつ...と思いましたね。
え？ それって動物虐待？
ツッコミ受けそうなので、バトンを次に渡します。(爆)

よがふく

ブログバトンその10 「理想の自分」

昨日は 15時間くらい ず~っと 寝てました。
人間 こんなにも寝ることができるんだ と
自分に感心しながら 寝てました(笑)

風邪やったのかな？
うつらうつら しながら 目が覚めたら かめさんから
送ってもらった本読んで 読んでるうちに また寝てて.....。
そんなことを 繰り返していました。

寝ることも 浄化のひとつ ですんで たぶん
次にやってくるものに対して
体が 準備を始めていたんだと 思います。

前回 かめさんが
自分にOKをあげられたら いろんなものから 抜け出せる
と 書いてましたが
みんな そのことは 直感的に わかっていると思うんです。

でも なかなか OKが あげられない。

それは

『こういった条件をクリアできないと

自分にはOKは あげられない』

という 『決め事』 が 自分の中に あるからです。

自分にOKがあげられない人 の 中には

いつも 「理想の自分」 があって

その 「理想の自分」 になれない限り

自分で自分にOKをあげることはできない

と 固く 思い込んでいるんですね。

「理想の自分」 というのは 自分と他人を 比べて作られていきます。

それが 自分を高めるために 作られるのなら いいのですが

自分が 「現実と向き合いたくない逃げ場」 として

作られる場合 も あるんですね。

「 さえあったら こうなれるのに」

「 さえできたら こうなるのに」

こう 思ってしまうときは

理想の自分を 目指してるんじゃないくて

目の前の現実に 真正面から 取り組むことから 逃げるために

理想の自分に 向かう 「ふり」 を してるんですね。

だから 「 さえあったら こうなれるのに」

と思いながら ずっと 苦しんできた人は

その 「 」 は どうあがいても 手にできなかったはず。

なぜなら 自分は それを 手にしようと してるようで

実は 現実から 逃げていることに 気づけてなかったからです。

自分に OK が あげられない人は
どうしたら 自分に OK が あげられるか 悩む前に
自分が 今の 目の前の現実から 逃げているから OKがあげられない
という 事実を まず 認める必要が あるのです。

「自分が 何から 逃げているのか？」

それを まず 確認することが
自分にOKを あげる 第一歩に なるのです。

そんで それと 向き合うと 決めたとき
わざわざ 自分にOKを 「あげよう」と しなくても
自然と 自分がOK に なっているのです。

「自分にOKがあげられない」と 言うことは
「自分は 現実と向き合うのを 先送りにしてます」と
宣言してるのと 同じことなのです。

OKをあげる とは 「許す」ということです。
「理想の自分に なれない自分」 を 許す ということです。

自分にOKがあげられない人が 今 やることは
今は まだ 理想ではない自分 を 許し
そこから 目の前の現実に 向かっていくこと なのです。

人は 目の前の現実に 苦しさを 感じているのではなく
そこから 逃げることに 苦しさを 感じているのです。

そこに 向かって 対処していくのが 自分の人生と
覚悟を 決めたとき
それは 自然と 苦しいこと では なくなるのです。

まとめ

自分にOKをあげることが できたら
人生のすべての 流れは 変わります。

だからといって OKをあげることにばかり 目を奪われて
自分が 目の前の現実から 逃げていることに
気づけないままでいると
OKをあげられない自分 までをも 責めるようになって
悪循環は さらに 深まります。
逃げているから 自分に OKが 必要になってくる。
逃げないと 自然と 自分が OKに なる。
なかなか 自分に OKが あげられない人は
人生で 「逃げていることがないか？」
もういちど 見つめなおして みてください。

心屋仁之助

ブログバトンその11 「本当は何がしたいんだろう」

よがふくさんのバトン

「なかなか 自分に OKが あげられない人は
人生で 『逃げていることがないか？』
もういちど 見つめなおして みてください」

を受けて走ります。

逃げていること、何から逃げてる？

逃げてる…………… ~したくない。

「したくない」の裏側には「したい」があります。

勉強「したくない」の裏側には あそび「たい」
危ない思いを「したくない」の裏側には 安全でい「たい」
つらい思いを「したくない」の裏側には 楽しい思いを「したい」

「逃げてる」と思いたくない人は、このように考えてみてください。

「そこから逃げたいのなら、本当はどこへ行きたいの、何がしたいの」

すると、「逃げる」というマイナスの行動から、
何かを目指して行くというプラスの行動に変わります。

よがふくさんの言われるように「さえ」は、なかなか手ごわいです。

セラピーの現場でも「この問題さえ」解決すれば
あの人「さえ」変わってくれたら
私の性格「さえ」変われば
お金「さえ」あれば。
子供が勉強「さえ」してくれたら。
というクライアントが多いのです。

でも、なかなか解決しようとしなない。見えないブレーキがかかっている。

それは、その「さえ」が手に入ったとしても、実は次の問題があることを
その人の「潜在意識」が知っているのかもしれない。

だから、その「さえ」がなかなか手に入らない。
潜在意識がブレーキをかけているのかもしれない。

ダイエット「さえ」うまくいけば、素敵な恋人が見つかる。
ダイエットに成功した。
あれ？ 恋人が出来ない.....

もう少し顔さえよければ、恋人が出来るかもしれない。
整形した。
あれ？ 恋人は出来ない.....。

もう少し性格がよければ..... と、追い求めて続けていくことになる。
それを潜在意識が知っているのかもしれない。

だから、ブレーキをかけてくれている、のかもしれない。

その「さえ」のあとにあるもの「無意識に逃げてしまっているもの」を探すためにとても有効な質問があります。

それは……。

「そしたら、どうなるの」 です。

要するに「さえ」が手に入ったら、いいことばかりですか？
ということです。

子供が勉強さえしてくれたら……。

そしたらどうなるの

「そしたら、いい学校に行けますよね」

そしたらどうなるの

「そしたら…… 頭もよくなるし、いい会社にも入れますよね」

そしたらどうなるの

「そしたら…… 給料も多いですよ」

そしたらどうなるの

「そしたら、ゆとりのある生活が出来ますよね」

時間のゆとりもあるんですか？

「…… ・たぶん」

いま、あなたはゆとりがありますか？

例えば、勉強が「出来る」というのは「どのくらい」なんだろう。

例えば「いい学校」とって、どのレベルまでなんだろう。

勉強が出来るようになれば「じゃ、スポーツも」とか「クラブ活動も」とか次のことを求める。

そして、まだ足りない、まだ足りない、もっと、もっと……。

生まれてくる前は「五体満足でさえあれば」と言っていたのに……？

「這えば立て、立てば歩めの親心」 (笑)ですね。

「勉強さえ」って言ってたのに、それに手が届けば、早速次の「課題」が出る。
どこまでいったら許して（OK）もらえるんだろう。

それは、相手に対しても、そして、自分に対しても。

相手に、自分に、どこまで期待するんだろう。
どこが合格点（OK）なんだろう。

そしてあなたは、OK出さずに突き詰めることで
「本当は、何がしたいんだろう」

そろそろ、自分にOKを出す、その点数を低くしてみませんか？

今まで色々やってきても、今のレベルですよ。
今までやろうと思っても、出来ませんでしたよね。

それが、あなたの能力であり、
それ以上伸ばす必要はないのかもしれないんです。
それなら、もう、こだわるの、やめましょう。

それよりも、伸ばす「努力ですら楽しく思えること」に
もっと時間を注ぎませんか？

そして、自分にOK出せない人が、他人にOKは出せません。

誤解を怖れずに言いますよ。
他人なんか、ほっとけ。
もっと、自分。もっと自分。もっと自分を大事に、

もっと自分勝手にしてもいいんです。
もっと我がままに、自分を大事にする。

他人のこと構ってる場合じゃないです。
自分にOK 出せない人に構われても迷惑です。

もっと自己中でいいんです。
もっと迷惑かけて、いいんです。

どうせ、よかれと思って、「迷惑」って思われることもあるんです。
「おせっかい」ってやつです。

受験でも「選択科目」があります。
早く「捨てる科目」を決めて、OK！ って出しちゃいましょう。
時間、もったいないですよ(^u^)

かめおかゆみこ

ブログバトンその12 「自分にたずねてみる」

それにしても、3人とも、毎日、バトンを落とさずに、よく書きますね~。
ひまなんでしょうか？(おい)

さて、前回のバトン、仁之助さんのテーマは「自己チュウ」。
ええ、かめおかの最大得意分野です。(爆)

自分のやりたいことをやる。これって本当に大切なこと。
でも、ときどき、わからなくなるひとがいるんですね。

自分は一体何がやりたいんだらうって。
あるいは、いま、やりたいと思っていることは、
本当にやりたいことなんだらうか...って。

考えれば考えるほど、頭でっかちになって、混乱してしまいます。

そんなときのフォロー方法を今日はお伝えしたいと思います。

「自己チュウ」...自己中心。

自分の中心ってどこですか？

いわゆる、臍下丹田。

おへそから、指を横にして3本半くらい下の位置といわれます。

(からだの中心。やや前寄りとか？)

ここを基点として、

まっすぐ下りていくと、地球の中心があります。

上に行くと、宇宙があります。

私たちは、この宇宙と地球の軸のなかにあるとき、

一番、安定します。

立っていても

座っていてもかまいませんから、楽な姿勢で。

丹田にちょっとちからをこめる感じで、背筋をすっと伸ばします。

そう、地球の中心と宇宙のまんなかにいるつもりで。

できたら、肛門もちょっと引き締めます。(^^)

ゆっくりと息を吐きます。

吐くと同時に、自分の重さが、地球の中心に向かって

降りていく感じをイメージしてみてください。

息は、途中で止めないで、全部吐ききってください。

おおくのひとが、息切れを予測して、途中でやめてしまいましたが、

それだといつまでも、古い空気が、からだのなかに残ってしまうのです。

吐ききったら、ゆるめます。

ゆるめると、自然に空気が入ってきますから、

その流れに沿って、自然に吸えばいいのです。

この呼吸を、何度か繰り返してみてください。

からだのちからが抜けて、気持ちも軽くなっていくのが感じられるはずです。

私は、この呼吸をやると、からだのなかが、透明になっていく感じがします。

こころもからだも、落ち着いてきたなと感じたら、息を吐きながら、こころのなかで、自分にたずねてみてください。

「自分がやりたいことは何？」

あとは、何も考えずに、頭をからっぽにして、重さが降りていくのにまかせて、ただ、息を吐ききります。

息を吐ききって、ゆるめた瞬間に、ふっと、思いが上がってきます。すばやくつかまえてください。それが、いま、あなたのやりたいことです。

こたえが、すぐに上がってくる場合と、何度やっても、わからない場合があると思います。どちらもOKです。

前者の場合は、つかまえたものを頭で吟味しないこと。頭を使い出すと、中心からはずれません。

後者の場合は、「いま、検索中」ということです。(笑)
ふだんやらないことをやると、時間がかかることってありますよね。気にせず、ほうっておくのが一番です。そしたら、忘れたところに、「ふっ」と思いつきます。吟味せずに受け取ってください。

余談ですが、何かの名前などが思い出せない場合も、この方法を使うと、かなりの確率で思い出せます。

思い出したいものをイメージしたら、「かならず思い出す」と自分に言って、あとはほっておくのです。

すると、ほかのことをしているときでも、
内がわの自分は、一所懸命、こたえをさがしてくれます。
すると、何の脈絡もなく、ふっと、思い出せます。

ためしてみてください。

あ、なんか、今日は
お役立ちコーナーになっちゃいましたね。(笑)

よがふく

ブログバトン13 「やりたいことが みつからないとき」

かめさんの紹介してた やり方を使って
やりたいことが 見つかる人も いますし そうでない人もいます。

私は まだ みつかってない人 です。
やりたいこと わかりません。

ここでは やりたいことが わからないまま 生きてきた
私が 気づいたことを 書きますね。

まずですね わたしが 「やりたいこと」 を
求めてきた動機 というのは
やりたいことが みつかって そこに 全エネルギーを 注ぐ生き方をすれば
とんでもない 充実感と 共に生きれる と 固く 固く 信じてて ですね
「充実感」 が 欲しいがゆえに 「やりたいこと」 を
探していたわけです。

で やりたいことが 見つけれない 自分を
いつも 責めていたんですね。

「やりたいことさえ みつかったら 充実した人生を 送れるのに」
と ず~~~~~と 思ってきたわけです。

もう 気づかれたと と思いますが ここに 心屋さんが言っていた
>『さえ』の トリック
があることに わたしは ずっと 気づけずに いたわけです。

つまりね

『わたしは 自分に感じている 不足感 を
充実感 で 埋めようと してた』
ことに 気づけないで いたんですね。

ここは すごい 大事なとこなんで よ〜く 読んでくださいね。
いろんな人が よく落ちる 落とし穴 ですから。

『わたしの 真の目的は 自分への 不足感を なくすこと
だったんです。
それを 外から 充実感を 持ってくることで
補える と 固く 固く 信じていた』
から 必死に 「やりたいこと」 を 探していたんですが
それは 真の目的 とは 違う方向に ずっと 向かっていた
ことだと わかったんです。

『不足感』 とは 自分にOKが あげられないところ です。
「足りない」「欠けてる」「劣っている」 などと 感じてしまうところ です。

そこに 『充実感』 という 自分がOKを あげられる 鎧
を 外からかぶせることで OKをあげられないところに
OKが あげられるようになる と
わたしは ずっと 錯覚してたことに 気づけたんですね。

そこから

「やりたいことが みつからないのは
やりたいことを やり始める前に
片付けておかないといけない課題が まだ 自分に 残っているから」

だということが わかったんですね。

私に 探す能力が 足らなかったのではなく。そこから
『やり残している課題に 取り組むのがいやだから
充実感に 逃げ場を求めていた自分』
が いたことに 気づけたんですね。

やり残していた 課題 とは
自分にOKが あげられない 本当の理由 を 探すこと。

そして その 答えは
『今まで 逃げてきたことの中に 飛び込んだとき わかる』
ということが 昨日 「安全地帯」 から 1歩出てみて
わかったんですね。

そうやって 今まで 逃げてきたものに
ひとつ ひとつ 飛び込んでいったら
自然と やりたいことと 『出会う』 と直感で 感じたんですね。
根拠は 何も ありませんけど。

だから これは わたしが 生きてきて 感じることなんですけど
「やりたいこと」 が わからないのは
まだ 「時期」 ではなく
やりたいことを探す前に 「まだ やらないといけないうこと」 が
残ってる ということではないか？
と 思うのです。

「やりたいこと」 は 「探す」 ものではなく
目の前の課題を ひとつ ひとつ こなしていくうちに
「自然と 出会うもの」
わたしは 個人的には そう 感じているんです。

わたしは わたしの人生しか 生きてませんから
みんながそうだ とは 言えませんが。

だからね

「自分が やりたいことは 何？」 という

「疑問が出てくる」 ということは

「そろそろ 課題を片付けて やりたいことに 向かいなさい」

という メッセージに 思えるんですよね。

やりたいことを やって 生きていく 許可は すでに 出ている。

「後は スタートラインに立つ 準備を してきなさい。

それには これと これの課題を クリアしてきてね」

ってな 具合に。

今まで 俺ね

やりたいこと見つけて それ一本に 進めたら

ものすごい 充実感で 生きていける って思ってたんやけど

自分にOK あげられた 今

やりたいこと みつかってなくても

すごい 満たされてるんですよね。

「あっ こっちが 先やってんな」

って 今 思ってるんですよね。

で このまま 行ったら

「やりたいこと」 にも いつか 自然と出会えるから

それまで 流れに 任せておこう って

何の疑問もなく 思えてるんですよね。

「やりたいことを 探す」 っつのも

執着のひとつ やったんかな っつ。

だから やりたいことが 見つからんでも

ぜんぜん 問題ない と 思います。わたしは。

それより 自分にOKが あげられるように

逃げて 避けてきたものに 1歩 踏み出してみる。

そうすることの ほうが

『全体的に』 人生の流れが 加速すると思うんやけど
みんなには みんなの人生 考え方 やり方 が あるわけやから
好きに 生きてら ええんと ちゃうかな。

これが 正解 ちゅうのは ないわけやから。

ただ 結果で 自分を責めずに
自分の決めたことを 行動に移せた自分を ほめること。

これは 同じとこで 足踏みしないためには 大事な 『習慣』 やね。

心屋仁之助

ブログバトン14 「自分の感情にうそをつかない」

前回のブログで、「もっと自己中になろう」という事を言いました。
自己中ってね、

自己中心的ってことで、悪いように言われるけど、
実は、自己中心的って言うことは、
「自分に軸がある」ということなんですよね。

だから、ブレない。
惑わない
他人に左右されない

自分に軸があるから、
他人のことを手助けしても、引きずられずに自分に帰ってこれる。

自己中じゃだめよ
って、今まであなたに言ってきた人は
自己中じゃだめよ
って、今まで他人に言ってきたあなたは

「自分が迷惑かけられたくない人」なんですよ。

その方が、ずっと悪い意味での「自己中」じゃないですか？

自己中 = 自分軸

他人に回されない、コントロールされない、影響されない。

自分の価値観を大事にする。

自分の「感情」にうそをつかない。

一人ひとりが自分の軸を持って、回ることが
この世に生まれた意味なのかもしれません。

あなたの役割なのかもしれません。

あなたの軸はどこにありますか？

軸の周りにまとわりつく「他人の考え」「他人の価値観」を掃除しましょう。

「他人の考え」と、「やりたくないこと」「どうでもいいこと」を掃除します。
どんどん、思い切って、捨てます。

「魔法の言葉」をつぶやきながら、捨てます。

すると「本当に大切なもの」が見えてきます。

今は、生活や色んなしがらみがあって、
すぐには手放せないかもしれませんね。

今のうちに、ちょっと練習だけしてみませんか。

そう、「本当はやりたくないこと」を探しておきましょう。

自分にうそをついて、楽しそうにやってることも
他人や上司から期待されてやってることも
得意だからなんとなくやってることも
世間的に、やる「べきだ」と思ってること

やってないですか？

そして、少しずつ手放す練習をしましょう。

今回は短くまとめてみましたー)ノ

かめおかゆみこ

ブログバトンその15 「魔法の言葉の使いかた」

自分自身の軸をもつことができれば、
自分の感情にもうそをつかずにすむようになります。

ありのままの自分でいていいことが、わかるからです。
ありのままの自分であることによって起こる
すべてのこと・ものに、OKをあげられるようになるからです。

でも、このプロセスのなかで、かならず起きてくるのが、
「他者に受け入れられなく なることが怖い」
「嫌われるのが怖い」という怖れですね。

もちろん、この怖れは、「自分にOKをあげる」
度合いだけ、なくなっていきます。

でも、怖れがあると、なかなか自分にOKをあげられません。
まるで、鶏と卵の関係のようですね。(笑)

このスパイラルから抜け出すためには、どうすればいいのか。
有効な魔法の言葉をひとつご紹介しておきます。

「嫌われてなんぼのもんじゃい」(爆)

日記（メルマガ）にも書いたことがあるので、
よかったら、参照してみてください。

<http://plaza.rakuten.co.jp/kaishinjuku/diary/200511080000/>

あと、先日、友人がちょっと落ちこんでいて、
会社を休もうかどうしようか、悩んでいたの、こう言ってあげました。

「何があってもなくても、世界はまわっていく」

これもかなり強烈な魔法の言葉だったようで、
それで、ずいぶん楽になったみたいです。

ポイントは、魔法の言葉は、
繰り返すことによって、パワーをもつということです。
一種のアファーマーション（自己宣言）ですね。
あるいは、マントラ？（笑）

たいていのひとは、ネガティブな可能性は、
とても熱心に前向きに受け入れるんです。

でも、ポジティブな可能性は、
「えー、私にはちょっと…」と、消極的になります。

おもしろいですよね。
選びたいのは、本当は後者のはずなのに！

でも、どうしてそうなるかというと、無意識のうちに、
ネガティブな魔法の言葉を、
自分に向かって、言いつづけているからです。

「私にはできない」

「私には無理だ」

「きっと失敗する」

「いつもだめになる」

「どうせうまくいかない」

...ああ、書いているだけで、「きゃー」と、叫びたくなりました。(爆)

そう、繰り返してるんです。

自分に自信がないとか、嫌われるのが怖いというひとは、
自分でも気づかないうちに、自分に向かって、
ネガティブな魔法の言葉を繰り返しているんです。
繰り返しているからこそ、効果が出ているんです。

ということは、ですよ。
ポジティブな魔法の言葉も、あなたには、効果があるということです。
あとは、繰り返すだけです。

ワークショップ当日にお伝えする「魔法の言葉」も、
なかなか強力ですよ。

もっとも、あっけないくらい、簡単な言葉でもあるんです。
もう、当たり前すぎて、毎日、書かずにいるのに苦労するくらいです。(爆)

どうぞお楽しみに！

よがふく

ブログバトン16 「自分を 確認する」

前々回 心屋さんは 自分の感情にうそをつかず
自分の軸をみつけなさい と 言ってましたね。

地球にも 地軸 という 軸 があります。
だから 回り続けることが できます。

そして 回り続けてるからこそ 「安定」 してるのです。

コマ と 一緒ですよ。

そう 「安定」 のコツは 「動き続けること」 に あるのです。

ですから 行動を起こさないことは
わずらわしいことが起きないから 「安全」 ですが
心は 「安定」 しないわけです。

行動を起こさない人は
傷つくのが怖いから 「安全」 を 選択するんですね。

自分に正直になることで 生まれる
他人との摩擦 が わずらわしいから
つい 黙ったり 相手に合わせたりして
自分に うそを ついてしまうんですね。

誰だってね 自分が かわいいんです。
自分を 守りたいんです。

だから そうすることは ぜんぜん いけないことではありません。

まずは 「自分はそうしている」 ということ を 自分で確認して
「今は そうしたいから そうしている」 と 認めるところから
次のステップが 始まっていきます。

どんな自分でも まず 確認して 認めないと
次へは 進めないのです。

否定からは 次の否定しか 生まれてこないのです。

ポイントその1

自分が 今 「一体何をしているのか？」
それを 「確認」 して 「認める」
そこから 次が 始まっていきます。

自分が 今 「一体何をしているのか？」
その 確認を取らずに 苦しさから抜け出る方法を 探している人が
実に 多いんですね。

そして前回 かめさんは
「私にはできない」「私には無理だ」「きっと失敗する」
「いつもだめになる」「どうせうまくいかない」
自分に自信がないとか、嫌われるのが怖いというひとは、
自分でも気づかないうちに、自分に向かって、
ネガティブな魔法の言葉を繰り返しているんです。
と 書いてましたね。

ポイント1で書いた 「確認する」とは この
「自分でも気づかないうちに」 してしまったことの 確認をとる
ということなんです。

気づけないから 繰り返してしまうんです。
繰り返しているうちに 『習慣』 に なってしまうんです。
そうすることが 自分にとって
「当たり前」 に なってしまうんです。

でも そうしてることに 気づけたら
自分の意志で 止めることができるんです。

つまり 「確認する」ということは
「自分を 客観的に見る 視点を持つ」ということなんです。

人と 会話したあとひとりに なったときに
会話してるときに 何を言って 何をしてたか？
自分の外に もうひとり自分を 置いて 確認してみるんです。

そして その 発言 行動が
自分の 本当の思いに沿って なされてたか？
自分の思いと 照らし合わせてみるんです。

それを 繰り返していくと
「こういった 内容の会話になったとき 自分は とっさに ウソがでるな」
といった
『自分の パターン』が 見えてくるんです。

その パターンが 見えてくると 同じような 状況になったとき
「あっ また ウソ 言っちゃった」
などと 「会話の最中に」
自分の確認が 取れるようになってくるんです。

それを 繰り返し 訓練していくと
『ウソを ついてしまう 直前の瞬間』
が とらえられるように なってきます。

そうすると もう 「自分が 気づかないうちに」 ではなく
ウソをつくか つかないか
「自分の意志」 で 決めて 会話が できるようになるのです。

ポイントその2

「自分が 気づかないうちに」 何かをしてしまうのは
「感情」と 「思考」 に 自分が支配されていて
「自分の意志」 で 自分を支配してないからです。
そこから 抜け出す方法は
根気よく 日常の自分を 客観的に観察していく以外 ないのです。
カウンセリング や ヒーリング を 受けて
そのときは 気分いいんだけど また 数日して
元に戻ってしまう人は ここに 気づいていないんです。

心屋仁之助

ブログバトンその17 「できることをやる」

よがふくさんの

ポイントその2

(略)

カウンセリング や ヒーリング を 受けて
そのときは 気分いいんだけど また 数日して
元に戻ってしまう人は ここに 気づいていないんです。

頭で納得するカウンセリング、
アドバイスをもらうだけのカウンセリングは、
そうなりやすいんです。

頭での納得は、頭在意識での納得です。

一番いいのは、やはり「腑に落ちる」「しっくり来る」という
「体を感じさせる」というやりかた。

もしかしたら「細胞で感じる」ということかもしれません。
人間という「肉体」と、魂の両方で理解する。

「分かったような気がする」という時は、まだ分かっていません。

「わかった」は 「かわった」にならないといけません。
つまり、何かが変わらないと、本当に「分かった」ではないのです。

何が変わるのか。

ほんとうに「わかった」「気づいた」ら。何が変わるのか。

「わかった」と言いながら、言動が何も変わらない人がいます。

「わかったんだけど、できないんです」という人は
まだ「わかって」ないんです。

ほんとうに「わかった」人は、使う言葉と行動が変わります。

私のセラピーでは、最後に行動の課題を出します。
今までにない「新しい行動」の課題です。

クライアントが自分で決められるときもあれば、セラピーの中での会話の中から、いくつかチョイスしてこんなのがかですか、と提案するときもあります。

例えば「家族の問題」で悩んでいる方に、セラピーの最後に「カンタンにできそうなことで、今までやってないことありますか」

「う……………ん……………」

「じゃ、例えば毎日同じ時間に家族全員でご飯を食べるって出来ますか」

「がんばれは出来るかもしれませんが」

それじゃダメなんですね。

頑張らないと出来ないことは、きっと出来ません。

「じゃ、頑張らないで出来ることはないですか、例えば一日おきとか」

「それなら……………いや、でもやっぱり出来ないかも知れません」

「できるのは、どんなことでしょうか」

「二日に一回でも……………できないです」

「できないですよ、じゃ、できるのはどんなことですか」

「できるのは……………せいぜい週に一回ぐらいです」

「それならできるんですね(笑)」

「あ、それならできます、簡単ですから(笑)。

でも……………、そんなことでよくなるとは思えません」

「そうかもしれませんね、でも努力が要らないならやってみませんか、

リスクもないし(笑)」

で、不思議そうな、納得いかない顔をして帰っていかれます(笑)

そしてしばらくして……………。

「あの……………何が起こったのかわからないんですけど、

私は何もしてないんですけど……………。

一応、週に1回はご飯をみんなで食べるようにしたんです。

いまは、家族がなんか急に優しくなっちゃって……………。

どうしたんでしょ、上手くいえないんですけど、

なんかヘンなんです(笑)なんかすごいことになってるんです」

と、メールが届きます。かなりの確率で、きます。(*^-^)

私にしてみれば「ほらね」です(爆)

ご本人は「何もしてないんですけど」と、よく言われます。
でも、実は「小さな波を自分で起こした」んです。

「そんなカンタンなことで変わるとは思えないです」
と言われますが、その人は、
そんな「カンタンなこと」さえ今までは、やってこなかったんです。

今まで「簡単に出来るのにできなかったこと、やらなかったこと」
それを「できることだけ」「カンタンなことだけ」やってみるのです。

「できること」だから、出来ますよね。
だって「できること」ですもんね(笑) できちゃいます。

高さ1センチの高飛びのバーをを飛ぶようなものです(笑)
歩いてるついでに飛べます。とてもカンタンです。

すると、どうなるのかというと、
「今までの悪いパターンが音を立てて崩れる」のです。

だって「新しいこと」「行動」をしたからなんです。

今までは、1センチのバーさえ飛ばなかった。
今までは、勝手に170センチまで上げて「飛べない」と言ってた。
それは、私でも飛べません(笑)

腑に落ちないときは、先に体を動かしてみる。
できることだけやってみる。

仏像作ってから魂を入れてもいいんです(笑)

そしたらね、頑張らないで自分を変えることも出来るのです。

無理やり、自分の心をコントロールしたり、考え方を変えなくてもいいんです。
(カンタンな)行動を変えると、心も変わるんです。

ということで、仏像の彫師にバトンを渡します(ーー)ノ

そうそう、そんな「カンタンな行動」でも、まれに出来ない人がいます。
で、そんな簡単なことさえできない自分を責めようとしています。

でも、その方も「魔法の言葉」を使うことで、次に進めるのです。
だからこそ「魔法の言葉」なんです。

だから、すでに、このワークショップに参加するという
「新しい行動」をした方は、
もう「かわり」は始めているということなんです。

かめおかゆみこ

ブログバトンその18 「分かるからだ・生きるちから」

「分かる」という字は、
「 」という字を、「刀」で、右と左に離しているかたちです。

刀で切り離されたものは、二度とつながることはありません。
「分かる」というのは、そういう意味なのです。

だから、本来は、「大体分かった」とか、「半分分かった」
ということばは、ありえないのですね。(笑)
まあ、便宜上、私も使いますけどね。(^^)

私は演劇をやっています。

すると、「からだ感覚」というものが、とても重要になってくるんですね。

「心」は大切だし、「魂」も大切ですけど、どちらも目には見えません。でも、「からだ」はわかります。

自分が、それを「わかった」と感じる感覚というのは、たしかに「心」なのですが、からだのレベルでも、確認することができます。

たとえば、いい感じにちからが抜ける。息が楽になる。ゆるんだ感じがする。等々、これらは、すべて「からだ」感覚ですね。

そして、「からだ」感覚は、うそをつかないのです。

緊張したときに、息が楽になるひとはいませんし、怒っているときに、からだがりラックスするひともいません。それは、生物としての、原初の感覚なのです。

私のワークショップを体験されたかたのなかには、「はじまったときには、頭のちからが抜けないと思っていたのに、終わったときには、すっかりゆるんでいた」とおっしゃるかたもいました。

「頭のちから」というのもすごい感覚だと思いましたが、

実際、頭も、比喻ではなく、かたいときとやわらかいときがあります。何かに執着しているときは、ほぼ例外なく、かたいです。

こころとからだは、つながっている。というより、もともと、分けられないものですね。からだだけの人間も、こころだけの人間も、存在しませんから。

ただ、ふだん、私たちは、この「からだ感覚」をとても粗末にしています。

「からだ」を粗末にすると、分けられない存在である「こころ」もバランスが悪くなります。

本を読んだり、カウンセリングに通ったりするのも悪くはありませんが、案外、朝1時間、ジョギングするだけで解消しちゃうこともあるかもしれません。(笑)

これは、単純に、運動することという意味ではなく、からだを使うことで、からだにたいする意識が目覚めることを言っているのです。

自分のからだにとって、心地よい感じというのは、どんな状態だろうと、考えはじめなのです。その状態を選びたくなるのです。

「からだ感覚」が、はっきりわかってくると、「分かる」という感覚も、よりはっきりしてきます。

たとえば、私の場合、ストレスがたまると、
(まあ、めったにたまりませんが)(笑)
胸のちょうど裏がわのあたりの背骨が、腫れたような感じになり、息苦しくなります。

また、耐えがたい哀しみを耐えようとするとき、指先がじんじん痛みます。

緊張がたかまると、げっぷが出ます。(爆)

本当に、うるさいくらい、主張する「からだ」なのです。(笑)

でも、同時に、「快感覚」もよくわかります。

自分が受け入れていいもの、いまの自分に合っているもの、
自分を、よりピュアにしてくれるもの、等々、
頭が判断できないことも、「からだ」に聴くと、「分かり」ます。

「分かる」からだを育てていってほしいと思っています。
生物としての本来のちからを取りもどしてほしいと思います。
それこそが、「生きるちから」につながっていきます。

「からだ」の話をしたはずなのに、
なんだか、けっこう理屈っぽい話になってしまった気がします。

ワークショップまで、いよいよあと3日。
私のバトンも、これが最後になるでしょうか。

では、よがふくさん、よろしくお願いします。

よがふく

ブログバトンその19 「自分の役割」

かめさんの ワークで
体の力を抜いて 相手にゆすってもらう
というのがあるんですけど
いくら 「頭」 で 力を抜いてるつもりでも
体の筋肉は緊張してる方 結構 多いんですよね。

かめさん 書いてましたよね。
こころとからだは、つながっている。って。

自分でも 気づいていない 心の緊張が、
筋肉の緊張に 出るんですね。

自分の心の 潜在意識 って
なかなか 自分では 確認できないですけど
体は いつも 筋肉のはり こり 痛み などで
教えてくれているんですね。

後ろ向きな 考え方の人に 猫背が 多いのも
このせい なんです。
筋肉が いらぬ緊張をして 骨をひっぱっているんですね。

私が ワークショップ 当日
「正しい 肩の位置の 出し方」を お伝えするの
心が 姿勢に 影響するように
姿勢を治すことで 心に 影響が できるからなんです。

かめさんが
本を読んだり、カウンセリングに通ったり
するのも悪くはありませんが、案外、朝1時間
ジョギングするだけで解消しちゃうことも
あるかもしれません。(笑)
と 書いていたのは
心には 「頭」 から アプローチ するより
「体」 から アプローチした方が断然 効果が あるからです。

なぜなら 「頭」 は 「体」 の 一部
に すぎないからです。

臓器に 優劣はなく
ただ 「それぞれの役割があるだけ」 なんです。

それぞれが それぞれの 役割を 受け入れて
まっとうしてるからこそ 人は 生きていけるのです。

社会における 人間も 同じですよ。

目の役割の人 脳の役割の人 心臓の役割の人 なんかがいて
「社会 という 一人の人」 が 生きていけるのですね。

あなたの 体で たとえば
心臓が 「俺は 肺がいい！」 と 役割を果たそうとしなかったら
あなたは どうなるでしょう？

そういうことなんです。
人が それぞれ 違っていて
それぞれ 得意なことがある っつのは、
だから 「本当の自分を知る」 ということは
とても 大切なんです。

あなたが 自分を わかってなかったら
本来の 働きが できなくて
「社会 という 一人の人」 は
本来の力を発揮できないのです。

「社会が 病んでる」 ということは
それだけ 「自分をわかろうとしない人が多い」
ということなのです。

「自分以外の 何か」 になろうとしてる人 が
多い ということなのです。

「苦しい」 というのは
「そっちじゃないよ」 という メッセージ なのです。

「本当の自分になる ことから 外れてるよ」
という メッセージなのです。

「金持ちになりたい」 「これを手にしたい」 「あれをしたい」

ぜんぶ 『自分が 心地よく 生きたいから』 出てくる思いです。

でも 「本当の心地よさ」 というものは
何かを手にして ではなく
『本当の自分を 生きて』 感じることができるもの なのです。

だから 何も持っていない 今 でも
『自分の感覚に 従って 行動する』
『自分が 心地いい方を 選択する』
ということが 重要なのです。

なぜなら
その 積み重ねでしか 「本当の自分」 には 出会えないからです。

「これさえ 手にできたら」 と
想像する しあわせ 以上の しあわせが
実はある ということなんです。

目指すは そこ なんです。

で そうすることで 「自分本来の役割」 に
たどりつけるように できているのが 人生 なんです。

そうなれたら 自分もOK 周りもOK の
オールOK の 世界が そこにあるんです。

自分の感じることに 耳を澄まして
自分にうそをつかず 発言 行動 していく先に
その場所は あるのです。

心屋仁之助

ブログバトンその20. 「未来の自分に『戻る』魔法の言葉」

長く続いたブログバトンもいよいよ終わりです。

かめおかさんの提案で始まったこのブログバトン、予想以上に楽しかったですね。

それも全て、事前のミーティングでひょこっと飛び出した
『魔法の言葉』への、よがふくさんの反応が楽しかったから。

このバトンの間、「魔法の言葉」を書かずに過ごすのがつらかったこと（笑）

ということで、最後のバトンを受けて走ります。
転ばないようにしないとね。

転ぶといえば、運動会でのお父さんのリレーは、転びまわります。
頭だけ先に走って、体がついてこない。

体がついてこない
体がついてこない
体がついてこない？

頭には、昔の感覚が残っている。
頭には、昔の感覚が残っている。
頭には、昔の感覚が残っている？

ということは、体を昔のように動かしていけば、
頭は憶えているんだから
昔のあなたに戻れるのかもしれない。

そう、誰かになるんじゃないで、自分に「戻る」

セラピーの現場でも
「昔の私は、こんな私じゃなかった」と気づく方が多いです。

「もっと天真爛漫だった」という人もいれば
「もっと静かでおとなしい子でした」という人もいます。

私も、もともと静かな子供でした。

でも

親の価値観「もっと元気に」「子供らしく外で遊びなさい」
他人の『やっぱりこういう時は だよなー』という価値観
男は(女は)こうでないとダメだよ
テレビや新聞で「こうあるべき」と述べている
こういう生き方がトレンドだよと言っている
そんな生き方は時代遅れだよ
一度挑戦したら失敗して、イヤになった

そんな経験をしながら、自分じゃない誰かになろうとしてた。

本当の自分ではなく「世間」から認められる自分になろうとしてました。

もっと沢山友達を作らないと
自分には興味のない遊びでも、みんなと同じように興味を示さないと
みんながやってることについていけないと！！

色んな経験をして、みんなと同じようにすることが
安全だと学んできた。

仲間はずれにされるのが、とても怖かった。
でも、ずーっと苦しかった。

みんなと同じように遊んでても、ほんとうはやりたくなかったことも多い。
興味のない話題についていこうと努力するのも、イヤだった。
だって、興味ないんだもの(笑)

でも、我慢してきた。ずっと。

みんなと同じようにするということは
集団生活を営む人間として大切なこと。

それはそれでいいです。
集団からはみ出したら、生きていくのに苦労するのがわかってるから。

でも、そのために自分の中から湧き上がる感情や興味、
想い、イヤな感じまで殺してしまったら、自分じゃなくなってしまう。

感情や思いを殺すということは、自分を殺すということ。
でも、それが普通になってしまっていた。

そしてずっと感じていた「違和感」
なんで、自分はみんなと
感じるポイント・楽しいと感じるポイントが違うんだろう

それが、本当の自分を教えてくれた。
その違和感に耳を傾ける方法を知ったから、変わった。

喜怒哀楽を十分に感じきって、そして次に進もう。

こんなことで喜んでしまっている自分が嫌い
すぐに怒ってしまう自分がイヤになる
いつまでも哀しんでちゃいけない
楽ばかりしてたら、ろくでもない人間になる

そんな自分、嫌い？
今のあなたは、どんな人ですか？
じゃ、どんな自分なら、好きになれる？

そんな自分は、どんなことしてるだろう
どんな服装をしてるだろう
どんな話し方をしてるだろう
どんな髪型をしてるだろう
どんな動き方をしているだろう

どんなことに喜んでる
まったく怒ったりしないのかな
哀しんだりはしないのかな
楽なこと、楽しいことをしてないのかな

本当に好きなもの、好きな色、好きな場所、好きな人たち
それは何ですか

あなたではない誰かになるためでなく、
本当のあなたに戻るために

そのために、今の自分を認めてあげる
ちょっと人と違う自分も、認めてあげる

でも、それがずっと出来なかった
してはいけないと思ってた。
そして、いまでも出来ない

そんなあなたに、魔法の言葉をプレゼントします。

それは、きっと、何にも縛られてない
それは、きっと、何にも執着してない

そんな未来の、でも忘れてた あなたの口癖です。

かめおかゆみこ

ブログバトンその2 1 「自分を生きる意志」

苦しみを抜けてくるプロセスのなかで、
私もずいぶん「セミナーオタク」をした時期がありますし、
怪しげグッズを買いこんだ時期もあります。
それらはすべて、役に立たなかったし、同時に、役に立ちました。

役に立たなかったというのは、それらが直接的に
自分を「救ってくれる」ことは、ほとんどなかったからです。

何日かは気持ちが変わっても、何日か経つと逆戻り。
そんな体験を、私もずいぶんしてきました。

よく言われることですが、夜明け前が、一番暗いのです。
ゴール寸前が一番苦しいのです。
登頂直前の上り坂が、一番急に感じられるのです。

でも、それは最後のおためしなのかもしれません。
その最後の一步を踏み越えたとき、光を見ることができます。

この光を見るのに必要なのは、セミナーでの学びでもなく、
高額グッズ(笑)の霊験?でもなく、ただ...
「自分を生きる意志」なのです。

ひとはすべて、「自分を生きる」ために生まれてくるのです。
そして、それを、途中で見失っているだけなのです。

そして、「意志」というと、とても強固なものに
感じられますが、本当はまったく逆なのです。

あの「魔法の言葉」に象徴されるように、(笑)
実にあっけらかんとしたものです。

それは、ことばを変えて言えば、
「ゆるし」であり、「受容」です。

自分をゆるし、自分を受け入れることが、
「自分を生きる意志」につながっていくのです。
かるやかにね!

そして、そのとき、不思議なことが起きます。

学んでも学んでも、役に立たなかったあれこれが、
急に意味をもってくるのです。
ああ、あれは、そういう意味だったのか。

そういうことだったのか...と。
氷がとけるように、見えてくるのです。わかってくるのです。

ま、怪しげグッズが役に立つかどうかは
保証の限りではありませんが。(^^ゞ
闇のなかでもがいていた自分を忘れないための
記念品くらいにはなるかもしれません。(笑)

そして、もちろん、本当に効力のあるものも
ちゃんとありますから、それはそれで、上手に使えばいいのです。

私たちは、この地上に、
幸福になるために生まれてきたのですが、
それだけではなく、だれかを幸福にするためにも
生まれてきているのです。

その役割を、どうぞ思い出してください。
そして、その役割を忘れていたひとのサポートになってください。

自分を幸福にし、だれかを幸福にし...、
その輪をつないでいけば、世界のあらしいは、すべて終わります...。

「世界全体が幸福にならなければ、
個人の幸福はない」(宮沢賢治)

私たちは、つながっています。
つながっている自分をおとしめれば、
つながっている相手も、ともにおとしめられます。
つながっている相手を、振り落とせば、
自分もまたともに落ちます。

私たちは、そんなことをするために、
この地上にやってきたのではないのです。

あなたがあなたを生きる。私が私を生きる。

そのことを、ともに祝福しましょう。

みけんにしわをよせながらではなく、
のほほんと、ほがらかに、
あの「魔法の言葉」を投げかけあいながら！

21回にわたって、おつきあいいただき、
ありがとうございます！
今日のワークショップ、存分に楽しむことができます。

追伸

あの「魔法の言葉」は、ひょっとしたら、
懇親会のテーブルの上に乗っているかもしれません...。(殴)

よがふく

ブログバトン番外編

さて ブログバトンも、かめおかゆみこさんの
「自分を生きる意志」でフィナーレを迎えました。

21日のワークに向けて始めたバトンが 21回目で終わる。
なんだか 偶然ではないような気がします。

レイキにしても 成功法則にしても よく
「21日間 続けなさい」というのを よく言います。

昔は「喜」という字は「七」を3つ並べて書きました。

この「21」という数字 どんな意味があるのでしょうか？

実は 何かを継続するのに 最低 21日間続けなさい というのは
人間の血液が 作りかえられるのが 21日周期 だからなのです。

自分というのは 変わっていないようで
3ヶ月もすれば 体のほとんどの細胞は 作り換えられ
入れ替わっているんです。

胃 なんかも 3日で 細胞が全部 作り換えられています。

そして 新しく作られた細胞には 作られたそのときの
「その人の想い」 が 宿るのです。

血液というのは 自分の体を くまなくめぐっています。

そのときの 「自分の想い」 を
脳だけでなく 血液に載せ 体全体に いきわたらせるためには
21日間 あきらめずに 想い続ける という時間が 必要になってくるので
「最低 21日間続けなさい」 という言葉が
いろんなところで 言われているのです。

人は 「体を動かさないと」 夢をかなえることが できません。

ですから かなえたい夢を 体に 伝えて
体の協力を あおがないといけません。

その 伝えるのに 最低21日かかる ということなのです。

かめさんは

自分をゆるし、自分を受け入れることが、
「自分を生きる意志」につながっていくのです。
と 書いてました。

わたしも 実体験から 本当にそうだと思います。

自分を ゆるすには
『人生に 間違いは無い』 ということを知ることが 大切だと思います。

わたしは 以前 このバトンで
「人は みな 1本の道の上にいる」 と 書きましたが

右 か 左 か 迷ってる時 実は
その道の真ん中に立って
右端の方へ行こうか 左端の方へ行こうか と 迷ってる状態で
どっちへ行こうとも 決して その1本の道から はみだすことはなく
「どっちをえらんでもいいのが 人生」 なんです。

何を 選んでも 結局 その道の上にいるのが 人間なんです。

「道から外れる」 なんてことは 実はなく
「人生の ふところ」 は それだけ深い ものなのです。
「自分の思い込み」 が 道の幅を 狭く感じさせる 「錯覚」 を
自分に 起こしているだけなのです。

「怖いものに 飛び込んでいく」 ということは
その錯覚を乗り越え 「本当の道の幅」 を 知っていく
ということなのです。

そして 「自分が何をしてもいい」 ことを
人は 思い出していくのです。

今日は その
「怖いものに 1歩 飛び込んだ 人たち」 と
ワークショップ 楽しんで きま~~~~す

よがふく

番外編 ワークショップ感想

12月21日の ワークショップ、無事 終わりました!!!

関わってくださった みなさま！ 本当に ありがとうございます

12時半に始まり ほとんど休憩もとらないで
終了の7時まで 目一杯のワークになりました！

参加者全員によるこんでいただけたみたいで本当によかったです

『できるだけ十分に 自分の理論を知るのです。
そして 人間の魂の生き生きとした奇跡に触れるときには
その理論を 忘れるのです』

～ カール・ユング ～

無邪気に遊んでいる子供には 「理屈」 はありません。
そこには ただ 「感じるままの自分」 があるだけです。

かめさんのワークやってると いつのまにか
大声で 泣いたり 笑ったり 怒ったり してる自分
が いるんですよね。

みんな 自然とそこへ 導かれてしまうんです。
そして 普段 気づけない 「ブレーキ」 に 気づけるんですよね。

自分の 「最大」 の 感情を表現することによって。
エネルギーは 出したら 出した分だけ 帰ってくる。

かめさんが いつも あんなに元気なのは
「いつも 感情を きっちり出しているからだ」
だと 確認できたんですよね。

何をしても 恥ずかしくない場 で
自分が 普段 恥ずかしくてできないことを
思い切ってやってみることが
こんなにも 自分に 変化をもたらすのか と
改めて 再確認できました。

その 流れを 上手に活かした 心屋さんの
絶妙なトーク&ワーク も さすがでした。

話すのが上手な人は 人を笑わすのも 上手。

自分が 人前に出るには もっともっと自分を
磨いていかんと いかんなあ と 思い知らされました。
やっぱ 「日常がすべて」 です。

心屋仁之助

番外編 ワークショップ感想

わたし心屋と、かめおかゆみさんと、主催の
よがふくさんのブログバトンがゴールインしました。
これは、[このイベント](#)での「魔法の言葉」をゴールにしてリレーしていました。

そして、バトンをまわしながらも気づきの連続でした。

結局、年末・平日・昼間 という好条件(笑)の元、
なんと40名の定員が一杯になるという驚きの結末。

そして、魔法の言葉の発表

そして、へろへろになるまでの心と体の遊び。

なんかね。とっってもよかったです。
みんなの顔がね、明るくなって行くのがね。

お話しさせていただいて、
こんな機会をいただけて、とてもありがたかったです。

みんなの投げた、古い肩書き は、いまも暖めています。

悩んでる間なんてないです。

帰ったら、ぐったりしてそのまま のしイカのようになって寝ました（笑）

体をとことん動かす

他人ととことん触れ合ってみる

普段使わない脳も、体も、心も動かす。

体も、脳も、心までもが筋肉痛になるまで。

やっぱ鍛えないとね、退化するよね、いらなくなるよね。

私は、ずっと違和感を抱えたまま生きてきました。

悪い意味での「自分は、他の人と違う」

だから、他の人と同じになろうと頑張ってきた。

でも、なれなかった。だから、苦しかった。

そして、今では、別の意味で「自分は、他の人と違う」と思う。

そして、集まってくれた参加者の皆さんも

きっと近いことを感じてるんじゃないかな と思いました。

「他の人と違う」ということは、

他の人とは違う役割があるんだ」

ということ。

こういったワークショップ初参加の方もおられました。

北海道からも、九州からも、静岡からも、富山からも……。京都からも（笑）

日本全国から、素敵な「ヘンな人たち」が集まってきました。

そして、

頭でっかちな自分

過去の自分

を「捨てて」帰られました。

今まで握り締めてた執着を手放し、
その執着の色が変わっていたのにも気づかずに握り締めていた、それを手放し、

代わりに、コレ↓をもって帰っていただきました(爆)



「どんなときも どんなときも
僕が僕らしくあるために 」 by 槇原敬之

たくさんのメルマガ読者の方にお会いすることが出来ました。
とても、とっても嬉しかったです。

そして、これをご縁で初めてお会いした、
よがふくさんファンの方も
かめおかさんファンの方も
これからもどうかまた遊んでやってください。

ありがとうございました。

心屋仁之助

番外編 「魔法の言葉」後日談

おはようございます、心屋仁之助です。

大変楽しませていただきました。
本当にありがとうございました。
また遊んでくださいね(´▽`)/

私は昨日から東京にてセラピーを行っています。
昨日「魔法の言葉」を聞きたいという人が来られました。

でも、知識ばかり詰め込んで頭でっかちになってるので
これ以上聞くのも怖いといいつつ.....。

ヒントをあげていきました。

魔法の言葉は、海にいます。
魔法の言葉は、刺身にもなります
魔法の言葉は、透明ですが、火にあてると茶色くなります
魔法の言葉は、光ったりします
魔法の言葉は、屋台にもあります.....。

そして最後に正解を伝えたところ.....。
きゃやややややややあああああああああああ！！
！
！
と、叫ばれました。

これよ、これ---！！！！
すご-----い！！！！
全部おちた-----！！！！
すご-----い
すんごおおおいりりりりりり-----！！
と、すごく喜んで帰っていきました。

顔が変わってました(^_^)
すごすぎてちょっと怖かったです。

その後に来た人は、

「私ダメなんです。

うまくいなくても、『まいったか』って、思っちゃうんです」

……一瞬、言葉が出ませんでした(笑)

このひと、「まいったか」って 言ってるよ(^_^)

でも、逆に使っちゃってるよーー

で、「正しい使いかた」を教えてあげました。

数分後から、口癖になりました。

やっぱり、すごいですよ、「まいったか」

そのあと、居酒屋に行きました。

すると、驚くことに、メニューに

「真イカの沖漬け」というのがあり、まじでびびりました。

そして、セラピールームに戻ってきて

「オラクルカード」というものを引きました。(昨日買ったカードです)

すると、「Letting Go」というカードを引きました。

なんじゃこれ？ と説明を読むと……

「問題の中にどっぷりとつかっているので

ポジティブな結果が現われません

執着を捨てることによってあなたの運を開き

奇跡的な解決へと導きます」

そう、「Letting Go」って「執着を捨てる」という言葉、

要するに、英語版「まいったか」です(爆)

そして、ずっと昔、MAICCA というタイトルのCDを

ラップのグループ EAST END×YURI が歌ってて

探してたら、マーケットプレイスにありましたので注文しました(笑)。

関西人独特の、うそのような作ったような話ですが、
本当に実話でした。です。

かめおかゆみこ

番外編 まとめに代えて

準備期間から当日まで、本当に
濃厚な時間を過ごさせてもらったな...と思っています。

あらためて、主催者のみっちー、よがふくさん、
コラボしていただいた心屋仁之助さん、そして
何よりも参加者のみなさんに、感謝の気持ちをささげます。

人生の半分以上を、自分のかかえている孤独を、
わかってくれるひとは、だれもいないと思いこんでいました。
(それほどの苦勞をしてきたわけではないけれど、それでも、
どうしようもなく苦しかったのです)

それらを、一つひとつほどいて、ようやく
身軽になってきたのが、ここ数年のことです。

よがふくさんが、「番外編」のなかで、書いています。

自分というのは 変わっていないようで
3ヶ月もすれば 体のほとんどの細胞は 作り換えられ
入れ替わっているんです。

本当にそのとおりだと思います。

私たちは、否応なしに、変わっていくのです。
そして、否応なしに、変わることができるんです。(笑)

その変化を支えてくれるのが、この魔法の言葉
「まっ、いいか」なんですね。

ワークショップ後に書いたメルマガから、
「『まっ、いいか』は、魔法の言葉」を紹介して、
このブログバトンを終わらせたいと思います。

本当にありがとうございます。またどこかでお会いしましょう！

「『まっ、いいか』は、魔法の言葉」

悩むためには、悩むからだがあります。

「まっ、いいか」には、
「まっ、いいか」のからだがあります。

どういうことかって？

あなたがいま、どんなに元気だとしても、
下を向き、肩を落として息を殺し、
ためいきつきながらとぼとぼ歩くと、
自然に、こころもしょぼんとしてきます。

そして、その反対もあるってこと！

こころとからだは、ひとつながりのもの。
こころがかたまれば、からだがかたまります。
からだがかたまれば、こころもこわばります。

だから、ゆるめてあげるんです。ことばとからだでね。

たまった息をふうっと吐き出し、からだのちからを抜きます。
そのいきおいで、声に出してみましよう。
「まっ、いいか」

できたら、手を広げて、天をあおいで、言ってみましょうか。

「まっ、いいか」

あごのちからを抜いて、口をぽかんと開けて、

まゆ毛をぺこっと下げて、(気分によいです)(笑)

「まっ、いいか」

そのまま、腕をひゅっと元気に振り出して、

歩き出してみましよう。

「まっ、いっか〜」

ついでに、スキップ踏みましよう。

「まいっか、まいっか、まいっか 」

どうです？

事態は何ひとつ変わっていなくても、

自然に、気持ちが軽くなるはずですよ

あなたが、自分を責めそうになったとき、

だれかに腹をたてたとき、失敗しちゃって

めげそうなとき、思い出してみてください。

元気になりたくなったら、明るく生きたいと思ったら、

からだを変えてみるんです。ことばを変えてみるんです。

「まっ、いいか」は、魔法の言葉。

今日は、あなたの「ま、いいか」を応援します！

レポート 人生を幸福にする魔法の言葉 発行 / 2007年1月3日

お問い合わせは、下記まで /

よがふく (yogapu5@hotmail.com)

心屋仁之助 (blackdotcats@yahoo.co.jp)

かめおかゆみこ (kamewaza@nifty.com)

.....

【よがふく】

大阪府出身。転職50回以上の末、離婚、自己破産、ホームレスと、おおそ、世の中で「ダメ」と言われていることは、一通り経験する(笑)

35歳のときに、かめおかゆみこさんと知り合い、立ち直るきっかけをもらう。

現在、新聞配達のアルバイトをしながら、養護学校の放課後の指導員を勤める。

日本酒とタバコがあれば、生きていけると思っている、独身。京都府在住

ブログ <http://plaza.rakuten.co.jp/yogapu2/>

【かめおかゆみこ】

北海道はオホーツク地域出身。中学時代より演劇活動を開始。趣味は「生きること」。

やりたいことは何でもやる！現在は中学校演劇部の外部指導員のかたわら、表現とコミュニケーションのワークショップで全国を飛び回る。

フリーの編集者、脚本家、ライターとして、『演劇やろうよ！』（青弓社）ほか共編著も多数。日刊「今日のフォーカスチェンジ」など3つのメルマガを発行。小冊子「こころが元気になる20のエクササイズ」では、一般人も使える演劇ワークを提供。

2006年には初のメッセージCD「怒りたくなってきたとき、聴くCD」を作成...と、興味・関心・好奇心の赴くまま活動を拡大中。とにかくパワフルさには定評あり！「かめおかさん、元気、分けてくださいよ」「ほしけりゃ、いくらでももってけ！」(爆)

ホームページ「かめわざ快心塾」 <http://homepage3.nifty.com/kaishin-juku/>

【心屋仁之助】

兵庫県播州出身 京都に本社のある大手企業にて法人営業、教育担当などを経て営業企画部門の管理職として従事。社員教育に関するマニュアル作成や教育の企画に参画、自らが社内講師として、年間におよそ480時間の講義実績を持つ。

家族内に起こった問題をきっかけに心理学に触れ、その魅力に取り付かれ、その手法を広めることに専念するために19年勤めた会社を飛び出し、現在は、催眠療法・心理療法、NLP・コーチングの手法を採り入れたセラピーや、その手法を広めるためのセミナー活動などを行っている。

・問題解決セラピスト

・NLPマスタープラクティショナー

・レイキヒーラー(ウスイレイキ サードディグリー)

ホームページ「潜在意識で性格を変える 心屋」 <http://www.kokoro-ya.jp/>